ISSN 0974-1372

سہ ماہی

جہانِ طب

نئی دہلی

جلد: 25 جنوری۔دسمبر2023 شمارہ: 1-4

سینٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن

ISSN 0974-1372

سہ ماہی

جہانِ طب

نئی دہلی

جلد: 25 جنوری۔دسمبر 2023 شمارہ: 1-4

مدیر اعلیٰ

ڈاکٹر این ظہیر احمد

ڈائرکٹر جنرل، سنٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن، نئی دہلی

مجلس مشاورت

ڈاکٹر مختار احمد قاسمی	پروفیسر حکیم سید ظل الرحمٰن
حکیم محمد خالد صدیقی	پروفیسر سید شاکر جمیل
پروفیسر سید امام الدین احمد	حکیم خورشید احمد شفقت اعظمی
حکیم وسیم احمد اعظمی	پروفیسر اشہر قدیر
ڈاکٹر محمد رضی الاسلام	پروفیسر عبدالحسیب انصاری

مدیر منتظم

ڈاکٹر یونس افتخار منشی

مدیران

امان اللہ — محمد فضیل — ذکی احمد صدیقی

نائب مدیران

احمد سعید — بلال احمد — معراج الحق

صدر دفتر

سنٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن

65–61، انسٹی ٹیوشنل ایریا، جنک پوری

نئی دہلی– 110058

فون: +91-11-28521981

+91-11-28525982

ای میل: unanimedicine@gmail.com

ویب سائٹ: https://www.ccrum.ayush.gov.in

خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

سنٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن

65–61، انسٹی ٹیوشنل ایریا، جنک پوری

نئی دہلی– 110058

سالانہ زرتعاون: 2000 روپے

اس شمارے کی قیمت: 2000 روپے

ناشر و طابع

ایڈمنسٹریٹو آفیسر

سنٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن

65–61، انسٹی ٹیوشنل ایریا، جنک پوری

نئی دہلی– 110058

مطبع

ہائی–ٹیک گرافکس

الیف–28/3، اوکھلا فیز–2، انڈسٹریل ایریا، نئی دہلی– 110020

ترتیب

اداریہ	مدیر اعلیٰ	5
صحت مند زندگی کے لیے غذائی ہدایات۔ رازی کی تصنیف 'منافع الاغذیۃ ودفع مضارہا' کی روشنی میں	معراج الحق، احمد سعید، بلال احمد	7
فلسفہ تعمر اور اس کی توضیح یونانی طب کے حوالے سے	صبا عمران، وسیم احمد، سنیلہ عادل ظفر، فائزہ ناصر	21
اعمار العقاقیر المفردۃ والادویۃ المرکبۃ	شمیم ارشاد اعظمی، محمد اختر علی، شیخ عزیز احمد مقبول	34
اجناس عشرہ کا مطالعہ اقوالِ اطبا کی روشنی میں	حور انصاری، عبدالعزیز، وسیم احمد، عزیز الرحمن	39

پھلوں اور سبزیوں کے طبی فوائد: ایک جائزہ	شاہین اخلاق، شبنم انجم آرا، سمیہ اخلاق، معراج الحق، محمد فضیل	48
امراض چشم میں یونانی ادویات کا کردار	شبنم انجم آرا، شاہین اخلاق، معراج الحق، احمد سعید، محمد فضیل	67
فلسفۂ طب کے چند بنیادی امور	الیاس حسین، زیبا اختر ریاض احمد سیّد، وسیم احمد	76
امراض جلد وتزئینیات میں مستعمل ادویہ مفردہ کتاب المائۃ کے حوالے سے	محمد ارشد جمال، شمیم ارشاد اعظمی، صادق علی، محمد شاہد رضا	85
زیتون کی افادیت واستعمال: طبّی ادبِ عالیہ کے تناظر میں	محمد فضیل، سعدیہ نکہت	99

اداریہ

عالمی صحت کے منظرنامے پر 2023ایک غیر معمولی اہمیت کا حامل سال رہا۔کووڈ-19 کی عالمگیر وبا نے گزشتہ چند برسوں میں انسانی صحت، معاشرت، معیشت اور سماجی ڈھانچے کو گہرے طور پر متاثر کیا۔ کروڑوں انسانی جانیں اس مہلک وبا کی نذر ہوئیں اور دنیا ایک ایسے بحران سے دو چار ہوئی جس کی مثال حالیہ تاریخ میں کم ہی ملتی ہے۔ اگرچہ 2023 میں اس وبا کی شدت میں نمایاں کمی آئی، لیکن اس کے مابعد اثرات جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی عوارض کی صورت میں بدستور ظاہر ہوتے رہے اور صحتِ عامہ کے لیے ایک نئے چیلنج کی شکل اختیار کر گئے۔

اس غیر معمولی صورتِ حال میں انسانی عقل و دانش، تحقیقی بصیرت اور اجتماعی عزم نے امید کی نئی کرن پیدا کی۔ قلیل مدت میں وائرس کی جینیاتی ساخت کی شناخت، مؤثر ویکسین کی تیاری، بیماری کے اسباب و عوامل کی سائنسی تشریح اور جدید ٹیکنالوجی کے مؤثر استعمال نے یہ ثابت کیا کہ منظم تحقیق، بین الاقوامی تعاون اور سائنسی جدوجہد بڑے سے بڑے عالمی بحران کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

اس وبا نے جہاں بے شمار انسانی جانوں کا نقصان کیا، وہیں صحت کے بارے میں عالمی فکر میں بھی ایک بنیادی تبدیلی پیدا کی۔ احتیاطی تدابیر، قوتِ مدافعت کے فروغ، صحت مند طرزِ زندگی اور غذائی نظم و نسق کی اہمیت پہلے سے کہیں زیادہ واضح ہو کر سامنے آئی۔ اسی کے ساتھ دنیا کی توجہ ایک بار پھر روایتی نظام ہائے طب کی جانب مبذول ہوئی، جنھوں نے صدیوں کے تجربات اور مشاہدات کی بنیاد پر صحت کے تحفظ اور بیماریوں کی روک تھام کے مؤثر اصول پیش کیے ہیں۔ ان نظاموں کی افادیت کے اعتراف نے تحقیق و دریافت کے نئے امکانات کو بھی جنم دیا۔

روایتی طریقہ ہائے علاج کی اسی بڑھتی ہوئی عالمی مقبولیت کے پیش نظر عالمی ادارۂ صحت (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) نے وزارتِ آیوش، حکومتِ ہند کے اشتراک سے 17 تا18 اگست 2023 کو گاندھی نگر، گجرات میں روایتی طب پر پہلا عالمی سربراہی اجلاس (ڈبلیو ایچ او گلوبل سمٹ آن ٹریڈیشنل میڈیسن) منعقد کیا۔ اس اجلاس کا بنیادی مقصد روایتی طبی علوم کو جدید سائنسی شواہد سے مستحکم کرنا، صحتِ عامہ کے نظام میں ان کے کردار کو وسعت دینا اور عالمی سطح پر ان کی مؤثر قبولیت کی راہ ہموار کرنا تھا۔ اس عالمی اجلاس کی کامیاب میزبانی نے صحتِ عامہ کے عالمی اہداف کے حصول میں ہندوستان کے فعال کردار اور وزارتِ آیوش کی بڑھتی ہوئی اہمیت کو نمایاں کیا۔

اس عالمی وبا کے دوران وزارتِ آیوش اور اس کے ذیلی اداروں نے صحتِ عامہ کے فروغ میں نمایاں خدمات انجام دیں۔ سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن نے عوامی بیداری، احتیاطی رہنمائی، ادویہ کی فراہمی، تحقیق، معیار بندی، مریضوں کی نگہداشت اور علاج کے میدان میں مؤثر کردار ادا کیا۔ طبیبوں اور عوام کے لیے الگ الگ رہنما ہدایات مرتب کی گئیں، آگاہی پر مبنی کتابچے شائع کیے گئے، جب کہ معالجاتی تحقیق، ادویاتی مطالعات اور کلینیکل ریسرچ کے متعدد منصوبے بھی کامیابی سے مکمل کیے گئے۔

وبا کے دوران حاصل ہونے والے تجربات نے اس حقیقت کو مزید تقویت دی کہ طب یونانی میں بیان کردہ تحفظی اصول، غذائی و تدبیری ہدایات اور ادویاتی ذخیرہ نہ صرف وبائی امراض سے قبل از وقت تحفظ میں معاون ہیں بلکہ بیماری کی شدت، اس کے مابعد اثرات اور ضمنی پیچیدگیوں میں بھی مؤثر کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید برآں، یہ نظامِ طب جسم کی قوتِ مدافعت کو مضبوط بنانے اور صحت کی بحالی میں بھی اہم معاون ثابت ہوا۔

تحقیق اور اشاعت کے میدان میں بھی کونسل نے قابلِ قدر خدمات انجام دیں۔ اسی سلسلے کی ایک اہم کڑی ''جہانِ طب'' کا خصوصی شمارہ ''عالمی وبا نمبر'' ہے، جو اپنے موضوع پر ایک مستند طبی دستاویز کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ اس خصوصی اشاعت میں وبائی امراض کی تاریخ، ان کے انسداد میں طب یونانی کے اصول، عرب، ایرانی اور ہندوستانی اطبا کی علمی خدمات، قدیم طبی سرمایہ کی بازیافت، ادویاتی تحقیقات، علاجیاتی تجربات، بلیک فنگس جیسے نئے عوارض کے یونانی تناظر میں علاج، کیس اسٹڈیز اور دیگر اہم موضوعات کو جامع انداز میں پیش کیا گیا ہے۔ علمی و طبی حلقوں میں اس خصوصی شمارے کو غیر معمولی پذیرائی حاصل ہوئی، جو کونسل کی علمی کاوشوں کا اعتراف بھی ہے۔

زیر نظر شمارہ بھی اسی علمی روایت کا تسلسل ہے۔ اس میں صحتِ عامہ اور طب یونانی کے مختلف اہم موضوعات پر تحقیقی و تنقیدی مقالات شامل کیے گئے ہیں۔ بالخصوص موجودہ دور میں غذائی تدابیر اور غذائی نظم و نسق کو غیر معمولی اہمیت حاصل ہوئی ہے۔ اسی موضوع پر خصوصی توجہ دیتے ہوئے امام رازی کی ایک اہم تصنیف کو اردو قالب میں پیش کیا گیا ہے۔ مزید برآں، صحت مند زندگی کے لیے غذائی اصول، زیتون کی غذائی و طبی افادیت، روزمرہ مستعمل غذائی اشیا کی شفائی خصوصیات اور غذائیت سے متعلق متعدد تحقیقی مقالات اس شمارے کی علمی اہمیت میں اضافہ کرتے ہیں۔

اسی طرح طب یونانی کے فلسفیانہ مبانی کو سمجھنے کے لیے طبی فلسفے کے بنیادی مباحث، انسانی حیات کے مختلف مراحل، نظریۂ مزاج، تشخیصی اصول، اعمارِ ادویہ، امراضِ چشم اور طبِ تجمیل میں مستعمل مفرد ادویہ کی افادیت جیسے موضوعات پر تحقیقی مقالات بھی شاملِ اشاعت ہیں، جو قارئین، محققین، اساتذہ اور طلبہ کے لیے یکساں طور پر مفید ثابت ہوں گے۔

ہمیں یقین ہے کہ ''جہانِ طب'' کا یہ شمارہ علمی تحقیق، تنقیدی مطالعہ اور طبی مباحث کے فروغ میں ایک مؤثر اضافہ ثابت ہوگا اور طب یونانی کی علمی روایت کو عصرِ حاضر کے تقاضوں سے ہم آہنگ کرنے میں اپنا مثبت کردار ادا کرے گا۔ ہمیں امید ہے کہ اہلِ علم و تحقیق اس شمارے کا خیر مقدم کریں گے اور اپنی قیمتی آرا اور تجاویز سے ہماری علمی کاوشوں کو مزید مؤثر بنانے میں معاون ثابت ہوں گے۔

(ڈاکٹر این ظہیر احمد)

مدیر اعلیٰ

صحت مند زندگی کے لیے غذائی ہدایات۔رازی کی تصنیف ’منافع الاغذیۃ ودفع مضارہا‘ کی روشنی میں

☆معراج الحق

☆احمد سعید

☆بلال احمد

صحت کے ساتھ مرض یا بیماری بھی ہمیشہ سے انسانی زندگی کا ایک لازمی جز رہی ہے اور تاریخ کے ابتدائی دور سے لے کر آج تک انسان برابر اس کے تدارک کے لیے کوشاں رہا ہے۔ تاریخ کے مختلف ادوار اور تہذیبی ارتقا کے مختلف مراحل میں گرچہ مرض سے نجات پانے کے طریقے الگ الگ رہے ہوں لیکن سب کا مقصد ہمیشہ سے مرض سے نجات اور صحت کا حصول ہی رہا ہے۔علوم وفنون میں ترقی اور انسانی معلومات کے دائرے میں وسعت کے ساتھ اس کے طرز فکر اور طرز عمل میں بھی برابر بدلاؤ آتا رہا ہے، موجودہ عہد جو اپنی ایجادات و اکتشافات کے سبب یقیناً ترقی کے آسمان چھو رہا ہے اور انسان نے کائنات کے بے شمار سربستہ رازوں سے پردہ اٹھانے میں کامیابی حاصل کر لی ہے، صحت اور مرض کے تئیں بھی اس کی فکر میں نمایاں انقلاب آیا ہے۔صحت کے تئیں کل تک جس سماج کی تگ ودو کا محور امراض کی شناخت اور اس سے شفایابی کے ذرائع کی تلاش ہوا کرتا تھا اور حفظان صحت اور بیماریوں کی روک تھام کی اہمیت اس کے یہاں دوسرے درجے کی ہوا کرتی تھی، آج وہی سماج اس راز کو سمجھ چکا ہے کہ انسانی سماج کے صحتی مسائل کا اصلی، حقیقی اور دیرپا حل انسانی صحت کی حفاظت میں ہی ہے، مرضی کیفیات کی شناخت اور ان کا مناسب تدارک حقیقتاً دوسرے درجے کی چیز ہے۔اس لیے صحت کی حفاظت اور اس میں بہتری لانے کی ضروری تدابیر ہی ہماری پہلی ترجیح ہونی چاہیے۔

آج صحتی مسائل کو بنیادی طور پر دو حصوں میں بانٹ کر دیکھا جا رہا ہے۔ایک طرف وہ امراض ہیں جن کا سبب مختلف طرح کے جراثیم کا تعدیہ ہوتا ہے تو دوسری طرف ایک لمبی فہرست ان امراض کی ہے جن کے بنیادی اسباب خود انسان کا رہن سہن، طرز زندگی اور اپنے ماحول سے ان کے تعامل کی دین

☆ ریسرچ آفیسر (یونانی)، حکیم اجمل خاں انسٹی ٹیوٹ فار لٹریری اینڈ ہسٹوریکل ریسرچ ان یونانی میڈیسن، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

ہیں۔ آج ان امراض کو Non-communicable Diseases (NCDs) کا نام دیا جا رہا ہے اور یہ امراض Life Style Disorders کے نام سے بھی جانے جاتے ہیں۔

انسان کا طرز رہائش اور اپنے ماحول سے اس کا تعامل صحت کی حفاظت اور اس کو قائم رکھنے میں کس قدر اہم ہیں، یونانی اطبا کے بیان کردہ فلسفۂ صحت ومرض سے بالکل ظاہر ہے جس میں انھوں نے انسانی وجود کی بقا کے لوازمات میں 'اسباب ستہ ضروریہ' کو شامل کیا ہے۔ان اسباب ستہ ضروریہ میں طبعی اعتدال نہ صرف انسانی وجود کی بقا کا ضامن ہے بلکہ یہی اسباب انسان کی صحت کے قیام اور مختلف امراض سے حفاظت کے لیے براہ راست ذمہ دار ہیں۔ اگر یہ اسباب طبعی حدود میں ہوں اور ان کے برتنے میں کسی طرح کی افراط وتفریط سے محفوظ رہا جائے تو انسان اپنی طبعی عمر تک خوش وخرم اور جسمانی تکالیف سے محفوظ زندگی گذار سکتا ہے۔ اطبا کے بیان کردہ ان اسباب ستہ ضروریہ میں دوسرا ضروری سبب ماکول ومشروب ہے۔

بدن انسان کی نشونما، اس کی صحت کی حفاظت اور صحت میں بہتری لانے کے لیے غذائیں کتنی اہم ہیں، محتاج بیان نہیں۔ بنیادی طور پر غذا انسانی جسم کے جملہ ارادی وغیر ارادی افعال میں خرچ ہونے والی توانائی کا متبادل فراہم کر کے جسم کے طبعی افعال کو انجام دینے کے لئے مطلوب ضروری مواد کی فراہمی کے ساتھ ساتھ اس کی نشو ونما کے لئے درکار ضروری غذائی اجزاء بھی فراہم کرتی ہے۔

یہ غذائی اجزاء جو پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور شحم جیسے بنیادی اجزاء کے علاوہ بہت سے micronutrient پر مشتمل ہوتے ہیں، ان غذائی اجزاء کی فراہمی میں بے اعتدالی خواہ وہ کمی کی صورت میں ہو یا زیادتی کی صورت میں، دونوں ہی انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ آدمی کے رہن سہن کے طریقوں کی خرابی کے ساتھ غذائی بے اعتدالیوں سے پیدا ہونے والے امراض میں ہزال، فربہی، قلبی امراض خصوصاً ضغط الدم قوی، بے خوابی، نفسیاتی امراض، امراض معدہ وجگر اور وجع المفاصل بہت عام ہیں۔ مذکورہ امراض کے علاوہ غذائی بے اعتدالی کے نتیجے میں وقتی طور پر لاحق ہونے والی مرضی کیفیات میں سوءِ ہضم یا تخمہ، نفخ شکم، ضعف اشتہاء، قبض، اسہال، قے اور متلی، بے ہوشی، اور ہیضہ جیسی شکایات کی ایک لمبی فہرست ہے۔

اغذیہ کے انتخاب کے وقت اگر غذا کی کیفیت وکمیت کے ساتھ وقت، موسم اور مقام کے علاوہ آدمی کے ذاتی حالات کو پیش نظر رکھا جائے تو یہی غذا نہ صرف آدمی کی صحت کی بقا کی ضامن بنتی ہے بلکہ بسا اوقات بہت سے امراض کے لئے اپنے آپ میں یہ ایک مستقل علاج ثابت ہوتی ہے۔ ہندوستانی سماج میں جہاں آج عام امراض کے علاج کے لئے ایلوپیتھی عوام کی پہلی پسند بنی ہوئی ہے، عموماً مریض کو ڈاکٹر سے غذائی پرہیز کی جانکاری کے لئے اصرار کرتے ہوئے دیکھا جا سکتا ہے اور ڈاکٹر نہ چاہتے ہوئے بھی مریض کو مطمئن کرنے پر مجبور ہوتا ہے۔ یہ دراصل غذائی طبی اصولوں کے تئیں عوام کے سالہا سال سے قائم اعتماد اور اس سے ان کی ذہنی مناسبت کی واضح دلیل ہے۔مگر بدقسمتی سے آج خود اطباء اپنے اس گرانقدر فنی ورثے کو بھولتے جا رہے ہیں۔

صحت کے تعلق سے غذا کی اسی اہمیت کے پیش نظر اطبا نے اسے اپنی طبی تحریروں میں کافی اہمیت دی ہے اور اس موضوع پر تفصیل سے روشنی ڈالی ہے۔ اس سلسلے میں جہاں طب کی تمام امہات کتب میں غذا پر لکھنے کا اہتمام کیا ہے وہیں دوسری طرف بہت سے اطبا نے اس موضوع پر مستقل کتابیں اور رسائل قلمبند کیے ہیں جن کی تفصیل دوسری جگہوں پر دیکھی جا سکتی ہے۔

اس موضوع پر قدماء کی مستقل تصانیف میں سے ایک اہم

تصنیف رازی کی 'منافع الاغذیہ ودفع مضارّہا' ہے جس کا تذکرہ رازی کی تصانیف کے ذیل میں تقریباً تمام ہی تذکرہ نگاروں کے یہاں ملتا ہے۔ دسویں صدی کی یہ تصنیف ایک لمبے وقفے کے بعد انیسویں صدی میں علی آفندی خیری خربوتی کی کاوشوں سے مطبع خیریہ، مصر سے 1888ء میں شائع ہوئی اور سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن، نئی دہلی نے کتاب کی فنی اہمیت کے پیش نظر اس کا اردو ترجمہ 2019 میں کونسل سے شائع کیا۔ اردو ترجمہ کی یہ ذمہ داری مقالہ نگار نے انجام دی۔ کتاب کی اہمیت کا اندازہ اس سے لگایا جا سکتا ہے کہ بعد کے اطباء نے رازی کی اس تحریر سے بھرپور خوشہ چینی کی ہے بلکہ ابوسہل مسیحی نے کتاب المأۃ میں غذائیات سے متعلق ابواب میں خصوصاً اٹھارہویں کتاب میں جس کا عنوان 'تدبیر الغذاء' ہے، زیادہ تر رازی کے اقوال ہی پر انحصار کیا ہے، اسی طرح ابن بیطار نے اپنی کتاب ''الجامع لمفردات الادویۃ والاغذیۃ'' میں غذائی اشیاء کے بیان میں تقریباً ہر جگہ رازی کے اقوال حوالے کے ساتھ نقل کیے ہیں۔ علی ابن رضوان مصری غذائی امور سے متعلق گفتگو کرتے ہوئے رازی کی اس کتاب کے متعلق لکھتا ہے کہ اس موضوع پر دیگر اطباء کی مستقل تصانیف موجود ہیں جن کی طرف رجوع کرنا چاہیے خصوصاً رازی کی ''منافع الاغذیہ ودفع مضارہا''۔

رازی نے اس کتاب کو ایک مقدمہ اور دو مقالوں میں تقسیم کیا ہے۔ مقدمہ میں رازی نے اسلاف کی غذائیات کے موضوع پر دستیاب تحریروں کا جائزہ لیتے ہوئے اپنی اس تصنیف کے محرکات بیان کیے ہیں اور کتاب کا ایک اجمالی خاکہ پیش کیا ہے۔ پہلا مقالہ جو اصلاً اس کتاب کا بنیادی حصہ اور پچاس صفحات پر مشتمل ہے، غذائی اشیا کے منافع اور ان کے مضر اثرات کے انفرادی بیان نیز ان کے ممکنہ مضر اثرات کی اصلاح سے متعلق ہے جس میں مصنف نے بڑی تفصیل سے تمام غذائی اشیاء کا فرداً فرداً تذکرہ کرتے ہوئے ان کے فوائد کے ذکر کے ساتھ ان کی ممکنہ مضرتوں اور ان کی اصلاح کے طریقوں کو بیان کیا ہے۔ دوسرا مقالہ جیسا کہ مصنف نے خود وضاحت کی ہے، غذائیات سے متعلق عمومی ہدایات اور اصول پر مشتمل ہے۔ اس میں مصنف نے غذاؤں کے انتخاب کے اصول، استعمال کے اوقات اور ان کا طریقہ، غذاؤں کی باہمی ترتیب، مختلف طرح کی غذائی اشیاء کے ایک ساتھ استعمال کے فوائد ونقصانات اور ماکولات ومشروبات سے متعلق دوسرے اہم امور کے سلسلے میں اصولی ہدایات فراہم کی ہیں۔

ذیلی سطور میں رازی کی اسی کتاب (منافع الاغذیہ ودفع مضارہا) کے دوسرے مقالے میں غذاؤں سے متعلق درج اصولی ہدایات میں سے اہم اور روزمرہ کے معمول کی غذائی ہدایات کا انتخاب پیش ہے جن پر عمل کر کے آدمی غذائی اشیاء کے استعمال سے متعلق عام غلطیوں سے محفوظ رہتے ہوئے غذاؤں سے بھرپور فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔

سب سے پہلا اور اہم اصول مصنف نے یہ بتایا کہ بہتر تغذیہ کے لیے استعمال کی جانے والی غذا کا عمدہ ہونا ہی کافی نہیں بلکہ دوسرے بہت سے عوامل ہیں جن کی رعایت کے بغیر عمدہ غذا بھی جسم کو خاطر خواہ غذائیت فراہم نہیں کر سکتی۔ ان عوامل کی رعایت نہ صرف بہتر تغذیہ کے لئے ضروری ہے بلکہ ان عوامل کی رعایت نہ کرنے کی صورت میں غذا جسم کو فائدہ پہونچانے کے بجائے جسم کے لئے مضر ثابت ہو سکتی ہے۔ ان عوامل میں سے کچھ اہم عوامل یہ ہیں: غذا کی قلت وکثرت، غذا کے وقت میں تقدیم وتاخیر، غذا کا تازہ یا باسی ہونا، غذا کے بعد غیر ضروری حرکت، سکون، نیند یا جماع کا عمل، غذا کے مختلف اجزاء کی باہمی ترتیب، کھانے کے بعد استعمال ہونے والے بستر یا آرام گاہ کی خوبی وخرابی، کھانے کا تنوّع، کھانے میں زیادہ وقت کا صرف ہونا، کھانے کے دوران لاحق نفسانی

عوارض، غذا کی آدمی کے مزاج یا بدنی حالات سے عدمِ مناسبت، غذا کا مرغوب یا نامانوس ہونا یا پھر غذا کا اپنے ذاتی خواص کی بنا پر کھانے والے کے لئے موزوں نہ ہونا۔

غذا کی مناسب مقدار:

غذا خواہ کتنی ہی عمدہ کیوں نہ ہو اگر زیادہ مقدار میں کھالی جائے تو یہ معدہ میں فاسد ہوجاتی ہے اور اس سے ردی خلط پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے مناسب یہی ہے کہ غذا صرف اتنی ہی مقدار میں لی جائے جو آسانی سے ہضم ہوسکے اور اگر غذا میں اضافہ کرنا مطلوب ہو تو آہستہ آہستہ اس میں اضافہ کرنا چاہئے بشرطیکہ آدمی کی عمر، جسمانی قوت، آب و ہوا اور دوسرے ذاتی حالات اس کے لئے موافق ہوں۔

مناسب مقدار کی تعیین:

غذا کی وہ مقدار جو بآسانی ہضم ہوجائے اس کی تعیین اس طرح ہو گی کہ آدمی پوری طرح آسودہ ہونے اور کھانے کی خواہش ختم ہونے سے پہلے ہی، تھوڑی بھوک رہتے کھانے سے ہاتھ روک لے تاکہ کھانے کے بعد اسے پیٹ میں بھاری پن یا تناؤ اور سانس لینے میں دشواری نہ محسوس ہو اور نہ ہی پیٹ کو ہلکا کرنے کے لئے قے، اجابت یا فوری نیند کی ضرورت محسوس ہو یا کھڑے رہنے میں اچھا محسوس ہو جبکہ کروٹ لیٹنے میں بےچینی ہو اور آدمی بار بار پہلو بدلنے پر مجبور ہو، کھانا کھانے کے بعد ترش ڈکاریں آنے لگیں اور ڈکار کے ساتھ منہ میں کھانا آجائے۔

مذکورہ بالا علامات کی موجودگی اس بات کا ثبوت ہے کہ کھانے کی مقدار زیادہ ہوگئی ہے جو آسانی سے ہضم نہیں ہو سکتی۔

غذا کا مناسب وقت:

کھانا کھانے کا صحیح وقت وہ ہے جب بھوک اچھی طرح لگ جائے اور کھانے کی خواہش محسوس ہو، ساتھ ہی پہلے کی غذا ہضم ہو چکی ہو اور طبیعت کھانے کے لئے آمادہ ہو۔ اس کیفیت کے گھنٹہ آدھا گھنٹہ بعد غذا لی جائے لیکن بھوک کا احساس ہونے کے بعد دو گھنٹے سے زیادہ کی تاخیر مناسب نہیں۔ گویا کھانے کا صحیح وقت وہ ہوگا جب آدمی کو کھانے کی حاجت محسوس ہونے کے ساتھ پہلے کی غذا معدہ سے خارج ہو چکی ہو جس کی تصدیق بول میں نضج کی موجودگی سے ہوتی ہے۔ بول میں نضج کی علامت یہ ہے کہ بول کی رنگت مائیت سے تبدیل ہو کر اترجی (ہلکی سرخی مائل زرد رنگت) ہوجائے۔

کھانے کی تعداد:

آدمی کو کھانا دن میں کتنی بار کھانا چاہئے، اس بات کا انحصار آدمی کی عادت، جسمانی قوت برداشت اور معدے کی حالت پر ہوتا ہے۔

اسی لئے اگر کسی شخص کو دن میں ایک بار کھانا کھانے کی عادت ہو اور وہ اچانک دو وقت کھانا کھانے لگے تو اس کا ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے اور جسے دن میں دو بار کھانا کھانے کی عادت ہو، اگر وہ دن بھر میں صرف ایک بار کھانا کھانے لگے تو لازماً اس کے جسم میں کمزوری پیدا ہوجاتی ہے، جسم دبلا ہونے لگتا ہے اور اسے بہت سے صفراوی اور یابس امراض لاحق ہونے لگتے ہیں۔

اسی طرح آدمی کی جسمانی حالت اور اس کی قوت ہضم بھی کھانے کی تعداد طے کرنے میں اہم عوامل ہوں گے مثلاً بچوں اور بوڑھوں نیز صغر معدہ کے مریضوں میں کھانے کی تعداد میں زیادتی کی جاتی ہے۔ لیکن یہ بات ضروری ہے کہ جب بھی ضرورت کے تحت کھانے کی معمول کی تعداد میں اضافہ مقصود ہو تو یہ اضافہ آہستہ آہستہ اور بہت تھوڑی مقدار سے ہونا چاہئے۔

ناشتہ کی اہمیت اور اسے ترک کرنے کے نقصانات:

ناشتہ ہر آدمی کی یومیہ غذا کا بنیادی حصہ ہے۔ صبح سو کر اٹھنے اور ضروریات سے فارغ ہو کر معمول کی ریاضت کے بعد

ناشتہ کرنا چاہیے۔ ناشتہ کرنے میں زیادہ تاخیر مناسب نہیں کیوں کہ اس تاخیر کے سبب جہاں حموضت معدی کی شکایت پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے وہیں دوسری طرف بعض لوگوں میں اس تاخیر کے سبب دردسر کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے اور ان کی بھوک مرجاتی ہے اور پھر دن بھر انھیں بھوک ہی نہیں لگتی بلکہ دن بھر متلی اور بے چینی سی محسوس ہوتی رہتی ہے جو کسی مناسب تدبیر کے بغیر رفع نہیں ہوتی۔ ایسے لوگوں کے جسم اور جگر پر عموماً حرارت اور صفراویت کا غلبہ ہوتا ہے۔ ان عوارضات کے تدارک کے لئے چند گھونٹ پانی یا سکنجبین پی لینا یا ایک سیب یا انار کھالینا عموماً کافی ہوتا ہے۔

اس لئے ہر آدمی کو وقت پر ناشتہ کرنا چاہیے اور اس کی اہمیت سفر کے دوران اور گرمی کے موسم میں زیادہ ہوتی ہے خصوصاً ایسی دبلی پتلی عورتوں میں جن میں صفراویت کا غلبہ ہوتا ہے۔

غذاؤں کی باہمی ترتیب:

اس سلسلے میں بہتر یہ ہے کہ عموماً سیال اور زود ہضم غذائیں جو معدہ سے جلدی اتر جاتی ہوں، پہلے لی جائیں اور ثقیل غذائیں جو معدہ سے دیر میں اترنے والی اور دیر میں ہضم ہونے والی ہوں، بعد میں لی جائیں سوائے اس کے کہ کوئی معالجاتی ضرورت اس میں مانع ہو۔ جہاں تک ممکن ہو آدمی کو ہمیشہ اسی ترتیب پر عمل کرنا چاہیے۔

کھانے کے دوران پانی کا استعمال:

کھانا کھانے کے دوران پانی پینے سے حتی الامکان احتراز کرنا چاہئے البتہ اگر ضرورت ہو تو کم سے کم پانی سے کام چلانا چاہئے۔ کھانے کے فوراً بعد بھی پانی پینا صحیح طریقہ نہیں ہے بلکہ تھوڑا سا پانی پی کر تسکین کر کے کھانے کے ایک سے دو گھنٹہ بعد آسودہ ہو کر پانی پینا چاہئے۔ پانی ایک سانس میں پینے کے بجائے گھونٹ گھونٹ کر کے پینا چاہئے۔ پینے کے لئے پانی اگر ٹھنڈا ہو تو بہتر ہے تاکہ تھوڑے سے پانی سے ہی پیاس کی پوری طرح تسکین ہو جائے اور معدہ میں گرانی بھی نہ پیدا ہو کیونکہ اگر اس وقت زیادہ پانی پی لیا جائے تو غذا پر معدہ کی پوری طرح گرفت نہیں بنے گی اور اس سے نفخ، قراقر اور پیٹ میں تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جائے گی اور ہضم کا عمل نامکمل رہ جائے گا۔

اس کے علاوہ زیادہ پانی پینے سے بسا اوقات ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ غذا معدہ سے وقت سے پہلے نکل جائے جس کی وجہ سے دست لاحق ہو سکتا ہے یا بعض دفعہ قے بھی آسکتی ہے۔ کھانے کے بعد زیادہ پانی پینے کا یہ معمول جسم کی لاغری اور جسمانی کمزوری کا بھی سبب بن سکتا ہے اور اس کی وجہ سے آدمی پر قبل از وقت بڑھاپا طاری ہوسکتا ہے۔

کھانے میں عجلت یا تاخیر:

جن لوگوں میں کھانے میں تاخیر ہونے سے متلی یا دردسر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہو انھیں وقت ہونے پر کھانا فوراً کھالینا چاہئے۔ اس کے برعکس اگر کھانے کے وقت سے پہلے کھانا کھانے سے بدہضمی کی شکایت ہو جاتی ہو تو ایسی صورت میں وقت سے پہلے پورا کھانا کھانے کے بجائے آدمی کو تھوڑا سا کھانا چکھنے پر اکتفا کرنا چاہئے اور کھانے کا وقت ہونے پر ہی آسودہ ہو کر کھانا کھانا چاہئے۔

کھانا اور جسمانی ورزش:

اطبا نے صحت کی بقا کے لئے عمومی طور پر اور خصوصاً غذا کے ہضم و استحالہ اور اس کے جزو بدن بنانے کے تعلق سے ریاضت پر بہت زور دیا ہے۔ رازی نے غذا کے پس منظر میں ریاضت کے اوقات کے فوائد و نقصانات کو بڑی وضاحت سے بیان کیا ہے۔

کھانا کھانے سے پہلے کی ریاضت معدہ کے فضلات کو خارج کرنے میں مدد کرتی، حرارت غریزیہ کو نکھارتی اور بدن

کو ہضم غذا کے لئے تقویت فراہم کرتی ہے۔ یہی معاملہ جماع کا بھی ہے۔

اس کے برعکس کھانے کے بعد (پیٹ بھرا ہونے کی حالت میں) ریاضت کرنے سے معدہ میں نفخ پیدا ہوتا ہے۔ معدے میں موجود غذا اگر سخت اور معدے سے جلدی اترنے والی ہو تو حرکت کے سبب وہ دست کی شکل میں خارج ہو جاتی ہے جب کہ معدہ سے بہت دیر میں اترنے والی غذا اچھی طرح ہضم ہونے سے پہلے ہی معدہ سے آگے بڑھ جاتی ہے۔ کھانے کے بعد بستر پر بہت زیادہ کروٹ بدلنے سے بھی غذا کے ہضم کا عمل سست اور فاسد ہو جاتا ہے۔

اسی طرح کھانا کھانے کے بعد لیکن ہضم کا عمل پورا ہونے سے پہلے حمام کرنے سے غذا خام حالت میں جسم میں پھیل جاتی اور سدوں کا سبب بنتی ہے جبکہ کھانے سے قبل حمام کا استعمال اعضاء میں موجود ہضم ثالث کے فضلات کو دفع کرتا، معدہ وامعاء کی ریاح کو تحلیل کرتا اور جسم کو غذائیت کے حصول کے لئے تیار کرتا ہے۔ اسی طرح کھانا کھانے کے بعد آدمی کی خواب گاہ یا گھر کی ہوا کا گرم ہونا بھی حمام اور کھانے کے بعد جسمانی حرکت جیسے اثرات جسم میں پیدا کرتا ہے، ساتھ ہی گرمی کی وجہ سے گہری نیند نہیں آتی اور آدمی بار بار کروٹ بدلتا ہے جس کی وجہ سے ہضم کے عمل میں خلل پیدا ہوتا ہے، آدمی کو پیاس بھی نسبتاً زیادہ لگتی ہے جس کے سبب وہ پانی زیادہ پی لیتا ہے۔ یہ سارے عوامل ہضم غذا میں خلل اور خرابی کا سبب بنتے ہیں۔

غذائی معمولات میں تبدیلی:

کھانے سے متعلق معمولات میں خواہ وہ کھانے کے وقت سے متعلق ہوں، کھانے کے اجزائے ترکیبی سے متعلق ہوں، یومیہ کھانے کی تعداد یا پھر کھانے کی مقدار سے متعلق ہوں، ان تمام معمولات میں یکبارگی تبدیلی مناسب نہیں بلکہ یہ تبدیلی بتدریج ہونی چاہئے اور ساری چیزیں یکبارگی تبدیل کرنے کے بجائے ایک ایک کر کے اور تھوڑی مقدار میں ان میں تبدیلی لانا چاہئے حتیٰ کہ اگر کھانے سے متعلق کوئی بری عادت ہو تو اسے ترک کرنے میں بھی فوری تبدیلی کے بجائے تدریج سے کام لینا چاہئے۔

غذائی اشیا کا انتخاب:

غذاؤں کے انتخاب میں آدمی کی قوت ہاضمہ کی کیفیت کو بنیادی اہمیت حاصل ہے اور غذا کا انتخاب ہمیشہ قوت ہاضمہ کی مناسبت سے کرنا چاہئے۔ بقائے صحت کے لئے ضروری ہے کہ جن کا ہاضمہ قوی ہو وہ زیادہ غذائیت والی غذائیں استعمال کریں جبکہ ضعیف الہضم لوگ کم غذائیت والی چیزیں کھائیں۔

اسی لئے غذاؤں کے انتخاب سے پہلے مناسب یہ ہے کہ آدمی کے قوت وضعف، تندرستی وکمزوری اور ہاضمے کی قوت وضعف جیسے جسمانی حالات جان لیے جائیں اور ان کے مطابق غذائی اشیا کا انتخاب کیا جائے۔ اگر آدمی بھرے ہوئے جسم کا ہو، خون کی کثرت ہو، طاقت ور ہو، ہاضمہ بہتر ہو، بھوک اچھی لگتی ہو اور غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہو تو ایسے آدمی کو غذا میں ثقیل اور غذائیت سے بھرپور چیزیں تجویز کرنا چاہیے جیسے بیل اور یک سالہ بکرے کا گوشت، میدے کی روٹی، ابلا ہوا اور بھنا ہو انڈا اور کباب وغیرہ۔

اس کے برعکس جن کا جسم کمزور ہو، اچھی بھوک نہ لگتی ہو اور ہاضمہ ضعیف ہو انھیں رطوبت کی حامل غذائیں تجویز کرنا چاہئے جو آسانی سے ہضم ہو سکیں جیسے سبزیاں، نرم گوشت اور شوربے وحسو جیسی رطوبت کی حامل غذائیں۔

جسمانی حالت کے مطابق غذا کے انتخاب کا عمومی اصول:

کسی بھی غذا کے انتخاب میں دو چیزیں پیش نظر رکھنا چاہیے۔ پہلی چیز یہ کہ آدمی کا کسی غذا کے متعلق اس کا ذاتی تجربہ اور اس کا مشاہدہ کیا کہتا ہے۔ اس کی روشنی میں جو چیزیں مضر ہوں ان سے بچے اور مفید چیزوں کا انتخاب کرے۔ دوسرے

غذاؤں کا انتخاب جسمانی حالات اوران کی ضرورتوں کی روشنی میں کیا جائے۔

غذاؤں کے انتخاب میں قوت ہاضمہ کے ساتھ موسم اوروقت کی رعایت:

چونکہ اغذیہ کی بعض قسمیں بڑی ثقیل ہوتی ہیں جبکہ بعض بہت لطیف ہوتی ہیں،اسی طرح بعض گرم اور بعض سرد،بعض دیر میں ہضم ہونے والی تو بعض جلد ہضم ہونے والی۔ اگر غذا ایک ہی قسم کی ہو اور غذا کھانے والے کے جسمانی حالات کے مطابق بھی ہو،موسم اور وقت کی رعایت بھی رکھی گئی ہو تو ایسی صورت میں غذا اچھی طرح ہضم ہوتی ہے جو کھانے والے کو راس آتی ہے۔

اس کے برعکس غذا خواہ عمدہ قسم کی کیوں نہ ہو لیکن اگر کھانے والے کے لئے اس کا اس وقت کھانا صحیح نہ ہو تو اس سے بھی مفید غذائیت حاصل نہیں ہوتی بلکہ یہ غذا نقصان دہ بھی ہو سکتی ہے مثلاً بکری کے بچے کا گوشت اور انڈے کی زردی جن کا شمار عمدہ غذاؤں میں ہوتا ہے، بخار کے مریضوں میں انھیں کھانے سے مفید کیلوس نہیں بنتا۔

اسی طرح گرم مزاج لوگوں میں انجیر اور اخروٹ کھانے سے پیدا ہونے والا خون ان کو راس نہیں آتا۔

زیادہ گرم اور سرد کھانے کے نقصانات:

کھانا عام حالات میں ہمیشہ تازہ تیار کیا ہوا اور ہلکا گرم کھانا چاہیے سوائے اس صورت کے جب کسی طبی ہدایت کے مطابق اس عام اصول سے انحراف کرنا پڑے۔

زیادہ گرم کھانا خواہ جید الکیموس (اچھے اخلاط پیدا کرنے والا) کیوں نہ ہو، معدہ کے استرخاء اور اس کی کمزوری کا سبب بنتا ہے جس سے ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے اور سر میں بخارات کے امتلا کے سبب سر گرانی پیدا کرتا ہے۔

اس کے برعکس بہت زیادہ ٹھنڈا کھانا معدہ کی طبعی حرارت کو بجھا دیتا ہے جس کے سبب ہضم کا عمل فاسد ہوجاتا ہے اور غذا ہضم ہوئے بغیر خام حالت میں معدہ سے بہت جلد اتر جاتی ہے اور نتیجہ کے طور پر جسم کو ضروری غذائیت نہیں مل پاتی ہے۔

گرم کھانا کھانا موسم گرما میں سب سے زیادہ نقصان دہ ہے۔ اسی طرح جاڑوں میں بہت ٹھنڈا کھانا کھانا سب سے زیادہ نقصان دہ ہے۔

اسی طرح انتہائی گرم چیز کھانے یا پینے کے فوراً بعد تیز ٹھنڈی چیزوں کا استعمال یا تیز ٹھنڈی چیزیں کھانے یا پینے کے بعد تیز گرم چیزوں کا کھانا یا پینا سر، دانت، آنکھ اور معدہ کے لئے نقصان دہ ہے۔

مانوس اور نامانوس غذا:

نامانوس غذا جس کا انسان عادی نہ ہو، اس کے بالمقابل اصولی طور پر مانوس اور معمول کی غذا ہمیشہ برتر قرار پائے گی خواہ نامانوس غذا معمول کی غذا کے بالمقابل عمدہ ہی کیوں نہ ہو۔ البتہ اگر آدمی نامانوس غذا کو تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھا کر آہستہ آہستہ اس کا عادی ہوجائے تو اس پر بھی معمول کی غذا کا اطلاق ہوگا۔ ہاں اگر معمول کی غذا بہت زیادہ ردی قسم کی ہو تو دوسری بات ہے۔

اسی طرح وہ کھانا جس کی آدمی کو خواہش ہو اور وہ اسے لذیذ لگے تو ایسی مرغوب غذا کو معدہ اچھی طرح ہضم کر پاتا ہے جبکہ اس کے برعکس جس غذا سے آدمی کو رغبت نہ ہو یا کھانے میں لذت نہ ملے تو ایسی غذا معدے میں اچھی طرح ہضم نہیں ہو پاتی ہے۔اس لئے بہتر یہی ہے کہ اگر دو غذائیں عمدگی کے اعتبار سے ایک درجے کی ہوں یا ذائقہ دار غذا بے ذائقہ غذا سے قدرے کمتر ہو تو بھی آدمی کو بے ذائقہ اور غیر مرغوب غذا کے بالمقابل ذائقہ دار غذا کھانا چاہیے۔

لیکن اگر ان غذاؤں کی نوعیت میں نمایاں فرق ہو تو ایسی صورت میں اسی غذا کو استعمال کرنا چاہیے جو خلط کے اعتبار سے

عمدہ ہوالبتہ مرغوب غذا کے انتہائی ردی ہونے کے باوجود اس میں سے تھوڑی سی مقدار کھالینی چاہیے تا کہ طبیعت اس مرغوب غذا کی طرف مائل ہواور معدہ پوری غذا پر حاوی ہوکر ہضم کا عمل کرے اور آدمی آہستہ آہستہ عمدہ غذا کا عادی بنے اور ردی غذا کو ترک کرتا جائے یہاں تک کہ عمدہ غذا کا پوری طرح عادی ہو جائے۔

جفاکشی اور آرام پسندی کے اعتبار سے غذا کا انتخاب:

جولوگ جفاکش ہوتے ہیں اور جسمانی محنت ومشقت کی زندگی گذارتے ہیں ان کے لئے لطیف غذاؤں کا متواتر استعمال صحیح نہیں کیوں کہ اس طرح کی غذائی اشیا ان کی جسمانی ضرورتوں کے لیے ناکافی ہوں گی اور ان کے لمبے عرصے تک استعمال سے ان کے جسم میں کمزوری اور لاغری پیدا ہوجائے گی اور یہ لوگ صفراوی امراض کا شکار ہوجائیں گے جو دق اور ذبول میں تبدیل ہوسکتے ہیں۔

اس کے برعکس سکون اور آرام کی زندگی جینے والے لوگ اگر برابر غذائیت سے بھرپور غذائیں لیتے رہیں تو اس کی وجہ سے ایسے لوگوں میں فربہی، عروق ومجاری کے سُدّے، حصات کلیہ ومثانہ، جوڑوں کے امراض، امتلائی امراض، نفث الدم، انصداع عروق (عروق کا پھٹنا) اور احشاء کے اور ام جیسے امراض لاحق ہوسکتے ہیں۔

اس لئے آدمی کے طرز زندگی اور بدنی تحلّل کی قلت وکثرت کوملحوظ رکھتے ہوئے غذاؤں کو ان کی غلظت ولطافت، غذائیت کی قلت وکثرت، لزوجت وغیر لزوجت اور ہضم کے اعتبار سے ان کے سرعت وبطوء کے پہلو سے مناسب اغذیہ کا انتخاب ضروری ہے۔

مسمنِ بدن اغذیہ کے استعمال میں رخصت:

ایسے افراد جو اپنی صحت کے تئیں ہمیشہ محتاط رہتے ہوں اور حفظان صحت کے اصولوں سے باخبر ہونے اور ان پر عمل کرنے کے ساتھ ساتھ اتنی استطاعت رکھتے ہوں کہ جب چاہیں ریاضت کریں اور جب چاہیں حمام کریں تو ایسے افراد غذائیت سے بھرپور اور روغنی غذائیں برابر استعمال کرسکتے ہیں خصوصاً جب اس طرح کی غذاؤں کے متواتر استعمال سے انھیں جگر یا گردوں کے مقام پر گرانی کا احساس نہ ہوتا ہو۔ اس طرح کی غذائیں ان کے جسم میں تازگی اور توانائی پیدا کرتی ہیں۔ ایسے لوگوں کو غذاؤں کے انتخاب میں بہت زیادہ غور وفکر کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اس کے برعکس وہ لوگ جنھیں اپنی معاشی مصروفیات کے سبب حسب منشار یاضت، حمام یا نیند پوری کرنے کا موقع نہ ملتا ہو یا جسمانی کمزوری یا عمر کی وجہ سے ریاضت کرنے سے قاصر ہوں، انھیں کبھی کبھار کے علاوہ عموماً بہت زیادہ غذائیت کی حامل اور چکنی غذاؤں سے دور ہی رہنا چاہیے اور معتدل درجے کی غذاؤں پر ہی انحصار کرنا چاہیے۔

اس کے علاوہ ایسے لوگوں کو غذاؤں کے انتخاب میں انتہائی غور وخوض سے کام لینا چاہیے اور یہی احتیاط کافی نہیں، بلکہ ایسے لوگوں کو اپنی صحت قائم رکھنے کے لئے استفراغ کے مناسب ذرائع کو اپنا معمول بنانا پڑ سکتا ہے جس میں جگر اور گردوں کے لئے مفتّح سُدد ادویہ کا استعمال اہم ہے خصوصاً جب انھیں جگر یا گردوں میں گرانی کا احساس ہو۔

کثرت تولید اخلاط کے اعتبار سے غذائی ہدایات:

جن لوگوں میں مرہ صفراء کی تولید زیادہ ہوتی ہوانھیں اپنی غذا میں ماء الشعیر، ککڑی، کدو اور ہری سبزیوں جیسی پھیکی اور سرد چیزوں نیز حصرم، ریباس اور انار جیسی کھٹی میٹھی اور ترش چیزوں کو شامل کرنا چاہیے اور میٹھی، چکنی، تلخ، نمکین اور چرپری چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

جن لوگوں میں بلغم کی تولید زیادہ ہوتی ہوانھیں پھیکی، سرد اور غلیظ غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے اور چرپرے ذائقے کی

حامل اشیاء معتدل مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔
جن لوگوں میں سوداء کی تولید زیادہ ہوتی ہو انھیں رطوبت پیدا کرنے والی غذائیں زیادہ کھانا چاہیے اور حرارت پیدا کرنے والی غذائیں معتدل مقدار میں کھانا چاہیے جبکہ ترش، قابض، نمکین اور چرپری چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔
جن لوگوں کے جسم میں خون کی کثرت ہو انھیں زیادہ غذائیت کی حامل اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے اور ترش نیز کم غذائیت کی حامل اشیاء کھانا چاہیے اور فصد کو اپنا معمول بنانا چاہیے جبکہ بلغمی مزاج والوں کو قے کو معمول بنانا چاہیے۔
اسی کے ساتھ صفراوی مزاج والوں کو اپنے معمول میں ایسی تدابیر کرنا چاہیے جو صفرا کے اخراج میں معاون ہوں اور سوداوی مزاج والوں کو مرہ سودا کو خارج کرنے والی تدابیر کو اپنا معمول بنانا چاہیے تاکہ یہ تدابیر غذائی احتیاط کے ساتھ مل کر مطلوبہ مقاصد کے حصول میں مددگار بنیں۔
ویسے مذکورہ غذائی ہدایات پر سختی سے عمل کرنے پر جسم میں مضر اخلاط کا اس درجہ اجتماع ہوگا ہی نہیں کہ استفراغ کی الگ سے ضرورت پڑے، البتہ یہ تدابیر مضر اخلاط کی زیادتی کی صورت میں اور طبیعت کی مدد کے لئے استعمال کی جائیں گی۔
مقام اور موسم کے اعتبار سے غذا کا انتخاب:
سرد علاقوں میں رہنے والے لوگ لہسن اور فلفل جیسی انتہائی گرم اشیاء اور ان سے تیار اغذیہ کے آسانی سے متحمل ہوتے ہیں جب کہ گرم علاقوں میں رہنے والے ان اشیاء کے متحمل نہیں ہو سکتے جیسا کہ ہم عربوں کے غذائی معمولات میں دیکھتے ہیں۔ ایسے گرم علاقوں کے لوگوں کے لئے سرکہ سے تیار اغذیہ اور ساری ترش اشیاء اپنی برودت کے سبب مناسب ہوتی ہیں۔ موسم کا بھی یہی معاملہ ہے اور اسی لئے وہ چیزیں جو بالفعل سرد ہوں یا جسم میں برودت پیدا کرنے والی ہوں، موسم گرما میں ان کا استعمال مناسب ہوتا ہے جب کہ موسم سرما میں بالفعل گرم اور گرم مزاج کی اشیاء کا استعمال مناسب ہوتا ہے۔
شخصی مزاج کی تعیین اور اس کے مطابق غذاؤں کا انتخاب:
جن لوگوں کا مزاج گرم خشک ہو، جسم میں بہت حرارت ہو، بھوک کا پیاسا رہنے سے بہت جلدی بخار آ جاتا ہو اور خصوصاً اس حالت میں قے بھی ہو جاتی ہو، ساتھ ہی گرم علاقوں میں رہائش ہو تو ایسے لوگوں کو صبح جلدی کھانا کھانا چاہیے اور دن میں دو بار کھانا کھانا چاہیے، ساتھ ہی آرام کرنے اور ٹھنڈے پانی کے استعمال کو اپنا معمول بنانا چاہیے۔ ان لوگوں کی غذا پھیکی قسم کی ہونی چاہیے جس میں کوئی نمایاں ذائقہ نہ ہو خصوصاً تلخی، چرپراہٹ اور نمکین ذائقہ تو بالکل نہیں ہونا چاہئے بلکہ ان کی غذا یا تو کدو، دودھ، روٹی اور پانی جیسی چیزوں پر مشتمل ہو یا پھر اس میں کسی قدر چکناہٹ یا شیرینی ہو۔
اگر جسم میں سوزش کا احساس زیادہ ہوتا ہو تو انھیں ترش غذائیں استعمال کرنا چاہیے، ساتھ ہی اس میں زیادہ غذائیت بھی نہ ہو کیوں کہ ایسے لوگوں میں تلخ، چرپری اور نمکین چیزیں کھانے سے حاد قسم کے ردی اخلاط پیدا ہوں گے جبکہ اگر غذائیت زیادہ ہوگی تو ایسی غذاؤں کے استعمال کے بعد ان کے جسم کے مسامات بند ہونے لگیں گے اور انھیں بخار لاحق ہو جائے گا سوائے اس کے کہ ایسے افراد حمام میں دلک نیز موثر ریاضت کو معمول بنا لیں لیکن یہ لوگ ان چیزوں کے متحمل نہیں ہو سکتے اس لئے بہتر یہی ہے کہ یہ لوگ ایسی چیزوں سے بالکل پرہیز کریں جن میں غذائیت زیادہ ہوتی ہو۔ ویسے بعض دفعہ کثیر الغذاء اشیاء کے استعمال سے یہ شکایت دوسرے مزاج کے لوگوں میں بھی دیکھی گئی ہے۔ اس لئے ایسی صورت میں شیریں اور چکنی غذاؤں کے ممکنہ عوارضات کے تدارک کے لئے ترش چیزیں استعمال کرنا چاہیے۔
مذکورہ مزاج کے حامل ابدان عموماً زردی مائل اور گندمی رنگت کے ہوتے ہیں، عروق ابھری ہوئی ہوتی ہیں، جسم گٹھیلا

ہوتا ہے، نبض آسانی سے محسوس ہوتی ہے، پسینہ زیادہ آتا ہے گوشت میں یبوست غالب ہوتی ہے، جلد موٹی اور سخت ہوتی ہے، حرکات میں تیزی ہوتی ہے اور نیند ہلکی آتی ہے۔ ایسے ابدان میں گرم غذاؤں سے اور کھانے میں تاخیر سے تکلیف ہوتی ہے۔

جن لوگوں کا مزاج سرد تر ہوتا ہے، ان کا معاملہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔ایسے لوگ عموماً فربہ بدن ہوتے ہیں، جسم پر بالوں کی قلت ہوتی ہے، گوشت نرم اور جلد پتلی/ نازک ہوتی ہے، عروق تنگ اور گوشت میں دھنسی ہوئی ہوتی ہیں، نیند بہت آتی ہے، حرکات میں سستی ہوتی ہے۔

جن کا مزاج سرد خشک ہوتا ہے وہ کافی دیر تک بھوک کو ٹال سکتے ہیں۔ترش، قابض اور پھیکی چیزیں کھانے سے ان میں تکلیف دہ قسم کے اوجاع لاحق ہو سکتے ہیں۔ایسے لوگوں کو میٹھی اور چکنی چیزوں کے کھانے سے ہمیشہ اور بعض صورتوں میں چرپری چیزوں کے استعمال سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔سرد خشک مزاج کے لوگوں کے جسم کی رنگت عموماً سیاہی مائل یا گندمی ہوتی ہے، جسم گٹھیلا اور مرجھایا ہوا ہوتا ہے، رنگت میں نہ تو تازگی ہوتی ہے اور نہ ہی زیادہ سرخی وسفیدی ہوتی ہے۔

جن لوگوں کا مزاج گرم تر ہوتا ہے ان کا معاملہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔ان کے جسم کی رنگت عموماً سرخ سفید ہوتی ہے، جسم بھرا ہوا اور نرم ہوتا ہے، جلد کی رنگت کھلی ہوئی اور اس میں چمک ہوتی ہے۔ چکنائی اور شیرینی کا استعمال ایسے لوگوں کے لئے بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔پھیکی اور چکنی چیزیں اپنے خواص میں ایک دوسرے سے کافی قریب ہوتی ہیں۔

یومیہ غذائی معمولات کا بہتر طریقہ:

اگر جسمانی قوت اور وقت کی کوئی دقت نہ ہو تو ایک صحت مند شخص کے لئے سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ وہ اپنی دن بھر کی غذا کو تین حصوں میں تقسیم کر کے کھائے۔ خوراک کا ایک تہائی حصہ صبح کے وقت میں کھائے، اس میں زیادہ تاخیر نہ کرے اور جن چیزوں میں غذائیت زیادہ ہو، دیر میں ہضم ہونے والی اور غلیظ ہوں انھیں صبح کے بجائے بقیہ دونوں وقت کے کھانوں میں شامل کرے۔

ذائقہ کی مختلف قسمیں اور ان کی باہمی تعدیل واصلاح:

انسان عموماً غذائی اشیا کے ذائقوں کو اس کی دوسری خصوصیات سے زیادہ اہمیت دیتا ہے۔ ہر ذائقہ اپنی ایک مخصوص تاثیر رکھتا ہے اور بسا اوقات ان میں تعدیل واصلاح کی ضرورت بھی پیش آتی ہے اس لئے مختلف ذائقوں کی تاثیر کے علاوہ ان کی تعدیل واصلاح سے واقف ہونا بھی ضروری ہے۔ رازی نے ذائقوں سے متعلق بڑی تفصیل سے بحث کی ہے اور ہر قسم کے ذائقہ کے متعلقہ خواص واثرات کو مثالوں سے واضح کیا ہے نیز مختلف ذائقوں کے جسم پر ظاہر ہونے والے مضر اثرات کیا ہیں اور ان کا تدارک دوسرے ذائقوں سے کیوں کر ممکن ہے، اس کو بھی بیان کیا ہے۔

ذیل میں مختلف طرح کے ذائقوں کے مضر اثرات کی اصلاح کے طریقے درج ہیں:

میٹھی چیزوں کے کھانے سے پیدا ہونے والی گرمی، پیاس کی زیادتی، صفرا کی تولید، خون میں پیدا ہونے والے ہیجان اور سدے پیدا کرنے جیسے نقصانات کا تدارک ترش چیزوں کے استعمال سے کیا جاسکتا ہے۔

ترش چیزوں کے کھانے سے پیدا ہونے والی جسم کی برودت، اعصاب کو لاحق ہونے والے نقصانات اور ریاحی ہیجان کا تدارک میٹھی چیزوں کے کھانے سے ہوجاتا ہے۔

نمکین چیزوں کے کھانے سے پیدا ہونے والی پیاس کی شدت اور جسم کی شدید گرمی کا تدارک ترش چیزوں کے کھانے سے ہوجاتا ہے۔

نمکین چیزوں کے کھانے سے ترش چیزیں اعصاب تک

پہونچ کر اسے متاثر نہیں کر پاتی ہیں اور ترش چیزوں کے کھانے سے لاحق ہونے والی ترش ڈکار، معدے کی تیزابیت اور فم معدہ کی سوزش کا تدارک بھی نمکین چیزیں کھانے سے ہوجاتا ہے۔

نمکین چیزوں کے متواتر استعمال سے آلات غذا میں پیدا ہونے والے روکھے پن، خشکی، سختی اور کھردرے پن کا ازالہ چکنائی کے استعمال سے ہوجاتا ہے۔ اسی طرح چکنی چیزوں کے استعمال سے آلات غذا میں پیدا ہونے والے استرخاء (ڈھیلے پن)، بدمزگی، بھوک کی کمی اور پیٹ بھر کھائے بغیر آسودگی کے احساس جیسے عوارضات کی اصلاح نمکین چیز کے استعمال سے ہوجاتی ہے۔

میٹھی اور چکنی چیزوں کے کھانے سے لاحق ہونے والے اسہال اور معدے کے استرخاء کا تدارک قابض چیزوں کے کھانے سے ہوجاتا ہے۔

قابض چیزوں کے کھانے سے لاحق ہونے والی خشونتِ صدر اور شدید قبض کا تدارک میٹھی چیز کے استعمال سے ہوجاتا ہے اور چکنی چیزوں کے استعمال سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ البتہ چکنی چیزیں قابض چیزوں کے استعمال سے پیدا ہونے والی خشونت کو دور کرنے کے ساتھ اس میں چکنا پن اور نرمی بھی پیدا کرتی ہیں نیز اس سے سوداوی خون کی پیدائش کو بھی روکتی ہیں۔ میٹھی چیزیں بذات خود مملس اور مغری اثرات کی حامل نہیں ہوتیں بلکہ اپنے جالی اثرات سے یہ عمل کرتی ہیں جو بہت قوی درجے کے نہیں ہوتے۔

تلخ اشیاء کا استعمال میٹھی چیزوں کے کھانے سے ہونے والے سدوں کی پیدائش کو روکتا ہے اور ساتھ ہی میٹھی چیزوں کے قاطع اثرات کی شدت کو ختم کرتا ہے۔

بھوک پیاس کے فوائد و نقصانات:

بھوکا پیاسا رہنے کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے جسم کی امتلائی کیفیت کم ہوجاتی ہے، خون کم ہوجاتا ہے، زیادہ فربہ لوگ دبلے ہونے لگتے ہیں، قوت شامہ، سامعہ و باصرہ میں تیزی آتی ہے، کثرت رطوبت سے پیدا ہونے والے امراض ختم ہوجاتے ہیں اور نفخ و ریاح کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔

بھوکے پیاسے رہنے کے نقصانات یہ ہیں کہ اس سے خون میں حرارت اور حرّیفیت بڑھ جاتی ہے، بخاروں اور دردِ سر میں تیزی آجاتی ہے اور طاقت ختم ہونے لگتی ہے۔ پہلے صفراوی امراض اور پھر آگے چل کر سوداوی امراض حرکت میں آتے ہیں۔

جسم جس قدر مضبوط اور مزاجاً خشک ہوگا، بھوک پیاس برداشت کرنے کی طاقت اتنی ہی زیادہ ہوگی، اسی طرح کہولت اور شیخوخت میں بھی بھوک پیاس کی برداشت زیادہ ہوتی ہے بشرطیکہ آدمی شیخوخت کے آخری درجات میں نہ ہو کیوں کہ ایسی صورت میں ان کے لئے رقیق قسم کی غذا کی متواتر فراہمی ضروری ہوتی ہے۔

اس کے برعکس بچوں، جوانوں اور بیشتر عورتوں اور ایسے لوگوں میں جن کا خصیہ نکال دیا گیا ہو یا مردوں میں سے ایسے افراد جن کے جسم کا گوشت ڈھیلا اور رنگت بالکل گوری ہو، ایسے لوگ بہت کم بھوک پیاس برداشت کر پاتے ہیں اور بہت جلدی نڈھال ہوجاتے ہیں اور بھوک پیاس سے ان کے جسم میں بڑی تیزی سے تحلل ہوتا ہے خصوصاً جب اس کے ساتھ مقامی گرمی اور قوی درجے کی جسمانی مشقت بھی شامل ہو۔

اس لئے بہتر یہی ہے کہ آدمی کے لئے اگر اس کے ذاتی حالات کے مطابق بھوکا پیاسا رہنا مفید ہو تو بھوکا پیاسا رہے ورنہ نہیں۔

کھانے کے بعد چہل قدمی اور سونے کے آداب:

کھانا کھانے کے بعد آرام سے چہل قدمی کرنا نقصان دہ نہیں بلکہ جن لوگوں میں کھانا کھانے کے بعد فوراً سونے سے سر میں امتلا پیدا ہوجاتا ہو یا جن کے معدے سے غذا دیر میں

اترتی ہو، ان کے لئے کھانا کھانے کے بعد آہستہ آہستہ چہل قدمی کرنا مفید ثابت ہوتا ہے، اسی لئے ایسے لوگوں کو آہستہ آہستہ چہل قدمی کو اپنا معمول بنانا چاہئے۔ البتہ جن لوگوں کے معدے سے غذا جلدی اتر جاتی ہو اور انھیں سرگرانی کی بھی شکایت نہ ہوتی ہو اگر یہ لوگ کھانا کھانے کے بعد چہل قدمی کے بجائے جلدی سونا چاہیں تو ان کے لئے نصف گھنٹے تک یعنی جتنی دیر کھانا قعر معدہ میں ٹھہرتا ہے، کھڑے رہنا کافی ہوگا۔

کھانا کھانے کے بعد کچھ دیر کھڑے رہنے یا چہل قدمی کے بغیر فوراً بستر پر لیٹ جانا صحیح نہیں۔لیکن اگر آدمی کا یہی معمول بن چکا ہو تو لیٹنے کے لئے سر اور گردن کو اونچا اور بقیہ جسم کو جس قدر نیچا رکھنا ممکن ہو، نیچے کر کے لیٹنا چاہئے۔کھانے کے بعد سونے کے لئے بھی یہی طریقہ اختیار کرنا چاہئے خواہ تخت پر ہی کیوں نہ سونا ہو کیونکہ کھانا کھانے کے بعد سر کی سطح کا نیچے اور پیٹ کی سطح کا اوپر ہونا بہت نقصان دہ ہے۔

اسی طرح تھوڑی دیر بستر پر لیٹنے کے بعد سونا چاہئے اور لیٹنے میں بھی پہلے بائیں پہلو پر اور پھر اسی طرح دائیں پہلو پر لیٹنا چاہئے۔یہی طریقہ عموماً سب سے بہتر ہوتا ہے۔

اگر کھانا کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا ضروری ہوتا کہ سونے سے پہلے معدہ خالی ہو جائے اور سر میں امتلا نہ پیدا ہو تو اس کے لئے سکون سے اور آہستہ آہستہ چہل قدمی کرنا چاہئے۔اس کے برعکس اگر غذا معدے سے اتر کر امعاء میں پہونچ چکی ہو اور اب امعاء سے ثفل کا اخراج مطلوب ہو تو اس کے لئے چہل قدمی میں رفتار قوی اور تیز ہونی چاہئے جس سے جسم میں زیادہ سے زیادہ حرکت ہو۔

مخصوص غذائی اشیاء کا ایک ساتھ استعمال:

غذائی اشیاء میں ایسی بہت سی چیزیں ہیں جن کا دوسری مخصوص غذائی اشیاء کے ساتھ استعمال صحیح نہیں،ان میں سے بہت سی چیزوں کے متعلق ایک عام آدمی بھی جانتا ہے لیکن بعض چیزوں کے ایک ساتھ استعمال کی مضرتوں سے ہر شخص واقف نہیں ہوتا۔اس سلسلے میں رازی کی ہدایات درج ذیل ہیں:

سبزیوں کے ساتھ رسیلے پھلوں کا استعمال صحیح نہیں، اسی لیے اگر رسیلے پھل زیادہ کھا لئے ہوں تو اس دن سبزیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

تازہ پنیر کھانے کے بعد نہ تو رسیلے پھل کھانا چاہئے اور نہ ترش اور قابض غذائیں۔

مچھلی، دودھ، پیوسی، بادام اور تازہ پنیر کا ایک ساتھ استعمال صحیح نہیں۔

تازہ پستہ کا ناریل یا چلغوزہ کے ساتھ استعمال صحیح نہیں۔

شہد کا میٹھے خربوزہ یا کیلے کے ساتھ استعمال فوری طور پر نقصان کرتا ہے۔

نمکین چیزیں کھانے کے بعد گرم پانی پینا یا رسیلے پھلوں کو کھانے کے بعد بہت ٹھنڈا پانی پینا مضر ہے۔

تیز گرم چیزیں کھانے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پینا یا بہت ٹھنڈی چیزیں کھانے کے بعد تیز گرم چیزیں کھانا یا پینا سر، دانت، آنکھ اور معدہ کے لئے مضر ہے۔

ستّو کا استعمال:

ستّو (خصوصاً جَو کا ستو) جسم میں برودت پیدا کرتا ہے، گرمی کے موسم میں صبح میں ستو کا استعمال خصوصاً گرم مزاج والوں کے لئے اس کا استعمال انتہائی مفید ہے۔اس کے برعکس سرد مزاج والوں کے لئے جنھیں نفخ شکم یا وجع المفاصل کی شکایت ہو اور بوڑھے لوگوں کے لئے جن کے مزاج میں برودت کا غلبہ ہوتا ہے، ستو کا استعمال صحیح نہیں۔

غیر ضروری احتیاط اور معمولی شکایات میں دوا کا استعمال:

آدمی کا اپنی صحت کے تئیں ہمیشہ چوکنا رہنا اور دیگر معمولات کے علاوہ کھانے پینے میں ہر چھوٹی بڑی چیز پر نظر رکھنا صحت کی حفاظت کے لئے انتہائی مفید اور اہم بات ہے۔غذائی

بے اعتدالیاں عموماً بیشتر امراض کا بنیادی سبب بنتی ہیں اس لئے ایک صحت مند زندگی کے لئے یہ احتیاط ضروری ہے مگر اعتدال سے زیادہ حساس ہونا اور غیر ضروری حد تک احتیاط قطعی اچھی چیز نہیں۔ رازی نے اس موضوع پر ایک مستقل رسالہ تحریر کیا ہے اور یہی موضوع منافع الاغذیہ میں بھی ''**الحمية المفرطة ضارة للبدن...**'' کے عنوان سے درج کیا ہے جس کو اختصار کے ساتھ یہاں درج کیا جارہا ہے:

صحت کی حالت میں بہت زیادہ اور متواتر پرہیز کرنا، بھوک کی خواہش کو مارنا اور جسم کو ضرورت کے مطابق غذا فراہم نہ کرنا، یہ چیزیں جسم کو دبلا کرتی ہیں اور اس کے سبب تمام نفسانی حرکات میں ضعف پیدا ہو جاتا ہے، خون کی کمی اور اس کی ردائت کے سبب نہ صرف جسم جلدی امراض کا شکار ہوجاتا ہے بلکہ خون کی کمی، ضعف اور روح نفسانی کی قلت کے سبب امراض میں نضج وتحلل یا تو ہوتا ہی نہیں یا بڑی مشکل سے ہوتا ہے خصوصاً اگر ایسا آدمی ہر معمولی پریشانی کے لئے فوراً دوا لیتا ہو یا دوائیں زیادہ کھاتا ہو۔ کیونکہ ایسی صورت میں جسم بہت دنوں تک صحت مند نہیں رہتا بلکہ آہستہ آہستہ جسم میں خرابی آتی جاتی ہے اور جسم لاغر ہوجاتا ہے اور جسم کی رنگت پھیکی پڑ جاتی ہے۔

اس لئے بہتر یہی ہے کہ اس معاملے میں احتیاط سے کام لیا جائے اور بلا ضرورت دوا نہ کھائی جائے۔ صحت کی حالت میں جسم کو غذا کی فراہمی میں کمی نہ کی جائے بلکہ جسم کی ضرورت کے مطابق اسے غذا فراہم کی جائے اور جسم کی زائد ضرورت پوری کرنے کے لئے بتدریج غذا میں اضافہ کیا جائے تاکہ جسم اس کا متحمل ہوسکے۔

اس معاملے میں ہر شخص کو ذاتی طور پر اپنے تناظر میں غور کرکے ایک رائے قائم کرنی چاہئے اور اسی کے مطابق اسے عمل کرنا چاہئے کیونکہ یہ چیز حفظان صحت کے معاملے میں بڑی اہمیت کی حامل ہے۔

امتلاءِ عروق کی صورت میں ایک عمدہ تدبیر:

اگر ایسا اتفاق ہو کہ آدمی کئی دنوں تک کھانا زیادہ کھاتا رہے یا ایسی غذا لیتا رہے جس میں غذائیت بہت زیادہ ہو تو ایسی صورت میں مناسب یہ ہے کہ اب کچھ دنوں کے لئے آدمی اپنی خوراک کم کردے اور اس میں بھی ایسی غذائیں منتخب کرے جن میں غذائیت کم ہونے کے ساتھ وہ لطیف بھی ہوں۔ اس احتیاط کے لئے یہ ضروری نہیں کہ آدمی میں امتلائے تجاویف کی علامات ظاہر ہوجائیں تب ہی یہ تدبیر کرے۔ اس تدبیر سے آدمی امتلائی امراض سے محفوظ رہے گا، اس لئے صحت کی حفاظت کے نکتہ نظر سے یہ ایک احتیاطی تدبیر ہوگی جبکہ ناقہین اور ایسے لوگ جو جسمانی تقویت اور تازگی کے خواہش مند ہوں، ان کے لئے یہ تدبیر لازمی ہوگی۔

جن لوگوں کے عروق میں خون کا امتلا ہو اور جسم بھرا ہوا ہو، ان کے لئے کھانے کی زیادتی سب سے زیادہ نقصان دہ ہوتی ہے:

زیادہ کھانا کھانا جس کی کثرت کے سبب معدہ میں تناؤ پیدا ہوجائے ایسے لوگوں کے لئے سب سے زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے جن کے عروق میں خون کا امتلاء ہو اور جن کا جسم پہلے سے اتنا بھرا ہوا ہو کہ اس میں زیادتی کی گنجائش نہ ہو۔

بدہضمی کے عوارضات اور ان کا تدارک:

اگر کھانا کھانے کے بعد تیز بدبودار قسم کی ڈکار آئے اور حلق میں دھویں جیسی بو محسوس ہو اور تلخی کے ساتھ عفوصت کا احساس ہو تو یہ معدہ میں غذا کے فاسد ہوجانے کی علامت ہے۔ ایسی صورت میں آدمی کو سکنجبین اور نیم گرم پانی کی مدد سے قے کرنا چاہئے لیکن اگر کھانا کھانے کے بعد زیادہ وقت گذر چکا ہو اور غذا معدہ سے اتر چکی ہو اور پیٹ ہلکا محسوس ہو رہا ہو تو ایسی صورت میں نیم گرم پانی میں سکنجبین ملا کر چند گھونٹ پینا چاہئے اور اگر پانی کی خواہش ہو تو خوب ٹھنڈا پانی پینے میں کوئی حرج

نہیں،اس کے ساتھ ہی سرد جگہ پر لمبی نیند لینی چاہئے۔سو کر اٹھنے کے بعد بھوک لگنے پر ہلکی غذا لینی چاہئے اور جن غذاؤں سے یہ پریشانی ہوئی ہوان سے پرہیز کرنا چاہئے۔وقتی طور پر واقع ہونے والی بدہضمی کے لئے یہ تدبیر کافی ہوگی لیکن اگر مذکورہ شکایات برابر رہتی ہوں تو ایسی صورت میں معدہ پر حرارت وصفراویت کے غلبہ کے سبب غذا میں ایسی چیزوں کا انتخاب کرنا چاہئے جوجلدی معدہ میں فاسد نہ ہوتی ہوں۔

اگر بدہضمی کے نتیجے میں دست آجائے تو ایسی صورت میں جب تک جسم میں بہت کمزوری نہ آجائے، دست کو روکنے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے بلکہ فاسد مادے کو خارج ہونے کا موقع دینا چاہئے اور چوبیس گھنٹہ تک غذا سے مکمل احتراز کرنا چاہئے۔اگر دست آنا رک گیا ہوتو بھوک لگنے کا انتظار کریں اور کھانے میں ترش اور قابض اشیاء ہی استعمال کریں۔

اگر کھانا زیادہ کھانے کے سبب معدہ میں گرانی اور سانس لینے میں دشواری محسوس ہو، لیٹنے میں بے چینی ہو اور منہ میں بار بار پانی آئے یا قے کی خواہش محسوس ہوتو فوری طور پر قے کے ذریعہ معدے کو خالی کرنا ہی اس کا علاج ہے،ضرورت پڑے تو قے لانے کے لئے نیم گرم پانی اور سکنجبین کے آمیزہ کا استعمال کریں۔معدہ خالی ہونے کے بعد دیر تک آرام سے سوئیں، چوبیس گھنٹے تک کچھ بھی کھانے پینے سے پرہیز کریں، اس کے بعد بھوک کا احساس ہونے پر تھوڑی مقدار میں اور ہلکے قسم کی غذا استعمال کرنا چاہئے اور کم از کم ایک دن کی احتیاط کے بعد ہی معمول کی غذا کھانا چاہئے۔

مزمن قبض کے لئے عسل انجیر کا استعمال:

تغذیۂ بدن میں ایک بڑی رکاوٹ قبض کا ہونا ہے جس کے سبب عموماً آدمی کا غذائی نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔قبض نظام ہضم کی بڑی اہم اور عام شکایت ہے ۔معمولی قبض کی صورت میں غذائی تصرفات ہی عموماً کافی ہوتے ہیں جبکہ مزمن قبض کا علاج مشکل ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں رازی نے مزمن قبض کے علاج کے لئے عسلِ انجیر کا استعمال انتہائی مفید بتایا ہے۔عسلِ انجیر بنانے کے لئے حسب ضرورت پانی میں تازہ انجیر (اگر دستیاب نہ ہو تو خشک انجیر) ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ انجیر اچھی طرح گل جائے، اسے آگ سے اتار کر رات بھر کے لئے رکھ دیں اور علی الصبح اسے چھان کر جوشاندہ کو دوبارہ آگ پر اتنی دیر تک پکائیں کہ اس کا قوام شہد جیسا ہو جائے۔یہی عسل انجیر ہے۔

اگر اسی جوشاندہ میں ایک چوتھائی بتاشہ ڈال کر پکائیں یہاں تک کہ اس کا قوام شربت کی طرح ہو جائے تو یہ شربت انجیر کہلائے گا۔ یہ شربت مسہل اثرات کا حامل ہے جو گردوں کی تسخین کرتا، جلد کی رنگت کو نکھارتا اور قبض ختم کرتا ہے، اس کے علاوہ یہ سعال اور صدر وریہ کے بیشتر امراض میں بھی مفید ہے۔

غذا اور غذائی معمولات سے متعلق رازی کی کتاب منافع الاغذیہ ودفع مضارہا سے منتخب یہ وہ ہدایات ہیں جن کی رعایت سے آدمی نہ صرف غذائی اشیاء سے بھر پور مستفید ہوگا بلکہ غذائی بے اعتدالی سے پیدا ہونے والے بیشتر عوارضات سے بھی محفوظ رہے گا۔

اس سلسلے کی تفصیلی معلومات کے لئے قاری کو کتاب کے اردو ترجمہ سے رجوع کرنا چاہئے جو سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن، نئی دہلی سے 2019 میں شائع ہو چکا ہے۔

•••

فلسفۂ تعمّر اور اس کی توضیح یونانی طب کے حوالے سے

☆ صبا عمران

☆☆ وسیم احمد

☆☆☆ سنیلہ عادل ظفر

☆☆☆☆ فائزہ ناصر

قدرت نے انسان کو دنیا میں لازوال اور بیش بہا نعمتیں ودیعت کی ہیں، جن سے نہ صرف انسان مستفیض ہوتا ہے بلکہ اس کے لئے یہ نعمتیں سامان زیست بھی ہیں، یہ اس کی مدت حیات کی تکمیل میں آسانیاں فراہم کرتی ہیں۔ ابتدا سے ہی انسان کی یہ کوشش رہی ہے کہ وہ نہ صرف ایک تندرست اور باوقار زندگی گذارے بلکہ اپنی عمر کی مدت حیات کو دراز کرے، چنانچہ اس کے لئے وہ ہمیشہ سے سرگرداں رہا ہے۔ البتہ اس کی اس پیہم کوشش اور بہتر سوجھ بوجھ کے نتیجے میں درازیٔ عمر میں تو اسے کوئی خاطر خواہ کامیابی نہیں ملی لیکن اس سے وابستہ علل و عوارض کو کسی حد تک قابو پانے میں وہ کامیاب ہوا، اور ہو رہا ہے۔ ابھی حال ہی میں امریکہ کی ایک یونیورسٹی میں کی گئی تحقیق کے مطابق اب ایسا ممکن ہو سکے گا کہ مرض الزائیمر کو خون کی جانچ کے ذریعے معلوم کیا جا سکے گا، اس ریسرچ کے مطابق مرض الزائیمر کی علامات ظاہر ہونے سے بہت پہلے دماغ میں ایک زہریلا مادہ ایملوائڈ بیٹا اولیگومرس پیدا ہو جاتا ہے جو دھیرے دھیرے دماغ کے انسجہ کو خراب کر دیتا ہے۔

تعمّر کیا ہے؟ کیا اسے روکا جا سکتا ہے؟ انسان اور دوسرے انواع کی عمروں میں اختلاف کیوں ہے؟ انسان کا بچہ پیدا ہونے کے فوراً بعد کیوں نہیں دوڑتا؟ ایسے بہت سارے سوالات ہیں جن کا جواب درکار ہے۔ اطبا نے ان تمام پہلوؤں کو بہتر انداز میں سمجھانے کی کوشش کی ہے، جس کی تفصیل یونانی کی تقریباً تمام کتابوں میں دستیاب ہے، کچھ کتابیں بالخصوص

☆ ایم ڈی اسکالر، شعبہ کلیات طب، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلور

☆☆ ایسوسی ایٹ پروفیسر، شعبہ کلیات طب، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلور

☆☆☆ اسسٹنٹ پروفیسر، الحیات یونانی میڈیکل کالج، لکھنؤ

☆☆☆☆ ایم ڈی اسکالر، شعبہ حفظان صحت، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلور

تعمر کے لئے مخصوص ہیں مثلاً عین الحیات مصنفہ محمد بن یوسف ہروی، کتاب تدبیر الشیخوخۃ مصنفہ روفس، کتاب فی وصایا حفظ الصحۃ مصنفہ روفس وغیرہ۔[1]

تعمر ایک ایسی سچائی ہے جسے جھٹلایا نہیں جاسکتا بلکہ اسے تسلیم کر کے ہی آگے بڑھا جا سکتا ہے، البتہ تعمّر کے دوران پیدا ہونے والے عوارضات کو مختلف تدابیر کی مدد سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ عمر کے اس مرحلے میں اعضاء و جوارح میں ضعف، قویٰ مضمحل، حواس کند اور حرارت غریزیہ کمزور ہو جاتی ہے اس لئے اس کا قوی امکان ہے کہ یہ شخص کسی عارضہ سے دو چار ہو جائے، لیکن ایسا ہونا ضروری بھی نہیں۔ اسی لئے اطبا نے عوارضات سے بچاؤ اور تدارک کے لیے بہت سی تدابیر بتائی ہیں۔

سن شیخوخت عمر کا وہ زمانہ ہے جس کی مدت ساٹھ سال سے لے کر زندگی کی آخری سانس تک ہوتی ہے۔ عمر کے اس مرحلے میں یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس عمر میں رطوبت غریزیہ، حرارت غریزیہ کی حفاظت کے لئے کافی نہیں ہوتی کیونکہ انسانی مزاج میں ایک خاص قسم کی تبدیلی دیکھنے کو ملتی ہے اگر رطوبت غریزیہ، حرارت غریزیہ کی حفاظت کے لیے کافی نہیں ہوتی ہے تو اس کی پھر دو صورتیں ہیں:۔

۱۔ اگر بدن میں رطوبت غریبہ (بیرونی اور غیر طبعی رطوبت) کا غلبہ ہو تو یہ سن شیخوخت (بڑھاپے کی عمر) ہے جس کی مدت ساٹھ سال سے زندگی کے آخری پڑاؤ تک ہے۔

۲۔ اگر رطوبت غریبہ کا غلبہ نہیں ہے تو سن کہولت (ادھیڑ عمر) ہے۔ [2]

چونکہ بڑھاپے کا مزاج سرد خشک ہے اور بعض لوگوں کا مزاج سردی و خشکی کی طرف جلد ظاہر ہو جاتا ہے۔ بڑھاپے کی عمر بچپن کی عمر کے برعکس ہوتی ہے کیونکہ بچہ جس طرح تخلیق کے قریب ہوتا ہے ویسے ہی بڑھاپا تخلیق سے دور ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے اندر منی اور خون میں حرارت موجود نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی پہلے جیسے ان دونوں کی رطوبت موجود ہوتی ہے نیز طبعی رطوبت داخلی و خارجی حرارت سے ختم ہو چکی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چھونے سے بوڑھوں کا جسم ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے اور اگر اس میں ٹھنڈک پہنچتی ہے تو بہت تیز سرایت کرتی ہے۔

اس لیے بوڑھوں میں سرد امراض زیادہ پیدا ہوتے ہیں جیسے رعشہ، سبات اور سکتہ۔ بڑھاپے میں قوت طبیعیہ اور قوت حیوانیہ کا عمل بہت زیادہ کم ہو جاتا ہے، قوت نفسانیہ کا عمل بھی سست پڑ جاتا ہے اور رفتہ رفتہ مزید سست ہوتا رہتا ہے کیونکہ بڑھاپا تمام قوتوں بالخصوص قوت طبیعیہ اور قوت حیوانیہ کو کم کرنے والا ہوتا ہے۔ اسی طرح بڑھاپے کی نبض سب سے زیادہ ضعیف ہوتی ہے جب کہ بچوں کی نبض ان دونوں کے درمیان میں ہوتی ہے۔ ایسا خیال کیا جاتا ہے کہ انسانی بدن چار طرح کے اجزا یعنی ارضی، مائی، ہوائی اور ناری سے مرکب ہوتے ہیں۔ یہ چاروں اجزا پیدائش کے وقت مرد اور عورت کی منی سے ودیعت پاتے ہیں۔ عورت کی منی میں اجزاء ارضیہ اور مائیہ زیادہ ہوتے ہیں جبکہ مرد کی منی میں ہوائیت اور ناریت کی کثرت ہوتی ہے۔ انہیں اجزاء ناریہ و ہوائیہ سے حرارت غریزیہ اور ارضیہ و مائیہ سے رطوبت غریزیہ تشکیل پاتی ہے۔ نیز یہ ان افعال کی تکمیل کرتی ہیں، جن کی ضرورت بدن کی بقا کے لیے، حیوان محسوس کرتا ہے۔ بدن میں یہ جتنی مدت تک اپنی اصلی حالت میں موجود رہتی ہیں انسان کی عمر کا سفینہ بھی رواں رہتا ہے۔ جیسے جیسے اس میں تخفیف ہوتی جاتی ہے زندگی کی کشتی کی رفتار بھی کم یا مدھم ہوتی جاتی ہے۔

ابن سینا نے تعمر کی تشریح کچھ اس طرح کی ہے۔

یہاں یہ امر بھی قابل غور ہے کہ انسان اتنے عرصے تک جو زندہ رہتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اس شخص کو ابتدائی ودیعت شدہ رطوبت غریزیہ، جو استقرار نطفہ کے وقت اس کو سونپ دی جاتی

ہے، ماحولیاتی حرارت یا اس بدنی یعنی مزاجی حرارت کا جو پیدائشی طور پر اس میں موجود ہوتی ہے یا بعد میں حرکات اعضاء کے باعث پیدا ہوتی رہتی ہے، اپنی قلت مقدار کے باوجود قوت کے ساتھ مقابلہ کرتی رہتی ہے، بلکہ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ جس قدر رطوبت غریزیہ اور حرارت غریزیہ ماحولیاتی حرارت اور حرکات اعضاء سے فنا ہوتی رہتی ہے، اس کا بدل ایک حد تک اگرچہ غذا وغیرہ کے ذریعہ بدن میں حاصل ہوتا رہتا ہے مگر چونکہ بدل ما یتحلل کے اصول کے مطابق پورا نہیں ہوتا بلکہ کچھ کم ہوتا ہے۔ لہذا اصلی رطوبت غریزیہ میں بھی روزانہ کچھ نہ کچھ کمی ہوتی رہتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ زمانہ آ جاتا ہے جب رطوبت غریزیہ رفتہ رفتہ بالکل فنا ہو جاتی ہے اور اس کے فنا ہونے سے حرارت غریزیہ بھی فنا ہو جاتی ہے۔ رطوبت غریزیہ و حرارت غریزیہ کے اس عمل فنا و تحلل کا نام اصطلاح میں 'طبعی موت' رکھا گیا ہے۔ [3]

اب آیئے سب سے پہلے ہم اس عمر کے لوگوں کے مزاج پر بحث کرتے ہیں کیونکہ بلا مزاج کی تشخیص کے مذکورہ خطوط پر قدم بڑھانا ناممکن تو نہیں مگر دشوار ضرور ہے۔ مشائخ کے بارے میں علی بن عباس مجوسی لکھتے ہیں:

''مشائخ کا طبعی مزاج سرد خشک ہے پس مناسب ہے کہ ان کی تدبیر گرم تر چیزوں سے کی جائے لہٰذا ان کو ایسی ہوا میں رکھا جائے جو مشابہ ربیع کی ہوا کے ہو''۔ [4]

سن شیخوخت میں مزاج بارد یابس ہوتا ہے کیونکہ اس عمر میں حرارت دھیرے دھیرے کم ہو جاتی ہے۔ اور اس کے اندر ایسی نئی قسم کی رطوبت آ جاتی ہے جس سے تجاویف تو بھری رہتی ہیں لیکن اعضائے اصلیہ ان سے رطوبت نہیں لیتے۔ اس کے نتیجے میں اعضاء میں یبوست پیدا ہو جاتی ہے۔ اور پہلے سے رفتہ رفتہ حرارت بھی کم ہوتی رہتی ہے تو برودت بھی پیدا ہوتی جاتی ہے، اس طرح سن شیخوخت کا مزاج بارد یابس ہو جاتا ہے۔

طب جدید میں شیخوخت کی تعریف ان الفاظ میں کی گئی ہے:

" تعمر ایک تدریجی عمل ہے جس میں جسم کے افعال میں عمومی اور تدریجی خرابی لاحق ہونے لگتی ہے جس کے نتیجے میں انطباقی رد عمل (Adaptive response) اور عمر سے متعلق عوارضات کے خطرے میں اضافہ دیکھنے کو ملتا ہے"۔ [5]

اطبا قدیم نے بدنی افعال میں اس مرحلہ وار شکست و ریخت کے عمل کی توضیح بڑی صراحت سے کی ہے اور یہ بھی بتایا ہے کہ انسانی جسم جب تک غذا، دوا اور دیگر مختلف ذرائع سے مناسب اور موزوں بدل حاصل کرتا رہتا ہے، جو اس عمری میں داخل رہتا ہے اور جوں ہی ان کے حصول میں انحطاط شروع ہوتا ہے شیخوخت کی حدیں شروع ہو جاتی ہیں۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ اطباء نے حفظ صحت کا بنیادی تعلق درج ذیل دو چیزوں سے بیان کیا ہے:

۱۔ رطوبت غریزیہ میں حتیٰ الامکان نقص وفساد نہ پیدا ہونے دیا جائے۔

۲۔ رطوبت غریزیہ اور حرارت غریزیہ کو بسرعت فنا ہونے سے بچایا جائے۔

مذکورہ دونوں مقاصد کے حصول کے لیے ضروری ہے کہ بدن میں موجود متعلقہ دونوں قوتیں یعنی قوت طبیعیہ جو بدنی اجزا کے تحللات کے لیے بدل وعوض فراہم کرتی ہے جن کے جوہر میں اجزاء ارضیہ اور مائیہ کا غلبہ ہوتا ہے اور قوت حیوانیہ جو روح کے تحللات کے لیے بدل وعوض حاصل کرتی ہے اور جس کے جوہر میں اجزاء ہوائیہ اور ناریہ کا غلبہ ہوتا ہے، بہتر حالت میں ہوں کیونکہ ان دونوں قوتوں کے افعال جب تک صحیح و سالم رہتے ہیں بدن تحلل کے مضر عوارضات سے محفوظ رہتا ہے۔ کیونکہ سن شیخوخت میں قویٰ تیزی سے رو بہ زوال ہوتے ہیں جس کی بنیادی وجہ اس عمر میں لاحق ہونے والے مختلف قسم کے

عوارضات ہیں۔

حرارت غریزیہ کو ضعیف کرنے والے عوامل:

محمد بن یوسف ہروی نے اپنی کتاب عین الحیات میں بڑی تفصیل کے ساتھ ان اسباب وعوامل کا مناقشہ کیا ہے جو حرارت غریزیہ کو مضمحل کر کے انسان کی متوقع عمر کو کم کر دیتے ہیں وہ حسب ذیل ہیں۔[6]

۱) نفسانی عوامل [Psychological factors]: غم وہم، خوف وحزن، غضب مفرط، فرح مفرط، خجالت وشرمندگی، حرص وطمع، طلب دنیا، بخل، ناپسندیدہ اشیاء کا دیکھنا، انتظار وغیرہ۔

۲) ماحولیاتی عوامل [Environmental factors] : تاریکی واندھیرا، تنگ وتاریک گھروں میں رہائش، بدبودار ہوائیں، بخارات ودخانیت، نہایت ٹھنڈی اور نہایت گرم آب وہوا وغیرہ۔

۳) غذائی عوامل [Dietary factors]: کثرت غذا، بیگن، باقلا، مسور، سوکھا گوشت، نہایت روغنی غذا، جلا ہوا کھانا، بہت گرم غذا اور شراب کی زیادتی، ترش اشیا کا بکثرت استعمال، نمکین اور چرپری چیزوں کی غذا میں بہتات، گھوڑے کا گوشت، جوع مفرط وغیرہ۔

۴) سماجی عوامل [Social factors]: قطع رحمی، ترک ادب و لحاظ، بے ہودگی، تفرد پسندی، نظر انداز کیا جانا وغیرہ۔

۵) دیگر عوامل [Other factors]: قے کی کثرت، نیند و بیداری کی کثرت، مشقت کی زیادتی، کثرت جماع، حمام میں دیر تک قیام، حرکت وسکون کی زیادتی، احتباس فضلات، کثرت اسہال، کثرت استفراغ واحتباس، زمانہ صحت میں فصد وحجامت کا بے جا استعمال وغیرہ

سن شیخوخت کے عوارضات:

عمر کے لحاظ سے جسم میں تبدیلیوں کے اثرات ابتدائی سطح پر محسوس کیے جاسکتے ہیں مثلاً جنین کے انسجہ کا اگر کاشت کردہ خلیہ حاصل کیا جائے اور بالغ اشخاص کا بھی، تو جنین کے انسجہ بالغ کے مقابلے میں زیادہ تیز رفتار میں نمو پذیر ہوں گے۔ اسی طرح نظامی عمر میں تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں یعنی مشائخ میں فطری طور پر نمو کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے، قوت برداشت بھی کم ہو جاتی ہے، انتہائی بہتر کارکردگی میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح دیکھا جاتا ہے کہ عمر کی رفتار کے ساتھ وقوع پذیر ہونے والے امراض کی کثرت نے عہد حاضر میں طبی دنیا کے سامنے ایک بڑا چیلنج کھڑا کیا ہے، بالخصوص سن شیخوخت میں، کیونکہ ان میں قوت مناعت اس درجہ کی نہیں ہوتی کہ ان کے اجسام وارد بدن ہونے والے امراض کا تیزی سے مقابلہ کر سکیں یہی سبب ہے کہ ان میں کثرت سے مختلف امراض لاحق ہوتے رہتے ہیں اور اطبا کو ان کے تدارک میں کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایک اعداد وشمار کے مطابق مشائخ کو عموماً لاحق ہونے والے امراض کی تفصیل حسب ذیل ہے۔[7]

رعشہ [Tremors]
نسیان [Dementia]
مرض الزائیمر [Alzheimer's disease]
مرض پارکنسن [Parkinson disease]
نزول الماء [Cataract]
وجع المفاصل [Rheumatoid arthritis]
ضیق النفس [Bronchial Asthma]
ورم شعب مزمن [Chronic Bronchitis]
ضغط الدم قوی [Hypertension]
ذیابیطس شکری [Diabetes Mellitus]

تدابیر مشائخ:

بوڑھوں کے مزاج حد درجہ خشک ہوتے ہیں اور حرارت غریزیہ کے ضعف اور ہاضمے کی کمزوری کی وجہ سے ان کے اعضاء میں

رطوبت غریزیہ کی کثرت ہو جاتی ہے۔ بوڑھوں کی تدابیر و اصول حفظان صحت کا خلاصہ یہ ہے کہ مرطبات اور مسخنات دونوں استعمال کیے جائیں۔

اس کے علاوہ بوڑھے دیر تک آرام کریں۔ سردی کے موسم میں گرم مکانات میں سکونت اختیار کریں اور گرم اور تر غذائیں کھائیں، محنت و مشقت سے دور رہیں اور اگر یہ طاقت ور ہوں تو ان کی ریاضت ہلکی چہل قدمی ہے اور اگر یہ کمزور ہوں تو سواری ان کی ورزش ہے۔ ہاں اتنا ضرور ہے کہ ضعیف العمری کے دورانیے میں مختلف تدابیر و علاج سے آدمی کو صحت مند و توانا رکھا جا سکتا ہے جو مشائخ میں امراض کے وقوع کو کم سے کم کر سکے اور جس کے سبب وہ صحت منداور خوش گوار زندگی بسر کر سکیں۔ جیسا کہ حکیم سید ظل الرحمٰن نے عین الحیات کے مقدمے میں لکھا ہے:

'۔طبی تدابیر و علاج کا مقصد بڑھاپے کو مستقل طور پر روکنا یا موت کو ٹالنا نہیں ہے بلکہ انسان کو صحت و عافیت کے ساتھ زندہ رکھنا اور بڑھاپے کے عمل کو آہستہ کرنا ہے'۔ [6]

'You do not hold old age, you protect it, you promote it, you extend it.'[7]

یعنی ان کے جسم میں حرارت و رطوبت کو برقرار رکھا جائے جس کے لیے ممکنہ حد تک تسخین و ترطیب کے ذرائع اپنانے کی ضرورت ہے جو علاج بالغذا، علاج بالتدبیر اور علاج بالدوا تینوں سے متعلق ہیں۔ ابن سینا نے بدن کی تسخین اور اس میں حرارت پیدا کرنے کے لئے درج ذیل وسائل بیان کیے ہیں۔ [4]

۱) معتدل مقدار کی غذا

۲) معتدل مقدار کی حرارت و ریاضت

۳) دلک معتدل

۴) گرم غذاؤں کا استعمال

۵) نیند و بیداری کا اعتدال

۶) معتدل حمام

۷) گرم دواؤں کا استعمال

تفتیح سدد مشائخ:

بوڑھوں میں اکثر سدے پیدا ہو جایا کرتے ہیں جس کی بنیادی وجہ کثرتِ مے خوری ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں اطبا نے جوارش فودنجی اور فلافلی کے استعمال کی سفارش کی ہے۔ بوڑھوں کے لیے تریاق نہایت مفید چیز ہے خصوصاً اس وقت جب سدے پیدا ہو چکے ہوں۔ اسی طرح اثاناسیا اور امروسیا (حابس مواد) بھی نہایت نافع ہیں۔ لیکن تفتیح سدد کے بعد یہ ضروری ہے کہ بوڑھوں کے بدن میں رطوبت حاصل کرنے کے لیے حمام، تمریخ اور مرطب غذائیں استعمال کرائیں مثلاً جوار اور جو کے ساتھ ماء اللحم کھلائیں۔

بوڑھے اگر ماء العسل استعمال کریں تو یہ ان کے لیے مفید ہے اور اس کے استعمال کے بعد سدوں کے پیدا ہونے اور وجع المفاصل عارض ہونے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ جس عضو میں سدوں کا پتہ چلے اس عضو کے ساتھ خصوصیت رکھنے والی دوائیں بھی ماء العسل میں شامل کر دی جائیں مثلاً تخم کرفس اور بیخ کرفس اعضائے بول کے ساتھ خصوصیت رکھتی ہیں اس لئے اعضائے بول کے سدوں کے لئے ماء العسل میں تخم کرفس یا بیخ کرفس کو جوش دینا چاہئے۔

اگر سدے پتھری کے ہوں تو ماء العسل میں کوئی ایسی چیز پکانی چاہئے جو تخم کرفس سے زیادہ قوی اور موثر ہو مثلاً فطراسالیون (تخم کرفس جبلی) اور اگر سدے پھیپھڑوں میں ہوں تو ماء العسل میں زوفا، پرسیاوشاں، سلیخہ جیسی چیزیں شامل کرنی چاہئے۔ اسی طرح اگر سدے جگر میں ہوں تو ماء العسل میں افسنتین، کاسنی، تخم کشوث، ریوند چینی وغیرہ ملا کر دی جائیں۔ [8]

مشائخ کی بڑھتی ہوی تعداد اور ان میں امراض کے وقوع کی کثرت سے متعلق درج بالا حقائق کی روشنی میں ہم پر لازم آتا ہے کہ ہم ان کے بدنی افعال میں واقع ہونے والے امراض،خلل و کمی اور ان میں امراض کی قبولیت کی استعداد میں اضافہ کی رفتار کو کم کرنے اور ان کے مزاج کو درست رکھنے اور بدنی قویٰ کو توانائی فراہم کرنے کے لیے تمام ضروری تدابیر کو کام میں لائیں تاکہ ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل کے ہدف کو حاصل کر سکیں۔

غذائی تدابیر:

سن شیخوخت کو خوشگوار بنانے میں سب سے اہم اور کارگر کردار (Dietary modification) غذائی تدابیر کا ہوتا ہے۔

اس عمر میں معدہ کی قوت کا لحاظ کرتے ہوئے غذا میں مناسب ردوبدل ضروری ہوتا ہے تاکہ معدہ پر کسی قسم کا بار نہ ہو اور ہضم کا عمل خوش اسلوبی سے انجام پا تا رہے۔ اطبا نے مشائخ کی غذائی تدابیر کو بہت تفصیل کے ساتھ بیان کیا ہے جو حسب ذیل ہیں:

☆ عمدہ ولذیذ، ہلکی و زود ہضم اور گرم تر غذاؤں کا استعمال کیا جائے۔

☆ بیضۂ نیم برشت استعمال کریں جو کہ حرارت غریزیہ کو قوت دیتا ہے اور عمر میں اضافہ کرتا ہے۔

☆ سبزیوں میں کاہو، کاسنی، خبازی، چقندر، گاجر، شلجم، کرفس اور پالک وغیرہ کا تواتر کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ کیونکہ یہ رفع قبض میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

☆ پھلوں میں انگور، انجیر، خربوزہ، اخروٹ، بادام، توت شامی اور مویز منقیٰ مفید ہیں۔

☆ مشائخ کی غذا میں عرق گلاب کا استعمال بھی مناسب ہے کیونکہ یہ ان غذاؤں کے لیے عمدہ چیز ہے۔

☆ مشائخ میں غذا کا استعمال دن میں کئی مرتبہ وقفہ وقفہ سے ان کے ہضم اور ان کی قوت وضعف کا لحاظ کرتے ہوئے دن میں دو تین بار میں دی جائے کیونکہ ان میں ضعف قوت کے سبب حرارت غریزیہ غذا کو زیادہ مقدار میں ہضم نہیں کر پاتی ہے۔

☆ اگر ہضم میں کوئی امر مانع نہ ہوتو دودھ کا استعمال بھی سودمند ہے۔ بوڑھوں کے لیے بکری کا دودھ زیادہ مناسب ہے کیونکہ یہ معدہ میں جمتا نہیں ہے اور مغذی و مرطب بھی ہے۔ علی الخصوص اس وقت جب کہ اس کے ساتھ شہد اور نمک ملا کر استعمال کیا جائے۔ طبری نے لکھا ہے کہ دودھ کا استعمال بڑھاپے کے عمل کو سست کرتا ہے۔

☆ چکنی اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کرایا جائے۔

☆ بوڑھوں کو ہمیشہ ان تمام غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہئے جو مولد سودا یا مولد بلغم ہوں۔ مولد سودا کی مثالیں نمکین مچھلی، بیگن وغیرہ ہیں اور مولد بلغم کی مثالیں تربوز اور کھیرہ ہیں۔ اسی طرح ان تمام اشیاء سے پرہیز کرنا چاہیے جو حریف اور مجفف ہوں مثلاً کوامیخ وتوابل وغیرہ۔

☆ خراب، غلیظ اور عسیر الہضم غذائیں مثلاً ہریسہ، خشک گوشت، تنور کی پکی ہوئی روٹی، مسور کی دال سے اجتناب ضروری ہے کیونکہ ان کے استعمال سے استسقاء اور حصات گردہ ومثانہ کے پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔ اگر اتفاقاً کھا لیا جائے تو جوارش کمونی، مربیٰ زنجبیل اور جوارش فلافلی وغیرہ استعمال کرائیں۔

☆ شدید ٹھنڈے اور برف کے پانی سے مکمل پرہیز کرایا جائے کیونکہ یہ حرارت غریزیہ کو کم کرنے کا موجب ہوتا ہے، جلد کو سخت بناتا ہے اور احشاء بدن کو چھوٹا کرتا ہے، اس سے حرارت غریزیہ بجھ جاتی ہے اور طبعی و حیوانی قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ [9]

شیوخ میں غذائی ترمیم کے ساتھ ساتھ حفظ صحت کی غرض سے دیگر تدابیر کو بھی اپنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیشتر اوقات یہ

تدابیر اسباب ستہ ضروریہ کو اعتدال میں رکھ کر صحت کو بدستور قائم رکھنے میں معاون ہوتی ہیں۔

مشائخ کے لیے مفید چند اہم تدابیر حسب ذیل ہیں۔

بڑھاپے کے دوران معتدل قسم کی ریاضت بہت ہی مفید ہوتی ہے کیونکہ یہ مقوی حرارت غریزیہ اور مقوی معدہ ہے۔ اس کی تمام ہی اقسام جب تک افراط کی حد تک پہنچ کر رطوبت کو تحلیل نہ کرنے لگیں، حرارت وتسخین پیدا کرتی ہیں اور ان سے آرام و سکون ملتا ہے۔

اس کے علاوہ معتدل ریاضت کے ذریعہ جسم کو وہ توانائی حاصل ہوتی ہے جو منافع الاعضائی اور استحالہ جاتی افعال میں معاون و مددگار ثابت ہوتی ہے نیز یہ بدن سے فضلات کو تحلیل کر کے جسم کو مختلف امراض مثلاً ضغط الدم قوی، ذیابیطس شکری اور وجع المفاصل وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے۔ نجیب الدین سمرقندی نے اس سلسلے میں ہروی کے حوالے سے لکھا ہے:

"معتدل ریاضت حرارت غریزیہ کو قوی اور برانگیختہ کرتی ہے، فضلات کو تحلیل کرتی ہے، بدن کو تازگی بخشتی ہے، رنگت نکھارتی ہے، مفاصل کو سخت کرتی ہے، عضلات واعصاب کو طاقتور بناتی ہے، شہوت ابھارتی ہے، ہضم بہتر کرتی ہے اور علاج سے بے نیاز کرتی ہے یا اس سے زیادہ پر اثر انداز ہوتی ہے'۔ [6]

بوڑھوں کے لئے کوئی خاص قسم کی ریاضت متعین نہیں کر سکتے۔ ریاضت اس قدر نہ کی جائے کہ بدن تھک جائے بلکہ ماندگی سے پہلے ریاضت بند کر دینا لازم ہے۔ اگر کوئی آفت بدن کے احشا میں ہو، مثلاً طحال، جگر، معدہ اور امعاء وغیرہ تو ایسی حالت میں دونوں قسم کی ریاضت طرفیہ (بالائی اطراف اور زیریں اطراف کی ریاضتیں) مفید ثابت ہوں گی۔ اگر کسی شخص کو مرض دوار یا صرع ہو یا اس کی گردن میں مواد کا انصباب ہو رہا ہو اور بسا اوقات اس شخص کے سر اور دماغ کی طرف بخارات صعود کیا کرتے ہوں تو ایسی حالت میں اس شخص کے لیے کوئی ایسی ریاضت مفید ثابت نہ ہوگی جس میں سر کو جھکانا پڑے بلکہ مناسب یہ ہے کہ اسے ٹہلنے، چلنے پھرنے، دوڑنے اور سواری کرنے کی طرف متوجہ کیا جائے اور ایسی ریاضتیں کرائی جائیں جو بدن کے نصف زیریں (پیروں) سے تعلق رکھتی ہوں۔

چنانچہ بدنی حالات اگر بہتر حالت میں ہوں تو اوسط درجہ کی ریاضتیں کرائی جانی چاہئے مثلاً ٹہلنا، سر جھکانا، لٹکانا، دوڑنا، سائکل چلانا، گھوڑسواری وغیرہ۔

مشائخ اپنے اعضاء ضعیفہ کو ایسی ریاضت سے قوی بنا سکتے ہیں جوان اعضا کے موافق ومناسب ہوں۔ اسی طرح ضعیف القوی افراد سواری کی رفتار زیادہ کریں اور جو لوگ زیادہ کمزور ہوں وہ اس میں کمی کریں۔

اسی طرح اگر ٹانگوں میں کوئی پریشانی ہو تو ریاضت فوقانیہ (بالائی اطراف کی ریاضتیں) مثلاً مشابلہ (یعنی دو آدمیوں کا باہم گردن پکڑنا اور پھر ایک کا چھوٹ جانے کی کوشش کرنا)۔ پتھر پھینکنا، پتھر اٹھانا مفید ریاضت ہے۔ اگر آفت ناحیۂ صدر میں ہے تو ریاضت سفلیہ (زیریں اطراف کی ریاضتیں) اسی طرح اگر گردہ ومثانہ میں آفت ہو تو ریاضت فوقانیہ کرائی جانی چاہئے۔

دلک:

دلک کا استعمال عمر کے ہر حصے میں مفید ہے۔ شیوخ میں خاص طور سے دلک معتدل کا استعمال کرنا چاہئے کیونکہ یہ منعش حرارت غریزیہ ہے، ہضم میں اعانت کرتا ہے، اخلاط میں تلطیف پیدا کرتا، بدن کو تر و تازہ بناتا اور اعضاء میں محتبس لزج اور غلیظ مادوں کو خارج کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ کمزور اعضاء کو تقویت دیتا اور اعضاء کے تغذیہ کے افعال کو بہتر بناتا ہے۔ اگر مالش دن میں کئی بار کرنے کی ضرورت ہو تو ہر بار کھردرے کپڑے سے کی جائے۔ یہ بوڑھوں کے لیے مفید ہے اور اس سے ان کے اعضاء کے امراض کی باریاں رک جایا کرتی ہیں۔

مالش کے ساتھ حمام کرنا بوڑھوں کے لیے مفید ہے۔ دلک کے لیے بعض اوقات روغن کی ضروری پڑتی ہے اور بعض اوقات بغیر روغن کی مدد کے بھی دلک کیا جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ شیوخ میں دلک کے لیے جو روغنیات استعمال کئے جائیں وہ مزاجاً رطب ہوں مثلاً روغن زیتون، روغن بادام وغیرہ۔

اطبا نے دلک پر کافی زور دیا ہے جیسا کہ ابن سینا نے القانون فی الطب میں لکھا ہے کہ مشائخ کے بدن کی مالش معتدل مقدار و کیفیت میں کرنی چاہئے اور جو اعضاء ضعیف ہوں اگر ان میں مالش سے گزند پہنچتا ہو تو اس کو ترک کر دینی چاہئے۔ اگر چند بار مالش کی جائے تو ہر مرتبہ پارچہ ہائے سخت یا خالی ہاتھوں سے کرنا چاہئے۔ ان تدابیر کے لیے نفع بخش ہے اور ان کے امراض اور اعصاب کی پریشانیوں کو روکتی ہے اور حمام ہمراہ دلک انتہائی فائدہ مند ہے۔ [3]

حمام

ضعیف العمر افراد کے لیے حمام کا استعمال بھی بہت مفید ہوتا ہے کیونکہ یہ بالفعل حار رطب ہوتا ہے لیکن اس کے استعمال میں میں بھی اعتدال کا لحاظ نہایت ضروری ہوتا ہے۔ بوڑھوں کو روزانہ تین یا چار بار گرم پانی کے حمام میں جانا چاہئے اور نوجوانوں کو حمام کی ضرورت نہیں، بوڑھے چونکہ ورزش کم کرتے ہیں اس لیے انہیں حمام کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اگر عمر زیادہ ہو تو ہر دن حمام بہتر نہیں ہے کیونکہ ان کے بدن میں غلیظ اور لیسدار رطوبات بکثرت پیدا ہوتی ہیں اس لیے بعض ملطفات اور فضلات کو ختم کرنے والی دواؤں کا استعمال ضروری ہے مثلاً سکنجبین عسلی، سکنجبین عنصلی اور سکنجبین بزوری وغیرہ۔ ان کی اجابت میں نرمی پیدا کی جائے کیونکہ ان کے بدن میں صفرا کی قلت اور لیسدار رطوبات کی کثرت کی وجہ سے قبض پیدا ہو جاتا ہے۔ ملین کے طور پر ترنجبین، جوارش تمر ہندی ان کے لیے بہتر ہیں۔ ملین حقنہ خصوصاً روغن زیتون کا استعمال ان کے لیے بہتر ہے۔ ملین دوا کے استعمال کے بعد کسی قابض پھل کا عصارہ یا رب استعمال کرنا چاہئے۔ اسی طرح بوڑھوں کی ایک تدبیر کے ساتھ دوسری تدبیر کا استعمال بھی حفظ صحت کے لیے بہتر ہے۔

حصر النفس

سانس روکنے کا عمل حصر النفس کہلاتا ہے۔ اعتدال کے ساتھ سانس روکنے کا عمل بھی مقوی حرارت غریزیہ ہے۔ یہ عمر کو بڑھاتا اور نکھار لاتا ہے۔ جالینوس نے لکھا ہے کہ جب ہم چھوٹے اعضاء کو بڑا کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے تحریک، مالش اور پھر حصر نفس سے کام لیتے ہیں اور جب کسی عضو کو چھوٹا کرنا چاہیں تو سکون و عافیت سے کام لیتے ہیں۔

مشروبات

مشروبات مرطب و مسخن قسم کے استعمال کریں۔ بوڑھوں کے لیے شراب کہنہ سرخ سب سے زیادہ مناسب و موزوں ہے کیونکہ یہ مدر بھی ہے اور مسخن بھی۔ جو لوگ نبیذ نہ استعمال کرتے ہوں ان کے لیے ماء العسل کافی مفید بتایا گیا ہے۔

دوائی تدابیر

طب یونانی میں جہاں امراض کے ازالہ کے لیے دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے وہیں اعضاء رئیسہ کی تقویت، حرارت غریزیہ کی تحریک اور قوائے بدنیہ کی درستگی کے لیے بھی بے شمار دوائیں استعمال میں لائی جاتی ہیں تاکہ اعضاء پورے طور پر توانا و تندرست رہیں۔

یہ دوائیں بالعموم مقوی اعضائے رئیسہ اور منعش حرارت غریزیہ ہوتی ہیں۔ اطباء نے مشائخ میں حفظ صحت کی غرض سے اس طرح کی دواؤں کو مفرد اور مرکب دونوں طور پر بکثرت استعمال کیا ہے۔ اس سلسلے میں تریاقات کا استعمال وبائی امراض سے تحفظ کے لیے بطور خاص قابل ذکر ہے۔ مشائخ کے بدن میں ہضم کی خرابی کی وجہ سے کبھی کبھی ریاح پیدا ہو جاتی ہے جس کے لیے جوارش عود اور جوارش کمونی بہت مفید

ہیں، نیز درج ذیل معجون بھی اس سلسلے میں کافی نفع بخش ہے:
آملہ ۵ ۳ گرام، کالی مرچ، دار چینی، انجدان رومی، زیرہ سیاہ ہر ایک ڈیڑھ گرام، پہاڑی کرفس کا بیج، پودینہ نہری، پودینہ کوہی، صعتر فارسی، اجوائن دیسی، سداب ہر ایک ۷ گرام اور مصطگی ۱۴ گرام لے کر سب کو باریک پیس کر جھاگ نکالے ہوئے شہد کے ساتھ معجون بنایا جائے اور ہر دن کھانے سے پہلے ایک درہم سے ایک مثقال تک کھلایا جائے۔[8] اس کے علاوہ دیگر بہت سی دوائیں مثلاً تریاق وبائی، تریاق اربعہ، معجون فلاسفہ، مربیٰ زنجبیل، جوارش فلافلی، جوارش آملہ، جوارش شاہی، خمیرہ آبریشم، دواء المسک معتدل وغیرہ ایسے اہم مرکبات ہیں جو بالخصوص ضعیف العمر افراد میں بہت کارآمد ہوتے ہیں۔

ان کے علاوہ مفرد اور مرکب دواؤں کی ایک لمبی فہرست ہے جو مقوی اعضاء رئیسہ، منعش حرارت غریزیہ اور اس جیسے دیگر افعال کی حامل ہوتی ہیں، جن کے استعمال سے سن شیخوخت کی آمد کو روکا تو نہیں جا سکتا لیکن اس کے اثرات کو کم کر کے اس کے مرحلے کو طول دے کر اور بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

سن شیخوخت میں مفید چند اہم مفرد دوائیں ان کے نباتی نام، مزاج، مقدار خوراک کے ساتھ حسب ذیل ہیں:

نمبر	نام	نباتی معدنی حیوانی نام	مزاج	افعال	محل استعمال	مقدار خوراک
۱	آس	*Myrtus communis* L.	سرد وخشک ۲	مقوی قلب، مدر بول، مقوی دماغ، محلل، محافظ کلیہ، مقوی شعر	ضعف قلب، ضعف دماغ، انتشار شعر	۵-۳ گرام
۲	آبریشم	*Bombyx mori* L.	گرم معتدل	مقوی اعضاء رئیسہ، مقوی حافظہ، مقوی قلب، مقوی باہ، مقوی بصر، جالی	خفقان، ضعف قلب، ضیق النفس، ضعف باہ	۵-۳ گرام
۳	آملہ	*Phyllanthus emblica* L.	سرد ۲ خشک ۲	مقوی قلب، مسکن، مقوی دماغ، مقوی قلب، مقوی بصر، مقوی حافظہ، مقوی دماغ	ضعف قلب، ضعف دماغ، ضعف ہضم، ضعف معدہ	۱۷-۱۰ گرام
۴	انجیر	*Ficus carica* L.	گرم ا خشک ۲	مقوی دماغ، ملین، مدر بول، منضج، محلل، ملطف، مسکن حرارت	خفقان، امراض گردہ و مثانہ، قبض، فالج، صرع	۳-۲ پھل
۵	ایرسا	*Iris ensata* Thunb.	گرم ۳ خشک ۳	محلل، ملطف، مفتح، مدر	تشنج، لقوہ، رعشہ، فالج، ضعف قلب،	۳۔۵ گرام
۶	بادرنجبویہ	*Nepeta hindostana* (B.Heyne ex Roth) Haines	گرم ۲ خشک ۲	مفرح، مقوی قلب، مسکن	خفقان، ضعف قلب	۷-۵ گرام

۷	بسد	*Corallium rubrum*	سرد ۲ خشک ۲	مقوی قلب، مقوی دماغ، مفرح قلب، مقوی معدہ، جالی	خفقان، بواسیر دموی، ضعف قلب، ضعف معدہ، فالج، لقوہ، رعشہ، ضعف دماغ، ضعف عام	۳۔۵ گرام
۸	بسباسہ	*Myristica fragrans* Houtt.	گرم ۲ خشک ۲	مقوی دماغ، مقوی معدہ وجگر، مشتہی، محافظ حرارت غریزیہ، مقوی اعصاب، مقوی بصر	امراض قلب، ہاضم، امراض باردہ، رعشہ، لقوہ	۳۔۵ گرام
۹	بہمن	*Centaurea behen* DC.	گرم ۲ خشک ۲	مقوی قلب، مقوی عام، مفرح، مفتت حصات کلیہ ومثانہ	ضعف دماغ قلب وجگر، خفقان، مالیخولیا، حصات کلیہ ومثانہ	۵-۳ گرام
۱۰	لہسن	*Allium sativum* L.	گرم ۳ خشک ۳	جالی، ملطف، مسکن، مفتح عروق، مدر بول	تشنج، صرع، فالج، دمہ، عرق النسا، نقرس	۳-۲ گرام
۱۱	جدوار	*Delphinium denudatum* Wall. ex Hook.f. & Thomson	گرم ۲ خشک ۲	مقوی اعصاب، مقوی قلب، مفتح سدد، مقوی حرارت غریزیہ، مقوی بصر، مقوی دندان	استرخاء، صرع، ضعف معدہ، قولنج	۲۲۵ ملی گرام- ۲ گرام
۱۲	جائپھل	*Myristica fragrans* Houtt.	گرم ۳ خشک ۳	مقوی معدہ وجگر، مقوی باہ، مقوی قلب، مفتح سدد، ہاضم، مسخن	صداع بارد، فالج، سہر، ضعف جگر، طحال ومعدہ، وجع المفاصل	۳ گرام
۱۳	خولنجان	*Alpinia galanga* (L.) Willd.	گرم ۲ خشک ۲	مقوی معدہ، مقوی قلب، مفرح، محلل ورم	ضعف معدہ، ضعف قلب، امراض قلب ومعدہ	ا۔۳ گرام
۱۴	دارفلفل	*Piper longum* L.	گرم ا خشک ۳	مقوی جگر، مقوی معدہ، ملین، مقوی قلب	امراض جگر، قلب ومعدہ، امراض طحال، وجع المفاصل	۳۔۵ گرام
۱۵	درونج	*Doronicum hookeri* C.B.Clarke ex Hook.f.	گرم ۳ خشک ۳	محلل، مقوی قلب، مفرح قلب، ہاضم، مفتت سنگ گردہ ومثانہ	ضعف قلب، خفقان بارد، لقوہ	۷-۳.۵ گرام
۱۶	زعفران	*Crocus sativus* L.	گرم ۲ خشک ا	محلل، مقوی معدہ وجگر، مقوی حرارت غریزیہ	ضعف معدہ وجگر	۳-ا گرام

۱۷	زرنباد	*Zingiber zerumbet (*L.) Roscoe ex Sm.	گرم ۲ خشک ۲	مفتح سدد، مقوی دماغ، مقوی قلب، مقوی جگرومعدہ	امراض سوداویہ، فالج، عرق النسا، دافع سدد	۳ گرام
۱۸	زرنب	*Taxus baccata* L.	گرم ۲ خشک ۲	مقوی قلب، مقوی اعضاء رئیسہ، ہاضم	امراض اعصاب، ضعف قلب	۳-۱ گرام
۱۹	زنجبیل	*Zingiber officinale* Rosc.	گرم ۳ خشک ۲	مقوی معدہ وجگر، مفتح سدد، ہاضم	وجع المفاصل، نقرس	۷ گرام
۲۰	زیتون	*Olea europea* L.	گرم ۱ خشک ۲	مخرج بلغم، مسکن الم، مقوی اعضاء رئیسہ	فالج، استرخاء، عرق النسا، وجع المفاصل	۸۰ گرام تک (پھل)
۲۱	سعد	*Cyperus rotundus* L.	گرم ۱ خشک ۲	مقوی قلب، مقوی دماغ، مقوی حافظ، مقوی معدہ، مقوی مثانہ، مقوی باہ، مدر بول، مفتح سدد	ضعف دماغ، ضعف اعصاب، ضعف معدہ، خفقان، بواسیر	۳-۱ گرام
۲۲	قرنفل	*Syzygium aromaticus (*L.) Merr. & L.M Perry	گرم ۳ خشک ۳	محلل، مفرح، مسکن الم، مقوی قلب، مقوی دماغ، مقوی معدہ وامعاء وکبد	ضعف قلب، ضعف دماغ، ضعف کبد	۲۔۵ گرام
۲۳	قسط	*Dolomiaea costus* (Falc.) Kasana & A. K Pandey	گرم ۳ خشک ۲	محلل، جالی، مجفف، مقوی اعصاب	ضعف اعصاب، لقوہ، رعشہ	۳ گرام
۲۴	کندر	*Boswellia serrata* Roxb. ex Colebr.	گرم ۲ خشک ۱	مقوی معدہ، مجفف قروح	خفقان، ضعف معدہ، جروح وقروح	۳ گرام
۲۵	گاؤ زباں	*Borago officinalis* L.	گرم ۱ خشک ۱	مقوی قلب، ملطف، منفث بلغم	خفقان، ضعف قلب، وحشت، سوداوی امراض	۵ گرام
۲۶	نانخواہ	*Trachyspermum ammi* (L.) Sprague	گرم ۳ خشک ۲	مقوی حرارت غریزیہ، مدر بول، مسخن، قاطع اخلاط غلیظہ، ملطف	صرع، اختناق الرحم، فالج، نقرس، عرق النسا، ضعف اشتہاء، ذیابیطس، ضغط الدم	۳-۲ گرام
۲۷	ہیل بوا	*Elettaria cardamomum* (L.) Maton	گرم ۲ خشک ۲	مقوی معدہ، مفرح ومقوی قلب	امراض قلب، ضعف قلب، ضعف معدہ	۵ گرام
۲۸	ہلیلہ	*Terminalia chebula* Retz.	سرد ۲ خشک ۲	مقوی دماغ، مقوی بصر، مفرح قلب، مقوی معدہ، مقوی عام، مصفی خون، مقوی شعر، دافع تکسید، ملین	ضعف بصر، ضعف دماغ، سوداوی امراض، استرخاء، مالیخولیا، امراض جگر، قبض، دافع ضغط الدم قوی	۱۰-۹ گرام

چند اہم مفید مرکب دوائیں:

معجون فلاسفہ	مقوی اعصاب، مقوی باہ، مقوی کلیہ، ہاضم	۱۰-۵ گرام صبح
انوشدارو	مقوی قلب، مقوی عام	۵ گرام صبح شام
حب ازاراقی	مسکن الم، مقوی اعصاب، محرک، فالج، لقوہ، رعشہ، نقرس، وجع المفاصل، محرک اعصاب	ا عدد دن میں دو بار
اطریفل کشنیزی	بواسیر، اعصابی درد، مقوی اعصاب، مقوی معدہ، ملین	۱۰ گرام بوقت خواب
اطریفل صغیر	مقوی اعصاب، مسکن، ملین، محافظ حرارت غریزیہ، بواسیر، صداع	۱۰ گرام بوقت خواب
اطریفل اسطوخودوس	ملین، مقوی اعصاب، قابض، مقوی شعر	۱۰-۵ گرام بوقت خواب
جوارش جالینوس	مقوی اعصاب، مقوی معدہ، کاسر ریاح، ضعف اعضاء ہضم	۱۰-۵ گرام صبح کے وقت
جوارش کمونی	ہاضم، کاسر ریاح، مسکن معدہ	۱۰-۵ گرام صبح کے وقت
خمیرہ گاؤزباں سادہ	مقوی قلب، مقوی اعصاب، مقوی بصر، مالیخولیا	۱۰ گرام
خمیرہ گاؤزباں عنبری جواہر والا	مقوی اعصاب، مقوی قلب، مقوی بصر	۵ گرام صبح کے وقت
معجون برہمی	مقوی اعصاب	۱۰ گرام صبح کے وقت
معجون بلادر	مقوی اعصاب، مشتہی	۵ گرام صبح

حاصل کلام: درازئ عمر نوع انسان کی وہ خواہش ہے جس کو پانے کے لئے انسان ہمیشہ سے کوشاں رہا ہے، یہی وجہ ہے کہ تمام طریقہائے علاج اپنی قدرت و بساط کے مطابق اس پر ریسرچ و تحقیق کرتے رہے ہیں، ہر ملک اپنی قومی وملکی پالیسی کے تحت ایک بڑی رقم اس کی ریسرچ و تحقیق پر صرف کرتا رہا ہے لیکن ابھی تک اس سلسلے میں کوئی نمایاں کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے، البتہ سن شیخوخت کے دوران پیدا ہونے والے عوارضات کو کسی حد تک کم کرنے میں مدد ضرور ملی ہے۔ یونانی طب میں اطبا نے سن کہولت اور سن شیخوخت کی توضیح وتشریح کی ہے اور طب کی کوئی ایسی اہم کتاب نہیں جو اس تفصیل سے خالی ہو۔ ان کتابوں میں عمومی صحت کے بیان کے ساتھ ساتھ مخصوص امراض وعوارضات پر خاص طور سے دھیان دیا گیا ہے۔ انھیں میں سے تعمر ایک اہم موضوع ہے جس کی توضیح وتشریح پر اطبا نے نہ صرف اپنی بہترین صلاحیتیں صرف کی ہیں بلکہ اس کے تدارک کے طریقوں کو بھی مفصل بیان کیا ہے۔ اطباء نے تعمر کے ان عوارضات سے بچنے کے لئے حرارت غریزیہ اور رطوبت غریزیہ کے تحفظ وبقا کو بنیادی ذریعہ قرار دیا اور اس مقصد کے حصول کے لئے انہوں نے غذا، دوا اور مختلف تدابیر کے اپنانے پر زور دیا جن سے نہ صرف تعمر کی رفتار کو سست کیا جا سکتا ہے بلکہ اس دوران پیدا ہونے والے عوارضات کا تدارک بھی کیا جا سکتا ہے۔

حوالہ جات

۱۔ ابن ندیم، الفہرست (اردو ترجمہ مولانا محمد اسحاق بھٹی)، لاہور، ادارہ ثقافت اسلامیہ، کلب روڈ؛ ۱۹۷۵: ص ۶۷۳۔ ۶۷۲۔

۲۔ کبیر الدین، حکیم محمد، کلیات نفیسی (اردو)، نئی دہلی، ادارہ کتاب الشفاء؛ ۱۹۵۴: ص ۲۴، ۳۴، ۳۷۳۔ ۳۶۷۔

۳۔ ابن سینا، القانون فی الطب (اردو ترجمہ)، حصہ اوّل، لاہور، ادارہ مطبوعات سلیمانی؛ ۱۹۹۸: ص ۲۳۴۔ ۲۳۲۔

۴۔ مجوسی، علی ابن عباس، کامل الصناعہ (اردو ترجمہ)، حصہ دوم، نئی دہلی، ادارہ کتاب الشفاء؛ ۲۰۱۰: ص ۸۰۔ ۷۸۔

5. Textbook of Medicine, Suhami RL, Moxham J, 4th Edition, Churchill livingstone. 2004; 183-185.

۶۔ ہروی، محمد بن یوسف، عین الحیات (ادرو ترجمہ)، علی گڑھ، ابن سینا اکیڈمی؛ ۲۰۰۷: ص ۱۹۰۔

7. Textbook of Preventive and Social Medicine, K Park, 19th edition, Banarsidas Bhanot Publishers, Jabalpur. 2007: 475-78.

۸۔ بغدادی، ابن ہبل، کتاب المختارات فی الطب (اردو ترجمہ)، حصہ اول، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن؛ ۲۰۰۵: ۱۹۲۔ ۱۸۹۔

۹۔ ابن رشد، کتاب الکلیات (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن؛ ۱۹۸۷: ص ۳۵۶۔ ۳۵۵۔

۱۰۔ کتاب المائۃ (اردو ترجمہ) جلد اول، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن؛ ۲۰۰۸: ص ۲۷۱۔

۱۱۔ رازی، ابو بکر محمد بن زکریا، کتاب المنصوری (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن؛ ۱۹۹۱: ص ۱۸۴۔

۱۲۔ ربن طبری، فردوس الحکمت (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، ادارہ کتاب الشفاء؛ ۲۰۱۰: ص ۱۰۳۔ ۱۰۱۔

۱۳۔ احسان الہی، اصول و تدابیر حفظان صحت، نئی دہلی؛ ۲۰۱۰: ۱۴۷۔ ۱۴۳۔

۱۴۔ جاوید احمد خان، شگفتہ نگہت، امان اللہ، تدابیر مشائخ طب یونانی کے تناظر میں، نوائے طب وصحت؛ ۲۰۰۸: (۱) ۱۷

۱۵۔ المغربی، ابو سعید بن ابراہیم، کتاب الفتح (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، شعبہ کلیات، فیکلٹی آف میڈیسن، جامعہ ہمدرد: ۲۰۰۷

16. A treatise on canon of medicine, O cameron Gruner, Burleigh press, london, 1929, 432-436.

●●●

اعمار العقاقیر المفردۃ والادویۃ المرکبۃ

☆شمیم ارشاد اعظمی

☆☆محمد اختر علی

☆☆☆شیخ عزیز احمد مقبول

طب یونانی میں اعمار ادویہ یعنی دواؤں کی عمروں کا ذکر طب کی امہات الکتب میں بہ کثرت ملتا ہے۔علی بن عباس مجوسی نے 'کامل الصناعۃ'، ابو بکر محمد بن زکریا رازی نے 'کتاب الحاوی فی الطب (22)' اور ابن سینا نے 'القانون فی الطب' میں اس موضوع پر گفتگو کی ہے۔علم الادویہ کے فارسی لٹریچر میں محمد حسین علوی نے مخزن الادویہ، جلد اول کی ساتویں فصل اور اعظم خاں نے محیط اعظم میں اعمار ادویہ کو بیان کیا ہے۔اس کے علاوہ اردو زبان میں حکیم نجم الغنی نے خزائن الادویہ میں 'اعمار ادویہ' کا ذکر تفصیل سے کیا ہے۔

اس موضوع پر علاحدہ سے کسی کتاب کی موجودگی یا اشاعت کا علم نہیں ہے۔ البتہ اس سلسلے کے دو رسائل ملتے ہیں۔ ان میں ایک 'رسالہ فی اعمار الادویہ المفردہ والمرکبہ' کے نام سے مشہور طبی اسکالر و سرجن ابو القاسم زہراوی کا تحریر کردہ ہے اور دوسرا مصر کی الهيئة المصرية العامة للكتاب (General Egyptian Book Organisation) میں 'رسالہ فی امتحان الادویۃ المفردۃ والمرکبۃ واعمارھا' کے نام سے ایک نسخہ موجود ہے۔ یہ رسالہ ایک مجموعے کا حصہ ہے۔ رسالہ تک رسائی ممکن نہیں ہو پا رہی ہے۔ممکن ہے یہ ابو القاسم زہراوی کا ہی رسالہ ہو۔

چند ماہ قبل زہراوی کا رسالہ 'اعمار العقاقیر المفردۃ والادویۃ المرکبۃ' دستیاب ہوا، پھر اس کے بعد اس رسالہ کے مزید کئی نسخے یکے بعد دیگرے موصول ہوئے۔ راقمین نے بہتر سمجھا کہ اس رسالہ کو تدوین و ترجمہ کے بعد شائع کیا جائے تاکہ غیر عربی داں حضرات بھی اس سے کما حقہ فائدہ اٹھا سکیں۔

اس رسالے کے تین نسخے کتابخانہ مجلس شوری ملی، تہران میں موجود ہیں۔ پہلا نسخہ مجموعہ رسائل کے صفحہ 129 پر 'رسالہ فی اعمار الادویۃ مفردۃ و مرکبۃ' کے نام سے دو صفحے کا رسالہ موجود ہے۔ اس کا مخطوطہ نمبر 352 ہے۔ دوسرا نسخہ بھی مجموعہ رسائل کا حصہ ہے یہ نسخہ بھی دو صفحات پر مشتمل ہے۔ کتابخانہ مجازی سینا نے اس کا شمارہ منبع 61805 لکھا ہے۔اس نسخے کی کتابت

☆ صدر شعبہ علم الادویہ، اسٹیٹ یونانی میڈیکل کالج، پریاگ راج، اترپردیش Email: siazmi@gmail.com

☆☆ اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ علم الصیدلہ، اسٹیٹ یونانی میڈیکل کالج، پریاگ راج، اترپردیش

☆☆☆ اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ علم الادویہ، اسٹیٹ یونانی میڈیکل کالج، پریاگ راج، اترپردیش

12رمضان المبارک 1006ہجری کی ہے۔مجلس شوری میں اس رسالے کا تیسرا نسخہ بھی ایک مجموعے کا حصہ ہے۔ یہ رسالہ مجموعہ کے صفحہ نمبر 504 پر موجود ہے، اس کا مخطوطہ نمبر 3258 ہے۔ مؤلف کی جگہ اس مجموعے کے مرتب/ناقل نے' لا اعرف مصنفھاو لا اعرف مؤلفھا' لکھا۔مجلس شوری کے تینوں نسخوں میں کافی مماثلت ہے۔ اس رسالے کا ایک اور نسخہ al-mostafa.com پر' رسالہ فی اعمار الادویہ المفردہ والمرکبہ' کے نام سے موجود ہے۔ یہاں مصنف کا نام الرندی الاندلسی لکھا ہوا ہے، اس کے بعد'لعلہ ابوموسی عیسی بن سلیمان بن عبداللہ الاندلسی الرندی (المتوفی 632ہجری) تحریر ہے۔ یہاں کیٹلاگر نے مصنف کے نام کے بارے میں شبہ ظاہر کیا ہے،اسی لئے مؤلف کے نام کے ساتھ'لعلہ ' لکھا ہے۔دیگر تمام رسالوں کے مطالعہ اور تقابل کے بعد یہ بات بالکل واضح ہو گئی ہے کہ یہ رسالہ ابوالقاسم زہراوی کا ہی ہے۔اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ مذکورہ رسالہ پر صابر ادریس نے تحقیق کی ہے۔ یہ رسالہ' رسائل فی الطب' کے مجموعے میں شامل تیسرے نمبر پر ہے۔ پہلے دو رسالے مقالہ فی الفصد اور رسالہ فی الابنۃ محمد بن زکریا رازی کے ہیں جبکہ تیسرا رسالہ' رسالہ فی اعمار الادویۃ' کے نام سے ابوالقاسم زہراوی کا ہے، یہاں مصنف کا نام الرندی الاندلسی ہے، ممکن ہے یہ نام al-mostafa.com سے متاثر ہو کر لکھا گیا ہو۔اس مجموعے کا چوتھا رسالہ' رسالہ فی الکافور' لابی علی بن مندویہ الاصفہانی کا ہے ۔یہ مجموعہ 104 صفحات پر مشتمل ہے۔ یہ کتاب مکتبہ مرکز الامام الالبانی ،قاہرہ سے 1998 میں شائع ہوئی ہے۔ تلاش بسیار کے بعد اس کتاب تک رسائی نہیں ہوسکی۔

تاریخ طب کی کتابوں میں ابوالقاسم زہراوی سے منسوب صرف دو ہی کتابوں کا علم ہوسکا۔ان میں مذکورہ رسالہ کا نام شامل نہ تھا۔ڈاکٹر کمال السامرائی نے مختصر تاریخ الطب العربی، جلد دوم میں ابوالقاسم الزہراوی کا ذکر صفحہ 166 پر کیا ہے لیکن اس میں ان کی صرف دو کتابوں ایک تفسیر الاکیال والاوزان دوسری التصریف لمن عجز عن التالیف کا ذکر کیا ہے۔اسی اثنا میں سالار جنگ میوزیم، حیدرآباد میں بھی' اعمار ادویہ' کے رسالے کے وجود کا علم ہوا۔ یہاں واضح طور سے رسالے کے مصنف کا نام خلف بن عباس زہراوی اندلسی لکھا ہوا ہے۔اس سے یہ بات اب بالکل واضح ہوگئی کہ اس رسالے کا اصل مصنف خلف بن عباس زہراوی ہی ہے اور al-mostafa.com پر مصنف کا جو نام لکھا ہوا ہے وہ کوئی اور شخص ہے۔

بہر حال مذکورہ نسخوں کے تقابل کے بعد اس رسالے کے ترجمے کا کام مکمل ہوا تو یہ خیال آیا کہ ابوالقاسم زہراوی نے کتاب التصریف میں کہیں ادویہ کی عمروں سے متعلق بحث کی ہے۔ چونکہ ابھی چند ماہ قبل کتاب التصریف کے اٹھائیسویں مقالہ کی تدوین و ترجمہ سے فراغت حاصل ہوئی تھی اس لئے مواد تک پہونچنے میں زیادہ مشکلوں کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔مخطوطہ کے مطالعے کے بعد معلوم ہوا کہ یہ کوئی علاحدہ سے رسالہ نہیں بلکہ کتاب التصریف کے انتیسویں مقالے کا چوتھا باب ہے۔البتہ اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ کتب خانہ بشیر آغا، ترکیہ اور نسخہ کتب خانہ علی امیری، ترکیہ کے نسخے مجلس شوری کے نسخوں کے بالمقابل مواد کے اعتبار سے زیادہ بہتر اور مکمل ہیں، اس لئے ترکیہ کے مذکورہ نسخوں کے تقابل کے بعد دوبارہ ترجمہ کا کام انجام دیا گیا ہے۔

ترجمہ:

ادویہ کی تین جنس ہیں، معدنی، حیوانی اور نباتی۔معدنی ادویہ کی عمریں اور احوال ان کی افضلیت کے اعتبار سے مختلف ہیں۔ جیسے یاقوت، ذہب، الماس، زمرد۔پس یہ دوسو سال یا ہزار سال تک باقی رہتی ہیں اور خراب نہیں ہوتی ہیں۔ رہی چاندی، (اور دیگر معدنیات جیسے) نحاس اور حدید (لوہا) تو یہ پانی اور مٹی کے ملنے سے مذکورہ دواؤں کی بہ نسبت تھوڑی مدت میں ہی مستحیل اور فاسد ہوجاتی ہیں۔اور ان میں سے جو ذخیرہ کی

گئی ہوں، اس میں مٹی اور پانی نہ لگا ہوتو سالوں تک باقی رہتی ہیں مگران کی عمریں سونے اور یاقوت سے کم ہوتی ہیں۔

نمکیات جوسمندر کے کھارے پانی سے جمائے جاتے ہیں ان کی عمریں زمین کے اندر معدنی کانوں میں پائے جانے والے نمکیات سے کم ہوتی ہیں۔میرے پاس معدنی نمک پندرہ سال تک رہا لیکن میں نے اس میں کوئی تبدیلی نہیں دیکھی۔ رہی پھٹکری تو ان کی عمروں کا اختلاف، ان کی اجناس کے مختلف ہونے کی وجہ سے ہے۔ان میں شب مصوف زیادہ دنوں تک باقی رہتا ہے۔ یہ بیس سے تیس سال تک باقی رہتا ہے اورخراب نہیں ہوتا ہے۔

رہا کبریت تو یہ نمکیات اور پھٹکری کی بہ نسبت زیادہ دنوں تک باقی رہتا ہے۔میں نے ایک صاحب کے پاس کبریت کودیکھا جوبیس سال تک باقی رہااوراس میں کوئی تبدیلی نہیں پائی گئی۔

رہا زرنیخ تو پچاس سال یا اس سے زیادہ دنوں تک باقی رہتا ہے، نہ تو یہ مستحیل ہوتا ہے اور نہ ہی خراب ہوتا ہے۔ میں نے اسٹور روم میں دیکھا ہے کہ مذکورہ مدت تک اس میں نہ کوئی تبدیلی رونما ہوئی اور نہ ہی وہ خراب ہوا۔

رہا زنگارتواس کی قوت ایک سال میں کمزور ہوجاتی ہے اور یہ خراب ہوجاتا ہے،اس کا میں نے تجربہ کیا ہے۔

اسفیداج کی قوت تین سال اور پانچ سال تک باقی رہتی ہے، اس کے بعد مٹی میں مستحیل ہوجاتا ہی ج بکہ مردار سنگ سالوں تک باقی رہتا ہے۔میرے پاس بیس سال سے زیادہ تک اس کی قوت باقی رہی اور اس میں کوئی تبدیلی پیدا نہیں ہوئی، مجھے یقین ہے کہ مذکورہ مدت سے زیادہ باقی رہا۔

رصاص سالوں تک باقی رہتا ہے یہاں تک کہ لوگوں نے کہا ہے کہ اس کی عمر سونے کی طرح باقی رہتی ہے۔

اقلیمیا،مرقشیشا،شادنج، توتیا اور اس طرح کے دیگر حجریات میرے پاس سالوں تک رہےاورخراب نہ ہوئے۔

نباتی دوائیں: اس میں صمغیات، عصارات ،البان، روغنیات، بزور،اصول، پوست،شگوفہ اور پھول شامل ہیں۔

رہیں صمغیات توان کی عمریں تخم اوراصول سے زیادہ ہوتی ہیں۔میرے پاس صمغیات جیسے کہربا،صمغ عربی، صمغ لوز وصمغ کمثری اوراس قسم کی دوسری صمغیات تیس سال تک باقی رہیں، (ابن سینا نے القانون فی الطب میں لکھا ہے کہ اکثر صموغ کی قوت تین برس کے بعد باقی نہیں رہتی ہے۔[مترجمین]) میں نے ان کی حالت میں کوئی تبدیلی نہیں دیکھی اس لئے کہ وہ شبنم، پانی اور مٹی سے دور رہیں۔

عصارات کی عمر اکثر صموغ سے کم ہوتی ہے کیوں کہ اس میں اکثر جلدی گھن لگ جاتا ہے۔ میرے پاس کچھ ایسے عصارات بھی تھے جو دس سال تک باقی رہے پھر اس میں گھن لگ گیا۔جن سے میں نے خریدا تھا اس نے بتایا کہ یہ عصارہ اس کے پاس اس وقت سے موجود تھا جب اس نے اسے خریدا تھا جو اس کے پاس لے کر آیا تھا، ایک دن جب میں نے اسے توڑا تو دیکھا کہ گھن لگ جانے کی وجہ سے اس کی بیشتر قوتیں ضائع ہوچکی تھیں۔

رہے البان جیسے سقمونیا،فرفیون ،افیون اوراس طرح کی دیگر دوائیں بیس سال تک خراب نہیں ہوتیں۔ سقمونیا کی عمر افیون سے زیادہ ہوتی ہے کیوں کہ افیون کی قوت تین سال میں کمزور ہوجاتی ہے۔ میں نے دیکھا ہے کہ سقمونیا بیس سال تک باقی رہااوراس کی قوت میں معمولی تبدیلی بھی نہیں پیدا ہوئی۔

رہے ادھان (روغنیات) تو یہ دوسال سے کم مدت میں خراب اور فاسد ہوجاتے ہیں، اور جو روغنیات دو سال یا تین سال کے بعد استعمال کیے جاتے ہیں اس میں کوئی افادیت نہیں پائی جاتی ہے خاص طور سے روغن بادام ،روغن بنفشہ اور بارد روغنیات کیوں کہ یہ خراب اور خشک ہو کر [گاڑھے ہوجاتے] ہیں۔

رہے بزور (تخم) تو ان کی عمریں مختلف ہیں۔بزور جوزیادہ روغنی ہیں جیسے کنجد، بادام،اخروٹ،تخم خیار،تخم کدو اور اس طرح کے دیگر تخمیات تو یہ جلد خراب ہوجاتے ہیں۔زیادہ

سے زیادہ ان کی عمر ایک سال ہے ،اس کے بعد انہیں نہیں استعمال کرنا چاہئے ۔ اور(کم روغن والے)تخم جیسے میتھی، ہالون،خردل،کلونجی،بادیان،کرویا(زیرہ رومی)اوراس طرح کے دیگر تخم تو یہ رکھ رکھاؤ کے لحاظ سے دو تین سال یا اس سے زیادہ باقی رہتے ہیں۔اوران کی قوتیں کم نہیں ہوتیں۔یہ بزور میرے تجربہ اور مشاہدہ میں سالوں تک رہے،ان میں سے بعض بالکل بھی خراب نہیں ہوئے اور بعض میں محض معمولی خرابی رونما ہوئی۔

رہی جڑیں و پوست تو جوہر کے اعتبار سے ان کی عمریں مختلف ہیں۔ جیسے قسط، زراوند، وج ،بہمن سرخ ،بہمن سفید، درونج توان کی عمریں دس سال یااس سے زیادہ ہوتی ہیں،میرے پاس بہمن سرخ اور بہمن سفید تقریباً دس سال تک باقی رہیں اوران کی قوت میں کسی طرح کی کمی نہیں آئی۔ مجھے یقین ہے کہ یہ اس سے زیادہ دنوں تک باقی رہتی ہوں گی۔ رہے زنجبیل، زرنباد تو ان میں رطوبت (فضلیہ) پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے ایک یا دو سال میں ہی ان میں گھن لگ جاتا ہے۔

رہے اللحا (جڑ رلکڑی) تو اس میں مسہل اور غیر مسہل دونوں ہوتی ہیں۔مسہل جیسے تربد،شبرم، اور ان جیسی دوسری دوائیں۔میں نے دیکھا ہے کہ ان کی قوتیں تین سال کے بعد بالکل ختم ہوجاتی ہیں۔رہی غیر مسہل دوائیں جیسے دارچینی، قرفہ،سلیخہ اوران جیسی دیگر دوائیں،اس سلسلے میں جالینوس نے بعض قدماء کے حوالے سے بیان کیا ہے کہ دارچینی کی قوت کبھی ختم ہی نہیں ہوتی ہے۔ یا اس نے کہا ہے کہ میں نے دارچینی کو استعمال کیا جو کسی بادشاہ کے خزانے میں تیس سال پرانی رکھی ہوئی تھی جس کی قوت میں معمولی کمی آئی تھی کہ اگر اس کی جگہ کوئی دوسری (عمدہ) دارچینی دستیاب نہ ہوتو اسے تریاق بنانے میں استعمال کیا جاسکتا تھا۔زہراوی نے لکھا ہے کہ میرے پاس قرفہ قرنفلیہ دس سال سے زیادہ رہی ،جب میں نے اسے چکھا تو اس کی قوت اس میں باقی تھی۔

رہے فقاح (شگوفہ) اوراز ھار (پھول) توان کی مدت جڑوں اور بوٹیوں سے کم ہوتی ہے۔میرے پاس شگوفہ بنفشہ موجود تھا،ایک سال کے بعداس کی قوت میں واضح کمی آگئی۔ اسی طرح گلاب ،شگوفہ اذخر ،افسنتین ، اسطوخودوس،سنجات، سعاتت (صعتر) اور ان جیسی دیگر دوائیں ان سب کی قوت ایک سال کے بعد کم ہوجاتی ہے۔

رہے تریاق اور تمام قسم کے معجون اور اقراص ۔ پس تریاق کی قوت چھ ماہ سے تیس سال تک رہتی ہے۔ساٹھ سال تک قابل استعمال رہتا ہے،اس کے بعد اس کی قوت ختم ہوجاتی ہے۔ اور رہے لوغاذیا ،ایارج ارکاغانیس ،ایارج جالینوس، مثر ودیطوس،پس ان تمام دواؤں کی قوت چھ ماہ سے پانچ سال تک باقی رہتی ہے۔اثاناسیا کی قوت چھ ماہ سے دو سال تک باقی رہتی ہے۔ثلیثا کی قوت چھ ماہ سے سات سال تک باقی رہتی ہے۔دحمریا (دحمرثا) دو ماہ سے دو سال تک اس کی قوت باقی رہتی ہے۔سنجرینا چھ ماہ سے تین سال تک اس کی قوت رہتی ہے۔اسی طرح معجون ارسطون اور فلونیا فارسی کی قوت چھ ماہ سے تین سال تک باقی رہتی ہے۔جالینوس نے قلوسیا میں لکھا ہے کہ انہیں دو ،تین یا چار سال کے بعد استعمال کیا جائے تو یہ زیادہ نفع بخش ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ دس سال تک اس کی افادیت باقی رہتی ہے،اس کے بعد اس کی مہک میں کمی آجاتی ہے اوراس کا فعل کمزور ہوجاتا ہے۔

دواقباذ الملک کی قوت چھ ماہ سے دو سال تک ہے۔معجون کبریت کی قوت چھ ماہ سے دو سال تک باقی رہتی ہے۔دواء اللک کی قوت چھ ماہ سے تین سال تک باقی رہتی ہے۔ دواء الکرکم کی عمر دو ماہ سے ڈیڑھ سال ہے۔امروسیا کی قوت تین ماہ سے دو سال تک باقی رہتی ہے۔اصطمحیقون تین ماہ سے سات سال تک باقی رہتا ہے۔قوقایا چھ ماہ سے ایک سال تک باقی رہتا ہے۔معجون بلادری کی قوت چھ ماہ سے تین سال تک ہے۔ دواء المسک کی قوت دو ماہ سے دو سال تک رہتی ہے۔تمام مدر بول معاجین کی قوت چھ ماہ سے تین سال تک باقی رہتی ہے۔

فنجنوش کی قوت دو ماہ سے تین سال ہے۔ اقراص الملکی واقراص الاسقیل کی قوت دو ماہ سے تین سال تک ہے۔

سفوف جنھیں آب سرد یا آب گرم سے کھایا جاتا ہے ان کے عمل کی قوت دو ماہ ہے، اس کے بعد ایک سال میں اس کے فعل کی قوت کمزور ہوجاتی ہے۔ تمام گولیوں کی قوت دو ماہ سے چھ ماہ تک باقی رہتی ہے۔ سفوف مقلیا ثا وسفوف حب الرمان یہ تیاری کے بعد دو ماہ تک زیادہ قوی رہتے ہیں اور سال ہوتے ہوتے ان کی قوت کمزور ہوجاتی ہے۔ بخار میں استعمال ہونے والی تمام اقراص کی قوت تیاری کے بعد چھ ماہ تک باقی رہتی ہیں۔ قرص کوکب وقرص السوسدوس دو ماہ سے دو سال تک کام کرتی ہیں۔ اطریفل کبیر وصغیر، فنداد یقون، جوارشات اور ادھان کی قوتیں دو سال تک رہتی ہیں۔ تمام قسم کے روغنیات جب تک خراب نہ ہوں اچھے رہتے ہیں۔ جب اس میں خرابی پیدا ہوجاتی ہے تو کسی چیز سے اس کی اصلاح ممکن نہیں ہے۔ روغن بلسان و ماء الکافور جس قدر پرانا ہوتا جاتا ہے اس کا فعل قوی ہوتا جاتا ہے، اسی طرح روغن اذخر ہے۔

ضمادات و مراہم تیاری کے ایک سال تک کام کرتے ہیں۔ میرے خیال میں تمام مراہم کی قوت ایک سال میں باطل نہیں ہوتی ہے، کیوں کہ میرے پاس مرہم نخلی ڈیڑھ سال سے زائد عرصہ تک رہا مگر اس میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔ مرہم سیاہ اس سے زیادہ دنوں تک باقی رہا۔ میرے پاس مذکورہ مدت سے زائد عرصے تک مرہم سیاہ رہا اور مستحیل نہیں ہوا۔

تمام قسم کے شربت کی عمر تیاری کے بعد سے دو سال تک ہے۔ میرے خیال میں اس کی مدت دو سال سے زیادہ ہے اگر اسے پانی سے بچایا جائے، اچھی طرح سے ذخیرہ اندوزی کی جائے اور انھیں گرم ہواؤں اور نمی سے محفوظ رکھا جائے تو کئی سالوں یعنی پانچ سال سے زیادہ مدت تک وہ باقی رہتے ہیں۔

رہے ربوب تو اس کی مدت شربت سے زیادہ عرصہ تک باقی رہتی ہے۔ جالینوس نے بیان کیا ہے کہ اس کے پاس سات سال تک رب بہی موجود رہا مگر اس کی قوت اور ذائقے میں کوئی نقص نہیں پیدا ہوا۔

سرمے اور شیافات کی قوت ذرورات سے زیادہ مدت تک باقی رہتی ہے بالخصوص جس میں صمغیات شامل ہوتے ہیں، میرے پاس سالوں تک موجود رہا، نہ اس میں کوئی تبدیلی رونما ہوئی اور نہ ہی اس کی قوت کمزور پڑی۔

رہے ذرورات جیسے کحل باسلیقون یا اس طرح کی دیگر ادویہ جن میں نباتی دوائیں شامل ہوتی ہیں تو ان کی قوت میں ایک سال کے بعد واضح کمی آجاتی ہے اور وہ ذرورات جن میں معدنی حجریات جیسے توتیا، اثمد، اقلیمیا اور اس جیسی دوسری دوائیں شامل ہوتی ہیں وہ سالوں تک بغیر کسی خرابی کے باقی رہتی ہیں۔

ادویہ حیوانیہ: جیسے شحوم، مرارات، انفحات، بعر (مینگنی)، زبول (گوبر)، حوافر (کھر)، اظلاف (سم) اور دم یعنی خون۔ شحوم کی مناسب طور پر ذخیرہ اندوزی کرنے اور نمک سود کرنے سے اس کی قوت ایک سال یا اس سے زیادہ باقی رہتی ہے اور بغرض علاج اس سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ مرارات کو خشک کر کے محفوظ الھواء (Air tight) ظرف میں محفوظ کر لیا جائے تو ان کی عمر شحوم سے زیادہ ہوجاتی ہے۔ میرا تجربہ ہے کہ کئی سالوں تک باقی رہتی ہے۔ زبل (گوبر) اور بعر (مینگنی) کی قوت تقریباً ایک سال تک باقی رہتی ہے جیسے بھیڑیا، کتا، فاختہ، بھیڑ اور گوہ کی مینگنی، اس کے بعد اس کی قوت میں کمی آجاتی ہے۔ اسی طرح خون کی قوت ذخیرہ اندوزی کرنے سے تقریباً ایک سال تک باقی رہتی ہے۔ رہے سینگ، کھر، سم اور سیپی تو سالوں تک باقی رہتے ہیں۔ میرے پاس سالوں تک موجود رہا، میں نے اس میں کوئی تبدیلی نہیں دیکھی۔ رہا جند بیدستر تو میرے پاس سالوں، تقریباً پندرہ برس تک موجود رہا لیکن اس میں کوئی تبدیلی ظاہر نہیں ہوئی اور مجھے یقین ہے کہ اس کی مدت اور زیادہ ہوگی۔

•••

اجناس عشرہ کا مطالعہ اقوالِ اطبا کی روشنی میں

☆حور انصاری

☆☆عبدالعزیز

☆☆☆وسیم احمد

☆☆☆☆عزیز الرحمن

یونانی طب کا شمار دنیا کی قدیم ترین طبوں میں ہوتا ہے۔تاریخ کی ورق گردانی سے یہ بات مترشح ہوجاتی ہے کہ طب یونانی ہی وہ طب ہے جس نے صحت و مرض اور علاج کو سحر، جادو منتر اور ٹو نا ٹوٹکا سے آزاد کرکے مستقل ایک فن کی حیثیت سے متعارف کرایا اور واضح کیا کہ صحت و مرض انسانی جسم کی ساخت میں حصہ لینے والے جامد، سیال اور ہوائی اجزا کے مابین قائم توازن وعدم توازن کے بنا پر ہوتا ہے چنانچہ جب تک یہ اجزا انسانی جسم میں اپنی کیفیت و کمیت کے لحاظ سے حالت اعتدال میں ہوتے ہیں تب تک صحت قائم رہتی ہے اور جب کسی وجہ سے ان میں کیفیت یا کمیت یا کمیت وکیفیت دونوں غیر معتدل ہوجاتے ہیں تو جسم انسانی مختلف امراض سے دوچار ہوجاتا ہے۔مرض ہونے کی صورت میں اولاً یہ ضروری ہوتا ہے کی یہ معلوم کیا جائے کہ کن کیفیات یا مادے کے غیر طبعی ہونے کی بناء پر یہ مرضی کیفیت لاحق ہوئی ہے۔یونانی طب میں مرض کی تشخیص اور پھر علاج کے لئے اجناس عشرہ کو غیر معمولی اہمیت حاصل ہے،اس کی مدد سے انسان کا طبعی مزاج اور مرض کے بعد پیدا ہونے والا مزاج اور بایں طور کن وجوہات واسباب کی بنا پر یہ مرضی مزاج لاحق ہوا، اس کی شناخت ان ہی اجناس عشرہ کی مدد سے بہ آسانی ہوجاتی ہے۔یہی وجہ ہے کہ کامیاب علاج و معالجہ کے لئے اجناسِ عشرہ کا تفصیلی وتجزیاتی علم نہایت ضروری ہے۔

چنانچہ پیش نظر مضمون میں اجناس عشرہ کے ان ہی

• اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ تشریح البدن، علامہ اقبال یونانی میڈیکل و اے سی این ہاسپٹل، مظفر نگر

•• اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ معالجات، علی گڑھ یونانی میڈیکل کالج، علی گڑھ

••• ایسوسی ایٹ پروفیسر شعبہ کلیات، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلور

•••• اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ ماہیت الامراض، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلور

تشخیصی دلائل کا باریک بیں تجزیاتی مطالعہ اطبا کے اقوال کی روشنی میں پیش کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

اطبا نے اپنے تجربات کی روشنی میں امزجہ انسانی کی شناخت کے لئے کچھ ایسی خصوصیات اور اوصاف بیان کئے ہیں جن کا علم مزاج کی تخصیص و تعین اور پھر علاج و معالجے میں ازحد ضروری ہے۔ ذاتی خصوصیات وصفات پر مبنی ان علامات و دلائل کو اجناس عشرہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

اطبا نے تعیّن مزاج کے لئے جو علامات و دلائل بیان کئے ہیں ان کی تعداد کے سلسلے میں اطبا کے درمیان کافی اختلاف رہا ہے جو مختصراً مندرجہ ذیل ہے۔

☆محمد بن زکریا رازی (۹۲۵-۸۶۵ء) نے ''کتاب المنصوری'' میں ان نکات کو مندرجہ ذیل عنوان کے تحت قدرے تفصیل سے بیان کیا ہے۔

(۱) بدن کی رنگت (۲) سحنہ (۳) ملمس (۴) افعال (۵) فضلات بدن[۱]

واضح ہو کہ رازی نے بال کو فضلات بدن کے تحت بیان کیا ہے جب کہ دیگر اطبا نے بال کو ایک الگ جنس قرار دیا ہے۔

☆ ربن طبری (۸۵۰-۷۷۰ء) نے اپنی کتاب ''فردوس الحکمت'' میں اجناس خمسہ کو اہمیت دیتے ہوئے پانچ اجناس کا ذکر کیا ہے۔

(۱) لون بدن (۲) اشعار بدن (۳) لحم و شحم (۴) ملمس (۵) افعال[۲]

☆علی ابن عباس مجوسی (۹۹۴-۹۳۰ء) نے اپنی مایہ ناز کتاب ''کامل الصناعۃ'' میں مزاج کی شناخت کے لئے بہت سی چیزوں کا سہارا لیا ہے مثلاً پھیپھڑا، معدہ، جگر وغیرہ، اور فضلات بدن سے احتراز کرتے ہوئے بال کو ایک الگ جنس قرار دیا ہے۔ مجوسی نے درج ذیل چیزوں کو مفصلاً بیان کیا ہے۔

(۱) ملمس (۲) سحنہ (۳) بال (۴) بدن کے رنگ (۵) افعال بدن[۳]

☆دسویں صدی عیسوی کے نامور طبیب و مصنف ابوسہل مسیحی (متوفی ۴۵۲ھ) نے اپنی مشہور زمانہ ''کتاب المائۃ'' میں جن اجناس کا تذکرہ کیا ہے وہ درج ذیل ہیں۔ (۱) بالوں کی ساخت (۲) جلد کی رنگت (۳) لحم و شحم کی مقدار (۴) ہیئت اعضاء (۵) خواب و بیداری (۶) عادات [۴]

☆ابن رشد (۱۱۹۸-۱۱۲۶ء) نے اپنی اہم تصنیف ''کتاب الکلیات'' میں اعضاء مفردہ اور مرکبہ کے حوالے سے کہیں مختصر تو کہیں تفصیل سے مندرجہ ذیل اجناس کا تذکرہ کیا ہے۔ (۱) اعضا کے افعال (۲) اعضا کے رنگ (۳) لاغری وفربہی اعضا[۵]

☆اسمٰعیل جرجانی (بارہویں صدی عیسوی) نے اپنی تصنیف ''ذخیرہ خوارزم شاہی'' میں اجناس خمسہ کا ذکر کیا ہے۔ (۱) ملمس (۲) صلابت ولینت بدن (۳) لحم و شحم (۴) بال (۵) بدن کی رنگت[۶]

☆شمس الدین چغمنی (وفات ۷۴۵ھ/ ۱۳۴۴ء) نے اپنی تصنیف ''قانونچہ'' میں اجناس اربعہ کا ذکر کیا ہے۔

(۱) ملمس (۲) لحم و شحم (۳) بال (۴) بدن کا رنگ [۷]

☆اکبر ارزانی (وفات ۱۱۳۴ھ/ ۱۷۲۱ء) نے بھی تعیین مزاج کے لئے چار اجناس کو تفصیل کے ساتھ بیان کیا ہے۔

(۱) ملمس (۲) لحم و شحم (۳) بال (۴) رنگ بدن[۸]

☆ان سب سے بڑھ کر ابن سینا (۱۰۳۷-۹۸۰ء) نے اپنی شہرہ آفاق کتاب ''القانون فی الطب'' میں ان اجناس کو دس جنسوں میں بشرح و بسط بیان کیا ہے۔ شیخ کے بعد آنے والے تمام اطبا نے شیخ کی پیروی کرتے ہوئے مزاج کی تعیین میں انہیں دس جنسوں کو بنام اجناس عشرہ ذکر کیا ہے جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) ملمس (۲) لحم و شحم (۳) بدن کے بال (۴) بدن

کی رنگت (۵) ہئیت اعضا (سحنہ) (۶) کیفیت انفعال (۷) نیند وبیداری (۸) افعال اعضا (۹) فضلات بدن (۱۰) انفعالات نفسانیہ[۹]

(ا) ملمس یعنی ہاتھ سے چھوکر معلوم کرنا۔ مزاج کی تعیین وتخصیص کے تعلق سے بیان کردہ تمام علامتوں پر ملمس کو مقدم کرنے کی ممکنہ وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ یہ علامت باقی دیگر علامت سے زیادہ واضح ،نمایاں اورامتحان کرنے کے لحاظ سے نسبتاً آسان ہے۔

اطبا کے مطابق ملمس کے ذریعے کیفیت مزاج کو معلوم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک معتدل المزاج شخص اگر اعتدال کی حالت میں ہے تو اسکا ملمس معتدل مانا جاتا ہے، اسی کے اوپر قیاس کرتے ہوئے ملمس کے معتدل وغیر معتدل ہونے کو متعین کیا جاتا ہے۔ واضح ہو کہ ملمس سے نتیجہ اخذ کرنے میں موسم، وقت اور مقام کی کیفیت کا لحاظ رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ چنانچہ یہ لازمی ہے کہ معتدل مقام اور معتدل ہوا میں ملموس کی حالت کا اعتبار کیا جائے اور اس کا ایسے معتدل شخص کی حالت سے قیاس ومقابلہ کیا جائے جو خود بھی معتدل ملک اور معتدل ہوا میں ہو۔[۱۰، ۱۱، ۱۲]

ملمس کے ذریعہ اطبا عام طور پر بدن میں دو چیزیں دیکھا کرتے ہیں:

(ا) بدن کی حرارت یا برودت

(۲) بدن کی صلابت ولینت

(ا) حرارت بدنیہ۔ بدنی درجۂ حرارت کے بارے میں ''گائٹن اینڈ ہال ٹیکسٹ بک آف میڈیکل فزیالوجی'' میں اس طرح سے بیان کیا گیا ہے۔

اندرونی جسمانی حرارت اور جلدی حرارت:

جسم کے گہری بافتوں کا درجہ حرارت تقریبا پورے دن مثبت ومنفی ۶۰ ڈگری فارن ہائیٹ رہتا ہے سوائے اس شخص کے جسے حمیٰ ہو، درحقیقت ایک برہنہ آدمی کا درجۂ حرارت کم از کم ۵۵ ڈگری فارن ہائیٹ ہوسکتا ہے اور جبکہ خشک ہوا میں یہ درجۂ حرارت بڑھکر ۱۳۰ر ڈگری فارن ہائیٹ ہوسکتا ہے اس کے باوجود اندرون جسم کا درجہ حرارت مستقل برقرار رہتا ہے۔ بیرون جلد کا درجہ حرارت اندرون جسم کے درجۂ حرارت کے بالکل برعکس رہتا ہے، ماحولیات کے زیر اثر یہ درجۂ حرارت گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ اور یہ وہ درجہ حرارت جب ہم گردونواح میں گرمی کو کم کرنے کی صلاحیت کو جلد کا حوالہ دیتے ہیں تو یہ اس کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔

طبعی اندرونی جسمانی درجۂ حرارت: کسی ایک درجہ حرارت کو طبعی درجۂ حرارت نہیں کہا جاسکتا کیونکہ بہت سارے لوگوں میں یہ تجربے میں پایا گیا ہے کہ ان کے اندر موجود درجۂ حرارت ۹۷ ڈگری فارن ہائیٹ (۳۶ سیلسیس) سے ۹۹۔۵ فارن ہائیٹ (۳۷۔۵ ڈگری سیلسیس) کے مابین تھی۔

اوسط طبعی درجۂ حرارت: یہ اس وقت زیادہ خیال کیا جاتا ہے جب ۹۸ ڈگری فارن ہائیٹ اور ۹۸۔۶ ڈگری فارن ہائیٹ کے مابین ہوتا ہے اس وقت جب دہن سے ناپا جائے اس کے برعکس اگر مقعد سے لیا جائے تو یہ ایک ڈگری درجۂ حرارت زیادہ ہوتا ہے۔ جسم کا درجہ حرارت ریاضت اور شدید گرمی کے موسم کے زیر اثر مختلف ہوتا رہتا ہے کیونکہ حرارت کا میکانیہ صد فی صد درست نہیں رہتا۔ شدید ریاضت کی صورت میں اگر حرارت بہت زیادہ پیدا ہورہی ہے تو اس سے جسم کا درجۂ حرارت بڑھ کر ۱۰۱ سے ۱۰۴ فارن ہائیٹ تک ہوسکتا ہے، اس کے برعکس ٹھنڈک میں یہ درجہ حرارت گر کے ۹۶ ڈگری فارن ہائیٹ سے نیچے تک بھی ہونچ سکتا ہے۔[۹،۱۱]

بدنی درجۂ حرارت معلوم کرنے کے لئے عصر حاضر میں درج ذیل تھرمامیٹر کا استعمال کیا جاتا ہے:

مرکری تھرمامیٹر

تھرموکپل

ڈیجیٹل تھرمامیٹر

اہم احساس جسمانی نظام مراقبہ

چنانچہ اگر کسی شخص کا درجۂ حرارت ۹۸ء۶ درجہ فارن ہائٹ مسلسل اور متواتر برقرار رہتا ہے (سوائے ان طبعی تغیرات کے جو یومیہ بلحاظ اوقات ظہور پذیر ہوتے ہیں) تو اس شخص کو درجۂ حرارت کے اعتبار سے معتدل قرار دیا جائے گا اور اگر کسی شخص کا درجۂ حرارت متواتر مذکورہ درجۂ حرارت سے کم رہتا ہے تو اسے باردالمزاج اور اگر زیادہ رہتا ہے تو حارالمزاج قرار دیا جائے گا۔ [۴]

۲۔ بدن کی صلابت ولینت:

بدن کو چھو کر یہ معلوم کرنا کہ وہ نرم ہے، سخت ہے، تر ہے یا خشک ہے۔ ہاتھ اور پیر کے ناخنوں کی نرمی و سختی سے بھی رہنمائی حاصل کی جاتی ہے اگر کوئی ظاہری سبب موجود نہیں ہوتا ہے، مذکورہ صورت میں حرارت و برودت کی کمی وبیشی کا خیال رکھنا چاہئے کیونکہ حرارت کی زیادتی رطوبات میں سیلان پیدا کر کے نرمی پیدا کر دیتی ہے اور رطوبتوں کو خشک اور فنا کر کے سختی پیدا کر دیتی ہے۔ اسی طرح برودت بھی گاہے ہضم کو ضعیف کر کے رطوبت غریبہ میں زیادتی پیدا کر کے بدن میں نرمی پیدا کر دیتی ہے اور گاہے رطوبات کو منجمد اور کثیف کر کے جسم میں سختی پیدا کرتی ہے۔

چنانچہ اگر کسی شخص کا بدن سخت اور کھردرا ہو اور کوئی عارضی سبب موجود نہ ہو تو اس کا مزاج یابس قرار دیا جائے گا اور اس کے برخلاف اگر بدن نرم اور چکنا ہو اور کوئی عارضی سبب موجود نہ ہو تو اس کا مزاج رطب قرار دیا جائے گا۔ [۱۰، ۱۴]

بدن کی صلابت ولینت کو معلوم کرنے کے لئے آج کل درج ذیل حساس آلات کا استعمال کیا جاتا ہے:

میکسا میٹر

نینومیٹر

کارنیومیٹر

فریکشنومیٹر

ویزائیکومیٹر

ایستھیٹک سینسر کٹِ ٹی

۳۔ لحم وشحم:

مزاج کی تشخیص میں لحم وشحم کا امتحان بھی بہت اہم ہے۔ چنانچہ اگر بدن میں سرخ گوشت (لحم احمر) کی زیادتی ہو تو یہ حرارت اور رطوبت پر دلالت کرتا ہے۔ اور ایسی صورت میں بدن ٹھوس اور سخت ہوتا ہے اور یہ مزاج دموی کا پتہ دیتا ہے۔ اس کے برخلاف اگر بدن میں سرخ گوشت کی کمی ہو اور چربی بھی زیادہ نہ ہو تو یہ خشکی یعنی یبوست پر دلالت کرتا ہے۔ ایسی صورت میں بدن میں ڈھیلا پن اور سختی پائی جاتی ہے۔

شحم وسمین دونوں ہی برودت پر دلالت کرتے ہیں۔ ایسے بدن میں تر ہل (ڈھیلا پن) پایا جاتا ہے۔ شحم وسمین کی کمی حرارت پر دلالت کرتی ہے۔ چونکہ شحم وسمین کا مادہ خون کی چکناہٹ (دسومت الدم) اور فاعل برودت ہے اسی لئے اگر مزاج میں برودت نہ ہو تو شحم کا اجتماع ممکن نہیں۔

اگر بدن میں گوشت کی زیادتی ہو لیکن سمین وشحم کی زیادتی نہ ہو تو یہ حرارت ورطوبت کی علامت ہے اور اگر سرخ گوشت کے ساتھ ساتھ تھوڑا شحم وسمین بھی ہو تو یہ مزاج حار رطب کو واضح کرتی ہے۔ اور گوشت کے ساتھ اگر شحم وسمین بھی بدن میں بکثرت ہو تو یہ انتہائے برودت ورطوبت کی علامت ہے۔ اطبا کے نزدیک سب سے زیادہ لاغر بدن وہ ہے جس میں سردی وخشکی کا غلبہ ہو۔ [۲]

۳۔ بدن کے بال۔ بالوں کی خلقت کے بارے میں محمد ایوب اسرائیلی لکھتے ہیں کہ ''بالوں کی خلقت اسی وقت پوری ہو تی ہے جب خون زیادہ ہو یا گاڑھا ہواور خون میں رطوبت اور مائیت کم ہو ،اور مزاج تری وخشکی میں معتدل ہو ،مسامات کشادگی اور تنگی میں معتدل ہوں ،خون کی کثرت کی شرط اس لئے ہے کہ جب خون زیادہ ہوگا تو دخان کی پیدائش نسبتاً زیادہ ہوگی ۔خون کا گاڑھا ہونا اس لئے مطلوب ہوتا ہے کہ جو دخان اس سے اٹھے گا اس کے بعض کا بعض سے ملنا ممکن ہوگا اور اگر خون میں مائیت زیادہ ہوگی تو اس سے جو دخان اٹھے گا اس میں بھی مائیت زیادہ ہوگی اور اس کا بعض ،بعض سے نہ مل سکے گا اور اس کی دخانیت بھی کثرت بخارات کی وجہ سے تحلیل ہوجائے گی، اسی سبب سے لڑکوں میں بال کم ہوتے ہیں جن کا خون گاڑھا نہیں ہوتا۔[۱۵]

بالوں کی جن علامات سے رہبری حاصل ہو تی ہے مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) بالوں کا جلد یا دیر سے نکلنا
(۲) بالوں کی قلت وکثرت
(۳) بالوں کا باریک یا موٹا ہونا
(۴) بالوں کا سیدھا یا گھنگھریالا ہونا
(۵) بالوں کی رنگت

(۱) بالوں کا جلد یا بدیر نکلنا یا بالکل نہ اگنا۔ بالوں کا دیر سے نکلنا یا بالکل نہ نکلنا اس امر کی علامت ہے کہ مزاج میں برودت بہت زیادہ ہے بشرطیکہ بدن میں بالوں کے دیر میں یا نہ اگنے کے دوسرے اسباب موجود نہ ہوں۔مثلاً بدن میں خون کی غیر معمولی کمی (فقرالدم) یا مقامی جلدی مرض وغیرہ۔

(۲) بالوں کی قلت وکثرت۔ بالوں کا جلد وبکثرت نکلنا حرارت ویبوست کی دلیل ہے اور بالوں کا کم اور باریک ہونا برودت ورطوبت کی علامت ہے ۔ بالوں کی زیادتی کثرت حرارت کو بتاتی ہے۔

(۳) بالوں کا باریک یا موٹا ہونا۔اطبا کہتے ہیں کہ بالوں کا موٹا اور بکثرت ہونا حرارت ویبوست کی دلیل ہے اور بالوں کا باریک اور کم ہونا برودت ورطوبت کی دلیل ہے۔

(۴) بالوں کا سیدھا یا گھنگھریالا ہونا۔ بالوں کا گھنگھریالا ہونا حرارت ویبوست کی علامت ہے ۔لیکن بالوں کا گھنگھریالا پن بدنی سوراخوں کے ٹیڑھے پن اور پیچید گی کی وجہ سے ہوتا ہے ایسی صورت میں بالوں کی شکل مزاج کے باعث تبدیل نہیں ہوتی بلکہ تاعمر قائم رہتی ہے۔اس کے علاوہ نسلی خصوصیات کے باعث افریقیو ں میں بھی بالوں میں جعودت پیدا ہوتی ہے ۔بالوں کا سیدھا ہونا برودت ورطوبت کی علامت ہے اس لئے کہ بالوں کا سیدھا پن مائیت کی کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔

(۵) بالوں کی رنگت۔ بالوں کی سیاہی حرارت مزاج کی علامت ہے اور بالوں کی صہوبت (بھورا پن) برودت مزاج کی جب کہ بالوں کی شقرت (زردی مائل بہ سرخی)اعتدال مزاج کی طرف رہبری کرتی ہے ۔بالوں کی سفیدی گا ہے رطوبت وبرودت پر دلالت کرتی ہے جیسا کہ بڑھاپے میں ہوا کرتا ہے ۔بچوں میں بالوں کی زیادتی اس بات کو واضح کرتی ہے کہ جب یہ جوان ہوں گے تو یہ سوداوی مزاج کی طرف تبدیل ہوجائیں گے اور بڑھاپے میں بالوں کی کثرت اس بات کی علامت ہے کہ ان کا مزاج فی الحال سوداوی ہے [۲،۷،۱۱]۔

۴۔ بدن کی رنگت۔ بدن کی رنگت سے اطبا حسب ذیل طور پر رہنمائی حاصل کرتے ہیں ،سفیدی برودت مزاج کی علامت ہے اور خون کی کمی کو ظاہر کرتی ہے ۔صاحب اقسرائی لکھتے ہیں ''سفیدی برودت کی علامت ہے کیونکہ برودت سے خون کم پیدا ہوتا ہے،صفراء بھی کم پیدا ہوتا ہے اور سوداء بھی کم پیدا ہوتا ہے کیونکہ طبعی سوداء طبعی خون کا تلچھٹ ہے ۔غرض کہ

برودت سے یہ تمام اخلاط کم پیدا ہوتے ہیں اور جو کچھ پیدا ہوتے ہیں وہ بہت گاڑھے ہوتے ہیں ،اندرون جسم ساکن رہتے ہیں اورخارج کی سمت حرکت کرنے سے قاصر ہوتے ہیں،بنابریں جلدکی سفیدی ظاہرہوجاتی ہے‘‘۔ [۱۵]

سرخی۔سرخی حرارت مزاج اورخون کے غلبہ کی علامت ہے۔اس سلسلے میں صاحب اقسرائی کا قول ہے’’سرخی یاحمرت حرارت کی علامت ہے کیونکہ حرارت خون کو پتلا، لطیف اورہلکا کرتی ہے،مزید برآں حرارت خون کے بیرون جسم حرکت کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہے ،اسی لئے جب جسم میں خون کی مقدارطبعی ہوتی ہے یاجسم دموی المزاج ہوتاہےتوسطح جسم سرخ نظرآتی ہے۔اس کے برعکس برودت خون کاقوام گاڑھاکردیتی ہےاوراسے گہرائی میں بیٹھادیتی ہے‘‘۔[۱۵]

زردی۔زردی حرارت ،غلبہ صفراء اورخون کی کمی کو ظاہرکرتی ہے جیساکہ بیماری کے بعد کی نقاہت میں دیکھا جاتاہے۔

کمودت۔کمودت وہ رنگ ہےجس میں بغیر چمک کے ہلکی سی سیاہی ہوتی ہے۔یہ برودت کی زیادتی اورغلبہ سودا کی علامت ہے۔

گندمی رنگت۔حرارت پردلالت کرتی ہے۔

بیگنی۔برودت ویبوست کی علامت ہے جوخالص سودا کےغلبہ کی نشادہی کرتی ہے۔

جصی۔چونےجیسی رنگت برودت اوربلغمیت پردلالت کرتاہے۔

رصاصی۔رانگےجیسی رنگت برودت ورطوبت کوواضح کرتی ہے جس کے ساتھ تھوڑی سی سوداویت بھی شریک ہوتی ہے۔

عاجی۔ہاتھی دانت جیسارنگ،یہ برودت بوجہ بلغمیت پر دلالت کرتاہےجس کےساتھ تھوڑااصفرابھی شریک ہو۔

کبھی کبھی امراض جگر کی موجودگی میں بھی بدن کا رنگ زردی اورسفیدی مائل ہوجاتاہےاورامراض طحال کی وجہ سے زردی وسیاہی مائل ہوجاتاہے۔مرض بواسیر میں بدن کی رنگت زردی وسبزی مائل ہوجاتی ہےلیکن یہ کیفیت مستقل نہیں رہتی بلکہ بدل جاتی ہے۔

زبان کی رنگت سےبھی مزاج کی طرف رہبری حاصل ہوتی ہےاورزبان کی رنگت بدن میں خون کی حالت کو بتاتی ہے۔چنانچہ غلبہ خون کےوقت زبان کی رنگت سرخ ہوجاتی ہے جوحرارت کی علامت ہےاورکمی خون کےوقت سفید یاہلکی سرخ ہوجاتی ہے جوقلّت حرارت کی علامت ہے۔اسی طرح دوسرے اخلاط کی موجودگی وعدم موجودگی میں بھی زبان کارنگ تبدیل ہو جاتاہے۔[۱۰،۱۴،۱۶]

۵۔ہئیت اعضاء(سحنہ)۔عضاءکی ہئیت سےمزاج کی تشخیص مندرجہ ذیل طریقہ پرہوتی ہے۔

حرارت مزاج۔ چونکہ نشونما (بڑھوتری)اور ہیئت ترکیبہ یعنی وہ امورجن سےاعضاءکی ہیئت اورترکیب حاصل ہوتی ہے، کےتمام افعال حرارت ہی سےمکمل ہوتے ہیں ۔اس لئےحرارتِ مزاج میں اشخاص کا سینہ فراخ ہوتا ہے ،ہاتھ پاؤں اعتدال کےساتھ نسبتاً لمبےاورقدوقامت کےلحاظ سےمکمل ہوتے ہیں،رگیں ابھری ہوئی اورموٹی،اورنبض عظیم و قوی ہوتی ہے۔

برودت مزاج۔ اس میں حرارت مزاج کےعین برعکس ہوتا ہے ۔کیونکہ سردی کی وجہ سےقوی طبیعیہ نشو ونما اور تخلیق(پیداکرنے والےافعال)کومکمل کرنے سےقاصررہتی ہیں۔چنانچہ ان میں سینہ اورعروق تنگ اور پوشیدہ ،نبض صغیر، ہاتھ پاؤں چھوٹےاورمفاصل غیرنمایاں ہوتے ہیں۔

یبوست مزاج۔خشک مزاج اشخاص کی جلد خشک و کھردری اور بدن کےجوڑنہایت نمایاں ہوتے ہیں نیزحنجرہ اور

ناک کی کریاں پتلی اورابھری ہوئی ہوتی ہیں۔

رطوبت مزاج۔ اس کے برخلاف ان اشخاص کی جلد نرم و چکنی اورعضلات زیادہ نمایاں نہیں ہوتے ہیں۔[۱۵،۱۶]

۶۔کیفیت انفعال۔ یعنی بدن کا کیفیات چہارگانہ (حرارت ، برودت ،رطوبت ، یبوست) سے جلد یا بدیر متاثر ہونا۔

بدن کا کسی کیفیت سے جلد متاثر ہونا اس کیفیت کے غلبہ کی دلیل ہے۔کیونکہ کسی جسم میں جب کوئی کیفیت غالب ہوتی ہےتو وہ جسم اس کیفیت سے جلد متاثر ہونے اوراس میں کثرت وشدت کو قبول کرنے کے لئے آمادہ رہتا ہے۔چنانچہ جو عضو بآسانی اور جلد گرم ہو جاتا ہے اس کا مزاج گرم ہے اور جو عضو آسانی کے ساتھ سرد ہوجاتا ہے اس کا مزاج بارد ہے۔اسی طرح جو شخص موسم گرما میں زیادہ تکلیف پاتا ہے اس کا مزاج حار ہے۔اس کے برعکس جو شخص موسم سرما میں تکلیف میں رہتا ہے اس کا مزاج سرد ہے۔[۴،۱۶،۱۷]

۷۔نیندو بیداری۔ نیندو بیداری کا اعتدال پر ہونا اس امر کی دلیل ہے کہ مزاج معتدل ہے علی الخصوص دماغ کا مزاج اعتدال پر ہے۔نیند کی زیادتی برودت ورطوبت کی علامت ہے کیونکہ برودت روح کا قوام غلیظ کرتی ہے۔بیداری کی کثرت حرارت و یبوست کی علامت ہے۔علی الخصوص دماغ کی یبوست وحرارت کی۔[۱۲،۱۷]

۸۔بدن کے افعال۔ افعال طبیعیہ سے مراد وہ افعال ہیں جو مقتضائے طبیعت بدن سے سرزد ہوتے ہیں ،خواہ وہ طبعی افعال ،افعال متعلق بہ تغذیہ وتنمیہ ہوں یا نفسانی یا حیوانی۔ افعال سے مزاجی کیفیت معلوم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جب تک افعال اپنی طبعی رفتار پر درستگی کے ساتھ جاری رہتے ہیں اس وقت تک مزاج معتدل سمجھا جاتا ہے۔اس کے برخلاف جب ان کی طبعی رفتار میں تغیر پیدا ہو جاتا ہے یعنی ان کے افعال میں سرعت اور افراط پیدا ہو جاتی ہے تو یہ حرارت مزاج پر دلالت کرتا ہے۔اگر افعال میں بلادت ،ضعف ،کسل اور سستی ہوتو یہ برودت مزاج کی دلیل ہے۔اطبا کہتے ہیں کہ وہ علامتیں جو جنس افعال سے ہیں اور جن کی رہنمائی حرارت کی طرف قوی و مستحکم ہے وہ درج ذیل ہیں۔(۱) آواز کا قوی و بلند ہونا (۲) نہایت تیز تیز اور مسلسل گفتگو کرنا (۳) غصّہ جلد آجانا (۴) بدن کو تیزی کے ساتھ حرکت دینا (۵) جلد جلد پلکوں کو حرکت دینا۔[۱۰]

۹۔فضلات بدن۔ جوفضلات بدن سے خارج ہوا کرتے ہیں وہ برابر خارج ہوتے رہیں جیسے بول وبراز اور پسینہ وغیرہ اوران کی بونہایت تیز اورسخت ہو،رنگ دار چیزیں خوب رنگین ہوں اور جو چیزیں پختہ اورگلی ہوئی ہوا کرتی ہیں وہ پختہ وگلی ہوئی ہوں تو سمجھنا چاہئے کہ یہ شخص حارالمزاج ہے اور اگر حالات مذکورہ صورت کے خلاف ہوں تو بدن میں سردی موجود ہے۔[۴،۱۰،۱۴]

۱۰۔انفعالات نفسانیہ۔ وہ حالات جو قوت نفسانیہ کے فعل وانفعال سے معلوم کئے جاتے ہیں وہ حسب ذیل ہیں۔مثلاً غصہ کا سخت ہونا ،رنج وغم کا زیادہ ہونا ،سمجھ بوجھ کا تیز ہونا ،بہادر ہونا ،ظالم و بے پروا ہونا ، ہر ایک کے متعلق حسن ظن واچھے خیالات رکھنا ،اچھی امیدیں رکھنا ،مایوس نہ ہونا ،سنگ دل ہونا ،مسکراتے رہنا ،با اخلاق اور با مروت ہونا ،کاہلی وسستی کا بہت کم ہونا ،واقعات سے بہت کم متاثر ہونا وغیرہ حرارتِ مزاج پر دلالت کرتے ہیں اور مذکورہ صفات کے برخلاف ہونا برودت مزاج پر دلالت کرتا ہے۔اس کے علاوہ غصہ اورخوشی کا دیرتک قائم رہنا اور دماغ میں صورتوں اور معانی کا دیرتک باقی رہنا یبوست مزاج پر دلالت کرتا ہے اور مذکورہ انفعالات کا جلدی زائل ہوجانا رطوبت مزاج پر دلالت کرتا ہے۔

صاحب اقسرائی لکھتے ہیں کہ خون جو معتدل القوام گرم

مزاج ہواس کی زیادتی غصّہ پیدا کرتی ہے اس لئے کہ یہ خون اشتعال اور خارج کی طرف حرکت کرنے میں بہت سریع ہوتا ہے اور جس قدر حرارت قوی ہوتی ہے اسی قدر غصّہ بھی زیادہ ہوتا ہے اور ہیجان میں سرعت رکھتا ہے۔ بخلاف ڈر کے کہ اس کی کمی قوت کے سبب جبکہ سرعت اور کثرت برودت کی وجہ سے ہوتی ہے کیونکہ اس خوف کو پیدا کرنے والا پتلا خون مزاجاً سرد ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے یہ خون خارج کی طرف حرکت کرنے میں سست ہوتا ہے۔[۱۵]

نیند میں خواب کا دیکھنا بھی انفعالات نفسانیہ سے ہے چنانچہ جس شخص کے مزاج میں حرارت کا غلبہ ہوتا ہے وہ خواب میں یہ دیکھتا ہے کہ وہ آگ میں تپ رہا ہے اور دھوپ کھا رہا ہے اور جس شخص کے مزاج میں برودت کا غلبہ ہوتا ہے وہ دیکھتا ہے کہ وہ پالا کھا رہا ہے یا یہ کہ وہ ٹھنڈے پانی میں ڈوبا ہوا ہے۔ [۱۱،۱۸]

خلاصہ: اطبا کے ذریعے بیان کردہ مذکورہ بالا گفتگو کی روشنی میں مزاج کی توضیح ازسرنو کی جانی چاہئے، کیونکہ طبعی مزاج کی تشخیص، مریض کی تشخیص، مرض کی تشخیص اس کے بغیر ممکن نہیں ہے۔ ویسے تو امراض کی تشخیص میں یونانی اطبا نے نبض اور بول سے بھی استدلال کیا ہے، لیکن جو اہمیت جنس مزاج کی ہے وہ کسی اور جنس کی نہیں ہے۔ اس وقت ضرورت ہے کہ مزاج کی تفصیلات کو سوالنامہ میں تبدیل کر دیا جائے جس سے ہر خاص وعام، طبی اور غیر طبی لوگ مستفید ہو سکیں۔ یہ نہ صرف امراض کے بڑھتے ہوئے سیلاب کو روکے گا بلکہ اس سے امراض کی استعداد والے اشخاص کی بھی نشاندہی عمل میں آسکے گی۔ اور طرز حیات کی تبدیلی کے بعد ایسے لوگوں کو استحالاتی و غیر استحالاتی امراض سے بچایا بھی جا سکے گا اور اس طرح سماج پر بڑھتے ہوئے امراض کے دباؤ کو کم بھی کیا جا سکے گا۔

مراجع ومصادر

۱۔ رازی، ابوبکر محمد بن زکریا؛ کتاب المنصوری (اردو ترجمہ)، سنٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن؛۱۹۹۱: ص ۶۲۔۵۹

۲۔ ربن طبری، علی بن سہل، فردوس الحکمت فی الطب؛ جلد اول (اردو ترجمہ)، اے این اے ہمدرد فاؤنڈیشن، پاکستان؛۱۹۹۶: ص۱۰۱، ۲۴۱، ۴۳۶، ۴۴۱، ۴۴۷۔۴۳

۳۔ مجوسی، علی بن عباس، کامل الصناعۃ، جلد اول (اردو ترجمہ غلام حسنین کنتوری)، لکھنؤ، مطبع منشی نول کشور؛۱۸۸۹: ص۴۶ ۴۔۴۱

۴۔ ملک وامق امین، خالد زماں خان، مرزا ساجد بیگ؛ اجناس عشرہ اور ان کی اہمیت؛ جہان طب، جلد ۴، شمارہ ۳۔۴، ۲۰۰۳: ص۱۷، ۲۰، ۲۱

۵۔ ابن رشد، ابوالولید محمد بن احمد بن محمد بن احمد القرطبی الاندلسی، کتاب الکلیات (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن؛۱۹۸۰: ص۱۴۵۔۱۴۶

۶۔ جرجانی، شرف الدین اسماعیل بن الحسین، ذخیرہ خوارزم شاہی، جلد اول (اردو ترجمہ ہادی حسین خاں)، لکھنؤ، مطبع منشی نول کشور؛ ۱۹۰۲: ص۲۱۔۲۰

۷۔ چغمنی، شمس الدین، قانونچہ بنام ترجمہ قانونچہ اردو (مترجم غلام حسنین کنتوری)، لکھنؤ، مطبع منشی تیج کمار وارث نول کشور؛ ۱۹۳۹: ص۳۷۔۳۶

۸۔ ارزانی، محمد اکبر، اکسیر القلوب۔ اردو ترجمہ مفرح القلوب (مترجم سید محمد باقر)، لکھنؤ، مطبع منشی نول کشور؛۱۹۳۹: ص۳۱۷۔۳۰۹

۹۔ ابن سینا، ابوعلی حسین بن عبداللہ، القانون فی الطب، جلد اول (اردو ترجمہ غلام حسنین کنتوری)، لکھنؤ، مطبع منشی نول کشور؛۱۳۰۳ھ: ص۹

۱۰۔ کرمانی، برہان الدین نفیس بن عوض، کلیات نفیسی؛ حصہ اول (اردو ترجمہ و شرح از کبیرالدین)، دکن، مطبع دفتر المسیح بازار نور الامراء، حیدرآباد؛ ۱۹۵۴ : ص۲۶۷۔۲۶۶، ۲۷۳۔۲۷۲، ۲۷۶۔۲۷۸

۱۱۔ عبدالمجید، حافظ سید، تکمیل الطب، حصہ اول، آگرہ، مطبع آگرہ اخبار؛ ۱۹۱۴: ص ۱۰۲۔۱۰۱، ۱۰۵۔۱۰۴

۱۲۔ رضوان احمد، خواجہ، ترجمہ وشرح کلیات قانون، لاہور، آفتاب عالم پریس؛۱۹۵۲: ص ۲۵۲، ۲۶۰

13. Guyton R.C.S. Bhargawa "A Text book of

Medical Physiology" 9th Edition,Heinemenn Medical Book,London, 1988, p 911

۱۴۔ ظل الرحمان، سید،علم الامراض، دہلی،مطبع ایس کے آفسیٹ پریس؛ ۱۹۹۰: ص ۱۴۳۔۱۴۰،۱۳۷،۱۳۶

۱۵۔ اقسرائی، جمال الدین بن محمد،حل الموجز،جلد اول (اردو ترجمہ از محمد ایوب اسرائیلی)لکھنؤ،مطبع منشی نول کشور؛ ۱۹۰۷ : ص ۲۴۳، ۲۴۶۔۲۴۹،۲۵۶

۱۶۔ القرشی، علاء الدین ابن نفیس علی بن ابی الحزم،موجز القانون (اردو ترجمہ ازکوثر چاند پوری)، نئی دہلی، ترقی اردو بیورو؛ ۱۹۸۸ :ص ۱۰۰۔۹۹

۱۷۔ گازرونی،سدید الدین،کلیات سدیدی (اردو ترجمہ از سید عابد حسین)، لکھنؤ،مطبع منشی نول کشور؛۱۹۱۱: ص ۷۹۔۷۷

۱۸۔ کبیر الدین،محمد، ترجمہ وشرح کلیات قانون،جلد اول،دہلی،دفتر المسیح، قرول باغ؛۱۹۳۰: ص ۴۵۳۔۴۵۲

●●●

پھلوں اور سبزیوں کے طبی فوائد : ایک جائزہ

☆ شاہین اخلاق
☆ شبنم انجم آرا
☆☆ سمیہ اخلاق
☆ معراج الحق
☆ محمد فضیل

تعارف:

غذا اور غذائیت بقائے صحت کے لیے بہت اہم ہیں اور عوارض کے دفع کرنے میں بھی اتنے ہی اہم ہیں۔ طب یونانی کی سبھی کتابوں میں صحت کے ساتھ ساتھ بیماری کی حالت میں بھی غذا کے مفید اور اہم اثرات بیان کئے گئے ہیں۔ بقراط کا قول ہے: " کھانے کو اپنی دوا اور دوا کو اپنا کھانا بناؤ"۔ رازی نے کہا:

> ''مریض کے لیے مطلوبہ کھانے کی اشیاء کی مقدار کم ہونی چاہیے اور جہاں تک ممکن ہو، بیماریوں کا علاج غذا سے ہونا چاہیے، نہ کہ صرف دواؤں سے''[1]۔

یہی بات عالمی ادارۂ صحت نے بھی کہی ہے کہ ایک صحت مند غذا اپنی تمام شکلوں میں نقص تغذیہ کے ساتھ ساتھ غیر متعدی بیماریوں سے بچانے میں مدد دیتی ہے، بشمول ذیابیطس، امراض قلب، فالج اور سرطان وغیرہ۔ غیر صحت بخش غذا اور جسمانی سرگرمی کی کمی صحت کے لیے عالمی خطرات کا باعث بن رہی ہے[2]۔

ابو سہل مسیحی کے بقول غذا وہ شے ہے جو بدن کے جوہر

☆ حکیم اجمل خاں انسٹی ٹیوٹ فار لٹریری اینڈ ہسٹوریکل ریسرچ ان یونانی میڈیسن، جامعہ ملّیہ اسلامیہ، نئی دہلی۔
☆☆ ایم ڈی اسکالر، شعبہ علم الادویہ، جامعہ ہمدرد، نئی دہلی۔

میں اضافہ کرتی ہے لیکن اس کی کیفیت میں کسی قسم کی تبدیلی پیدا نہیں کرتی۔ اس کے برعکس دوا وہ شے ہے جو بدن کی کیفیت میں تبدیلی پیدا کرتی ہے لیکن اس کے جوہر میں اضافہ نہیں کرتی۔ بدن جب تک نشوونما کے مرحلہ میں ہوتا ہے، غذا سے نشوونما پاتا ہے اور اس کے بعد بدن اپنی حالت پر قائم رہتا ہے اور اس میں کوئی کمی نہیں آتی[3]۔ اس کی تفصیل یہ ہے کہ بدن میں ہمیشہ تحلّل کا عمل جاری رہتا ہے کیونکہ بدن متضاد عناصر سے مرکب ہوتا ہے اور بدنی حرارت ان کو تحلیل کرتی رہتی ہے، اسی طرح ہوائے محیط، جسمانی حرکات اور اعراض نفسانیہ بھی بدنی رطوبات کو بخارات کی شکل میں تبدیل کر کے ان کے تحلل کا باعث بنتی ہیں اور غذا دراصل اسی تحلّل کا بدل فراہم کرتی ہے۔ اسی لئے غذا کو بدل ما یتحلّل بھی کہا جاتا ہے۔ اس لئے غذا لازماً ایسی ہونی چاہئے جو اس تحلیل شدہ مادے کا بدل بن سکے۔ چونکہ کوئی بھی چیز ایسی نہیں جو براہ راست بدل بن سکے اس لئے مجازاً وہ چیزیں جو مختلف مراحل سے گذرنے کے بعد بدل ما یتحلّل فراہم کرتی ہیں انہی کو غذا کا نام دیا جاتا ہے جبکہ یہی چیزیں جب ہضم وجذب کے مراحل سے گذرتے ہوئے قوت مغیّرہ کے عمل کے نتیجے میں خون صالح میں تبدیل ہوجاتی ہیں تو اب یہ غذائے حقیقی کہلاتی ہیں[3]۔

ہر وہ شئے جو بدن کو غذائیت فراہم کرتی ہے وہ صرف اپنے حار رطب جوہر کی مقدار بھر ہی غذائیت پہنچاتی ہے۔ لیکن ہر شے میں کیفیت کی موجودگی بھی لازم ہے جو بدن کی کیفیات پر اثر انداز ہوسکتی ہے جب کہ غذا کے استعمال کا مقصد بنیادی طور پر بدن کے جوہر میں اضافہ ہوتا ہے۔

غذا اپنی ساخت اور جوہر کے اعتبار سے مختلف کیفیات کی حامل ہوسکتی ہے اور اسی مناسبت سے انھیں مختلف نام دیے گئے ہیں جیسے سریع الہضم (وہ غذا جو جلدی سے ہضم ہوجائے)، بطی الہضم (وہ غذا جو نسبتاً دیر میں ہضم ہو)، سریع النزول (وہ غذا جو جلدی سے معدہ سے اتر جائے) یا بطی النزول (وہ غذا جو نسبتاً تاخیر سے معدہ سے اترے)، کثیر التغذیہ (وہ غذا جو زیادہ مقدار میں غذائیت فراہم کرے)، قلیل التغذیہ (وہ غذا جو نسبتاً کم مقدار میں غذائیت فراہم کرے)، جیّد الغذاء (وہ غذا جس سے صالح خون پیدا ہو)، ردّی الغذاء (وہ غذا جس سے غیر صالح خون پیدا ہو)، حار، بارد، رطب، یابس (وہ غذا جو وارد بدن ہونے کے بعد جسم میں حرارت، برودت، رطوبت یا یبوست پیدا کرے)، غلیظ (وہ غذا جس سے پیدا ہونے والا کیموس گاڑھا اور عروق میں اس کا نفوذ دشوار ہو)، لطیف (وہ غذا جس سے پیدا ہونے والا کیموس پتلا اور عروق میں اس کا نفوذ آسان ہو)، لزج (وہ غذا جس سے پیدا ہونے والے کیموس میں لزوجت رچپچپاہٹ ہو)، غیر لزج (وہ غذا جس سے پیدا ہونے والے کیموس میں لزوجت رچپچپاہٹ نہ ہو)، لطیف (وہ غذا جس سے پیدا ہونے والا خون لطیف ہو)، کثیف (وہ غذا جس سے پیدا ہونے والا خون لطیف کے بجائے گاڑھا ہو)، نافخ (وہ غذا جو معدہ میں ریاح پیدا کرے)۔ غذائے معتدل وہ غذا ہے جو اپنی کیفیات میں معتدل یا قریب باعتدال ہو اور وہ جسم میں کوئی ایسی کیفیت پیدا نہ کرے جو طبعی کیفیت سے زائد ہو[3]۔

غذا اور دوا کی مذکورہ تعریف کے لحاظ سے غذا کی وہ قسم جو غذائے دوائی کے نام سے جانی جاتی ہے، وہ کہلائے گی جو جوہر بدن میں غذائے حقیقی کی بہ نسبت کم اضافہ کرے اور ساتھ ہی بدنی کیفیات میں دوائے حقیقی کی بہ نسبت معمولی تبدیلی پیدا کرے۔ گویا اگر کوئی شے جسم میں داخل ہونے کے بعد خود بھی تبدیل ہو اور بدن میں بھی تبدیلی پیدا کرے اور اس میں جزوِ بدن ہونے کی صلاحیت موجود ہو تو وہ غذائے دوائی کہلاتی ہے۔ جس کی مثال فواکہات و بقولات ہیں۔ پھلوں اور سبزیوں کو

غذائے دوائی میں شمار کیا جاتا ہے کیونکہ ان میں غذائی ریشہ، وٹامنز، معدنیات، اینٹی آکسیڈینٹس خاص طور پر الیکٹرولائٹس کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ مختلف جائزوں میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال میں کمی کو دائمی بیماریوں سے جوڑا گیا ہے جیسے دل کی بیماریاں، ضغط الدم قوی، فرط تشحم دم، وہن العظام، سرطان کی مختلف قسمیں، امراض ریہ، سانس کے مسائل کے علاوہ دماغی امراض وغیرہ[4]۔ اسی لیے عالمی ادارۂ صحت نے یہ دعویٰ کیا ہے کہ روزانہ کم از کم 400 گرام یا غذا کا پانچواں حصہ پھل اور سبزیاں کھانے سے غیر متعدی امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے اور غذائی ریشہ کی مطلوبہ مقدار کی فراہمی کو یقینی بنانے میں مدد ملتی ہے[2]۔

وہن العظام (Osteoporosis) کی روک تھام کے لئے پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کی خاص طور سے وکالت کی گئی ہے کیونکہ ان میں موجود اعلیٰ قسم کا ریشہ دار مواد کیلشیم کو جذب کرنے اور ہڈیوں کی تشکیل کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے جس کے نتیجے میں ہڈیوں کی مضبوطی زیادہ ہوتی ہے[5]۔ اس مضمون کا مقصد تغذیہ اور طب کے مختلف شعبوں میں غذا کی افادیت سے متعلق درج مگر پوشیدہ تصورات کو اجاگر کرنا اور یونانی طب کے ذخیرہ میں بیان کئے گئے پھلوں اور سبزیوں کے غذائی تحفظات کا تجزیہ کرنا ہے۔

مواد اور طریقہ کار:

موضوع سے متعلق یونانی کتب خصوصاً علم الغذا کے مضامین پر مبنی معیاری کتب سے غذا اور غذائیت کے طبی نقطۂ نظر سے متعلق دستیاب مواد کا تفصیلی جائزہ لیا گیا اور غذائی اشیا سے متعلق معیاری ای ڈیٹا بیس جیسے پب میڈ، پب میڈ سینٹرل، گوگل اسکالر، میڈ لائن اور سائنس ڈائریکٹ کے مختلف آن لائن جرائد کے تحقیقی مضامین کو متعلقہ تحقیقی مقالہ کو تیار کرنے کے لئے تلاش کیا گیا۔

حاصل مطالعہ اور بحث:

حالیہ تحقیقی مطالعات میں یہ پایا گیا ہے کہ اینتھو سیانِنز (Anthocyanins)، فلیوونولز (Flavonols) اور پروسیانائیڈنز (Procyanidins) کی زیادہ مقدار پر مشتمل پھل، جیسے بیر، انگور اور انار قلبی امراض کے خطرات کو کم کرنے میں موثر ہیں جبکہ کھٹے پھل اور سیب بلڈ پریشر اور خون میں موجود شحم کی سطح کو اعتدال پر رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ کیروٹینائیڈ (Carotenoids) سے بھرپور پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کولیسٹرول کی سطح کو درست کرتا ہے[6]۔

یونانی اطبا نے پھلوں اور سبزیوں کے موثر عمل اور ان کے صحت افزا اثرات کے حصول کے لئے ان کے استعمال کے کچھ رہنما اصول بیان کئے ہیں۔ رازی نے کتاب المنصوری میں تحریر کیا ہے کہ تازہ پھل کھانا کھانے سے پہلے لینا چاہئے۔ اگر پھل قابض، ترش اور دیر ہضم ہو جیسے سیب، ناشپاتی اور انار وغیرہ تو ان کو کھانے کے بعد لینا مناسب ہے اور سخت تھکان کی صورت میں تر و تازہ پھل جیسے انگور، انجیر، آلو بخارا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح ثقیل غذاؤں کو لطیف غذاؤں سے پہلے استعمال کیا جائے[1]۔ میٹھے پھل مزاج میں گرم ہوتے ہیں جبکہ کچا پھل بارد قابض ہوتا ہے۔ پھلوں میں سب سے بہتر پھل انجیر اور انگور ہیں جو عمدہ غذائیت فراہم کرنے کے علاوہ ملین صدر اور جگر و طحال کے ورم کے لئے مفید ہیں۔

فواکہات کی تفصیل[3,7,8,9,10]

انجیر/تین (*Ficus carica*)

یہ حار رطب ہے، انجیر ایک کثیر الغذا میوہ ہے جو کہ بدن کو فربہ کرتا اور بدن کی رنگت کو نکھارتا ہے[10]۔ یہ معدہ کی تلیین کرتا ہے، اس میں موجود حلاوت و لینت کی وجہ سے اس میں

قوت جلا پائی جاتی ہے۔ سب سے عمدہ انجیر وہ ہے جو خوب پختہ ہو جبکہ سب سے ردی انجیر وہ ہے جو کچا ہو۔ کچا انجیر بارد، نفاخ اور عسیر الہضم ہوتا ہے۔ خشک انجیر تازہ انجیر کے مقابلے میں کم مرطوب ہوتا ہے بلکہ اس میں رطوبت کے مقابلے میں حرارت زیادہ ہوتی ہے، یہ بہ آسانی تلیین شکم کرتا اور رطب کے مقابلے میں بہت کم ریاح پیدا کرتا ہے تاہم ہضم کے وقت کسی قدر ریاح ضرور پیدا کرتا ہے البتہ اس کی ریاح بطن اور اس کے اردگرد ہی رہتی ہے۔ انجیر صالح اور عمدہ غذائیت فراہم کرتا اور گوشت میں اضافہ کرتا ہے بشرطیکہ برابر استعمال کیا جائے۔ یہ قلب میں موجود عصبی ہیجان کو ساکن کرتا اور اس کو بالخصوص توڑتا ہے۔ اعضاء میں ہضم ہوتے وقت اس سے ایک قسم کا فضلہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ فواکہات میں سب سے بہتر مغذّی ہے[3,8,9]۔

انگور/عنب (*Vitis vinifera*)

یہ پہلے درجہ میں حار رطب مائل بہ اعتدال ہے، بدن میں تازگی پیدا کرتا ہے۔ عمدہ غذا فراہم کرتا اور جسم کو فربہ بناتا، ملین بطن ہے جو قبض دور کرتا ہے، یہ سریع الہضم ہے اور صالح خون پیدا کرتا ہے۔ شیریں پختہ انگور بہت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ زیادہ گودا والا زیادہ شیریں اور زیادہ مغذی ہوتا ہے۔ شیریں انگور سینہ کے لیے بھی مفید ہے۔ انگور کی پتلی قسم میں پانی کی کثرت ہوتی ہے اور اسہال بطن کی خصوصیت پائی جاتی ہے۔ البتہ انگور ہضم کے دوران ریاح بھی پیدا کرتا ہے جس سے پیٹ اور عضلات میں ردی اور تکلیف دہ درد پیدا ہوتا ہے۔ حصرم (غورہ) یا کچا انگور مزاجاً بارد یابس ہوتا ہے اور قابض اثرات رکھتا ہے جس کی وجہ سے اس کو اسہال میں دیا جاتا ہے[3,8,9,10]۔

مویز/زبیب الجبل (*Staphisagria macrosperma*
Syn. Delphinium staphisagria)

یہ اعتدال کے ساتھ حار رطب ہے۔ یہ مادوں میں نضج پیدا کرتا، گوشت میں اضافہ کرتا، جگر کو تر و تازہ رکھتا اور اس کو اپنی اس خاصیت کی وجہ سے نفع پہونچاتا ہے جو اللہ تعالیٰ نے اس میں ودیعت کر رکھی ہے۔ ناپختہ انگور جس کو حصرم کہتے ہیں اسے کھانے سے التہاب معدہ کو تسکین ملتی ہے۔ اس کے استعمال سے حار مزاج والوں کو نمایاں فائدہ ملتا ہے، یہ اپنے اندر موجود خاصیت اور اپنے مزاج کی وجہ سے معدہ کو تقویت دیتا ہے اسی وجہ سے حیرت انگیز طور پر قے کو ختم کر دیتا ہے[3,9,10]۔

سیب/تفاح (*Malus domestica*)

شیریں سیب مزاجاً گرم تر اور ترش سیب سرد خشک ہوتا ہے۔ یہ بہت ہی مفید پھلوں میں سے ہے۔ اس کو سونگھنے سے قلب و دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ دبلے لوگوں کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ وسوسہ کے مریضوں کو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ شیریں سیب مفرح و مقوی قلب ہے، معدہ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ سیب کسی قدر قابض ہوتا ہے اس لیے اسہال دموی میں استعمال کیا جاتا ہے[8,10]۔

ناشپاتی/کمثری (*Pyrus communis*)

ناشپاتی حرارت و برودت میں معتدل ہے۔ بطور پھل اس کا استعمال عام ہے۔ یہ سیب کے مقابلے میں بہت بہتر اور ریاح پیدا کرنے میں اس سے بہت کمتر ہے۔ اس کی قوت ترطیب سیب کی قوت ترطیب سے کمتر ہوتی ہے۔ کھانے سے پہلے اس کا استعمال اسہال کو روکتا ہے جبکہ کھانے کے بعد اس کا استعمال طبیعت کی تلیین کرتا ہے۔ یہ پیاس بجھاتی ہے۔ اس میں متفرق اجزا ہوتے ہیں اس کا جوہرِ شیریں حار رطب، جوہرِ ترش بارد رطب اور جوہرِ عفص بارد یابس ہوتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ مائل بہ برودت ہوتا ہے۔ کھانے کے بعد اس کا استعمال معدے کو تقویت دیتا ہے[9,10]۔

بہی دانہ، سفرجل(Cydonia oblonga)

بہی کا پھل مزاجاً سرد، قابض اور مقوی معدہ ہے۔ یہ ناشپاتی سے زیادہ مغلظ اور مبرد ہے اور اپنے جوہر کی غلظت کی وجہ سے ہی پیاس کو تسکین دینے میں اتنا موثر نہیں جتنا کہ ناشپاتی۔ بہی انتہائی قابض ہے۔ یہ روح کو تقویت دیتی ہے، اس کا سونگھنا خفقان میں مفید ہے جیسا کہ ناشپاتی سونگھنے سے فائدہ حاصل ہوتا ہے لیکن بہی ناشپاتی سے زیادہ قوی ہوتی ہے۔ اطبا کا معمول رہا ہے کہ وہ ناشپاتی کی بہ نسبت بہی دانہ کو بطور دوا زیادہ استعمال کرتے ہیں[3,7,8,9,10]۔

انار، رمان(Punica granatum)

انار ترش بھی ہوتا ہے اور شیریں بھی۔ انار شیریں مزاجاً سرد تر بہ اعتدال جبکہ انار ترش سرد خشک ہوتا ہے۔ انار کی دونوں قسمیں رطوبت پیدا کرتی ہیں لیکن انار ترش زیادہ بارد ہے اور اس سے ریاح پیدا ہوتی ہے لیکن سیب سے کمتر۔ ان دونوں میں ایک عمدہ خاصیت یہ ہے کہ جب ان کے ساتھ روٹی کھائی جاتی ہے تو یہ اپنی عجیب وغریب خصوصیت کی بناء پر معدہ میں اس کو فاسد ہونے سے بچا لیتے ہیں۔ انار شیریں زیادہ مغذی و مرطب بدن ہوتا ہے بہ مقابلہ انار ترش کے جو قاطع بلغم معدہ ہے۔ انار ترش کا استعمال سینہ اور جگر کی حرارت میں مفید ہے[3,7,8,9,10]۔

شفتالو(Prunus persica)

یہ پھل مزاجاً سرد تر ہے، اسے سونگھنے سے بے ہوشی دور ہوتی ہے۔ یہ کثیر الغذا ہے لیکن اس کو کھانے سے زجاجی قسم کا ردی خلط پیدا ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے معدہ کے بخارات ختم ہو جاتے ہیں، پیاس کو تسکین ہوتی ہے اور خون وصفراء کا جوش کم ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے گرم مزاج اشخاص کی بھوک بڑھ جاتی ہے[3,7,9,10]۔

آلو بخارا،اجاص(Prunus domestica)

اس کی دو قسمیں ہیں۔ ایک سفید جو زردی مائل ہوتی ہے، دوسرے سیاہ۔ دونوں قسم کے کچے آلو بخارا معدہ کو تقویت پہونچاتے اور پیاس کو ختم کرتے ہیں۔ پختہ آلو بخارا ملین شکم اور مزاجاً بارد ہوتا ہے۔ اس کی قوتِ تبرید اعتدال کے ساتھ صفرا کی حدت کو توڑتی اور اسے خارج کرتی ہے، حار مزاج والوں کے مزاج کو معتدل بناتی ہے۔ اس کے پوست کو چبانے سے معدہ صاف اور قوی ہوتا ہے، قبض میں مبتلا افراد کے لئے مناسب ہے کہ اسے کھانا کھانے سے پہلے استعمال کریں۔ اس کا استعمال ہر ایک کے لئے مفید ہے سوائے فالج زدہ اور بوڑھوں کے[3,7,8,9,10]۔

عناب(Ziziphus jujuba)

یہ مزاجاً معتدل، ہلکا مائل بہ حرارت ہے، معتدل رطوبت بھی پیدا کرتا ہے۔ تازہ عناب لیسدار، عسیر الہضم، نفاخ اور قلیل التغذیہ ہے۔ اس کی قوت ترطیب فاضل رطوبت پیدا نہیں کرتی۔ یہ بطی الہضم ہوتا ہے جو مسکن حرارتِ دم تاثیر رکھتا ہے۔ بطور دوا یہ، صدر اور مثانہ کے لئے نافع ہے۔ خون کی حدت و ہیجان کو اپنی لزوجت کی بناء پر سکون بخشتا اور اعتدال پر رکھتا ہے[3,7,8,9,10]۔

اترج، ترنج(Citrus medica)

پوست ترنج مزاجاً حرارت و برودت میں معتدل، یابس اور لطیف الجوہر ہے۔ یہ معدہ کو فائدہ پہونچاتا اور زہروں کے لئے معمولی تریاق کا کام بھی کرتا ہے، اخلاط کی غلظت میں نفع بخش ہے، خوشبودار ہونے کی وجہ سے روح کو تقویت دیتا ہے۔ اس کا گودا مزاجاً بارد رطب ہے، اس سے خلط بارد پیدا ہوتی ہے۔ اپنے جوہر کی غلظت کی وجہ سے یہ بطی الہضم ہے۔ حماض اترج بھی بارد رطب ہے جس کا مزہ ترش اور زیادہ بارد ہوتا ہے۔ یہ دونوں ہی برودت پہنچاتے، صفرا کی حدت کو ختم

کرتے اورتسکین عطش کرتے ہیں۔اس کا تخم حار یابس ہے جو اخلاط کولطیف بناتا ہے،مفتح سدد ہے،اخلاط میں جلا پیدا کرتا اور تریاقِ سموم اثر رکھتا ہے۔پوست ترنج کا مربی مقوی معدہ ہوتا ہے،اس کے پتوں کا مربی اس سے بھی قوی الاثر ہے۔اس کا شربت بدن میں حرارت پیدا کئے بغیر اخلاط کو لطیف بناتا ہے[3,7,9,10]۔

توت (Morus indica)

توت مزاجاً گرم تر ہے۔خام توت قابض ہوتا ہے۔ اپنی صفت تقطیع کی بنا پر یہ معدہ کوتقویت دیتا اوراس کا تنقیہ کرتا ہے۔پکنے پر دافع عفونت خواص رکھتا ہے۔اس کے ساتھ ساتھ تلیین پیدا کرتا اورمتلی لاتا ہے۔خشک شدہ توت اوررب توت کا فعل یکساں ہے، دونوں ہی ریہ،صدر اور مثانہ کے امراض میں مفید ہیں[3,7,9,10]۔

اخروٹ/جوز (Juglans regia)

اخروٹ (مغز)مزاجاً گرم خشک ہے جومتلی پیدا کرتا ہے اورملین شکم ہے۔مغز اخروٹ کومقوی باہ ومقوی دماغ کے طور پراستعمال کرتے ہیں۔جوان اور حارمزاج اشخاص اس کوموسم گرما میں نہ کھائیں۔موسم سرما میں اسے ہرمزاج کے لوگ اور بوڑھے اشخاص ہرموسم میں استعمال کرسکتے ہیں۔انجیر کے ساتھ ملاکرکھانے سے تریاقی اثرات رکھتا ہے[3,7,8,9,10]۔

چلغوزہ (Pinus gerardiana)

چلغوزہ مزاجاً گرم تر ہے جو بطور میوہ استعمال کیا جاتا ہے۔اس سے بدن کو بہت غذائیت ملتی ہے لیکن یہ دیر میں ہضم ہوتا ہے۔یہ مسمن بدن ہے جو بدن کوفربہ کرتا ہے۔فالج،لقوہ، دردکمر،ضعف ونقاہت،ضعف باہ اور وجع المفاصل میں خاص طور سے استعمال کیا جاتا ہے۔یہ تمام افعال میں مغزِ اخروٹ کے مشابہ ہے، البتہ اخروٹ کے مقابلے میں متلی کم پیدا کرتا ہے[3,7,8,9,10]۔

لوز/بادام (Prunus amygdalus)

بادام (مغز)مزاجاً حار رطب اورخوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اس میں غذائیت بہت ہوتی ہے اورقوت قابضہ بھی کافی ہوتی ہے۔اس کے استعمال سے معتدل نیند آتی ہے، یہ بدن میں ترطیب پیدا کرتا ہے لیکن رطوبت فضلیہ نہیں۔اس کا حریرہ صدروریہ کے لئے بہت مفید ہے۔یہ سوزش کوتسکین دیتا،مجاری کا تنقیہ کرتا اوران میں جلا پیدا کرتا ہے۔ ہزال اور لاغری کی صورت میں اس کا استعمال مفید ہے۔خام، ہرا بادام معتدل طور پر مرطب ومبرد ہے،اس میں موجود ترشی کی وجہ سے اس میں ہلکی سی قوت تقطیع بھی پائی جاتی ہے۔روغن بادام کا بطور غذا داخلی استعمال دائمی قبض کو دور کرنے اور غذائیت پہنچانے کے لیے دودھ میں شامل کر کے کیا جاتا ہے[3,7,8,9,10]۔

آلوبالو (Prunus cerasus)

اس کی شیریں قسم مزاجاً گرم تر جبکہ ترش اور کسیلے ذائقہ والی مزاجاً سرد وخشک ہوتی ہے۔شیریں قسم کھانسی اورحلق کی خشونت کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔یہ پھل خام حالت میں ترطیب پیدانہیں کرتا بلکہ مائل بہ یبوست جبکہ پختہ حالت میں مائل بہ حرارت ہوتا ہے جس میں قوت ترطیب بڑھ جاتی اورقوت قابضہ کم ہوجاتی ہے یہاں تک کہ اس کا اثر ظاہر نہیں ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے یہ مسہل ہوتا ہے۔خالی پیٹ میں اس کا استعمال شکم پری کی حالت میں استعمال سے بہتر ہے[3,7,8,9,10]۔

کیلا/موز (Musa paradisiaca)

کیلا مزاجاً گرم تر ہوتا ہے جو بدن کو کافی غذا بخشتا، بدن کو فربہ بناتا اور قوت باہ کوقوی کرتا ہے۔ اس میں حد درجہ رطوبت ہوتی ہے۔ چونکہ اس میں قوت قابضہ بالکل نہیں ہوتی اس لئے یہ متلی پیدا کرتا ہے اور معدہ میں بہت جلد اور آسانی سے فاسد ہو جاتا ہے۔ اس کا بھوک کی حالت میں استعمال زیادہ مناسب ہے۔ یہ معدہ کی دیواروں سے چپک کر اس پر

ایک تہ بنا دیتا ہے جس کی بنا پر بہت سی نقصان دہ اشیاء کے انجذاب کو روک کر جسم کی حفاظت کرتا ہے[3,7,8,9,10]۔

پستہ/فستق (Pistacia vera)

پستہ کو غذائیت کے اعتبار سے سب سے عمدہ میوہ مانا جاتا ہے۔ پستہ مزاجاً حرارت و یبوست میں معتدل ہوتا ہے۔ یہ مقوی معدہ و جگر ہے۔ مغز پستہ کو تقویت قلب اور تقویتِ دماغ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ کھانے میں لذیذ اور کثیر المنافع ادویہ میں شمار ہوتا ہے۔ یہ مفتح سدد ہے جو معدہ، گردہ، مثانہ اور صدر کے لئے بہترین شے ہے اور جسم کی لاغری دور کرنے میں بھی مفید ہے[3,7,8,9,10]۔

کھجور/تمر/خرما (Phoenix dactylifera)

کھجور مزاجاً گرم خشک ہے لیکن بعض اطبا نے اسے گرم تر لکھا ہے۔ اس کی تمام اقسام ملین طبع ہوتی ہیں۔ یہ کثیر الاقسام پھل ہے۔ اس کی قسموں کے مطابق اس کے اثرات میں قدرے اختلاف پایا جاتا ہے۔ کھجور مغذی، ملین بطن، اور مزید منی افعال و خواص کا حامل ہوتا ہے۔ خام حالت میں کھجور قابض اثر رکھتا ہے[3,7,8,9,10]۔

خربوزہ (Cucumis melo)

خربوزہ مزاجاً بارد رطب ہوتا ہے۔ پختہ خربوزہ خالی پیٹ کھانا بدن کا تنقیہ کرتا اور معتدل برودت پیدا کرتا ہے۔ یہ پتھری کو ریزہ ریزہ کر کے نکال دیتا ہے اور مدر بول ہے۔ اس کو سونگھنے سے متلی دور ہوتی ہے[3,8,9,10]۔

تربوز/بطیخ (Citrullus lanatus)

تربوز مزاجاً سرد تر ہوتا ہے، اس میں قوت جلا پائی جاتی ہے۔ یہ مدر بول ہے جو معدہ سے تیزی سے گذر جاتا ہے اور عروق میں جلد نفوذ کر جاتا ہے۔ حار مزاج والے بخار کے مریضوں میں اس کا استعمال مفید ہے۔ یہ قاطعِ صفرا ہوتا ہے جس میں قوت جلا پائی جاتی ہے۔[3,7,8,9,10]۔

بقولات/سبزیاں

کدو (Cucurbita pepo)

کدو مزاجاً بارد رطب ہوتا ہے۔ یہ غلیظ الجوہر اور بطی الہضم ہے۔ اچھی طرح پکا لینے کے بعد یہ حار مزاج لوگوں کے لئے موزوں ہو جاتا ہے۔ اس میں کسی قدر غذائیت بھی ہوتی ہے۔ اس کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کو ترش سرکہ کے ساتھ پکا کر استعمال کیا جائے۔ بعض اوقات اسے گوشت کے ساتھ بھی پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اس صورت میں یہ عمدہ غذا ثابت ہوتا ہے البتہ اس سے پیدا ہونے والا کیموس غلیظ الجوہر اور بارد ہوتا ہے۔ یہ ملینِ طبع ہے۔ روغن کدو منوم ہے اور اس کا پھول سونگھنے سے بھی نیند آتی ہے جس کی وجہ سے یہ سہر میں نافع ہے[3,7,8,9,10]۔

کاہو (Lactuca sativa)

کاہو مزاجاً سرد تر ہوتا ہے۔ اس کو زیادہ تر غذا کے طور پر استعمال کرتے ہیں جو کہ مسکن صفرا و دم ہونے کے باعث دموی مزاج افراد کے لیے نہایت موافق ہے۔ یہ خون صالح پیدا کرتا، منوم اور مسکن عطش و حرارت ہے۔ اسے عورت کا دودھ بڑھانے کے لیے کھلاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اسے کھانسی، خارش، مالخولیا، یرقان، سوزاک اور گرم بخاروں میں استعمال کرتے ہیں[3,8,9,10]۔

مولی/رتب (Raphanus sativus)

مولی مزاجاً مائل بہ حرارت و یبوست ہے۔ یہ خود غلیظ غذا ہے لیکن یہ مواد غلیظہ کے لئے محلل کا کام کرتی ہے۔ اس کا استعمال یرقان کے لئے مفید ہے۔ یہ ہضم کے عمل میں مدد کرتی ہے۔ اس میں قوت مسخنہ اور قوت ملطفہ پائی جاتی ہے۔ مولی کو سرکہ میں پرورده کر کے ورم طحال کو تحلیل کرنے کے لیے کھلاتے ہیں۔ کھانے کے بعد اس کا استعمال غذا کو جلد ہضم کر کے بھوک لگاتا ہے لیکن اپنے ارضی جوہر کی بنا پر یہ خود دیر ہضم ہوتی ہے۔

یہ جگر وطحال کے لیے خاص طور سے مفید ہے جو استسقاء، یرقان اور ورم جگر کو زائل کرتی ہے[3,7,8,9,10]۔

حلبہ/میتھی (Trigonella foenum-graceum)

حلبہ مزاجاً گرم خشک ہے۔ اس میں لینت پائی جاتی ہے اور غذائیت برائے نام ہے۔ عورتوں کے لئے اس کا استعمال بالخصوص مفید ہے۔ اسے سرد بلغمی امراض جیسے وجع المفاصل، درد کمر، ضعف اعصاب میں خاص طور سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کھانسی و دمہ میں اس کا جوشاندہ ہمراہ شہد نہایت مفید ہے[3,7,8,9,10]۔

فوتنج/فودنج (Mentha piperita)

فودنج مزاجاً سرد خشک ہے۔ یہ مسخن بدن، معرق، مدر بول اور بطورِ مضوغ مقوی لثہ ہے، مشتہی طعام ہونے کے باعث بھوک لگاتا ہے۔ اس کے علاوہ جالی بصر، ملطفِ اخلاط لزجہ غلیظہ، مسخن معدہ، محلل ریاح غلیظہ اور مقوی کبد و معدہ ہے[3,9,10]۔

پالک/اسفاناخ (Spinacia oleracea)

پالک مزاجاً سرد تر ہے۔ یہ سریع الہضم غذا ہے جس میں رطوبت کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ مسکن حرارت اور مرطب ہے جو معدہ سے بسرعت گذر جاتی ہے۔ اس کے پتّوں کے پانی سے غرغرہ کرنا اور شکر ملا کر پینا درد گلو کے لیے مفید ہے[3,8,9,10]۔

کاسنی/ہندبا (Cichorium intybus)

کاسنی اعتدال کے ساتھ سرد تر ہے۔ اس میں ترطیب کے ساتھ سدوں کو کھولنے کی بھی خاصیت ہوتی ہے۔ یہ یرقان میں مفید ہے اور اس میں تریاقی افادیت بھی پائی جاتی ہے[9,10]۔

بتھوا (Chenopodium album)

بتھوا مزاجاً بارد رطب ہے، پالک بھی اسی مزاج کی ہے لیکن خرفہ سب سے زیادہ بارد رطب اور ملین طبع ہے۔ یہ سوداوی مزاج والوں کے لئے مضر ہے۔ بتھوا کا ساگ پکا کر بطور نانخورش استعمال کرتے ہیں۔ یہ گرم مزاجوں کے موافق اور امراض حارّہ میں مفید ہے۔ زود ہضم وملین شکم ہوتا ہے جو پیاس کو تسکین دیتا اور اورام حلق کو تحلیل کرتا ہے۔ اس کے تخم مدر بول ہیں جس کے باعث اسے ورم جگر، استسقا اور یرقان جیسے امراض میں استعمال کرتے ہیں[3,9,10]۔

چقندر (Beta vulgaris)

چقندر بارد نہیں ہے بلکہ بعض اطبا نے اسے حار لکھا ہے، اس میں بورقی کیفیت پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے یہ جلا پیدا کرتا اور سدوں کو کھولتا ہے۔ جن لوگوں کے معدہ میں لیسدار بلغم جمع ہونے کی شکایت ہو یا جن کے معدہ میں صفراء کی کثرت ہو ایسے لوگوں کے لئے یہ سب سے عمدہ سبزی ہے کیونکہ اپنے اندر موجود قوت جلا کی وجہ سے بلغم وصفراء کو خارج کرتا ہے۔ اس میں غذائیت برائے نام ہوتی ہے۔ یہ قابض بطن ہے اور پیاس بڑھاتا ہے، اس کے علاوہ غلیظ ونفاخ بھی ہے۔ اس کی جڑ مولد بلغم، نفّاخ، مسہل، غلیظ اور عسیر الہضم ہے[3,7,8,9,10]۔

پیاز/بصل/عنصل (Allium cepa)

پیاز مزاجاً حار رطب ہے۔ سرخ رنگ والی سفید کے مقابلے میں عمدہ سمجھی جاتی ہے۔ پیاز بھوک بڑھاتی، معدہ کی تلیین کرتی اور مدر بول اثرات بھی رکھتی ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں رطوبت فضلیہ پیدا ہوتی ہے۔ اسے بھون کر یا پانی میں جوش دے کر استعمال کرنے سے جماع کی خواہش کو برانگیختہ کرتی ہے اور کھانوں میں زیادہ استعمال سے بھی یہی فعل انجام دیتی ہے۔ خراب پانی پینے کے بعد پیاز کا استعمال آدمی کو پانی کی مضرت سے محفوظ رکھتا ہے۔ آگ میں بھون کر اس کا استعمال مدر بول، مشتہی اور مولد منی اثر رکھتا ہے[3,7,8,9,10]۔

شلجم (Brassica rapa)

شلجم مزاجاً گرم تر ہے۔ بدن میں اپنی کارکردگی میں یہ بے مثال ہے، یہ کسی قدر غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔ یہ ملین حلق وصدر اور مسخن کلیہ وظہر ہے، قوت باہ میں معاون ہے۔ اپنے جوہر میں موجود ایک وصف کی وجہ سے یہ مقوی ومجلی بصر بھی ہے، اس میں کوئی ایسا وصف نہیں جس کی مذمت کی جائے۔ اسے اچھی طرح پکا کر استعمال کیا جائے تو یہ ایک عمدہ غذا ہے۔ اس کا استعمال اگر گوشت کے ساتھ کیا جائے تو یہ غذائے غلیظ کا کام کرتا ہے اور منی میں اضافہ کرتا ہے۔ البتہ یہ بطی الہضم ہے۔ سرکہ اور دیگر مصالحہ جات کے ساتھ استعمال کرنے پر بھوک بڑھاتا ہے[3,7,9,10]۔

گاجر (Daucus carota)

گاجر مزاجاً گرم تر ہے۔ یہ مغذی، عسیرالہضم، مدر بول، مزید منی، نافخ بطن، مسخن اور مولد منی ہے۔ اس میں قوت جلا پائی جاتی ہے۔ یہ جسم کو طاقت وتوانائی اور طبیعت کو فرحت وسرور بخشتی ہے۔ سوداوی مزاج کے لوگوں کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ اسے نمک، مری، روغن زیتون اور مصالحہ جات کے ہمراہ استعمال کرنا مفید ہے[3,8,10]۔

بیگن رباذنجان (Solanum melongena)

بیگن مزاجاً گرم خشک ہے۔ بعض اطبا کے بقول اس کی طبیعت اس کے مزہ کے لحاظ سے مختلف ہوتی رہتی ہے۔ چنانچہ اس کی مائی قسم جس کا کوئی مزہ نہیں ہوتا سرد تر ہوتا ہے۔ بنا مزہ والا قابض بیگن مزاجاً سرد خشک جبکہ تلخ مزہ والا بیگن گرم خشک ہوتا ہے۔ اس کی ایک قسم رطب ہے جس میں تھوڑی سی حلاوت بھی پائی جاتی ہے یہ سب سے عمدہ قسم ہوتی ہے۔

اطبا کا اس بات پر اتفاق ہے کہ یہ سبزی بہت ہی مذموم اور خراب ہے لیکن دواء کے طور پر بحۃ الصوت میں مفید ہے۔ اس کا عصارہ مسہل ہے جو معدہ کو صاف اور قوی کرتا ہے۔ ابکائی اور قے میں بھی مفید ہے بشرطیکہ اسے اچھی طرح پکایا گیا ہو۔ اس میں قوت مسہلہ اور قوت قابضہ دونوں پائی جاتی ہے[3,7,8,9,10]۔

لہسن رثوم رسیر (Allium sativum)

ثوم مزاجاً بہت زیادہ گرم خشک ہے۔ یہ مدر بول وحیض، معرق اور گرم مزاج والوں کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ یہ سموم کے لئے تریاقی تاثیر رکھتا ہے۔ تازہ لہسن کا استعمال جسمانی برودت ورطوبت دور کرنے کے لئے بہترین شے ہے۔ اس کا ستعمال آب وہوا کی تبدیلی کے مضر اثرات سے بچاتا ہے۔ بلغمی مزاج والوں کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ یہ مفتح سدد، کاسر ریاح ہے اور سموم کے لئے ایک عام تریاق ہے[3,9,10]۔

ککڑی رخیارزہ (Cucumis melo)

ککڑی پھلوں اور سبزیوں کے درمیان کی ایک چیز ہے۔ یہ مزاجاً سرد تر ہے۔ یہ عسیرالہضم لیکن مسکن عطش، مرطب بدن اور مطفی حرارت معدہ ہے۔ کچی اور پکی ہوئی ککڑی دونوں صورتوں میں اعلی درجہ کی مدر بول ہے جو بول کی سوزش کو ختم کرتی ہے اور اپنے مدر اثرات سے صفراء کا تنقیہ کرتی ہے۔ ککڑی اپنی مزاجی صفت کی وجہ سے صفراء کی حدت کو توڑتی اور اپنی قوت جلا اور ادرار کی صفت کی وجہ سے بلغم کا استفراغ کرتی ہے[3,7,8,9,10]۔

کھیرا رخیار رقثاء (Cucumis sativus)

کھیرا مزاجاً سرد تر ہے۔ اس کا استعمال التہاب معدہ میں مفید ہے اور یہ مدر بول بھی ہے۔ کھیرے کو عموماً چھیل کر نمک لگا کر کھاتے ہیں جس سے یہ خون اور صفراء کی حدّت کو دور کرتا ہے۔ یہ حمّی دموی، سوزش بول اور یرقان کے لئے مفید ہے۔ صداع حار میں اس کا سونگھنا اور چھلکے کو پیس کر پیشانی پر اس کا ضماد درد کو زائل کرتا ور نیند لاتا ہے۔ یہ تقویت قلب کے لیے بھی

مفید ہے[3,7,8,9,10]۔

حرشف(Brassica campestris)

حرشف مزاجاً گرم خشک ہے۔اس کے پتّوں کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔یہ اعلیٰ درجے کا جالی اور ملطف اخلاط ہے جو فضلات کو بذریعہ ادرار بول خارج کرتا ہے ۔اسہال کے مریضوں کو اسے کھانے سے پہلے جبکہ ضعف معدہ میں مبتلا اشخاص کو اسے کھانے کے آخر میں استعمال کرنا چاہئے۔ یہ ثقیل ہوتا ہے اور ریاح پیدا کرتا ہے[3,7,8,9,10]۔

نعناع/پودینہ (Mentha arvensis)

پودینہ مزاجاً گرم خشک ہے۔یہ معدے کے لئے بہترین شے ہے۔پودینہ مشتہی افعال کی بنا پر بھوک بڑھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ زیادہ تر امراض معدہ میں استعمال کیا جاتا ہے جیسے ضعف معدہ، نفخ شکم، درد شکم، قے اور غثیان وغیرہ۔ یہ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے میں سریع الاثر ہے۔ مدر بول وحیض ہونے کے باعث یہ امراض نسواں میں کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے[3,7,8,9,10]۔

شبت/سویا(Anethum graveolens)

شبت مزاجاً دوسرے درجے میں گرم خشک ہے۔یہ غلیظ ریاح کی صورت میں مفید ہے۔اس کا استعمال مرضعہ میں مدر شیر کا کام کرتا ہے۔اس کے علاوہ یہ ملین، مسخن معدہ، محلل ریاح اور ہاضم طعام ہے[3,9,10]۔

مختلف پھلوں اور سبزیوں میں موجود فائٹوکیمیکلز (Phytochemicals)، تحفّظی اقدامات اور افعال وخواص

S. No.	فواکہات وبقولات	Chemical constituents	تحفّظی اقدامات	دوائی افعال	حوالہ جات
1	*Vitis vinifera* L. (Grapes)	Flavonoids, polyphenols	Atherosclerosis	Hepatoprotective	11
2	*Solanum tuberosum* L. (Potato)	Starch, vitamin C, manganese, dietary fibers, and potassium	Scurvy	Anti-oxidant, Immuno-modulatory	12
3	*Ficus carica* L. (Fig)	Phenolic compounds, phytosterols, anthocyanins, triterpenoids, coumarins,	Cardiovascular disorders, Sore throat, Bronchial ailments	Anti-inflammatory	13

4	*Malus domestica* Borkh. (Apple)	Flavonols, polyphenols	Chronic obstructive pulmonary disease, asthma, Alzheimer's disease, and cancers	Anti cancer, Anti-oxidant	14
5	*Pyrus communis* L. (Pear)	Phenolic compounds, triterpenoids, carotenoids and chlorophylls	Various Cancers	Antioxidant, Anti-Inflammatory, Antiproliferative	15
6	*Cydonia oblonga* Mill (Quince)	Flavonoids, polyphenols quercetin, tannins, rutin, kaempferol, pectin	Irritable bowel syndrome, sore throat, bronchitis, dysentery, constipation,	Antioxidant, anti-inflammatory, antimicrobial	16,17
7	*Punica granatum* L. (Pomegranate)	Ellagic acid, polyphenols	Skin and breast cancers	Anti-inflammatory, anti-tumour, antioxidant and anti-bacterial	18
8	*Prunus persica* L. (Batsch) (Peach)	Organic acids, phenolic compounds, carotenoid, flavonoids, polyphenols, anthocyanins	Alzheimer's disease	Anti-ageing, anti-oxidant	19
9	*Prunus domestica* L. (Common Plum)	phenolic compounds (neochlorogenic and chlorogenic acids), potassium, carotenoids, boron	Cardiac diseases, osteoporosis and cancer	Anti-oxidant	20

10	*Ziziphus jujuba* Mill. (Jujube)	Polyphenols, nucleotides, fatty acids, amino acids, dietary fiber, and alkaloids	Colitis, Cancer	Antiviral, anti-inflammatory, neuroprotective, anti-hyperglycemic, anti-hyperlipidemic, immunoregulatory,	21
11	*Morus alba* L. (Mulberry)	Flavonoids, polyphenols, pyrrole alkaloids	Obesity, Cardiovascular diseases	Hepatoprotective, eye tonic, antibacterial, anthelmintic, anti-rheumatic	22
12	*Prunus amygdalus* Batsch. (Almond)	Polyphenols, proanthocyanidins, flavonoids, phenolic acids and aldehydes	Cardiac diseases, Skin disorders	Antimicrobial, antiviral, anti-inflammatory	23
13	*Musa paradisiaca* L. (Banana)	alkaloids, flavonoids, phenols, tannins, and saponins	Bronchitis, burns, ulcers, and diarrhea	Antioxidant, anti-cancer, anti-inflammatory, anti-diabetic, and anti-microbial	24
14	*Phoenix dactylifera* L. (Date)	Flavonoids, beta D-glucan, phenols	Cancer, Diabetic Retinopathy, Infertility and diabetes mellitus	Antioxidant, anti-cancer, anti-inflammatory, Anti-microbial	25
15	*Cucumis melo* L. (Musk melon)	Phenolic compounds, carotenoids, chlorophyll, ascorbic acid	Renal calculus, cancer, cardiovascular diseases, and stroke	Antioxidant, Anti- tumour, anti-inflammatory, immune modulatory, hepatoprotective	26,27

16	*Citrullus lantus* (Thunb) Matsum & Nakai (Watermelon)	Lycopene, citrulline, l-citrulline, polyphenolic compounds, carotenoids	Obesity, aging related disorders, cardiovascular diseases, diabetes, ulcers,	Antioxidant, Anti- tumour, antimicrobial	28
17	*Cucurbita pepo* L. (Pumpkin)	carotenoids, tocopherols, carbohydrates, tryptophan, delta-7-sterols	Wound healing process, burns wound, benign prostatic hyperplasia	Antioxidant, anti-inflammatory, antibacterial	29,30
18	*Lactuca sativa* L. (Lettuce)	Polyphenols, sterols, vitamins, minerals and dietary fibre	Diabetes mellituz	Antioxidant, anti-inflammatory, analgesic, and sedative	31
19	*Raphanus sativus* L. (Radish)	Organic acids, flavone glycosides, terpenoids, alkaloids, steroid	Pain in abdomen, constipation, diarrhea and dysentery, cough with phlegm	Anti-cancer, carminative, diuretic, expectorant, laxative, stomachic and anti-inflammatory	32
20	*Trigonella foenum-graecum* L. (Fenugreek)	pyridine alkaloids, Flavonoids,sapogenins	Diabetes mellitus, hyper-cholesterolemia, Cancer	anticancer, anti-parasitic, hypoglycaemic and antimicrobial	33
21	*Mentha piperita* L. (Peppermint)	flavonoids, phenolics lignans and stilbenes	Diabetes mellitus, Cancer, throat inflammation	Anti-oxidant, anti-microbial, anti-viral, anti-inflammatory, larvicidal, anticancer	34

22	*Spinacia oleracea* L. (Spinach)	flavones, flavanols, methylenedioxyflavonol glucuronides, glucuronides, and carotenoids	Obesity, bronchitis, lumbago, flatulence, and urinary calculi	Anti-oxidant, anti-microbial, anti-inflammatory, hypoglycemic	35
23	*Cichorium intybus* L. (Chicory)	Saccharides, lactucin, pentadecanone, hexadecane, methoxycoumarin cichorine, flavonoids,	Diarrhea, pulmonary cancer, hepatic disorders, diabetes mellitus	Antibacterial, anthelmintic, anti-inflammatory, hepatoprotective	36
24	*Chenopodium album* L. (White Goosefoot)	Flavonoid, isoflavonoid, saponin polyphenol	Atherosclerosis, arthritis, hepatic disorders, and rheumatism	Anti-cancer, anti-oxidant, anti-microbial,	37
25	*Beta vulgaris* L. (Beet root)	Flavonoid, amino acids, phenolic acid, betaxanthin, and betacyanin.	Cancer, atherosclerosis, ,	Anti-cancer, antiviral, anti-oxidant, anti-microbial	38
26	*Allium cepa* L. (Onion)	Phenolic compounds, flavonoids, anthocyanins	Bronchial asthma, cardiovascular diseases, wound Healing	Anti-cancer, anti-microbial, hepatoprotective, cardioprotective	39
27	*Brassica campestris* L. Mustard	flavonoids, folic acid, glucosinolatesamino acids, vitamins, and minerals	Skin disorders, edema	Anti-oxidant, anti-microbial	40
28	*Daucus carota* L. (Carrot)	Lycopene, and -carotene, carotenoids phenolic compounds	Cancer and cardiovascular diseases	Anti-oxidant, anti-microbial, anti-inflammatory, anti-tumour	41

30	*Allium sativum* L. (Garlic)	Alliin, quercetin, allicin, ajoenes, vinyldithiins, and flavonoids	Cardiovascular diseases, atherosclerosis,	Anti-oxidant, anti-microbial, anti-inflammatory, anti-diabetic, antibacterial	42
31	*Glycine max* L. (Soybean)	Isoflavones, protease inhibitors, bioactive peptides, and phytosterols	Inflammatory bowel disease	Anti-inflammatory, antibacterial, antiviral	43

نتیجہ:

تغذیہ صحت کے لیے بنیادی ضرورت ہے جس میں غذا کے طور پر فواکہات اور بقولات کا استعمال قابل اعتماد ہے۔ دیگر غذائی اشیاء کی طرح پھلوں، سبزیوں اور دوسرے نباتات جنھیں یونانی اطبّاء سالوں پہلے غذائے دوائی کے نام سے موسوم کر چکے ہیں، ان کا صحیح استعمال جس طرح صحت کی حفاظت کرتا ہے اسی طرح ان کا بے قاعدہ استعمال امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ پھلوں اور سبزیوں میں موجود غذائی اجزاء ، جیسے غذائی ریشہ، حیاتین، معدنیات، اور فائٹو کیمیکل، بشمول پولی فینول ، فلیوونائڈز، کیروٹینائڈز، سبھی اس حیاتیاتی عمل میں معاونت فراہم کرتے ہیں اور اس طرح پھل اور سبزیاں صحت میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یونانی تصنیفات میں متعدد سبزیوں اور پودوں کا تذکرہ کیا گیا ہے جو مختلف تحفظی اور صحت کو فروغ دینے والی خصوصیات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ تاہم ان کے اثرات کو ثابت کرنے کے لیے تحقیقی مطالعات وقت کی اہم ضرورت ہے تا کہ طب کے ان روایتی اور قدیم دعووں کی معنویت کو آج کے منظر نامے میں ثابت یا رد کیا جا سکے۔

حوالہ جات

1. رازی، ابوبکر محمد بن زکریا، کتاب المنصوری (اردو ترجمہ)۔ نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن؛1991؛ ص 155-153،127-87
2. World health Organization (WHO). Healthy diet. ttps://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet.
3. مسیحی، ابوسہل، کتاب المائۃ، جلد اول (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن؛2008؛ص 229-178
4. Pem D, Jeewon R. Fruit and Vegetable Intake: Benefits and Progress of Nutrition Education Interventions- Narrative Review Article. Iran Journal of Public Health 2015;44(10):1309-21.
5. Park HM, Heo J, Park Y. Calcium from plant sources is beneficial to lowering the risk of osteoporosis in postmenopausal Korean women. Nutrition research 2011;31(1):27-32.
6. Habauzit V, Milenkovic D, Morand C. Vascular Protective Effects of Fruit

Polyphenols. In. Polyphenols in Human Health and Disease. Eds, Watson R, Preedy V, Zibadi S. 1st ed, London: Elsevier Inc; 2013: 875893۔

7. طبری، علی بن سہل ربن، فردوس الحکمہ (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، فیصل پبلی کیشنز؛ : 2002ص342-49

8. نجم الغنی، خزائن الادویہ، نئی دہلی، ادارہ کتاب الشفاء؛:2011
ص605,649,665,877,950,997,1012,1033,10
53,1100,1106,1115,1274-1290 180-182,
208,269,270,279,289,419-489,513,

9. ابن زہر، کتاب الاغذیہ (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن؛: 2009ص 52-72

10. کبیر الدین، مخزن المفردات، لاہور، صدیقی پبلی کیشن؛ غیر مورخ:
,506-519,557,560-575 239, 265-268,
367-385,425,428,473-482 9,66, 94-109,
120-237,

11. Slavin JL, Lloyd B. Health benefits of fruits and vegetables. Adv Nutr. 2012 Jul 1;3(4):506-16.
doi: 10.3945/an.112.002154.

12. Halton TL, Willett WC, Liu S, Manson JE, Stampfer MJ, Hu FB. Potato and french fry consumption and risk of type 2 diabetes in women. Am J Clin Nutr. 2006 Feb;83(2):284-90.
doi: 10.1093/ajcn/83.2.284.

13. Mawa S, Husain K, Jantan I. Ficus carica L. (Moraceae): Phytochemistry, Traditional Uses and Biological Activities. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:974256.
doi: 10.1155/2013/974256.

14. Hyun TK, Jang KI. Apple as a source of dietary phytonutrients: an update on the potential health benefits of apple. EXCLI J. 2016 Sep 19;15:565-569.
doi: 10.17179/excli2016-483.

15. Kolniak-Ostek J, Kopotowska D, Rutkowski KP, Skorupiska A, Kruczyska DE. Bioactive Compounds and Health-Promoting Properties of Pear (Pyrus communis L.(Fruits. Molecules. 2020 Sep 27;25(19):4444.
doi: 10.3390/molecules25194444.

16. Al-Zughbi I, Krayem M. Quince fruit Cydonia oblonga Mill nutritional composition, antioxidative properties, health benefits and consumers preferences towards some industrial quince products: A review. Food Chem. 2022 Nov 1;393:133362.
doi: 10.1016/j.foodchem.2022.133362.

17. Ashraf MU, Muhammad G, Hussain MA, Bukhari SN. Cydonia oblonga M., A Medicinal Plant Rich in Phytonutrients for Pharmaceuticals. Front Pharmacol. 2016 Jun 21;7:163.
doi: 10.3389/fphar.2016.00163.

18. Shaygannia E, Bahmani M, Zamanzad B, Rafieian-Kopaei M. A Review Study on Punica granatum L. J Evid Based Complementary Altern Med. 2016 Jul;21(3):221-7.
doi: 10.1177/2156587215598039.

19. Mihaylova D, Popova A, Desseva I, Petkova N, Stoyanova M, Vrancheva R, Slavov A, Slavchev A, Lante A. Comparative Study of Early- and Mid-Ripening Peach (Prunus persica L.

doi: 10.1039/d1fo00477h.

25. Rahmani AH, Aly SM, Ali H, Babiker AY, Srikar S, Khan AA. Therapeutic effects of date fruits (Phoenix dactylifera) in the prevention of diseases via modulation of anti-inflammatory, anti-oxidant and anti-tumour activity. Int J Clin Exp Med. 2014 Mar 15;7(3):483-91.
26. Manchali S, Chidambara Murthy KN, Vishnuvardana, Patil BS. Nutritional Composition and Health Benefits of Various Botanical Types of Melon (Cucumis melo L.). Plants (Basel). 2021 Aug 24;10(9):1755.
doi: 10.3390/plants10091755.
27. Vidya R, Kalaivani K, Amudha P. Therapeutic Potential of Cucumis melo (L.) Fruit Extract and Its Silver Nanopartciles Against DEN-Induced Hepatocellular Cancer in Rats. Appl Biochem Biotechnol. 2022 Jan;194(1):368-381.
doi: 10.1007/s12010-021-03765-9. Epub 2021 Nov 18.
28. Manivannan A, Lee ES, Han K, Lee HE, Kim DS. Versatile Nutraceutical Potentials of Watermelon-A Modest Fruit Loaded with Pharmaceutically Valuable Phytochemicals. Molecules. 2020 Nov 11;25(22):5258.
doi: 10.3390/molecules25225258.
29. Almohaimeed HM, Al-Zahrani MH, Almuhayawi MS, Algaidi SA, Batawi AH, Baz HA, Mohammedsaleh ZM, Baz NA, Saleh FM, Ayuob N. Accelerating Effect

(Varieties: Biological Activity, Macro-, and Micro- Nutrient Profile. Foods. 2021 Jan 14;10(1):164.
doi: 10.3390/foods10010164.

20. Stacewicz-Sapuntzakis M, Bowen PE, Hussain EA, Damayanti-Wood BI, Farnsworth NR. Chemical composition and potential health effects of prunes: a functional food? Crit Rev Food Sci Nutr. 2001 May;41(4):251-86.
doi: 10.1080/20014091091814.
21. Lu Y, Bao T, Mo J, Ni J, Chen W. Research advances in bioactive components and health benefits of jujube (Ziziphus jujuba Mill.) fruit. J Zhejiang Univ Sci B. 2021 Jun 15;22(6):431-449.
doi: 10.1631/jzus.B2000594.
22. Zhang H, Ma ZF, Luo X, Li X. Effects of Mulberry Fruit (Morus alba L.)Consumption on Health Outcomes: A Mini-Review. Antioxidants (Basel). 2018 May 21;7(5):69.
doi: 10.3390/antiox7050069.
23. Bolling BW. Almond Polyphenols: Methods of Analysis, Contribution to Food Quality, and Health Promotion. Compr Rev Food Sci Food Saf. 2017 May;16(3):346-368.
doi: 10.1111/1541-4337.12260.
24. Sarma PP, Gurumayum N, Verma AK, Devi R. A pharmacological perspective of banana: implications relating to therapeutic benefits and molecular docking. Food Funct. 2021 Jun 8;12(11):4749-4767.

Chew SY, Vellasamy S. Revisiting Trigonella foenum-graecum L.: Pharmacology and Therapeutic Potentialities. Plants (Basel). 2022 May 29;11(11):1450.
doi: 10.3390/plants11111450.

34. Mahendran G, Rahman LU. Ethnomedicinal, phytochemical and pharmacological updates on Peppermint (Mentha piperita L.)-A review. Phytother Res. 2020 Sep;34(9):2088-2139.
doi: 10.1002/ptr.6664.

35. Gutierrez RMP, Velazquez EG, Carrera SPP. Spinacia oleracea Linn Considered as One of the Most Perfect Foods: A Pharmacological and Phytochemical Review. Mini Rev Med Chem. 2019;19(20):1666-1680.
doi:10.2174/1389557519666190603090347.

36. Street RA, Sidana J, Prinsloo G. Cichorium intybus: Traditional Uses, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:579319.
doi: 10.1155/2013/579319. Epub 2013 Nov 26.

37. Poonia A, Upadhayay A. Chenopodium album Linn: review of nutritive value and biological properties. J Food Sci Technol. 2015 Jul;52(7):3977-85.
doi: 10.1007/s13197-014-1553-x. Epub 2015 Apr 7.

38. Thiruvengadam M, Chung IM, Samynathan R, Chandar SRH, Venkidasamy B, Sarkar T, Rebezov M,

of Cucurbita pepo L. Fruit Extract on Excisional Wound Healing in Depressed Rats Is Mediated through Its Anti-Inflammatory and Antioxidant Effects. Nutrients. 2022 Aug 15;14(16):3336.
doi: 10.3390/nu14163336.

30. Batool M, Ranjha MMAN, Roobab U, Manzoor MF, Farooq U, Nadeem HR, Nadeem M, Kanwal R, AbdElgawad H, Al Jaouni SK, Selim S, Ibrahim SA. Nutritional Value, Phytochemical Potential, and Therapeutic Benefits of Pumpkin (Cucurbita sp.). Plants (Basel). 2022 May 24;11(11):1394.
doi: 10.3390/plants11111394.

31. Ismail H, Gillespie AL, Calderwood D, Iqbal H, Gallagher C, Chevallier OP, Elliott CT, Pan X, Mirza B, Green BD. The Health Promoting Bioactivities of Lactuca sativa can be Enhanced by Genetic Modulation of Plant Secondary Metabolites. Metabolites. 2019 May 12;9(5):97.
doi: 10.3390/metabo9050097.

32. Gao L, Li H, Li B, Shao H, Yu X, Miao Z, Zhang L, Zhu L, Sheng H. Traditional uses, phytochemistry, transformation of ingredients and pharmacology of the dried seeds of Raphanus sativus L. (Raphani Semen), A comprehensive review. J Ethnopharmacol. 2022 Aug 10;294:115387.
doi: 10.1016/j.jep.2022.115387.

33. Visuvanathan T, Than LTL, Stanslas J,

G Wasef L, Elewa YHA, A Al-Sagan A, Abd El-Hack ME, Taha AE, M Abd-Elhakim Y, Prasad Devkota H. Chemical Constituents and Pharmacological Activities of Garlic (Allium sativum L.): A Review. Nutrients. 2020 Mar 24;12(3):872.
doi: 10.3390/nu12030872.

●●●

Gorelik O, Shariati MA, Simal-Gandara J. A comprehensive review of beetroot (Beta vulgaris L.) bioactive components in the food and pharmaceutical industries. Crit Rev Food Sci Nutr. 2022 Aug 16:1-33.
doi: 10.1080/ 10408398.2022.2108367.

39. Chakraborty AJ, Uddin TM, Matin Zidan BMR, Mitra S, Das R, Nainu F, Dhama K, Roy A, Hossain MJ, Khusro A, Emran TB. Allium cepa: A Treasure of Bioactive Phytochemicals with Prospective Health Benefits. Evid Based Complement Alternat Med. 2022 Jan 18;2022:4586318.
doi: 10.1155/2022/4586318.

40. Mattosinhos PDS, Sarandy MM, Novaes RD, Esposito D, Gonalves RV. Anti-Inflammatory, Antioxidant, and Skin Regenerative Potential of Secondary Metabolites from Plants of the Brassicaceae Family: A Systematic Review of In Vitro and In Vivo Preclinical Evidence (Biological Activities Brassicaceae Skin Diseases). Antioxidants (Basel). 2022 Jul 10;11(7):1346.
doi: 10.3390/antiox11071346.

41. Ahmad T, Cawood M, Iqbal Q, Ario A, Batool A, Tariq RMS, Azam M, Akhtar S. Phytochemicals in Daucus carota and Their Health Benefits-Review Article. Foods. 2019 Sep 19;8(9):424.
doi: 10.3390/foods8090424.

42. El-Saber Batiha G, Magdy Beshbishy A,

امراض چشم میں یونانی ادویات کا کردار

☆شبنم انجم آرا
☆شاہین اخلاق
☆معراج الحق
☆احمد سعید
☆محمد فضیل

تعارف:

طب یونانی ایک جامع طبی نظام ہے جو مشرق وسطیٰ کے علاوہ جنوبی ایشیائی ممالک میں رائج ہے۔ ایک مدوّن فن کی حیثیت سے اس کے ابتدائی نقوش تقریباً ڈھائی ہزار سال قبل یونان میں ملتے ہیں اور اس کی بنیاد بقراط کی تعلیمات پر مبنی ہے۔ یونانی طب کے بنیادی اصول، تشخیص اور علاج کے طریقے سائنسی اصولوں اور صحت وشفا کے جامع تصورات پر مبنی ہیں۔ یونانی طبی نظام Holistic Approach پر مبنی ہے جس میں صحت ومرض کے حوالے سے تخفیف پسندانہ انداز اختیار کرنے کے بجائے آدمی کی پوری شخصیت کو مدنظر رکھا جاتا ہے[1]۔ طب کے دیگر شعبوں کے علاوہ رازی، زہراوی، طبری، جرجانی، ابن ہیثم، علی ابن عیسیٰ کحال جیسے یونانی اطبا اور ماہرین نے علم امراض عین پر خاص طور سے توجہ دی اور اپنے علمی تجربات کی روشنی میں اس شعبہ کی ترقی میں اہم کردار ادا کیا اور ان اطبا کی تصنیفات ہی جدید علم امراض چشم کے لئے بنیاد بنیں۔ ذیلی سطور میں انہی اطبا کی تحریروں کی روشنی میں امراض عین اور ان میں مستعمل ادویہ کا ایک اجمالی خاکہ پیش ہے۔

آنکھ انتہائی پیچیدہ اور جسم کا ایک بہت ہی اہم حسی عضو ہے، اس لئے آنکھوں کی بیماری کی مناسب تشخیص اور اس کا درست علاج نہایت ضروری ہے۔ مرض کے متعلق طب یونانی کا نظریہ ہے کہ بیماریاں بدن انسان میں موجود چاروں اخلاط (دم، بلغم، صفرا اور سودا) میں کمیت یا کیفیت کے عدم توازن کی وجہ سے وقوع پذیر ہوتی ہیں اور اسی طرح جسم کی چار بنیادی مزاجی کیفیات (حرارت، برودت، رطوبت، یبوست) میں سے کسی ایک یا ایک سے زائد کیفیات کے تغیر وتبدل کے نتیجہ میں بھی بیماریاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ اگر بدن انسانی میں

☆ حکیم اجمل خاں انسٹی ٹیوٹ فار لٹریری اینڈ ہسٹوریکل ریسرچ ان یونانی میڈیسن، جامعہ ملّیہ اسلامیہ، نئی دہلی۔

اخلاط اور مزاج کا طبعی تناسب قائم رہتا ہے تو صحت برقرار رہتی ہے اور اگر ان میں کسی قسم کا عدم توازن پیدا ہو جاتا ہے تو پھر بیماری لاحق ہوتی ہے۔

چشم کے مختلف حصّے اور ان کے امراض:

S.no.	Eye structures	Associated diseases
1.	جفن (Eyelid)	جرب (Trachoma)، بردہ (Chalazion)،شعیرہ (Stye)،التصاق الجفن (Symblepharon)، رمد جفنی (Blepharitis)، شرناق (Fatty swelling of upper eye lids)، شعر زائد (Distichiasis)، قمل الاجفان (Pediculus blepharitis)،عقدۃ العین (Tumor of eye)، استرخاء الجفن (Ptosis)، جسائت (Induration sclerosis)، شترہ (Lagophthalmos)
2.	طبقہ صلبیہ (Sclera)	غیر مخصوص خشکی (Non-specific dryness)،التہاب صلبیہ (Scleritis)
3.	طبقہ ملتحمہ (Conjunctiva)	طرفہ (Ecchymosis)، رمد (Conjunctivitis)، ظفرہ (Pterygium)، سبل (Vascular keratitis)، وردیخ وبئع (Pink eye/epidemic conjunctivitis)
4.	طبقہ شبکیہ (Retina)	یرقان (Jaundice)، تصلب عروق شبکیہ (Retinal arterio sclerosis)، انفصال شبکیہ (Retinal detachment)
5.	عدسہ (Lens)	نزول الماء (Cataract)،قصر بصر (Myopia)،طول بصر (Hypermetropia)
6.	حدقہ اور طبقہ عنبیہ (Pupil and Iris)	قروح العین (Eye ulcers)،مورسرج (Iridoptosis)،سقوط قزحیہ (Iris prolapse)،ضیق ثقبہ (Miosis/constriction of pupils)، انتشار واتساع ثقبہ (Mydriasis)
7.	طبقہ قرنیہ (Cornea)	خشونت (Dryness)، بیاض العین (Corneal opacity)، قروح قرنیہ (Corneal ulcers)،نتوء قرنیہ (Descemetoco ele/keratocel)

8.	رطوبت زجاجیہ (Vitreous humour)	سل العین (Phthisis bulbi)، دمعہ (Epihora)، غرب (Chronic dacryocystitis) جحوظ العین (Exopthalmos)
9.	رطوبت بیضیہ (Aqueous humour)	رطوبت بیضیہ کی زیادتی (Increased production of aqueous humour)، رطوبت بیضیہ کی کمی (Decreased production of aqueous humour)، قوام رطوبت بیضیہ میں تبدیلی (Alteration in consistency)
10.	آنکھ کے دوسرے حصے (Other Parts of eye)	ضعف بصر (Asthenopia/amblyopia)، جہر (Hemeralopia) خفش (Dazzlenness/glare)، قمور
		(Moon blindness/snow blindness)،حول (Strabismus)،شبکوری (Nyctalopia)، بغض العین (Photophobia)،ماء اخضر (Glaucoma)

طریقہ کار:

یہ مطالعہ حکیم اجمل خاں انسٹی ٹیوٹ فار لٹریری اینڈ ہسٹوریکل ریسرچ ان یونانی میڈیسن میں کیا گیا ہے جس کی لائبریری یونانی طب کی اہم کتابوں جیسے کتاب الحاوی، کامل الصناعۃ، القانون فی الطِب، فردوس الحکمت، تذکرۃ الکحالین، کتاب عشر رمقالات فی العین، کتاب التیسیر اور الجامع لمفردات الادویۃ والاغذیۃ، اکسیر اعظم، محیط اعظم اور خزائن الادویہ کے علاوہ متعلقہ موضوع کی بیشتر اردو کتابوں پر مشتمل ہے۔

اس مقالے کی تیاری میں طب یونانی کی اہم کتابوں سے رجوع کے علاوہ رائج نصابی کتب سے بھی مدد لی گئی ہے۔ تحقیقی مضامین سائنس ڈائریکٹ، پب میڈ، اور اسکوپس وغیرہ جیسے ڈیٹا بیس سے لیے گئے ہیں۔ مستند یونانی اصطلاحات کے انتخاب میں رائج طبی اصطلاحات کے علاوہ عالمی ادارہ صحت کے تعاون سے سینٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن، نئی دہلی سے شائع شدہ Standard Unani Medical Terminology اور دیگر معتبر طبی لغات کی مدد لی گئی ہے[2]۔

حاصل مطالعہ اور بحث:

یونانی طب صحت کی حفاظت کے ساتھ ساتھ انسانی جسم کے تمام نظاموں اور اعضا سے متعلق بیماریوں کا علاج بھی فراہم کرتی ہے۔ علاج کے عمومی اصول اور ہدایات کے علاوہ امراض چشم کے علاج کے لئے اطبا نے خاص طور سے کچھ اصول اور دستور بیان کئے ہیں جن کا دوران علاج لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ ان میں سب سے پہلی چیز یہ ہے کہ معالج کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ مرض کا علاج شروع کرنے سے پہلے مرض کی ماہیت، اس کی قسم اور اوقات مرض کی تعیین کر لے اور اس کے بعد ہی علاج شروع کرے۔ مرض اپنے ابتدائی مراحل میں ہے، تزیّد کے مرحلے میں ہے یا انحطاط کے مرحلے میں داخل ہو چکا ہے،

ان امور کو پیش نظر رکھتے ہوئے مناسب ادویہ یا تدابیر کی مدد سے علاج بالضد کے اصول پر علاج کرے۔ ساتھ ہی طبیب کو استعمال کی جانے والی دواؤں کی ماہیت، ان کی مزاجی کیفیت اور دوا کے افعال کے ساتھ خصوصاً دوا کی قوت وضعف کا بھی صحیح علم ہونا چاہیے تاکہ طبیب مناسب دواؤں کا مناسب مقدار میں استعمال کر سکے۔ دواؤں کی مناسب شکل اور ان کی تیاری و استعمال کے طریقوں سے بھی طبیب کا واقف ہونا ضروری ہے۔

آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی دوائیں عموماً درج ذیل سات اثرات کی حامل ہوتی ہیں مسدد، مفتح، جالی، منضج، دافع تعفن، قابض اور مخدر ادویات [3]۔ دیگر امراض کی طرح امراض چشم کے علاج میں بھی سبب کا کردار بڑا اہم ہے۔ اگر امراض چشم کا سبب خارجی ہے اور جسم کی رطوبات مرض کا سبب نہیں ہیں تو ایسی صورت میں وہ دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جو آنکھ کے فضلات کو تحلیل کر سکیں۔ اگر مرض کا سبب جسمانی رطوبات کا خلل ہے تو ایسی صورت میں مسہل دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ مرض کے ابتدائی ایام میں حسب ضرورت رادعات اور منقی فضلات دوائیں استعمال کرنے کی اور انتہائے مرض میں منضج اور محلل دوائیں استعمال کرنے کی ہدایت کی گئی ہے جو مرض کے مادے کو نضج دے کر انہیں تحلیل یا ان کا تنقیہ کر سکیں۔ اگر مرض بالکل انتہائی مراحل میں ہو تو ایسی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جو مادہ مرض کو لطیف بنا کر ان کو تحلیل کر سکیں اور مرض سے مکمل نجات مل سکے۔ اگر امراض چشم کا سبب خون کی کثرت ہو تو متاثرہ آنکھ کی جانب والے ہاتھ کی فصد کھولیں۔ جس وقت مادہ مرض میں نضج مکمل ہو چکا ہو تو اس وقت حمام کرانا مفید ہوتا ہے۔

بقراط کا قول ہے کہ آنکھ کے درد میں علاج کے لئے خالص شراب کا پینا، حمام کا استعمال، فصد کھولنا اور تکمید حار مفید ہے۔ اس قول کا مطلب یہ ہے کہ مرض اگر خلط بلغم کی وجہ سے ہے تو خالص شراب مفید ہوگی اور اگر سبب خلط دم ہے تو فصد سے فائدہ ہوگا اور اگر سبب برودت، رطوبت، یبوست یا بخارات رطبہ ہیں تو حمام میں جانا مفید ہوتا ہے کیونکہ حمام کی گرمی سے یہ مواد تحلیل ہو جاتے ہیں۔

اسی طرح اگر درد آنکھ کے پردہ میں تناؤ کی وجہ سے ہو تو فصد اور تکمید دونوں مفید ہیں کیونکہ تکمید سے مادہ نضج پا کر بدن سے خارج ہو جاتا ہے[4,5] ۔

امراض چشم کا علاج [4,6,7,8]:

سبل کا علاج : کف دریا، شکر طبرزد ہم وزن کو خوب باریک پیس لیں۔ تخم بادیان کے چند دانے لے کر ان کو آنکھ کے جالے پر کچھ دیر تک رکھیں پھر انہیں ہٹا کر مذکورہ سفوف کو پانچ دن تک آنکھ میں لگائیں۔ دھند اور جالے کے علاج میں بورق احمر کو روغن زیتون میں دیر تک گھوٹ اور پیس کر اور حل کر کے اس تیل کا صبح شام سلائی سے آنکھوں میں لگانا مفید ہے۔

نزول الماء، ضعف بصارت کا علاج : نزول الماء کے علاج کے لئے دماغ اور بدن کا ادویہ مسہلہ یا استفراغ کے دوسرے ذرائع سے تنقیہ کرنا مفید ہے۔ گائے یا بکری کا مرارہ، آب برگ بادیان، شہد، سکنبینج، حلتیت، کندس، روغن بلساں اور اشق سے تیار سرمے کا استعمال مفید ہے۔ نزول الماء کے ابتدائی مراحل میں مادہ کو نضج دے کر ایارجات اور دیگر منقی دماغ حبوب کے ذریعہ تنقیۂ راس کی ہدایت دی گئی ہے۔

اس کے علاوہ نزول الماء کے لئے مستعمل سرمے، شیاف، مرارات اور باسلیقون وغیرہ بھی مفید ہیں۔ جب نزول الماء مستحکم ہو جائے اور قوت باصرہ بھی زائل ہو جائے تو اس کا علاج عمل قدح ہے۔

ضعف بصر کے لئے آنکھ کے گوشوں کی رگوں سے خون نکالنا یا دونوں کنپٹیوں پر جونک لگانا مفید ہے۔

آنکھ سے دھند اور تاریکی دور کرنے کا علاج: قنطوریون دقیق کو شہد میں حل کر کے بطور سرمہ استعمال کریں۔ اسی طرح پھٹکری اور نوشادر ہم وزن پیس کر شہد میں ملا کر آنکھوں میں بطور سرمہ لگانا بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ زہرہ گاؤ نر 14 گرام، عصارہ بادیان 32 ملی لیٹر، شہد مصفّٰی 7 گرام کو شیشی میں ملا کر رکھیں اور روزانہ بوقت صبح آنکھوں میں بطور سرمہ لگائیں، بے حد مفید و مجرب ہے۔

شب کوری کا علاج: شب کوری کے لئے فصد کے ذریعہ خون نکالنا، معدہ و امعاء کا بذریعہ حقنہ تنقیہ کرنا بے حد مفید ہے۔ مریض میں اگر قوت ہے تو اس کے دونوں بازوؤں کی فصد نافع ہے۔ مریض کے معدے کا مناسب ادویہ اور حقنہ کے ذریعہ تنقیہ بھی نہایت مفید ہے۔

اسی طرح غرغرہ اور ادویہ معطسہ کے ذریعہ سر کا تنقیہ بھی مفید ہے۔ اگر مذکورہ علاج سے مکمل فائدہ نہ ہو اور معالج گوشہ چشم کی رگ کا کاٹنا مفید سمجھے تو یہ بھی کیا جا سکتا ہے۔ کھانے سے پہلے مریض کو گل زوفا اور برگ سداب کا جوشاندہ پلانا اور شہد، پھٹکری کو نوشادر کے ساتھ پیس کر آنکھ میں سرمہ کی طرح لگانا بھی مفید علاج ہے۔

رمد (آشوب چشم) کا علاج: حرارت چشم اور آشوب چشم کے لئے شیاف ارمیالوس مفید ہے جس کے نسخے میں مردار سنگ 35 گرام، مامیثا، کتیرا، بالچھڑ ہر ایک 4.5 گرام شامل ہے۔ بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ہر دوا کو علیحدہ علیحدہ کوٹ کر باریک سفوف بنا کر ابلے ہوئے پانی میں گوندھ کر شیاف تیار کر لیں اور ضرورت کے وقت عورت کے دودھ اور انڈے کی سفیدی میں حل کر کے سرمہ کی طرح استعمال کریں۔

طرفہ اور ودقہ کا علاج: مادہ کبوتر کے تازہ خون کے اندر قدرے کندر ملا کر اس کے قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔ اگر آنکھوں میں خارش ہو تو پلکوں کو الٹ کر باریک پسی ہوئی چینی چھڑکیں۔ چینی کا چھڑکنا خارش ختم ہونے تک جاری رکھیں، مفید ہے۔

التصاق الاجفان کا علاج: اس کے علاج میں پپوٹوں کو آہستہ آہستہ الگ کرنا ہوتا ہے اور پھر دونوں چپکے ہوئے پپوٹوں میں روغن گل بادامی اور سفیدئ بیضۂ مرغ ملا کر لگانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔

شعیرہ کا علاج: شعیرہ کی صورت میں لطیف غذاؤں کا استعمال مفید ہے۔ اس کے علاوہ ایارج فیقرا سے بدن کا استفراغ کرنا اور خرنوب خام باریک پیس کر اس کا استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

انتفاخ العین کا علاج: مرض کی ابتدا میں فصد کرنے سے ورم رفع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ لطیف غذاؤں کا استعمال بھی مفید ہے۔ علاج کے طور پر رسوت کا خیساندہ اور عرقِ گلاب میں نکالے گئے لعاب بہدانہ شیریں میں ہموزن سفیدئ بیضۂ مرغ ملا کر قطور کی شکل میں استعمال بھی مفید ہے۔

آنکھ سے پانی بہنے اور آنکھ کی سوزش کا علاج: ہلیلہ زرد تین عدد، مغز اخروٹ دو عدد، کسرات خبز شعیر (جو کی روٹی کے ٹکڑے) تمام ادویہ کو جلا کر باریک سفوف بنا لیں اور اس میں اخروٹ کے نصف وزن فلفل سیاہ بغیر جلائے پیس کر ملا دیں، پھر باریک کپڑے سے چھان کر سرمہ کی طرح استعمال کریں۔

ظفرہ کا علاج: جَو اور زوفا خشک کو پانی میں ابال کر اس کے جوشاندے سے آنکھ کی تکمید (ٹکور) کریں۔ مویز منقی کو ماء العسل اور سرکہ میں پیس کر آنکھ پر اس کا ضماد بھی مفید ہے۔

حکۃ العین کا علاج: مریض کو حمام میں لے جا کر روغنیات باردہ کی سر پر مالش کرانا اور انتہائی لطیف اشیاء کھلانا مفید ثابت ہوتا ہے۔

شترہ اور غدہ چشم کا علاج: شترہ اگر اندرونی عفونت کی وجہ سے ہے تو اس کا علاج عمل جراحی ہے۔ اگر شترہ گوشت کی

زیادتی کی وجہ سے ہے تو حد درجہ قاطع ادویہ جیسے زنگار، کبریت اوراس جیسی دیگر ادویہ احتیاط کے ساتھ استعمال کرائی جاتی ہیں اور ساتھ ہی مریض کے معدے کا تنقیہ بھی ضروری ہے۔

شرناق کا علاج : بدن کا استفراغ کرنا اور سررو کی فصد نافع ہے۔قرص بنفشہ کا استعمال نیز پپوٹے میں عرض میں شگاف دے کر چربی نکال کر زخم پر ذرور اصفر لگانا مفید ہے۔شیاف احمر لین اور ذرور اصفر صغیر شرناق کے علاج میں اہم مرکبات ہیں۔

سیلان چشم کا علاج :اگر زیادہ گوشت اس ثقبہ پر ہے جو آنکھ کے گوشے میں ہے تو یہاں پر بال نہیں اگتے اور رطوبت جاری رہتی ہے اس صورت میں صرف عمل جراحی ہی اس کا علاج ہے۔ اگر عصب پر زائد گوشت ہے تو زعفران، مامیثا، سداب اور صمغ عربی سے علاج ممکن ہے جو گوشت کا تنقیہ کرتی ہیں، گوشت صاف ہونے کے بعد بال اگاتی اور سیلان چشم بند کرتی ہیں۔

غرب کا علاج : غرب میں پہلے ورم کو نضج دیا جاتا ہے اور جب وہ پک کر پھوٹ جاتا ہے اور مواد خارج ہو کر قرحہ بن جاتا ہے تو قرحہ کے اصول پر اس کا علاج کیا جاتا ہے۔زیادہ تر اطبا نے اس میں مامیثا، زعفران، سداب اور برگ انار کے استعمال کی ہدایت دی ہے۔

اس کے علاوہ صدف کے جوف میں مراور صبر بھر کر اس کو جلا کر پیس کر ذرور کی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔آنکھ میں ٹھنڈک کیلئے بارزد (بہروزہ) کو پیس کر سرکہ میں ملا کر آنکھ پر اس کا طلا بھی مفید ہے۔

برد کا علاج: برد کے علاج میں انجیر کو پکا کر اس کے ضماد کی ہدایت کی جاتی ہے۔اسی طرح علک البطم کو روغن بنفشہ میں حل کر کے اس میں سرکہ ملا کر اس کا طلا بھی مفید ہے۔ساتھ ہی جسم کا عمومی استفراغ اور فصد بھی مفید علاج ہے۔

وردینج کا علاج :فصد اور پپوٹے میں شگاف دے کر اس پر شیاف احمر لین اور ذرور اصفر صغیر کا استعمال مفید ہے۔ اسی طرح پپوٹے پر صبر، رسوت اور شیاف مامیثا کا طلا بھی مفید علاج ہے۔اس کے علاوہ بابونہ، ناخونہ اور دونا مروا سے آنکھوں کی تکمید کی ہدایت کی جاتی ہے۔

قمل الاجفان کا علاج: پہلے جوں کو پلکوں سے نکال کر پھر نمکین پانی سے پلکوں کو دھونا اور اس کے بعد شب یمانی دو حصہ ،مویز ج ایک حصہ کو پیس کر پلکوں پر اس کا لگانا جوں کو ختم کرتا ہے۔

انتثار اشعار چشم کا علاج : پلک کے بال گرنے میں کھجور کی گٹھلی 10.5 گرام اور گل لالہ 10.5 گرام لے کر خوب باریک پیس کر سرمہ کی شکل میں آنکھوں میں لگانا نافع ہے۔

بثور چشم کا علاج :اگر بثور قرنیہ کے حصے میں ہوں تو معتدل درجے کی مفتح اور محلل ادویہ کا سرمہ استعمال کراتے ہیں جس میں کندس، زعفران، مر، جند بیدستر اور عرق گلاب شامل ہوتا ہے۔کافی دنوں کے استعمال سے بھی اگر خاطر خواہ فائدہ حاصل نہ ہو تو مذکورہ مفتح ادویہ کے ساتھ قوی درجے کی محلل دوائیں شامل کی جاتی ہیں جیسے سکبینج ،فرفیون اور حلتیت وغیرہ۔

دوسرے بثور میں اسہال یا فصد کے ذریعہ سر اور بدن کا تنقیہ یا سر کے پچھلے حصہ پر حجامہ (پچھنے لگانا) اور آنکھوں پر ٹھنڈے نمکین پانی یا آب برگ کاسنی کے جوشاندہ کا نطول مفید ہوتا ہے۔

قروح اور بیاض چشم کا علاج: اس میں منقی اور جالی ادویہ استعمال کی جاتی ہیں۔ اگر یہ آثار یا سفیدی ہلکی اور معمولی درجے کی ہو تو اس میں گل لالہ بہترین مجلّی دوا ہے۔شہد میں قنطوریون صغیر جو کہ مجلی تاثیر رکھتی ہے، کا استعمال بھی مفید ہے۔ گہرے اور بڑے داغ کو دور کرنے کے لئے قوی درجے کی مجلی ادویہ استعمال کی جاتی ہیں جیسے قطران، نحاس محرق، توتیا اور نوشادر وغیرہ۔

سفیدی کے لئے رنگنے والی ادویہ مثلاً رسوت ، اقاقیا اور قلقنت کے باریک سفوف کا سرمہ کی شکل میں استعمال بھی مفید ہے۔اس کے علاج میں سمندر جھاگ، شکر طبرزد ہم وزن لے کر سرمہ کی طرح باریک پیس کر متاثرہ آنکھ میں لگانا مفید ہے۔

قروح الجفن کا علاج: شیاف اصطفطیقان کا استعمال اس کی مفید دوا ہے جس میں سونا مکھی، فلفل سیاہ، افیون، زعفران ہر ایک 7 گرام، نمک ہندی، بورہ ارمنی، ہڑتال سرخ ہر ایک 3.5 گرام، صمغ عربی، مامیثا اور انزروت ہر ایک 14 گرام لے کر ان ادویہ کو آب بادیان میں پیس کر شیاف بنا کر استعمال کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ نیم کے پانی سے پپوٹوں کو دھونا اور اس کے بعد مدمل قروح ادویہ جیسے کات سفید، نشاستہ اور مردار سنگ کا باریک سفوف کر کے روغن زرد مغسول میں ملا کر اس کا مرہم تیار کر کے لگا کر اوپر سے پٹی باندھنا مفید علاج ہے۔

جرب کا علاج: جرب کے لئے شدید قابض ادویہ مفید ہوتی ہیں۔اس کے علاج میں یہ دیکھنا ضروری ہوتا ہے کہ اس میں بثور بھی ہیں یا نہیں۔اگر بثور ہیں تو مجلی ادویہ استعمال کرتے ہیں جیسے نحاس محرق، مرارۂ خنزیر، قلقنت، نوشادر اور مرارہ بز۔اگر ان ادویہ سے فائدہ نہ ہو تو اکّال قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

شعر زائد (پڑبال) کا علاج: پلک کے اندرونی جانب اگر بال اگ آتے ہیں تو ان کو اکھاڑ دیتے ہیں اور پھر اس جگہ صدف محرق اور روغن قطران ملا کر لگا دیتے ہیں جس سے وہاں دوبارہ بال نہیں اگتے ہیں۔

آنکھ میں چوٹ لگنا اور آنکھ کے درد کا علاج: شیاف ابرار آنکھ کی چوٹ، درد اور دوسرے بہت سے عوارض میں مفید ہے جس کا نسخہ یہ ہے : زباد محرق، صمغ عربی، کتیرا، افیون، سرمہ اصفہانی، اقلیمیاء اصفر اور توتیا سبز۔ان ادویہ کا باریک سفوف بنا کر سفیدی بیضہ مرغ اور عورت کے دودھ میں گوندھ کر شیاف تیار کر لیتے ہیں اور سرمہ کی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔

غلظت چشم کا علاج: شیاف اخضر کا نسخہ غلظت چشم میں مفید ہے جس میں اقلیمیا، مردار سنگ، صمغ عربی، اشق، اسفیداج اور زنجار شامل ہیں۔ان ادویہ کو الگ الگ سفوف کر کے، اشق کو گرم کر کے عرق پودینہ کے ساتھ اس طرح پیسیں کہ گوندھے ہوئے آٹے کی طرح ہو جائے، اب اس میں دوسری دواؤں کا سفوف ملا کر دو دن تک خوب کھرل کریں تاکہ سب دوائیں یک ذات ہو جائیں، پھر ان کی گولیاں بنا کر سائے میں خشک کر کے محفوظ کر لیں۔ضرورت کے وقت اس گولی کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ سیپ میں گھس کر آنکھ میں بطور سرمہ لگائیں۔

یبوست العین کا علاج: رطوبت پیدا کرنے کے لئے گرم پانی سے تکمید کریں۔ بنفشہ، خطمی، بابونہ، کتاں اور جو کے جوشاندہ کا نطول بھی مفید ہے، ساتھ ہی مریض کو حمام کی ہدایت کی جاتی ہے۔

اس کے علاوہ سر پر مرطب روغنیات کی مالش کراتے ہیں جن میں روغن بنفشہ، روغن کدو اور روغن نیلوفر شامل ہیں۔ اگر تنقیہ کی ضرورت ہو تو ایارجات کے ذریعہ تنقیۂ مواد کرتے ہیں۔آنکھوں پر سفیدی بیضہ مرغ روغن گل میں حل کر کے یا پھر مرغ کی چربی، لعاب اسپغول اور موم کو روغن گل میں ملا کر لگانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔

جہر کا علاج: اس کا علاج ترطیب دماغ (دماغ میں رطوبت پیدا کرنا) سے کیا جاتا ہے جس کے لئے دودھ، روغن بنفشہ یا روغن کدو کا ناک میں بطور سعوط استعمال اور آب ریباس کا شربت بنفشہ اور شربت نیلوفر کے ساتھ خوردنی استعمال موثر علاج ہیں۔

حول کا علاج: اس کا بنیادی سبب مادے کی غلظت ہے جس کے لئے روغن سوسن یا پھر روغن شبت میں روغن گل ملا کر

اس سے آنکھوں کی تکمید مفید علاج ہے۔

دمعہ کا علاج: دمعہ کے لئے ذرور اصفر اور شیاف زعفران کا استعمال مفید ہے۔ شیاف زعفران کا نسخہ یہ ہے: زعفران، سنبل الطیب ہر ایک 7 گرام، دار فلفل 3 گرام، فلفل سفید 750 ملی گرام، توتیا 250 ملی گرام، نوشادر اور مازو ہر ایک 2 گرام، کافور 250 ملی گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر ان کا شیاف تیار کر کے استعمال کریں۔

اس کے علاوہ صبر، کندر اور مامیثا جیسی دوائیں جو گوشت پیدا کرتی، عضو کو سکیڑتی اور رطوبات کو خشک کرتی ہیں، ان کا بطور سرمہ استعمال بھی مفید ہے۔ یہ علاج اسی وقت تک موثر ہوگا جب تک کو یہ چشم کا گوشت بالکل معدوم نہ ہو گیا ہو۔ اگر گوشت بالکل معدوم ہو گیا ہو تو پھر ان ادویہ کے ذریعہ علاج ممکن نہیں۔

خاتمہ اور مستقبل کی تجاویز:

امراض چشم اور بصارت کی خرابی کی شکایات بہت عام ہیں جو سماج پر ایک مالی بوجھ ڈالتی ہیں۔ ہندوستان جیسے ترقی پذیر ملک میں آنکھوں کی بیماریوں میں مسلسل اضافہ صحت عامہ کا ایک اہم مسئلہ ہے۔

اس مقالے میں ان مختلف ادویات کا جائزہ لینے کی کوشش کی گئی ہے جن میں دوائی خواص موجود ہیں اور جن کا ذکر یونانی طب میں کیا گیا ہے اور جو آنکھوں کی بیماریوں کے علاج میں معاون کردار ادا کرتی ہیں۔ طبی کتب کا جائزہ لینے سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ یونانی طب میں ایسی بہت سی مفرد و مرکب ادویات کا ذکر موجود ہے جو آنکھوں کی حفاظت کے ساتھ ہی آنکھوں کے امراض کے علاج میں بھی مفید ہیں۔

یونانی ادویہ کی یہ افادیت ان دوائی پودوں اور دوسرے معدنیات میں موجود مختلف ممکنہ حیاتیاتی مرکبات اور کیمیاوی اجزاء کی دین ہے جو آنکھوں کے مختلف امراض کو روکنے اور ان میں تخفیف و ازالہ میں مدد کرتے ہیں۔ آنکھوں کے امراض میں یونانی ادویہ کے استعمال کی تاریخ کافی قدیم ہے اور اپنی افادیت کی بنیاد پر ہی امراض چشم میں یونانی ادویہ کئی صدیوں تک ایک موثر علاج کے طور پر استعمال میں رہی ہیں۔ چونکہ عام طور پر یہ دوائیں موثر ہونے کے ساتھ ساتھ سہل الحصول اور نسبتاً سستی ہوتی ہیں جو ہر خاص و عام کی دسترس میں ہوتی ہیں، اس لئے آج ضرورت اس بات کی ہے کہ یونانی طبی لٹریچر کا از سر نو جائزہ لیا جائے اور قدما کے ان مجربات کی جدید ذرائع تحقیق استعمال کرتے ہوئے افادیت یا عدم افادیت کو ثابت کیا جائے اور مفید اشیا کو لے کر وقت کی ضرورت کے مطابق انھیں مناسب شکل میں دنیا کے سامنے پیش کیا جائے تا کہ مریض ان سے فائدہ اٹھا سکیں۔ یہ نہ صرف انسانیت کی خدمت ہوگی بلکہ اس سے فن کو بھی ترقی ملے گی۔

حوالہ جات

1. National Health Portal of India. Unani. https://www.nhp.gov.in/unani-introduction_mtl1.
2. Anonymous. Standard Unani Medical Terminology. 1st ed. New Delhi: Central Council for Research in Unani Medicine; 2012. pp.337-365.
3. کحال، علی بن عیسیٰ، تذکرۃ الکحالین (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن؛ 2009:ص63-50
4. احمد، خواجہ رضوان، ترجمہ شرح اسباب، دوسرا حصہ، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن؛ 2010:ص 149-150,175, 209-210, 228, 236
5. Aslam, M., Aslam, T., Usman, M., Anjum, A., Usmani, M. Historical Perspective of Eye and Ophthalmic Diseases: A

Comprehensive Review. Asian Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines, 2020; 3(1-2): 29-39.
doi: 10.22040/ATCAM.2019.10814.

6. طبری، ربن۔فردوس الحکمۃ (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن،2002،ص.162-70

7. ابن زہر، کتاب التیسیر، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن، 2000،ص35-49

8. مجوسی،علی بن عباس، کامل الصناعۃ الطبیۃ (اردو ترجمہ)، نئی دہلی، سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن، 2010،ص626-31

●●●

فلسفۂ طب کے چند بنیادی امور

☆الیاس حسین
☆☆زیبااختر ریاض احمد سیّد
☆☆☆وسیم احمد

یہ دنیا عالم کبیر ہے اور انسان اس عالم کبیر کا خلاصہ ونمونہ ہے۔ کیونکہ انسان واحد ایسی مخلوق ہے جس میں حیوانوں کی طرح حس وحرکت ہے، تو نباتات کی طرح نشونما اور بالوں کی طرح اُگنے کی صلاحیت بھی۔ پتھروں کی طرح سخت ہڈی اور گوشت ہے تو ملائکہ کی طرح عقل وافکار اور نفس ناطقہ بھی۔ اس کی خون کی رگیں دریا اور نہروں کی مثل ہیں اور یہ چرند، پرند اور مچھلیوں کی طرح غذا حاصل کرتا ہے۔ برق کی صفات سے متصف ہے، تو بصارت وحواس کے سبب سورج اور سیّاروں کے مشابہ ہوتا ہے۔ ان تمام مشابہتوں کی وجہ سے انسان کو عالم صغیر کہا جاتا ہے۔ چونکہ صرف انسان کو ہی قوتِ فکر و تدبر حاصل ہے۔ اس لئے اس پر علم حاصل کرنا فرض قرار دیا گیا ہے، تاکہ وہ اپنے علم وشعور، غور وفکر، قیاس وتجربہ سے اس کائنات کی تخلیق، دیگر مخلوقات، ماحولیات اور احوال کے مابین منطقی مطابقت کو سمجھ سکے اور ان کے سربستہ راز کو آشکارا کر سکے [1]۔

یونانی طب کے طالب علم کی حیثیت سے ہم پر بھی لازم ہے کہ کائنات کے مظاہر پر غور کریں اور ان کی روشنی میں قدیم اطبا کے وضع کردہ اصولوں کو آج کی صحتی مسائل پر منطبق کریں تاکہ معالجہ کے نت نئے چیلنجوں کا حل پیش کرنے کے قابل ہوں۔

فیثاغورث کا قول ہے کہ جسم تین چیزوں: طول (لمبائی)، عرض (چوڑائی) اور عمق (گہرائی) کے اجتماع سے وجود پاتا ہے۔ اگر یہ صفات علاحدہ علاحدہ ہوں تو ان کو جسم نہیں کہہ سکتے۔ لیکن یہ تینوں صفات اگر ایک چیز میں مجتمع ہو جائیں تو اس چیز پر جسم کا اطلاق ہوتا ہے یعنی ہر ذی طول، ذی عرض اور ذی عمق جسم ہے۔ جسم موصوف کو عارض ہونے والے اعراض اس کی صفت ہیں [1]۔

اعراض لطیف معانی وروحانی اشیا ہیں جو جسم کو عارض ہوتی ہیں۔ اعراض اجسام کے ماسوا اور ماورا ہیں، جیسے کالے جسم کی سیاہی جسم سے علاحدہ چیز ہے، سیاہی کے ہونے نہ ہونے سے

☆ ایم ڈی اسکالر، شعبۂ کلیات، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلورو
☆☆ ایم ڈی اسکالر، شعبۂ کلیات، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلورو
☆☆☆ ایسوسی ایٹ پروفیسر، شعبۂ کلیات، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلورو

جسم کے وزن میں فرق نہیں پڑتا۔لیکن اگر سیاہی نہ ہوتو جسم کالا نہ ہوتا، اگر لمبائی نہ ہو تو جسم لمبا نہ ہوتا، اگر حرکت نہ ہوتو جسم متحرک نہ ہوتا۔توصفت موصوف کے ساتھ لازم ملزوم ہے۔کوئی بھی جسم چونکہ مادہ،صورت، اور کیفیت سے مل کر ہی وجود میں آتا ہے، اس لیے ہمیں ان سے وابستہ مختلف اصطلاحات جیسے ہیولیٰ، مادہ،صورت، کیفیت،طبیعت، استحالہ، جوہر،نفس،کون وفساد وغیرہ سے واقف ہونا ضروری ہے۔ ہمارے لیے ان کے آپسی اتصال وارتباط کو بھی جاننا ضروری ہے کیونکہ اسی اتصال کے نتیجے میں زندگی وجود میں آتی ہے [1]۔

ہیولیٰ ، مادہ اور صورت کے مابین تعلق :

ہیولیٰ قائم بالذات ہے، جس میں مختلف کیفیتوں، صورتوں،عوارضات کو قبول کرنے کی استعداد ہوتی ہے۔ ہیولیٰ کمیت اور کیفیت کی صلاحیت رکھتا ہے اور اسے رأس الاجسام کہتے ہیں۔ جب ہیولیٰ کسی صورت کو حاصل کر لیتا ہے تو اسے مادّہ کہتے ہیں۔ مادہ ایک ازلی چیز اور جوہر ہے۔ ہر وہ شے جو جگہ گھیرے اور کمیت رکھے وہ مادّہ ہے۔ ہر مادّے کی اپنی ایک صورت ہوتی ہے اور بغیر صورت کے مادہ ہیولیٰ کہلاتا ہے۔ مادے کی حالت اور اُس کی خصوصیات جیسے وزن، حجم، مقدار، دباؤ، درجہء حرارت وغیرہ سے واقفیت ضروری ہے۔ مادہ کا ناقابلِ تقسیم ذرّہ ''ایٹم'' کہلاتا ہے اور ایک سے زائد ایٹم مل کر ''مولیکیول'' بناتے ہیں [1]۔

مادہ کی تین حالتیں ہوتی ہیں۔جامد،سیال،گیس [2]۔

1-جامد: مادے کی وہ حالت جو کوئی شکل اختیار کرنے کے لئے کسی برتن کی محتاج نہ ہو، جس کی مخصوص شکل وحجم ہو اور جس کے اجزائے ترکیبی مستحکم ہوں۔مثلاً: اینٹ، لکڑی، لوہا، برف [2]۔

2-سیال: مادے کی وہ حالت جو کوئی شکل اختیار کرنے کے لئے کسی برتن کی محتاج ہو، جس کی مخصوص شکل نہ ہو، لیکن حجم مخصوص ہو، جس کے اجزائے ترکیبی مستحکم ہوں لیکن ان کی حرکت اطرافی ہو۔مثلاً: پانی، تیل، شربت وغیرہ [2]۔

3-گیس: مادے کی وہ حالت جو کسی بھی برتن کو فوری طور پر پُر کر دے، جس کی مخصوص شکل نہ ہو اور نہ ہی حجم مخصوص ہو۔ گیس کے اجزائے ترکیبی آزادانہ طور پر تیزی سے حرکت کرتے ہیں۔مثلاً: آکسیجن، کاربن ڈائی آکسائیڈ وغیرہ [2]۔

صورت جوہر ازلی ہے۔صورت ایسا جوہر ہے جو مادہ نوعیہ کو تشکیلی انداز سے ڈھانک لیتا ہے۔صورت نہ شکل ہے، نہ مادۂ شکل ہے، بلکہ مادّہ ایک ازلی شے اور جوہر ہے۔صورت جوہر میں عرض کی حیثیت رکھتا ہے۔صورت ایک حالت سے دوسری حالت میں تبدیل ہو جاتی ہے لیکن ہیولیٰ کی جسمانی کیفیت تبدیل نہیں ہوتی۔مادّہ اپنی حالت پر قائم رہتا ہے۔اس کی صورت جسمیہ بدلتی رہتی ہے جیسے چاندی کے سامان کو الگ الگ صورت دینے سے بھی چاندی کا مادّہ وہی رہتا ہے۔''اشکال بدل جانے سے نام بدل جاتے ہیں حقیقت نہیں بدلتی''[3]۔

صورت کے لیے ہیولیٰ کا وجود ضروری ہے، جبکہ ہیولیٰ کے لیے صورت کا وجود ضروری نہیں۔ ہیولیٰ جوہر ہے، اس میں تغیر نہیں ہوتا۔ وہ اپنے حال پر قائم رہتا ہے۔ جیسے دروازہ، کرسی، تخت، الماری سب کی صورتیں مختلف ہیں مگر ہیولیٰ (لکڑی) ایک ہی ہے اسی طرح تمام جانوروں کی صورتیں اور نام جدا جدا ہیں لیکن ہیولیٰ ان کا ایک ہی ہے۔وہ گوشت، پوست ہڈی، کھال کا مجموعہ ہیں یہ سب میں مشترک ہے۔صورت نوعیہ وہ خصوصیت ہے جس کی وجہ سے ذوالخاصہ کا ظہور ہوتا ہے۔ یونانی فلسفہ کے مطابق عالم طبیعت کی اشیا دو چیزوں سے مل کر وجود میں آئی ہیں، ہیولی اور صورت۔ چنانچہ اس کو ہائلو مارفزم کہا جاتا ہے۔صورت نوعیہ سے کسی خاص شے کی حقیقت مراد ہے جس کی وجہ سے اس شے میں تمام خصوصیات پیدا ہوتی ہیں [3,1]۔

صورت نوعیہ کوعلم کیمیا کی روشنی میں زیادہ بہتر انداز میں سمجھا جاسکتا ہے۔علم کیمیا میں ہزاروں یالاکھوں ایسے مرکبات کا ذکر ملتا ہے،جنہیں ہائڈروکاربن کے نام سے جانتے ہیں۔یعنی صرف دو عناصر ہائڈروجن اور کاربن جب آپس میں مختلف مقداروں اور تناسب کے ساتھ ایک دوسرے سے ملتے ہیں تو اس سے لاکھوں مرکبات بن سکتے ہیں۔ ہائڈروکاربن کو شروع میں تین بڑے گروپ میں تقسیم کیا جاتا ہے۔الکین، الکین اور الکائن۔ ہائڈروجن اور کاربن کے سالمات مختلف مقدار اور تناسب میں ایک دوسرے سے مل کر ان میں سے ہر گروپ میں سینکڑوں مرکبات کی تشکیل کر سکتے ہیں مثلاً میتھین، ایتھین وغیرہ۔ اسی طرح چاک/ کھڑیا مٹی اور تعمیرات میں استعمال ہونے والا ماربل پتھر، دونوں کیمیاوی اعتبار سے کیلشیم کاربونیٹ کے بنے ہوتے ہیں۔لیکن دونوں میں بہت بڑا فرق ہوتا ہے۔ چاک مٹی نہایت نرم ہوتی ہے جبکہ ماربل پتھر نہایت سخت ہوتا ہے [4]۔

علم کیمیا میں ایک اور اصطلاح ملتی ہے جسے آئسوٹوپس کہتے ہیں ۔مثلاً آئسوٹوپس آف کاربن یا آئسوٹوپس آف نائٹروجن وغیرہ۔آئسوٹوپس آف کاربن کا مطلب ہوتا ہے کہ صرف کاربن نامی عنصر کے ہی اجزاء جب مختلف طرح سے آپس میں ملتے ہیں تو بے شمار چیزیں ترکیب پاتی ہیں، جو نہ صرف اشکال میں بلکہ افعال میں بھی ایک دوسرے سے یکسر مختلف ہوتی ہیں۔اس کی مشہور زمانہ مثال ہیرا اور گریفائٹ ہیں۔یہ دونوں ہی کاربن سے بنے ہونے کے باوجود شکل اور افعال کے اعتبار سے ایک دوسرے سے مختلف وجداگانہ ہوتے ہیں۔جیسے گریفائٹ نرم ترین جبکہ ہیرا سخت ترین معدن ہے۔ایسا صرف اس لیے ہوتا ہے کیونکہ ہیرے کو بنانے کے لیے کاربن کے مالیکول جس انداز میں ایک دوسرے سے ملتے ہیں اس سے قدرے مختلف انداز میں مل کر گریفائٹ کو ترکیب دیتے ہیں۔ دونوں کا اختلاف ہر ایک کے لیے عیاں ہے۔ ساخت (صورت) اور افعال کی مطابقت کو اگر ہم منافع الاعضا کی مدد سے سمجھنے کی کوشش کریں تو ہم دیکھتے ہیں کہ جسم انسانی کے اندر مختلف ساخت کے خلیے پائے جاتے ہیں اور اسی ساخت کی مناسبت سے ان کے افعال بھی جداجدا ہوتے ہیں [4]۔

طبی نقطہ نظر سے مزاج، ساخت (صورت) اور افعال میں ایک مطابقت پائی جاتی ہے۔صورت سے افعال صادر ہوتے ہیں اور صورت مزاج کے تابع ہوتی ہے۔ اس لئے کہا جاسکتا ہے کہ افعال بھی مزاج کے تابع ہوا کرتے ہیں۔ اس مطابقت کو اطبا نے کشتی کی مثال سے واضح کیا ہے۔مثلاً لکڑی اور کشتی کی صورت یکجا ہونے سے کشتی وجود میں آتی ہے اور پھر وہ اپنا فعل (پانی میں چلنا) انجام دیتی ہے۔ اگر مزاج متغیر ہو جائے تو مرکب بکھر جائے گا اور افعال کا صدور نہیں ہوگا۔جیسا کہ اقسرائی میں ذکر ہے کہ " کسی بھی مرکب کی ساخت، اس کے مزاج کے تابع ہوا کرتی ہے۔"اس وجہ سے مزاج کے متغیر ہونے سے ساخت جاتی رہتی ہے۔ان سب مثالوں سے یہ صاف واضح ہو جاتا ہے کہ یہ اختلاف صورت نوعیہ ہی کی وجہ سے ہے اور چونکہ صورت نوعیہ مزاج کے تابع ہوتی ہے اس لئے مزاج کے اختلاف سے تمام اجسام کی ماہیت، افعال و خواص مختلف ہو جاتے ہیں [5]۔

صورت جسمیہ کی دو قسمیں ہیں:

کمیت اور کیفیت: کمیت کیفیت پر مقدم ہوتی ہے۔ کیفیت کا وجود کمیت کے ساتھ وابستہ ہے۔ اگر کمیت نہ ہو تو کیفیت بھی نہیں ہوگی۔کمیت کسی چیز کے طول،عرض اور عمق کی مقدار کا نام ہے۔کیفیت ایک مخصوص ہیئت کا نام ہے،جس کے اجزاء برقرار اور اکٹھے رہتے ہیں اور جو بالذات نہ تقسیم کو قبول کرتی ہے اور نہ نسبت کو چاہتی ہے۔ جیسے حرارت، برودت، رطوبت، یبوست، رنگ، بو، ذائقہ وغیرہ۔ اس مقام پر کیفیت

سے مراد کیفیت مزاجیہ ہے ۔ جو عناصر اربعہ کی ترکیب سے حاصل ہوتی ہے ۔ جس کی وجہ سے مرکب مخصوص صورت نوعیہ اختیار کرنے کے لئے آمادہ ہو جاتا ہے ۔ چونکہ ساخت مزاج کے تابع ہوتی ہے اس لئے مختلف مرکبات کی صورت نوعیہ مختلف ہونے کی وجہ یہی ہے کہ ان کے مزاج مختلف ہوتے ہیں [3,1]۔

قابلِ غور بات یہ ہے کہ عناصر کی کیفیت ان کی صورت نوعیہ کے تابع ہوتی ہے ۔ اسی وجہ سے صورت نوعیہ کے بطلان کے بعد عناصر کی ذاتی کیفیت بھی باطل ہو جاتی ہے ، جبکہ مرکبات کی صورت نوعیہ ان کی کیفیت کے تابع ہوتی ہے ۔ اس لئے کیفیت کے تغیر کے بعد مرکبات کی صورت نوعیہ بھی باطل ہو جاتی ہے اور کیفیت کے قیام کے ساتھ صورت بھی قائم رہتی ہے ۔ کیفیت ایسی ہیئت ہے ، جسے نہ تقسیم کیا جا سکتا ہے اور نہ ہی وہ کسی نسبت کو قبول کرتی ہے ۔ اس لحاظ سے اس کی دو قسمیں بتائی گئی ہیں ۔ (1 شبیہ) (2) غیر شبیہ مثلاً : سفیدی ، سفید کی شبیہ ہے اور سیاہی کی غیر شبیہ ۔ کیفیت کی بعض قسمیں ابتدا پیدائش میں ہوتی ہیں اور ہمیشہ قائم رہتی ہیں جیسے کوّے کی سیاہی اور بعض کیفیات عارضی ہوتی ہیں جیسے کپڑے کی سیاہی ، ندامت کی سرخی ، خوف کی زردی وغیرہ ۔ ان زائل ہونے والی کیفیات کو انفعالات کہتے ہیں ۔ کیفیت کی ایک قسم نفسانی ہوتی ہے جو صاحبِ نفس میں پائی جاتی ہے ، جیسے الم ، لذت ۔ نفسانی کیفیت میں دیر تک باقی رہنے والی کیفیت کو ملکہ اور دیر تک نہ باقی رہنے والی کیفیت کو حال کہتے ہیں ۔ کیفیت سے صاحبِ کیفیت کے نام بتائے گئے ہیں جیسے ابیض ، اسود ، احمر ، اخضر وغیرہ [3,1]۔

جالینوس نے بتایا ہے کہ بعض کیفیات کا فعل پورے بدن کے اندرونی و بیرونی دونوں حصوں میں عام ہوتا ہے مثلاً حرارت ، برودت ، رطوبت اور یبوست کا فعل ۔ جبکہ بعض کیفیات کا فعل پورے جوہر بدن میں تغیر نہیں پیدا کرتا جیسے کیفیت بصر ، کیفیت شم ، کیفیت سمع ، کیفیت مذاق وغیرہ ۔ بقراط اور اس کے متبعین کا کہنا ہے کہ اجسام ، عناصر کے تغیر و استحالہ سے وجود میں آتے ہیں اور ان کا یہ تغیر محض عناصر کے اجتماع و تغیر سے نہیں بلکہ حرارت ، برودت ، رطوبت ، یبوست کے زیرِ اثر ہوتا ہے ۔ بقراط کے اس نظریہ کو طب یونانی میں تسلیم کیا گیا اور کیفیات عناصر کو بنیادی اہمیت دی گئی [3,1]۔

کیفیات اربعہ اور ان کی خصوصیات :

حرارت کی خصوصیات :

حرارت کا پیدا کرنا ، تحلیل کرنا ، تحریک پیدا کرنا ، گرمی پیدا کرنا ، لطافت پیدا کرنا خفت پیدا کرنا ، جلانا ، متفرق کرنا ، فنا کرنا ، کشادہ کرنا ، ، نضج ، یبوست پیدا کرنا ، تبخیرا کرنا ، منتشر کرنا ، بدن کو لاغر کرنا وغیرہ [9,8,7,6,1]۔

برودت کی خصوصیات :

حرکت کو بطی کرنا ، ٹھنڈک پیدا کرنا ، جمع کرنا ، کثافت پیدا کرنا ، ثقل پیدا کرنا ، سستی پیدا کرنا ، سکیڑنا ، سکون دینا ، جما دینا (انجماد) ، حرارت کو بجھا دینا ، آہستہ آہستہ یبوست پیدا کرنا ، بدن کو فربہ کرنا وغیرہ [9,8,7,6,1]۔

رطوبت کی خصوصیات :

نرمی پیدا کرنا ، رقیق کرنا ، پھیلنے اور سکڑنے کی خصوصیت پیدا کرنا ، شکلوں کو بہ آسانی قبول کرنا اور بہ آسانی چھوڑ دینا ، چکنا پن پیدا کرنا ، حرارت سے تحلیل پا کر اڑ جانا ، خوبصورتی پیدا کرنا ، متفرق اجزاء کو ملانا وغیرہ [9,8,7,6,1]۔

یبوست کی خصوصیات :

کھردرہ پن پیدا کرنا ، سختی پیدا کرنا ، کثافت پیدا کرنا ، شکلوں کو دشواری سے قبول کرنا اور دشواری سے چھوڑنا ، سکیڑنا ، حرارت سے جل کر تہ نشین ہو جانا ، اجزاء میں تفریق پیدا کرنا وغیرہ [9,8,7,6,1]۔

ابندقلیس کے نظریۂ ارکانِ اربعہ سے معلوم ہوا ہے کہ زمین اور آسمان کے درمیان موجود ہر شے صرف اور صرف چار ارکان (ارض، ماء، ہواء اور نار) سے مرکب ہے۔ یہ اشیا چاہے جاندار ہوں یا غیر جاندار، انسان ہوں یا جانور، نباتات ہوں یا جمادات۔ ساری کی ساری انھیں چار ارکان سے ترکیب پاتی ہیں اور واپس انہیں میں تحلیل بھی ہوجاتی ہیں۔اس طرح معلوم

کیفیات اربعہ میں زیادتی کے اسباب [1]

حرارت کی زیادتی کے اسباب	برودت کی زیادتی کے اسباب	رطوبت کی زیادتی کے اسباب	یبوست کی زیادتی کے اسباب
مشکل کام جو جسم کی حرارت کو بھڑکا دیتے ہیں جیسے پتھر کے رگڑنے سے شعلہ بننا۔ گرم اور معتدل ہوا اور دھوپ میں کافی دیر ٹھہرنا۔ جسم کے اندر عفونت کی موجودگی، جو ذرا سی گرمی سے بھڑک جائے۔ بدن کے مجاری میں سدّے پیدا ہونا۔ گرم دواؤں اور غذاؤں کا کھانا مثلاً تریاقی دوائیں، لہسن، پیاز، خردل شہد وغیرہ۔ بھوک اور پیاس کی شدّت۔ رنج وغم (طویل بیداری سے جسم کی گرمی بڑھ جاتی ہے)۔ غیض وغضب (تفکرات سے جسم کی گرمی بڑھ جاتی ہی ہے)۔ معتدل غذا و دوا، معتدل مالش حرکت، معتدل حمام، معتدل نیند و بیداری، معتدل غصہ و شادی، سرد موسم، عفونت۔	جن اسباب سے حرارت کی حدت بڑھتی ہے۔ان کے متضاد اسباب سے برودت بڑھتی ہے۔ مثلاً: حرکت بافراط، سکون بافراط، کھانے پینے کی زیادتی، کھانا نہ کھانا یا کم کھانا، سرد غذا و دواؤں کا استعمال، نہایت گرم ہوا، گرم وسخت ضمادات، گرم پانی سے غسل، سردی کے افراط کی وجہ سے مسامات کا بند ہوجانا، بالقوی یا بالفعل سرد طلاؤں کا استعمال، استفراغ بافراط، کثرت جماع، سدہ، غم عظیم، خوشی عظیم، لذت عظیم مانند جماع، وہ صنعتیں جو سردی بڑھاتی ہیں، خام مواد۔	آسودگی، آرام وسکون، مرطوب ہوا، مرطوب کھانے پینے کی کثرت، کھانے کے بعد زیادہ سونا، ترک استفراغ، استفراغ صفرا، کھانے کے بعد حمام معتدل، ہوا مائل بہ سرد، ضمادات سرد، ہوا مائل بہ گرم حرکت وریاضت کا نہ کرنا۔	یہ رطوبت میں ہیجان کے اسباب کی ضد ہیں۔ جیسے حرکت بافراط، بیداری بافراط، استفراغ بافراط، متواتر سخت تھکن کا ہونا، کم کھانا پینا، یابس ماکول مشروب استعمال کرنا، قابض پانی سے متواتر غسل کرنا، غم کا مسلسل رہنا، گرم ہوا کے زیرِ اثر یبوست پیدا ہونا، سدہ، گرم ضمادات، بہت دیر تک حمام میں رہنا، بہت غصہ۔

کیفیات اربعہ کے اثرات

حرارت کے اثرات	برودت کے اثرات	رطوبت کے اثرات	یبوست کے اثرات
حرارت پیدا کرنا،	حرکت کو بطی کرنا،	نرمی پیدا کرنا،	کھردرا پن پیدا کرنا،
تحلیل کرنا،	ٹھنڈک پیدا کرنا،	پتلا پن پیدا کرنا،	سختی پیدا کرنا،
تحریک دینا،	جمع کرنا،	پھیلنے اور سکڑنے کی خصوصیت پیدا کرنا،	کثافت پیدا کرنا،
لطافت پیدا کرنا،	کثافت پیدا کرنا،	شکلوں کو بہ آسانی قبول کرنا اور بہ آسانی چھوڑ	شکلوں کو دشواری سے قبول کرنا اور
خفت پیدا کرنا،		دینا، چکنا پن پیدا کرنا،	دشواری سے چھوڑنا،
جلانا، تفرق کرنا،	سستی پیدا کرنا،	حرارت سے تحلیل ہو کر اڑ جانا،	سکیڑنا،
فنا کرنا، کشادگی پیدا کرنا،	سکیڑنا،	خوبصورتی پیدا کرنا۔	حرارت سے جل کر تہ نشین ہو جانا۔
یبوست پیدا کرنا،	سکون دینا،		
تبخیر کرنا،	جما دینا (انجماد)،		
منتشر کرنا،	حرارت کو بجھا دینا،		
نضج دینا۔	آہستہ آہستہ یبوست پیدا کرنا۔		

یہ ہوا کہ یہ چاروں ارکان لافانی ہیں جبکہ مرکبات فانی ہیں [4]۔

ان ارکان میں تین چیزیں پائی جاتی ہیں:

1- ان کا اپنا ایک مادہ ہوتا ہے۔ 2- ان کی ایک مخصوص کیفیت ہوتی ہے۔ 3- ایک مخصوص شکل وصورت ہوتی ہے، جس کو صورت نوعیہ کہتے ہیں۔

یہ ارکان باہم کس طرح ملتے ہیں اور کس طرح مرکب کا وجود عمل میں آتا ہے۔ اس میں اہل خرد کا اختلاف ہے:

1- اطبا کا گروہ مانتا ہے کہ ارکان کی نفس کیفیت فاعل ہوتی ہے اور کیفیت کی حدت وتیزی منفعل ہوتی ہے۔

2- حکما کا گروہ مانتا ہے کہ رکن کی صورت نوعیہ فاعل ہوتی ہے اور اس کا مادہ منفعل ہوتا ہے۔

3- متاخرین کا گروہ مانتا ہے کہ رکن کی کیفیت فاعل ہے اور اس کا مادہ منفعل ہے [4]۔

ارسطو کا قول ہے کہ طبیعت کوئی عبث کام نہیں کرتی ہے۔ اس لئے ہر مرکب کی صنعت گری کا ایک مقصد ہوتا ہے۔ جس کو حاصل کرنے کے لئے اس کی ایک صورت وجود میں آتی ہے، ایک کیفیت بھی اس کے اندر پیدا ہوتی ہے جس کے سبب سے وہ مرکب اپنا وہ مخصوص فعل انجام دیتا ہے جس کے لئے اس کا وجود عمل میں آیا ہے۔

فاضل طبیب ابن رشد فرماتے ہیں کہ "علم طبیعی کی رو سے ہر جسم مادہ اور صورت سے مرکب ہے۔ مادہ کا وجود صورت کے لئے ہے، مادہ اور صورت سے مل کر جو طبعی شکل بنتی ہے اس کے ذریعہ مخصوص افعال صادر ہوتے ہیں اس بات کو بعض مصنوعات کی مثال سے سمجھا جا سکتا ہے۔ مثلاً لکڑی اور کشتی کی صورت کے یکجا ہونے سے کشتی وجود میں آتی ہے۔ اور پھر وہ اپنا فعل (پانی میں چلنا) انجام دیتی ہے"[9]۔

دنیا میں موالید ثلاثہ (جمادات، نباتات، حیوانات) نہ صرف شکل کے اعتبار سے بلکہ افعال کے لحاظ سے بھی ایک دوسرے سے قطعی مختلف ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ حیوانات یا انسانوں کے جسم میں پائے جانے والے اعضا بھی صورت اور افعال کے اعتبار سے ایک دوسرے سے بالکل مختلف ہوتے ہیں جبکہ یہ بھی حقیقت ہے کہ یہ بھی چار ارکان سے ہی مل کر بنتے

ہیں پھر ایسی کیا وجہ ہے کہ ان میں اتنا اختلاف پایا جاتا ہے۔ اشیائے عالم کی ترکیب میں ارکان اربعہ کی شمولیت کے سلسلے میں اگر طب کے نظریہ سے ہٹ کر جدید سائنسی علوم کا رخ کیا جائے تو وہاں بھی تمام نباتات، حیوانات (جن میں انسان بھی شامل ہیں) کے لئے بنیادی اجزا کے طور پر لحمیات، شحمیات اور نشاستہ جات کی شکل میں مماثل بنیادی اجزا کا ہی نظریہ موجود ہے اور یہ اشیا بھی انہیں ارکان اربعہ کی مرہون منت ہیں۔ یعنی طب یونانی میں اشیا عالم کے ترکیب پانے کا نظریہ جدید سائنسی علوم سے بہت مختلف نہیں ہے۔ اس کے علاوہ ان اشیا کی اشکال وافعال میں پائے جانے والے اختلاف کے پیچھے جو وجوہات کارفرما ہیں وہ بھی دونوں ہی جگہ تقریباً یکساں ہیں یعنی مختلف اشیا کی ترکیب کے واسطے بنیادی اجزا مختلف مقداروں میں ملتے ہیں۔ اوریہی وجہ ہے کہ ہر شے دوسری تمام اشیا سے منفرد ہوتی ہے [3]۔

اطباّ اس بات کو مانتے تھے کہ جب ثقیل اجزا (پانی، مٹی) سے خفیف اجزاء (ہوا، آگ) ملتے ہیں اور گرم اجزا سرد اجزا سے ملتے ہیں تو ان کی کمی بیشی کے اعتبار سے دنیا کی چیزیں عالم وجود میں آتی ہیں۔ اور ان میں کسی نہ کسی رکن کا غلبہ ہوتا ہے۔ جیسے جمادات میں رکن ارض کا، نباتات میں رکن ماء اور رکن ارض کا غلبہ ہوتا ہے۔ چونکہ ارکان اربعہ اپنے اصل اور حیز کی طرف مائل بہ حرکت رہتے ہیں۔ اس لئے جس حیوان میں جس رکن کا غلبہ ہوگا اسی کے مماثل اس کی حرکات ہوں گی اور اسی غالب رکن کے اعتبار سے کسی بھی جاندار کی ساخت، مزاج، غذا، عادت واطوار، حرکات اور مسکن طے ہوتا ہے [1]۔

ابن رشد اس بات کا قائل ہے کہ نباتات ارکان کی ترکیب اول سے بنتے ہیں اور مابعد ترکیب سے تمام حیوانات وجود میں آتے ہیں۔ نوع نباتی، نوع جمادی، نوع حیوانی میں نمایاں اختلاف دیکھنے کو ملتا ہے۔ نوع جمادی کا تعلق غیر ذی حیات اشیا سے ہے جب کہ نوع نباتی اور نوع حیوانی ذی حیات اشیا میں مزاج معتدل نوعی با القیاس الیٰ الخارج ایک نوع کو دوسری نوع سے علاحدہ کرتا ہے ذی حیات (نباتات، حیوانات) میں جسمانی خلیات، عمل تنفس، احساس و ادراک، عمل اخراج فضلات اور حرکت کرنے کی صفت پائی جاتی ہے، جبکہ غیر ذی حیات (جمادات) میں ایسی کوئی صفت نہیں پائی جاتی۔ مندرجہ بالا نکات کی بنیاد پر ہم جمادات (غیر ذی حیات) اور نباتات وحیوانات (ذی حیات) کے مابین تنوع کو سمجھ سکتے ہیں۔ اسی طرح نباتات و حیوانات (ذی حیات) بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ وہ اسباب جو ان دونوں انواع میں تفریق پیدا کرتے ہیں وہ ان دونوں کے علاحدہ علاحدہ مزاج معتدل نوعی بالقیاس الیٰ الخارج کے بنانے میں حصہ لیتے ہیں۔ نوع نباتی کے افراد اپنی غذا فوٹو سِنتھیسس کے عمل سے خود تیار کرتے ہیں، جبکہ نوع حیوانی کے افراد غذا کے لئے دوسروں پر منحصر ہوتے ہیں، کیونکہ دونوں کی خلیاتی ساخت، عمل تنفس اور نشوونما بالکل الگ ہوتی ہیں۔ یہ وہ اسباب ہیں جو دونوں انواع کے علاحدہ علاحدہ مزاج معتدل نوعی باالقیاس الی الخارج کے بنانے کے ذمہ دار ہیں۔ پھر حیوانات میں بھی مختلف انواع پائی جاتی ہیں مثلاً انسان، بندر، کتا، بلی، گائے وغیرہ [10,9,5,3]۔

ایک نوع حیوان دوسری نوع حیوان سے کیونکر مختلف ہوتی ہے؟ اس کی کیا کیا وجوہات ہوسکتی ہیں؟ اس طرح کے سوالات کا مزید تفصیلی تجزیہ کرنے کی ضرورت ہے۔ جیسے وہ تمام اسباب جو ایک نوع کو دوسری نوع سے الگ کرتے ہیں۔ دراصل اس کے پیچھے کروموسومس کارفرما ہیں۔ اگر ان حیوانات کے کروموسومس کی تعداد کو دیکھا جائے تو ہر نوع حیوان میں یہ الگ الگ ہوتے ہیں جو کہ اس کے مخصوص مزاج کو بنانے میں معاون ہوتے ہیں [10,5,3]۔

اشیاء کے ذائقے، رنگ، بو وغیرہ کے وجود کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ کونسی کیفیت کس طرح کے مادے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ وہ مادہ جس میں فاعل (کیفیت) اثر کرتا ہے اس کی

تین صورتیں ہوتی ہیں:(1)لطیف (2) کثیف (3) متوسط۔
اسی طرح فاعل کی بھی تین صورتیں ہوتی ہیں۔
(1) حرارت(2) برودت (3) معتدل (معتدل حرارت)
اور ان کے اثرات کے مجموعے کی نوقسمیں ہوتی ہیں۔
مثلاً: جب قوی حرارت کسی لطیف مادہ میں اپنا اثر کرتی ہو تو چرپراہٹ پیدا ہوتی ہے۔اور اگر غلیظ مادہ میں اثر کرتی ہو تو تلخی پیدا کر کے اسکو تلخ بناتی ہے۔اور معتدل مادہ میں اثر کرتی ہو تو منثوریت پیدا کر کے اس کو مالح بنا دیتی ہے [11]۔

اسی طرح جب قوی برودت کسی لطیف مادہ میں اثر کرتی ہے تو حموضت پیدا کر کے اس کو حامض بنا دیتی ہے اور کثیف مادہ میں اثر کر کے عفوصت پیدا کر کے اس کو عفص بنا دیتی ہے اور متوسط مادہ میں قبض پیدا کر کے اس کو قابض بنا دیتی ہے۔جب معتدل حرارت کسی لطیف مادہ میں اثر کرتی ہے تو دسومت پیدا کر کے اس چیز کو دسم بنا دیتی ہے اور کثیف مادّہ میں اثر کرتی ہے تو اس میں حلاوت پیدا کر کے اس کو حلو بنا دیتی ہے اور معتدل مادہ میں اثر کرتی ہے تو پھیکا پن پیدا کر کے اس کو تفہ بنا دیتی ہے۔ چونکہ لطیف مادہ میں فاعل کے اثرات کو قبول کرنے کی استعداد زیادہ ہوتی ہے ، اسی لئے سب سے زیادہ گرم چرپراہٹ، پھر مر، پھر مالح، جب کہ سب سے زیادہ سرد حامض، پھر عفص، پھر قابض اور سب سے زیادہ معتدل دسم، پھر حلو، پھر تفہ ہوتا ہے [11]۔

زیر نظر مضمون میں ضروری کلیاتی مباحث پر غور وخوض کیا گیا ہے۔فی الوقت طلبا و اساتذہ کے مابین یہ اہم اور بنیادی مباحث کسی حد تک بے اعتنائی کا شکار ہیں کیوں کہ طبی درسگاہوں میں ان پر خاص توجہ مبذول نہیں کی جاتی، جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ طلبا کلیات جیسے اہم مضمون سے منہ موڑ کر طبی روح سے نا آشنا رہ جاتے ہیں۔ضرورت ہے کہ ان مباحث پر ازسرنو غور وخوض کیا جائے تاکہ طب کے جزئیات اور کلیات کے مابین رشتے کو بخوبی سمجھا جا سکے۔

مصادر و مراجع

1- ابوالحسن علی بن سہل ربن طبری،فردوس الحکمت (مترجم حکیم محمد اول شاہ سنبھلی)،نئی دہلی: ادارہ کتاب الشفاء؛ جون 2010ء۔12-25۔39۔46۔79۔331۔453۔
2- Atkin's Chemistry Physical,Ninth Edition Published 2010,Oxford University Press.4'5.
3- علامہ کبیر الدین، کلیات نفیسی (ترجمہ وشرح) نئی دہلی: ادارہ کتاب الشفاء؛1954ء۔21۔27-29۔155۔
4- احمد نہال، احمد وسیم، ذوالکفل محمد، خان طارق ندیم،صورت، مزاج اور قوی کے مابین تعلق اور طبیعت مدبرہ بدن ایک مطالعہ،ترجمان طب؛ جولائی۔دسمبر 2015ء۔44-51۔
5- ذوالکفل پروفیسر محمد، بیگ مرزا فیض۔اطلاقی کلیات۔بنگلور: نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن؛2023/2020ء-76
6- الجرجانی احمد الحسن۔ذخیرہ خوارزم شاہی (اردو ترجمہ حکیم ہادی حسین خاں صاحب)۔ نئی دہلی: ادارہ کتاب الشفاء؛ 2010ء۔جلد اول؛14-15 جلد دوم؛91-92
7- بوعلی ابن سینا شیخ الرئیس۔القانون فی الطب (اردو ترجمہ حکیم غلام حسنین کنتوری)۔ نئی دہلی: ادارہ کتاب الشفاء؛ 2010ء۔جلد اول؛ 16-17-18
8- مجوسی ابوالحسن ابن عباس متطبب۔کامل الصّناعہ (اردو ترجمہ عالم الوذعی مولوی حکیم غلام حسنین صاحب کنتوری)۔نئی دہلی: ادارہ کتاب الشفاء؛ 2010ء۔19-25
9- ابن رشد ابولولید محمد۔کتاب الکلیات (اردو ترجمہ سی سی آر یو ایم)۔نئی دہلی:سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن؛ 1984/1404ھ:38
10- ابن سینا، الشیخ الرئیس ابوعلی الحسین ابن عبداللہ۔کلیات قانون (اردو ترجمہ و شرح حکیم محمد کبیر الدین)۔ نئی دہلی: ادارہ کتاب الشفاء؛ 2006ء۔29
11- ترجمہ اقسرائی۔شرح موجز؛مطبع منشی نول کشور لکھنو۔جلد اول؛3-14۔

●●●

امراض جلد وتزئینیات میں مستعمل ادویہ مفردہ کتاب المائۃ کے حوالے سے

☆محمد ارشد جمال

☆☆شمیم ارشاد اعظمی

☆☆☆صادق علی

☆☆☆☆محمد شاہد رضا

قرون وسطیٰ کے ابتدائی عہد میں ایرانی اسکالرس نے طب و سائنس کے میدان میں گراں قدر خدمات انجام دی ہیں۔ان اسکالرس میں مسلمان، یہودی اور عیسائی سبھی قسم کے دانش ورشامل ہیں جنھوں نے طب کو اپنے تجربات و مشاہدات کی روشنی میں نئی جہتوں سے آشنا کیا ہے۔ اس عہد کے دانش ورانِ طب وسائنس کی فہرست میں محمد بن زکریا رازی، ابن سینا اور علی ابن عباس مجوسی جیسے اہم نام شامل ہیں۔ عیسائی طبیب عیسیٰ ابن یحییٰ المسیحی جرجانی معروف بہ ابوسہل مسیحی [972-1011 AD] بھی اس عہد زریں کا ایک اہم ترین اسکالر ہے[1] جس نے نہ صرف اپنی بیش بہا تالیفات سے طب کے ارتقا میں حصہ لیا ہے بلکہ ایک استاذ کی حیثیت سے ابن سینا اور البیرونی جیسے اسکالرس پر بھی اپنی تعلیمات کا گہرا نقش چھوڑا ہے [3,2]۔ ابوسہل مسیحی کی شخصیت فی الواقع ایک ہمہ جہت علمی شخصیت تھی۔ وہ ایک طبیب ہونے کے ساتھ ساتھ ایک فلاسفر، ریاضی داں اور ماہر فلکیات بھی تھا۔ مجموعی طور پر اس نے طب کے میدان میں مزاج، علم النبض، دواسازی اور اصول علاج پر کئی نئی تھیوریز پیش کی ہیں جن کو متاخرین بالخصوص اکبر ارزانی، شیرازی اور اعظم خان نے اپنی تالیفات میں مرجع ٹھہرایا ہے[2]۔ اس نے قلب کی کواڑیوں کی ساخت اور افعال کے متعلق بھی اہم تحقیقات پیش کر کے جالینوس اور اس کے

☆ایسوسی ایٹ پروفیسر، شعبہ امراض جلد وتزئینیات، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلور۔

☆☆ایسوسی ایٹ پروفیسر، شعبہ علم الادویہ، اسٹیٹ تکمیل الطب کالج، لکھنو۔

☆☆☆ایسوسی ایٹ پروفیسر، شعبہ ماہیت الامراض، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلور۔

☆☆☆☆پی جی اسکالر، شعبہ امراض جلد وتزئینیات، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن، بنگلور۔

پیروکاروں کے کام کو آگے بڑھایا ہے [1]۔ یہ پہلا طبیب ہے جس نے غذائی نالی کے مختلف مراحل پر غذا کے انجذاب و استحالہ کی تشریح کو تفصیلاً بیان کیا ہے [1]۔

ابوسہل مسیحی کے علمی کارناموں میں یوں تو بہت سارے نمایاں کام شامل ہیں لیکن اس کی شہرت کا معتبر ترین حوالہ اس کی معرکۃ الآراء تصنیف 'کتاب المائۃ فی الصناعۃ الطبیۃ' ہے جسے ایک طبی انسائیکلو پیڈیا کی حیثیت حاصل ہے۔ مجموعی لحاظ سے سوابواب پر مشتمل ہونے کی وجہ سے اس کتاب کو کتاب المائۃ سے موسوم کیا گیا ہے۔ حالانکہ اس کا ہر باب بذات خود اپنے آپ میں ایک کتاب ہے۔ مورخین نے سائنسی بنیاد پر اس کتاب کو رازی کی ''الحاوی فی الطب'، ابن سینا کی 'القانون' مجوسی کی 'کامل الصناعۃ' اور اسماعیل جرجانی کی 'ذخیرہ خوارزم شاہی' کے یکساں مقام ومرتبے کا حامل قرار دیا ہے [4,2]۔ قطب الدین شیرازی نے اپنی کتاب ''تحفۃ السعدیہ'' میں بیشتر مقامات پر ابوسہل مسیحی کے نظریات سے نہ صرف استفادہ کیا ہے بلکہ بعض مواقع پر اس نے شیخ اور دیگر اطبا پر فوقیت بھی دی ہے [1]۔ مشہور مورخ ابن ابی اصیبعہ نے ابوسہل مسیحی کی عربی شناسی کی توصیف کرتے ہوئے ان کی تحریروں میں پائے جانے والے جودت الفاظ، صحتِ لسانی اور ضبطِ بیان کی ستائش کی ہے۔ اس نے ''عیون الانباء فی طبقات الاطباء'' میں کتاب المائۃ کے حوالے سے درج ذیل الفاظ رقم کئے ہیں:

> ''یہ کتاب اس کی تصنیفات میں سب سے اعلیٰ اور انفع ہے۔ کیونکہ جالینوس وغیرہ نے منافع الاعضاء پر جو کچھ لکھا ہے اس کا خلاصہ نہایت شستہ اور صاف عبارت میں پیش کرنے کے علاوہ اپنی جانب سے کچھ نفیس اضافے بھی کئے ہیں جن سے اس کے فضل وکمال اور وسعت علمی کا اندازہ ہوتا ہے'' [5]۔

کتاب المائۃ اس لحاظ سے انتہائی اہمیت کی حامل ہے کہ اس میں ابوسہل مسیحی نے محقق اسلوب اختیار کیا ہے۔ انداز بیان ایسا سلیس ہے کہ عبارات اور بین السطور سے معانی ومفاہیم کی ترسیل آسان تر ہوجاتی ہے۔ علاوہ ازیں الفاظ اور مواد کی غیرضروری تکرار سے اجتناب بھی قاری کو الجھنوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ امین الدولہ ابن تلمیذ نے اس کتاب پر حاشیہ تحریر کیا ہے۔ وہ اس کتاب کے خواص پر مختصر لیکن سنہرے ترین الفاظ میں یوں قلم سرا ہیں:

> ''اس کتاب پر بھروسہ کرنا ضروری ہے، کیونکہ اس میں بکثرت تحقیقات ہیں اور تکرار کم ہے، عبارت واضح ہے اور علاج چیدہ ہیں'' [5]۔

کتاب المائۃ فی الواقع ایک ایسی کتاب ہے جو ناقص کی تکمیل، منتشر کی شیرازہ بندی، محرّف کی تصحیح، معسّر کی تسہیل اور غیر مرتب کی ترتیب کے پیش نظر تحریر کی گئی ہے۔ ابوسہل مسیحی کو اس بات کا شدید احساس تھا ان کے معاصرین علم میں تخفیف کو ترجیح دیتے ہیں اور بجائے اس کے کہ افضل کو پیش کریں اسہل کو پیش کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں وہ طب کی تحقیق، تکمیل اور ترتیب سے یکسر غافل ہیں۔ چنانچہ انھیں باتوں کو پیش نظر رکھتے ہوئے انھوں نے کتاب المائۃ کو ضبط تحریر میں لانے کا فیصلہ لیا۔ کتاب المائۃ کے مقدمے میں انھوں نے اس کی ضرورتِ تالیف کو ان الفاظ میں واضح کیا ہے:

> ''فن طب پر بے شمار تصانیف سامنے آچکی ہیں لیکن ان میں ایک طرف تو علاج ومعالجہ کا جز زیادہ ہے اور دوسری طرف جز علمی ضروری مقدار سے بھی کم ہے حتی کہ بہت سارے مقامات پر اس سلسلے میں کمیاں بھی ہیں۔ اس کے کئی اسباب ہوسکتے ہیں: یا تو یہ تمام لوگ علم طبیعی میں مہارت نہیں رکھتے تھے جو کہ اس علم کی ترقی کا زینہ ہے اور منطق میں بھی مہارت نہیں رکھتے تھے جس کے ذریعہ اس علم کی تحصیل وتصحیح ہوسکتی تھی۔ یا تو یہ تخفیف کو ترجیح دینے کے

لئے ان امور میں سست روی سے کام لیتے تھے۔اس کے ساتھ ساتھ اس علم کے تمام اجزا غیر منظم، غیر مرتب اور منتشر تھے یہاں تک کہ یہ بھی نہیں تھا کہ اس کے کتنے اجزاء ہیں اور ان اجزا کو کیسے ترتیب دیا جائے نیز اس میں کچھ مشکلات بھی تھیں مثلاً مضمون کی طوالت، اجمال وایجاز کی کوشش، غیر ضروری چیزوں کی ملاوٹ، ایک زبان سے دوسری زبان میں منتقل کرنا یا طریقہ گفتگو وتحریر کو نہ سمجھنے کی وجہ سے ایسا ہوا کیوں کہ ہر زمانے کے اطبا ومصنفین نے اپنے اپنے زمانے کے لوگوں کی زبان و عرف وعادت کا اعتبار کرتے ہوئے تصانیف پیش کیں پھر جب وہ سرمایہ دوسرے زمانے میں دوسرے لوگوں کے پاس پہونچا تو ان کے لئے اسے سمجھنا مشکل ہوگیا، نتیجتاً مشکل اور بڑھ گئی۔چنانچہ یہ علم ترتیب، تسہیل، تلخیص، جزء نظری میں تکمیل وتصحیح اور جزء عملی یا جزء علاجی میں اختصار واجمال کی ضرورت کے لحاظ سے جہاں تھا وہیں پھر دوبارہ پہونچ گیا۔میں نے ان امور وشرائط کا لحاظ رکھتے ہوئے سب سے زیادہ صحیح، سب سے زیادہ مکمل، سب سے زیادہ آسان اور ممکن حد تک مختصر کرکے اس علم کو پیش کرنے کی کوشش کی ہے''[6]۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ اپنے مواد، اسلوب اور طرز بیان کے اعتبار سے کتاب المائۃ انتہائی اہم کتاب ہے۔لیکن یہ بات بھی حیرت انگیز ہے کہ اس کو اس لحاظ سے شہرت نہیں حاصل ہوسکی جیسا کہ ابوسہل مسیحی کے دیگر معاصرین کی کتابوں کو ہوئی ہے۔ نہ ہی اس کے دیگر زبانوں میں تراجم شائع ہوئے ۔ معلومات کے مطابق تادم تحریر اس کتاب کے قریب ستر نسخے دریافت ہوچکے ہیں۔اس کا قدیم ترین نسخہ 1010ء کا اور آخری نسخہ 1883ء کا نقل کردہ ہے۔ملک عزیز میں سب سے پہلے حکیم محی الدین قادری، حیدرآباد نے کتاب المائۃ فی الطب کے ابتدائی بیس ابواب کو مدون کیا تھا۔ یہ نسخہ 1963 میں دائرۃ المعارف سے شائع ہوا ہے۔سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن نے حکیم محی الدین قادری کے مدون وشائع شدہ ابواب کا اردو ترجمہ 2008 میں شائع کیا ہے۔

اچھی بات یہ ہوئی ہے کہ حالیہ دنوں میں کتاب المائۃ کے دیگر ابواب کے اردو تراجم بھی ہونے شروع ہوگئے ہیں۔ڈاکٹر عبدالعزیز فارس نے اس کے بقیہ ابواب کو نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف یونانی میڈیسن کے مجلہ 'ترجمان طب' میں سلسہ وار شائع کرنے کا بیڑا اٹھایا ہے۔ چنانچہ برٹش لائبریری کے آن لائن قلمی نسخہ سے استفادہ کرتے ہوئے انھوں نے اکیسویں اور تیئسویں باب کا ترجمہ مجلّے میں شائع کروایا ہے۔قوی امید ہے کہ ان کا قلم اس فریضے کی ادائیگی کو جاری رکھے گا۔کتاب المائۃ کے علم الادویہ والے حصے یعنی اس کے تیسویں سے تینتیسویں ابواب تک کا ترجمہ، تدوین اور تحشیہ 'نفحۃ الادویہ'' کے نام سے 2022 میں اشاعت پذیر ہوا ہے۔اس کو ڈاکٹر سعید الرحمان، ڈاکٹر عبدالروٴف اور ڈاکٹر شیخ عزیز احمد مقبول نے جملہ مراحل سے گزارا ہے۔ کتاب المائۃ کے اکتیسویں باب کا ایک اور ترجمہ ''مفردات کتاب المائۃ'' کے نام سے زیر اشاعت ہے۔ جسے مجلس شوری، تہران اور آستانہ قدس، ایران کے نسخوں کو سامنے رکھتے ہوئے حکیم شمیم ارشاد اعظمی نے انجام کو پہونچایا ہے۔

زیر نظر مضمون بھی دراصل اسی اکتسویں جلد کے مطالعے کا رہین منت ہے جو خالصتاً ادویہ مفردہ پر محیط ہے ۔ ابوسہل مسیحی نے اس حصے میں کل 396 دواؤں کو شامل کیا ہے اور ان کے متعلق ضروری تفصیلات کو جگہ دی ہے۔دوران مطالعہ جلد و تزئینیات کے طالب علم کی حیثیت سے یہ جاننے میں ہماری دلچسپی ہوئی کہ ان مفردات میں وہ کون سی دوائیں ہیں جو متعلقہ

شعبے میں استعمال کی جانے کی مستحق قرار پاتی ہیں۔ یہ دیکھ کر ہمیں یک گونہ خوشی کا احساس ہوا کہ تقریباً سو کے قریب دوائیں ہماری جستجو کا مرجع ٹھہرتی ہیں اور مختلف حوالوں سے جلد و تزئینیات سے وابستہ علاج و معالجے میں داخلی و مقامی طور پر استعمال میں لائے جانے کی مجاز ہیں۔ یہاں پر ان دواؤں کی متن کشائی کر کے ان کے محل استعمال اور طریقہ استعمال کو اردو قالب میں پیش کیا جا رہا ہے: [7]۔

آس : اس کا جوشاندہ بالو کو نگین کرتا ہے۔

اقاقیا : اس کو بال کے خضاب میں شامل کیا جاتا ہے۔

اترج : قوبا اور کلف میں اس کی مالش مفید ہے۔

املج : بالوں کو سیاہ کرتا ہے اور انہیں گرنے سے روکتا ہے۔

اسقال : داء الثعلب اور داء الحیہ کے مقام پر اس کی مالش کرنا بالوں کو اگاتا ہے۔ ثالیل پر لگایا جائے تو اسے ختم کرتا ہے۔

آذان الفار: جلد پر لگانے سے سرخی پیدا کرتا ہے۔

انجدان: اسے داء الثعلب کی دواؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔ اگر اسے جلد پر لگایا جاتا ہے تو مواد کو جذب کر کے جلد کی جانب لاتا ہے۔

بخور مریم: اس کا ضماد کلف، نمش اور جلد کے تمام قسم کے نشانات کو صاف کرتا ہے۔ داء الثعلب میں بال اگاتا ہے۔

بان: اگر اسے سرکہ کے ہمراہ خارجی طور پر استعمال کیا جائے تو یہ جلد پر ظاہر ہونے والے جرب، بہق، کلف، سعفہ اور زخم کے نشانات کا تنقیہ کرتا ہے۔ جدری کے خراب نشانات کو مٹاتا ہے۔

بندق: اگر اس کے پوست کو جلا کر سفوف کر کے داء الثعلب اور داء الحیہ [پر لگایا جائے] تو بالوں کو اگاتا ہے۔

بسد: بسد سوختہ و مغسول خاص طور سے زخموں کے نشانات مٹاتا ہے اور رطوبات زخم کو خشک کرتا ہے۔

باقلی: اس کو چہرہ پر لگایا جاتا ہے تو کلف اور نمش کو ختم کرتا ہے۔

بطیخ: تخم تربوز کو اگر سرکہ میں ملا کر بہق اور کلف پر لگایا جائے تو جلا بخشتا ہے۔ اس کی جڑ کو اگر شہد کے ہمراہ ضماد کیا جائے تو قروح شہدیہ کو ٹھیک کرتا ہے۔

بصل: اگر جرم کو سرکہ میں ملا کر بہق پر لگایا جائے تو اسے ختم کرتا ہے۔ اور داء الثعلب پر اس کی مالش کرنے سے بال اُگ آتے ہیں۔

بیض: چہرہ پر اس کا چپڑنا احراق شمس سے محفوظ رکھتا ہے۔

برسیاوشاں: اس کے جوشاندہ کا سر پر بہانا بالوں کو غذائیت دیتا ہے، بھوسی دور کرتا ہے اور قروح رطبہ یعنی تر زخموں کا تنقیہ کرتا ہے۔

بسفائج: اس کا ضماد التواء عصب اور انگلیوں کے درمیان شقاق (پھٹ جانا) میں مفید ہے۔

بزاق: نہار منہ کا لعاب دہن قوابی اور کلف کو ختم کرتا ہے۔

جوز بوا: منھ کو خوشبودار بناتا ہے۔ چہرہ کے داغ و دھبہ کو دور کرتا ہے۔

جرجیر: اس کے تخموں کو زخموں کے نشانات اور برص (سفید داغ) کو ختم کرنے والی دواؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔

جعدہ: تر و تازہ جعدہ کا بڑے زخموں پر رکھنا اندمال پیدا کرتا ہے۔

دار شیشعان: عفونت زدہ زخموں میں نفع بخشتا ہے۔

دارچینی: اس کو پیس کر لگانا جھائیں کو دور کرتا ہے۔

دفلی: جرب و حکہ، تقشر جلد، پشت اور کولھے کے پرانے درد میں مفید ہے۔

ہزار جشان: جرب و تقشرِ جلد میں شفا بخشتا ہے۔

وسخ: شہد کے چھتہ کی میل قوی مسخن ہے۔ مرض قوابی میں

جلا بخشتا ہے۔کان کا میل داخس (انگلی کے کنارے کا ورم) میں نفع بخشتا ہے۔

زفت: زفت رطب ناخن کی سفیدی اور قوابی کو دور کرتا ہے اور تمام قسم کے سخت اورام کو نضج دیتا ہے۔

زعفران: رنگ نکھارتا ہے۔

زیت: روغن زیتون شیریں جلد کو ملائم رکھتا ہے۔

زیبق: اس کا خوردنی استعمال درست نہیں البتہ بیرونی استعمال جائز ہے۔اس کا کشتہ بنا کر زخموں، کھجلی اور جوں مارنے میں طلاءً مستعمل ہے۔

حبۃ الخضر ا: جرب وقوابی میں شفا بخشتا ہے۔کلف کو دور کرنے میں استعمال کیا جاتا ہے ران کے چھل جانے اور داخس میں مفید ہے۔اس سے بالوں کو دھویا جائے تو اسے قوت بخشتا ہے۔

حاشا: مسوں کو ختم کرتا ہے۔

حرشف: بدن کو خوشبودار بناتا ہے۔اس کے پانی سے سر کو دھویا جائے تو سر کی بھوسی اور کھجلی کو دور کرتا ہے اور جوں کو مارتا ہے۔اس کا لگانا چہرہ کے نمش کو دور کرتا ہے۔داء الثعلب میں بالوں کو اگاتا ہے۔

حیۃ: سانپ کی کنچلی جلا کر داء الثعلب کے مقام پر رکھنے سے بال نکل آتے ہیں۔

حمص: اس کا (چہرہ) پر ملنا رنگ نکھارتا ہے۔قروح سرطانی، قروح خبیثہ اور قروح ساعیہ میں بطور ضماد مستعمل ہے۔

حماض: اس کی جڑ کو سرکہ میں پکا کر ضماد کرنا جرب متقرح ،قوابی، ناخن کے گرنے اور خارش میں نفع بخش ہے۔

یتوع: یتوعات کے البان (دودھ) کو ثآلیل ،قوابی اور نواصیر پر لگایا جائے تو انہیں ختم کرتا ہے۔روغن کے ہمراہ ملا کر استعمال کرنے پر بالوں کو مونڈتا ہے اور اس کے بعد بال کم اور باریک نکلتا ہے۔اگر یہ عمل تواتر کے ساتھ کیا جائے تو بال نکلنا بند ہو جائے گا۔

یاسمین: درجہ دوم میں گرم خشک ہے۔نافع رطوبات ہے۔کوٹ کر جھائیں پر لگایا جائے تو اسے ختم کرتا ہے۔

کرم: قوابی اور جرب متقرح کو دور کرتا ہے۔

کتان: حرف کے ساتھ ناخن کی سفیدی پر لگایا جائے تو اسے درست کرتا ہے۔

کرسنہ: شہد میں ملا کر استعمال کیا جائے تو زخموں،کلف اور قروح شہدیہ کا تنقیہ کرتا ہے۔

کبریت: کبریت اور علک البطم سے تیار شدہ قیروطی کو جرب، تقشر جلد اور قوبا میں استعمال کیا جائے تو انتہائی مفید ہے۔سرکہ میں لتھیڑ کر بہق پر لگانا مفید ہے۔

کبر: سرکہ میں ملا کر بہق، خنازیر اور سخت اورام پر رکھنا فائدہ دیتا ہے۔

کندر: بطخ کی چربی کے ہمراہ ملا کر استعمال کیا جائے تو آگ کے جلنے اور برودت کی وجہ سے (جلد) پھٹنے میں مفید ہے۔

کرنب: اس کی راکھ محلل اور جالی ہے۔جرب ،قوابی، بہق، برص اور طحال کی سختی دور کرنے والی دواؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔

کبیکج: جرب، تقشر جلد، ناخن کی سفیدی، ثآلیل، داء الثعلب کی دواؤں میں مستعمل ہے۔

بادام تلخ: کلف کو صاف کرتا ہے۔

لبلاب: اس کے دودھ کا لگانا جوؤں کو مارتا ہے۔

ملح: زخموں کے زائد گوشت کو کاٹتا اور اسے جلاتا ہے نیز قروح خبیثہ کو پھیلنے سے روکتا ہے۔ جرب متقرح اور قوابی میں مفید ہے۔روغن زیتون میں ملا کر آگ کے جلنے پر رکھا جائے تو آبلہ نہیں پیدا ہونے دیتا ہے۔

مازریون: شہد کے ہمراہ کوٹ کر بطور ضماد استعمال کیا جائے تو گندہ زخموں کو صاف کرتا ہے اور قرحہ قطاۃ (Bed Sore)

کو دور کرتا ہے۔ اسے جرب، کلف اور بہق میں طلا کرنے والی ادویہ میں شامل کیا جاتا ہے۔

مرداسنج: گہرے زخموں میں گوشت بھرتا ہے اور زائد گوشت کو ختم کرتا ہے۔ زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ مردار سنگ چہرہ پر موجود زخموں کے نشانات کو صاف کرتا ہے۔

مویز ج: خارجی طور پر جرب، تقشر جلد اور جوؤں کو مارنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

مر: منھ کی بدبو دور کرتا ہے۔ قوبا میں اس کا لگانا مفید ہے۔

نبق: بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے۔

نخالۃ: سرکہ میں جوش دیا جائے تو جرب متقرح کو دور کرتا ہے۔

نطرون: جالی وجاذب ہے اور کھجلی کی دواؤں میں مستعمل ہے۔

سعد: منھ کو خوشبودار بناتا ہے۔

ساذج: منھ کو خوشبودار بناتا ہے۔

سوسن: بیخ سوسن بہق، جرب متقشر اور سعفہ کو دور کرتی ہے۔

سرطان: سرطان بحری اور سرطان سوختہ کلف، بہق، نمش، جرب وسفیدیٔ ناخن میں مفید و مستعمل ہیں۔

سمسم: برگ سمسم سے بالوں کو دھویا جائے تو انہیں نرم اور طویل بناتا ہے۔ سر سے بھوسی دور کرتا ہے۔ روغن میں پکا کر بدن پر مالش کیا جائے تو گرم خون اور بلغم مالح سے پیدا ہونے والی کھجلی میں نفع بخش ہے۔

سام الابرص: اسے اچھی طرح کوٹ کر ثآلیل پر لگایا جائے تو اسے ختم کرتا ہے۔

سلق: اس کے عصارہ سے سر کو دھویا جائے تو غلیظ رطوبات سے پیدا ہونے والی سر کی بھوسی کو دور کرتا ہے۔

سداب: مقرح جلد ادویہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ بہق پر اس کا ضماد کرنا نفع بخش ہے۔

سقمونیا: سرکہ میں چُپڑ کر پھنسی اور جرب متقرح پر لگایا جائے تو انہیں صاف اور تحلیل کرتا ہے نیز ان کے چھلکے اتارتا ہے۔

عسل: شہد سے گہرے میلے زخموں کو دھویا جائے تو اسے صاف کرتا ہے، تاریکی چشم، کلف اور چوٹ کے نشانات کو دور کرتا ہے بالخصوص وہ شہد جس میں قدرے ترشی پائی جائے۔

علیق: اس کی شاخوں کو چبایا جائے تو مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہیں اور قلاع دہن دور کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ منھ کے زخموں میں بھی مفید ہیں۔ نملہ پر اس کا ضماد کیا جائے تو اسے پھیلنے سے روکتا ہے۔

عصفر: سرکہ میں سحق کر کے قوابی پر لگایا جائے تو اسے دور کرتا ہے۔

فار: اگر چوہے کی لید کو بہق پر لگایا جائے تو اسے صاف کرتی ہے۔

فجل: آب مولی نمش اور جلد کی خضرت (ٹیالا پن) میں مفید ہے۔ تخم مولی کو سرکہ میں پیس کر بہق اور قوبا پر لگایا جائے تو انہیں صاف کرتا ہے۔

فضہ: چاندی کا میل زخموں کو سکھاتا ہے۔

فوۃ الصبغ: سرکہ کے ہمراہ بہق سفید یا برص پر لگانا نفع بخش ہے۔ ظاہر جلد کو صاف کرتا ہے۔

قیسوم: اس کی راکھ داء الثعلب میں مفید ہے۔ دیر سے اگنے والے بالوں کو اگاتا ہے۔

قنفذ: قنفذ کا گوشت مجفف ومحلل ہے، اسی لئے یہ جذام میں نفع بخشتا ہے۔ اس کی راکھ زائد گوشت کو فنا کرتی ہے اور داء الثعلب میں بالوں کو اگاتی ہے۔

قنب: اس کے پتے کو کوٹ کر سر کو دھویا جائے تو سر کی بھوسی میں نفع بخشتا ہے۔

راسن: سعفہ دور کرتا ہے۔

ریوند: سرکہ کے ہمراہ لگایا جائے تو قوابی، کلف، سیاہی و سبزی اور چوٹ کے نشانات کو تحلیل کرتا ہے۔

شعیر: اسے کلف پر لگایا جائے تو جلا بخشتا ہے۔

شیلم: اگر سرکہ کے ہمراہ قوابی اور جرب متقرح پر رکھا جائے تو نفع بخشتا ہے۔

شلجم: اس کے جوشاندہ کو برودت کے سبب پیدا ہونے والے شقاق پر بہانا مفید ہے۔ اس کے تخم بالخصوص بری تخم میں جلا سب سے زیادہ پائی جاتی ہے، اسی لئے اسے آرد باقلہ کے ہمراہ غمرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

شیطرج: اسے طحال کی دواؤں اور بہق و برص کو ختم کرنے والی ادویہ میں شامل کیا جاتا ہے۔

شقایق: تمام بدن کے زخموں کے نشانات صاف کرتا ہے۔ قوبا کو مٹاتا ہے۔

تین: شیر انجیر میں حدت ہوتی ہے اور یہ ثآلیل کو ختم کرتا ہے۔

ترمس: اس کا جوشاندہ بہق، برص، چوٹ کے نشانات، سعفہ، حصف اور جرب کو صاف کرتا ہے۔

ثوم: اس کی راکھ داءالثعلب سے چھٹکارا دلاتی ہے۔

خردل: جالی، جاذب، مقطع، مذیب و محلل ہے۔ برص پر لگانا مفید ہے۔

خطمی: اس کی جڑ اور تخم بہق کو دور کرتے ہیں اور میل کچیل صاف کرتے ہیں۔

خل: اسے قروح ساعیہ، نملہ، جرب متقرح، قوابی، داخس، نقرس حار، صداع حار اور حاد و تکلیف پہونچانے والے اخلاط سے پیدا ہونے والی کھجلی کی دواؤں میں داخل کیا جاتا ہے۔

خزف: ٹھیکرا خاص طور سے تندور کا ٹھیکرا جالی و مجفف ہے۔ زخموں پر کھرنڈ پیدا کرنے اور ان کو مندمل کرنے والے مرہموں میں شامل کیا جاتا ہے۔ سرکہ میں ملا کر حکہ، جرب و بثور پر ضماد کیا جائے تو نفع بخشتا ہے۔ قیروطی میں ملایا جاتا ہے تو خنازیر اور سخت اورام کو تحلیل کرتا ہے۔

خربق: سیاہ و سفید۔ یہ قوی جالی ہیں اس لئے سرکہ میں ملا کر ان کا طلا کرنا بہق، برص، قوابی اور جرب میں نفع بخشتا ہے۔

ذراریح: عفونت و زخم پیدا کرتا ہے۔ قوی مسخن ہے۔ خراب ناخن پر قیروطی کے ہمراہ لگایا جائے تو انہیں جڑ سے اکھاڑ کر گرادیتا ہے۔ جرب متقرح، تقشر جلد، قوبا ردی، ثالیل منکوسہ، سعفہ اور برص کی دواؤں میں داخل کیا جاتا ہے۔

امراض جلد و تزئینیات میں مفید و کارآمد مفردات کی درج بالا تفصیلات اس بات کی شاہد ہیں کہ ان میں شامل دوائیں اس شعبے کے تقریباً تمام گوشوں کا احاطہ کرتی ہیں۔ ان دواؤں میں جہاں جلدی امراض، امراض شعر اور امراض ناخن کا علاج فراہم کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے وہیں یہ جسمانی زینت و آرائش سے متعلق ان صورتوں میں بھی استعمال کئے جانے کا حق رکھتی ہیں جو خالصتاً تزئینیات (Cosmetic dermatology) کا حصہ ہیں۔ سہولت کے پیش نظر ان کو ذیل میں الگ الگ جدول میں پیش کیا جارہا ہے۔

جلد و تزئینات کے مختلف شعبوں میں کتاب المائۃ کے اکتیسویں باب میں مذکورہ دواؤں کی بلحاظ امراض فہرست پیش کرنے کے بعد یہ خیال بھی ذہن میں آتا ہے کہ کیوں نہ ان کو اس شکل میں پیش کیا جائے کہ ان تک طب یونانی کے عصری طلباء کی رسائی آسان ہوجائے۔ ظاہر سی بات ہے کہ کتاب المائۃ میں مذکورہ ادویہ مفردہ عربی اور یونانی دواؤں کی فہرست پر مشتمل ہیں۔ ہندوستان میں ان میں بعض دوائیں نایاب اور بعض کم یاب ہیں اور بعض وہ جو دستیاب تو ہیں لیکن دیگر ناموں سے جانی اور پہچانی جاتی ہیں۔ ایسی صورت میں اس بات کی ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ ان کو ایک جدول میں اس طرح

جدول نمبر ۱۔ امراض جلد (Skin Disorders) میں مستعمل دوائیں

نمبر شمار	امراض	ادویہ
1	قوبا (Dermatophytosis)	اترج، بزاق، وسخ، زفت، حبۃ الخضراء، حماض، یتوع، کرم، کبریت، کرنب، ملح، مر، عصفر، ترب، ریوند، شیلم، شقایق، سرکہ، خربق، ذراریح
2	جرب (Scabies)	بان، دفلی، ہزار جشاں، زیبق، حبۃ الخضراء، حماض، کرم، کبریت، کرنب، کبیکج، ملح، ماذریون، مویزج، نخالہ، سوسن، سرطان، سقمونیا، چاندی کا میل، شیلم، ترمس، سرکہ، خزف، خربق، ذراریح
3	حکہ (Pruritus)	دفلی، زیبق، حماض، نطرون، سمسم، چاندی کا میل، سرکہ، خزف
4	تقشر جلد (Psoriasis)	دفلی، ہزار جشاں، کبریت، کبیکج، مویزج، ذراریح
5	نملہ (Herpes)	علیق، سرکہ
6	کلف (Melasma)	اترج، بخور مریم، بان، باقلہ، بطیخ، بزاق، دارچینی، حبۃ الخضراء، یاسمین، کرسنہ، بادام تلخ، ماذریون، عسل، ریوند، شعیر
7	نمش (Naevus)	بخور مریم، باقلہ، حرشف، سرطان، ترب
8	بہق (Pityriasis versicolor)	بان، بطیخ، بصل، کبریت، کبر، ماذریون، سوسن، سرطان، سداب، ترب، فوہ، شیطرج، ترمس، خطمی
9	برص (Vitiligo)	جرجیر، کرنب، فوہ، شیطرج، ترمس، خردل، خربق، ذراریح
10	ثالیل (Wartb)	اسقال، حاشا، یتوع، کبیکج، سام الابراص، شیر انجیر، ذراریح
11	حصف (Millia)	ترمس
12	قروح جلد (Ulcers of Skin)	بسد، بطیخ، پرسیاؤشاں، جعدہ، دارشیشعاں، زیبق، حمص، کرسنہ، ملح، ماذریون، مردارسنگ، عسل، سرکہ

جدول نمبر ۲۔ امراض شعر (Hair Disorders) میں مستعمل دوائیں

نمبر شمار	امراض	ادویہ
1	انتشار شعر (Diffuse hair loss)	آس، آملہ، پرسیاؤشاں، حبۃ الخضراء، نبق، سمسم
2	شیب شعر (Canities)	اقاقیا، آملہ
3	داء الثعلب (Alopecia areata)	اسقال، انجدان، بخور مریم ، بندق، بصل، حرشف، حیۃ، کبیکج، قیسوم، قنفذ، ثوم
4	داء الحیہ (Alopecia with loss of a layer of shine)	اسقال، بندق

نمبر شمار	امراض	ادویہ
5	سعفہ (Favus)	بان، سوسن، سرطان، راسن، ترمس، ذراریح
6	حزاز (Seborrhoea)	پرسیاؤشاں، حرشف، سمسم، سلق، قنب
7	قمل وصیبان (Pediculosis)	زیبق، حرشف، لبلاب، مویزج
8	کثرت شعر (Hypertrichosis)	یتوع
جدول نمبر ۳۔ تزئینیات (Cosmetic dermatology) میں مستعمل دوائیں		
نمبر شمار	امراض	ادویہ
1	بے رنگی جلد (Dullness of skin color)	اذان الفار، انجدان، زعفران، حمص، خطمی
2	داغ دھبے اور زخموں کے نشانات (Scars)	بخور مریم، بان، بسد، جوز بوا، جرجیر، حمص، مردار سنگ، عسل، ترب، فوہ، ریوند، شلجم، شقایق، ترمس
3	حرقت شمسیہ (Photodermatitis)	بیض
4	انشقاق جلد (Craking of skin)	بسفائج، کندر، شلجم
5	خشونت جلد (Excess dryness of skin)	روغن زیتون
6	بدبوئے دہن (Foul smelling mouth)	جوز بوا، مر، سعد، ساذج
جدول نمبر ۴۔ امراض ناخون (Nail Disorders) میں مستعمل دوائیں		
1	داخس (Paronychea)	وسخ، حبۃ الخضراء، سرکہ
2	سفیدی ناخن (Whitening of Nails)	زفت، کتان، کبیکج
3	ظفرہ طلقیہ (Onychomycosis)	حماض، ذراریح

مرتب کیا جائے جس میں ان کے مترادف نام کے ساتھ ساتھ نباتی یا انگریزی نام بھی درج ہوں۔ اس کو مزید زرخیز اور کارآمد بنانے کے لئے یہاں پر انھیں ان کے مزاج، اجزائے مستعملہ، طریقۂ استعمال اور محل استعمال کے ساتھ ذیل میں پیش کیا جا رہا ہے[14,7]۔

علاج و معالجے میں ترکیب ادویہ کی ضرورت سے بھلا کسے انکار ہوسکتا ہے مگر مفرد دواؤں سے علاج کی اپنی الگ ہی اہمیت ہے۔ اطبا کا یہ خیال یقیناً اہم ہے کہ جہاں تک ممکن ہو نسخوں کی تجویز میں کم سے کم دواؤں تک محدود رہا جائے۔ حالاں کہ کتاب المائۃ میں امراض شعر، امراض لون اور امراض جلد کے عنوان سے کتاب کے آخری حصے یعنی اس کی 95ویں، 96ویں اور 97ویں کتاب میں جلد تزئینات کے معالجے پر

نمبر شمار	دوا کا نام	مترادفات	نباتی / انگریزی نام	مزاج	اجزائے مستعملہ	طریقہ استعمال	محل استعمال
1	آس	مورد، مورم	*Myrtus communis*	مرکب القویٰ	برگ، پھل	غسول، طلاء	انتشار شعر، شیب شعر
2	اقاقیا	ببول کی پھلی کا ست	*Acacia nilotica*	سرد ۲ خشک ۳	پھلی کا ست	خضاب	شیب شعر
3	اترج	ترنج، ریحان الماء	*Citrus medica*	گرم ۱ خشک ۲	پوست و تخم	طلاء	قوبا، کلف
4	املج	آملہ	*Phyllanthus emblica*	سرد ۱ خشک ۲	خشک شدہ پھل	غسول، طلاء	انتشار شعر، شیب شعر
5	اسقال	پیاز دشتی، اسقیل	*Drimia indica (Roxb.) JessopSyn. Urginea indica (Roxb.) Kunth*	گرم ۳ خشک ۲	جڑ	طلاء و ضماد	داء الثعلب، داء الحیہ، ثالیل
6	آذان الفار	اذن الفار	Scorpion grass	گرم خشک	برگ و گل	ضماد	بے رنگی جلد
7	انجدان	حلتیت، ہینگ	*Ferula assa-foetida*	گرم ۳ خشک ۳	گوند	طلاء و ضماد	داء الثعلب، فساد لون
8	بخور مریم	آذربو، شجرۃ مریم	*Wild cyclamen*	گرم ۳ خشک ۳	خار	ضماد، طلاء	کلف، نمش، داغ دھبے، داء الثعلب
9	بان	حب البان	*Melia azedarach*	گرم ۳ خشک ۲	روغن	طلاء و ضماد	جرب، بہق، کلف، سعفہ، داغ دھبے
10	بندق	فندق، جلوز	*Corylus avellana*	گرم ۱ خشک ۱	پوست	طلاء و ضماد	داء الثعلب، داء الحیہ
11	بسد	بیخ مرجان، ناشف	Coral	سرد ۱ خشک ۲	کیڑے کا گھر	ضماد	داغ دھبے، قروح
12	باقلی	باقلہ، فابش، جرجر	*Vicia faba*	سرد ۱ خشک ۱	آرد	ضماد، ابٹن	کلف، نمش
13	بطیخ	خربوزہ، خرپزہ	*Cucumis melo*	سرد ۲ تر ۲	تخم، جڑ	طلاء و ضماد	بہق، کلف، قروح
14	بصل	پیاز، کاندا، قرماون	*Allium cepa*	گرم ۳ خشک ۲	تخم، جڑ	طلاء و ضماد	بہق، داء الثعلب
15	بیض	انڈا، تخم مرغ خانگی	Egg	سرد ۲ خشک ۱	سفیدی	ضماد، لزوق	حرقت شمسیہ
16	برسیاؤشاں	شعر الارض، ہنس راج	*Adiantum capillus-veneris*	گرم ۱ خشک ۱	مکمل بوٹی	غسول، طلاء	تقویت شعر، حزاز، قروح رطبہ
17	بسفائج	اضراس الکلب	*Polypodium vulgare*	گرم و خشک	جڑ	ضماد	انشقاق اصابع
18	بزاق	لعاب، تھوک، بساق	Saliva	معتدل	آبی مادہ	طلاء	قوبا، کلف
19	جوز بوا	جائپھل	*Myristica fragrance*	گرم ۳ خشک ۳	پھل	مضوغ، طلاء و ضماد	بدبوئے دہن، داغ دھبے

20	جرجیر	تیرہ تیزک	*Eruca sativa*	گرم ۳ تر ۱	تخم	طلاء وضماد	برص، داغ دھبے
21	جعدہ	عنبر بید	*Teucrium polium*	گرم ۲ خشک ۲	گھاس	ضماد	قروح خبیثہ
22	دارشیشعاں	کائپھل، عودالبرق	*Myrica nagi*	مرکب القویٰ	چھال، روغن	ضماد	قروح عفنہ
23	دارچینی	دال چینی	*Cinnamomum verum*	گرم ۳ خشک ۳	چھال، برگ	ضماد وطلاء	کلف
24	دفلی	کنیر	*Nerium indicum*	گرم ۳، خشک ۱	برگ	ضماد	جرب وحکہ، تقشر جلد
25	ہزارجشاں	ہزارفشاں	*Bryonia alba*	گرم ۲ خشک ۲	پھل	ضماد وطلاء	جرب، تقشر جلد
26	وسخ	میل	*Dirt*	گرم خشک	میل	ضماد	قوبا، داخس
27	زفت	فطرحیون	*Pinus roxburgii*	گرم ۳ خشک ۲	روغن، رطوبت	ضماد، طلاء، مرہم	قوبا، سفیدی ناخون
28	زعفران	کیسر، کرکم	*Crocus sativus*	گرم ۳ خشک ۱	ریشہ	غازہ، غالیہ، ضماد	فسادلون
29	زیت	زیتون	*Olea europea*	معتدل	روغن زیتون	طلاء	خشونت جلد
30	زیبق	سیماب، پارہ	Mercury	گرم خشک	پارہ	کشتہ، طلاء	جرب وحکہ، قمل و صئبان، قروح
31	حبۃ الخضراء	ثمر بطم، ترمس	*Lupinus albus*	گرم ۲ خشک ۱	تخم	ضماد، مرہم، غسول	جرب، قوبا، کلف، داخس، انتشار شعر
32	حاشا	صعتر الحمار	*Thymus serpyllum*	گرم ۳ خشک ۳	برگ وشاخیں	طلاء	ثالیل
33	حرشف	کنکر	*Sempervivum tectorum*	گرم ۲ خشک ۲	جڑ	ضماد، غسول	حزاز، جوں، نمش، داء الثعلب
34	حیۃ	سانپ	*Snake*	گرم ۳ خشک ۲	کینچلی	ضماد	داءالثعلب
35	حمص	چنا	*Cicer arietinum*	گرم ۱ تر ۱	پھل	غازہ، ابٹن، ضماد	فسادلون، قروح
36	حماض	چوکا، امرولہ	*Rumex acetosa*	سرد ۲ خشک ۲	جڑ	ضماد، طلاء	جرب متقرح، وحکہ، ظفرہ طلقیہ
37	یتوع	نبات شیر دار	*Latex*	گرم ۳ خشک ۳	دودھ	طلاء، ضماد	ثالیل، قوبا، کثرت شعر
38	یاسمین	چنبیلی	*Jasminum grandiflorum*	گرم ۲ خشک ۲	برگ وگل	ضماد	کلف

39	کرم	اولیاطیوم، واکھ کی جڑ	Resinous vitis	گرم ۱ خشک ۱	برگ، دمعۃ الکرم	ضماد	قوبا، جرب متقرح
40	کتان	السی، لاہی	*Linum usitatissimum*	گرم ۱ خشک ۱	تخم	ضماد	سفیدی ناخن
41	کرسنہ	مٹر	*Pisum sativum*	گرم ۱ خشک ۲	آرد	ضماد	کلف، قروح شہدیہ
42	کبریت	گوگرد، گندھک	Sulphur	گرم ۳ خشک ۳	ڈلی	قیروطی، طلاء	جرب، تقشر جلد، قوبا، بہق
43	کبر	قبار، کریل	*Capparis spinosa*	گرم ۳ خشک ۳	پوست بیخ	طلاء	بہق
44	کندر	لبان، سالیکا	*Boswellia serrata*	گرم ۳ خشک ۳	گوند	ضماد، مرہم	انشقاق جلد
45	کرنب	کرم کلہ، کلم	*Crambe maritima*	گرم ۱ خشک ۱	پتوں کی راکھ	ضماد	جرب، قوبا، برص
46	کبیکج	شجرۃ الضفادع، جل بیل	*Ranunculus lanuginosus*	گرم ۴ خشک ۴	تخم	ضماد و طلاء	جرب، تقشر جلد، سفیدی ناخن، ثالیل، داء الثعلب
47	بادام تلخ	کڑوا بادام، لوز تلخ	*Prunus amygdalus*	گرم ۳ خشک ۳	مغز	ضماد و طلاء	کلف
48	لبلاب	علیق، چاندنی بیل، عشق پیچاں	*Convolvulus dorycnium*	گرم ۱ خشک ۱	دودھ	طلاء	جوں
49	ملح	نمک، لون	Salt	گرم ۲ خشک ۲	ڈلی	ضماد و طلاء	جرب متقرح، قوبا، قروح خبیثہ
50	مازریون	مزرین	*Clitoria ternatea*	گرم خشک	جڑ	ضماد و طلاء	جرب، کلف، بہق، قروح
51	مردارسنج	مردار سنگ	Triplumbic Tetroxide	گرم خشک	ڈلی	ضماد، مرہم	قروح، نشانات
52	مویزج	زبیب جبلی	*Delphinium staphisagria*	گرم ۴ خشک ۴	تخم، پھل	ضماد و طلاء	جرب، تقشر جلد، جوں
53	مر	مرکی، بول	*Commiphora myrrha*	گرم ۲ خشک ۲	گوند	ضماد، طلاء و داخلا	قوبا، بدبوئے دہن
54	نبق	بکنار، بیر	*Ziziphus rugosa*	سرد خشک	برگ، چھال	طلاء	انتشار شعر
55	نخالۃ	بھوسی، سبوس	Bran	گرم ۱ خشک ۱	بھوسی	ضماد	جرب متقرح

56	نطرون	بورہ ارمنی	Armenian Bole	گرم ۳ خشک ۳	نمک	ضماد وطلاء	خارش
57	سعد	ناگرموتھا،مشک زیر زمیں	*Cyperus rotundus*	گرم ۳ خشک ۳	جڑ	داخلا	بدبوئے دہن
58	ساذج	تیج پات	*Cinnamomum tamala*	گرم ۲ خشک ۲	برگ	داخلاً	بدبوئے دہن
59	سوسن	ایرسا	*Iris germanica*	گرم ۲ خشک ۲	بیخ	ضماد	بہق، جرب متقشر، سعفہ
60	سرطان	خرچنگ، کیکڑا	*crab*	گرم تر رسرد تر	روغن	ضماد وطلاء	بہق، نمش، جرب متقشر، سعفہ
61	سمسم	تل، کنجد	*Sesamum indicum*	گرم تر	برگ، روغن	غسول، طلاء	انتشار شعر، حزاز، خارش
62	سام ابرص	چھپکلی، تکتکی	*Lizard*	گرم خشک	روغن	ضماد وطلاء	ثالیل
63	سلق	چقندر	*Beta vulgaris*	گرم تر	جڑ	غسول	حزاز
64	سداب	طرطفش، سانول	*Ruta graveolens*	گرم ۳ خشک ۳	برگ، روغن	ضماد	بہق
65	سقمونیا	محمودہ	*Convolvulus scammoni*	گرم ۳ خشک ۳	گوند	ضماد	بثورات، جرب متقرح
66	عسل	شہد، انگبین	*Honey*	گرم ۲ خشک ۲	شہد	غسول، ضماد	قروح، کلف، داغ دھبے
67	علیق	توت سہ گل، بنگر، اچھو	*Rubus ellipticus*	سرد ۲ خشک ۲	شاخ	مضوغ، ضماد	قلاع دہن، نملہ
68	عصفر	احریض	*Safflower*	گرم ۱ خشک ۲	برگ وزرگل	ضماد	قوبا
69	فار	موش، چوہا	*Rat*	گرم ۳ خشک ۳	لید	ضماد	بہق
70	فجل	مولی، ترب	*Raphanus sativus*	گرم ۲ خشک ۲	آب، تخم	ضماد وطلاء	نمش، فساد لون، بہق، قوبا
71	فضہ	نقرہ، سیم، چاندی	*Argentum*	گرم ۳ خشک ۳	میل	مرہم	جرب وحکہ
72	فوہ الصبغ	فوہ، عروق احمر، مجیٹھ	*Rubia cordifolia*	گرم خشک	جڑ	ضماد	برص وبہق، فساد لون
73	قیسوم	برنجاسف، گندمار	*Artemisia vulgaris*	گرم ۳ خشک ۳	راکھ	ضماد وطلاء	داء الثعلب
74	قنفذ	سیہی، ساہی، خار پشت	*Hedge-hog*	گرم خشک	گوشت، راکھ	ضماد	جذام، داء الثعلب
75	قنب	بھنگ، قنابس، حشیش	*Cannabis sativa*	گرم ۲ خشک ۲	برگ	غسول	حزاز

76	راسن	زنجبیل شامی،قسط شامی	*Inula helenium*	گرم ۳ خشک ۳	بیخ	ضماد وغسول	سعفہ
77	ریوند	راوند	*Rheum australe*	مرکب القویٰ	جڑ	ضماد	قوبا،کلف،داغ دھبے
78	شعیر	جو،سج	*Hordeum vulgare*	سرد ۲ خشک ۲	آرد	ضماد	کلف
79	شیلم	گندم دیوانہ،مئمنہ	Ergot	گرم ۱ خشک ۲	تخم	ضماد	قوبا،جرب متقرح
80	شالجم	شلغم،شلم،عنقلی	*Brassica rapa*	گرم	جڑ،تخم	غسول،ضماد، غمرہ	شقاق جلد،فساد لون
81	شیطرج	چیتالکڑی،مسواک الراعی	*Plumbago zeylanica*	گرم خشک	بیخ،پوست بیخ	ضماد	برص وبہق
82	شقایق	لالہ،گل لالہ	*Pulsatilla windflower*	گرم ۲ خشک ۲	تخم	ضماد	داغ دھبے،قوبا
83	تین	انجیر،سوقی	*Ficus carica*	گرم خشک	شیر	طلاء	ثالیل
84	ترمس	باقلائے مصری،جھالر	*Lupinus albus*	گرم ۱ خشک ۲	آرد،جوشاندہ	ضماد،غسول	بہق،برص،سعفہ، حصف،جرب،داغ دھبے
85	ثوم	لہسن	*Allium sativum*	گرم ۳ خشک ۳	راکھ	طلاء	داءالثعلب
86	خردل	رائی،حرف ابیض	*Brassica campestris*	گرم ۴ خشک ۴	تخم	ضماد	برص
87	خطمی	خیرو،گل خیرو	*Althaea officinalis*	گرم تر	جڑ،تخم	ضماد	بہق،جلد کی میل کچیل
88	خل	سرکہ	Vineger	سرد ۳ خشک ۳	سرکہ	ضماد وطلاء	قروح ساعیہ،نملہ، جرب متقرح،قوبا، داخس،حکہ
89	خزف	ٹھیکرا،سفال	Pieces of earthenware	سرد خشک	پاؤڈر	مرہم،ضماد، قیروطی	حکہ،جرب وبثور
90	خربق	کٹکی	*Picrorhiza kurroa*	گرم ۳ خشک ۳	لکڑی	طلاء	برص،قوبا،جرب
91	ذراریح	تیلنی مکھی	*Blistering Canthara dium*	گرم ۲ خشک ۲	روغن	قیروطی،ضماد، طلاء	جرب متقرح،تقشر جلد، قوبا خبیث،ثالیل منکوسہ،سعفہ،برص، خرابی ناخن

علاحدہ باب قائم کئے گئے ہیں اور ان کی کما حقہ تفصیلات بھی پیش کی گئی ہیں لیکن زیر نظر مضمون میں ادویہ مفردہ کے توسط سے حاصل ہونے والی رہنمائی بھی اس حوالے سے ایک سمت نما کی حیثیت رکھتی ہے۔

مراجع ومصادر

1- Hashemimehr M, Memariani Z. The most important work of Abu Sahl Masihi (11th Century AD) an Iranian Scientist during golden civilization of Islam, El Tarikh: Journal of History, Culture and Civilization; 2023; 4(2): 64-71. DOI: https://dx.doi.org/10.24042/jhcc.v4i2.17946

2- Taghavi-Shirazi M, Ghods R et al. Abu-Sahl al-Masihi (died circa 1010 AD): The Persian physician in the early medieval era, Journal of Medical Biography, 2018; 0(0) 1–4. DOI: 10.1177/0967772017720372.

3- Tadjbakhsh H. History of veterinary medicine and medicine of Iran. Vol. 2, Tehran: University of Tehran Press, 2000, pp.229–230.

4- Karmi G. A mediaeval compendium of Arabic medicine: Abu Sahl al-Masihi's "Book of the Hundred". Journal for the History of Arabic Science 1978; 2: 270–290.

5- ابن ابی اصیبعہ ، عیون الانباء فی طبقات الاطباء (اردو ترجمہ)، جلد اول، سی سی آر یوایم، نئ دہلی، 1990، 605-06۔

6- ابوسہل مسیحی ، کتاب المائۃ (اردو ترجمہ)، جلد اول، سی سی آر یوایم، نئ دہلی، 2008، 25۔

7- ابوسہل مسیحی، کتاب المائۃ، قلمی نسخہ، آستانہ قدس ایران، ص 105-122۔

8- سید صفی الدین علی، یونانی ادویہ مفردہ، دسواں ایڈیشن، قومی کونسل برائے فروغ زبان اردو، نئ دہلی، 2004۔

9- محمد کبیرالدین، مخزن المفردات، ادارہ کتاب الشفاء، نئ دہلی، 2007۔

10- محمد عبد الحکیم ، بستان المفردات، ادارہ کتاب الشفاء، نئ دہلی، 2002۔

11- نصیر احمد طارق، تاج المفردات، ادارہ کتاب الشفاء، نئ دہلی، 2010۔

12- ابوسعید بن ابراہیم المغربی، کتاب الفتح، شعبہ کلیات، فیکلٹی آف میڈیسین (یونانی)، جامعہ ہمدرد، نئ دہلی، 2004۔

13- جاوید احمد خان، شگفتہ نکہت، اسماء الادویہ (اردو ترجمہ)، مسعود پبلشنگ ہاؤس، دیوبند، 2013۔

14- Wadud A. Text Book of Single Drugs, Frontline Publications, Hyderabad, 2021.

●●●

زیتون کی افادیت واستعمال: طبّی ادبِ عالیہ کے تناظر میں

☆ محمد فضیل

☆☆ سعدیہ نکہت *

تعارف:

قدرت کے دامن میں نوع انسان کے لئے نعمتوں کے بے شمار خزانے پائے جاتے ہیں۔ ان میں ایسی اشیائے خوردونوش شامل ہیں جو غذائے لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ متعدد دوائی خصوصیات کی بھی حامل ہیں۔ اس کی بہترین مثال زیتون ہے، جسکی اہمیت وافادیت نہ صرف زمانہ قدیم سے عصر حاضر تک تسلیم کی جاتی رہی ہے، بلکہ جدید تحقیقات میں اس کی طبی افادیت کے متعلق مزید انکشافات بھی ہوئے ہیں۔ زیتون کی افضلیت و اہمیت کا تذکرہ قرآن پاک اور ارشادات نبوی مبارکہ میں بھی کئی مقام پر آیا ہے۔ زیتون کی ٹہنی کو بین الاقوامی سیاست میں امن کی علامت (Sign of Peace) کے طور پر منتخب کیا گیا ہے۔ تاریخی اعتبار سے بھی زیتون بہت اہمیت کا حامل ہے۔ مانا جاتا ہے کہ زیتون دنیا میں پایا جانے والا سب سے قدیم درخت ہے۔ اس بات کے شواہد بھی موجود ہیں کہ بحیرہ روم میں پائے جانے والے زیتون کے کچھ درختوں کی عمر ہزار برس سے زیادہ ہے۔ پھل کے علاوہ روغن زیتون گوند زیتون، برگ زیتون اور اس کی چھال میں بھی معالجاتی افادیت پائی جاتی ہے۔ نیز زیتون مملح، روغنِ زیتون، اور زیتون سے بننے والے متعدد اچار ومربیٰ جات دنیا کے بہت سے ممالک میں زمانہ قدیم سے غذاء کے طور پر استعمال کئے جاتے رہے ہیں [1] روغنِ زیتون کو طبی لٹریچر میں زیت کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے[2]- روغن زیتون خام کو زیت رکابی، زیت الاصحاء، زیت فلسطینی، اور زیت انفاق ناموں سے[3]، جبکہ نمک و پانی (Brine) میں پروردہ زیتون کو زیتونِ مملح کے نام سے پکارا جاتا ہے[2]۔

دینِ اسلام میں زیتون کو غیر معمولی اہمیت دی گئی ہے، جس کا ادراک متعدد قرآنی آیات و احادیث نبی ﷺ سے ہوتا ہے۔

”وَعَن أَبي أُسَيدِ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ : كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَابْنُ مَاجَهْ وَالدَّارِمِيُّ“

(ابواسید انصاری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، زیتون کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ وہ بابرکت درخت سے نکلتا ہے۔ (حوالہ: مشکاۃ المصابیح: ۴۲۲۱)

☆ ریسرچ آفیسر (یونانی) سائنٹسٹ-IV، حکیم اجمل خان انسٹی ٹیوٹ فار لٹریری اینڈ ہسٹوریکل ریسرچ اِن یونانی میڈیسن، سی سی آر یو ایم، جامعہ ملّیہ اسلامیہ کیمپس، نئی دہلی۔

☆☆ اسسٹنٹ پروفیسر، شعبۂ علاج بالتدبیر، اسکول آف یونانی میڈیکل ایجوکیشن اینڈ ریسرچ، جامعہ ہمدرد، نئی دہلی

ایک دوسری حدیث اس طرح ہے:

''عَنْ عُمَرَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللّٰہِ - صلی اللہ علیہ وسلم - "اِئْتَدِمُوا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ"

(حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، زیتون سے کھانا بناؤ اور اسے جسم پر لگاؤ کیوں کہ وہ بابرکت درخت سے حاصل ہوتا ہے۔(حوالہ :سنن ابن ماجہ:۳۳۱۹)

زیتون کے حوالہ سے قرآن پاک کی چند آیات درج ذیل ہیں:

''اللّٰهُ نُورُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكٰوةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ يَهْدِي اللّٰهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللّٰهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ۔'' (النور:۳۵)

(اللہ آسمانوں اور زمین کا نور ہے۔اس کے نور کی مثال ایسی ہے کہ گویا ایک طاق ہے جس میں ایک چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل میں ہے اور قندیل ایسی صاف شفاف ہے کہ گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارہ ہے۔اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے یعنی زیتون کا کہ نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا تیل خواہ آگ اسے نہ بھی چھوئے جلنے کو تیار ہے بڑی روشنی پر روشنی ہو رہی ہے اللہ اپنے نور سے جسکو چاہتا ہے سیدھی راہ دکھاتا ہے اور اللہ جو مثالیں بیان فرماتا ہے تو لوگوں کے سمجھانے کے لئے اور اللہ ہر چیز سے واقف ہے۔(النور:۳۵)

اور

''وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنّٰتٍ مَّعْرُوشٰتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشٰتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ''(الانعام)

(اور اللہ ہی تو ہے جس نے باغ پیدا کئے چھتریوں پر چڑھائے ہوئے بھی اور جو چھتریوں پر نہیں چڑھائے ہوئے وہ بھی۔اور کھجور اور کھیتی جن کے طرح طرح کے پھل ہوتے ہیں اور زیتون اور انار جو بعض باتوں میں ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں اور بعض باتوں میں نہیں بھی ملتے جب یہ چیزیں پھلیں تو انکے پھل کھاؤ اور جس دن پھل توڑو اور کھیتی کاٹو تو اس کا حق بھی اس میں سے ادا کرو اور بیجا نہ اڑانا کہ اللہ بیجا اڑانے والوں کو دوست نہیں رکھتا۔(الانعام:۱۴۱)

نباتاتی صفات(Botanical Description)

زیتون کا نباتی نام .Olea europaea L ہے اور اسے Oleaceae خاندان میں شامل کیا جاتا ہے۔مشہور ماہر نباتات Pelletier کے مطابق زیتون کی ابتدائی جائے پیدائش اناطولیہ شہر ہے، جس کو انہوں نے زیتونِ صحرائی کا مادرِ وطن کہا ہے، جہاں زیتون کے خودرو گھنے باغات پائے جاتے ہیں۔جبکہ De Candolle کا خیال ہے کہ زیتون کی پیدائش ایشیائے کوچک میں ہوئی اور وہاں سے یہ اناطولیہ کے ذریعہ شام و یونان تک پہنچا۔بہر حال، یہ حقیقت مسلم ہے کہ زیتون کی پیدائش زمانہ قدیم میں ہوئی۔ زیتون کے درخت بحیرہ روم کے علاقے میں کثرت سے پائے جاتے ہیں(4)۔ اس کے علاوہ شمالی وجنوبی امریکہ، آسٹریلیا، مصر، ترکی، الجزائر،

مراکش، ایران، شام، یونان، ایران، ارجنٹینا اور یوروپی متحدہ ممالک میں بھی زیتون کی کاشت وسیع پیمانے پر ہوتی ہے۔ ایک تخمینہ کے مطابق فی زمانہ زیتون کی پیداوار تقریباً 2.6 سے 2.7 ملین ٹن سالانہ ہے [5]۔ روغن زیتون بنانے والے تین بڑے ممالک میں بالترتیب شام، اٹلی اور یونان کے نام سب سے نمایاں ہیں۔ ان تین ممالک میں دنیا کا ۷۵ فیصد روغن زیتون تیار کیا جاتا ہے [1]۔

زیتون کا درخت سدابہار، تقریباً ۱۲ میٹر اونچا اور وسیع شاخوں والا ہوتا ہے۔ تنا پیچ خوردہ اور کھردری سیاہ چھال لئے ہوتا ہے، اور اس کے نچلے حصے سے شاخیں نمودار ہوتی ہیں۔ پتے غیر منقسم، بیضوی شکل کے ہوتے ہیں جو نوک کی طرف باریک ہوجاتے ہیں۔ پتے اوپر سے گہرے اور چمکدار سبز رنگ لئے ہوتے ہیں جبکہ نچلا حصّہ سفیدی مائل ہوتا ہے۔ پتوں کی لمبائی ۳ سے ۸ سینٹی میٹر اور چوڑائی ایک سے چار سینٹی میٹر تک ہوتی ہے۔ موسم ربیع کے آخر میں چھوٹے چھوٹے سفیدی مائل پھول جھرمٹ میں نمودار ہوتے ہی جن میں چار پنکھڑیاں اور اتنے ہی stamen ہوتے ہیں۔ پھل بیضوی شکل لئے، 1.5-3 cm لمبے ہوتے ہیں۔ خام حالت میں سبز اور پک جانے کے بعد سیاہی مائل جامنی رنگ کے ہوجاتے ہیں۔ ہر پھل میں تقریباً ۳ سینٹی میٹر لمبا بیضوی تخم ہوتا ہے [1]۔

روغن زیتون کی برودت و قبضیت کا اندازہ صرف نچوڑنے سے نہیں بلکہ اس کو چکھنے سے ہوتا ہے۔ یہ صفات سب سے زیادہ انولیا سے حاصل ہونے والے روغن زیتون میں ہوتی ہیں جس کو "ساح" بھی کہا جاتا ہے۔ اگر روغن زیتون کو چکھنے پر قبضیت (گرفتگی) محسوس نہ ہو، بلکہ صرف شیرینی محسوس ہو، تو اسے معتدل حار سمجھا جائے۔ اگر روغن زیتون تھوڑی مقدار میں جلد پر ٹپکانے سے بہت سی جگہ گھیر لے اور پیچ میں اس کا کوئی حصہ باقی نہ رہے، اور جذب بھی ہو جائے، تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ اس کے جوہر میں لطافت ہے، اور یہ عمدہ روغن ہے، اور اسکی تمام صفات اس میں موجود ہیں۔ ابن بیطار کے مطابق یہ صفت ''سابیون'' نامی روغن زیتون میں پائی جاتی ہیں۔ پختہ زیتون کا روغن جب کہنہ ہو جائے تو دواؤں کی اصلاح کرتا ہے [3]۔

مزاج:

جالینوس کے مطابق زیتون کے پتوں اور تازہ ٹہنیوں میں برودت اور قبض مساوی طور پر پایا جاتا ہے۔ اچھی طرح پکا ہوا پھل معتدل حار ہوتا ہے، جب کہ کچا پھل بارد و قابض ہوتا ہے۔ سبز زیتون کا مزاج بارد یابس جب کہ سیاہ زیتون کا مزاج حار یابس ہوتا ہے (3)۔ اسکے علاوہ زیتون کی لکڑی کا مزاج بھی بارد ہے (2)۔ ابوسہل مسیحی نے بیان کیا ہے کہ زیتون کے پختہ پھل کا مزاج درجہ اول میں حار یابس ہے، جب کہ خام پھل کا مزاج بارد یابس ہے۔ ورق زیتون کا مزاج درجہ دوم میں خشک ہے، اور حرارت و برودت میں معتدل ہے [6]۔

پختہ زیتون سے حاصل کیا ہوا روغن زیتون، جس کو روغن زیتون شیریں بھی کہا جاتا ہے، معتدل طور پر حار رطب ہوتا ہے۔ جبکہ خام پھل سے حاصل کیا ہوا روغن زیتون جسے زیت انفاق بھی کہتے ہیں بارد و قابض خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ زیتون کہنہ سے حاصل کیا ہوا روغن زیتون شیریں شدید حار ہوتا ہے، جب کہ زیت انفاق اگر کہنہ ہو جائے تو ابتداً جب تک قوت قبض باقی رہتی ہے، تو خشکی پیدا کرتا ہے، اور جب قوت قبض ختم ہوجاتی ہے، تو اس کے افعال روغن زیتون شیریں سے مشابہہ ہو جاتے ہیں۔ صحرائی زیتون سے حاصل کیا ہوا روغن زیتون زیادہ یبوست لئے ہوئے ہوتا ہے، اور اس میں جالی و قابض تاثیر پائی جاتی ہے (3,7)۔ روفس کے مطابق زیت انفاق میں رطوبات فضلیہ پائی جاتی ہیں (2)۔ روغن زیتون افغانی جو خام زیتون سے نکالا جائے، صرف حار ہے،

اس میں رطوبت نہیں ہے(8)۔

افعال:

ابن رشد نے کتاب الکلیات میں ذکر کیا ہے کہ روغن زیتون جو بغیر نمک ملائے ہوئے زیتون سے کشید کیا گیا ہو، اسکا جوہر، جوہرِ انسان کی مانند ہے(7)۔ ابن سینا کے مطابق زیتون کی جملہ اقسام مقوی بدن ہیں، حرکات بدن میں چستی پیدا کرتی ہیں اور حرارت کو بجھاتی ہیں۔ آب زیتون مملح سادہ آب نمک سے زیادہ قوی منقی ہے۔ زیتون میں غذائیت کم ہوتی ہے (2)، اور اس سے پیدا ہونے والی خلط کم خراب ہوتی ہے۔ چنانچہ غذا کے درمیان زیتون کا استعمال مشتہی ہے، اور یہ غذا کو معدہ میں ٹھہرنے سے روکتا ہے۔ سبز زیتون مصلح معدہ، مشتہی اور دیر ہضم ہے۔ سرکہ میں پرورده کرنے سے یہ زود ہضم اور حابس شکم ہو جاتا ہے، جب کہ نمک ملا لینے سے لطیف ہو جاتا ہے(3)۔ زیتون کو طب قدیم میں اغذیہ میں بیان کیا گیا ہے(8,9)۔ زکریا رازی نے بیان کیا ہے کہ روغن زیتون فم معدہ کو تقویت فراہم کرتا ہے(10) عبد الملک بن زہر کے مطابق زیتون اور اس کی کانجی کا استعمال قبل و بعد طعام کیا جائے **(11)**۔ روغن زیتون صحرائی دردِ سر میں نافع ہے اور بڑھاپے کو آنے سے روکتا ہے۔ اس کے علاوہ مقامی طور پر دافع الم، محرک اعصاب، مانع عرق اور محافظ شعر ہے، اور بہت سے جلدی امراض میں مفید ہے(2,9)۔ اس کے علاوہ روغن زیتون مختلف سموم کا تریاق بھی ہے(9)۔

مواقع استعمال:

1- حفظ صحت

روغن زیتون جو خام زیتون سے نکالا گیا ہو، مقوی معدہ ہے(8)۔ ابن ہبل بغدادی کے مطابق تن درست لوگوں کو کچے زیتون کا تیل استعمال کرنا کہنہ تیل سے زیادہ مفید ہے(9)۔ ابن بیطار کے مطابق روغن زیتون کی تمام اقسام جسم کو سردی سے محفوظ رکھتی ہیں۔ اس کے استعمال سے اجابت صاف آتی ہے، اور ادویہ کے مضر اثرات سے حفاظت ہوتی ہے(3)۔ زکریا رازی کے مطابق زیتون غذاء جیّد ہے اور ہضم کو درست کرتا ہے، چنانچہ اسے کھانے سے قبل استعمال کرنا مفید ہے(12)۔

2. امور زینت

حکیم اکبر ارزانی نے لکھا ہے کہ روغن زیت کا خارجی استعمال شقاق لب اور شقاق جلد کے لئے مفید ہے(13)۔

ابن بیطار کے مطابق روغن زیتون کی سبھی اقسام حار ہیں اور چہرے کی جلد کو ملائم کرتی ہیں(3)۔

بالوں کو اگانے کے لئے خاکستر قیصوم اور زبدۃ البحر کو روغن زیتون کہنہ میں گوندھ کر ملنا مفید ہے(14)۔ برگ زیتون صحرائی کو جلد پر رگڑنے سے پسینے کی افزائش رک جاتی ہے، اور یہ بسہری کے لئے بھی مفید ہے۔ اسکے علاوہ اسکا خارجی استعمال بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور جلدی سفید نہیں ہونے دیتا۔ برگ زیتون کو زیتون خام کے عصارہ میں پکا کر اس دانت پر لگائیں جس میں کیڑا لگ گیا ہو تو وہ جلدی اکھڑ جاتا ہے (2)۔ روغن زیتون صحرائی سر کی بھوسی کو بھی زائل کرتا ہے**(3)**۔ شیوخ میں قبض کو رفع کرنے کے لئے روغن زیتون کا حقنہ دینا مناسب ہے(15)۔

3. معالجاتی اہمیت وافادیت

خارجی استعمال

امراض راس: برگ زیتون کے گرم جوشاندے سے کلی کرنے سے سردی کے باعث ہونے والا درد ختم ہوجاتا ہے(3)۔

امراض چشم : روغن زیتون کہنہ کو سرمہ کے طور پر لگانا بینائی کی کمزوری کو دور کرتا ہے(9)۔ اس مقصد کے لئے اگر مذکورہ روغن میسر نہ ہو تو جو بھی عمدہ روغن زیتون موجود ہو، اسے

ایک برتن میں پکائیں یہاں تک کہ اس کا قوام شہد سے مشابہہ ہو جائے۔ اس کو روغن زیتون کہنہ کی جگہ استعمال کریں۔ ابن بیطار کے مطابق موتیابند میں آنکھوں کے اندر روغن زیتون کہنہ کو ٹپکانے سے آپریشن کی ضرورت نہیں پڑتی (3)۔ گوندِ زیتون آنکھ کے سامنے اندھیرا چھا جانے اور طبقہ قرنیہ کی سختی کو دور کرنے میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ بیاض، آنکھ کے زخموں کی گندگی، اور موتیابند کو رفع کرتا ہے۔ آنکھ میں استعمال کی غرض سے زیتون کی بستانی قسم، جنگلی زیتون سے بہتر ہے (2,9)۔ ابن سینا کے مطابق امراض چشم کے لئے برگ زیتون کو جلا کر استعمال کرنا توتیا کا بدل ہے (2)۔ جب کہ ابن بیطار کے مطابق اس مقصد کے لئے پتے اور پھول دونوں استعمال کئے جائیں۔ جلانے کا طریقہ اس طرح بتایا گیا ہے:

زیتون کے پھول اور پتوں کو مٹّی کی ہانڈی میں رکھ کر مٹی سے اسکے منہ کو بند کر دیں اور اس کے بعد بھٹی میں رکھ دیں، یہاں تک کی ہانڈی پختہ ہو کر ٹھیکری بن جائے۔ اس کے بعد ہانڈی کے منہ کو کھول کر اس میں شراب چھڑکیں اور ٹھنڈا کرلیں، پھر اسے گوندھ کر حسب طریقہ دوبارہ جلائیں۔ پھر سفیدہ کی طرح ٹکیاں بنالیں (3)۔

امراض اذن: برگ زیتون صحرائی کو شراب یا پانی میں ڈال کر کوٹیں اور اس کے بعد نچوڑ کر اس عصارہ کو دھوپ میں سکھا کر اقراص کی شکل میں محفوظ کرلیں۔ یہ کان سے پیپ بہنے، کان کے پھوڑوں اور درد میں مفید ہے (3)۔

امراض فم: ورق زیتون کو سرکہ میں جوش دے کر کلی کرنا دانتوں کے درد میں مفید ہے۔ قلاع کی وجہ سے جو منہ میں سفیدی آجاتی ہے، اس کو رفع کرنے کے لئے سادہ پانی میں برگ زیتون کا جوشاندہ بنائیں اور اسکو منہ میں رکھیں (6)۔ زیتون صحرائی خام کے روغن سے کلی کرنا مسوڑھوں سے خون آنے میں مفید ہے، اور ہلتے ہوئے دانتوں کو مضبوط کرتا ہے (9)۔

امراض جلد: برگ زیتون صحرائی کو کچے انگور کے عرق میں اس قدر پکایا جائے کہ یہ شہد کی مانند ہو جائے تو آکلہ کے لئے طلاءً مفید ہے۔ زیتون صحرائی کی لکڑی جلاتے وقت جو رطوبت نکلتی ہے، وہ خارش و داد میں مفید ہے۔ اسی طرح زیتون صحرائی خام کا تیل خارش اور زخموں میں مفید ہے۔ برگِ زیتون صحرائی زخم والی خارش اور داد میں نافع ہے۔ زیتون کا تلچھٹ اورام حارّہ کے لئے مفید ہے۔ اگر اس تلچھٹ کو ماذریون کے ساتھ ملا کر لگایا جائے تو جرب و حکّہ کی عمدہ دوا ہے، خصوصاً اگر اسکو ترمس کے خیساندہ میں بھگو لیا جائے (9)۔ زیتون کا خارجی استعمال حمرہ، نملہ، شریٰ اور جملہ اورام حارّہ کو تحلیل کرتا ہے۔ زیتون مملح کو آگ سے جلنے پر لگایا جائے تو آبلہ پڑنے سے روکتا ہے، اور قروح کی گندگی کو بھی صاف کرتا ہے۔ زیتون صحرائی کا گوند اس تر خارش کو نافع ہے جس میں غار پڑ گئے ہوں، اور زخموں کے مرہم میں شامل کیا جاتا ہے (2)۔ ابن بیطار کے مطابق برگ زیتون صحرائی کو شراب کے ساتھ بطور ضماد استعمال کرنے سے فوحشلن (ایک قسم کا ورم) تحلیل ہو جاتا ہے، نیز سر کی اکھڑی ہوئی جلد چپک جاتی ہے (3)۔

ابن زہر کے مطابق تشقق شعر اور بالوں کے قبل از وقت سفید ہو جانے میں روغن زیتون شیریں ۳۵ گرام کو لاذن ۷ گرام میں جوش دے کر لگانا مفید ہے (16)۔

امراض ریہ: سیاہ زیتون کو مع گٹھلی کے امراض ریہ، خصوصاً دمہ میں بطور بخور استعمال کرانا مفید ہے (9)۔ برگ زیتون کے گرم جوشاندے کو زکام کی حالت میں مریض کے سر پر دھارنے سے رطوبات تحلیل ہو کر نیچے آجاتی ہیں، اور زکام میں افاقہ ہوتا ہے۔ نیز اس جوشاندے سے بھپارہ لینے سے زکامی رطوبات سر اور نتھنوں سے نیچے کی طرف آجاتی ہیں۔ اس کو زکام کی اہم دوا تسلیم کیا گیا ہے (3)۔

امراض معدہ و امعاء : سداب و زیتون کے جوشاندے سے حقنہ کرنا قولنج ثقلی میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ اسہال مزمن میں آرد جو کے ساتھ زیتون کا ضماد کیا جاتا ہے(9)۔

امراض مفاصل : ابن سینا کے مطابق زیتون مملح کا پانی عرق النساء میں بطور حقنہ مفید ہے۔ روغن زیتون کہنہ نقرس میں طلاً مفید ہے(2)۔ زیت مغسول کا طلا تمام اعصابی درد بشمول عرق النسا کو کم کرتا ہے(9)۔ ابن زہر کے مطابق پشت کے مہروں پر روغن زیتون مغسول سے مالش کی جائے تو کبڑے پن سے حفاظت ہوتی ہے(16)۔

امراض دماغ و اعصاب : عرق النسا کے علاج کے لئے برگ زیتون صحرائی کو جلانے کے بعد گرم پانی میں گوند کر عرق النسا اور عُرقُوب (Tendo-calcaneus)) پر اس کے بیرونی جانب چار انگل کی چوڑائی میں لیپ کر دیں۔ جب مقام ماؤف پر پھوڑا بن جائے، اور وہاں سے بہت سا مادہ خارج ہو جائے، نیز کھال کے نیچے کا گوشت ختم ہو جائے تو مندمل ادویہ سے زخموں کا علاج کریں۔ واضح رہے کہ اگر لیپ کرنے سے ایک مرتبہ میں پھوڑا نہ بنے تو متعدد بار کرنا ہوگا۔ دیسقوریدوس کے مطابق اس کا بدل اس کی تازہ جلتی ہوئی لکڑی سے بہنے والی رطوبت ہے(3)۔ تمدد و کزاز کے مریض کو نیم گرم روغن زیتون میں آبزن کرانا مفید ہے۔ اگر برودت کی وجہ سے رعشہ لاحق ہو تو گرم روغن زیتون لگا کر کھردرے کپڑے سے بدن کی مالش کریں(17)۔

ابن ہبل بغدادی نے جالینوس کے حوالے سے لکھا ہے کہ شقیقہ مزمن میں روغن زیتون ۴۰۰ گرام، سرخ موم ۱۰۰ گرام، اور فرفیون ۳۵ گرام طلاً اور بطور سعوط استعمال کرنا اسکا شافی علاج ہے(17)۔

امراض رحم : زیتون سبز کا عصارہ امراض رحم میں بطور حمول مفید ہے(9)۔ اس سے سیلان الرحم اور نزف رحم کا عارضہ ختم ہو جاتا ہے(3)۔ آب انگور خام میں زیت کہنہ کو پکا کر گاڑھا کر لیا جائے تو اس کا حقنہ قروح رحم میں مفید ہے(2)۔

عمومی امراض : روغن زیتون کا تلچھٹ استسقاء میں بطور طلاء استعمال کیا جاتا ہے(9)۔

دافع سموم : ابن بیطار فرماتے ہیں کہ زیتون کی بعض جڑوں کو عقرب گزیدہ کے گلے میں لٹکانے سے اسکی سمیت زائل ہو جاتی ہے(3)۔ ابن بیطار کے مطابق بچھو کے کانٹے یا ڈنک مارنے میں روغن زیتون کہنہ کو گرم کر کے مقام ماؤف پر لگانے سے فوراً سکون مل جاتا ہے(3)۔

4. خوردنی استعمال

امراض جلد : ابن زہر نے داء القرع (گنج) کے علاج میں خمیری روٹی روغن زیتون اور سرکہ میں قدرے نمک ملا کر کھانے کو مفید بتایا ہے۔(16)

امراض معدہ و امعاء : کھانے سے پہلے آبکامہ کے ساتھ زیتون کے استعمال سے اجابت نرم ہو جاتی ہے(9)، اور ۲۵ تولہ کے قریب آب جو یا آب حار کے ساتھ استعمال کرنے سے اسہال آجاتے ہیں(2)۔ سداب کے ساتھ زیتون کا جوشاندہ بنا کر استعمال کرنے سے دیدان امعاء، قولنج ورمی اور مغص میں مفید ہے(9)۔ ابن سینا کے مطابق زیتون مملح اشتہا کو برانگیختہ کرتا ہے اور معدہ کو قوی کرتا ہے۔ زیت انفاق (روغن زیتون خام) معدہ کے لئے مفید ہے، اور سرکہ میں مدبر کیا ہوا زیت باقی تمام اقسام کے مقابلے میں زیادہ زود ہضم ہے(2)۔

امراض رحم : انگور خام کے عصارہ میں پکایا ہوا روغن زیتون زخم رحم میں مفید ہے۔ زیتون کا گوند حیض جاری کرتا ہے، اور جنین کو ساقط کرتا ہے(9)۔

امراض اعصاب : ابن بیطار کے مطابق برگ زیتون قابض ہونے کی وجہ سے استرخا میں مفید ہے(3)۔ ابن ہبل بغدادی

نے روغن زیتون اور اس کی تلچھٹ کو اعصاب کی مخصوص ادویہ میں شمار کیا ہے۔ بغدادی کے مطابق لقوہ کے مریضوں کو چنے کا پانی اور روغن زیتون بطور غذاء دیا جائے (17)۔

دافع سموم: ابن ہبل بغدادی کے مطابق روغن زیتون کو گرم پانی کے ساتھ پینے سے قے کے ذریعہ زہر خارج ہوجاتا ہے، اور جو زہر بدن میں سرایت کر گیا ہو، اسکی مضرت ختم ہو جاتی ہے (2,9)۔ یہاں کسی خاص زہر کا نام نہیں لیا گیا ہے، چنانچہ یہ ظاہر ہوتا ہے کہ روغن زیتون متعدد سموم کے خلاف تریاق کی حیثیت رکھتا ہے۔

جدید تحقیقات:

عصرِ حاضر میں زیتون اور اس کے مختلف اجزاء پر بے شمار تحقیقات و مطبوعات جاری ہیں۔ بیشتر تحقیقات نے طب قدیم میں زیتون کے استعمال و افادیت کی نہ صرف تصدیق کی ہے، بلکہ زیتون میں موجود مختلف اجزاء فعال کے متعلق انکشافات بھی کئے ہیں جن کی وجہ سے طب یونانی میں زیتون کے معالجاتی استعمال کو مزید تقویت ملتی ہے۔ دور جدید میں زیتون کی افادیت سے متعلق تحقیقات ذیل میں مختصر طور پر بیان کی جا رہی ہیں۔

امراض دماغ و اعصاب سے تحفظ و علاج میں روغن زیتون متعدد افعال کی وجہ سے موثر ہے۔ خصوصاً روغن زیتون میں پائے جانے والے Polyphenols اس میں خاص اثر رکھتے ہیں (1 8)۔ بیشتر انحطاط عصبی امراض (Neurodegenerative diseases) کی وجہ التہاب عصب ہے، خصوصاً ایسے امراض جن میں demyelination بھی ہوتا ہے، جس کی ایک مثال Multiple sclerosis ہے۔ اس مرض میں التہاب اعصاب ہونے میں T-cells بھی حصّہ دار ہیں ۔ روغن زیتون میں hydroxtyrosol اور oleuropein نامی polyphenols پائے جاتے ہیں جن کی وجہ سے التہاب اعصاب، مناعتی ردِّعمل اور oxidative stress غیر طبعی طریقہ سے دماغ پر اثر انداز نہیں ہوتے (18)۔ حیوانات پر تحقیق میں یہ بھی دیکھا گیا کہ چھ ماہ تک extra-virgin روغن زیتون کے استعمال سے قوت حافظہ (cognition) اور قوت محرکہ (movements/motor skills) میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے، جسکی وجہ miRNAs کی درستگی اور Notch1, BMPs, NGFR, GLP1R، CRTC3 نامی genes کا upregulation ہے۔

اسکے علاوہ روغن زیتون مختلف افعال کی بنیاد پر stroke (ضربہ/سکتہ) سے تحفظ اور اسکے علاج میں بھی معاون ہے۔ تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ روغن و برگ زیتون میں متعدد ایسے اجزا پائے جاتے ہیں جو مانع ضغط الدم قوی ہیں، جو کہ سکتہ کا ایک اہم پیش خیمہ ہے۔ اس کے ساتھ ہی ان میں موجود polyphenols مفتح عروق (vasodilator/ vasorelaxant) اثرات بھی رکھتے ہیں اور platelet activation کے بھی مخالف ہیں۔ اس کے علاوہ زیتون تصلب شرائین (atherosclerosis) کو بھی مانع ہے، کیوں کہ یہ فرطِ تدسم فی الدم (hyperlipidemia) کو کم کرتا ہے۔ ساتھ ہی زیتون میں مانع ذیابیطس افعال بھی پائے جاتے ہیں اور یہ انسولین کی حسّاسیت کو بڑھاتا ہے۔ نیز ذیابیطس اور ضغط الدم قوی کی وجہ سے ہونے والے مضر اثرات سے بھی حفاظت کرتا ہے۔ ان تمام افعال کی وجہ سے زیتون، خصوصاً اس کا روغن و برگ سکتہ کے علاج میں معاون ہیں (18)۔

اسکے علاوہ زیتون میں موجود hydroxytyrosol اور oleuropein اجزا مرض الزایمر میں سمّی proteins کا اجتماع کم کرتا ہے، اور جمع شدہ amyloid proteins کا

بھی اخراج کرتا ہے(19)۔
عورتوں کے چند امراض میں بھی زیتون اور اسکے اجزا کی اہم افادیت پائی گئی ہے۔تحقیقات میں ثابت ہوا ہے کہ عورتوں کے مخصوص اعضاء میں ہونے والے کینسر جیسے خصیۃ الرحم، ثدی، فم رحم، endometrium وغیرہ کے کینسر کے خلاف زیتون افادیت رکھتا ہے۔اسکے علاوہ وھن العظام (Osteoporosis) سے بھی حفاظت کرتا ہے اور عظام کی مضبوطی کو بڑھاتا ہے۔ یہ بھی پایا گیا ہے کی روغن زیتون کے استعمال کی وجہ سے مابعد انقطاع طمث (Post-menopausal) اعراض جیسے اضطراب، بے چینی وغیرہ میں بھی افاقہ ہوتا ہے(20)۔
جدید تحقیقات میں روغن زیتون میں موجود چند کیمیاوی اجزا کی نشاندہی کی گئی ہے جن میں مانع کینسر افعال پائے گئے ہیں۔ان میں oleuropein، secoiridoids، oleocanthal، flavonoids، اور Triterpenoids قابل ذکر ہیں(21)۔
روغن زیتون میں موجود fatty acids جیسے palmitic، oleic، elaidic اور vacentic acid امراض جگر خصوصاً Non-alcoholic fatty liver disease اور non-alcoholic steatohepatitis سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ روغن زیتون میں موجود oleocanthal ایک قدرتی مانع التہات دوا ہے، جسکا فعل ibuprofen سے مشابہہ ہے(22)۔ اسکے علاوہ عصارہ برگ زیتون میں یہ خصوصیت بھی پائی گئی کہ یہ کلیہ پر glycerol کی وجہ سے ہونے والے مضر اثرات کو مانع ہے(23)۔
ماضی قریب میں ایک تحقیق میں برگ زیتون کا عصارہ COVID-19 کے ایسے مریضوں کو دیا گیا جو ہسپتال میں داخل تھے، اور مروجہ طریقہ پر زیر علاج تھے۔ جب کہ مریضوں کی ایک تقابلی/موازنہ جماعت بھی رکھی گئی جس میں صرف مروجہ علاج ہی دیا گیا۔نتائج میں یہ پایا کہ جن مریضوں کو مروجہ علاج کے ساتھ عصارہ برگ زیتون دیا گیا، ان میں نبض، تنفس، درجہ حرارت اور آکسیجن کی مقدار طبعی حالت میں آنے میں کم وقت لگا اور ہسپتال میں رہنے کا دورانیہ بھی کم ہوا۔ اسکے علاوہ ان مریضوں کا ESR اور CRP بھی کم ہوا جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ برگ زیتون کے استعمال سے COVID-19 سے ہونے والی دیگر پیچیدگیوں سے بھی تحفظ ممکن ہے(24)۔
روغن زیتون کا استعمال امورِ زینت میں عرصہ دراز سے کیا جا رہا ہے۔حیوانات پر تحقیقات میں یہ پایا گیا ہے کہ روغن زیتون کا خارجی استعمال مانع التہاب ہونے کی وجہ سے زخموں کو مندمل کرتا ہے، oxidative damage کو کم کرتا ہے، اور جلد کی تعمیرِ نو (Dermal reconstruction) کی معاونت کرتا ہے۔اس کے علاوہ روغن زیتون میں دوسو سے زائد کیمیاوی اجزاء پائے جاتے ہیں جن میں oleic acid، linoleic acid، palmitic acid، نامی fatty acids کے علاوہ sterols، carotenoids، triterpenic alcohols، اور phenolic compounds شامل ہیں۔ یہ پایا گیا ہے کہ ان اجزا میں قوی anti-oxidant عمل پایا جاتا ہے، جو حیاتین E سے زیادہ موثر ہے۔ یہ عمل زیتون کو غذا کے طور پر استعمال کرنے سے بھی ظاہر ہوتا ہے(25)۔اس کے علاوہ برگ زیتون میں بھی مانع عمر (anti-aging) اور مانع دق (anti-tuberculosis) اثر کا انکشاف ہوا ہے(26)۔

مضر اثرات

دیسقوریدوس کے مطابق سیاہ رنگ کا پختہ زیتون معدہ اور

آنکھوں کے لئے مضر ہے۔ اسکے علاوہ ابن بیطار نے لکھا ہے کہ سیاہ زیتون ہضم ہونے کے بعد مرہ صفراء میں تبدیل ہو جاتا ہے، پھر متعفن ہو کر سوداء بن جاتا ہے، اور فاسد ہو کر تاریکی چشم پیدا کرتا ہے (3)۔ برگ زیتون صحرائی (9) اور اسکے گوند کو مہلک سموم میں شامل کیا جاتا ہے (2)۔ اسکے علاوہ طب یونانی و عصری تحقیقات میں زیتون یا اس کے اجزاء و مرکبات میں کوئی قابل ذکر مضر اثرات نہیں پائے گئے۔

حاصل کلام

درج بالا بیان سے واضح ہے کی زیتون اور اسکے مختلف اجزا و مرکبات حفظ صحت و علاج لامراض کے تعلق سے بہت سی نادر خصوصیات و صفات کے حامل ہیں، اور ان کا استعمال کئی موذی امراض سے خاطر خواہ تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔ نیز بہت سے امراض کے علاج میں بھی معاون ہے، جیسا کہ جدید تحقیقات سے بھی ثابت ہوا ہے۔ اسکے علاوہ یہ بھی ثابت ہے کہ روغن زیتون اگر معمول میں غذاً استعمال کیا جائے تو اس سے کسی قسم کے مضر اثرات نمایاں نہیں ہوتے، جبکہ اتنی ہی مقدار میں processed fats استعمال کرنے سے فربہی و امراض قلب لاحق ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ بقیہ trans fats و دیگر روغنیات کے مقابلے میں روغن زیتون کا استعمال کرنا حفظ صحت کے لحاظ سے بہتر ہے (27)۔اس کی افادیت اس بات سے ظاہر ہے کہ کچھ مخصوص نظام غذائی مثلاً Mediterranian Diet میں بطور خاص روغن زیتون کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اور یہ دیکھا گیا ہے کہ Mediterranian Diet کی پابندی کرنے والے لوگوں میں امراض قلب، ذیابیطس، اور کینسر کی شرح سب سے کم ہے، اور اسکو صحت کے لحاظ سے بہترین نظام غذا مانا جاتا ہے (28)۔ لہٰذا عصر حاضر میں طرزِ زندگی کی وجہ سے ہونے والے امراض سے تحفظ کی غرض سے زیتون اور اسکے اجزا و مرکبات کا استعمال بہتر صحت کا ضامن ہو سکتا ہے۔

مصادر و مراجع

1. Rashid K, Hashimi M, Saleem S. Zaitoon/Olive (Olea europaea(as mentioned in The Holy Quran and Ahadith and its Ethno medicinal Importance. 2016.
2. ابن سینا۔ القانون فی الطب جلد دوم۔ لکھنو۔ منشی نول کشور؛ ۱۸۷۹۔ ص: ۱۰۲۔ ۱۰۳۔
3. ابن بیطار۔ الجامع لمفردات الادویہ والاغذیہ جلد دوم۔ نئ دہلی: سینٹرل کاونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن؛ ۱۹۸۶ سنہ۔ ص: ۳۶۲۔ ۳۶۷۔
4. Marie C, Warnock P, Jean A. Origin and History of the Olive. In: Muzzalupo I, editor. Olive Germplasm - Olive Cultiv. Table Olive Olive Oil Ind. Italy, Rijeka: IntechOpen; 2012, p. Ch. 1. https://doi.org/10.5772/51933.
5. Preedy VR, Watson RR. Olives and Olive Oil in Health and Disease Prevention. Academic press; 2020. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-819528-4.00059-6.
6. علی ابن عباس مجوسی۔ کامل الصناعہ الطبیہ جلد اول۔ لکھنو: منشی نول کشور ۱۸۸۹ سنہ؛ ص: ۱۵۱۔ ۱۵۷۔
7. ابن رشد۔ کتاب الکلیات۔ طبع دوم۔ نئ دہلی: سینٹرل کاونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن ۱۹۸۷ سنہ؛ ص: ۲۷۴۔ ۲۷۵۔
8. ربن طبری۔ فردوس الحکمت فی الطب۔ لاہور: شیخ محمد بشیر اینڈ سنز ۱۹۹۶ سنہ؛ ص: ۳۴۹، ۳۵۳۔
9. ابن ہبل بغدادی۔ کتاب المختارات فی الطب حصّہ دوم۔ طبع اول۔ نئ دہلی: سینٹرل کاونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن ۲۰۰۵ سنہ؛ ص: ۱۳۲۔ ۱۳۳۔
10. زکریا رازی۔ کتاب المنصوری۔ نئ دہلی: سینٹرل کاونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن: ۱۹۹۱، ص: ۷۳۔

11. عبدالملک بن زہر۔ کتاب الاغذیہ۔ طبع اول۔ نئی دہلی: سینٹرل کاونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن؛ ۱۹۹۰؁۔ ص: ۷۳۔

12. زکریا رازی۔ الحاوی فی الطب حصّہ ۲۰۔ ایران، اصفہان: دارالکتب العلمی ۷ ۱۴۴؛ص:-۱۹۵۶۔ ۱۹۵۷۔

13. محمد اکبرارزانی۔ طب اکبر۔ لکھنو: منشی نول کشور ۱۸۷۰؁۔ ص: ۷۰۳۔

14. محمد اکبر۔ میزان الطب۔ طبع دوم۔ نئی دہلی: قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان؛ ۱۹۹۲؁۔ ص: ۲۶۵۔

15. ابن ہبل بغدادی۔ کتاب المختارات فی الطب حصّہ اول۔ نئی دہلی: سینٹرل کاونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن ۲۰۰۵؁؛۔ ص: ۱۹۱۔

16. ابومروان عبدالملک ابن زہر۔ کتاب التیسیر فی المداواۃ والتدبیر۔ نئی دہلی: سینٹرل کاونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن ۱۹۸۶؁۔ ص ۱۷، ۱۹، ۲۰۔

17. ابن ہبل بغدادی۔ کتاب المختارات فی الطب حصّہ سوم۔ طبع اول۔ نئی دہلی: سینٹرل کاونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن ۲۰۰۴؁۔ ص: ۲۰، ۵۲، ۵۷، ۶۳، ۶۴۔

18. G r u b i Kezele T, urko-Cofek B. Neuroprotective Panel of Olive Polyphenols: Mechanisms of Action, Anti-Demyelination, and Anti-Stroke Properties. Nutrients 2022;14. https://doi.org/10.3390/nu14214533.

19. Romero-Mrquez JM, Forbes-Hernndez TY, Navarro-Hortal MD, Quirantes-Pin R , Grosso G, Giampieri F, et al. Molecular Mechanisms of the Protective Effects of Olive Leaf Polyphenols against Alzheimers Disease. Int J Mol Sci 2023;24. https://doi.org/10.3390/ijms24054353.

20. Ly TTG, Yun J, Lee DH, Chung JS, Kwon SM. Protective effects and benefits of olive oil and its extracts on womens health. Nutrients 2021;13. https://doi.org/10.3390/nu13124279.

21. Antoniou C, Hull J. The Anti-cancer Effect of Olea europaea L. Products: a Review. Curr Nutr Rep 2021;10:99124. https://doi.org/10.1007/s13668-021-00350-8.

22. Assy N, Nassar F, Nasser G, Grosovski M. Olive oil consumption and non-alcoholic fatty liver disease. World J Gastroenterol 2 0 0 9 ; 1 5 : 1 8 0 9 1 5 . https://doi.org/10.3748/wjg.15.1809.

23. Abugomaa A, Elbadawy M. Olive leaf extract modulates glycerol-induced kidney and liver damage in rats. Environ Sci Pollut Res 2020;27:2210011. https://doi.org/10.1007/s11356-020-08371-6.

24. Ahmadpour E, Toulabi T, Yadegarinia D, Yarahmadi S, Mohammadi R, Keyvanfar A. Efficacy of olive leaves extract on the outcomes of hospitalized covid-19 patients: A randomized, triple-blinded clinical trial. Explore 2023;19:53643. https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.10.020.

25. Lin TK, Zhong L, Santiago JL. Anti-inflammatory and skin barrier repair effects of topical application of some plant oils. Int J Mol Sci 2018;19. https://doi.org/10.3390/ijms19010070.

26. El-Rahmana SNA, Abubshaitb SA, Abubshaitc HA, Elsharifb AM, Kamound M. The anti-aging, anti-tuberculosis and antioxidant potential benefits of Saudi Arabia Olea-Europaea Leaves extracts. Braz J Biol 2023;84:e270885. https://doi.org/10.1590/1519-6984.270885.

27. Tome-Carneiro J, Crespo MC, de las Hazas MCL, Visioli F, Davalos A. Olive oil consumption and its repercussions on lipid metabolism. Nutr Rev 2020;78:95268 . https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa014.

28. Gasbarrini A, Miggiano GAD. Cancer and mediterranean diet: A review. Nutrients 2019;11.https://doi.org/10.3390/nu11092059.

●●●

Registration No. DELURD/2000/7464

Jahan-e-Tib

Volume 25 Issue 1-4 January-December 2023

A Quarterly Urdu Journal of

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN UNANI MEDICINE

Central Council for Research in Unani Medicine

Ministry of Ayush, Government of India

61–65, Institutional Area, Janakpuri, New Delhi – 110 058

Telephone: +91-11-28521981, 28525982

E-mail: unanimedicine@gmail.com

Website: https://www.ccrum.ayush.gov.in