© rasailojaraid.com

کیمیائی اور مشینی امراض انہی غدد جاذبہ اور غدد ناقلہ کے افعال کم وبیش ہونے سے پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً غدد جاذبہ کا فعل تیز ہو جائے تو کبھی یرقان ہو جاتا ہے، کبھی جسم فضلات سے اتنا بوجھل ہو جاتا ہے کہ مریض کو سانس چڑھتا ہے، چکر آتے ہیں، گھبراہٹ ہوتی ہے، جسم پر بُھر بھراہٹ اور ہیجان ہو جاتا ہے، بلڈ پریشر بڑھتا ہے، قبض ہو جاتی ہے اور پیشاب کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ اس کے برعکس اگر غدد ناقلہ کا فعل تیز ہو جائے تو جسم سے خون اور ضرورت کے اجزاء بھی خارج ہو جاتے ہیں۔ جس سے مریض اکثر مر جاتا ہے مثلاً ہیضہ میں رطوبات کا اخراج خون و جسم سے اس قدر ہوتا ہے کہ جسم خالی ہو جاتا ہے۔ خون گاڑھا ہو کر رکنے لگتا ہے اور مریض چل بستا ہے۔ اگر پسینے کے غدد ناقلہ ضرورت سے زیادہ رطوبات کا اخراج کریں تو جسم نہایت سرد ہو جاتا ہے۔ اُسے گرم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ خون قبض یا جریان (بلڈ پریشر) کی صورت اختیار کر جائے تو فوراً موت واقع ہونے کا خطرہ ہے۔

اگر ہم پیارے نبی حضرت محمد ﷺ کے اصولوں کے مطابق غذا کھائیں تو ہم بہت ساری بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا ''پیٹ کے تین حصے کرو۔ اس میں ایک حصہ غذا، ایک حصہ میں پانی ڈالو اور ایک حصہ خالی چھوڑ دو۔'' علامہ ابن العربی فرماتے ہیں ''اگر بقراط حکیم اس تقسیم کو سن لیتے تو اس حکمت پر حیران رہ جاتے۔'' آپ کا یہ بھی ارشاد ہے کہ ''غذا کو چبا چبا کر استعمال کرو۔'' ہم مندرجہ بالا احادیث پر عمل کر کے 80% بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

ہم جو غذا کھاتے ہیں اس کو جزو بدن بننے میں معدہ بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ معدہ ہی کھائی ہوئی خوراک کو مختلف مراحل سے گزار کر جسم وخون کا حصہ بناتا ہے۔ انسانی معدے کو صحیح رکھنے کے لیے غدد جاذبہ اور غدد ناقلہ بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لیکن بدقسمتی سے ہم معدے کی پروا کیے بغیر جی بھر کر خوراک کھاتے ہیں۔ اس سے جسم کو توانائی حاصل ہونے کے بجائے جسم میں موجود توانائی بھی ختم ہو جاتی ہے۔

معدے کی بیماریاں: (۱) معدے کا السر (۲) معدے میں تیزابیت کا بڑھ جانا (۳) معدے کے عضلات کی کمزوری

معدے کا السر: جب انسان چٹ پٹی غذا اور تیز مرچ مصالحہ دار غذا استعمال کرتے ہیں تو شروع شروع میں کچھ نہیں ہوتا، لیکن لگا تار استعمال سے فم معدہ پر زخم ہو جاتا ہے۔ معدے کے السر کا سبب غیر معیاری خوراک بھی ہے۔ آج جو بھی چیزیں بازار میں آتی ہیں ان میں مختلف اشیاء کی ملاوٹ کی ہوتی ہے۔ جب یہ ملاوٹ شدہ خوراک انسان کے معدے میں پہنچتی ہے تو معدے کے اندر زخم پیدا کر دیتی ہے۔ مختلف ادویات کو اپنی مرضی سے بغیر تحقیق کے استعمال کرتے ہیں تو بھی معدے کے السر کا سبب بنتے ہیں۔

معدے کے عضلات کی کمزوری: سرد غذاؤں کا زیادہ استعمال کرنے سے معدے کے اندر سردی بڑھ جاتی ہے جس سے معدے کے عضلات کمزور ہو جاتے ہیں اور خوراک صحیح طرح ہضم نہیں ہوتا۔

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

قسط: 3

افغانستان کی تاریخ

عبدالرحیم روزی

656ھ جب وزیر ابن علقمی کی سازش اور ایماء پر ہلاکو خان نے بنوعباسیہ کی خلافت کا خاتمہ کردیا۔اس کے بعد افغانستان کا یہ خطہ طوائف الملوکی کی آماجگاہ بن گیا۔بعض نے براہ راست حکمرانی کی اور بعض نے باہر رہ کر اسے تابع رکھا۔جن کی اجمالی فہرست اور عہد حکومت کی مدت المنجد فی اللغة والأعلام کے مطابق درج ذیل ہے:

882-820ء	طاہریہ کی حکومت	259-205ھ ان کی حکومت کا خاتمہ صفاریہ نے کیا
902-868ء	حکومت صفاریہ	289-254ھ سامانیوں نے ختم کیا۔
999-874ء	سامانی سلطنت	390-261ھ غزنویوں نے حکومت چھین لی۔
1187-962ء	سلاطین غزنوی سلطنت	582-351ھ غوریوں نے خاتمہ کردیا۔
1157-1037ء	سلاطین سلاجقہ	چنگیز خان نے خاتمہ کردیا۔
1231-1099ء	سلاطین خوارزم	چنگیز خان اور تیمور لنگ نے ختم کیا۔
1215-1148ء	سلاطین غوری	612-543 خوارزم شاہ نے افغانستان پر قبضہ کیا۔
1320-1290ء	سلاطین خلجی	ان کے خاتمہ پر تغلق آئے۔
1413-1320ء	سلاطین تغلق	امیر تیمور نے خاتمہ کردیا۔
1507-1405ء	سلاطین تیموریہ	شاہ اسماعیل صفوی نے ایران میں اور شیبانیوں نے ماوراء النہر میں ان کا خاتمہ کردیا۔
1526-1415ء	سلاطین لودھی	ظہیر الدین بابر نے خاتمہ کردیا۔
1736-1501ء	صفوی سلاطین	نادر شاہ نے خاتمہ کردیا۔اصفہان سے نہ صرف ان کو نکال دیا بلکہ افغانستان کو فتح کرکے اسے سلطنت ایران کے ماتحت کردیا اور اپنی بادشاہت کا اعلان کردیا۔

739ء -**1151**ھ نادرشاہ نے ہندوستان پر چڑھائی کرکے مغلوں کو لوٹا۔ایک لاکھ سے زائد انسان اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے،عثمانیوں پر بھی غالب آیا۔''شامتِ اعمال ماصورتِ نادر گرفت'' کے ضرب المثل میں اسی واقعے کی طرف اشارہ ہے۔اس کے ظلم وستم سے لوگ تنگ آگئے تھے۔بالآخر احمد شاہ ابدالی نے ان کا قصہ تمام کردیا۔(المنجد فی اللغة و الاعلام)

1858-1526ء عہد سلطنت مغلیہ

1747ء **1160**ھ نادرشاہ ایرانی کو اس کے ایک کمانڈر احمد شاہ ابدالی نے قتل کرڈالا اور خاندان افغانیہ غزنویہ

© rasailojaraid.com