

دوسری طبی اہمیت کا کھترین نسخہ

تحریر:- ڈاکٹر بلوک نور بانی۔

ڈاکٹر بلوک دل کی دھڑکن کا وہ عمل ہے جس سے دل کا پٹھا کھنچاؤ کے بعد ڈھیلا پڑتا ہے جس کی وجہ سے دل شریانوں سے واپس آنے والے خون سے دوبارہ بھر جاتا ہے خون کے اس دباؤ کے بڑھنے سے بڑھاپے کے عمل میں تیزی آ جاتی ہے بلکہ اہل کی آمد کی رفتار میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس دو طرفہ دوران خون کا سب سے اہم پہلو کیا ہے؟

اس سوال کا جواب بہت سالوں سے معلوم ہو چکا ہے۔ یہ ان رگوں یا شریانوں کا صحت مند عمل ہے جس سے خون کو دل سے بافتوں تک پہنچایا جاتا ہے اور پھر بال سے باریک بافتوں اور شریانوں سے خون کو دوبارہ دل تک پہنچایا جاتا ہے خون کی بافتیں یا نسین ان لچہ دار نیویں سے مماثلت رکھتی ہیں جو دل سے (شائیں) نکل کر بدن میں پھیلتی ہیں اور جوں جوں ان کا فاصلہ بڑھتا ہے۔ اس قدر ان کی شائیں پتلی ہوتی جاتی ہیں۔ اگر یہ باریک نیویں سخت ہو کر اپنی چمک کم کر دیں تو دل پر دباؤ بڑھ جاتا ہے اس کو علم صحت کی

یافتہ کلمات ہیں انہوں نے بھی صرف پچھلے ستر سال سے چرے اور جسم کو دھونا شروع کیا ہے۔ ہم نے اس کے مقابلہ میں اس نعمت سے صدیوں پہلے فائدہ اٹھانا سیکھ لیا تھا۔ اس سلسلے میں سائنسی حقائق پر علم حیاتیات کے ماہرین نے پچھلے بیس سالوں میں کئی دریافتیں کی ہیں۔ آئیے اب دیکھیں کہ طہارت اور وضو سے کس طرح انسانی صحت کو فائدہ پہنچتا ہے۔ وضو کے تین اہم فوائد ہیں۔

خون کی شریانوں کے عمل کا نظام دو

(۱) خون کی شریانوں کے عمل پر وضو کے اثرات

بڑے حیاتیاتی اصولوں پر قائم ہے۔ پہلا اصول دل کا وہ کام ہے جس سے خون کو خلیاتی ریشوں بلکہ بالخصوص ایک ایک خلیہ تک پہنچاتا ہے۔ دوسرا اصول جسم میں استعمال شدہ خون کو دل

یاہیا الذین امنوا اذا قمتم الى الصلوة فاغسلوا وجوهکم و ایدیکم الى المرافق وامسحوا برءوسکم وارجلکم الى الکعبین و ان کنتم جنبا فاطہروا۔ (المائدہ ۵)

ترجمہ :- اے ایمان والو! جب تم اٹھو نماز (صلوٰۃ) ادا کرنے کیلئے تو دھو لو اپنے چہرے اور اپنے بازو کہنیوں تک اور مسح کرو اپنے سروں پر اور دھو لو اپنے پاؤں ٹخنوں تک اور اگر ہو تم جنبی تو (سار بدن) پاک کرلو۔ (المائدہ آیت ۶)

قرآن کے بہت سے حیرت انگیز حقائق میں سے یہاں ایک عظیم نسخہ کا بیان کیا جا رہا ہے ایک دن آئے گا جب غیر مسلم بھی اس طہارت یا وضو کی نقل کریں گے جس کی برکات بفر اس کا احساس کئے ہوئے ہم بچھلی چودہ صدیوں سے حاصل کر رہے ہیں۔

قرآن کی

وضو کی برکات سب سے زیادہ اس شخص پر نظر آئیں گی جو بچپن سے اس کا عادی رہا ہو۔

اس آیت کی معرفت ابھی ماضی قریب ہی میں دنیا

تک واپس پہنچاتا ہے۔ اگر ایک دفعہ یہ دو طرفہ دوران خون درہم برہم ہو جائے تو ڈاکٹر بلوک (Diastolic) خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

نے جسمانی طہارت یعنی غسل کی برکات کو پہنچانا ہے۔ ایسے معاشرے جو اپنے آپ کو تہذیب

کہ اس حقیقت کو نظر انداز کر دیا جائے کہ کس طرح وضو کا حمل جسمانی اور ذہنی ضعف اور فرسودگی کو کم رفتار بناتا ہے جو دماغ میں خون کی نسوں کے سخت اور غیر لچکدار ہونے کی بنا پر ہوتا ہے۔ وضو کی برکات سب سے زیادہ اس شخص کی صحت پر نظر آتی ہے جو چھین سے اس کا عادی رہا ہو۔

(۲) وضو کا متعدی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے نظام پر اثر

لمفی (Lymphatic) گردش پر وضو کا اثر:-

خون میں گردش کرتے ہوئے سرخ خلیوں (Cell) کے ساتھ ساتھ سفید خلیے (Leucocytes) بھی ہوتے ہیں۔ سفید خلیوں کو گردش میں رکھنے والا نظام (Ves-sels) اس نظام سے دس گنا پتلا (Thinner) ہوتا ہے۔ جو سرخ خلیوں کو گردش میں رکھتا ہے۔ اس بے رنگ مادے کو ہم کسی چھوٹے زخم یا خراش کے کناروں سے رستے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔ اب یہ گردش جسم کے تمام مقامات کو محفوظ رکھنے والے نظام کے تحت اپنی جگہ پر قائم رکھتی ہے۔ ایک جراثیمہ ایک نامعلوم چیز یا کینسر کا خلیہ جس کی وجہ معلوم نہ ہو۔ جب وہ جسم پر حملہ آور ہوتا ہے تو جسم میں محفوظ رکھنے کا نظام (Leucocytes) یہ جو خون کی گردش میں شامل ہوتا ہے۔ اس کو تباہ کر دیتا ہے۔ جس میں کینسر کی متعدی بیماری کے ظہور کا انحصار اس محفوظ رکھنے والے نظام کے خراب ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

یہ گردش میں رکھنے والا نظام

ہے پانی۔ پانی جو درجہ حرارت (نمبر چکر) کا اتار چڑھاؤ پیدا کرتا ہے۔ پانی خون کی ان نالیوں کو جو دل سے فاصلہ پر ہوتی ہیں کھول کر یا چوڑا کر کے لچک اور طاقت مہیا کرتا ہے جب یہ گرم ہوں تو اسی طرح پانی ان کو سکڑنے کے عمل سے گزارتا ہے۔ جب یہ ٹھنڈا ہو اسی طرح ورزش کا عمل ان غذائی چیزوں کو جو نسوں میں خون کی ست گردش کی وجہ سے جم جاتی ہے دوبارہ خون کی گردش میں شامل کر دیتا ہے۔ یہ نمبر چکر میں تبدیلی کی وجہ سے ہی ممکن ہوتا ہے۔ ان سائنسی اور طبی حقائق کے جاننے کے بعد اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ آیت کریمہ میں دی گئی اس نصیحت کو خوبی سمجھا جاسکتا ہے۔ جس میں کہا گیا ہے کہ وضو میں ہاتھ پاؤں اور منہ کو دھو لیا جائے۔ کیا یہ جائے خود ایک معجزہ نہیں ہے بطور خاص کیا آیت کریمہ کے دوسرے حصے کے راز کو نہ سمجھنا ممکن ہے۔ جس میں کہا گیا کہ ”اللہ پوری

اصطلاح میں (Apterosclerosis) یا شریانوں کا سخت ہونا کہا جاتا ہے۔

ہماری زندگی کے مختلف پہلو ان شریانوں کے سخت غیر لچکدار اور سکڑنے کا باعث ہوتے ہیں۔ طب کے علم میں یہ مضمون جو تیز تر بڑھاپے اور فرسودگی کی بنیاد ہے ایک الگ اور تحقیق طلب شعبہ ہے۔ غیر مناسب غذا اور اعصابی رد عمل خون کی شریانوں اور باریک رگوں پر بے حد نقصان دہ طریقے سے اثر پذیر ہوتی ہے۔ اگر خون کی رگوں میں سخت ہونے کے عمل کا بغور مطالعہ کیا جائے تو کیا کوئی ایسا عملی طریقہ اختیار کیا جاسکتا ہے جس سے اس زوال یا انحطاط کو روکا جاسکے؟

خون کی نالیوں کا سخت غیر لچکدار یا سکڑنا کوئی اچانک عمل نہیں ہے بلکہ یہ سلسلہ ایک لمبے عرصہ پر محیط ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں وہ نالیاں جو دل سے دوری پر یعنی دماغ پاؤں اور

جس طریقہ سے وضو کیا

جاتا ہے اس کا مقصد جسم میں تحفظ دینے والے نظام کو

تقویت پہنچانا ہے۔

ہاتھوں میں ہوتی ہیں۔ زیادہ اثر قبول کرتی ہیں۔ غیر لچکدار اور سکڑنے کا عمل کم رفتار سے شروع ہو کر وقت کے ساتھ ساتھ تیزی سے بڑھتا جاتا ہے۔ لیکن ہماری روزمرہ زندگی میں ایک خاص چیز ہے جو ایک طرح سے خون کی نالیوں کو متبادل طریقے سے پھیلنے اور سکڑنے کے عمل کے ذریعے ورزش مہیا کرتی ہے۔ وہ خاص چیز

کر دے اپنی نعمت کو تم پر۔“ اللہ نے ہمیں خون کی گردش کا پیش بہا انعام عطا کیا ہے۔ اس کا ارشاد کہ ہم وضو کا عمل کریں تاکہ ہم پر اللہ کی نعمت اس طرح ہو کہ دوران خون اس طرح متناسب طریقے سے قائم رہے کہ ہم مکمل طور پر صحت مند رہیں۔ عزیز قاری! وضو کی مقدار و مدتوں میں سے یہ صرف ایک تھدہ ہے۔ یہ ناممکن ہے

انسانی جسم کے سب سے طاقتور اور جنگجو خلیے جنہیں لمفی (Lymphatic) کہتے ہیں جس کے دور دراز مقامات تک پہنچتے ہیں اور شدید حیاتیاتی مشقوں سے گذر کر جسم کے ہر مقام پر ایک دن میں دس مرتبہ گشت کرتے ہیں۔ اس دوران اگر ان کی ٹڈ بھڑ کسی جراثیم یا کینسر کے خلیے سے ہوتی ہے تو ان کو فوراً تباہ کر دیتے ہیں۔ کیا یہ اللہ کی طرف سے ایک انتہائی اعلیٰ درجے کی نعمت نہیں ہے؟

اگر کبھی کبھی دوران خون میں کسی قسم کا نقص پیدا ہوتا ہے اور اگر آپ اپنی وضو کرنے کی عادت سے ذریعہ اسے رد کر سکتے ہیں تو کیا یہ قدرت کی عظیم مہربانی کی تکمیل کے علاوہ کچھ اور چیز ہو سکتی ہے؟

(ج) وضو اور جسم کی سکت برق

جسم میں سکونی برق کا ایک توازن موجود ہوتا ہے اور ایک صحت مند جسم کی فعلیات (Physiology) کی اس برقی توازن سے گہرا رشتہ ہوتا ہے۔

نفسانی حالات اور پلاسٹک سے بنے ہوئے ملبوسات اور اشیاء ضرورت جو آج کل ایک بہت بڑا مسئلہ ہے اس توازن کو بڑی طرح متاثر کرتے ہیں۔ درو انگیز ہماریاں جلدی امراض اور چہرے کی جھریاں اس کی نمایاں خصوصیات ہیں۔ ہم میں سے بہت سارے لوگ اب اس برق کے متعلق جاننے لگ گئے ہیں۔ اس کی اثر اندازی ہوتی ہے خاص طور پر جب ہم موٹر کار سے باہر نکل رہے ہوں یا جب کسی پلاسٹک کی کار میں بیٹھے ہوں۔ طوفانی موسم کا بھی اسی قسم کا اثر ہوتا ہے۔ اکو پلچر (سوئیوں سے علاج) اور پٹھوں کے علاج سے اس برقی عدم

ہے۔ بلکہ میں وثوق سے کہتا ہوں کہ جس طرح سے وضو کیا جاتا ہے اس کا مقصد جسم میں تحفظ دینے والے نظام کو تقویت پہنچاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہیں۔

نمبر 1:- جسم کو تحفظ دینے والے یعنی (Lym-phatic) نظام کے صحیح طور پر عمل پیرا ہونے کے لئے یہ ضروری ہے کہ جسم کے کسی چھوٹے سے حصہ کو بھی نظر انداز نہ کیا جائے۔ وضو اس امر کی ضمانت مہیا کرتا ہے۔

(Vessels) کس طرح پھیلتا سکتا ہے۔ اس کے متعلق ابھی تک حتمی طور پر معلوم نہیں ہو سکا۔ لیکن پھر بھی یہ معلوم ہو چکا ہے کہ حدت اور ٹھنڈک اس نظام پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ عام نزلہ زکام (Common Cold) میں کسی متعدی بیماری کا لگ جانا یہ ظاہر کرتا ہے کہ سکڑنے کی وجہ سے محفوظ رکھنے والا مادہ مناسب مقدار میں اس مقام تک نہیں پہنچ سکا۔ جہاں سے جسم پر نقصان وہ جراثیم یا خلیے حملہ آور ہوتے ہیں۔

وضو کی عادت رکھنے والا

انسان زیادہ صحت مند اور زیادہ

خوبصورت جلد کا مالک ہوتا ہے۔

نمبر 2:- جسم میں تحفظ دینے والے نظام کو تحریک دینے کے لئے مرکزی مقام وہ جگہ ہے جو تاک کے پیچھے اور نشتوں میں ہوتا ہے اور ان مقامات کا دھونا وضو میں بطور خاص شامل ہے۔

نمبر 3:- گردن کے دونوں طرف وضو کے ذریعہ تحریک پیدا کرنا تحفظ دینے والے لمفی (Lymphatic) نظام کو بروئے کار لانے میں بے حد اہم ہے۔

اب اس محفوظ رکھنے والے نظام کی گردش کا سلسلہ عام طور پر وضو کر کے محرک کرنے کے عمل سے جڑا ہوا ہے۔ محفوظ رکھنے والے نظام کو جو بیماریوں کے خلاف ڈھال کا کام کرتا ہے۔ وضو سے تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اس طرح آیت کے آخری حصہ میں جس نعمت کا ذکر کیا گیا ہے وہ پوری طرح سے عیاں ہو جاتی ہے۔

اوپر دیئے گئے حقائق کی وجہ سے کوئی بھی یہ نہیں کہہ سکتا کہ وضو کا مقصد انسانی جسم میں تحفظ مہیا کرنے والے نظام کو تقویت دینا نہیں ہے۔ اس سلسلے میں ایک مثال کی مدد سے یہ ثابت کرنا چاہوں گا کہ کس طرح وضو کرنے کا عمل انسانی جسم کی حفاظت کے انتظام کو مضبوط تر بناتا ہے اور اس طرح اللہ کی مہربانی کے مکمل ہونے کا اظہار ہے۔

اس موقع پر یہ اعتراض بھی کیا جا سکتا ہے کہ اگرچہ خون میں حفاظت کرنے والا (Lymphatic) نظام وضو سے تقویت حاصل کرتا ہے لیکن یہ تو ایک اتفاقی اور بغیر کسی خاص نیت کے نتیجہ (Side Effect) ہے۔ مگر آیت کریمہ وضو کے لئے صاف اور دو ٹوک حکم کے ذریعے اس خیال کو غلط ثابت کر رہی

میں تو پہلے ہی سے اپنا چہرہ اور ہاتھ دھوتا رہتا ہوں۔ مگر ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہئے کہ اس عادت کی عمر تو صرف ستر سال ہے ان قوموں میں بھی جو اپنے آپ کو دنیا کو منہ بے ترین اقوام سمجھتی ہیں۔ اس کے علاوہ وہ صفائی جو محض ایک تلقین پر مبنی ہو وہ کبھی اس طرح مسلسل اور باقاعدہ نہیں ہو سکتی جو عبادت کے اصل ذیل سے حاصل ہوتی ہے۔

یہ فطری امر ہے کہ وضو کی برکات اور فو غن صرف طبی حقائق پر ہی ختم نہیں ہو جاتیں۔ ہمارا مطمع نظر صرف سائنسی تشریحات تک محدود ہے جبکہ اس کے روحانی فوائد اپنی جگہ ہیں۔

حقیقت کو اجاگر کرتا ہے کہ سکونی برق کے خلاف اللہ کی نعمت بالکل مکمل ہے۔ اس لئے کہ متبادل وضو بھی سکونی برق کو بڑی حد تک کم کر دیتا ہے۔

اس مقام پر ہم قرآنی معجزہ کے ایک اور پہلو کو بھی دیکھتے ہیں۔ اس لئے کہ متبادل وضو کی اہمیت کو صدیوں تک نہیں پہچانا جاسکا تھا۔ اور کوئی یہ نہ بتا سکا تھا کہ یہ اصل وضو کی جگہ کس طرح لے سکتا تھا۔

جیسا کہ آیت مبارکہ نے کھلے طور بیان کر دیا وضو کا طہارت اور صفائی والا عمل خود اپنے طور علم طلب کا ایک شاہکار ہے۔ یقیناً ہمارے وقت میں ایک شخص یہ کہہ سکتا ہے کہ

توازن کا علاج کیا جاتا ہے۔ مگر ہم اس قسم کی تکالیف سے بچ سکتے ہیں اگر ہم دن میں کئی دفعہ وضو کرتے ہوں۔

سکونی برقی کے مسائل سے کئی قسم کی نفسیاتی (PSYCHOSOMATIC) بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ میں ان کے متعلق تفصیل میں نہیں جانا چاہتا۔ میں صرف خوب ساری کے متعلق بات کروں گا جو آج کل بے حد فیشن بن چکا ہے۔

سکونی برقی کا سب سے زیادہ نقصان وہ اثر جلد کے نیچے نزدیک ترین چھوٹے چھوٹے پھنوں پر اس تسلسل سے پڑتا ہے کہ بالآخر یہ کام کرتا پھوڑ دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وقت سے پہلے جھریاں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں اور یہ چہرے سے ہی شروع ہوتی ہیں۔ یہ عمل تمام جسم پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ اس موقع پر میرے قاریوں میں سے بہت سے لوگوں نے ان لوگوں کے چمکتے ہوئے چہروں کا راز پایا ہوگا جو ساری زندگی وضو کرنے کے عادی رہے ہیں۔ جو کوئی بھی وضو کی عادت رکھتا ہے وہ یقیناً زیادہ صحت مند اور نتیجتاً زیادہ خوب صورت جلد کا مالک ہوتا ہے یا ہوتی ہے۔

ہمارے زمانے میں یہ ایک معجزہ ہی ہے کہ جب اس خوبصورتی کے لئے کروڑوں کے اخراجات کئے جا رہے ہوں۔ مگر اس سے دس گناہ زیادہ خرچ بھی وضو کی برکات کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔

ایک اور سوال! کیا متبادل وضو کا بھی سکونی برق سے کوئی تعلق ہے؟
ہاں! بالکل تعلق ہے۔ آیت کریمہ کا وہ حصہ جو متبادل وضو سے متعلق ہے اس

سلطان المناظرین حافظ عبدالقادر روبری خصوصی نمبر

جماعت اہلحدیث پاکستان کے سربراہ سلطان المناظرین حافظ عبدالقادر روبری رحمۃ اللہ علیہ کی قومی، سیاسی، مذہبی اور مسلکی خدمات کا اعتراف کرتے ہوئے ہفت روزہ ”تنظیم اہلحدیث“ لاہور ایک نمبر نکال رہا ہے جو کہ اب تیاری کے آخری مراحل میں ہے۔

جن علمائے کرام اور شعراء کرام نے اپنی مضامین و منظوم و کلام ارسال نہیں کیا وہ ارسال کر دیں۔ مساجد و مدارس اور کاروباری حضرات اشتہارات کے سلسلہ میں فوری رابطہ کریں۔

منجانب:- محمد یحییٰ عزمیہ ڈاٹ کام

ہفت روزہ تنظیم اہلحدیث لاہور، چوک والگراں۔ فون نمبر: 7656730