باب نمبر 8

شخصی حفظانِ صحت

اسلامی معاشرے کی ترقی کے لیے صحت کو ایک لازمی عنصر کی حیثیت حاصل ہے۔ اچھی صحت کی وجہ سے فرد حقوق اللہ اور حقوق العباد دونوں کو پورا کر سکتا ہے۔

اگر ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ وہ صحت مند، تندرست و توانا رہے تو اسے اپنے پورے جسم کا خیال رکھنا چاہیے لیکن خاص طور پر جسم کے ان اعضا کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے جن کے لیے احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے ایک شخص صحت مند زندگی گزار سکتا ہے۔

جلد کی حفاظت(Care of Skin):۔

- حفاظتی تدابیر میں سب سے پہلے جلد کی حفاظت کرنا بہت ضروری ہے۔
- جلد کی حفاظت کے لے روزانہ غسل کرنا چاہیے تاکہ جلد کے مسام کھلے رہیں اور میل کچیل میں جراثیم پرورش نہ پا سکیں۔
- غسل کے لیے اچھی قسم کا صابن استعمال کیا جائے۔
- غسل کے لیے موسم کے لحاظ سے پانی استعمال کیا جائے۔
- تولیہ اپنا استعمال کیا جائے۔
- نہانے کے بعد جسم کو اچھی طرح خشک کیا جائے
- موسم کے مطابق لباس پہنا جائے، یعنی سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں ہلکے کپڑے پہننے چاہئیں۔

بالوں کی حفاظت(Care of Hair):۔

ہاتھوں کی ہتھیلیوں، تلووں اور پپوٹوں کے علاوہ جسم کے ہر حصے پر بال اُگتے ہیں۔ ان کی حفاظت و صفائی کرنا نہایت ضروری ہے اور یہ اپنے اپنے انداز سے کی جا سکتی ہے۔

سر کے بالوں کو درست حالت میں رکھنے کے لیے انہیں روزانہ کسی اچھے صابن سے دھویا جائے۔ اس مقصد کے لیے صاف پانی استعمال کیا جائے۔

بالوں میں روزانہ کنگھی کی جائے۔ اس سے بالوں کو مناسب خوراک ملتی رہتی ہے۔ بال چھوٹے رکھے جائیں۔ اس طرح انہیں صاف رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔

اسی طرح داڑھی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی سنت ہے اور یہ مردوں کا زیور ہے۔ داڑھی چہرے کو موسم کی سختی سے محفوظ رکھتی ہے۔ داڑھی اور سر کے بالوں میں کنگھی کرنے سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے اور بالوں کو طاقت ملتی ہے۔

دانتوں کی حفاظت (Care of Teeth):۔

- دانتوں کی صفائی اور حفاظت صحت کے لیے بہت ضروری ہے چونکہ دانت منہ کے اندر غذا کو کاٹ کر اور پیس کر باریک کر دیتے ہیں تا کہ یہ قابلِ ہضم ہو جائے۔
- رات کو سوتے وقت اور صبح اُٹھ کر مسواک / برش سے دانت صاف کرنے چاہئیں۔
- کسی دوسرے کا مسواک / برش استعمال نہ کیا جائے۔
- دانتوں سے غذا چبا چبا کر اور آہستہ کھائی جائے۔
- دانتوں کی ورزش کی غرض سے آڑو، امرود، سیب، گنا وغیرہ کا استعمال کیا جائے۔
- تُرش اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔

آنکھوں کی حفاظت (Care of Eyes):۔

آنکھیں بہت نازک عضو ہے، اگر ان کی حفاظت نہ کی جائے تو قریب نظری، بعید نظری، خلل بصارت، بھینگا پن وغیرہ کے نقائص پیدا ہو سکتے ہیں۔

آنکھوں کی حفاظتی تدابیر میں کبھی بھی کوتاہی نہیں کرنی چاہیے۔

آنکھوں کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ:

1- بہت زیادہ یا کم روشنی میں لکھا پڑھا نہ جائے۔
2- آنکھوں کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لیے اور خاص طور پر موٹر سائیکل پر سواری کرتے وقت عینک ضرور استعمال کی جائے۔
3- آنکھوں کو صاف اور ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہیے۔
4- لیٹ کر نہ پڑھا جائے۔
5- آنکھوں کو زیادہ دیر تک ایک ہی جگہ پر مرکوز نہ رکھا جائے۔
6- متوازن غذا استعمال کی جائے۔

ناک کی حفاظت (Care of Nose):۔

ناک سونگھنے اور سانس لینے کے کام آتا ہے۔

ارشادِ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم ہے "ناک میں پانی ڈالنا اور اسے صاف رکھنا صحت و طہارت دونوں اعتبار سے ضروری ہے"۔ سوتے جاگتے سانس صرف ناک ہی سے لیا جائے۔ کیونکہ ایسے کرنے سے باہر کی ہوا صاف ہو کر جسم کا درجہ حرارت حاصل کر کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔

- عام طور پر منہ، ہاتھ دھوتے وقت یا غسل کرتے وقت ناک میں پانی ڈال کر اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔
- گردوغبار والی جگہ پر جانے سے پرہیز کیا جائے، ضروری ہو تو ناک کو ڈھانپ لیا جائے۔

لباس (Dress):-

ہر وہ شے جس کی مدد سے انسان اپنا تن ڈھانپ سکتا ہے لباس کہلاتی ہے۔ غیر مہذب دور میں لوگ جانوروں کی کھالوں سے، درختوں کے پتوں، چھالوں سے اپنا جسم ڈھانپتے تھے، جوں جوں زمانے نے ترقی کی علم و ہنر میں اضافہ ہوا۔ ساتھ ہی کپڑا مختلف اقسام میں تیار ہونے لگا اور اسے بطور لباس استعمال کیا جانے لگا۔

لباس استعمال کرنے کے مقاصد:۔

☆ مردوں اور عورتوں میں پہچان کے لیے علیحدہ علیحدہ لباس پہننا چاہیے، لباس انسانی جسم کو ڈھانپ کر شرم وحیا کو برقرار رکھتا ہے۔

☆ لباس بدلتے موسموں کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ لباس ہر دور کے رہن سہن اور وہاں کے معاشرتی ماحول کی عکاسی کرتا ہے۔ نیز مذہب اور جغرافیائی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔

موسم کے حساب سے ہمارے ملک میں تین قسم کے لباس پہنے جاتے ہیں تینوں اقسام کے لباس میں کچھ خوبیاں اور خامیاں ہوتی ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ان خوبیوں اور خامیوں کو مدِ نظر رکھ کر لباس پہنا کریں۔

اُونی لباس:۔

عام طور پر یہ لباس سرد علاقوں میں استعمال ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں یہ لباس زیادہ تر سردیوں میں استعمال ہوتا ہے۔ البتہ بہت زیادہ سرد علاقوں میں یہ سارا سال استعمال ہوتا ہے۔ یہ لباس جسم کی حرارت کو کم سے کم ضائع ہونے دیتا ہے۔

چند خوبیوں کے ساتھ ساتھ اس لباس میں کچھ خامیاں بھی ہیں۔ مثلاً یہ دوسرے لباس کے مقابلے میں مہنگا ہوتا ہے۔ اس کی دُھلائی مہنگی پڑتی ہے۔ دھونے سے لباس کے تنگ ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ اس لباس کی بہت زیادہ حفاظت کرنی پڑتی ہے۔ یہ صرف مخصوص موسم میں ہی پہنا جاسکتا ہے۔

ریشمی لباس:۔

خالص ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتا ہے۔ جنھیں شہتوت کے پتوں یا گوبھی کے پتوں پر پالا جاتا ہے۔ عام لوگ اسے استعمال نہیں کر سکتے۔ گو یہ نرم و نازک اور نفیس ہوتا ہے۔ آسانی سے دھویا جاسکتا ہے۔ دھونے پر سکڑتا نہیں۔ اس لباس میں بہت جلد شکن پڑ جاتے ہیں۔

کھال کا لباس:۔

بہت زیادہ سرد علاقوں میں مختلف جانوروں کی کھالیں سے بنا لباس استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ لباس بہت گرم اور نمی دار ہوتا ہے۔ اس لیے یہ مخصوص موسم میں ہی پہن سکتے ہیں۔

نباتاتی لباس / سوتی لباس:۔

سوتی کپڑا روئی سے تیار ہوتا ہے۔ پاکستان کے علاوہ بھی دُنیا میں بہت سے ممالک روئی پیدا کرتے ہیں اور سوتی کپڑا بناتے ہیں۔

پاکستان میں سوتی کپڑے کی صنعت نے بہت ترقی کی ہے اور یہی وجہ ہے کہ پاکستان کا سوتی کپڑا دنیا بھر میں مشہور ہے۔ اس کے فوائد میں یہ ہے کہ کپڑا سستا اور جاذب پسینہ ہوتا ہے اور عام آدمی خرید سکتا ہے۔ یہ باریک اور موٹا ہوتا ہے۔ اسی طرح ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مصنوعی ریشے سے تیار شدہ لباس:۔

سوتی کپڑے کے بعد بازار میں یہ کپڑا سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ پولی ایسٹر قسم کا کپڑا بازار میں عام دستیاب ہے۔ یہ کپڑا ہوا کو آر پار نہیں ہونے دیتا اور بعض اوقات جسم پر اُبھار پیدا کرتا ہے۔ پسینے کی صورت میں جسم میں بدبُو پیدا کرتا ہے۔ گرمی کے دنوں میں یہ کپڑا گرم اور سردی میں کافی ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ یہ کپڑا پائیدار ہوتا ہے۔

لباس کا انتخاب:۔

لباس کا انتخاب ایک اہم مرحلہ ہوتا ہے۔ اس لیے لباس کا انتخاب کے وقت بہت سی باتوں کو مدِنظر رکھنا چاہیے، مثلاً:۔

☆ بچوں کے لباس نرم کپڑے اور کھلتے رنگوں کے ہونے چاہئیں، جبکہ نوجوانوں کے کپڑے کُھردرے اور تیز و شوخ رنگوں کے ہونے چاہئیں۔

☆ بوڑھے لوگوں کے لباس ہلکے رنگ، سوتی اور جاذب قسم کے کپڑوں کے ہوں جو حرارت کم سے کم ضائع ہونے دے۔

☆ سردیوں میں گرم لباس پہنا جائے۔

☆ جوتے تنگ اور نوک دار استعمال نہ کیے جائیں۔ اس سے پاؤں کی ہڈیوں پر اثر پڑ سکتا ہے۔ چال بھی خراب ہو سکتی ہے۔

☆☆☆☆☆