



www.KitaboSunnat.com

اپنا آنکھوں
سے دیکھنے
پرٹھکے اور
تلھکے
مؤلفہ
حبیبہ المصطفیٰ قریشی





معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب وسنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی
کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

✉ KitaboSunnat@gmail.com

🌐 library@mohaddis.com



عینا لگانا چہرے

ایسا تمہوں
سے کہیے
پرھیاد
تھیے

www.kitabosunnat.com

مؤلفہ: محبوبہ عالم قریشی

طبع اول: 1976ء	طبع دوم: 1977ء
طبع سوم: 1978ء	طبع چہارم: 1980ء
طبع پنجم: 1982ء	طبع ششم: 1988ء
طبع ہفتم: 1994ء	طبع ہشتم: 2003ء

ناشر: سوسائٹی آف ہومیو پیتھسز پاکستان لاہور 54000
مطبع:

قیمت:



پیش لفظ

کچھ عرصہ پہلے تک یہی سمجھا جاتا تھا کہ اگر بینائی کمزور ہو جائے تو فوراً عینک لگوائینی چاہیے اور اگر ایسا نہ کیا گیا تو نظر مزید برکتی چلی جائے گی۔ عینک لگانے سے نظر کی کمزوری جہاں پر وہ اب ہے وہیں ٹنبر جائے گی وغیرہ وغیرہ۔

امریکہ کے ڈاکٹر بیٹس نے اس نظریہ کو جانچنے کے لئے طویل تجربات کیے اور مسلسل مطالعہ اور تحقیق سے ایسی ورزشیں اور غذاؤں کا کھوج لگایا جن پر کاربند رہ کر ہزاروں اشخاص..... اپنی کھوئی ہوئی بصارت کو دوبارہ حاصل کر کے عینک کی احتیاج سے آزاد ہو گئے۔ اور اس طرح اس مفروضے کو غلط ثابت کر دیا کہ بصارت کی کمی کا واحد مدوا عینک لگانا ہے۔

ڈاکٹر بیٹس کے معلوم کردہ اصولوں اور ذرائع پر برطانیہ کے ڈاکٹر تینجمن نے مزید تحقیق کر کے اس نصاب کو باقاعدہ ایک فن کا درجہ دیا۔ آپ نے اپنی تحقیقات کی روشنی میں جو کتاب لکھی اس کے مندرجات کو اختیار کر کے قریباً ڈھائی لاکھ اشخاص عینک کا استعمال ٹیکر ترک کر چکے ہیں اور اس تعداد میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے۔

میں نے اپنی طبی پریکٹس میں بے شمار مریضوں کو اس کتاب میں درج شدہ ورزشوں، قدرتی غذاؤں اور دیگر امدادی ذرائع پر عمل درآمد کروا کر انہیں عینک کے بوجھ سے چھٹکارا دلایا۔ بہت سے مریض جو ماہرین چشم کے معائنہ سے تشفی کے بعد میرے پاس آئے۔ جب واپس اپنی بحال شدہ بینائی کو لے کر انہی ماہرین چشم کے پاس گئے تو ان کی نظر کی صحت دیکھ کر ماہرین کے لیے حیرانی اور استعجاب کا باعث بنے۔

اس کتاب میں درج شدہ ہدایات کی پابندی کیے ساتھ میں نے بہت سے مریضوں

کو موزوں ہو میو پیتھک دوائیں دے کر بیش از بیش کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ مثلاً بخاروں کے بعد، جنسی زیادتیوں، تمباکو نوشی اور خوف و ہراس سے نظر کی جزوی کمزوری یا بالکل بندش کے مریضوں میں مناسب ہو میو پیتھک دوائیں معجزاتی اثر دکھاتی ہیں۔

چونکہ یہ کتاب عوام الناس کے لیے لکھی گئی ہے۔ اس لیے میں نے دانستہ طور پر مستعملہ ہو میو پیتھک دواؤں کا ذکر نہیں کیا۔ کیونکہ ان کی تجویز ماہر ہو میو پیتھک معالج کے دائرہ کار میں آتی ہے۔ بہر نوع اس سلسلہ میں میری رضا کارانہ خدمات اس کتاب کے قارئین کے لئے ہمیشہ حاضر رہیں گی۔ شاید کسی کو اس کی کھوئی ہوئی بینائی لوٹا دینے کے انسانی فریضہ کی ادائیگی میرے لئے بخشش کا سامان بن جائے۔

میں قارئین سے یہ استدعا کروں گا کہ اگر انہوں نے اس کتاب میں درج شدہ ہدایات اور طریقہ کار کو پوری دلچسپی اور استقلال کے ساتھ عمل پیرا ہونے کا عزم کیا تو انشاء اللہ وہ قدرت کی سب سے بڑی نعمت کو دوبارہ حاصل کر کے خود اپنی آنکھوں سے بلا تکلف اور روزمرہ کی ضروریات کے مطابق گھنٹوں لکھ پڑھ سکیں گے۔

احقر العباد

محبوب عالم قریشی

نوٹ: جو حضرات آنکھوں کی روزمرہ تکالیف کے لئے ہو میو پیتھک دواؤں کی تاثیرات سے آگاہی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں آنکھ اور ہو میو پیتھکی اور نزول الما پڑھنے کی سفارش کی جاتی ہے۔



ڈاکٹر بینجمن کے حالاتِ زندگی

جو چیز ذاتی تجربہ کے بعد درست ثابت ہوئی ہو انسان اس سے زیادہ کسی اور شے کی صداقت کا قائل نہیں ہو سکتا۔ میرے خیال میں اس کتاب کے قارئین کے لیے قدرتی علاج کے عظیم ماہر ڈاکٹر بینجمن کی اپنی زندگی کے حالات کا مختصر سا تذکرہ دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا۔

اپنی زندگی کے حالات بیان کرتے ہوئے میں یہ کہنے بغیر نہیں رہ سکتا کہ میری اپنی نظر بچپن ہی سے اتنی کمزور تھی کہ سکول میں داخل ہوتے ہی مجھے عینک لگانے کی ہدایت کی گئی تاہم میری نظر اس کے باوجود کمزور ہوتی چلی گئی اور میں بلا مبالغہ اندھے پن کی وادی میں داخل ہو گیا۔ قریب تھا کہ ظلمتوں کے تاریک سائے ہمیشہ کے لئے مجھے اپنی لپیٹ میں لے لیتے۔ لیکن یہ میری خوش قسمتی تھی کہ مجھے ایک ایسا راستہ دکھا دیا گیا جس پر چل کر میں تاریکی کی وادیوں میں بھٹکنے سے بچ گیا۔ وہ طریقے جن کو اپنا کر میں رنگ و نور کی دنیا کے حسین نظاروں سے لطف اندوز ہونے کے قابل رہ سکا ہوں۔ ان کی تفصیلات میں نے افادہ عام کے لئے لکھ دی ہیں۔

اپنی آنکھوں کی بینائی کو بچانے کی کوششوں میں مجھے انتہائی شدید نوعیت کی معذوری کے حالات میں جو کامیابی حاصل ہوئی اس کا تذکرہ پڑھ کر مجھ جیسے کمزور بینائی والے دوسرے حضرات کے دلوں میں بھی یہ امید پیدا ہو جائے گی کہ وہ بھی بینائی کو بہتر بنانے والے انقلابی طریقوں کو اپنا کر اپنی نظر کی خامیوں کو دور کر سکیں گے۔

میں یہ نہیں کہہ سکتا کہ پیدائشی طور پر میری نظر واقعی کمزور تھی یا نہیں۔ لیکن یہ امر واقعہ ہے کہ چار برس کی عمر میں جب مجھے پہلی بار سکول بھیجا گیا تو سکول میں پہلے ہی روز مجھے یہ بتایا گیا کہ تمہاری نظر کمزور ہے چنانچہ میری والدہ کو یہ مشورہ دیا گیا کہ وہ میری آنکھوں کا باقاعدہ طبی معائنہ کرائیں۔

پانچ ہی برس کی عمر میں عینک لگانا پڑ گئی

سکول ماسٹروں کی ہدایت کے مطابق میری والدہ مجھے ویسٹ منسٹر میں آنکھوں کے ہسپتال میں لے گئیں۔ معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ میں بسارت کی انتہائی شدید نوعیت کی کمزوری کے مرض میں مبتلا ہوں۔ معائنہ کے بعد منفی دس نمبر کے شیشوں کی عینک لگانے کی ہدایت کی گئی۔ چنانچہ پانچویں ہی برس میں میں نے عینک لگانا شروع کر دی۔

اب میں وقتاً فوقتاً آنکھوں کے ہسپتال میں بھی جاتا رہتا تھا تاکہ میں آنکھوں کا معائنہ کراتا رہوں اور مجھے یہ معلوم ہوتا رہے کہ میری بینائی کس رفتار سے بہتر ہو رہی ہے۔ لیکن بینائی کے بہتر ہونے کی بجائے میری نظر الٹا کمزور ہوتی چلی جا رہی تھی اور ہر دوسرے یا تیسرے برس کے بعد مجھے پہلے کی نسبت زیادہ طاقت ور شیشوں والی عینک لگانے کی ہدایت ملتی رہتی تھی۔ حتیٰ کہ پندرہ برس کی عمر میں میں منفی چودہ نمبر کے شیشوں کی عینک لگانے لگا۔

اس عرصہ میں میں نے عینک کی مدد سے پڑھائی کا سلسلہ جاری رکھا اور پندرہ برس کی عمر میں سکول چھوڑنے کے بعد سول ملازمت حاصل کر لی۔

ایک نیا بحران

قریباً سترہ برس کی عمر میں مجھے غیر متوقع طور پر ایک بحران کا سامنا کرنا پڑا۔ مدرسہ کے زمانہ کی ابتدا ہی سے میرے دل میں بڑا آدمی بننے کا شوق پیدا ہو گیا تھا اور اس شوق کی بدولت میں کتابوں کا بہت زیادہ مطالعہ کرنے کا عادی ہو گیا تھا۔ درحقیقت جب بھی میں اپنے مستقبل کے بارے میں سوچتا تو چشم تصور ہی میں میں یہ محسوس کرتا کہ ایک نہ ایک دن میں شرور بڑا آدمی بن جاؤں گا۔ لیکن اس دوران میری بائیں آنکھ کی خون کی باریک سی نالی میں سے اچانک خون خارج ہوا اور پھر وقتاً فوقتاً خون کے اخراج کی تکلیف رہنے لگی۔

اس کے ساتھ ہی میری جسمانی صحت بھی متاثر ہونے لگی اور میرا تھائیرائیڈ گھینڈ پھول کر بہت زیادہ بڑھ گیا۔ ان غدودوں کے کچھ ٹکڑے بعد ازاں ٹونسل کے آپریشن کے

دوران کاٹ بھی دیئے گئے۔

جب میں آپریشن کرانے کے لئے ہسپتال میں داخل تھا تو وہاں میری آنکھوں کے معائنہ کے دوران مجھے معلوم ہوا کہ میری نظر پہلے سے بہت زیادہ کمزور ہو گئی ہے۔ ہسپتال میں آنکھوں کے معائنہ کے بعد مجھے اٹھارہ نمبر کے شیٹوں والی نینک دی گئی۔ یعنی اب مجھے پہلے سے چار نمبر زیادہ طاقت کے شیٹے استعمال کے لئے دیئے گئے۔

بصارت ضائع ہونے کا خطرہ

پہلی عالمی جنگ کے دوران میں مختلف حیثیتوں میں اپنی منصبی ذمہ داریاں انجام دیتا رہا۔ لیکن ۱۹۱۸ء میں مجھے فاکون کے مطالعہ اور لکھنے پڑھنے اور ایسے تمام کاموں کی ممانعت کر دی گئی جن میں آنکھوں پر بوجھ پڑنے کا امکان ہو۔ یہ مشورہ مجھے آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کے ایک ممتاز ماہر نے دیا تھا۔

ڈاکٹر کی اس ہدایت کے مطابق میں نے نئی ملازمت کی تلاش شروع کی۔ لیکن اس سلسلہ میں مجھے صرف ایک ہی پیشہ نظر آیا جس میں کوئی معقول قسم کی ترقی کے امکانات تھے اور کسی کاروباری فرم کی نمائندگی حاصل کرنے سے ہی مجھے دفتر کے اندر منشیانہ نوعیت کے کام سے نجات مل سکتی تھی کیونکہ اس طرح میں کسی دفتر میں بیٹھ کر کام کرنے کی بجائے دوسرے شہروں میں جا کر فرم کے لئے بزنس حاصل کر سکتا تھا۔ یہ ایک ایسا کام تھا جسے میں کسب معاش کے لحاظ سے آخری وسیلہ کی حیثیت سے ہی اختیار کرتا۔ یعنی اگر کسی اور پیشہ میں مجھے دفتر کے اندر بیٹھنے کی بجائے باہر گھوم پھر کر کام کرنے کا موقع ملتا تو میں سفری سلیزمین کا کام کبھی قبول نہ کرتا، لیکن ضرورت کا تقاضا یہی تھا کہ میں آنکھوں پر بوجھ ڈالنے والے کام سے ہر صورت میں نجات حاصل کروں چنانچہ میں نے اسی قسم کی ملازمت تلاش کرنے کی کوشش شروع کر دی۔

چند ایک مقامات پر ناکام ہونے کے باوجود میں نے نوکری کی تلاش جاری رکھی اور خوش قسمتی سے مجھے ایک ایسا تاجر مل گیا جس نے میری داستان سننے کے بعد انتہائی ہمدردانہ رویہ کا مظاہرہ کرتے ہوئے مجھے ملازمت دینے کے علاوہ میرے پسندیدہ مضامین یعنی فلسفہ،

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

نفیسات اور پولیٹیکل سائنس کی کتابوں کے مطالعہ کی بھی اجازت دے دی۔

ان دنوں میں ہر سال آنکھوں کے سپیشلسٹ کے پاس جایا کرتا تھا۔ اس ڈاکٹر نے بتدریج مجھے اس بات کا احساس دلایا کہ میری نظر روز بروز خراب سے خراب تر ہوتی جا رہی ہے۔ اگرچہ میں نے اپنی سابقہ دفتری ملازمت ترک کر کے ایسی ملازمت اختیار کر لی تھی جس میں مجھے زیادہ تر سفر میں رہنا پڑتا تھا لیکن ان تمام باتوں کے باوجود چھبیس برس کی عمر میں میری نظر اتنی کمزور ہو گئی کہ ڈاکٹر نے مجھے انتہائی طاقت والے شیشے لگوانے کی ہدایت کی۔ اس وقت میری دائیں آنکھ کے لیے منفی ۲۰ نمبر اور بائیں آنکھ کے لیے منفی ۲۰، ۵ نمبر کے شیشے تجویز کیے گئے۔

مزید امداد ممکن نہیں

اس کے ساتھ ہی مجھے یہ بھی بتا دیا کہ کمزور آنکھوں کے لئے اس نے انتہائی طاقت ور شیشوں والی عینک تجویز کر دی ہے اور اب اس کے علاوہ وہ کسی بھی طریقہ سے میری مدد نہیں کر سکے گا۔ کتب بینی میرا محبوب ترین مشغلہ تھا۔ لیکن ڈاکٹر نے مجھے صاف صاف الفاظ میں یہ بتا دیا تھا کہ اب مجھے مطالعہ کی عادت مکمل طور پر ترک کر دینی ہوگی اور اگر میں نے یہ عادت ترک نہ کی تو عین ممکن ہے کہ آنکھوں پر حد سے زیادہ دباؤ پڑنے کی وجہ سے میری کسی بھی آنکھ کا نورانی پردہ کٹ کر اصل جگہ سے ہٹ جائے۔

ڈاکٹر کے ساتھ میری یہ ملاقات اتنی خوشگوار نہیں تھی۔ تاہم میرے پروگرام میں کوئی خاص تبدیلی نہ ہوئی۔ میں پہلے کی طرح ملک بھر میں سفر کرتا رہا، میں بہترین ہوتلوں میں قیام کرتا تھا۔ اپنے مالک کی مہربانی کی وجہ سے مجھے بہت سی سہولتیں حاصل تھیں لیکن اب مجھے یہ خیال ہر وقت پریشان کر رہا تھا کہ کیا اب مجھے باقی ماندہ زندگی کتب بینی کے بغیر ہی بسر کرنے پڑے گی۔ اس کے علاوہ ہر وقت بصارت کے مکمل طور پر ضائع ہو جانے کا خطرہ بھی میرے سر پر منڈلاتا رہتا تھا۔ اس خطرے نے میری تمام آرزوئیں اور اُمٹگیں کچل کر رکھ دی تھیں اور ان اندیشوں نے ایسی صورت حال پیدا کر دی تھی جو کسی بھی لحاظ سے حوصلہ افزا نہیں رہی تھی۔

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

بینائی کے طاقتور شیشے بھی بیکار ثابت ہوئے

میں اب بھی آنکھوں کے ماہرین کے پاس سال کے بعد ایک مرتبہ ضرور جاتا تھا اور ان کی باتوں میں میرے لئے کوئی نہ کوئی تسلی بخش بات ضرور ہوتی تھی لیکن انھار میں برس کی عمر کو پہنچنے کے بعد میں نے یہ محسوس کیا کہ انتہائی طاقت ور قسم کے عینک کے شیشے استعمال کرنے کے باوجود اب میں پڑھ یا لکھ نہیں سکتا تھا۔ اگر میں کسی چیز کی طرف قریب سے دیکھنے کی کوشش کرتا تو میرے سر میں درد شروع ہو جاتا اور اب میں نے یہ محسوس کرنا شروع کر دیا تھا کہ مجھے اپنی آنکھوں اور بینائی کو بچانے کے لئے کوئی انتہائی ہنگامی یا شدید نوعیت کا قدم اٹھانا ہوگا لیکن یہ اقدام کیا ہوگا؟ اس کا میں کچھ اندازہ نہ کر سکا کیونکہ آنکھوں کا ماہر اپنی معذوری کا اظہار کرتے ہوئے اس امر کا اعتراف کر چکا تھا کہ وہ میرے لئے اور کچھ نہیں کر سکتا۔

معجزہ

آخر مارچ ۱۹۲۶ء میں، میں نے اپنی ملازمت ترک کرنے کا فیصلہ کیا حالانکہ اس کے ذریعہ مجھے خاصی معقول آمدنی ہو رہی تھی۔ اس کے باوجود میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں گاؤں میں رہائش اختیار کر لوں گا اور عین اس وقت جب کہ میں نے یہ فیصلہ کیا وہ معجزہ رونما ہو گیا جس نے میری زندگی یکسر بدل ڈالی۔

ایک دوست نے مجھے ایک کتاب مطالعہ کے لیے دی، لیکن یہ کتاب میں نے ایک دوسرے دوست سے پڑھوا کر سنی کیونکہ اس وقت تک میں خود مطالعہ کرنے کے قابل نہیں رہا تھا۔ کتاب کا عنوان تھا ”عینک کے بغیر بے خطا بصارت“ یہ کتاب نیویارک کے ڈبلیو۔ ایچ۔ بیلس ایم۔ ڈی نے لکھی تھی۔

مجھے یہ کتاب جس دوست نے دی تھی اس نے خود اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقوں کو نہیں آزمایا تھا۔ درحقیقت اسے ان طریقوں کو آزمانے کی ضرورت ہی نہیں پڑی تھی کیونکہ اسے قدرت نے صحت مند آنکھیں عطا کر رکھی تھیں اور اس کی نظر کمزور نہ تھی۔ درحقیقت

میرے اس دوست کے بھائی کی نظر کمزور ہو گئی تھی اور اس نے ڈاکٹر بیٹس کی متذکرہ بالا کتاب کا مطالعہ کرنے کے بعد نظر کو بہتر بنانے کے متعلق اس کے بتائے ہوئے طریقوں پر عمل کر کے اپنی نظر بہت بہتر بنا لی تھی۔ اس لئے اس کے بھائی نے جو میرا دوست تھا۔ اسی کتاب کا ایک نسخہ مجھے بطور تحفہ اس خیال سے دیا کہ میں بھی اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقوں پر عمل پیرا ہو کر اپنی نظر کو بہتر بنا لوں۔ میں یہ کتاب گھر لے آیا اور اپنے بھائی سے یہ کتاب پڑھوا کر سنی۔ مجھے فوراً یہ احساس ہو گیا کہ نظر کی کمزوری کے اسباب اور انہیں دور کر کے نظر کو بہتر بنانے کے متعلق ڈاکٹر بیٹس کا موقف درست ہے۔ میرے دل نے گواہی دی کہ ان طریقوں پر عمل کر کے نظر واقعی بہتر بنائی جاسکتی ہے۔

ماہرین امراض چشم کے نظریات غلط تھے

ڈاکٹر بیٹس کا موقف درست تھا

اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقوں کا علم ہونے کے بعد مجھے یہ احساس ہو گیا کہ ہارلے ٹریٹ کا ماہر امراض چشم جس سے میں اکثر مشورہ لیا کرتا تھا وہ اور امراض چشم کے علاج کے دوسرے ماہرین جو دنیا بھر کو نظر کے چشمے مہیا کرتے ہیں ان کے نظریات غلط تھے اور ڈاکٹر بیٹس کے نظریات درست تھے۔

عینک لگانے سے نظر کی کمزوری کبھی دور نہیں ہو سکتی بلکہ عینکوں کا استعمال نظر اور آنکھوں کو اور زیادہ کمزور بنا دیتا ہے اور جب تک کوئی شخص عینک کا استعمال جاری رکھے گا اس وقت تک اس کی نظر بہتر ہونے کا کوئی امکان نہیں۔ آنکھوں کی طاقت کو بحال کرنے اور نظر کی کمزوری دور کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ عینکوں کا استعمال فوراً ترک کر دیں اور آنکھوں کو اپنا فطری کام کرنے کا موقع دیں جو وہ ہمیشہ سے انجام دینے کی خواہش مند رہی ہیں یعنی آنکھوں کو دیکھنے کا موقع دیجئے کیونکہ عینکوں کا استعمال آنکھوں کو اپنے اس فطری فعل کی انجام دہی سے محروم رکھنے کے مترادف ہے۔

اس کتاب کے مطالعہ کے بعد میں نے لندن کے علاقہ ویسٹ اینڈ میں ایک ایسے ڈاکٹر سے ملاقات کی جو ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ کے مطابق نظر کی کمزوری کا علاج کیا کرتا تھا۔ میں نے اس سے ڈاکٹر بیٹس کے اصولوں پر عمل کرنے کے بہترین طریقے معلوم کیے۔ اپنی ملازمت اور ساتھ ہی عینکوں کا استعمال بھی ۲۳ برس کے طویل عرصہ کے بعد ترک کر دیا اور آنکھوں کو اپنے تئیں دیکھنے کا ڈھب سکھانے کی کوششیں شروع کر دیں۔

جب میں نے عینک اتاری تو میری یہ حالت تھی کہ میری نظر چونکہ بہت کمزور تھی اس لیے مجھے کچھ بھی نظر نہیں آتا تھا۔ لیکن چند ہی دنوں کے اندر میری نظر بہتر ہونے لگی اور مختصر عرصہ کے اندر میں کسی دشواری کے بغیر دیکھنے بھالنے کے اکثر کام کرنے کے قابل ہو گیا۔

یہاں میں اس بات کا تذکرہ بھی کر دینا چاہتا ہوں کہ میں ابھی مطالعہ کے قابل نہیں ہوا تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ عینک کے بغیر مطالعہ کے قابل بننے میں مجھے ایک برس سے زیادہ عرصہ لگ گیا۔ دراصل ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ کے مطابق نظر کو بہتر بنانے والے طریقوں کی مشق کرانے والے ایک اور معالج سے میری ملاقات اسی دوران ہو گئی۔ اس معالج نے مجھے اپنے تجربہ کے مطابق کچھ اور طریقے سمجھائے جن پر عمل کرنے کے بعد میں دوبارہ مطالعہ کے قابل ہو گیا۔

ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ پر عمل شروع کرتے وقت میں ایک خاص قسم کے گیٹ ہاؤس میں داخل ہو گیا تاکہ مجھے وہاں ایسا کھانا مل سکے جو صرف بزیوں وغیرہ پر مشتمل ہو اور جس میں گوشت شامل نہ ہو۔ اس ہوٹل میں رہتے ہوئے مجھے کئی مہینے گزار چکے تھے اور یہاں داخل ہوتے ہی میں نے ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ پر عمل شروع کر دیا تھا۔ میری نظر بہتر ہونی شروع ہو گئی لیکن ایک خاص حد تک بہتر ہونے کے بعد میری نظر کے بہتر ہونے کی رفتار بالکل رک گئی تھی لیکن میں اب بھی ڈاکٹر بیٹس کی ہدایات پر عمل کر رہا تھا تاہم میری نظر میں مزید بہتری کے کوئی آثار دکھائی نہیں دے رہے تھے۔

قدرتی طریقہ علاج سے بہت فائدہ ہوا

مؤخر الذکر ڈاکٹر ایک نوجوان، صحت مند اور بڑی اچھی عادات کا حامل نظر آتا تھا۔

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

اس کے ساتھ میری جو گفتگو ہوئی اس نے مجھے اس کا اور گرویدہ بنا دیا اور میں نے اس سے دور رہ کر اس کی ہدایات پر عمل کرنے کی بجائے اس کی براہ راست نگرانی میں عمل کرنا زیادہ بہتر سمجھا۔ اس ڈاکٹر نے میرے لیے زیادہ معقول قسم کی غذا تجویز کی جس میں سلا داور دوسری سبز پتوں والی سبزیاں زیادہ مقدار میں شامل کی گئی تھیں۔ اس ڈاکٹر نے مجھ پر پوری توجہ دینی شروع کی اور چند دنوں کے اندر میری حالت بہتر ہونے لگی اور پھر ایک ہفتہ کے اندر میں اس قابل ہو گیا کہ میں چھوٹی موٹی تحریر پڑھ لیتا تھا۔ بہر حال تین ہفتوں کے بعد میں نے عینک کے بغیر اپنی زندگی میں پہلی کتاب کا مطالعہ شروع کیا۔ اگرچہ اس وقت بھی مطالعہ کرتے ہوئے میری آنکھوں میں درد محسوس ہوتا تھا اور میرے مطالعہ کی رفتار بھی بہت سست تھی اس کے باوجود میں نے عینک لگائے بغیر ایک کتاب کا مطالعہ مکمل کر لیا۔

مجھے عینک کا استعمال ترک کیے ڈھائی برس کا عرصہ گزر چکا ہے۔ میری دور کی نظر گو بہت اچھی نہیں ہوئی اس کے باوجود میں آسانی سے پڑھ لکھ لیتا ہوں اور میں عینک کے بغیر دوسرے کام بھی آسانی کے ساتھ کر لیتا ہوں۔ میری آنکھیں اور میری عام جسمانی حالت اور میرا چہرہ اب پہلے کی نسبت بہت بہتر دکھائی دیتے ہیں۔ مجھے یہ اعتراف کرتے ہوئے دلی مسرت ہوتی ہے کہ مجھے میرے اس دوست نے جو مفید مشورے دیئے ان کے فوائد کے پیش نظر میں نے قدرتی علاج کی پریکٹس شروع کرنے کا تہیہ کر لیا۔

قدرتی طریقہ علاج کی کامیابیاں

میں نے اپنے آپ کو علاج معالجہ کے قدرتی طریقوں کے متعلق زیادہ سے زیادہ نظر یاتی اور عملی نوعیت کی معلومات حاصل کرنے کے لئے اس طریقہ علاج کی کتابوں کا بڑی توجہ سے مطالعہ شروع کر دیا۔ اس کے علاوہ میں نے لندن میں قدرتی علاج کے ایک مشہور معالج کی نگرانی میں اس طریقہ علاج کا ایک کورس پرائیویٹ طور پر مکمل کر لیا۔

اس کے بعد میں نے قدرتی طریقوں سے آنکھوں کی بیماریوں کے ایک معالج کی حیثیت سے آنکھوں کا علاج شروع کر دیا۔ آج جب میں اس تبدیلی پر غور کرتا ہوں تو مجھے اس

بات پر بڑی خوش گواری مسرت ہوتی ہے کہ میں جو تین برس پہلے کمزوری نظر کے مرض کا اتنا مایوس کن مریض تھا قدرتی طریق علاج اور قدرت کی کرم فرمائی کے سبب اس طریقہ علاج کے ذریعہ نہ صرف خود ایک کامیاب انسان بن گیا بلکہ اسی طریقہ کے مطابق میں نے اپنے جیسے دوسرے مریضوں کو بھی عینک کی محتاجی سے نجات دلا کر انہیں زیادہ کامیاب انسان بنانے کا پیشہ اپنالیا۔ یہ کام خود میرے لئے بھی بڑی مسرت اور دلی اطمینان اور سکون کا ذریعہ بنا ہوا ہے کیونکہ کسی بھی مرض کے باعث مایوسی کے شکنجوں میں جکڑے ہوئے انسانوں کو ناکامیوں کے تاریک سایوں سے نکال کر امید اور روشنی کی منزل تک پہنچا دینا بہت بڑی انسانی خدمت ہے۔ جو نہ صرف مایوسی سے نجات پانے والے بلکہ نجات دلانے والے کے لئے بھی دلی مسرت اور روحانی اطمینان کا ذریعہ ثابت ہوتی ہے۔“



دیباچہ طبع ثانی

پہلے ایڈیشن میں یہ کتاب ”نینکوں کے بغیر بہتر بصارت“ چھپس ہزار کی تعداد میں شائع ہوئی تھی۔ لیکن یہ حقیقت کہ اس کتاب کی چھپس ہزار جلدیں اتنی تیزی سے ہاتھوں ہاتھ بک جائیں گی کہ مجھے اس کا دوسرا ایڈیشن صرف پانچ ہی ماہ کے اندر شائع کرانا پڑ جائے گا۔ میری تمام توقعات سے بڑھ کر ثابت ہوئی البتہ اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ عینک کی غلامی سے نجات پانے کی خواہش ان تمام لوگوں کے دلوں میں موجود ہے جو اپنی نظر کی کمزوری کے باعث عینک کے سہارے زندگی بسر کرنے پر مجبور ہیں اور جنہیں ابھی تک قدرتی علاج کے طریقے آزمانے کا موقع نہیں ملا۔

اس کتاب کے فوائد کی تصدیق کرنے والوں کی تعداد ہزاروں تک پہنچ گئی ہے۔ جنہوں نے ان طریقوں پر عمل کیا اور ان کے ذریعہ ان کی نظر بہتر ہو گئی۔ راقم الحروف اس کتاب کا دوسرا ایڈیشن شائع کرتے ہوئے اس توقع کے باعث ولی مسرت محسوس کر رہا ہے کہ اس کتاب میں بینائی کو بہتر بنانے والے یا دوسرے الفاظ میں بے نور آنکھوں کو رنگ و نور کی اس دنیا کے دلفریب مناظر سے پوری طرح لطف اندوز ہونے کے قابل بنانے والے انقلاب آفرین حقائق سے بڑی موثر مدد ملے گی اور یہ چھوٹا سا کتابچہ علاج معالجہ کے فن سے تعلق رکھنے والے لٹریچر میں مفید اضافہ کا ذریعہ ثابت ہوگا۔

ڈاکٹر بینجمن کے اصولوں کی شہرہ آفاق کامیابی

ضروری معلوم ہوتا ہے کہ یہاں ڈاکٹر بینجمن کی اصل کتاب کے نویں ایڈیشن کا دیباچہ من و من قارئین کی دلچسپی کے لئے نقل کر دیا جائے۔

چار برسوں کے اندر اس کتاب کے آٹھ ایڈیشن ختم ہو گئے اور نویں ایڈیشن کی اشاعت سے قبل منصف کو انگلستان، امریکہ اور یورپ کے علاوہ برازیل، مشرق افریقہ، ترکی، پاک و ہند، فن لینڈ، آسٹریلیا سے بھی نظر کو بہتر بنانے میں دلچسپی رکھنے والوں کے خطوط ملے جن سے مجھے حیرت بھی ہوئی اور مسرت بھی۔ حیرت اس بات سے ہوئی کہ جب میں نے پہلی دفعہ یہ کتاب لکھی تھی تو مجھے یہ اندازہ نہیں تھا کہ اس کی مانگ اتنی زیادہ ہو جائے گی لیکن جو خطوط دنیا کے مختلف حصوں سے آئے ہیں ان سے یہی اندازہ ہوتا ہے کہ یہ کتاب دنیا کے تمام ملکوں میں شوق سے پڑھی گئی ہے۔ مراسلات نگاروں کی بڑی تعداد نے اس بات پر زور دیا تھا کہ نظر کو بہتر بنانے کے علاوہ آنکھوں کی دوسری بیماریوں کے علاج کے طریقے بھی بتائے جائیں چنانچہ نویں ایڈیشن میں آنکھوں کی دوسری بیماریوں کے بارے میں چار اور ابواب شامل کر دیئے گئے ہیں جو اس سے پہلے صحت سے متعلق رسائل میں شائع ہو چکے ہیں۔

اس کتاب کا چودہواں ایڈیشن ۱۹۳۸ء میں شائع کیا گیا تو تیرہویں ایڈیشن کی چالیس ہزار جلدیں شائع ہو کر فروخت ہو چکی تھیں۔ اس نوعیت کی کتاب کے لئے یہ بڑی شاندار کامیابی ہے اور اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ جن لوگوں کو اس کتاب کے مطالعہ کا موقع ملا ہے انہیں یقیناً اس سے فائدہ پہنچا ہے۔ چنانچہ انہوں نے نظر کی کمزوری اور دوسری بیماریوں پر قابو پانے کے ان طریقوں کا تذکرہ ضعیف بصارت اور آنکھوں کی بیماریوں کے دوسرے مریضوں سے کیا۔ اس سے سال بہ سال اس کتاب کے خریداروں کی تعداد بڑھتی چلی گئی۔ چودہویں ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

ایڈیشن میں کمزوری بصر اور آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کے سلسلہ میں نئی معلومات بھی شامل کی گئی ہیں۔ جو طویل اور عملی تجربات کی روشنی میں حاصل ہوئیں۔ اس کے علاوہ عملی تجربات کی روشنی میں جو نتائج حاصل ہوئے ان تمام کو مد نظر رکھتے ہوئے کتاب میں کئی ضروری تبدیلیاں کر کے اسے زیادہ مفید بنا دیا گیا ہے۔

دولاکھ اشخاص اس کتاب کو پڑھ چکے ہیں

ڈاکٹر بیجنم کتاب کا پہلا ایڈیشن 1929ء میں شائع ہوا تھا۔ 1967ء میں اس کتاب کا تیسواں ایڈیشن شائع ہونے سے پہلے اس کتاب کے دولاکھ نسخے فروخت ہو چکے ہیں۔ اتنی تعداد میں اس کتاب کی فروخت بذات خود اس بات کا ثبوت ہے کہ پڑھنے والوں نے اسے کتنا مفید پایا اور کس حد تک قابل قدر سمجھا ہے۔ اسی لیے یہ کتاب دنیا کے تمام حصوں میں اس قدر بڑی تعداد میں فروخت ہوئی ہے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ اس کتاب کی فروخت کسی قسم کی اشتہار بازی کی وجہ سے نہیں بلکہ اس وجہ سے ہوئی کہ یہ کتاب عملاً مفید ثابت ہوئی ہے کیونکہ اگر یہ کتاب عملاً مفید ثابت نہ ہوئی ہوتی تو لوگ اتنی بڑی تعداد میں مسلسل اتنے برسوں تک دوسروں سے اس کے مطالعہ کی سفارش نہ کرتے رہتے۔ کیونکہ اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقوں کو آزمانے کے بعد اسے مفید پانے والوں ہی نے اپنے دوستوں سے اس کی سفارش کی اور جن لوگوں کی نظر کمزور تھی یا وہ اس مرض میں مبتلا رہ چکے تھے۔ انہیں اس سے اتنا فائدہ پہنچا کہ انہوں نے دوسروں سے بھی اس کی سفارش کی۔ لہذا اس کتاب کی مقبولیت ذاتی سفارشوں پر ہی منحصر ہے۔ بہر حال یہ امر باعث اطمینان ہے اور اس کتاب کی مسلسل کامیابی اس بات کا بین ثبوت ہے کہ ضعفِ بصارت اور آنکھوں کی دوسری بیماریوں کے لاکھوں مریضوں کو اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقوں کے ذریعہ ان بیماریوں پر قابو پانے میں مدد ملی ہے۔

اس زمانہ میں جب کہ ماہرینِ امراضِ چشم کے مشورہ کے مطابق اس بات کو درست تسلیم کر لیا جاتا ہے کہ آنکھوں کی بہت سی بیماریوں کا علاج صرف عینک ہے۔ بہت سے لوگ اکثر حالتوں میں صرف ڈاکٹروں کے مشورہ کی بنا پر بلاوجہ عینک کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔

حالانکہ اکثر حالتوں میں اس کی ضرورت نہیں ہوتی آنکھوں کے علاج کے قدرتی طریقہ کی مدد سے کئی لوگ عینکوں کی محتاجی سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ وہ اس کتاب میں درج کیے ہوئے طریقوں پر مخلصانہ طور پر عمل پیرا ہوں۔

پہلا باب

نظر کی کمزوری جتنی زیادہ اس دور میں ہوگئی ہے اتنی اس سے پہلے کبھی نہ تھی۔

اس صورتِ حال کی متعدد وجوہ بیان کی جاتی ہیں۔ سب سے بڑی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ مصنوعی روشنی خاص طور پر بجلی کی روشنی کے استعمال میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اس کے علاوہ سینما اور ٹیلی ویژن کا استعمال بھی روز بروز بڑھ رہا ہے۔

لوگوں میں زیادہ سے زیادہ وقت مصنوعی روشنی گزارنے کا رجحان بڑھ رہا ہے اور اب جب کہ ٹیلی ویژن کی مقبولیت روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔ یہی توقع کی جاسکتی ہے کہ نظر کی کمزوری کا مرض زیادہ تیزی سے بڑھتا چلا جائے گا۔

آج کل ہم جن حالات کے تحت زندگی گزار رہے ہیں ان سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ عینک کے استعمال نظر کی کمزوری کو روکنے میں عارضی سہارے کے سوا کچھ نہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ عینک کی مدد سے نظر کی کمزوری کا علاج نہیں ہوتا۔ عینک سے زیادہ سے زیادہ یہ توقع کی جاسکتی ہے کہ اس کی مدد سے ضعفِ بصارت کے مریض کو روزمرہ کے کام انجام دینے میں زیادہ دقت محسوس نہیں ہوتی۔

بہت سے لوگ اس بات سے اتفاق کریں گے کہ عینک لگانے سے آدی کا حلیہ بگڑ جاتا ہے اور اس کی خوبصورتی متاثر ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ حادثہ کی صورت میں عینک ٹوٹنے سے چہرہ کے زخمی ہونے کا اندیشہ بھی لاحق ہوتا ہے۔ عینک پہننے والے لوگ آسانی سے کھیلوں میں حصہ نہیں لے سکتے۔ لیکن ان تمام باتوں کے باوجود عینک درحقیقت آدی کے لئے اتنی آسائش کا ذریعہ ہے کہ اسے رحمت کا باعث تصور کر لیا جاتا ہے اور یہ حقیقت بھی ہے کہ عینک کی ایجاد موجودہ تہذیب کی عظیم ترین کامیابیوں میں شمار کی جاتی ہے۔ جسے بلاشبہ ٹیلیفون اور

وائرلیس کے ہم پلہ قرار دیا جاسکتا ہے۔

بہر حال عینک کی اتنی زیادہ قدر کیوں کی جاتی ہے۔ اس کا اندازہ لگانا مشکل نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ لاکھوں افراد ضعفِ بصارت کی وجہ سے عینک لگانے پر مجبور ہیں۔ اور اگر ان کے پاس عینک نہ ہو تو وہ روزمرہ کے کام آسانی سے انجام نہیں دے سکتے اور عینک کے بغیر ان کے لئے کام کرنا اتنا مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ یوں سمجھتے ہیں۔ جیسے دنیا اندھیر ہو گئی ہو۔ یہی وجہ ہے کہ عینک استعمال کرنے والوں کی تعداد روزانہ ہزاروں کے حساب سے بڑھتی جاتی ہے لیکن عینک کا استعمال بڑھنے کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ لوگ یہ یقین کرنے لگ گئے ہیں کہ ضعفِ بصارت کا علاج مرض ہے اور اس کمزوری کے ازالہ کا ذریعہ عینک کے سوا اور کچھ نہیں۔

اگر ضعفِ بصارت کے مریضوں کو اس حقیقت کا احساس دلایا جائے (اور مجھے توقع ہے کہ اس کتاب کے مطالعہ کرنے والوں کو اس بات کا یقین آ جائے گا) کہ عینک استعمال کرنے سے وہ ہمیشہ کے لئے اپنے آپ کو اس مرض کے شکنجے کی گرفت میں دے دیں گے اور نظر کی کمزوری کو دور کرنے کا امکان ہمیشہ کے لئے ختم ہو جائے گا بلکہ اس طرح ان کی نظر روز بروز زیادہ سے زیادہ کمزور ہوتی چلی جائے گی تو پھر نگاہوں کی ان زنجیروں کی ضرورت اور افادیت پر ان کا یقین ختم ہو جائے گا اور ان کے دلوں میں یہ احساس روز بروز زیادہ سے زیادہ مستحکم ہوتا جائے گا کہ آج تک وہ جس چیز کا شمار سائنس کے عجائبات میں کرتے رہے ہیں وہ نظر کو بہتر بنانے کا ذریعہ نہیں ہے بلکہ درحقیقت نظر کی کمزوری دور کرنے میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔

یہ ایک انتہائی انوسناک حقیقت ہے کہ عوام کے دلوں میں یہ یقین جڑ پکڑ چکا ہے کہ نظر کی ہر قسم کی کمزوری کا علاج صرف عینک ہے۔ عوام الناس کا یہ یقین اس مفروضہ پر مبنی ہے کہ نظر کی کمزوری آنکھ کی شکل میں مستقل نوعیت کی تبدیلیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور اس غیر طبعی کیفیت کے اثرات کو دور کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ایسے مریض کے لئے مناسب نمبر والے شیشوں کی عینک مہیا کر دی جائے۔

تاہم پچھلے تیس برسوں سے ڈاکٹر بیٹس کے تجربات کی بنیاد پر ضعفِ بصارت کے

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

علاج کا ایک نیا نظریہ سامنے آیا ہے اور نظر کی کمزوری کے اسباب اور ان کے علاج کے متعلق اس نئے نظریہ کے حامیوں نے یہ بات فیصلہ کن طور پر ثابت کر دی ہے کہ نظر کی کمزوری آنکھوں کے بعض اعضاء میں ہمیشہ مستقل نوعیت کی تبدیلیوں کی وجہ سے پیدا نہیں ہوتی بلکہ آنکھوں کے اعضاء کے نظری افعال انجام دینے کی صلاحیت میں کسی بگاڑ سے پیدا ہوتی ہے۔ نظر کی یہ خرابیاں ایسی ہوتی ہیں جن پر اکثر حالتوں میں بڑی سادہ اور آسان طریقوں سے قابو پایا جاسکتا ہے۔ لیکن ان طریقوں میں عینک کے استعمال کی ممانعت ہوتی ہے۔ چنانچہ اب نظر کی کمزوری کے علاج کے دو طریقے رائج ہو گئے ہیں۔ ایک طریقہ تو پرانے نظریہ پر مبنی ہے۔ جس میں ضعف بصارت کو لا علاج مرض تصور کیا جاتا ہے۔ البتہ اس تکلیف کو مناسب نمبر کے شیشوں کی عینک کے ذریعہ کم کیا جاسکتا ہے۔ دوسرا طریقہ اس نظریہ پر مبنی ہے کہ نظر کی کمزوری آنکھوں کی بعض ایسی خرابیوں کے سبب پیدا ہو جاتی ہے۔ جن کو دور کر کے نہ صرف مریض کی نظر کو بہتر بنایا جاسکتا ہے بلکہ اکثر حالتوں میں صرف قدرتی اور سادہ سے طریقوں کے ذریعہ ہی نظر کی کمزوری کے اسباب مکمل طور پر دور کر کے آنکھوں کی بصارت کی استعداد پوری طرح بحالی کی جاسکتی ہے۔

عینک کے بغیر نظر کی کمزوری کو دور کرنے کا طریقہ رائج کرنے کا اعزاز قدرت نے نیویارک کے آنکھوں کے ایک معالج کو عطا کیا۔ یہ معالج ڈاکٹر بیٹس تھے جو آنکھوں کی بیماریوں کے معالج تھے اور نیویارک کے مدارس میں بچوں کی آنکھوں کا معائنہ کیا کرتے تھے۔ ڈاکٹر بیٹس نے لاتعداد افراد کا علاج کر کے یہ بات ثابت کر دی کہ ضعف بصارت کے متعلق پرانے نظریات بالکل غلط تھے۔ انہوں نے ہزاروں افراد کی آنکھوں کی کمزوری کو دور کر کے ان کی قوت بصارت اس طرح مکمل طور پر بحال کر دی کہ انہیں زندگی بھر کے لیے عینک کی محتاجی سے نجات مل گئی اور یہ وہ لوگ تھے جنہیں آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کے بہترین ماہرین بھی لا علاج قرار دے چکے تھے۔

اب ڈاکٹر بیٹس کے طریقے اپنا کر دنیا کے متعدد ملکوں میں بڑی کامیابی کے ساتھ ضعف بصارت کے مریضوں کا علاج کیا جا رہا ہے۔ لیکن اس کے ہم پیشہ ماہرین جو پرانے

نظریات سے ابھی تک چپکے ہوئے ہیں۔ وہ ڈاکٹر بیٹس کی تحقیقات کو مکمل طور پر نظر انداز کر رہے ہیں حقیقت یہ ہے کہ اس کے ہم پیشہ ڈاکٹروں نے اس کے نئے نظریات کی اس شدت سے مخالفت کی کہ اس کی موت آنکھوں کی بیماریوں کے معالجوں کی برادری کے ایک اچھوت کی حیثیت سے واقع ہوئی جس کی موت پر اس کے ہم پیشہ معالجوں نے ایک بھی کلمہ خیر نہ کہا اور یہ مخلص انسان جس نے بڑی محنت اور جان سوز تحقیقات کے بعد ضعفِ بصارت کے علاج کا ایک بہتر طریقہ ایجاد کیا تھا۔ پرانے نظریات کے حامی معالجوں سے اپنی پر خلوص کوشش اور جاں نسیب محنت کی کوئی داد حاصل نہ کر سکا۔

ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ علاج کو مروجہ نظریات کے علم برداروں نے تسلیم نہیں کیا کیونکہ معالجوں کے لئے اس طریقہ پر عمل کرنے سے مریض پر زیادہ توجہ دینی پڑتی تھی جب کہ عینک کا نمبر تجویز کرنے میں کوئی خاص زحمت اٹھانی نہیں پڑتی اس لئے معالجوں نے مشقت طلب طریقہ اختیار کرنے کی بجائے اس کی مخالفت کی اس لئے یہ طریقہ طبی درسیات میں کوئی جگہ نہ پاسکا تاہم اس طریقہ کی افادیت ایک ایسی صداقت ہے جس کے ہزاروں افراد اس لئے قائل ہو چکے ہیں کہ وہ خود اس طریقہ سے فائدہ اٹھا چکے ہیں۔ اس لئے عوام کو ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ علاج سے آگاہ کرنے کا فرض مجھ جیسے افراد ادا کر رہے ہیں جو خلوص دل کے ساتھ اپنے محسن کے رائج کیے ہوئے نظام کے گیت اس لئے گاتے ہیں کہ ان کی طرح ضعفِ بصارت کے دوسرے مریضوں کو بھی نگاہوں کی کمزوری کے علاج کے اس طریقہ کا علم ہو سکے اور وہ نظر کی کمزوری کے اسباب پر اس طرح قابو پالیں کہ ان کی آنکھوں کو عینک کی زنجیر کا محتاج نہ ہونا پڑے۔ ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ علاج کے علم بردار نگاہوں کی کمزوری پر قابو پانے کے نئے طریقہ سے ہزاروں افراد کو پہلے ہی فائدہ پہنچا رہے ہیں اور اس کے بتائے ہوئے طریقہ پر عمل کرنے سے دوسرے لوگ بھی عینک کے بغیر اپنی بینائی کو مکمل طور پر بحال کر سکتے ہیں جوئی الواقع ان کا بیدار کنی حق ہے۔

باب دوم

آنکھ کیسے کام کرتی ہے؟

ضعف بصارت کے علاج کے نئے اور پرانے طریقوں کے فرق کو پوری طرح سمجھنے کے لئے یہ بات ضروری ہے کہ ہمیں آنکھوں کے مختلف اعضا اور ان میں سے ہر ایک عضو کے فطری فعل کے بارے میں ضروری معلومات حاصل ہوں۔ حقیقت یہ ہے کہ نئے اور پرانے طریقہ علاج میں اختلاف کی اصل بنیاد آنکھ کی ہیئت اور اس کے مختلف اعضاء کے فطری افعال کو سمجھنے بغیر ممکن نہیں۔ نئے اور پرانے طریقہ علاج میں اختلاف اس بات پر ہے کہ جب آدمی کسی دُور کی چیز کو نظر جما کر دیکھتے رہنے کے بعد کسی نزدیک کی چیز پر نظر جماتا ہے یا کسی نزدیک کی چیز پر نظر جما کر دیکھتے رہنے کے بعد ایک دم کسی دُور کی چیز پر نظر جماتا ہے۔ تو ایسی کوشش میں آنکھ کس طرح حرکت کرتی ہے۔ اس مقصد کے لئے آنکھ کے مختلف حصوں کی بناوٹ اور ان کے افعال کو سمجھنے کے لئے چند ایک باتیں جاننا ضروری ہوتا ہے۔

آنکھ یا آنکھ کا ڈھیلا قریب قریب گول ہوتا ہے۔ اس کا قطر ایک انچ کے قریب ہوتا ہے اور یہ تین تہوں یا طبقتوں (پرتوں) پر مشتمل ہوتا ہے۔ تفصیل حسب ذیل ہے۔

۱۔ طبقہ صلبیہ یا بیرونی طبقہ THE SCLEROTIC OR OUTER LAYER

۲۔ طبقہ مشیمہ یا درمیانی طبقہ THE CHOROID OR MIDDLE LAYER

۳۔ طبقہ شکیبہ یا آنکھ کا اندرونی طبقہ THE RETINA OR INNER LAYER

آنکھ کا جالدار اندرونی اور نورانی پردہ اور عصبہ جو ذکا پھیلا دے اور آنکھ جن چیزوں کو دیکھتی ہے

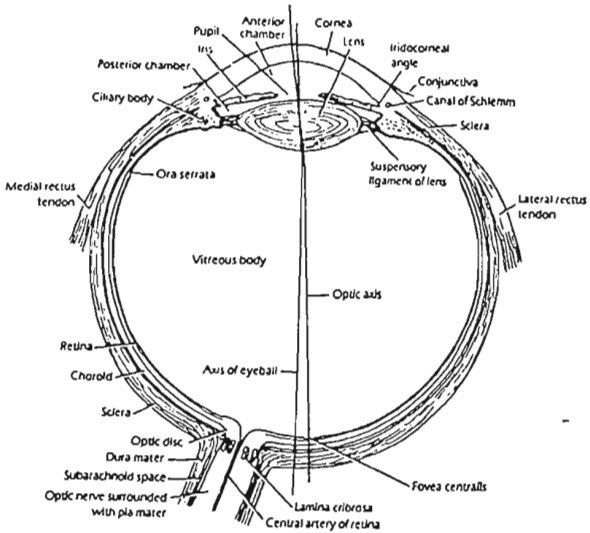
”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

ان سب کا عکس اسی پردہ پر منعکس ہوتا ہے۔

بیرونی تہہ یا طبقہ سفید ہوتا ہے البتہ اس کا مرکزی حصہ جسے قرنیہ کہتے ہیں بالکل شفاف ہوتا

ہے جس میں سے روشنی گزر کر آنکھ میں پہنچتی ہے۔

انسانی آنکھ درمیان سے کٹی ہوئی۔



آنکھ کے درمیانی طبقہ یا طبقہ مشیمہ میں آنکھوں میں خون لانے اور آنکھوں سے واپس خون لے جانے والی شریانیں اور وریدیں پائی جاتی ہیں۔ قرنیہ یا آنکھ کا مرکزی حصہ جس میں سے روشنی گزر کر آنکھ کے اندرونی جالدار پردہ پر منعکس ہوتی ہے۔ ٹھیک اس کے پچھلے حصہ میں واقع درمیانی طبقہ میں نظر آتا ہے جسے انگوری پردہ یا طبقہ غیبیہ کہتے ہیں۔ یہ گول نازک، سکڑنے

اور پھیلنے والا پردہ طبقہ مشیمیہ کا اگلا پل حصہ ہے جو قرنیہ کے پیچھے اور رطوبت جلدیہ کے سامنے واقع ہوتا ہے۔ جسے پتلی یا حدقہ کہتے ہیں مختلف انسانوں میں اس کا رنگ مختلف ہوتا ہے۔ عربی زبان میں اسے قرحیہ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

پتلی کے بالکل پیچھے آنکھ کا بلوری عدسہ ہوتا ہے جو نبی روشنی کی شعاعیں آنکھ کی پتلی سے گزر کر اس عدسہ تک پہنچتی ہیں۔ یہ انہیں اپنی آنکھ کے اندر دنی پردہ پر منعکس کر دیتا ہے۔

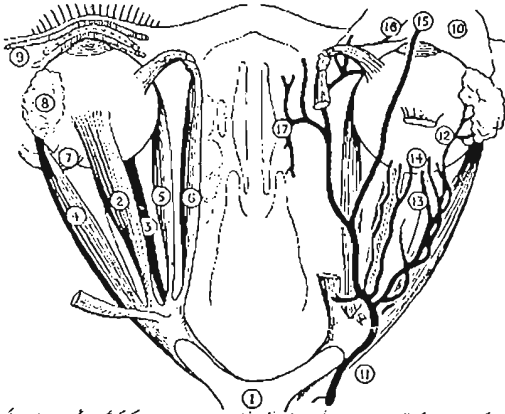
آنکھ کے بلوری عدسہ کے آس پاس طبقہ مشیمیہ کی کئی تہیں (پرت) بنی ہوئی ہوتی ہیں۔ جنہیں زائدہ بریبہ کہا جاتا ہے۔ ہر زائدہ بریبہ کے اندر عضلہ ہر بیہ ہوتا ہے عضلہ ہر بیہ عدسہ بلوری سے ایک بندھن کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے اور عدسہ بلوری کے ساتھ وابستہ ہونے کی وجہ سے عضلات ہر بیہ اپنی حرکت کے ذریعہ آنکھ کے بلوری عدسہ کے پھیلنے اور سکڑنے کے عمل کو اپنے دائرہ اختیار میں رکھ سکتے ہیں۔

آنکھ کا اندرونی نورانی پردہ دراصل آنکھ کی عصبی رگ ہی کا ایک حصہ ہے جو آنکھ کی پشت پر واقع ہوتی ہے یہ بہت ہی پتلا اور نازک پردہ ہوتا ہے۔ اور اس پردہ پر ایسی بیرونی اشیاء کی تصویریں بنتی ہیں۔ جو آنکھ کے دائرہ بصارت میں واقع ہوتی ہیں۔ اگر یہ نورانی پردہ ضائع ہو جائے تو بینائی جاتی رہتی ہے۔

پچھلے صفحات میں جو حقائق بیان کیے گئے ہیں ان کی روشنی میں یہ سمجھنا آسان ہوگا کہ ہم اپنی آنکھوں سے اپنے گرد و پیش کو کیسے دیکھ لیتے ہیں۔

روشنی کی شعاعیں قرنیہ میں سے ہو کر گزرتی ہیں۔ بیرونی شعاعیں پتلی میں سے گزرتے وقت کٹ جاتی ہیں اور صرف باقی ماندہ مرکزی شعاعیں ہی درحقیقت آنکھ میں داخل ہوتی ہیں۔ یہ شعاعیں بلوری عدسہ سے گزرتی ہیں۔ یہ شیشہ محدب ہونے کی وجہ سے ان شعاعوں کو آنکھ کے نورانی پردہ پر مرکوز کر دیتا ہے۔

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“



اوپر سے آنکھ کے ذہنی کی نسور جس میں پٹھے اور شریانیں نظر آ رہی ہیں۔ (۱) آنکھ کی مہمی رگ (۲) بالائی عضلہ مستقیمہ (۳) زیریں عضلہ مستقیمہ (۴) بیرونی عضلہ مستقیمہ (۵) اندرونی عضلہ مستقیمہ (۶) بالائی عضلہ مخرف (۷) زیریں عضلہ مخرف (۸) ذہنی غدودیں۔ آنسوؤں کی غدودیں (۹) آنکھ کا کنا ہوا پوننا (۱۰) اندرونی جانب سے آنکھ کا پوننا (۱۱) شریان تحت انچاء (۱۲) آنسوؤں کی غدود کی طرف جانے والی شریان (۱۳) آنکھ کے نورانی پردہ کی طرف جانے والی شریان (۱۴) آنسوؤں کی غدود کی طرف جانے والی شریان (۱۵) اوپر والے پونے کی طرف جانے والی شریان (۱۶) پھونوؤں کی طرف جانے والی شریان (۱۷) آنکھ کی جڑ کی طرف جانے والی شریان

VIEW OF THE EYEBALLS FROM ABOVE, SHOWING THE MUSCLES AND ARTERIES

1. Optic nerve; 2. Superior rectus muscle; 3. Inferior rectus muscle; 4. External rectus muscle; 5. Internal rectus muscle; 6. Superior oblique muscle; 7. Inferior, oblique muscle; 8. Lacrymal glands; 9. Eyelid in section; 10. Eyelid from inside; 11. Infra-orbital artery; 12. Branch to the tear gland; 13. Branch to the retina; 14. Branch to the iris; 15. Branch to the upper eyelid; 16. Branch to the eyebrow; 17. Branch to the cavity of the nose.

اوپر جو کچھ بتایا گیا ہے اس سے قارئین یہ اندازہ کرنے کے قابل ہو گئے ہوں گے کہ ضعف بصارت کے متعلق نئے اور پرانے نظریات میں فرق کی اصل وجہ کیا ہے؟ اس فرق کی بنیاد وہ اثرات ہیں جو کسی دور کی چیز کو دیر تک نظر جما کر دیکھتے رہنے کے بعد یک دم نزدیک کی چیز سے یا کسی نزدیک کی چیز کو دیر تک نظر جما کر دیکھتے رہنے کے بعد یک دم کسی دور کی چیز پر نظر ڈالنے سے پیدا ہوتے ہیں۔

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

ضعفِ بصارت اور دُور اور نزدیکی مقامات سے اشیاء کو دیکھنا

جب آنکھ کسی دور کی شے کو دیکھتی ہے تو بلوری عدسہ اور آنکھ کے نورانی پردہ کے درمیان فاصلہ معمول سے کم ہوتا ہے لیکن جب کسی قریب کی شے کو دیکھنے کی کوشش کی جاتی ہے تو بلوری عدسہ اور آنکھ کے نورانی پردہ کے درمیان فاصلہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

دور اور نزدیک کی اشیاء کو دیکھتے وقت آنکھ کے نورانی پردہ اور بلوری عدسہ کے درمیانی فاصلہ میں کمی بیشی کا سبب یہ ہے کہ جب آدمی دور کی شے کو دیکھتا ہے تو اس شے کی جانب سے آنکھوں تک پہنچنے والی شعاعوں کو آنکھ کے نورانی پردہ پر مرکوز کرنے کے لئے عدسہ کو سیکڑنے کی بجائے پھیلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کام عضلات ہر بہہ کرتے ہیں جب کہ قریب کی شے کو دیکھتے وقت آنکھ کے بلوری عدسہ کو سیکڑنے کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے جب بلوری عدسہ سکڑ کر زیادہ محدب ہو جاتا ہے تو آنکھوں کے شفاف عدسہ اور نورانی پردہ کے درمیان فاصلہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

اس نظریہ کے مطابق یہ فعل انجام دیتے وقت پوری آنکھ کی شکل میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی بلکہ صرف بلوری عدسہ کی شکل میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔

ڈاکٹر بیٹس کے تجربات سے یہ بات کسی شک و شبہ کی گنجائش کے بغیر ثابت کر دی گئی ہے کہ دور کی شے پر نظر جما کر دیکھتے رہنے کے بعد جب نظر کسی قریب کی شے پر جمائی جاتی ہے۔ تو آنکھ کے ڈھیلے کو مختلف سمتوں میں (یعنی اوپر نیچے یا دائیں بائیں جانب) گھمانے والے

عضلات کو بھی کام کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ جب دور کی چیز پر نظر جمانے کے بعد نگاہ کسی قریب کی چیز پر ڈالی جاتی ہے تو آنکھ کے ڈھیلے کو بالعموم اد پر سے نیچے کی طرف حرکت دینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس طرح جب قریب والی شے کو دیکھنے کے بعد دور والی شے پر نگاہ ڈالی جاتی ہے تو بالعموم آنکھوں کے ڈھیلے کو اد پر کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ چنانچہ قریب کی شے کو دیکھتے وقت آنکھ کے کئی پٹھے حرکت میں آتے ہیں جو بلوری عدسہ کو سیکڑ کر موٹا یا زیادہ محدب بنا دیتے ہیں۔

ڈاکٹر بیٹس نے جو تجربات کئے ہیں ان سے یہ بات واضح ہوئی ہے کہ جب آنکھ کسی دور کی شے کو دیکھتی ہے تو آنکھ کے ڈھیلے کو حرکت دینے والے بیرونی عضلات آنکھ کی پشت پر واقع نورانی پردہ کو بلوری عدسہ کے قریب کر دیتے ہیں اس طرح آنکھ کے سامنے سے پچھلے حصہ تک کی لمبائی کم ہو جاتی ہے تو اس کو دیکھتے وقت آنکھ اور بلوری عدسہ کو حرکت میں لانے والے جو عضلات حرکت میں آتے ہیں ان کی وجہ ایک طرف تو بلوری عدسہ سکنے کی وجہ سے زیادہ محدب اور موٹا ہو جاتا ہے اور دوسری جانب آنکھ کا پچھلا نورانی پردہ جس پر ہر شے کی شکل منعکس ہوتی ہے بلوری عدسہ سے قدرے پیچھے ہٹ جاتا ہے اور اس طرح آنکھ کی پتلی سے لے کر نورانی پردہ والے حصہ تک کی لمبائی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ آنکھ کی پتلی سے نورانی پردہ تک کے حصہ کی لمبائی میں کمی ہوتی رہتی ہے۔ آنکھ کے ان دونوں حصوں کے درمیان بلوری عدسہ واقع ہوتا ہے جس طرح کیمبرہ کو تصویریں اتارتے وقت مختلف فاصلوں کی اشیاء کو فوئوس میں لانے کے لئے کیمبرہ کی سکرین اور اس کے لینز کے درمیانی فاصلہ کو کم یا زیادہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح آنکھ کی شکل میں بھی شعاعوں کو نورانی پردہ پر مرکوز کرنے کے لئے اس کو پھیلا نا اور سیکڑنا پڑتا ہے اور یہ کام آنکھ کے عضلات ہر بیہ اور بیرونی عضلات غیر شعوری طور پر انجام دیتے رہتے ہیں۔

جب دور کی نظر کمزور ہو تو ایسی حالت میں آنکھ کی شکل زیادہ لمبی ہو جاتی ہے۔ جب نزدیک کی نظر کمزور ہو یا بلا ہاپے کی حالت میں بلوری عدسہ کو پھیلانے اور سیکڑنے کا کام انجام دینے والے عضلات ہر بیہ اپنی جگہ کھو بیٹھتے ہیں تو وہ پٹھے کو بہت زیادہ سیکڑ کر زیادہ محدب نہیں

بنا سکتے تو اس قسم کی دونوں مؤخر الذکر حالتوں میں آنکھ کا ڈھیلا سکلز جاتا ہے اور اس کی لمبائی کم ہو جاتی ہے۔ جب کہ اول الذکر حالت میں جب کہ انسان کو قریب کی چیزیں تو ٹھیک نظر آتی ہیں لیکن دور کی چیزیں صاف نظر نہیں آتیں۔ یہ لمبائی زیادہ ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر بیٹس کے تجربات کے مطابق آنکھ کے ڈھیلے کی حرکتوں کو کنٹرول کرنے والے بیرونی عضلات کے فعل میں خرابی کے باعث آنکھ کی حالت اس طرح نہیں رہتی جیسا کہ اس کو رہنا چاہیے اور اس وجہ سے نزدیک یا دور کی اشیاء صاف طور پر دکھائی نہیں دیتیں۔

چنانچہ دور کی نظر اس وقت کمزور ہوتی ہے جب آنکھ کو مستقل طور پر ایسی حالت میں رکھا جاتا ہے جس میں دور کی اشیاء کو دیکھنا مشکل ہو جاتا ہے اور نزدیک کی نظر کی کمزوری اور بڑھاپے میں قریب کی اشیاء کو دیکھنا اس لئے مشکل ہو جاتا ہے کہ اس وقت آنکھ مستقل طور پر ایسی حالت میں رکھی رہتی ہے جس میں قریب کی چیزوں کو دیکھنا ناممکن ہوتا ہے۔

القصد مختصر ڈاکٹر بیٹس اپنے تجربات کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے کہ کمزوری نظر کے بہت سے کیس آنکھ کے بیرونی عضلات پر دباؤ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اور اس مستقل دباؤ کی وجہ سے کچھ عرصہ کے بعد آنکھ کے ڈھیلے کی شکل مستقل طور پر بدل جاتی ہے اور اس میں ایسی خرابی پیدا ہو جاتی ہے جو اس قریب یا دور کی اشیاء دیکھنے کے قابل نہیں رہنے دیتی۔

بیٹس کے طریقہ علاج کا یہ بنیادی اصول ہے اور وہ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آنکھوں کے ان پٹھوں پر دباؤ یا کشیدگی کے اسباب کو دور کرنے کے قدرتی طریقوں کی مدد سے کمزوری بصارت کے کئی مریضوں کی آنکھوں کی بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر بیٹس نے اپنی کتاب ”عینکوں کے بغیر مکمل بصارت“ میں اپنے تجربات تفصیل کے ساتھ بیان کیے ہیں جن کے نتائج کی روشنی میں انہوں نے پرانے نظریات کے بالکل برعکس نظریہ کو پیش کیا ہے اور اس کے ساتھ ہی نظر کی کمزوری کے لاتعداد مریضوں کی توثیق بصارت بحال کر کے انہیں امید افزاء اور صحت مند بصارت عطا کی ہے۔ امریکہ اور دوسرے ملکوں میں بھی اس طریقہ پر عمل کرنے والے مریضوں کے علاج میں شفاء حاصل کرنے والوں کی تعداد روز بروز بڑھتی جا رہی ہے اور ہر نئے دن کا سورج اس نظریہ کی صداقت کے نئے ثبوت لے کر طلوع ہوتا ہے۔

باب سوم

عینک کے نقصانات

پچھلے صفحات میں جو کچھ بیان کیا جا چکا ہے اس سے یہ بات صاف طور پر واضح ہو جاتی ہے کہ ضعفِ بصارت کی سب سے بڑی وجہ آنکھوں کے بیرونی عضلات کے فعل میں خرابی ہے۔ اس لئے نظر کی خرابی کو دور کرنے کے لئے ہمیں ان پٹھوں کے فعل میں خرابی کو تلاش کر کے اس کو دور کرنا ہوگا۔

ماضی میں ان پٹھوں کے متعلق صرف یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ یہ پٹھے آنکھوں کو دائیں بائیں یا اوپر نیچے کی جانب دیکھنے میں مدد دیتے ہیں اور یہ حقیقت ہے کہ دیکھنے کے فعل کے دوران یہ پٹھے آنکھ کی شکل کو مستقل طور پر تبدیل کرتے رہتے ہیں۔

دور یا قریب کی بینائی میں کمزوری کے اسباب معلوم کرنے کی کوشش کا یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ یہ خرابیاں آنکھوں کے لئے نقصان دہ اثرات پیدا کرنے والے حالات کی وجہ سے پیدا ہوئی ہیں جن کے باعث آنکھوں کی شکل مستقل طور پر کسی خاص انداز میں تبدیل ہو گئی اس تبدیلی کی مستقل نوعیت کے سبب نظر کی کمزوری کو بھی مستقل خرابی تصور کر لیا گیا۔ علاوہ ازیں عام طور پر نظر کی خرابی کے لئے ایسے حالات کو ذمہ دار قرار دیا گیا جو آنکھوں کے لئے نقصان دہ تھے ان میں دھندلی روشنی، مصنوعی روشنی، سینما، ٹیلی ویژن اور کثرتِ مطالعہ جیسے اسباب شمار کیے جاتے ہیں۔ جن کے متعلق یہ تصور کیا جاتا ہے کہ یہ اسباب آنکھوں کی شکل میں مستقل نوعیت کی تبدیلی پیدا کر دیتے ہیں لیکن درحقیقت یہ تبدیلی مستقل نہیں ہوتی۔

نئے نقطہ نظر کے مطابق یہ بات بار بار ثابت کی جا چکی ہے کہ کام کے ناسازگار حالات بصارت میں مستقل خرابی پیدا نہیں کر سکتے۔ ناساعد حالات سے صرف یہ ہوتا ہے کہ آنکھوں کے پٹھوں میں کھچاؤ اور کشیدگی کے باعث نظر میں خرابی پیدا کرنے والا رجحان جو پہلے سے موجود ہوتا ہے اس کی شدت بڑھ جاتی ہے۔

ضعف بصارت کے اصل سبب کا علم نہ ہونے کی وجہ سے یہ تصور کر لیا جاتا ہے کہ آنکھ کی شکل میں ایسی تبدیلی پیدا ہو گئی ہے جس نے اسے قریب النظر بنا دیا ہے کہ دور کی شے صاف نظر نہیں آتی یا بعید النظر بنا دیا ہے کہ قریب کی شے نظر نہیں آتی یا بڑھاپے کے اثرات کی وجہ سے نگاہوں میں ایسی کمزوری پیدا ہو گئی کہ آنکھوں کو بصر شیوخ پیدا کرنے والے اثرات کی وجہ سے قریب کی اشیاء نظر نہیں آتیں۔ چنانچہ ان علامات کو مستقل نوعیت کا حامل سمجھنے والے کبھی یہ تصور بھی نہیں کر سکتے کہ دنیا میں کوئی ایسا طریقہ بھی موجود ہے جس کی مدد سے ضعف بصارت کے مریض کی بینائی کو دوبارہ معمول پر لایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ آنکھوں کی کمزوری کا علاج کرنے والے حضرات نے گہرائی میں جا کر ضعف بصارت کے اصل سبب کو مستقل طور پر دور کرنے کا تصور تک ترک کر دیا ہے۔ اس لیے جب ان کے پاس ضعف بصارت کا کوئی مریض آتا ہے تو وہ یہ کوشش کرتے ہیں کہ مریض کو بینائی کی اس خرابی پر قابو پانے کے لئے اسے ایک ایسا سہارا دے دیا جائے جس کا استعمال اس کے لئے انتہائی آسان ہو چنانچہ اس مقصد کے تحت چشمے کا استعمال عام کر دیا گیا ہے۔

مریض کو موزوں نمبر کے شیشوں کی عینک فراہم کر کے آنکھوں کے امراض کا معالج یہ تصور کرنے لگتا ہے کہ ضعف بصارت سے عہدہ برآ ہونے کے لئے اس نے مریض کے لئے وہ سب کچھ کر دیا ہے جو اس کے بس میں تھا اور پرانے نظریہ کے حامل معالجوں کا یہ خیال ان کے نظریہ کے مطابق درست بھی ہوتا ہے لیکن ایک لمحہ کے لئے اصل صورت حال پر غور کیا جائے تو یہ حقیقت سامنے آ جاتی ہے کہ معالج نے مریض کو عینک دے کر اس کی نظر کی خرابی دور نہیں کی صرف اسے عینک کا سہارا دے کر اس کو جھوٹے اطمینان میں مبتلا کر دیا ہے کہ وہ نزدیک یا دور بین کی ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

مدد سے وہ بہتر طور پر دیکھ سکتا ہے۔ اس جھوٹے اطمینان کی وجہ سے مریض کو یہ خیال نہیں رہتا کہ اس کی آنکھوں کی اصل کمزوری دور نہیں کی گئی بلکہ اسے ایک کھلونادے کے بہلایا گیا ہے۔

یہاں یہ سوال بھی کیا جاسکتا ہے کہ اگر عینک کمزوری نظر کے اصل سبب کو دور نہیں کر سکتی تو پھر اس کی افادیت آخر ہے کیا؟ اگر اصل حقائق کو سامنے رکھا جائے تو پھر عینک کو ایک ایسا آلہ تصور کیا جاسکتا ہے جو ضعفِ بصارت پر عارضی طور پر قابو پانے کا ایک آسان اور فوری طور پر دستیاب ہو جانے والا وسیلہ ضرور ہے لیکن خرابی نظر کا مستقل علاج ہرگز نہیں ہے۔

اس نکتہ کو صراحت کے ساتھ سمجھنے کے لئے اس حقیقت کا اعتراف ضروری ہے کہ ایک مرتبہ جب کوئی شخص عینک کا استعمال شروع کر دیتا ہے تو اس کے بعد بینائی کے فطری طریقہ کی ساری مشینری قدرتی طریقہ پر عمل کرنے کے ناقابل بنادی جاتی ہے۔

اس صورتِ حال کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آنکھیں بجائے اس کے کہ وہ دور اور نزدیک کی اشیاء کو خود اچھی طرح دیکھنے کے قابل بنائی جائیں۔ اپنی اس خراب پوزیشن میں پڑی رہتی ہیں جس کے باعث نظر میں کمزوری پیدا ہوئی تھی۔ ایسی حالت میں آنکھوں کے لئے قریب اور دور کی اشیاء کو دیکھنے کا کام آسان بنانے کے لئے ایک جامد اور اپنی جگہ تبدیل نہ کرنے والی عینک لگادی جاتی ہے۔ اس حالت میں عینک لگانے سے درحقیقت انسان کی آنکھ تو اسی پوزیشن میں رہتی ہے جس کی وجہ سے خرابی بصارت پیدا ہوئی تھی۔ مگر عینک کے شیشوں کو مستقل طور پر ایک ہی مقام پر لگائے رکھنے کی وجہ سے آنکھ کے پٹھوں کے کھچاؤ میں کمی کی بجائے مزید اضافہ ہو جاتا ہے اور وہ اصل خرابی زیادہ شدید حالت اختیار کر لیتی ہے جس کی وجہ سے نظر میں کمزوری میں پیدا ہوئی تھی۔

اس سے اس امر کی وضاحت ہو جاتی ہے کہ عینک پر مستقل انحصار کرنے سے آنکھوں کی بینائی اکثر حالتوں میں زیادہ خراب ہو جاتی ہے کیونکہ ضعفِ بصارت کا اصل سبب نہ صرف اپنی جگہ قائم رہتا ہے بلکہ دیکھنے میں آسانی پیدا کرنے والے ان سہاروں کی وجہ سے ضعفِ بصارت کی اصل وجہ اپنی جگہ پر مستحکم تر ہو جاتی ہے۔ چونکہ اس طرح آنکھ میں خرابی پیدا

کرنے والی مصنوعی حالت کو دور کرنے کی کوئی کوشش نہیں کی جاتی۔ اس لئے آنکھ کے مسلسل ایک ہی جگہ پر رہنے کی وجہ سے پٹھوں پر جو دباؤ پڑ رہا ہوتا ہے وہ بدستور برقرار رہتا ہے اور پٹھوں کے کھچاؤ کی یہ حالت خرابی کو زیادہ سنگین بنانے کے رجحان میں اضافہ کا باعث بنتی ہے۔ اس طرح آنکھوں کی خرابی کا اصل سبب دور کرنے کی بجائے عینک کا استعمال اس خرابی کو دور کرنے کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ثابت ہوا ہے۔

عینک اور قدرتی طریقہ علاج

نظر کی کمزوری کا علاج اگر قدرتی طریقوں سے کیا جائے تو ضعف بصارت پیدا کرنے والے اسباب عارضی ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر عینک استعمال کرنے والے شخص کو یہ احساس ہو جائے کہ عینک کے ذریعہ اس کی نظر میں عارضی کمزوری پیدا کرنے والے اسباب مستقل شکل اختیار کر لیں گے اور یہ کہ قدرتی طریقے اختیار کرنے سے وہ ان عارضی خرابیوں کو تھوڑی سی مشقت کے بعد مستقل طور پر دور کر سکے گا تو اس کے دل میں قدرتی طور پر ان طریقوں کو جاننے کی خواہش پیدا ہوگی جو اُسے عینک کی محتاجی سے نجات دلا سکتے ہیں۔

تاہم اگر کوئی شخص یہ سمجھے کہ قدرتی طریقے اپنانے کے فوراً بعد وہ عینک سے نجات حاصل کر سکتا ہے تو یہ بات درست نہیں۔ اس قسم کی معجزانہ توقع باندھنا غلط ہے۔ عینک کا استعمال ترک کرنے کے لئے ابتدائی ایام میں لازماً دشواری کا سامنا کرنا پڑے گا لیکن اگر عینک اتارنے کے بعد قدرتی طریقوں سے نظر کو بہتر بنانے کی مشقیں باقاعدگی سے شروع کر دی جائیں تو دشواری کے ابتدائی ایام گزارنے کے بعد مریض کو خود بخود اس بات کا احساس ہو جائے گا کہ اس کی بینائی اتنی اچھی ہو چکی ہے کہ اب وہ عینک کے بغیر آسانی سے اپنے تمام کام کاج کر سکتا ہے۔

تاہم ایک دفعہ قدرتی طریقہ علاج سے آنکھوں کی کمزوری کو دور کرنے کی مشقیں کرنے کے بعد یہ بھی ضروری نہیں ہوتا کہ آدمی عینک کا استعمال ایک دم ترک کر دے۔ البتہ یہاں یہ بات بتادینا ضروری ہے کہ نظر کو بہتر بنانے میں بہترین نتائج انتہائی تیزی کے ساتھ ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

اسی صورت میں حاصل ہو سکتے ہیں۔ جب کہ قدرتی طریق علاج کی مشقیں شروع کرنے کے بعد عینک کا استعمال یکسر ترک کر دیا جائے۔ تاہم کئی مریض ایسے بھی تھے جنہوں نے قدرتی علاج کے طریقوں پر عمل کرنے کے ساتھ ساتھ عینک کا استعمال بھی برقرار رکھا لیکن اس کے باوجود وہ بالآخر عینک سے نجات پانے میں کامیاب ہو گئے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ تھی کہ قدرتی مشقوں کے ساتھ ساتھ جوں جوں ان کی نظر بہتر ہوتی گئی توں توں وہ پہلے سے نسبتاً کم طاقت والے شیشے کی عینک استعمال کرتے رہے اور عینکوں کے شیشوں کی قوت میں بتدریج کمی کرتے کرتے بالآخر ایک وقت ایسا بھی آیا کہ پھر انہوں نے اپنی عینک کے استعمال کی ضرورت دوبارہ محسوس نہ کی۔

قدرتی مشقیں شروع کرنے کے بعد عینک اگر استعمال بھی کرنی ہو تو صرف دفتری کام اور باریک نوعیت کے گھریلو کاموں کے لئے استعمال کرنی چاہیے اور آرام کے وقت یعنی جب آپ کوئی کام نہ کر رہے ہوں یا جب آپ نظر کو بہتر بنانے والی مشقیں کر رہے ہوں تو اس وقت اپنی عینک اتار دینی چاہیے۔ اگر عینکیں صرف دن بھر میں چند گھنٹوں کے لئے بھی استعمال نہ کی جائیں تو آنکھیں قدرتی طریقہ کے مطابق کام کرنے لگ جاتی ہیں اور مسلسل دو ہفتوں کی مشق کے بعد مریض کو یہ محسوس کر کے سخت حیرت ہوگی کہ اتنی مختصر مدت کے دوران اس کی نظر کیونکر اتنی اچھی ہو گئی ہے کیونکہ جو عینک وہ استعمال کر رہا ہے اس کے بارے میں اسے واضح طور پر یہ احساس ہو جائے گا کہ اس کے شیشے اب اس کی آنکھوں کے لیے بہت زیادہ طاقت ور ہو گئے ہیں اور اب اسے موجودہ شیشوں کی نسبت کمزور نمبروں والے شیشوں کی ضرورت ہے جو وہ آج سے برسوں پہلے استعمال کیا کرتا تھا اور اب وہ پرانی الماریوں میں سے یا پرانے میزوں کی درازوں میں سے ایسے کمزور شیشے تلاش کرے گا۔ جنہیں وہ برسوں پہلے ترک کر چکا تھا۔ درآنحالیکہ یہ شیشے ان الماریوں اور میزوں کے درازوں میں اتنے طویل عرصہ سے پڑے ہوئے تھے کہ ان کی یاد تک اس کے ذہن سے فراموش ہو چکی تھی۔

اس سے اس بات کی وضاحت ہو جائے گی کہ ضعفِ بصارت کی خرابی کو دور کرنے

کے لئے ان نئے طریقوں کا استعمال مریض کے روزمرہ کے کام کاج سرانجام دینے میں کوئی رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ لیکن یہ مشقیں اسے اپنے گھر میں فالتو وقت میں انجام دینی چاہیں جب اسے فرصت کے علاوہ پرسکون ماحول بھی میسر ہو اور وہ یہ ورزشیں آسانی کے ساتھ ایسے ماحول میں کر سکے جہاں کوئی بیرونی مداخلت اس کے اس اہم ذاتی کام میں حارج نہ ہو۔

ایک بار جب ضعفِ بصارت کے مریض کو قدرتی طریقہ علاج سے باخبر کر دیا جاتا ہے اور اس پر عمل کرنے سے بصارت کی خرابیاں دور ہونے لگتی ہیں تو مریض اپنی نظر کو اور بہتر بنانے کے لئے زیادہ جوش و خروش کے ساتھ یہ ورزشیں جاری رکھتا ہے۔ کیونکہ اب اس کا یہ یقین پختہ ہو چکا ہوتا ہے کہ ان ورزشوں کو جاری رکھنے سے اس کی نظر بہتر ہوتی چلی جائے گی۔

بصارت کو بہتر بنانے کا انحصار کئی باتوں پر ہوتا ہے۔ پہلی بات یہ ہوتی ہے کہ جب نظر کو بہتر بنانے کے طریقوں پر عمل کیا گیا تو اس وقت مریض کی نظر کتنی خراب تھی نیز اس صورت کی اصلاح میں کتنی کوشش اور کتنا وقت صرف کیا گیا۔

ایک اور چیز بصارت کو بہتر بنانے کی رفتار پر اثر انداز ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ مریض عینک کا استعمال کتنے عرصہ سے کر رہا تھا۔ کیونکہ جتنے زیادہ عرصہ سے وہ عینک کے استعمال کا عادی ہو چکا تھا آنکھوں اور متعلقہ عضلات اور عصبی رگوں پر عینک کے طویل استعمال کے اثرات کو ختم کرنے میں بھی اتنا ہی زیادہ وقت لگے گا۔

اگر قدرتی علاج کے طریقوں پر باقاعدگی سے عمل کیا جائے تو نظر کو بہتر بنانے کے نتائج لازماً ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ یہ ایک ایسی حقیقت ہے جس کی تصدیق تمام ملکوں میں قدرتی طریقہ علاج کے ذریعہ نظر کو بہتر بنانے والے معالجوں نے شاندار کامیابیاں حاصل کرنے کے بعد کی ہے۔

چوتھا باب

پچھلے ابواب میں مختلف قسم کی بصارت کی کمزوریوں مثلاً قریب النظری، بعید النظری اور بصراشیوخ کے اسباب کے بیان میں یہ بات بڑی صراحت کے ساتھ بتادی گئی ہے کہ بصارت کی یہ کمزوریاں طویل وقفوں تک آنکھوں کے عضلات میں کشیدگی کی حالت برقرار رہنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ آنکھوں کے عضلات کی کشیدگی یا ان کے سکلز کے اسباب معلوم کرنا انتہائی ضروری ہے کیونکہ جب ہم ضعفِ بصارت کی بنیادی وجہ سے آگاہ ہو جائیں گے تو پھر ہم اپنی تمام تر کوششوں کا رخ خرابی بصارت کے حقیقی اسباب کی طرف موڑ سکیں گے جس کے نتیجے میں اس بیماری پر قابو پانے کے امکانات زیادہ روشن ہو جائیں گے۔

ڈاکٹر بیٹس نے اپنی تحریروں میں یہ بات واضح الفاظ میں بیان کی ہے کہ وہ بصارت کی تمام خرابیوں کا سبب ذہنی کشیدگی کو قرار دیتے ہیں جس کی وجہ سے آنکھوں پر دباؤ پڑتا ہے اور آنکھوں کے پٹھوں اور عصبی رگوں کے دباؤ کی وجہ سے ضعفِ بصارت پیدا ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر بیٹس کے خیال کے مطابق عصبی لحاظ سے بہت زیادہ حساس اور کمزور مزاج کے لوگوں میں ذہنی کشیدگی اور فکری جمود کا رجحان زیادہ ہوتا ہے اور یہی باتیں سنگین نوعیت کے ضعفِ بصارت کا بنیادی سبب ہیں۔ اس کے برعکس وہ کم سنگین نوعیت کی بصری خرابیوں کا سبب ذہنی دباؤ کو قرار دیتے ہیں۔ یہ ذہنی دباؤ حد سے زیادہ کام کرنے، فکر، خوف اور پریشانی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور اس ذہنی کشیدگی کے باعث دماغ اور اعصابی نظام متاثر ہوتے ہیں اور اس قسم کے تمام مریضوں میں ضعفِ بصارت کی شدت ان کے مزاج اور اعصابی نظام کی حالت سے مطابقت کی وجہ سے ہر مریض میں مختلف ہوتی ہے۔

اس نظریہ کو بنیاد بنا کر ڈاکٹر بیٹس نے اپنی تمام کوششیں ایسے طریقوں پر مرکوز کر دی

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

تھیں جن کو اپنانے سے ذہنی کشیدگی کی حالت ختم ہو جاتی ہے چنانچہ اس اعتبار سے ہر قسم کی کشیدگی کو ختم کر کے مکمل طور پر جسم اور ذہن میں آرام اور تسکین کا احساس پیدا کرنا ہی ڈاکٹر بیٹس کے طریق علاج کی کلید ہے۔

اگر کسی مریض کے ذہن کی کشیدگی دور کی جاسکتی ہے تو پھر اس کی آنکھیں اور متعلقہ عضلات اور اعصاب میں بھی کسی قسم کی کشیدگی باقی نہیں رہے گی۔ اسی طرح جب آنکھیں اور ان سے وابستہ عضلات اور عصبی رگوں میں سے کشیدگی کا احساس دور ہو جاتا ہے تو اس صورت میں ذہن اور اس کے نتیجہ میں دماغ میں تسکین اور آرام کی شکل پیدا ہوگی۔ چنانچہ اس بات سے یہ ظاہر ہو جاتا ہے کہ بیٹس کے طریق علاج کا مقصد ہی ذہنی اور جسمانی کشیدگی کا خاتمہ ہے چنانچہ جب جسم اور ذہن دونوں کو ہر قسم کی کشیدگی اور کھچاؤ سے نجات حاصل ہو جائے تو بصارت کی تمام کمزوریاں خود بخود قدرت کے خود کار اندہ نظام کے تحت دور ہو جائیں گی۔

اس نظام کی حیرت انگیز کامیابی یہ ظاہر کرتی ہے کہ بنیادی طور پر ڈاکٹر بیٹس کا نظریہ درست ہے لیکن کئی کیس ایسے بھی ہیں جن کی بصارت کو بہتر بنانے کی رفتار بڑی سست رہی اور بعض حالتوں میں بہتری کی معمولی سی علامت بھی نظر نہیں آتی۔ راقم الحروف کی رائے یہ ہے کہ اس نظام کی ناکامی کے واقعات کی بڑی وجہ یہی ہے کہ ان طریقوں پر عملدرآمد کرتے وقت سب سے زیادہ اہمیت کے حامل ان روحانی اور جسمانی عوامل کو نظر انداز کیا جاتا رہا جن سے صرف علاج بالشل کے معالجین باخبر ہوتے ہیں۔

یہ تصور کر لینا کہ صرف ذہنی دباؤ آنکھوں کے عضلات میں کشیدگی کی حالت پیدا کر سکتا ہے اس بات کا ثبوت ہے کہ ہم انسانی نظام کی مشینری کے پیچیدہ نظام کار کو سمجھ ہی نہیں سکے۔ کیونکہ اگر یہ فرض بھی کر لیا جائے کہ ضعف بصارت صرف آنکھوں کے پٹھوں پر دباؤ ہی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے تو پھر اس کا مطلب یہ ہوگا کہ کوئی بھی صورت حال جو آنکھوں کے بیرونی پٹھوں میں دباؤ پیدا کرتی ہو وہ بھی انجام کار ضعف بصارت پیدا کرنے کا سبب بن جائے گی۔

موجودہ کتاب کو تحریر کرنے سے میرا مقصود یہ ہے کہ ضعف بصارت کو کیونکر دور کیا

جائے اور اس مقصد کے لئے ایک ایسا جامع طریقہ رائج کیا جائے جو آنکھوں کی خرابیوں کی مختلف اقسام کو انتہائی اچھے اور مفید ترین انداز میں دور کر سکے۔

خوراک اور بینائی

آنکھوں کے پٹوں کے کھچاؤ کے مادی اسباب کا سراغ لگاتے وقت ہمیں یہ بات ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہیے کہ آنکھ جسم کا ایک حصہ ہے اس لیے اگر کوئی حالت جو جسم کو مجموعی طور پر متاثر کرتی ہے تو جسم کا ایک عضو ہونے کی حیثیت سے آنکھ بھی جسم کی مجموعی صحت یا مرض کی حالت سے متاثر ہوگی۔

یہ تصور کرنا کہ آنکھ جسم سے مکمل طور پر الگ یا غیر متعلق رہ کر کام کر سکتی ہے درست نہیں کیونکہ آنکھ جسم کا ایک لازمی حصہ ہے اس لیے جسم پر اثر انداز ہونے والے عوامل سے آنکھ کا متاثر ہونا قدرتی امر ہے اس لیے آنکھوں کی تکلیف کے اسباب معلوم کرنے کے لئے ان عوامل کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے جو پورے جسم کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔

یہ بات کافی عرصہ سے انسان کے علم میں آچکی ہے کہ ذیابیطس اور سوزش گردہ ایسی بیماریاں آنکھوں کو بھی متاثر کرتی ہیں اور طب کے پیشہ سے تعلق رکھنے والے افراد کی اکثریت اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ بعض مریضوں میں موٹیا بند، ذیابیطس یعنی پیشاب میں شکر کے باعث شروع ہوتی ہے۔ اکثر لوگ یہ بات جانتے ہیں کہ آنکھوں کے سامنے دھبے نظر آنے کی شکایت جگر اور معدہ کے افعال میں خلل کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ تاہم جسم کے ہر حصہ کے ساتھ آنکھوں کے حیران کن حد تک قریبی تعلق کا علم بہت کم لوگوں کو ہے۔ اس تعلق کی گہرائی کا صحیح علم صرف ان لوگوں کو ہے جو آنکھوں کی پٹلیوں کی سائنس یا تشخص (آئرس ڈائینوسس) کا علم رکھتے ہیں۔

پٹلیوں کی حالت میں تبدیلی کی بنیاد پر بیماریوں کی تشخص کا طریقہ دریافت کرنے والوں نے سائنسی تحقیق اور تجربات کے بعد یہ بات بتائی ہے کہ جسم کے کسی بھی عضو کے فعل یا ساخت کی ہر تبدیلی آنکھ کی پٹلی کے رنگ میں تبدیلی پیدا کر دیتی ہے۔ رنگ کی یہ تبدیلی پٹلی ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

کے اس حصہ میں واقع ہوتی ہے جس کا تعلق براہ راست بدن کے متعلقہ عضو سے ہوتا ہے۔ آنکھ کی پتلی اور جسم کے دوسرے حصوں کے درمیان یہ حیرت انگیز تعلق آنکھ کی عصبی رگوں خود کار رگوں کے نظام اور دماغ اور حرام مغز سے نکلنے والی رگوں سے نکلنے والی بے شمار شاخوں کے شاندار نظاموں کے درمیان باہمی ربط و تعلق کے شاندار نظام کی وجہ سے قائم ہے۔ اگر جسم کے کسی عضو کی خرابی آنکھ کے کسی ایک مخصوص حصہ کو متاثر کر سکتی ہے تو پورے جسم کے بیماری سے متاثر ہونے کی صورت میں آنکھیں یقیناً بہت زیادہ متاثر ہوں گی۔ ہومیو پیتھ معالج اس حقیقت سے آگاہ ہیں کہ سوزشی حالتوں سے پیدا ہونے والی آنکھوں کی بیماریاں مثلاً آنکھ کی جھلی کی سوزش یا آشوب چشم یا آنکھ کے انگری پرده کی سوزش اور التهاب قرنیہ کو صرف آنکھوں کی بیماری تصور نہیں کرنا چاہیے (جیسا کہ علاج معالجہ کے پیشے سے تعلق رکھنے والے لوگ اکثر سمجھتے ہیں) بلکہ آنکھوں کی سوزشی نوعیت کی بیماریاں درحقیقت پورے جسم کی اس مسموم حالت کی مظہر ہوتی ہے جو ضرورت سے زیادہ نشاستہ، شکر اور پروٹین آ میر غذا میں کھانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ہومیو پیتھس یہ بات بھی جان چکے ہیں کہ موتیا بند بھی اسی نوعیت کی لیکن جسم میں زیادہ گہرائی تک رچی بسی ہوئی اور زیادہ مزمن حالتوں کی ایک علامت ہے۔

راقم الحروف کے اپنے مشاہدہ میں یہ بات آپکل ہے کہ غلط قسم کی خوراک (جیسا کہ اوپر ذکر کیا جا چکا ہے) صرف آنکھوں ہی کو متاثر نہیں کرتی بلکہ بصارت کا پورا عمل متاثر ہوتا ہے جس کے باعث آدمی مختلف اشیاء کو ان کی اصل اشکال میں دیکھنے کے قابل ہوتا ہے۔ بصارت کا عمل آنکھ سے قطعاً مختلف ہے کیونکہ غیر متوازن یا بہت زیادہ مقوی غذاؤں کے باعث خوراک کے جزو بدن بننے کا عمل نامکمل طور پر انجام پاتا ہے۔ چنانچہ غذا کا جو حصہ جزو بدن بھی نہیں بنتا اور جسم سے خارج بھی نہیں ہوتا اس کے جسم کے اندر جمع ہوتے رہنے سے سارے جسم میں مسموم مواد کے اجتماع سے جو اثرات پیدا ہوتے ہیں آنکھوں کے گرد پھیلے ہوئے عضلات اور خون کی شریانیں اور ویدیں بھی اس سے متاثر ہوتی ہیں۔

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

ایک مرتبہ جب یہ عضلات اور خون کی نالیاں فاسد مواد جمع ہونے سے بند ہو جاتی ہیں تو ان حصوں سے غیر ضروری اور فاسد مواد کے نکاس کا مناسب انتظام ممکن نہیں رہتا۔ چنانچہ فاسد مواد کا اجتماع بڑھتے رہنے کی وجہ سے ایک ایسا وقت آ جاتا ہے جب آنکھوں کے عضلات طبعی نرمی اور لچک سے مکمل طور پر محروم ہو کر سخت ہو جاتے ہیں اور اس سختی کی وجہ سے جم میں سکر بھی جاتے ہیں اور انجام کار آنکھوں کی دور اور قریب کی اشیاء کو اچھی طرح دیکھنے کی صلاحیت کمزور پڑ جاتی ہے۔ اس صورت حال کے برقرار رہنے کی وجہ سے آنکھ کی ظاہری شکل متاثر ہوتی ہے۔ جس کا نتیجہ ضعفِ بصارت کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

سادہ نوعیت کی قریب النظری، بعید النظری اور بصارت دھندلا جانے کے مرض میں مبتلا ہونے کے بہت سے کیس متذکرہ بالا وجوہ کی بنا پر پیدا ہوتے ہیں جب کہ بصر ایشیوں یعنی بڑھاپے میں بعید النظری کا مرض بالعموم غلط قسم کی غذاؤں کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے۔ آج تک یہ تصور کیا جاتا رہا ہے کہ ادھیڑ عمر تک پہنچنے کے بعد آدمی کی آنکھوں کی شکل قدرتی طور پر بدل جاتی ہے۔ یعنی آنکھ کا ڈھیلا تھوڑا سا سکر جاتا ہے چنانچہ اس وجہ سے آنکھوں کے قریب واقع اشیاء کو دیکھنا مشکل ہو جاتا ہے اور بعید النظری پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ حالت ایک طرح کا تکلیف دہ لیکن لازمی تاوان تصور کیا جاتا ہے جو ہمیں اس عالم رنگ و بو میں اتنے طویل عرصہ تک موجود رہنے کی قیمت کے طور پر ادا کرنا پڑتا ہے اور اس تکلیف کو دور کرنے کے لئے ہم عینک کا سہارا لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

پنٹالیس یا پچاس برس کی عمر تک کئی لوگ قریب النظری کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اس مرض کی تکلیف سے بچنے کے لئے عینک لگا لیتے ہیں ان میں سے اکثر لوگوں کو اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ ان کی تکلیف پنٹالیس یا پچاس برس تک کی غلط قسم کی خوراک کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے اور اگر وہ معقول قسم کی غذا کھانے کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے لئے تجویز کردہ ورزشیں روزانہ کر لیا کریں تو ان کی یہ تکلیف دور ہو سکتی ہے۔

خوراک کا بیانی کی کے ساتھ بڑا گہرا تعلق ہے اور حقیقت یہ ہے کہ ضعفِ بصارت کے

کئی مریض صرف مسلسل روزے رکھنے یا خوراک میں کمی کر دینے سے صحت یاب چکے ہیں۔
 مسلسل روزے رکھنے یا فاقے کرنے سے جسم میں سے فاسد مواد کے اخراج کی
 مقدار بڑھ جاتی ہے۔ روزوں اور فاقوں کا یہ اثر ہوتا ہے کہ آنکھوں کے ارد گرد کے عضلات
 اور خون کی رگوں میں جمع شدہ فاسد مواد کی نکاس کی راہیں کھل جاتی ہیں فاسد مواد کے اخراج
 کی مقدار میں اضافہ کی وجہ سے آنکھوں کے عضلات اور خون کی رگوں میں رکاوٹ پیدا کرنے
 والے جزا بندرتبج کم ہوتے چلے جاتے ہیں اور ان عضلات اور رگوں کی نکاس کی راہیں صاف
 ہونے سے عضلات کا پھیلاؤ اور سختی دور ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ فاسد مواد کے مکمل اخراج کے
 بعد ان عضلات کی نرمی اور لچک بحال ہونے سے آنکھیں صحیح معیار پر کام کرنے لگتی ہے۔

بینائی کی کمزوری میں خون اور اعصابی قوت کی

نا کافی فراہمی کا کردار

بصر کے دو بڑے اسباب یعنی ذہنی کشیدگی اور غلط قسم کی خوراک کا تذکرہ اوپر
 کیا جا چکا ہے۔ لیکن ایک تیسرا عنصر بھی بینائی پر اثر انداز ہو سکتا ہے اور یہ عنصر خون اور اعصابی
 قوت کی نا کافی سپلائی ہے۔ جب تک آنکھوں کو خون اور اعصابی قوت مکمل طور پر ان کی
 ضرورت کے مطابق نہ ملے بینائی کا فعل پوری طرح سے انجام نہیں دیا جا سکتا۔ اس لئے
 آنکھوں کو خون پہنچانے والی شریانوں اور خون کو واپس لے جانے والی وریڈوں اور اعصابی
 رگوں کے فعل میں رکاوٹ کا سبب خلل بصر کا باعث بن سکتا ہے۔

یہ درست ہے کہ ذہنی کشیدگی اور غلط قسم کی خوراک کی سپلائی آنکھوں کو خون اور
 اعصابی قوت کی فراہمی میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہے لیکن بعض دوسری باتوں کی وجہ سے بھی اس
 نوعیت کی رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے۔

گردن کے پچھلے حصہ کے عضلات بھی آنکھوں کو خون اور اعصابی قوت کی فراہمی
 میں رکاوٹ پیدا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

اگر یہ عضلات سکڑ جائیں یا ان کے ریشے ایک دوسرے میں دھنس جائیں تو ان کی وجہ سے ریزہ کی ہڈی کے متعلقہ مہرے اپنی صحیح جگہ پر نہیں رہتے بلکہ اپنے اصل مقام سے پٹھوں کے کھچاؤ کی وجہ سے ہٹ جاتے ہیں اور خلع جزئی کی حالت پیدا کر دیتے ہیں۔ اس صورت حال کی وجہ سے آنکھوں کی طرف اشتراکی نظام اعصاب کی قوت کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ نظام اعصاب کی محرک ادویہ رگیں جو چھوٹی شریانوں کے حجم کو کنٹرول کرتی ہیں وہ بھی متاثر ہوتی ہیں اور سر کی جانب خون کی فراہمی کم ہو جاتی ہے۔

اس لئے ضعفِ بصر کی تمام حالتوں میں معالج کو گردن کے پچھلے حصہ کے پٹھوں کی حالت کا معائنہ کر لینا چاہیے اور اس بات کا اہتمام کر لینا چاہیے کہ گردن کی پچھلی طرف کے عضلات میں کسی قسم کا تناؤ موجود نہ ہو یعنی یہ پٹھے مکمل طور پر نرم اور گداز حالت میں ہوں اور ریزہ کی ہڈی میں کوئی کھچاؤ یا خرابی موجود نہ ہو۔ اس مقصد کے لئے ان پٹھوں کی مالش بہت مفید ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ضعفِ بصارت کے کئی مریض ریزہ کی ہڈیوں سے متعلقہ پٹھوں کو صحیح حالت پر لانے سے درست کیے جا چکے ہیں۔ اس امر سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ گردن کے پٹھوں کا کھچاؤ آنکھوں کی جانب خون اور اعصابی قوت کی فراہمی کے سلسلہ پر کتنا گہرا اثر ڈالتا ہے۔

ایک اور ضروری بات جو یاد رکھنے کے قابل ہے وہ یہ کہ ضعفِ بصر کی اکثر حالتوں میں خواہ یہ خرابی کسی بھی وجہ سے پیدا ہوئی ہو۔ آنکھوں، آنکھوں کے عضلات، خون کی نالیوں اور اعصابی رگوں کا دباؤ جو اکثر حالتوں میں عینک کے استعمال کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ گردن کے پچھلے حصہ کے عضلات کی جانب مستقل قسم کی ایک کیفیت پر فتح ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ پٹھے سکڑ جاتے ہیں۔ چنانچہ یہ بات خاصے وثوق کے ساتھ کہی جا سکتی ہے کہ جن لوگوں کی نظر کمزور ہوتی ہے ان کی گردن کے پٹھے سکڑے ہوئے ہوتے ہیں جن کے نتیجے میں اکثر گردن اکڑی رہتی ہے۔

متذکرہ بالا حقائق سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ جب تک گردن کے یہ اکڑے

ہوئے پٹھے کھچاؤ کا سبب دور کر کے عام حالت پر نہیں لائے جاتے اس وقت تک مینائی کی مکمل بحالی ممکن نہیں۔ چنانچہ نظر کی کمزوریوں کو دور کر کے مینائی کی مکمل بحالی کے لئے گردن سے پٹھوں کے کھچاؤ کا مداوا ضروری ہے۔

پانچواں باب

ضعفِ بصارت کے علاج کا جامع قدرتی نظام

گذشتہ باب میں ہم ضعفِ بصارت پیدا کرنے والے تمام اسباب کا تذکرہ کر چکے ہیں۔ اب ہم اپنے مضمون کے اس پہلو کی طرف آتے ہیں جس کا تعلق ان خرابیوں کو دور کرنے والے قدرتی علاج کے طریقوں سے ہے۔

چونکہ بصارت کی کمزوری کے تین بڑے اسباب ہیں اس لئے نظری کمزوری کو دور کرنے کے لئے قدرتی علاج کے بھی تین مختلف طریقے اپنائے جاتے ہیں۔ لیکن یہ بتانا ممکن نہیں ہوتا کہ کسی شخص میں نظری کمزوری کا صرف ایک ہی سبب ہے اور اس ایک سبب کی تشخیص بھی ممکن نہیں ہوتی کیونکہ اکثر حالتوں میں دو یا تینوں اسباب ضعفِ بصارت پیدا کرنے کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے ان خرابیوں کو دور کرنے کا سب سے زیادہ کامیاب طریقہ علاج صرف وہی ہو سکتا ہے جو بیک وقت خرابی بصارت پیدا کرنے والے تمام عوامل سے موثر طور پر نمٹ سکے۔

ابھی تک ضعفِ بصارت کے مکمل علاج کا کوئی جامع نظام وجود میں نہیں آیا۔ ڈاکٹر بیٹس کے وضع کیے ہوئے طریقہ میں تمام توجہ پہلے عنصر یعنی ذہنی دباؤ کو دور کرنے پر دی گئی ہے اور دوسرے دو عوامل کو نظر انداز کر دیا گیا ہے۔

قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین ضعفِ بصارت کا علاج کرتے وقت مناسب غذا اور فالتوں وغیرہ کو بہترین طریقے قرار دیتے ہیں لیکن ایسا کرتے وقت وہ بیٹس کے طریقہ علاج کی افادیت کو نظر انداز کرتے ہیں۔ ادھر وہ معالج جو جسم کو ایک میکانکی وحدت سمجھتے ہیں اور جن کے نظریہ کے مطابق جسم کی ہیئت ترکیبی اور فعلی صلاحیت کار کا ایک دوسرے سے گہرا تعلق

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

ہوتا ہے وہ صرف اپنے طریقہ کے مطابق ضعفِ بصارت کا علاج کرتے ہیں چنانچہ ان میں سے کسی ایک یعنی جسم یا جسمانی اعضا کی ساخت اور ان کی فطری کام انجام دینے کی صلاحیت کو پیش نظر رکھتے ہیں اور ان دو میں سے کوئی ایک بھی کسی خرابی سے متاثر ہو جائے تو اس فرد کی دوسری صلاحیتیں بھی اس بیماری سے مغلوب ہو جاتی ہیں۔ اس نظریہ کے حامی معالجِ مریضوں کے علاج کے لئے مالش کا طریقہ اپناتے ہیں۔

قدرتی علاج کے مختلف طریقوں میں سے ایک مکتبہ فکر کا نظریہ یہ ہے کہ بیماری نظامِ اعصاب کے فعل میں معمول سے زیادہ تیزی یا سستی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اس نقطہ نظر کے حامی معالجِ اعصاب کے فعل کو متوازن بنا کر متعلقہ بیماری کو دور کرتے ہیں۔ اس طریقہ علاج کے معالجِ جسم کے متاثر اعضا کے فعل میں توازن پیدا کرنے کے لئے صرف ریزہ کی ہڈی سے تعلق رکھنے والے پٹھوں کی مالش کا طریقہ اپناتے ہیں۔

ان میں سے ہر طریق علاج کے معالجین نے اور خاص طور پر بیش کا طریق علاج برت کے ضعفِ بصر کے بڑے پرانے اور پیچیدہ کیسوں کے علاج میں بڑی شاندار کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ لیکن ان تینوں قسم کے معالجوں کو ناکامیوں کا سامنا بھی کرنا پڑا ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ان تینوں مختلف نظریات کے علمبرداروں نے ضعفِ بصر کے علاج کی کوشش میں صرف اپنے مخصوص انداز کے دائرہ میں رہ کر علاج کرنے کی کوشش کی ہے۔ چنانچہ اس صورتِ حال کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ جہاں ضعفِ بصارت کا سبب ان کے طریقہ علاج کے دائرہ اثر میں واقع ہوتا ہے ان کی نظر کی کمزوری دور کرنے کی کوشش کامیاب ہو جاتی ہے لیکن جب مرض پیدا کرنے والے اسباب میں ایسے عوامل بھی موجود ہوتے ہیں جو ایک منفرد نظریہ کے طریق علاج کے دائرہ اثر کے اندر واقع نہیں ہوتے وہاں یہ طریقہ علاج ناکام ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر ضعفِ بصارت پیدا کرنے والی خرابی کسی ایک عنصر کی وجہ سے ہو اور مریض کے علاج کے لئے وہی طریقہ اپنایا جائے جو اس خرابی کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو تو اس قسم کی حالتوں میں علاج کی کوشش یقیناً کامیابی سے ہمکنار ہو جاتی ہے۔

ذاتی تجربہ کے بعد راقم الحرف ان تینوں طریقوں کی افادیت اور صحیح قدر و قیمت کو تسلیم کرتا ہے اور ان تینوں طریقوں کے انتہائی مفید نکات کو اس کتابچہ میں یکجا کر کے حقیقی معنوں میں ایک جامع طریقہ علاج وضع کر دیا گیا ہے جو ہر قسم کے اسباب سے پیدا ہونے والی نظر کی کمزوری کو دور کر سکتا ہے۔

آنکھوں کی قوت بصارت کو بہتر بنانے والی ورزشوں اور دوسرے تمام اقدامات جو اس طریقہ کے مطابق بتائے گئے ہیں۔ ضعفِ بصارت کے اسباب کو دور کرنے میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ہر قسم کے ضعفِ بصر کو دور کرنے کے لئے وہی طریقہ اختیار کیا جائے جو اس خرابی کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو تو اس قسم کی حالتوں میں علاج کی کوشش یقیناً کامیاب رہے گی۔

غذاؤں کی کوئی ایسی فہرست مرتب کرنا جو دنیا کے ہر فرد بشر کے لیے موزوں ہو ممکن نہیں۔ تاہم اس کتاب کے ایک باب میں خوراک کے متعلق عام اصول بتادیئے گئے ہیں جن کی روشنی میں ہر آدمی اپنے لیے موزوں غذا کا چارٹ مرتب کر سکتا ہے۔ اسی طرح ریڑھ کی ہڈی کے پٹھوں کی مالش کے طریقوں کے فائدے بھی تفصیل بتادیئے گئے ہیں۔ جو لوگ مالش کے لئے کسی ماہر کی خدمات حاصل کر سکتے ہوں۔ یقیناً ان کے لئے یہ امداد مفید ہوگی۔ تاہم جو کسی ماہر کی خدمات حاصل نہ کر سکتے ہوں ان کے لئے ایسی ورزشیں بتادی گئی ہیں جن کے ذریعہ وہ کسی دوسرے آدمی کی مدد کے بغیر اپنی گردن کے اکڑے ہوئے پٹھوں کے کھچاؤ کو دور کر سکتے ہیں۔

اوپر جو کچھ بیان کیا جا چکا ہے اس سے اس کتاب کے ہر قاری کو اس بات کا اندازہ ہو جانا چاہیے کہ گردن کے پٹھوں کا تناؤ کمزور نظر مریضوں کے لئے کتنی زبردست اہمیت کا حامل ہے۔ اس سلسلہ میں جو کچھ بیان کیا جا چکا ہے۔ اس کے پیش نظر قارئین کرام یقیناً اس بات سے آگاہ ہو چکے ہوں گے کہ گردن کے پٹھوں کو نرم و گداز رکھنا آنکھوں کے لئے ہی نہیں بلکہ دماغ اور ذہنی کشیدگی کو دور کرنے کے لئے بھی خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔

اب یہ توقع کی جاتی ہے کہ جو کچھ اگلے صفحات میں بیان کیا جائے گا اس میں قارئین کرام اپنی بصارت کی حالت کو ان تین اسباب کی بنیاد پر ہی پوری طرح جانچ سکتے ہیں جو

بصارت کو متاثر کرتے ہیں اور وہ اپنی غذا اور گردن کے عضلاتی کھچاؤ کو دور کرنے پر بھی اتنی ہی توجہ دیں گے جتنی کہ ان طریقوں پر توجہ دینی چاہیے جو آنکھوں اور ان کے عضلات اور ان کی عصبی رگوں کے تناؤ کو دور کرنے کے لئے ضروری ہے تاکہ یہ پٹھے اور رگیں پوری طرح نرم رہیں کیونکہ اسی طریقہ سے آنکھوں کی قوت بصارت مکمل طور پر بحال ہو سکتی ہے۔

آنکھیں اور آرام

بصارت کی مکمل بحالی سے پہلے یہ ضروری ہے کہ ان کے آس پاس کے عضلات اور رگوں کا کھچاؤ پوری طرح دور کر کے ان کو مکمل آرام کا موقع دیا جائے۔ تاکہ ان پٹھوں اور رگوں پر کوئی بوجھ باقی نہ رہ جائے اور ان کی نرمی اور لچک برقرار رہے۔ آنکھوں پر کسی قسم کا دباؤ قطعاً نہیں ہونا چاہیے ورنہ آنکھوں کے پٹھوں کے کھینچنے سے یہ پٹھے نرمی اور لچک سے محروم ہو کر سخت ہو جائیں گے اور ان کی اس حالت کی وجہ سے آنکھوں کی حالت ایسی ہو جائے گی جیسے کوئی پلکوں کو جھپکے بغیر آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر آس پاس کی یادوں کی اشیاء کو عجیب سے انداز میں دیکھ رہا ہو۔ اس قسم کی حالت بصارت کی خرابی کی پہلی علامت ہوتی ہے۔

صحت مند آنکھوں کی ایک بڑی علامت یہ ہے کہ وہ ہر وقت حرکت میں رہتی ہیں اور کبھی کسی ایک نقطہ پر جم کر نہیں رہ جاتیں۔ آنکھوں کو بینائی کا فعل درست طریقہ سے انجام دینے کے لئے آنکھوں کو مسلسل حرکت دیتے رہنا چاہیے۔ اور یہ کام آنکھوں کے تمام حصوں کو پوری طرح نرم اور لچک دار حالت میں رکھ کر ہی انجام دیا جاسکتا ہے۔

جن لوگوں کی نظر کمزور ہوتی ہے ان لوگوں کی آنکھوں کو کشیدگی اور کھچاؤ سے بچانے کے لئے ڈاکٹر بیٹس نے دو بڑے اہم اشارے بیان کیے ہیں۔ ان میں سے ایک طریقہ تو ہاتھوں کی تھیلیوں کی مدد سے آنکھوں کو ڈھانپ کر ان کے کھچاؤ کو دور کرنے کے بارے میں ہے اور دوسرا طریقہ جسم کو آگے اور پیچھے اس طرح حرکت دینے کے متعلق ہے جس کے ذریعہ پورے جسم کی رگوں اور آنکھوں کے پٹھوں اور عصبی رگوں کے تناؤ کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ان طریقوں کی تفصیل اگلے باب میں بیان کی جائے گی۔

چھٹا باب

پٹھوں کے کھچاؤ کو دُور کرنے میں مدد دینے والے طریقے

جب ہم سوتے ہیں تو جسم کو نیند کی حالت کے دوران جو آرام ملتا ہے اس کے دوران ہمارا جسم اگلے دن بھر کے کاموں کی ضرورت پوری کرنے کے لئے کافی مقدار میں اعصابی قوت کا ذخیرہ جمع کر لیتا ہے۔ لیکن یہ اعصابی قوت بقدر ضرورت صرف جسم کے صحت مند اعضاء ہی نیند کے دوران آئندہ دن بھر کے کاموں کے لیے جمع کر سکتے ہیں۔ جسم کے وہ اعضاء جو مکمل طور پر صحت مند نہ ہوں۔ وہ بد قسمتی سے نیند کی حالت کے دوران بھی مطلوبہ مقدار میں اعصابی قوت جمع نہیں کر سکتے اور ایسے اعضاء میں زندگی کے معمولات کو انجام دینے کے لئے بیش قیمت عصبی قوت کی قلت مسلسل برقرار رہتی ہے۔

اس قسم کے کمزور اعضاء کی مدد کے لئے ان کی عصبی قوت جمع کرنے کی کوشش میں دوسرے طریقوں سے کام لینا پڑتا ہے تاکہ ان طریقوں کی مدد سے ایسے اعضاء کو مکمل آرام پہنچایا جاسکے اور آنکھوں کے معاملہ میں جن کی قوت بصارت کمزور ہو مکمل آرام کا احساس پیدا کرنے کے لئے رات بھر کی نیند کے علاوہ مزید آدھ یا ایک گھنٹہ یا اگر ممکن ہو تو اس سے بھی کچھ زیادہ طویل وقفہ کے لئے آنکھوں کو مکمل آرام کا موقع دینا چاہیے تاکہ آنکھوں اور ان کے آس پاس کے عضلات اور عصبی رگوں کے نسجوں کو رات کی نیند کے علاوہ بیداری کے وقفہ کے دوران بھی کام کی مشقت سے بچا کر نصف گھنٹے یا ایک گھنٹے تک یا اس سے کچھ زیادہ وقفہ تک مکمل طور پر آرام کرنے کا موقع فراہم کیا جاسکے جس سے آنکھوں اور ان کے آس پاس کے عضلات

میں یہ واضح قسم کا احساس موجود ہو کہ انہیں رات کی نیند کے بعد بھی آرام کا موقع میسر آیا ہے۔ امید ہے کہ کمزور نظر والے حضرات جب اپنی آنکھوں کی قوت کی بحالی کی کوشش میں انہیں زیادہ آرام دیں گے تو ان کے دل اور ذہن بھی آنکھوں کے آرام کی تسکین محسوس کر سکیں گے۔ آپ نے اکثر یہ دیکھا ہوگا کہ دن کے وقت جب کبھی ہم معمول سے زیادہ کام کرنے کی وجہ سے تھکان محسوس کرتے ہیں تو ہماری آنکھیں کچھ دیر کے لئے خود بخود بند ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک غیر شعوری سائل ہوتا ہے جو تھکا ہوا جسم خود آرام کرنے اور آنکھوں کو آرام پہنچانے کے لئے بلا ارادہ کرتا ہے۔ آنکھوں کو بند کرنے کے بعد اگر ہم ان پر اپنی ہتھیلیاں رکھ دیں تو اس طرح صرف آنکھوں کو بند کر لینے سے قدرتی اور غیر شعوری طریقہ کی نسبت زیادہ آرام ملتا ہے۔



FIG. 3

آنکھوں کو ہتھیلیوں کے ذریعہ بند رکھ کر آرام پہنچانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ تصویر نمبر ۳ کے مطابق ایسی حالت میں بیٹھ جائیں جس میں آپ زیادہ سے زیادہ آرام محسوس کر سکیں۔ اس مقصد کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کسی لمبی سی آرام کرسی پر یا کسی دوسری

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

آرام دہ نشست پر اس طرح بیٹھ جائیں کہ آپ زیادہ سے زیادہ سکون و راحت محسوس کر سکیں۔ اس کے بعد اپنے سارے جسم کو جس قدر ممکن ہو زیادہ سے زیادہ آرام کی حالت میں بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں تاکہ آپ کے جسم کا کھچاؤ جس قدر زیادہ سے زیادہ حد تک ممکن ہو بلکہ مکمل طور پر دور ہو جائے اور آپ مکمل آرام محسوس کرنے لگیں۔ اس کے بعد اپنی آنکھیں بند کر کے ان کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ لیں۔ اس حالت میں تصویر نمبر ۳ کے مطابق آپ کی دائیں ہتھیلی دائیں آنکھ پر اور بائیں ہتھیلی بائیں آنکھ پر ہونی چاہیے۔ ہتھیلیوں کو تصویر کے مطابق آنکھوں پر رکھ لیں اور ایسا کرتے وقت ہتھیلیوں کو بالکل چپٹا کر کے نہیں بلکہ ان کو قدرے خم دے کر پیاپی نما حالات میں آنکھوں کے کٹوروں پر رکھیں اور ناک پر بازوؤں وغیرہ کا دباؤ نہ پڑنے دیں تاکہ ناک کے ذریعہ سانس کی آمد و رفت مکمل آزادی کے ساتھ جاری رہے۔ آنکھوں کے کٹوروں کو ہتھیلیوں سے دبانے کی قطعاً کوشش نہ کریں۔ اس طرح بند آنکھوں کو ہتھیلیوں سے پوری طرح ڈھانپ لینے کے بعد اپنی کہنیوں کو گھٹنوں پر نکادیں۔ ایسا کرتے وقت دونوں گھٹنوں کو ایک دوسرے سے خاصا قریب رکھیں۔ یہ بڑی آرام دہ حالت ہے اور ایک دفعہ جب آپ اس پوزیشن میں بیٹھ کر اپنے جسم اور آنکھوں کو آرام کا موقع دیں گے تو اس کے بعد یہ مشق کرتے وقت آپ کا جسم خود بخود بہترین آرام کی اس پوزیشن میں بیٹھنے کا عادی ہو جائے گا۔ اگر کوئی صاحب اپنی آنکھوں کو اپنی ہتھیلیوں سے ڈھانپتے وقت اوپر دی ہوئی پوزیشن کی بجائے کسی اور طریقہ سے بیٹھنا پسند کریں تو یقیناً انہیں اس کی مکمل آزادی ہے۔ لیکن سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ آنکھیں بند اور زیادہ سے زیادہ ڈھیلی اور آرام کی حالت میں ہونی چاہئیں اور آنکھیں ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے ڈھکی ہونی چاہئیں۔

اس طریقہ سے دوسرے کسی بھی طریقہ کی نسبت آنکھوں کو زیادہ آرام ملتا ہے۔ یہ مشق ہمیشہ گھر کے اندر کرنی چاہیے۔ جہاں آپ کے چہرہ یا جسم پر سورج کی شعاعیں نہ پڑ رہی ہوں۔ ایک اور اہم نکتہ یہ ہے کہ آنکھوں کو ہتھیلیوں کے ساتھ ڈھانپنے سے پہلے آپ کی آنکھیں جتنا سیاہ رنگ دیکھیں گی ان کو اتنا ہی آرام محسوس ہوگا۔ چنانچہ اپنے گھر کی چھت کے ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

نیچے کسی بھی کرہ کے اندر آپ یہ مشق کر سکتے ہیں۔ اس طرح جب آپ آنکھوں کو آرام دینے کے لئے ہتھیلیوں سے بند کریں گے تو کرے میں بیرونی روشنی جتنی بھی کم آ رہی ہوگی آپ کی آنکھیں اتنا ہی زیادہ آرام محسوس کریں گی۔

دماغ اور ذہن کو بھی آرام دیجیئے

آنکھوں کی طرح اپنے ذہن اور دماغ کو بھی آرام کا موقع دیجئے۔ اس مقصد کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ ایسی باتوں کے بارے میں نہ سوچیں جن کا آپ کے ذہن یا جذبات پر گہرا اثر پڑتا ہو۔ اس موقع پر اپنی آنکھوں کی حالت کے بارے میں بھی آپ کو نہیں سوچنا چاہیے بلکہ مریض کو یہ تصور کرنا چاہیے کہ جس طرح وہ رات کے وقت جب بستر پر لیٹتا ہے تو اس وقت رات کی خاموشی اور تاریکی سے جس قسم کی نضا پیدا ہوتی ہے اپنے آپ کو اسی قسم کی نضا اور ماحول میں تصور کرنا چاہیے جس طرح رات کے وقت غروب آفتاب کے بعد بتدریج اندھیرا بڑھتا جاتا ہے آپ کو بھی اپنے آپ کو اسی قسم کے ماحول میں تصور کرنا چاہیے جیسے کہ غروب آفتاب کے بعد اس کے آس پاس کے ماحول میں آنکھوں کے آرام کے لئے قدرت بتدریج تاریکی میں اضافہ کرتی جاتی ہے۔ آپ کو اس وقت یہ بھی تصور کرنا چاہیے کہ آپ کے آس پاس کے ماحول کی تاریکی بھی اس طرح بڑھتی جا رہی ہے۔ اگر آپ تاریکی کے بڑھتے ہوئے تصور کو کسی وجہ سے ذہن پر بار محسوس کریں تو اپنے ذہن کو آرام سے خوشگوار اور دل کو خوش رکھنے والی باتوں کے بارے میں سوچنے دیں۔

اگر آپ آنکھوں کو اس طرح دس، بیس یا تیس منٹ کے لئے دن میں دو یا تین بار (نظر کی کمزوری کی شدت کو پیش نظر رکھتے ہوئے) آرام کرنے کا موقع دیں تو جلد ہی آپ کی بصارت میں کافی بہتری محسوس ہونے لگے گی۔ نظر کی کمزوری کو دور کرنے والے طریقوں میں آنکھوں کو ہتھیلیوں کے ساتھ ڈھانپ کر رکھنے کا یہ طریقہ بے حد مفید اور ضعیف بصارت کو دور کرنے میں مدد کا بیش قیمت ذریعہ ہے۔

جسم کا لہرانا

ہتیلیوں کو بند کر کے آنکھوں پر رکھنے سے آنکھوں کو فوری اور براہ راست آرام محسوس ہوتا ہے لیکن آنکھوں کے پٹیوں اور عصبی رگوں کے کھچاؤ کو دور کر کے آرام کا احساس پیدا کرنے کا مختلف نوعیت کا لیکن اتنا ہی مفید طریقہ ایک اور بھی ہے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے سے جسم کے پورے اعصابی نظام میں تشنج اور کھچاؤ کو دور کر کے پٹیوں اور عصبی رگوں کو نرم و گداز کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ کیونکہ اس طریقہ سے جسم اور ذہن دونوں میں بیک وقت کھچاؤ کے احساس کو دور کر کے جسم اور ذہن دونوں میں تسکین بخش اثر پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اور یہ طریقہ آنکھوں کی تھکن، دباؤ اور کشیدگی کے احساس کے دور کرنے میں بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس طریقہ کو لہرانا کہتے ہیں۔ تصویر نمبر ۴۲ ملاحظہ فرمائیں۔

یہ عمل اس طرح انجام دیا جاتا ہے۔ سینے اور کندھوں کے جھکاؤ وغیرہ کو ختم کر کے سیدھے سینتان کر کھڑے ہو جائیں۔ اپنے پاؤں ایک دوسرے سے قریباً ایک فٹ کے فاصلہ پر رکھیں۔ اس کے بعد اپنے جسم کے تمام حصوں سے کھچاؤ کا احساس ختم کر کے اس کو زیادہ سے زیادہ ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب آپ اپنے جسم کو آہستہ آہستہ دائیں سے بائیں جانب اور پھر بائیں سے دائیں جانب اس طرح لہرائیں جیسے آپ جھولے کی طرح جھول رہے ہیں۔ ایک گھڑی کے پنڈولم کی طرح اپنے جسم کو دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں لہراتے رہیں۔ (ایسا کرتے وقت آپ کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ جسم کو آہستہ آہستہ جھولے کی طرح دائیں سے بائیں جانب اور بائیں سے دائیں جانب لہرانا ہے) لیکن اس مشق میں سارا جسم سر سے پاؤں تک کلاک کے پنڈولم کی طرح حرکت میں آنا چاہیے۔ جسم کو بار بار دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں آنا جانا چاہیے۔ یہ حرکت سر اور کمر تک کے حصہ میں نہیں بلکہ سر سے پاؤں تک پورے جسم میں ہونی چاہیے اور جسم کو اس طریقہ کے مطابق لہراتے وقت کمر یا کولہوں میں ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

کوئی خم نہیں آنا چاہیے۔ تصویر نمبر ۴ ملاحظہ فرمائیں۔

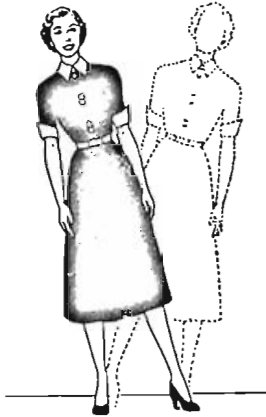


FIG. 4

جسم کو آہستہ آہستہ لہرانے کی مشق سے پورے اعصابی نظام کے کھچاؤ کو دور کر کے اسے آرام پہنچانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ مشق پانچ سے دس منٹ تک دن میں دو یا تین مرتبہ یا جب بھی آنکھیں تھکن اور درد محسوس کریں اس وقت کرنی چاہیے۔

جسم کو لہرانے کی مشق کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر کرنی چاہیے۔ اس مشق میں جسم کو لہراتے وقت آپ یہ محسوس کریں گے کہ جب آپ اپنے جسم کو لہراتے ہیں تو کھڑکی آپ سے مخالف سمت میں دور ہوتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ اس مشق کے دوران آپ کے سامنے والی اشیاء کی آپ کے جسم سے مخالف سمت میں ہٹنے کی حرکت کو توجہ سے دیکھنا چاہیے اور اس کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ اس طرح ایک منٹ آنکھیں کھلی رکھتے ہوئے جسم کو لہرائیں (لیکن آنکھیں کھلی رکھنے کے باوجود یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ آنکھیں بالکل ذہیلی چھوڑی ہوئی ہونی چاہئیں اور سختی کے ساتھ کھینچی ہوئی نہیں ہونی چاہئیں) ایک منٹ تک آنکھیں کھول کر جسم کو یوں کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر لہراتے رہنے کے بعد آنکھیں بند رکھ کر جسم کو اسی طرح لہراتے

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

رہیں۔ لیکن آنکھیں بند رکھتے ہوئے بھی جسم کو لہرانے کے ساتھ ساتھ سامنے والی کھڑکی کی جسم سے مخالف سمت میں حرکت کو تصور میں رکھیں اور جب آپ یوں آنکھیں بند کیے جسم کو لہرا رہے ہوں تو کھڑکی کی مخالف سمت میں حرکت کا تصور جس قدر بھی ممکن ہو زیادہ سے زیادہ واضح طور پر ذہن میں رہنا چاہیے۔

اس طرح ایک منٹ تک بند آنکھوں کے ساتھ جسم کو یوں حرکت دیتے رہنے کے بعد آپ دوبارہ آنکھیں کھول دیں اور پھر ایک منٹ تک آنکھوں کو کھلا رکھ کر جسم کو لہرانے کی مشق جاری رکھیں اور اس کے بعد پھر ایک منٹ تک آنکھیں بند کر کے اور اس کے بعد پھر ایک منٹ تک آنکھیں کھول کر یہ عمل جاری رکھیں۔ یہ سلسلہ دس منٹ تک ایک ایک منٹ کے لئے باری باری آنکھیں کھول اور آنکھیں بند کر کے جاری رکھیں۔ (یہ بات پھر یاد دلائی جاتی ہے کہ اس مشق کے دوران آنکھوں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر رکھیں تاکہ آنکھوں کے پتھوں میں کھچاؤ نہ رہے اور جب آپ آنکھیں کھول کر جسم کو لہرانے کی مشق کر رہے ہوں تو اس وقت آنکھوں کو بالکل ڈھیلا رکھنا چاہیے اور پلکوں کو جلد جلد چھپکتے رہیں۔

اگر یہ مشق صحیح طریقہ سے کی جائے تو جسم کو لہرانے کی اس مشق کا آنکھوں پر اور آنکھوں کے علاوہ پورے اعصابی نظام پر بڑا خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ آنکھوں پر ہتھیلیاں رکھ کر آنکھوں کی تھکان کے بوجھ کو دور کرنے کے لئے جسم کو لہرانے کی مشق بھی اس ضمن میں بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

اس مشق میں تنوع پیدا کرنے کے لئے آپ کھڑکی کی بجائے کسی تصویر یا کسی کلاک یا کسی بھی دوسری مناسب شے کے سامنے کھڑے ہو کر یہ مشق کر سکتے ہیں۔ شروع میں کھڑکی کی تجویز اس لئے پیش کی گئی تھی کیونکہ کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر جب آپ اپنے جسم کو لہراتے ہیں تو آپ کی نگاہ کھڑکی سے باہر کی جانب پڑی ہوئی اشیاء پر بھی پڑتی ہے اور جسم کو لہراتے وقت کھڑکی سے باہر کی جانب رکھی ہوئی اشیاء کو دیکھنے سے ان اشیاء کی جسم سے مخالف سمت میں لہرانے کی حرکت زیادہ تیز ہو جاتی ہے اور اس مشق کی کامیابی کے لئے دوسری اشیاء کی جسم سے مخالف سمت میں حرکت کا نظر آتے یا محسوس ہوتے رہنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

(آنکھوں پر پتھیلیاں رکھتے وقت یا جسم کو لہرانے کی ورزش کرتے وقت دونوں میں سے کسی بھی حالت میں عینک قطعاً نہیں پہننی چاہئے)

آنکھیں جھپکنا

متذکرہ بالا دو مشقوں کے علاوہ آنکھوں کے پٹھوں کی کشیدگی کو دور کر کے ان میں آرام اور تسکین کا احساس پیدا کرنے کے لئے آنکھوں کو جھپکتے رہنا چاہئے۔

صحت مند آنکھ بیداری کی حالت میں باقاعدہ وقفوں کے بعد مسلسل جھپکتی رہتی ہے لیکن اس طرح آنکھوں کے جھپکنے کا غیر شعوری فعل اتنی تیزی سے انجام دیا جاتا ہے کہ ہم اسے عام طور پر محسوس نہیں کر پاتے لیکن جن لوگوں کی نظر کمزوری ہو جاتی ہے ان میں آنکھوں کو جھپکنے کی عادت ہی ختم ہو جاتی ہے چنانچہ ضعفِ بصارت کے مریضوں کی آنکھیں آپ غور سے دیکھیں تو آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ ان کی آنکھیں ایسی ہیں جیسے ایک ہی حالت میں جہی ہوئی اور سخت کھچاؤ کی حالت میں نظر آتی ہیں۔ چنانچہ جن لوگوں کی نظر کمزور ہو ان کو آنکھیں جلد جلد اور بار بار جھپکنے کی عادت ڈالنی چاہیے تاکہ انہیں آنکھوں پر کھچاؤ یا بوجھ محسوس نہ ہو۔

آپ کو چاہیے کہ دس سیکنڈ کے وقفہ کے اندر ایک یا دو بار آپ آنکھیں دانستہ کوشش کے بغیر جھپکنے کی عادت اپنائیں۔ خاص طور پر مطالعہ کرتے وقت تو آپ کو ضرور آنکھیں جھپکنے کی عادت اپنانا کہ ان کو تھکان دباؤ اور عضلاتی کھچاؤ سے محفوظ رکھنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔

آنکھوں پر پٹھوں کے کھچاؤ سے جو دباؤ یا بوجھ پڑتا ہے اس کو ختم کرنے کے لئے آنکھوں کو تیزی سے بار بار جھپکتے رہنا بڑا سادہ اور آسان طریقہ ہے اور آپ اس عادت کو جتنا زیادہ اپنائیں گے آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ پہلے کی نسبت اتنا ہی زیادہ تیزی کے ساتھ مطالعہ کر سکتے ہیں اور ایسا کرتے وقت آپ تھکان بھی محسوس نہیں کریں گے۔

دھوپ یا سورج کی روشنی

سورج کی روشنی ضعفِ بصر کے تمام مریضوں کے لیے بہت مفید ہوتی ہے اور کمزور

نظر رکھنے والے تمام افراد کو یہ سفارش کی جاتی ہے کہ وہ آنکھوں کو سورج کی روشنی سے بھی فائدہ اٹھانے کا موقع دیا کریں۔

اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں کو بند کر کے سورج کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں اور اپنے چہرہ کو دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں جانب ہلاتے جائیں تاکہ سورج کی کرنیں چہرہ کے تمام حصوں پر یکساں پڑ سکیں۔ یہ مشق دس منٹ تک دن میں تین بار جب بھی موقع ملے کر لینی چاہیے۔

اس مشق کے ذریعہ خون آنکھوں کی جانب کھینچ کر آ جاتا ہے اور آنکھوں کے پٹھے اور عصبی نسیں ذہیلی ہو کر نرم پڑ جاتی ہیں ان کا کھچاؤ ددر ہو جاتا ہے (اس مشق کے دوران عینک سے لازماً اجتناب کرنا چاہئے)

ٹھنڈا پانی

ٹھنڈا پانی آنکھوں اور اس کے آس پاس کے حصوں کے خلیات اور نسیجوں کو تقویت پہنچانے میں بڑا موثر ثابت ہوا ہے اور اس کا استعمال مندرجہ ذیل طریقہ کے مطابق کرنا چاہیے۔ جب بھی آپ منہ دھونے یا نہانے لگیں تو اپنے چہرہ کو تولیے سے خشک کرنے سے پہلے پانی کی بالٹی پر جھک کر کھڑے ہو جائیں اپنی ہتھیلیوں کو پیالی کی طرح بنا کر ان میں پانی بھر کر آہستہ آہستہ آنکھوں کی جانب لائیں اور جب آپ کے ہاتھ آنکھوں سے صرف کوئی دو انچ کے فاصلہ پر رہ جائیں تو آپ تیزی سے ہاتھوں میں لیا ہوا پانی آنکھوں میں چھینٹوں کی طرح ماردیں۔ پانی کا چھینٹا تیزی سے مارتے وقت یہ خیال رکھنا چاہیے کہ چھینٹا اس زور سے نہ مارا جائے کہ آنکھ زخمی ہو جائے۔ یہ عمل کوئی بیس بار دہرانے کے بعد اپنے چہرہ اور باقی حصوں کو خشک کر کے بند آنکھوں کو ایک یا دو منٹ تک تولیے سے خوب زور کے ساتھ رگڑتے رہیں۔

اس عمل سے آنکھوں کی چمک بڑھتی ہے آنکھیں تازہ دم نظر آتی ہیں اور ان کو تقویت پہنچتی ہے۔ جب بھی آنکھیں تھکی ہوئی محسوس ہوں اس وقت انہیں پانی کے چھینٹے مارنا بہت مفید رہتا ہے لیکن یہ عمل دن میں کم از کم تین بار ضرور دہرانا چاہیے اور اس بات کا خاص طور

پر خیال رکھیں کہ آنکھوں میں چھینٹے مارنے کے لئے استعمال ہونے والا پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے نیم گرم نہیں۔

خصوصی نوٹ :- متعدد مریضوں پر حالیہ تجربات کے دوران مصنف نے یوفریز یا لوشن کو آنکھوں کے لئے بہت مفید پایا ہے۔ یہ دوا نظر کو تقویت پہنچانے، آنکھوں کی تازگی برقرار رکھنے اور آنکھوں کی کئی دوسری قسم کی خرابیوں کے لئے بہت مفید ہے۔ یہ دوا کسی بھی ہو میو پیٹھک دوا ساز سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ حسب ضرورت اسے آنکھوں کو دھونے کے لئے استعمال ہونے والے ہلکے سے گرم پانی میں یوفریز یا کے تین قطرے ڈال کر اس سے آنکھیں دھوئی جائیں۔ یہ دو ارات کے وقت، صبح کے وقت یا ہر روز صرف رات کو سوتے وقت یا جب بھی ضروری سمجھا جائے استعمال کی جاسکتی ہے۔ اس دوا کو استعمال کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پانی کو ابال کر ٹھنڈا کر لیں اور ضرورت پڑنے پر اسے ہلکا سا گرم کرنے کے بعد اس میں دو تین قطرے یوفریز یا مدرنکچر ملا کر استعمال کریں۔

ساتواں باب

بصارت میں مدد دینے والے عوامل، حافظہ اور تصور

پچھلے باب میں آنکھوں سے متعلقہ پٹھوں سے عصبی رگوں کا کھچاؤ دور کر کے ان میں آرام و تسکین کا احساس پیدا کرنے والے اور آنکھوں کو بلا جھکے کھنکنگی باندھ کر دیکھتے رہنے اور آنکھوں پر بوجھ ڈالنے والے دوسرے اثرات کو زائل کرنے والے طریقوں کا ذکر کیا گیا تھا۔ اب ہم ان اہم اقدامات کی طرف آتے ہیں جن کی مدد سے کسی شخص کی بصارت کو تقویت پہنچتی رہتی ہے اور جن کی مدد سے انجام کار آنکھوں کی نظر کو صحیح حالت میں بحال کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔

بصارت یا بینائی میں مدد دینے والی پہلی دو باتیں حافظہ اور تصور کی صلاحیتیں ہیں۔ بصارت کا حافظہ اور تصور کی قوت کے ساتھ گہرا تعلق ہے اور یہ دونوں عوامل بینائی کے فعل میں عام تاثر کی نسبت کہیں زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ایک مانوس شے کسی غیر مانوس شے کی نسبت زیادہ تیزی کے ساتھ پہچانی جاسکتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک دیکھی ہوئی اور مانوس شے کو پہچاننے میں ہمارا حافظہ اور ہماری دیکھی ہوئی اشیاء کے تصور کی قوت ہماری مدد کرتے ہیں۔ اس کی وضاحت یوں بھی کی جاسکتی ہے کہ دیکھی ہوئی شے کا عکس ہمارے ذہن پر اس شے کے ساتھ پرانی وابستگی کی وجہ سے نقش ہو چکا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس شے کے ساتھ وابستگیوں کی یاد اور اس کی شکل کا تصور ہمیں دیکھی ہوئی شے کو کبھی نہ دیکھی ہوئی شے کی نسبت جلد پہچان لینے میں مدد دیتے ہیں۔

کوئی بھی شخص اس بات کی صداقت کو خود آزما سکتا ہے۔ ہم لوگوں کے ہجوم میں سے

اجنبیوں کی نسبت اپنے دوستوں کو زیادہ جلدی پہچان لیتے ہیں۔

چنانچہ وہ لوگ جن کی نظر کمزوری ہوتی ہے۔ ان کو حافظہ اور اپنے تصور کی صلاحیت کو پوری طرح بردئے کا رلانے کے قابل بنانا ایسے لوگوں کے لئے بہت مفید اور زبردست اہمیت کا بھی حامل ہوتا ہے۔ حافظہ اور تصور کی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے آپ ایک چھوٹی سی چیز پر نظر ڈالیں۔ کوئی بھی چھوٹی سی شے مشق کے لئے دیکھی جاسکتی ہے۔ اس مقصد کے لئے کسی لفظ کا ایک حرف موزوں ہوگا۔ اب آپ حرف کی شکل کا بغور مشاہدہ کر کریں اس کے سائز کا بھی مشاہدہ کر لیں اور پھر اپنی نگاہ اس کے کناروں پر ڈالیں اور اس حرف کی شکل کا تصور جتنا بھی زیادہ سے زیادہ واضح طور پر ممکن ہو اپنے ذہن میں بٹھالیں۔ اب آنکھیں بند کر کے اس حرف کا تصور کریں اور اس کی شکل، حجم، رنگ اور اس چیز کی شکل کی دوسری جتنی بھی تفصیلات ذہن میں آسکتی ہوں ان کو یاد کریں اور پھر آنکھیں کھول دیں۔ اگر آپ نے کسی کتاب کے لفظ یا حرف کو دیکھ کر اس کی شکل کا تصور ذہن میں رکھا تھا تو اب اسی لفظ یا حرف پر دوبارہ نظر ڈالیں تو یہ آپ کو پہلے سے زیادہ نمایاں اور زیادہ سیاہ نظر آئے گا۔ یہ بہتر بینائی کی ایک علامت ہے۔ اس مشق کو ایک ہی حرف پر کئی بار آزمائیں۔ جب اس کی شکل خوب اچھی طرح ذہن نشین ہو جائے تو اس کے بعد اسی لفظ کے دوسرے حروف پر ایسی ہی مشق کریں۔

اس مشق کی باقاعدگی سے پریکٹس جاری رکھی جائے تو مناسب وقت آنے پر آپ اپنی نظر میں خاصی بہتری پائیں گے۔ (اس کتاب میں بینائی کی آزمائش کے لئے جو میٹ کارڈ رکھا گیا ہے وہ اوپر دی ہوئی مشقوں کو آسانی سے جاری رکھنے کے لئے شامل کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ یہ کارڈ نظر کو تقویت پہنچانے والی ایک اور قسم کی مشقوں کے لئے بھی رکھا گیا ہے۔ جن کا تعلق تہبیت مرکزی سے ہے جن کی وضاحت آئندہ کی جائے گی۔)

مرکزی تہبیت

مرکزی تہبیت کا مطلب یہ ہے کہ جس چیز پر آپ کی نظر جمی ہوئی ہو اس کو آپ بہترین انداز میں دیکھ سکیں یعنی اس کا عکس اتنا صاف اور واضح ہو کہ اس کا ہر پہلو ہلکے سے ہلکا "محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

ابھار یا نشیب، رنگ کی گہرائی، شوخی یا ہلکا پن یا باریک سے باریک لکیر جو اس پر پڑی ہوئی ہو آپ کو بالکل واضح طور پر نظر آ رہی ہو۔ ہو سکتا ہے کہ بعض لوگ جن کی نظر درست ہو وہ مرکزی تثبیت کا صحیح اندازہ نہ کر سکیں۔ لیکن ضعف بصارت کے مریض اس حقیقت کو اچھی طرح جانتے ہیں کہ جس شے پر انہوں نے نظر جم رکھی ہو وہ انہیں انتہائی واضح طور پر نظر نہیں آتی۔ عینک کے مسلسل استعمال سے آنکھ کے نورانی پردہ کے مرکزی حصہ پر مستقل دباؤ پڑتا رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے دوسرے حصوں کی نسبت نورانی پردہ کے مرکزی حصہ کی اشیاء کا عکس بالکل صاف طور پر دیکھنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ بصارت کے عمل کے دوران عینک کے محدب شیشے مختلف اشیاء سے بکھرنے والی روشنی کی شعاعوں کو نورانی پردہ کے مرکزی حصہ پر مرکوز کر دیتے ہیں۔ چنانچہ محدب شیشوں کی وجہ سے روشنی کی شعاعیں منعکس کرنے کی صلاحیت کو بروئے کار لانے کی ضرورت نہیں پڑتی اس لیے عدم استعمال کی وجہ سے آنکھ کے اس حصہ کی عکس قبول کرنے کی صلاحیت کمزور پڑ جاتی ہے۔ چنانچہ عینک استعمال کرنے والے جب عینک کے بغیر دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں تو انہیں اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ آنکھوں کے سامنے والے حصوں کی بجائے وہ اطراف والے حصوں کے ذریعہ بہتر طور پر دیکھ سکتے ہیں۔ اس لئے آنکھ کے نورانی پردہ کے مرکزی حصہ کی قوت بصارت بحال ہونے کے بعد ہی بینائی کی صلاحیت معمول کے مطابق بحال ہو سکتی ہے۔ یعنی مرکزی تثبیت کی بحالی کے بعد ہی آدمی صحیح طور پر دیکھنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

نظر کو تیز کرنے والے جتنے بھی طریقے اس سے پہلے بیان کیے جا چکے ہیں وہ نورانی پردہ کے مرکزی حصہ کی تثبیتی صلاحیت کی بحالی میں مدد دیتے ہیں اور اس کوشش میں مکمل کامیابی ہی بصارت کی معمول کے مطابق بحالی کا ذریعہ بنتی ہے۔ تاہم بعض دوسرے طریقے بھی اس مقصد کے حصول میں مدد دیتے ہیں۔ ان میں سے بہترین طریقہ یہ ہے:-

سب سے پہلے کسی کتاب کی ایک سطر پر نظر ڈالیں اور پھر اس سطر کے درمیانی حصہ میں کسی ایک لفظ پر اپنی نگاہ کو مرکوز کر دیں۔ اس کے بعد آنکھیں بند کر کے اسی سطر کا تھوڑا سا

طرح کریں کہ وہ مخصوص لفظ آپ کو زیادہ واضح طور پر نظر آ رہا ہو۔ اس سطر کے باقی الفاظ خواہ کتنے ہی دھندلے نظر آئیں اس کی پردہ نہ کریں۔ اب آنکھیں کھول کر اسی لفظ کو دوبارہ دیکھیں اور پھر آنکھیں بند کر کے اس لفظ مخصوص کا تصور اس طرح کریں کہ لفظ مطلوب زیادہ سے زیادہ واضح اور باقی الفاظ زیادہ سے زیادہ دھندلے ہوتے جائیں۔ یہ مشق پانچ منٹ تک کرتے رہیں۔

آپ کو بہت جلد اس بات کا احساس ہو جائے گا کہ وہ مخصوص لفظ بتدریج دوسرے الفاظ کی نسبت زیادہ سے زیادہ واضح اور نمایاں ہوتا جاتا ہے جو بہتر نظر کی ایک یقینی علامت ہے جوں جوں بصارت بہتر ہوتی جائے آپ اپنے مرکز تصور کو اتنا ہی زیادہ محدود کرتے جائیں۔ آپ کو تجدید تصور کا یہ سلسلہ جاری رکھنا چاہیے اور پہلے کی نسبت بتدریج چھوٹے سے چھوٹے الفاظ کو مرکز تصور بنانے کی کوشش جاری رکھنی چاہیے بعد میں مکمل الفاظ کی بجائے ان لفظوں کے کچھ حصہ پر نظر جمائیں اور ہر بار ایک آدھ حرف اپنے دائرہ تصور سے خارج کرتے جائیں یہاں تک کہ اس لفظ کا صرف ایک حرف آپ کے تصور کا مرکز بن کر رہ جائے اور یہ حرف بالکل واضح اور زیادہ صاف اور دوسرے حروف مبہم اور زیادہ دھندلے ہوتے جائیں۔ جب آپ اس مرحلہ تک پہنچ جائیں تو آپ کو سمجھ لینا چاہیے کہ آنکھوں کے نورانی پردہ کے مرکزی حصہ میں مناظر کے انعکاس کی تیشی صلاحیت کی بحالی کی منزل قریب آگئی ہے۔

مطالعہ

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ مطالعہ سے آنکھوں پر دباؤ پڑتا ہے اور خاص طور پر مدہم روشنی میں مطالعہ کرنا آنکھوں کے پٹھوں میں کھچاؤ پیدا کرنے کا سب سے زیادہ خطرناک ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ لیکن حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے دراصل آنکھوں کو صحت مند اور بینائی کے فطری فعل کو تسلی بخش طریقہ سے انجام دینے کے لئے اور ہمہ وقت تیار رکھنے کے قابل بنانے کے لئے مطالعہ بہترین ذریعہ ہے۔ آپ خواہ کتنا ہی مطالعہ کریں۔ یہ ایک ایسی شے ہے کہ اس سے نظر کی کمزوری پیدا ہو ہی نہیں سکتی، لیکن شرط یہ ہے کہ آنکھوں کو آرام کا موقع دے

کر ان کی رگوں اور پٹھوں کو نرم و گداز حالت میں رکھا جائے اور مطالعہ کرتے وقت آنکھوں کو مکمل طور پر ڈھیلا اور آرام اور سکون کی حالت میں رکھا جائے۔

معمول کے مطابق بصارت رکھنے والے لوگ ہر قسم کی روشنی میں آنکھوں کو نقصان پہنچائے بغیر مطالعہ کر سکتے ہیں۔ لیکن ضعفِ بصارت کے مریض اور خاص طور پر وہ لوگ جو عینک کا استعمال کرتے ہیں ان کے لئے کتابوں کا مطالعہ ہر بار آنکھوں کے لئے وبال میں اضافہ کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

اس کے باوجود ضعفِ بصارت کے مریضوں کی بینائی کو معمول کے مطابق لانے کے لئے مطالعہ ہی بہترین ذریعہ ہے چنانچہ نظر کو تقویت پہنچانے کے لئے ہر روز کافی وقت کتبِ نبوی پر صرف کرنا چاہیے لیکن کمزور نظردالوں کو یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ جب مطالعہ قوتِ بصارت میں اضافہ کرنے کے لئے کیا جائے تو ایسی حالت میں عینک استعمال نہیں ہونی چاہیے۔ اگر مطالعہ صحیح طریقہ سے کیا جائے تو نقصان کا قطعاً کوئی اندیشہ نہیں ہوتا لیکن مطالعہ میں غلط طریقہ اختیار کرنے سے آنکھوں کی بینائی زیادہ خراب ہو سکتی ہے۔

کامیابی سے مطالعہ کرنے کا راز یہ ہے کہ آنکھوں پر کسی قسم کا دباؤ ڈالے بغیر مطالعہ کیا جائے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں پر کسی قسم کا دباؤ ڈالے بغیر مطالعہ کیا جائے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے آنکھوں کو بند کر کے ان کو کچھ دیر کے لئے اپنی ہتھیلیوں سے ڈھانپ دیں۔ اس کے بعد کسی کتاب یا اخبار کا مطالعہ شروع کریں۔ لیکن ایسا کرتے وقت کتاب یا اخبار کو آنکھوں سے در صحیح فاصلہ پر رکھنا چاہیے۔ ضعفِ بصارت کے مریضوں کے لئے یہ فاصلہ بارہ سے لے کر چھ انچ تک اور بھراشیوخ کے مریضوں کے لئے یہ فاصلہ دو فٹ یا اس سے بھی زیادہ ہو سکتا ہے۔

شدید نوعیت کی قریب النظری کے بعد مریضوں کے لئے بعض اوقات صرف ایک آنکھ سے مطالعہ کی مشق کرنا زیادہ ضروری ہوتا ہے کیونکہ مطالعہ کے لئے آنکھوں اور کتابوں کے درمیان فاصلہ بہت کم ہو تو ایسی حالت میں دونوں آنکھوں کا بیک وقت استعمال نقصان دہ

ثابت ہو سکتا ہے۔ ایسی حالتوں میں مطالعہ کرتے وقت ایک آنکھ کو کسی شیڈ یا ہتھیلی سے ڈھک دینا چاہیے۔ جب پہلی آنکھ تھک جائے تو دوسری آنکھ سے مطالعہ کی مشق جاری رکھنے کے لئے شیڈ کو دوسری آنکھ کی طرف منتقل کر دینا چاہیے اور اگر ہتھیلی کے ذریعہ دوسری آنکھ کو بند کر کے آنکھ سے مطالعہ کی مشق کی گئی ہو تو دوسری آنکھ سے مطالعہ کرتے وقت بھی پہلی آنکھ کو ہتھیلی ہی کے ذریعہ ڈھانپ کر رکھا جائے۔

مطالعہ کرتے وقت آنکھوں کی استعداد طبعی کا خیال رکھنا چاہیے۔ آنکھوں کی استعداد کے مطابق آپ بیک وقت ایک صفحہ یا آدھا صفحہ یا چند سطریں یا صرف چند الفاظ ہی پڑھ سکتے ہیں۔ بہر حال مطالعہ کی مشق کے دوران جب بھی آپ کی آنکھیں تھکان محسوس کرنے لگیں کتاب بند کر دیں۔ اس کے بعد ایک دو لمحات کے لئے آنکھوں کو بند کر کے انہیں مکمل آرام دیں اور اس کے بعد مطالعہ کا سلسلہ شروع کر دیں۔

مطالعہ کے دوران اپنی آنکھوں کو تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد باقاعدگی کے ساتھ جھپکتے رہیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ آنکھوں کو باقاعدگی کے ساتھ مسلسل جھپکتے رہنے سے آپ اپنی آنکھوں پر کسی قسم کا دباؤ محسوس کیے بغیر بڑی آسانی کے ساتھ اپنا مشغلہ جاری رکھ سکتے ہیں۔

یاد رکھیے کہ اس طریقہ سے مطالعہ کرنے سے بصارت بہتر ہو جاتی ہے اور درحقیقت یہ طریقہ آنکھوں کے لئے ایسی مصروفیت یا ایسا کام مہیا کرتا ہے جو آنکھوں کو فطرتاً پسند ہوتا ہے اور جسے انجام دینے میں وہ تسکین محسوس کرتی ہیں کیونکہ دیکھنا آنکھوں کا طبعی کام ہے لیکن اس طبعی کام کی انجام دہی میں بھی ان پر دباؤ نہیں پڑنا چاہیے۔

مطالعہ کی مشق کتنا عرصہ جاری رہنی چاہیے اس کا انحصار ہر فرد کی استعداد پر ہونا چاہیے لیکن تھوڑے ہی عرصہ کے بعد یہ بات ظاہر ہو جائے گی کہ دن بھر میں دو یا تین گھنٹے مطالعہ کی مشق کے لئے وقف کیے جاسکتے ہیں۔

وہ ڈکھی لوگ جن کو بینائی کی شدید کمزوری کے باعث ایک آنکھ کے ساتھ مطالعہ کی

مشق شروع کرنی پڑتی ہے۔ انہیں مایوسی کو اپنے دل میں جگہ نہیں دینی چاہیے۔ کیونکہ جب وہ ایک آنکھ کے ساتھ مطالعہ کر رہے ہوتے ہیں تو دوسری آنکھ جس سے وہ اس سے قبل مطالعہ کرتے رہے تھے آرام کر رہی ہوتی ہے اور باری باری آنکھوں کو مطالعہ کا موقع دے کر وہ کافی طویل وقفوں تک اپنی نظر کو بہتر بنانے کے لئے مطالعہ کی مشق جاری رکھ سکتے ہیں۔

جوں جوں وقت گزرتا جائے گا ان کی نظر بہتر ہوتی جائے گی وہ بتدریج کتاب یا اخبار کو نگاہوں سے زیادہ فاصلہ پر رکھ کر آسانی سے مطالعہ کر سکیں گے اور ایک دن ایسا بھی آجائے گا جب وہ دونوں آنکھوں کو بیک وقت استعمال کر سکیں گے۔

جن لوگوں کی ایک آنکھ دوسری آنکھ سے زیادہ کمزور ہو انہیں کمزور آنکھ سے مطالعہ کی مشق زیادہ طویل وقفوں تک جاری رکھنی چاہیے۔

کوئی بھی شخص جس کی نظر کمزور ہو متذکرہ بالا ہدایات پر عمل کرتے ہوئے اسے مطالعہ کی مشق سے ڈرنا نہیں چاہیے اور ایک مرتبہ جب یہ بات مریض پر واضح ہو جائے گی کہ وہ عینک کے بغیر مطالعہ کر سکتا ہے تو اس کے دل میں عینک کی محتاجی سے نجات پانے کی خواہش زیادہ سے زیادہ بڑھتی جائے گی اور وہ نظر کو بہتر بنانے کی کوشش زیادہ مستعدی سے جاری رکھے گا اور یہ مشقیں انجام کار اس کی عینک کی زنجیر سے نجات حاصل کرنے کی خواہش کو تکمیل کی منزل سے زیادہ قریب لاتی جائیں گی۔

آٹھواں باب

آنکھوں کے پٹھوں کی ورزشیں

ضعفِ بصارت کے تمام مریضوں کی آنکھوں کے پٹھے اور عصبی رگیں ہمیشہ سخت اور کھنچی ہوئی ہوتی ہیں۔ یہ صورت حال آنکھوں کو بینائی کا فعل اطمینان بخش طریقہ سے انجام دینے کے قابل نہیں بننے دیتی چنانچہ آنکھوں کی کمزوری کو ہمیشہ قدرتی طریقوں سے دور کرنے کے ماہرین آنکھوں کے انہی پٹھوں اور عصبی رگوں کے کھچاؤ کو دور کر کے ان کی نرمی اور چمک کو بحال کرنے کی ضرورت پر زور دیتے ہیں۔ چنانچہ جب آنکھوں کے ان پٹھوں کی نرمی اور چمک بحال ہو جاتی ہے تو آنکھیں دور اور نزدیک ہر فاصلہ سے مختلف اشیاء کو زیادہ بہتر طریقہ سے دیکھنے کا فعل انجام دینے کے قابل ہو جاتی ہیں اور اس صورت حال کے نتیجہ میں نظر کی قوت معمول پر لانے کے عمل کی رفتار تیز تر ہو جاتی ہے۔

آنکھوں کے پٹھوں اور متعلقہ عصبی رگوں کی سختی اور کھچاؤ کو دور کرنے کے لئے مندرجہ ذیل مشقوں کی سفارش کی جاتی ہے۔

ان مشقوں کو کسی مناسب کرسی پر بیٹھ کر مکمل آرام کی حالت میں انجام دینا چاہیے۔
 کو مکمل آرام دینے کے لئے آرام کرسی پر بیٹھ سکتے ہیں۔
 مشق نمبر ۱ کے ساتھ تصویر نمبر ۵ دیکھیں۔

سر کو ایک مقام پر ٹکا کر زیادہ سے زیادہ آرام دہ حالت میں رکھیں۔ اب آنکھوں کو آہستہ آہستہ اور یکساں رفتار کے ساتھ پہلے چھ بار اوپر کی جانب اور پھر نیچے کی جانب لے جائیں۔

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

اس ورزش کے دوران آنکھوں کو آہستہ آہستہ یکساں رفتار کے ساتھ پہلے جس حد تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ نیچے کی جانب اور اس کے بعد اوپر کی جانب جتنی بھی زیادہ سے زیادہ اوپر جاسکتی ہوں جانا چاہیے۔ اس ورزش کے دوران آنکھوں کو اوپر یا نیچے کی جانب لے جانے میں دانت زور نہ لگائیں بلکہ اس ورزش میں اوپر یا نیچے کی جانب آنکھوں کو حرکت دینے میں کم سے کم قوت استعمال کریں۔

اس ورزش سے پٹھے زیادہ نرم اور کھچاؤ سے زیادہ سے زیادہ آزاد ہوتے جائیں گے آنکھوں کو چھ چھ بار اوپر اور نیچے کی جانب حرکت دینے کی ورزش ایک ایک دو دو سیکنڈ کے وقفوں کے بعد دو یا تین مرتبہ کرنی چاہیے۔

ورزش نمبر ۲

آنکھوں کو ایک جانب سے دوسری جانب تک لے جائیں۔ اس حرکت میں آنکھوں کو ایک جانب کے آخری سرے تک زیادہ سے زیادہ دور لے جانے کے بعد دوسری جانب بھی جس حد تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ دور تک لے جائیں۔ آنکھوں کو حرکت دینے میں نہ تو زور لگایا جائے اور نہ ہی دانت حرکت دینے کی کوشش کی جائے۔ سابقہ ورزش کی طرح اس ورزش میں بھی پٹھے جوں جوں کھچاؤ سے آزاد ہو کر نرم اور آرام دہ حالت کی طرح بلا ضرورت طاقت ضائع نہ کرنے کے عادی ہوتے جائیں گے تو ان پٹھوں کو آرام کے وقت قوت صرف نہ کرنے کی پوزیشن یعنی ڈھیلے رہنے کی عادت ہوتی جائے گی اور پھر آپ اپنی آنکھوں کو زیادہ دور تک اور زیادہ آسانی کے ساتھ انتہائی آگے تک لے جاسکیں گے۔

یہ ورزش دو یا تین مرتبہ کریں۔ لیکن ایسا کرتے وقت کم سے کم مطلوبہ قوت سے زیادہ طاقت کبھی استعمال کرنے کی کوشش نہ کریں۔ کیونکہ ان ورزشوں کا مقصد آنکھوں کے پٹھوں کے کھچاؤ کو کم کرنا ہے۔ آنکھوں پر دباؤ میں اضافہ کرنا نہیں۔ بینائی کو بہتر بنانے کے لئے یہ ضروری ہے۔ کہ آنکھوں کی کسی بھی ورزش میں ضرورت سے زائد قوت صرف نہ کی جائے۔ ہر حرکت کے بعد ایک دو لمحوں کے لئے توقف کرنا چاہیے۔

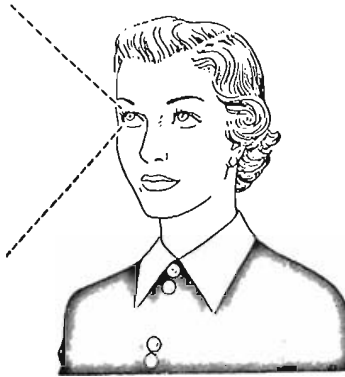


Fig.5

ورزش نمبر ۳ دیکھیے تصویر نمبر ۶

دائیں ہاتھ کی انگلیت شہادت اپنی آنکھوں سے قریباً آٹھ انچ کے فاصلہ پر رکھیں۔
 نظریں انگلی سے ہٹا کر کسی بڑی شے کی طرف جو آنکھوں سے دس یا بارہ فٹ کے فاصلہ پر ہو
 دیکھیں۔ آپ دروازہ یا کھڑکی کی طرف دیکھ سکتے ہیں۔

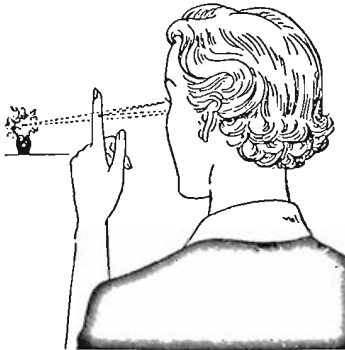


FIG. 6

آنکھوں کو پھر انگشت شہادت کی جانب اور انگشت شہادت سے دروازہ کی جانب دس بار لے جائیں۔ یہ حرکت دس بار کریں۔ اس کے بعد کچھ دیر کے لئے آرام کریں۔ آرام صرف ایک لمحہ کے لئے کریں اور دس دس بار اپنی نگاہیں ان اشیاء پر ڈالیں۔ یہ حرکت دو یا تین مرتبہ دس بار ہر آئیں۔ یہ ورزش خاصی تیزی سے کرنی چاہیے۔

(یہ ورزش نظر کو بہتر بنانے کے لئے بہت مفید ہے اور آپ کو یہ مشق دن میں جتنی بار ممکن ہو اور جہاں بھی ممکن ہو کرنی چاہیے)۔

آنکھوں کو آہستہ آہستہ ایک دائرہ کی شکل میں حرکت دیں۔ اس کے بعد دوسری سمت کی جانب دائرہ کی شکل میں آنکھوں کو حرکت دیں۔ یہ حرکتیں چار بار ہر آئیں اور اس کے بعد ایک لمحہ کے لئے آرام کریں اور پھر چار چار حرکتیں دو یا تین بار ہر آئیں ایسا کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ آنکھوں کو حرکت دینے میں انتہائی کم سے کم طاقت صرف ہو۔

یہ تمام ورزشیں آنکھوں کے ڈھیلوں کو ہاتھ کی ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر آرام دینے کی ورزش کے بعد کرنی چاہئیں۔ ورزش نمبر ۱ کے بعد ورزش نمبر ۲ شروع کرنے سے پہلے آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر رکھیں۔ اسی طرح ورزش نمبر ۲ کے بعد ورزش نمبر ۳ شروع کرنے سے پہلے اور ورزش نمبر ۳ کے بعد ورزش نمبر ۴ شروع کرنے سے پہلے آنکھوں کو آرام دینے کے لئے یہی ورزش کریں۔ (یہ ورزشیں کرتے وقت عینک استعمال نہیں کرنی چاہیے)

ان تمام ورزشوں پر دن بھر میں مجموعی طور پر صرف چار یا پانچ منٹ صرف ہوں گے لیکن ان ورزشوں سے نظر کو تقویت پہنچانے میں جو مدد ملے گی وہ اتنی سے محنت کے بدلے میں یقیناً بہت معقول معاوضہ تفور کی جائے گی۔

گردن کے پٹھوں کا کھچاؤ دُور کرنے والی ورزشیں

مندرجہ ذیل ورزشیں گردن کے اکڑے ہوئے پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے کے لئے بہتر ثابت ہو سکتی ہیں اور اگر آپ اس مقصد کے لئے ریڑھ کی ہڈی سے وابستہ پٹھوں کی مالش بھی کر رہے ہوں تو بھی آپ کو گردن کے پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے کے لئے یہ ورزشیں جاری

رکھنی چاہئیں۔

ان ورزشوں کے لئے بہترین وقت صبح کا ہے۔ آپ کو بیدار ہونے کے فوراً بعد یہ ورزشیں کرنی چاہئیں۔ ان ورزشوں پر مجموعی طور پر چار پانچ منٹ سے زیادہ وقت صرف نہیں ہونا چاہیے۔

ورزش نمبر ۱ (دیکھیے تصویر نمبر ۷)

اپنے جسم کو جس قدر ممکن ہڈھیلا چھوڑ کر کھڑے ہوں۔ اب اپنے کندھوں کو جس قدر اونچا ممکن ہوا اٹھائیں۔ پھر یہیں سے کندھوں کو جس حد تک ممکن ہو پیچھے کی طرف لے



FIG. 7

جائیں۔ اس کے بعد کندھوں کو نیچے کی جانب لا میں اور واپس معمول کی حالت پر لے آئیں۔ ایسا کرتے وقت کندھوں کو ایک چکر کی صورت میں خاصی تیزی سے حرکت دیں۔

اس ورزش کو پچیس بار دہرائیں اور یہ ورزش کرتے وقت بازوؤں اور کندھوں کو اتنی تیزی سے حرکت میں لائیں کہ کندھوں کو اٹھانے، پیچھے کی جانب لے جانے اور نیچے کی طرف لانے والی تمام حرکتیں ایک مسلسل حرکت بن جائیں اور آپ یوں محسوس کریں کہ آپ اپنے کندھے کو گول دائرہ کی شکل میں حرکت دے رہے ہیں۔

ورزش نمبر ۲

یہ ورزش بھی ورزش نمبر ۱ کی طرح ہے فرق صرف یہ ہے کہ اس ورزش میں بازو کو الٹی

جانب حرکت دینی پڑتی ہے۔ ورزش شروع کرنے سے پہلے کندھوں کو نیچے کی طرف لایا جاتا ہے۔ پھر جس قدر ممکن ہو اوپر کی جانب لے جائیں اور پھر سامنے کی جانب لا کر کندھوں کو نیچے کی طرف لا کر انہیں معمول کی پوزیشن پر لے آئیں۔

اس ورزش کو پچیس بار ذہرا میں اور ایسا کرتے وقت کندھوں کو اور بازوؤں کو ایک دائرہ کی شکل میں مسلسل حرکت میں رکھیں۔

ورزش نمبر ۳ (تصویر نمبر ۸ ملاحظہ فرمائیں)

تھوڑی کو جس قدر ممکن ہو آگے کی جانب سینے پر لگنے دیں۔ ایسا کرتے وقت گردن کے پٹھوں کو جتنا زیادہ ممکن ہو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گردن کے پٹھے اکڑے ہوئے نہیں ہونے چاہئیں۔ پھر سر کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور جس حد تک ممکن ہو پیچھے کی طرف اپنے کندھوں اور پشت پر گرنے دیں۔



اس ورزش کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔

ورزش نمبر ۴ (تصویر نمبر ۹)

پچھلی ورزش کی طرح ٹھوڑی کو آگے کی جانب گرنے دیں۔ اس کے بعد گردن کو ایک دائرہ کی شکل میں حرکت دیں۔ پہلے سر کو دائیں جانب لے جائیں پھر پشت کی جانب لے جائیں اور اس کے بعد اسے بائیں کندھے کی جانب لے جا کر واپس اس کی اصل پوزیشن پر آ جانے دیں۔

ایک حرکت مکمل کرنے پر سر کو الٹی جانب سے دائرہ کی شکل میں گھمائیں۔ اس ورزش کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔



FIG. 9

ایسا کرتے وقت گردن مکمل طور پر ڈھیلی چھوڑ دینا چاہیے اور یہ بات بھی یاد رکھیں کہ سر کو ایک مرتبہ ایک جانب سے دائرہ کی شکل میں گھمانے کے بعد اسے الٹی جانب سے دائرہ کی شکل میں گھمائیں ورنہ ایک ہی جانب سے گردن گھماتے رہنے کی صورت میں سر چکرانے لگے گا۔

ورزش نمبر ۵ (تصویر نمبر ۱۰ ملاحظہ فرمائیں)

سر کو پہلے جس حد تک ممکن ہو بائیں جانب لے جائیں۔ جسم کے باقی حصہ کو جس حد

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

تک ہو سکے ایک جگہ ٹھہرا کر رکھیں۔

اب واپس پہلی حالت پر آ جائیں اور پھر جس حد تک ممکن ہو سر کو دائیں جانب لے جائیں۔

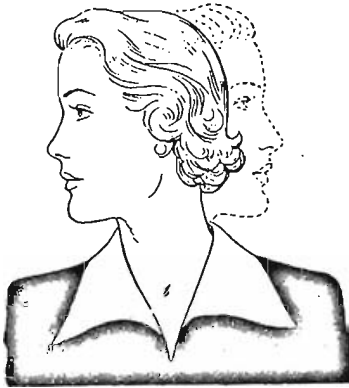


Fig. 10

اس ورزش کو دس مرتبہ دہرائیں۔

یہ پانچ ورزشیں باقاعدگی سے ہر روز صبح کے وقت کی جائیں تو ان سے ریزہ کی ہڈی کے بالائی حصہ اور گردن کے ہتھوں کو نرم کرنے کی کوشش میں مدد ملے گی اور انجام کار سر اور آنکھوں کی طرف خون اور اعصابی قوت کی فراہمی بہتر ہو جائے گی۔

نواں باب

خوراک کی افادیت

قدرتی خوراک کی افادیت کے متعلق کچھ چند برسوں میں اتنی زیادہ کتابیں لکھی جا چکی ہیں کہ بظاہر اس کتابچے میں خوراک کے موضوع پر تفصیل سے کچھ لکھنا غیر ضروری معلوم ہوتا ہے لیکن نظر کو خراب کرنے اور کمزوری بصارت کو دور کرنے میں بھی غذا اتنا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ چنانچہ خوراک کے بارے میں بعض اہم نکات کا تذکرہ ضروری محسوس ہوتا ہے۔

ہم خوراک اس لیے کھاتے ہیں کہ ہم زندہ رہیں اور اسی واحد مقصد کے لئے جسم میں غذا پہنچانی جاتی ہے۔ لیکن ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے لوگ اس کی اصل اہمیت کو فراموش کر چکے ہیں اور بجائے اس کے کہ خوراک کو بھی زندگی برقرار رکھنے کے لئے اتنی ہی اہمیت دی جائے جتنی کہ سانس لینے کو اور نیند کو دی جاتی ہے۔ خوراک کو صرف زبان کے ذائقہ کی لذت پہنچانے اور بھوک مٹانے کی غرض سے استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ اب خوراک کا معیار یہ نہیں رہا کہ اس میں جسم کی صحت کو برقرار رکھنے والے عناصر کتنی مقدار میں موجود ہیں بلکہ اب خوراک کی اچھائی کا معیار صرف یہ رہ گیا ہے کہ اس سے ہمارے چٹورے پن کو زیادہ سے زیادہ کتنی تسکین ملتی ہے۔

چونکہ خوراک اور غذاؤں کو جو اہمیت ملنی چاہیے وہ اہمیت نہیں دی جا رہی اس لیے اب اگرچہ بہت سے ترقی یافتہ ملکوں میں غذاؤں کو زیادہ لذیذ بنانے کے لئے مصنوعی غذائیں تیار اور استعمال کی جانے لگی ہیں تو اس میں کوئی تعجب کی بات نہیں۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ اب یہ کوشش بھی کی جاتی ہے کہ کھانے پینے والی اشیاء کو مصنوعی رنگوں وغیرہ کی آمیزش سے

دیکھنے میں زیادہ پرکشش اور خوب صورت بنا دیا جائے۔

اس رجحان کی وجہ سے شکر، روٹی اور دوسرے اناج مثلاً چاول، مکئی وغیرہ میں سے معدنی مرکبات کو الگ کر کے ان کو صاف کرنے کے نئے طریقے اختیار کیے جا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کو دیکھنے میں خوش شکل بنانے کے لئے ان میں مصنوعی رنگ بھی شامل کیے جا رہے ہیں۔

ان رجحانات کی وجہ سے شکر کو صاف کرنے اور اس میں سے ضروری معدنی مرکبات کو الگ کرنے اور اسی طرح آٹے میں سے بھوسی کو الگ کرنے چاول اور مکئی وغیرہ دوسری غذائی اجناس کو بھی اسی طرح زیادہ صاف اور لذیذ بنانے کی کوششوں میں ان کے چھلکے وغیرہ الگ کر دیئے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ پھلوں گوشت اور مچھلی وغیرہ کو ڈبوں میں بند کرنے اور انہیں محفوظ رکھنے کے لیے کیمیادی مرکبات ان میں ملائے جاتے ہیں۔ ان طریقوں پر غذاؤں کی تیاری سے ان کی غذائیت بڑی طرح متاثر ہوتی ہے۔

اسی طرح قدرتی غذاؤں مثلاً تازہ پھلوں، سلاڈ، تازہ سبزیوں، بادام، اخروٹ، مونگ پھلی وغیرہ کو بند ڈبوں میں محفوظ کرنے کا رجحان عام ہو گیا ہے۔ نیز جہاں تازہ سبزیاں استعمال بھی کی جاتی ہیں تو انہیں عام طور پر چھیل کر اور اُبال کر ان کے بیش قیمت نمکیات اور صحت بخش عناصر کو ان میں سے نکال دیا جاتا ہے اور اس طرح یہ سبزیاں غذائیت سے محروم ہو جاتی ہیں۔ ہم میں سے وہ حضرات جنہوں نے کبھی ایسے مسائل پر غور نہیں کیا۔ جب اپنے گرد و پیش پر نظر ڈالتے ہیں اور ہماری نگاہیں جو ان مصنوعی قسم کے اور صحت بخش عناصر سے محروم غذاؤں کی بھرمار چاروں طرف دیکھتی ہیں تو ہمیں ان میں کوئی برائی نظر نہیں آتی کیونکہ ہم ان کے عادی ہو چکے ہیں۔ اور اب ہمارے متمدن گھرانوں میں قدرتی غذاؤں کا استعمال کبھی ایسی حالت میں نہیں کیا جاتا جس میں ان کے تمام صحت بخش عناصر قدرتی صورت میں موجود ہوں۔ اس لئے ہمیں ان مصنوعی غذاؤں کی خرابی کے اثرات کا کوئی معمولی سا بھی اندازہ نہیں ہوتا۔ ویسے بھی جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہمارے علاوہ باقی سب لوگ بھی اسی قسم کی غذاؤں استعمال کرتے ہیں اور ان پر زندہ رہتے ہیں تو ہم یہ سمجھتے ہیں کہ یہ سب ٹھیک ہے۔ اس لیے ہمیں پریشان

ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ کیونکہ غذا خواہ کہاں بھی ہو کیسی بھی ہو غذا ہی تو ہے۔

بظاہر یہ درست معلوم ہوتی ہے۔ کیونکہ غذاؤں کے معاملہ میں مہارت رکھنے والے ماہر حضرات نے یہ نظریہ بھی پیش کر دیا ہے کہ ہمیں جو بھی پسند شے ہو۔ ہمیں وہی کھالینی چاہیے۔ لیکن قدرتی طریقہ علاج کا راستہ دکھانے والے ماہرین نے گزشتہ تیس یا تیس برسوں کے دوران جو کام کیا ہے اس سے یہ بات روز بروز زیادہ سے زیادہ واضح ہوتی چلی گئی ہے کہ مہذب ملکوں میں جس قسم کی غذاؤں کا استعمال رائج ہے۔ وہی غذائیں ان علاقوں کے لوگوں میں وہ بیماریاں پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں۔ جنہیں وہی طبی ماہرین جراثیم کی پیداوار بتاتے ہیں جو ہمیں یہ درس دیتے ہیں کہ ہمارا جی جس چیز کو بھی پسند کرے ہمیں وہی غذا استعمال کر لینی چاہیے۔

اس بنیاد پر کام کرتے ہوئے امریکہ، جرمنی، انگلستان اور کئی دوسرے ملکوں میں قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین نے ریح کے درد، تپ، دق، ذیابیطس، گردہ کی بیماریوں اور دل کی بیماریوں وغیرہ پر قابو پانے میں نمایاں کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ حالانکہ پیشہ ور معالجوں میں سے انتہائی ممتاز معالج ایسے افراد کو علاج قرار دے چکے تھے۔

علاج کی یہ کوششیں صرف اس بنا پر کامیاب ہوئی ہیں کہ قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین یہ بات اچھی طرح سمجھ گئے ہیں کہ جسم کو کس قسم کی غذاؤں کی ضرورت ہے اور ان غذاؤں کو آپس میں ملانے کا بہترین طریقہ کیا ہے۔ جس سے یہ غذائیں قدرتی طریقوں مثلاً ٹھنڈے پانی کے غسل، سورج اور ہوا کے غسل وغیرہ کے ساتھ زیر علاج مریضوں کے لیے زیادہ سے زیادہ مفید ثابت ہوں۔

صحت کے لئے زبردست اہمیت رکھنے والے غذائی مسئلہ کو اچھی طرح سمجھنے کی ضرورت سب پر عیاں ہے اور ضعف بصارت کا کوئی بھی مریض اس کی اہمیت کو نظر انداز کرنے کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ اس سلسلہ میں ہمیں جن اہم نکات کو ذہن نشین کر لینا چاہیے وہ یہ ہیں:-

جو غذائیں تازہ حالت میں پکائے بغیر صحت کے لئے بہترین ہیں ان میں تازہ سبزیاں مثلاً بند گوبھی، سلاد، پالک، مولی، شامبم کے پتے، جڑوں والی سبزیاں مثلاً آلو، شامبم،

گاجریں، پیاز، چنقد، بادام، پستہ، اخروٹ، اور دوسرے خشک پھل مثلاً کھجوریں، انجیر وغیرہ اور دودھ کی بنی ہوئی اشیاء مثلاً دودھ، کریم، مکھن، پنیر، انڈے اور شہد شامل ہیں۔

متذکرہ بالا اشیاء بہترین قسم کی صحت بخش غذاؤں میں بنیادی اہمیت رکھتی ہیں اور وہ تمام لوگ جنہیں اپنی صحت عزیز ہو یا جو اپنی کھوئی ہوئی صحت کو دوبارہ بحال کرنا چاہتے ہوں انہیں اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی خوراک میں یہ غذائیں ضرور شامل ہوں۔

گوشت یا مچھلی نہ کھانے کی کوئی وجہ نہیں لیکن یہ چیزیں کم مقدار میں کھانی چاہئیں اور جب بھی گوشت یا مچھلی کھانی ہو تو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ تازہ مچھلی اور تازہ گوشت استعمال کیا جائے۔ ڈبوں میں بند کی ہوئی مچھلی یا گوشت قعظاً استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

انانج اور دالیں صحت کے لئے اچھی ہوتی ہیں۔ لیکن ان کا استعمال کم مقدار ہی میں کرنا چاہیے۔ ان اشیاء کا ذن میں ایک بار استعمال کافی ہے اور اس مقصد کے لئے بغیر چھنے ہوئے آنے کی روٹی بہترین ہوتی ہے۔

مرے، کیک، پیسٹریاں، سفید شکر، سفید آٹے کی روٹی، ڈبل روٹی، چائے، کافی وغیرہ کو گوشت، مچھلی اور انڈوں کے ساتھ ملا کر اگر دن میں دو، تین، یا چار مرتبہ کھایا جائے تو یہ اشیاء بہت جلد ہمارے ہاضمہ کے نظام کو اور ہمارے جسم کو تباہ کر کے رکھ دیتی ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ انسان کا جسم جتنی بھی بیماریوں سے مغلوب ہو سکتا ہے یہ غذائیں ان کو پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں۔

جسم انسانی ان غذاؤں سے پیدا ہونے والے زہریلے مواد کو آسانی سے خارج نہیں کر سکتا اور اس صورت حال کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اس قسم کی غذاؤں سے پیدا ہونے والے زہریلے مواد کے ذرات ہماری جلد اور پٹھوں کے خلیات میں جمع ہو کر ان میں رکاوٹیں پیدا کرنے کا باعث بن جاتے ہیں۔ اس صورت حال کے باعث اعصابی رگوں میں تحریک پیدا ہوتی ہے جو دل اور جگر جیسے اعضائے ریبرے کے فعل کو متاثر کرتی ہے۔

جیسا کہ پچھلے باب میں بیان کر دیا گیا ہے ضعف بصارت کے بہت سے مریض

صرف اس وجہ سے اس کمزوری میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ وہ طویل عرصہ تک ایسی غذائیں استعمال کرتے رہتے ہیں جن میں نشاستہ، شکر اور پروٹین بہت زیادہ مقدار میں شامل ہوتے ہیں۔ چنانچہ اس قسم کے مریضوں کی بصارت بحال کرنے کے لئے دوسرے جو اقدامات بتائے گئے ہیں۔ ان کے علاوہ غذاؤں میں بھی مناسب تبدیلی بہت ضروری ہوتی ہے۔

قارئین کی رہنمائی کے لئے ہم مندرجہ ذیل تفصیلات کی طرف توجہ دلانا چاہتے ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ ہر صبح کا آغاز پھلوں سے کیا جائے۔ تازہ پھل اور خشک پھل اور دودھ یا خشک پھل اور تازہ ٹھنڈا دودھ ناشتہ کے لئے بہترین غذائیں ہیں۔ (پھلوں کے ساتھ کوئی روٹی یا دال یا دوسرا اناج استعمال نہ کریں بلکہ صرف پھل اور دودھ استعمال کریں)

دوپہر کے کھانے یا شام کے کھانے کے ساتھ ایک پلیٹ سلا د ضرور استعمال کرنی چاہیے۔ اس سلا د میں پالک، اجوائن خراسانی، ٹماٹر، کدو کش کی ہوئی کچی گاجریں وغیرہ کے ساتھ بغیر چھنے ہوئے آنے کی روٹی، مکھن، کریم اور پنیر شامل کر لیں۔

اگر سلا د کو زیادہ ذائقہ دار بنانے کے لئے اس میں مزید کوئی شے ملانے کی ضرورت ہو تو اس میں خالص لیموں کا رس اور خالص زیتون کا تیل ملا لیں۔ اگر اس کے علاوہ مزید سلا د کی ضرورت محسوس ہو تو بھاپ پر پکے ہوئے پھلوں میں کریم ملا لیں یا اسی نوع کی کوئی اور غذا شامل کر لیں۔

دن میں دو بار اگر آپ اس قسم کی غذا استعمال کریں تو تیسرے کھانے میں گوشت چھلی یا انڈے میں سبزیاں پھینٹ کر ان کو پکالیں۔ اگر آلو استعمال کرنے ہوں تو انہیں ان کے چھلکوں سمیت بھون کر استعمال کرنا چاہیے۔

تیسرے کھانے کے ساتھ دوسرے کورس میں خشک پھل اور بادام اخروٹ یا چاروں مغز تنور میں پکے ہوئے سیب اور انڈے اور دودھ کا کسر ڈ وغیرہ کھائے جاسکتے ہیں۔

کھانے کے ساتھ مٹھائیاں یا شراب قطعاً استعمال نہ کریں۔ چائے اور کافی کا استعمال انتہائی کم کر دیں۔ یہ بات ضرور یاد رکھیں کہ کھانے کے لئے جو بھی چیز آپ خریدیں وہ

لازماً تازہ ہونی چاہیے۔ (ذہنوں میں بند یا دیر سے تلی ہوئی مچھلی کبھی کھانے کے لئے نہ خریدیں۔ دن بھر میں روٹی کا استعمال صرف ایک بار کرنا چاہیے)
 اگر تیسرے پہر آپ چائے کی ضرورت محسوس کریں تو آپ کو بڑی ہلکی چائے اور شکر کے بغیر استعمال کرنی چاہیے۔

متذکرہ بالا نوعیت کی غذا بہت جلد آپ کی صحت کو بہت بہتر بنا دے گی اور آنکھوں پر بھی اس قسم کی صحت بخش غذا کے اثرات بہت اچھے ہوں گے خاص طور پر اگر آپ آنکھوں کی بہتری کے لئے پچھلے ابواب میں درج کی گئی ورزشیں اور دوسرے احتیاطی اقدامات بھی کر رہے ہوں تب تو اس قسم کی غذا آپ کی صحت کے لئے بے حد اچھی ثابت ہوگی۔

خصوصی ہدایات

بصارت کو بہتر بنانے اور خاص طور پر اندھیرے میں بینائی کی صلاحیت کو بہتر بنانے کے لئے وٹامن "اے" کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ ضعف بصارت کی تمام حالتوں میں وٹامن "اے" کا استعمال زیادہ سے زیادہ مقدار میں کرنا چاہیے۔ یہ وٹامن ہر قسم کے ضعف بصارت اور خاص طور پر رات کے وقت نظر اچھی نہ ہو تو ایسی حالتوں کے لئے وٹامن "اے" جس قدر زیادہ مقدار میں ممکن ہو استعمال کریں۔

وٹامن "اے" کی فراہمی کا بہترین ذریعہ مندرجہ ذیل اشیاء ہیں۔
 مچھلی کا تیل، پھنڈے کے جگر کا تیل، بیل کے جگر کا تیل، کچی پالک، شامبھ کے پتے، خشک خوبانی، ملائی اور پیپر، مکھن وٹامن ملی ہوئی مارجرین، وہیل مچھلی کا تیل، انڈوں کی زردی، ٹماٹر، گرج پیپر، سویا بین، ہبزمٹر، گندم، تازہ دودھ، سنگتے، مالے، مکھن نکا، دودھ اور کھجوریں۔



دسواں باب

علاج کے طریقوں پر کیسے عمل کیا جائے؟

ضعف بصارت کو دور کرنے کے متعلق اتنا کچھ بتا چکے ہیں کہ بعد، اگر قاری یہ محسوس کرتا ہو کہ ہم نے اس کو اتنی بہت سی ہدایات بتادی ہیں کہ ان سب پر عمل کرنا، ناممکن ہے تو ہم سوچنا یہ گزارش کریں گے کہ آپ اس طریقہ علاج پر عمل کرنے کا تہیہ کئے ہوئے ہیں تو پھر آپ یقیناً ان تمام کاموں کے لئے وقت بھی نکال سکیں گے اور ہمت بھی باندھ سکیں گے۔

کوئی چیز جو حاصل کرنے کے قابل ہو اس کے حصول کے لئے آدمی کو کچھ نہ کچھ زحمت اٹھانا ہی پڑتی ہے اور کھوئی ہوئی بصارت کو دوبارہ حاصل کرنے کا معاملہ بھی اس قاعدہ کلیہ سے مستثنیٰ نہیں۔

وہ تمام حضرات جو اپنی نظر کو بہتر بنانے کے لئے اس طریقہ پر عمل کرنے کا عزم رکھتے ہوں انہیں اپنے دن بھر کے معمولات میں مناسب رد و بدل کر لینا چاہیے تاکہ وہ اپنی نظر کو بہتر بنانے کے لئے تمام ضروری اقدامات کر سکیں۔

اس کا مطلب قطعاً یہ نہیں ہے کہ قدرتی طریقوں سے آنکھوں کی بینائی کی زائل شدہ قوت کو بحال کرنے کی کوشش کرنے والوں کو سارے کام چھوڑ کر اپنا تمام وقت صرف بصارت کی بحالی کی کوشش پر صرف کرنا ہوگا۔ بلکہ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ آنکھوں کی بصارت کو بہتر بنانے کے جو طریقے یہاں بیان کیے گئے ہیں ان پر عمل کرنے کے لئے ان تمام باتوں کو اپنے دن بھر کے پروگراموں میں اس طرح شامل کر لیں کہ آنکھوں کے علاج کے لئے کیے جانے والے ضروری اقدامات آپ کی روزمرہ کی زندگی کے معمولات کا ایک حصہ بن جائیں۔

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

فوری طور پر تو بصارت کو بہتر بنانے کے اقدامات کو تو آپ کی مددِ مرہ کی زندگی کے معمولات میں انتہائی اہم حیثیت حاصل ہو جانی چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ جب تک آپ کی بصارت کی قوت پوری طرح بحال کرنے کا مقصد پورا نہیں ہوتا اس وقت تک آپ کو اپنی آنکھوں کی بہتری کے لئے اس طریقہ علاج کو اپنی زندگیوں کا ایک لازمی حصہ بنا لینا چاہیے۔

بصارت کے پوری طرح بحال ہونے کے بعد آپ عینک کا استعمال ترک کر سکتے ہیں۔ اس کوشش میں کامیاب ہونے کے بعد آپ اپنی عینک کو یقیناً کسی ایسی جگہ پر رکھنا چاہیں گے جہاں لوگ غجوبہ روزگار اشیاء کو بحفاظت تمام رکھتے ہیں۔ اور پھر جب کبھی ان کے دست احباب جمع ہوتے ہیں تو وہ انہیں اپنی جمع کی ہوئی ایسی نادر اشیاء دکھاتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ جب آپ ضعفِ بصارت کو دور کرنے کی کوشش میں کامیاب ہو جائیں گے تو آپ یقیناً اپنے دوستوں کو اپنی اتری ہوئی عینکیں دکھاتے وقت اسی قسم کی خوشی اور فخر محسوس کریں گے جو کسی جنگ میں فتح پانے والا مجاہد دشمن کے چھینے ہوئے ہتھیاروں کو دکھا کر کرتا ہے۔ یقیناً یہ کامیابی آپ کے یقین محکم، صبر اور عزمِ صمیم کی مظہر ہوگی جس پر آپ بجا طور پر فخر کر سکیں گے۔ اس کوشش میں کامیابی کے لئے جن باتوں کی ضرورت ہے ان میں پہلی چیز یہ ہے کہ اس طریقہ کے مؤثر ہونے پر آپ کا پورا یقین ہونا چاہیے اور جہاں تک ان طریقوں کے مؤثر ہونے کا تعلق ہے ان کے بارے میں صرف اتنا ہی عرض کر دینا کافی ہے کہ اگر ڈاکٹر تینجن ان طریقوں سے آگاہی حاصل کر کے اپنے آپ کو مکمل طور پر اندھا ہو جانے کے امکان سے بچانہ چکا ہوتا اور یوں اپنی زندگی میں مکمل طور پر معذور ہو جانے کے امکان سے محفوظ نہ رہ گیا ہوتا تو یہ کامیاب افکار و نظریات آج لاکھوں بندگانِ خدا کو صحتِ نظری کی دولت سے فیض یاب نہ کر سکتے اور یہی حقیقت اس بات کا ثبوت ہے کہ ان صفحات میں بینائی کو بہتر بنانے کے جو طریقے درج کیے گئے ہیں وہ یقیناً مؤثر ہیں اور ان طریقوں کی مدد سے بصارت یقیناً بہتر بنائی جاسکتی ہے۔ یہاں ان سینکڑوں دوسرے اسی نوعیت کے ضعفِ بصارت سے نجات پانے والے افراد کا ذکر نہیں کیا گیا۔ جنہوں نے ان طریقوں پر عمل کر کے اپنی بینائی کی کمزوری سے نجات حاصل

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

کی ہے۔ ایسے ہزاروں افراد کے واقعات کا حوالہ دیا جاسکتا ہے۔ جو اس طریقہ علاج کی کامیابی اور اس بات کا ثبوت ہیں کہ اس طریقہ پر عمل پیرا ہو کر ہزاروں افراد کیسی شاندار کامیابیاں روزانہ حاصل کر رہے ہیں جو دوسرے طریقوں سے حاصل کرنا ان کے لئے ممکن نہ تھا۔ اس طریقہ کی کامیابی پر یقین قائم ہو جانے کے بعد جن باتوں کی ضرورت باقی رہ جاتی ہے وہ صبر اور عزمِ صمیم ہیں اور اگر آدمی عزمِ صمیم اور صبرِ جمیل کو اپنا مددگار اور ساتھی بنا کر اپنی منزل کی طرف گامزن رہے تو پھر کوئی رکاوٹ اس کو اپنی منزل تک پہنچنے سے روک نہیں سکتی۔

ہر فرد کے لئے ضروری ہدایات کی الگ الگ تفصیل درج کرنا یہاں ممکن نہیں ہے۔ لیکن قارئین کی رہنمائی کے لئے ضعفِ بصارت کی مختلف اقسام میں سے ہر ایک کے ایک ایک کیس کے لئے ضروری ہدایات کا تذکرہ کیا جائے گا اور کیس کی نوعیت بھی تفصیل سے زیر بحث لائی جائے گی جس کے بعد یہ توقع کی جاسکتی ہے کہ قارئین ان طریقوں سے بخوبی آگاہ ہو جائیں گے جن پر عمل پیرا ہو کر ہر مرد اور عورت اپنے فرصت کے اوقات میں اور اپنے کام کے اوقات میں کوئی خلل پیدا کیے بغیر دن بھر کے دوران مختلف طریقوں پر عمل کر کے ان کی مدد سے اپنی بصارت کی خرابی کو دور کر سکتا ہے۔

ہر شخص کو ان طریقوں کو اپناتے وقت اپنے ماحول اور اپنے حالات کے مطابق ان پر باقاعدگی سے عمل درآمد کا پروگرام بنانا چاہیے۔ تاہم یہاں جن مثالوں کا تذکرہ کیا جائے گا ان کو سامنے رکھ کر ہر شخص کو اپنے روزانہ کے پروگرام میں مکمل باقاعدگی کا انداز وضع کرنے میں یقیناً مدد مل سکے گی۔ ان کوششوں کے نتیجے کا انحصار ان باتوں پر ہوگا۔ (۱) خرابی کتنی شدید ہے۔ (۲) کتنی پرانی ہے۔ (۳) متعلقہ آدمی کا مزاج کیسا ہے؟ (۴) علاج کے طریقوں پر کتنے کامل طور پر عمل کیا جاتا ہے؟

آخر میں یہ بات ہر شخص کو ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ایک مرتبہ جب عینک اتار دی جائے تو آنکھوں پر کبھی اتنا بوجھ یا دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے کہ حد سے زیادہ کام کی وجہ سے ان پر سخت دباؤ پڑے۔ علاوہ ازیں آنکھوں کی بینائی کو بہتر بنانے کے لئے ہر طرح سے مکمل احتیاط

اور توجہ سے کام لینا چاہیے۔ جسمانی اور ذہنی کشیدگی اور کھچاؤ سے بچنے کے جو طریقے اس کتاب میں بتائے گئے ہیں ان کو مستقل طور پر ذہن نشین رکھا جائے اور ان پر عمل کرتے ہوئے دن بھر اپنے جسم اور ذہن کو کشیدگی اور اعصابی کھچاؤ اور حد سے زیادہ کام کے اثرات سے بچا کر رکھا جائے۔ اگر جسمانی اور ذہنی کشیدگی سے اپنے آپ کو ہر وقت اور مکمل طور پر محفوظ رکھنے کی کوشش نہیں کی جائے گی تو اس صورت میں نظر کو تقویت پہنچانے کے عمل کی رفتار خاصی سست پڑ جانے کا اندیشہ پیدا ہو جائے گا بلکہ بعض حالتوں میں اعصابی کشیدگی کے برقرار رہنے کی وجہ سے بصارت کو بہتر بنانے کے عمل میں مکمل طور پر رکاوٹ پڑنے کا بھی اندیشہ ہے۔

مختلف مریضوں کے احوال

کیس نمبر 1

قریب النظری MYOPIA

(ایسے مریض جنہیں صرف قریب کی اشیاء نظر آتی ہوں اور دور کی اشیاء کو دیکھ نہ سکتے ہوں)
مس الف: عمر چھبیس برس، سکول میں پڑھاتی ہیں۔ قریب النظری کی مریضہ ہیں اور بچپن میں دسویں ہی برس سے انہوں نے عینک استعمال کرنی شروع کر دی تھی۔ اس دوران میں انہیں کئی بار نظر کا امتحان کروا کر بتدریج زیادہ قوت کے شیشے لگوانے پڑے۔

قریب النظری کے مریض اکثر افراد کی طرح اس مریضہ کا مزاج بہت چڑچڑا ہے۔ وہ بہت جلد گھبرا جاتی ہیں اور پریشان ہو جاتی ہیں۔ وہ ہر وقت کسی نہ کسی شے کے بارے میں فکر مند رہتی ہے۔ بسا اوقات وہ اپنے بارے میں دیر تک سوچتی رہتی ہے اور خیالوں ہی خیالوں میں ہوائی قلعے بنانے کی عادی ہے۔ یہ ذہنی اور جذباتی حالت میں اس کی موجودہ حالت کی بنیاد ہیں اور یہ حالت غلط قسم کی خوراک سے مزید خراب ہو گئی ہے۔ اس کے کھانے میں نشاستہ، چینی اور پروٹین والی اشیاء بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ اور اس کی خوراک میں پھل اور سلاڈ جیسی قدرتی غذائیں بہت کم ہوتی ہیں۔ مزید برآں اس کی گردن کی پشت کے پٹھے اس کے اعصابی نظام پر

دباؤ کی وجہ سے اکڑے ہوئے ہیں۔ اس کا اعصابی نظام عینک کے شیشوں کے استعمال کی وجہ سے مسلسل کھچاؤ اور دباؤ کا شکار رہتا ہے۔ چونکہ اس نے دس برس کی عمر میں عینک لگانی شروع کی تھی اس لئے اس کا اعصابی نظام سولہ برس سے کھچاؤ کا شکار ہے۔

چنانچہ اپنی بصارت کو معمول کی حالت پر لانے کے لئے سب سے پہلے وہ جس بات پر عمل کرتی ہے وہ یہ ہے کہ وہ معقول قسم کی غذا استعمال کرتی ہے جس کی تفصیلات اس کتاب میں بتادی گئی ہیں۔ چونکہ اسے یہ بھی بتا دیا گیا ہے کہ بصارت کی قوت کو معمول کے مطابق بحال کرنے کی کوشش میں اس کے راستہ میں جو سب سے بڑی رکاوٹ حائل ہوگی اور جس پر اسے قابو پانا ہوگا وہ اس کی اپنی ذات ہے۔ یعنی اس کی شخصیت کے وہ ذہنی رجحانات جو معمول کے برعکس اس میں پیدا ہو چکے ہیں اور جس نے اس کی شخصیت کے لئے ان غیر معمولی نوعیت کے رجحانات سے نجات پانے کی ضرورت کو اولین اہمیت کا حامل بنا دیا ہے۔ چنانچہ ان ہدایت کو پہلے باندھ کر وہ زیادہ سکون اور ضبط و تحمل کے ساتھ ہر قسم کے معاملات اور حالات کا جائزہ لینے اور ان سے نمٹنے کی عادت اپنا چکی ہے اور وہ اپنے جسم اور ذہن کے کھچاؤ سے زیادہ سے زیادہ محفوظ رہنے کی کوشش کرتی ہے تاکہ اس کا جسم اور ذہن ہر قسم کی کشیدگی کے اثرات سے محفوظ رہیں۔

وہ صرف کام کے وقت عینک پہنتی ہے اور دوسرے اوقات میں عینک کے بغیر کام کرنے کی عادت ڈال چکی ہے۔ اس کام میں چند دن لگ جاتے ہیں تاہم وہ اس کوشش میں جلد کامیاب ہو جاتی ہے۔

ہر روز صبح کے وقت بیدار ہونے پر وہ گردن کے پٹھوں کا تناؤ ددر کرنے کے لئے ورزش کرتی ہے۔ ان ورزشوں پر اسے صرف پانچ منٹ صرف کرنے پڑتے ہیں۔ دن بھر میں وہ جتنی بار منہ دھوتی ہے اتنی ہی بار وہ آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارتی ہے۔

دوپہر کے کھانے کے وقفہ کے دوران وہ بیس منٹ تک اپنی آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر رکھنے کی مشق میں آنکھوں کو آرام پہنچاتی ہے۔ دس منٹ تک وہ جسم کو جھولنے کی

طرح جھلانے کی ورزش کرتی ہے۔ ہر روز کام کے بعد وہ شام کے وقت مزید آدھ گھنٹے تک آنکھوں کو اپنی ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر رکھنے کی مشق کے ذریعہ آنکھوں کو آرام کا موقع دیتی ہے اور مزید دس منٹ تک جسم کو جھولے کی طرح جھلانے کی کوشش کرتی ہے۔

وہ الفاظ اور حروف کو ذہن میں رکھ کر ان کو یاد رکھنے اور ان کے تصور کو اپنانے کی کوشش کرتی ہے (یہ کوشش وہ چشمے کے بغیر کرتی ہے) اپنی آنکھوں کو بند کر کے وہ مختلف الفاظ اور حروف کا زیادہ سے زیادہ واضح تصور اپنے ذہن میں لانے کی کوشش کرتی ہے۔

وہ عینک کی مدد کے بغیر مطالعہ کی کوشش کرتی ہے۔ شروع میں وہ پندرہ منٹ تک مطالعہ کرتی ہے۔ لیکن بعد میں وہ اس وقفہ میں بتدریج اضافہ کر کے اسے ایک گھنٹہ تک بڑھا دیتی ہے۔ پھر وہ مسلسل دو گھنٹے تک مطالعہ کی مشق کرتی ہے۔ لیکن ایسا کرتے وقت اپنی آنکھوں کو باقاعدگی کے ساتھ اور جلد جلد جھپکنے کی کوشش بھی کرتی رہتی ہے اور ہر چند لائنوں کے مطالعہ کے بعد اپنی آنکھوں کو آرام کا موقع بھی دیتی ہے۔

جوں جوں وہ مطالعہ کی عادت بڑھاتی ہے توں توں وہ کتاب کو بھی آنکھوں سے زیادہ دور رکھنے کی کوشش کرتی جاتی ہے تاکہ اس کی آنکھیں زیادہ فاصلہ کی اشیاء کو اچھی طرح دیکھنے کی عادی ہوتی جائیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ وہ تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد آنکھوں کو مرکزی تثبیت کی مشق کا موقع دینے کے لئے آنکھوں کو بند کر کے کسی ایک لفظ کے حروف کا تصور آنکھوں میں رکھ کر اس حرف کو دوسرے الفاظ کے حروف کے مقابلہ میں زیادہ صاف اور روشن شکل میں دیکھنے کی مشق کرتی ہے اس کے بعد وہ آنکھیں بند کر کے ایک حرف کا تصور ذہن میں لاتی ہے اور اس لفظ کے باقی حروف کو دھندلا جانے کا موقع دیتی ہے اور پھر آنکھیں کھول کر اس حرف کو دیکھتی ہے۔ وہ اس مشق کو بار بار دہراتی ہے اس طرح بار بار آنکھیں بند کر کے ایک ایک حرف کے تصور کی بار بار مشق کرنے سے اس کی نظر کو بہتر بنانے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ وہ صبح کے وقت ٹرین میں اپنے گھر سے سکول کی طرف جاتے وقت اور شام کے وقت سکول سے گھر جاتے وقت ٹرین میں آنکھوں کی مختلف ورزشیں کرتی ہے اور ٹرین کے سفر

کے دوران اسے جب بھی موقع ملتا ہے وہ اپنی آنکھوں کو بند کر کے سورج کی شعاعوں کو مسلسل دس منٹ تک آنکھوں میں پڑنے دیتی ہے۔

اب وہ محسوس کرتی ہے کہ اس کی بصارت تیزی سے بہتر ہو رہی ہے تو وہ باہر گھومنے پھرنے کے لئے جاتے وقت بھی عینک استعمال نہیں کرتی۔ وہ خیالی قلعے بنانے کی عادت ترک کرنے کی کوشش کرتی ہے کیونکہ اس کوشش سے اس کی آنکھوں پر دباؤ نہیں پڑتا ہے۔ اب وہ پاس سے گزرنے والی تمام ٹریفک کو دیکھتی ہے لیکن ایسا کرتے وقت اس کی آنکھوں پر دباؤ نہیں پڑتا۔ اس طریقہ سے وہ اپنی آنکھوں کو زیادہ سے زیادہ حد تک عینک کے بغیر زیادہ سے زیادہ واضح طور پر دیکھنے کا عادی بناتی ہے تو اسے محسوس ہونے لگتا ہے کہ اس کی عینک کے شیشے ضرورت سے زیادہ طاقت ور ہیں۔ چنانچہ وہ عینک کا استعمال مکمل طور پر ترک کر چکی ہے۔

ابتدا میں اس کے لئے اپنے سکول کا کام عینک کے بغیر کرنا قدرے مشکل محسوس ہوتا ہے لیکن وہ اپنے پرانے شیشوں کی بجائے بہت ہلکی طاقت کے شیشوں کی عینک رکھ لیتی ہے جسے وہ صرف سخت ضرورت محسوس ہونے کی صورت میں ہی استعمال کرتی ہے اور وہ آسانی سے عینک کے بغیر اپنا کام کرنے کے قابل بن جاتی ہے۔ اب وہ زیادہ اعتماد کے ساتھ اپنی نظر کو بہتر بنانے کی مشق جاری رکھتی ہے۔ اب اسے یہ پختہ یقین ہو چکا ہے کہ ان ورزشوں کو جاری رکھنے سے اس کی نظر بتدریج بہتر ہوتی چلی جائے گی۔

کیس نمبر 2

بعید النظری HYPERMETROPIA

ایسے لوگوں کو دور کی تمام اشیاء صاف دکھائی دیتی ہیں لیکن قریب کی اشیاء صاف دکھائی نہیں دیتیں۔
اعظم: عمر چودہ برس کو بعید النظری کی شکایت ہے۔ بچپن میں جب وہ چھپ سرخ میں مبتلا ہو گیا تو اس کی بیماری زیادہ پیچیدہ ہو گئی تھی کیونکہ اس کا علاج فرسودہ طریقہ سے کیا گیا تھا۔ چنانچہ اسے بچپن میں ہی عینک لگانی پڑ گئی تھی۔ ابھی وہ آٹھ ہی برس کا تھا کہ اسے عینک لگانی پڑی۔ گویا اسے عینک استعمال کرتے ہوئے چھ برس کا عرصہ گزر چکا تھا۔

جوں ہی وہ آنکھوں کی بصارت بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے اس کے والدین اس کو قدرتی غذائیں کھانے کے لئے دیتے ہیں۔ اسے گردن کے پٹھوں کے تشنج کو دور کرنے والی ورزشیں کرنے پر آمادہ کیا جاتا ہے۔ چنانچہ وہ ہر صبح اور ہر شام گردن کے پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے والی ورزشیں کرتا ہے اور وہ دن بھر میں کئی بار وقتاً فوقتاً اپنی آنکھوں پر ٹھنڈے پانی سے پھینٹے مارتا ہے۔

وہ اب سکول جاتے وقت عینک استعمال نہیں کرتا بلکہ صرف کام کے اوقات میں عینک کا استعمال کرتا ہے۔ اسے باقی ماندہ اوقات کے دوران عینک نہ پہننے کی ہدایت کی گئی ہے وہ باآسانی اس بات پر رضا مند ہو جاتا ہے کیونکہ اسے درحقیقت شروع ہی سے عینک سے نفرت تھی۔ جن دنوں سورج چمک رہا ہوتا ہے تو وہ آنکھیں بند کر کے سورج کی طرف منہ کر کے بیٹھ جاتا ہے اور دس منٹ تک آنکھوں پر سورج کی شعاعیں پڑنے کا موقع دیتا ہے۔

صبح اور شام کو پندرہ پندرہ منٹ تک آنکھوں کو اپنی ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر ان کو آرام کا موقع دیتا ہے اور آنکھوں کے پٹھوں کو تقویت پہنچانے والی ورزشیں کرتا ہے۔ ہر شام وہ ایک کتاب لیکر اپنی آنکھوں کے زیادہ سے زیادہ قریب رکھ کر یعنی جہاں سے وہ الفاظ کو اچھی طرح پڑھ سکے مطالعہ کی مشق کرتا ہے۔ ایسا کرتے وقت وہ آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر مطالعہ کی کوشش نہیں کرتا بلکہ آنکھوں کو باقاعدگی کے ساتھ بار بار جھپکنے کی کوشش جاری رکھتا ہے۔ اس مشق کے دوران وہ آنکھوں سے کام لینے میں ان پر دباؤ ڈالنے کی کوشش نہیں کرتا۔ وہ دانستہ آنکھوں کو قوت صرف کرنے پر مجبور نہیں کرتا بلکہ باآسانی مطالعہ جاری رکھتا ہے۔ جیسے اسے اس کوشش میں معمولی سا بھی زور لگانے کی ضرورت محسوس نہ ہو رہی ہو۔

اس طریقہ سے اسے محسوس ہوتا ہے کہ وہ کافی دیر تک مطالعہ کر سکتا ہے وہ بتدریج کتاب کو آنکھوں سے عام معمول کے مطابق فاصلہ پر لا کر مطالعہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اب وہ کتاب کو اپنی آنکھوں سے صرف پندرہ انچ دور رکھ کر اس کا مطالعہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

قریباً دو ماہ کے وقفہ کے بعد مکمل طور پر عینک کا استعمال ترک کر دیتا ہے اور اب وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ سکول کا کام بآسانی عینک کے بغیر بھی کر سکتا ہے۔ تاہم اس وقت بھی اسے آنکھوں کو تھکن اور دباؤ سے بچانے کے لئے تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد آرام دینے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

اس کی نظر مکمل طور پر معمول پر آنے میں اب صرف چند ہفتوں کی مدت درکار ہے۔

کیس نمبر 3

دُھند ASTIGMATISM

اس قسم کے مریض چیزوں کو صاف نہیں دیکھ سکتے

مریض مسٹرن۔ م: ایک کلرک ہے۔ اس کی عمر تیس برس کے قریب ہے اس کی بصارت درست نہیں۔ ضعف بصارت کے باعث اسے چیزیں صاف دکھائی نہیں دیتیں بلکہ دھندلی سی نظر آتی ہیں۔ وہ پچھلے دس برسوں سے عینک کا استعمال کرتا رہا ہے۔ اس کی تکلیف کا سبب یہ ہے کہ اس کی آنکھوں کے پٹھے آنکھوں کو یکساں قوت سے نہیں کھینچتے۔ یہ صورت حال ایک تو غیر قدرتی نوعیت کی غلط غذا کے استعمال کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے۔ اس کا دوسرا سبب یہ ہے کہ وہ مسلسل کئی گھنٹوں تک مصنوعی روشنی میں کام کرتا رہا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی اس تکلیف میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔

اس کی آنکھوں کے پٹھوں میں ناقص غذا کے ذریعے ذرات جمع ہوتے رہنے کی وجہ سے پٹھے سکڑ گئے ہیں اور ان پٹھوں کے سکڑنے سے اس کی آنکھوں پر مسلسل دباؤ پڑ رہا ہے عینک پہننے سے اس کی بصارت میں خلل پیدا کرنے والے ہر دو اسباب میں سے کوئی بھی سبب دور نہیں ہو سکا۔ درحقیقت اس کی نظر بتدریج خراب ہوتی جا رہی تھی اور اسے یہ محسوس ہو رہا تھا کہ اسے عینک کے شیشے بھی تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد بدلنے پڑتے ہیں۔

اس کیس کے لیے دو باتوں کی خاص طور پر ضرورت تھی ایک تو یہ کہ اسے ایسی

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

خوراک دی جائے جس سے اس کے جسم میں سے زہریلے عناصر خارج ہو سکیں یعنی اس کے جسم کے نظام کو زہریلے عوامل سے پاک کرنے والی غذا دی جائے۔ چنانچہ اس نے اس ہدایت کے مطابق اس کتاب میں درج شدہ نکات کی روشنی میں اپنی غذا میں تبدیلی کر لی۔ نیز اپنی آنکھوں کو تین تین بار دس دس منٹ کے لئے ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر آنکھوں کو زیادہ آرام دینا شروع کیا۔ آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر آرام دینے کے بعد وہ ہر بار آنکھوں کے پٹھوں کو تقویت پہنچانے والی ورزشیں کرتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ گردن کے پٹھوں کا کچھاؤ دور کرنے کی بھی ورزشیں ہر صبح اور ہر شام کے وقت کرتا ہے اور اپنی آنکھوں کو دن میں کئی کئی بار ٹھنڈے پانی سے چھیننے دیتا ہے۔ اپنے گھر میں اپنے قیام کے دوران وہ عینک کو بالکل اتار دیتا ہے۔

وہ بار بار آنکھوں کو تقویت دینے کے لئے بغیر عینک کے مطالعہ کی مشق کرتا ہے اس کوشش کے دوران وہ آنکھوں کو بار بار جھپکتا رہتا ہے اور آنکھوں کو آرام دینے کی کوشش بھی کرتا ہے۔ اپنے حافظہ اور تصور کو بہتر بنانے کے لئے آنکھیں بند کر کے حروف کا تصور ذہن میں لاتا ہے اور کتاب کے حروف کے تصور کو اچھی طرح ذہن نشین کرنے کے بعد دوبارہ آنکھیں کھولتا ہے۔ ان حروف کو انتہائی واضح انداز میں دیکھنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ یہ سمجھتا ہے کہ اس کتاب کے حروف بہت واضح انداز میں نظر آ رہے ہیں۔

ان مشقوں سے اس کی آنکھوں کی بصارت بہتر ہوتی جاتی ہے اور تھوڑے ہی عرصہ کے بعد وہ عینک کے بغیر دن میں کئی کئی گھنٹوں تک مصنوعی روشنی میں بھی کام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

وہ علاج کا سلسلہ جاری رکھتا ہے۔ بالآخر اسے یہ اطمینان ہو جاتا ہے کہ اس کی بصارت معمول پر آ گئی ہے۔

کیس نمبر 4

بصر اشیوخ
PRESBYOPIA

بڑھاپے کے باعث جن لوگوں کی آنکھوں کے پٹھے پلک سے محروم ہونے کی وجہ

سے اکڑ جاتے ہیں اور وہ آنکھوں کے عدسی شیشہ کو زیادہ سکیڑ نہیں سکتے اس لئے وہ آنکھوں کے قریب کی اشیاء کو اچھی طرح دیکھنے سے عاری ہو جاتے ہیں۔ البتہ دور کی اشیاء کو دیکھنے میں انہیں دشواری پیش نہیں آتی۔

مسئرح: عمر 54 برس۔ اس کی آنکھوں کی جینائی عمر کے باعث پہلی بار خراب ہوئی ہے۔ پیشہ کے اعتبار سے وہ سبز مین ہے۔ اس نے اس سے پہلے کبھی عینک استعمال نہیں کی لیکن اب اسے محسوس ہوتا ہے کہ بڑھاپے کی وجہ سے اس کی حالت ایسی ہو گئی ہے کہ عینک کے بغیر وہ اطمینان بخش طریقہ سے کام نہیں کر سکتا۔

اس کی دشواری یہ ہے کہ ایک تو اس کی خوراک ناقص ہے جس میں نشاستہ اور پروٹین والی اشیاء کی بہتات ہے۔ اس کے علاوہ وہ بڑی مقدار میں کافی پینے اور تباہ کنوشی کا بھی عادی ہے۔

اب اسے قدرتی غذائیں استعمال کرنے کی ہدایت کی گئی ہے اور ساتھ ہی اسے کافی ورزش کرنے کا بھی مشورہ دیا گیا ہے۔ اور اپنی صحت کا خیال رکھنے کی بھی ہدایت کی جاتی ہے۔ وہ دن بھر میں دو بار پندرہ پندرہ منٹ کے لئے آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر آرام دلاتا ہے۔ اس کے بعد وہ آنکھوں کے پٹھوں کو تقویت پہنچانے والی مشقیں کرتا ہے۔ اس کے بعد وہ اخبار پڑھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اخبار پڑھتے وقت وہ اسے آنکھوں کے زیادہ سے زیادہ قریب رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور آنکھوں پر دباؤ ڈالے بغیر وہ اخبار کو ایک دو بار آگے پیچھے کر کے اس کے مطالعہ کی کوشش کرتا ہے تاکہ اخبار کی عبارت اسے واضح طور پر دکھائی دے سکے۔ مطالعہ کرتے وقت وہ آنکھوں کو بار بار جھپکاتا رہتا ہے۔ جوں جوں اس کی بصارت بہتر ہوتی جاتی ہے۔ وہ مطالعہ کا وقت بڑھاتا جاتا ہے اس کی نظر تیزی سے بہتر ہونے لگ جاتی ہے اور وہ مطالعہ کے اوقات میں بھی اضافہ کرتا جاتا ہے۔

وہ صبح اور شام کے وقت گردن کے پٹھوں کا تناؤ دور کرنے والی ورزشیں کرتا ہے اور اپنی آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے بھی دن میں کئی کئی بار مارتا ہے اس کی جینائی کے بہتر ہونے کی رفتار مسلسل برقرار رہ رہی ہے اور جب اس نے یہ علاج شروع کیا تھا اس کے

قریباً تین ہی ہفتوں کے اندر اس کی بینائی قریب قریب معمول کی حالت پر آگئی تھی مزید چند ہفتوں تک علاج جاری رکھنے سے اس کی بینائی مکمل طور پر معمول پر آگئی۔

کیس نمبر 5

بھینگا پن (STRABISMUS (SQUINT)

مریضہ ص: عمر 7 برس۔ اس کی آنکھ میں اندرونی خرابی کے باعث بھینگا پن پیدا ہو گیا ہے۔ اس لڑکی کو بچپن میں پولیو ہو گیا تھا۔ اس مرض کے علاج کی کوشش مرض کو دبا دینے والے انداز میں کی گئی تو اس کی ایک آنکھ کی عصبی رگ کے سکڑنے سے اس کی بائیں آنکھ کے پٹھے جزوی طور پر سوکھ گئے۔

اسے فوری طور پر پھلوں اور سلاڈ کی غذا استعمال کرنے کی ہدایت کی گئی اور ساتھ ہی اس کی ریزہ کی ہڈی کے پٹھوں کی مالش شروع کر دی گئی۔ اس کے ساتھ ہی اس کی دائیں آنکھ پردن میں کافی وقفہ کے لئے اس طرح شیڈ لگا دیا جاتا کہ صرف بائیں آنکھ کو کام کرنا پڑتا۔ اس سے بہت جلد اس کی بائیں آنکھ کی حالت بہتر ہونی شروع ہو گئی۔ اب اس کو مطالعہ شروع کرنے کا مشورہ بھی دیا گیا ہے اور ساتھ ہی اس کی آنکھ کو دن کے دوران کافی حد تک آرام کرنے کے بھی مواقع دیئے جاتے تھے۔

خراب آنکھ کے پٹھوں اور عصبی رگوں وغیرہ کی قوت بڑھانے کے لئے اسے خاص قسم کی ورزشیں کرنے کی ہدایت کی گئی۔ یہ ورزشیں صرف خراب آنکھ کو کرائی جاتی تھیں اور اس دوران میں دوسری آنکھ کے سامنے شیڈ رکھ دیا جاتا تاکہ بائیں آنکھوں کے پٹھوں کو تقویت پہنچے۔ ورزش کراتے وقت بائیں آنکھ کے سامنے پنسل ہاتھ سے پکڑ کر رکھی جاتی۔ پھر اس پنسل کو آنکھ کے سامنے رکھ کر ایک مقام سے دوسرے مقام کی طرف لے جایا جاتا۔ پنسل کو زیادہ تر دائیں جان کی طرف حرکت دی جاتی تھی اس کا مقصد یہ تھا کہ بائیں آنکھ کو جہاں تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ حد تک باہر کی جانب بہتر طور دیکھنے کے قابل بنایا جائے۔ یہ مشق ایک منٹ تک دن میں دو یا تین مرتبہ کرائی جاتی اور پنسل کو آگے سے پیچھے یعنی آنکھوں کی جانب دور

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

سے نزدیک اور پھر نزدیک سے دور ہٹایا جاتا اس دوران کمزور آنکھ کے ذریعہ اس پٹیل کو سلسلہ دیکھنے کی کوشش کرائی جاتی۔ اس مشق میں پٹیل کو زیادہ تر اس جانب سے دور لے جایا جاتا۔ جس طرف سے آنکھ کھینچی ہوئی تھی تاکہ دوسری جانب آنکھ کو دیکھنے کی مشق ہو سکے۔

غذا میں تبدیلی اور متذکرہ بالا ورزشوں کی مدد سے دو ماہ کے بعد متاثرہ آنکھ بتدریج اپنے اصل مقام کی جانب آنے لگی اور ساتھ ہی لڑکی کی عام صحت بھی پہلے کی نسبت بہتر ہو گئی۔

کیس نمبر 6

موتیا بند CATARACT

مریضہ فوزیہ: عمر 56 برس۔ دونوں آنکھوں میں موتیا بند تھا۔ اس کی تکلیف کی نوعیت یہ تھی کہ ابھی تکلیف کی ابتدا ہی ہوئی تھی لیکن اس کو یہ بتا دیا گیا تھا کہ اس تکلیف کا کوئی علاج نہیں اور اسے اسی حالت میں انتظار کرنا پڑے گا۔ جب تک کہ موتیا بند پوری طرح پک نہیں جاتا یعنی جب تک موتیا بند دونوں آنکھوں میں پوری طرح اتر نہیں آتا اس وقت تک اس کو انتظار کرنے کی ہدایت کی گئی۔ اور اسے یہ بتایا گیا کہ موتیا بند کے مکمل طور پر اتر آنے کے بعد اس کی آنکھوں کا آپریشن کر دیا جائے گا۔

اسی دوران میں اس خاتون نے قدرتی طریقہ علاج کی شہرت سنی۔ چنانچہ اس نے سوچا کہ بیٹھ کر موتیا بند کے اترنے کا انتظار کرتے رہنے کی بجائے کیوں نہ قدرتی طریقہ علاج کو آزما کر دیکھ لیا جائے۔ ویسے بھی یہ وہ چاہتی تھی کہ اسے آپریشن نہ ہی کرانا پڑے۔

اس خاتون کو بتایا گیا کہ موتیا بند آنکھ کے بلوری عدسہ میں میل و غیرہ جمع ہوتے رہنے سے پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ صورت حال غذا کے جزو بدن کا فعل نامکمل رہنے اور جسم میں سے زہریلے عناصر کے معمول کے مطابق خارج نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ موتیا بند اس امر کی علامت ہوتا ہے کہ غلط قسم کی غذا کے استعمال اور جسم سے زہریلے عناصر کے اخراج کا عمل درست طور پر انجام نہ پانے کی وجہ سے زہریلے عناصر جسم کے تمام حصوں میں جمع ہو چکے تھے بالآخر زہریلے عناصر آنکھ کے بلوری عدسہ میں بھی جمع ہونے لگے۔

اس خاتون کو فوری طور پر پرہیزی کھانا کھانے کی ہدایت کی گئی۔ اسے جسم کو روزانہ صاف رکھنے کے لئے دن میں ایک بار اینیما کرانے کی ہدایت کی گئی تاکہ اس کا پیٹ اور انتڑیاں روزانہ صاف ہوتی رہیں۔ اس کے ساتھ ہی اس کی ریڑھ کی ہڈی کے پٹھوں کی مالش بھی شروع کر دی گئی۔

آنکھوں کی حالت کو بہتر بنانے کے لئے یہ خاتون دن بھر میں آدھ گھنٹہ تک آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر دن میں دو مرتبہ آنکھوں کو آرام دلاتی۔ اس کے بعد وہ آنکھوں کے پٹھوں اور عصبی رگوں کی تقویت کے لیے بتائی ہوئی ورزشیں کرتی اور آنکھوں کی ورزشوں کے بعد گردن کے پٹھوں کا تنیخ دور کرنے کے لئے گردن کے پٹھوں کو نرمی اور چمک بحال کرنے والی ورزش دن میں دو بار صبح اور شام کے وقت کرتی۔ وہ آنکھوں پر دن میں کئی بار ٹھنڈے پانی سے چھینٹے مارتی رہتی اور دھوپ نکلنے پر آنکھوں کو بند کر کے منہ سورج کی طرف کر کے دس منٹ تک اس حالت میں بیٹھی رہتی تاکہ سورج کی شعاعیں اور اس کی بند آنکھوں پر پڑتی رہیں وہ دن میں دو بار دس دس منٹ کے لئے جسم کو جھولنے کی طرح جھولانے کی کوشش بھی کرتی۔

ایک ماہ کے اندر ہی اس نے یہ محسوس کرنا شروع کیا کہ اس کی صحت بہتر ہونی شروع ہو گئی ہے اور ساتھ ہی اس کی بینائی کی حالت بھی بہتر ہو رہی ہے۔ اور وہ پہلے کی نسبت آنکھوں کے علاج کے لئے زیادہ ورزشیں کر سکتی ہے حالانکہ اتنی ورزشیں کرنا اس کے لئے اس سے قبل ممکن نہ تھا۔ اب اس نے روزانہ کچھ وقت کے لئے مطالعہ بھی شروع کر دیا۔ وہ اب اپنے حافظہ اور تصور کو بہتر بنانے کی ورزشوں کے ساتھ ساتھ مرکزی تثبیت کی صلاحیت کو بھی بہتر بنانے والی ورزشیں کرنے لگی۔ جب اس کی نظر بحال ہونی شروع ہو گئی تو اس کی خوشی کا کوئی ٹھکانا نہ تھا۔

علاج کا سلسلہ جاری رہنے کی وجہ سے اس کی حالت میں اتنی نمایاں بہتری رونما ہونے لگی کہ اب وہ دونوں آنکھوں سے پہلے کی نسبت خاصی اچھی طرح چیزوں کو دیکھنے لگی۔ نظر کی بہتری کے علاوہ اس کی عام صحت بھی اب پہلے سے کافی بہتر ہو گئی۔ اب وہ جسمانی اور ذہنی صحت کے اعتبار سے بھی اپنے آپ کو پہلے کی نسبت اتنی بہتر محسوس کرتی تھی کہ برسوں سے

اس نے اپنے آپ کو کبھی اتنا صحت مند اور طاقت ور محسوس نہیں کیا تھا۔

چھ ماہ کے اختتام پر اسے یہ احساس ہوا کہ قدرتی طریقہ علاج نے نہ صرف یہ کہ اس کی نظر بحال کر دی ہے بلکہ اسے نئی زندگی اور نئی صحت بھی عطا کر دی ہے اور اب وہ اس بات کو بھی ایک معجزہ ہی تصور کرتی ہے کہ موتیابند کے علاج کے لئے اسے آپریشن نہیں کرانا پڑے گا۔

خصوصی نوٹ

جس قسم کے کیسوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے اس قسم کے کیس عام طور پر روزمرہ کی زندگی میں دیکھنے میں آتے ہیں۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ قدرتی طریقہ علاج سے صرف اسی نوعیت کی آنکھوں کی بیماریوں پر نہایت آسانی سے قابو پایا جاسکتا ہے۔

بلکہ کئی اور قسم کی آنکھوں کی بیماریاں بھی قدرتی طریقہ علاج کے ذریعہ دور کی جاسکتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ بیماریاں بہت زیادہ بڑھ نہ چکی ہوں۔ چنانچہ اس طریقہ علاج سے رنگ کوری (رنگوں کی پہچان نہ کر سکنے کا مرض) رات کے وقت نظر نہ آنا، ڈھیلے کا پھڑکنا، (ارتعاش عین) نظر کا ڈھنڈلا جانا اور کم نظری کے علاوہ آنکھوں کی دوسری بیماریاں بھی قدرتی طریقہ علاج کی مدد سے دور کی جاسکتی ہیں۔

اگلے ابواب میں آنکھوں کی بہت سے بیماریاں جو عام طور پر دیکھنے میں آتی ہیں۔ ان کی پیدائش کے اسباب اور ان کے علاج کے طریقوں پر تفصیل سے بحث کی گئی ہے لیکن پیشتر اس کے کہ ہم ان بیماریوں کا تفصیلی تذکرہ کریں ان سے پہلے بعض ایسی بیماریوں کے اسباب اور طریق علاج کا تذکرہ ضروری ہے جن میں مندرجہ ذیل بیماریاں شامل ہیں۔

آنکھ کے نورانی پردہ کا اپنی جگہ سے ہٹ جانا

DSTACHMENT OF THE RETINA

یہ حالت آنکھ پر چوٹ لگنے یا کسی حادثہ میں ضرب کی وجہ سے یا پھر شدید نوعیت کی قریب انظر کی حالت میں بہت زیادہ طاقت ور شیشوں والی عینک کے پہننے سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس قسم کی حالت میں آنکھ کے ڈھیلوں پر طویل وقفوں تک تھیلیوں کے رکھنے سے کسی حد تک مدد مل سکتی ہے۔ لیکن اس قسم کی صورت حال پیدا ہونے پر اس کتاب میں بتائے ہوئے

طریقوں سے کوئی خاص مدد نہیں مل سکتی۔

آنکھوں کے سامنے شرارے تیرنا

FLOATING SPECKS BEFORE THE EYES

یہ صورت حال بسا اوقات جسمانی نظام میں خرابی مثلاً جگر یا گردوں کے فعل میں خرابی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ اس حالت کی اصلاح کے لیے موزوں قسم کی قدرتی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن جسمانی نظام میں خرابی نہ ہو تو اس خرابی کا دوسرا سبب آنکھ کے شفاف حصہ میں خلیات کا فضلہ یا دوسرے فاضل عناصر کا اجتماع ہوتا ہے۔ ایسے زہروں کا اجتماع کوئی خاص بیماری کی حالت پیدا نہیں کرتا البتہ آنکھ کے پردہ میں ان کے اجتماع سے بینائی کے فعل میں رکاوٹ پڑتی ہے۔

اس صورت حال کے علاج کے لئے جسم کو صاف رکھنے والی غذاؤں کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے لیکن عام طور پر اس حالت سے مریض کو اس سے نجات دلانے کے لئے کچھ بھی نہیں کیا جاسکتا اور مریض کو یہی مشورہ دیا جاسکتا ہے کہ وہ ان شراروں کو بھول جائے۔ تاہم میرے تجربہ کے مطابق بائیو کیمک نمک کی شکل میں مریض کو سلیشیا دینے سے اس خرابی کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ چنانچہ خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کے سبب پیدا ہونے والے فاضل عناصر اگر آنکھ کے شفاف حصہ میں جمع ہو گئے ہوں۔ تو سلیشیا کے استعمال کرانے سے ایسے ذرات خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔

گوہانجینیاں STYES

یہ جسمانی نظام میں کمزوری کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اس لئے ان کے علاج کے لئے بھی جسمانی نظام پر اثر انداز ہونے والی دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے جو ان سے نجات دلا سکیں۔ آنکھوں کو نیم گرم پانی اور اچھٹیم سالٹ سے دھونا مفید ہوتا ہے۔ قریباً ڈھائی تین پاؤ پانی میں ایک بڑا چھپا اچھٹیم سالٹ حل کر کے ان سے آنکھوں کو دھوئیں، لیکن ایسا کرتے وقت آنکھوں کو بند رکھیں۔ میرے تجربہ کے مطابق ہومیو پیتھک ادویہ اس تکلیف سے مکمل نجات کے لئے نہایت کارگر ثابت ہوئی ہیں۔

آنکھوں کی بیماریوں کے علاج میں بائیو کیمک مرکبات کے استعمال کی افادیت

راقم الحروف آنکھوں کی متعدد بیماریوں کے علاج کی کوشش میں بائیو کیمک نمکیات کی افادیت کو آزمانے کے تجربات کرتا رہا ہے۔

چنانچہ تجربات سے جو نتائج حاصل ہوئے ہیں ان کے پیش نظر راقم الحروف یہ محسوس کرتا ہے کہ یہ بتانا فرض ہے کہ آنکھوں کی خرابیوں کو دور کرنے کے لئے جو اقدامات اس کتابچے میں تجویز کیے گئے ہیں۔ ان کے ساتھ ساتھ بائیو کیمک مرکبات کا استعمال بھی ایسا کیسوں میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایک بائیو کیمک نمک کالی فاس آنکھوں کو تقویت پہنچانے میں خاص طور پر مدد دیتا ہے۔ یہ نمک آنکھوں کے کمزور پٹھوں اور رگوں کو تقویت پہنچانے والے دوسرے طریقے اور روشیں جو اس کتاب میں بتائی گئی ہیں۔ ان کے ساتھ ساتھ اس نمک کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ کالی فاس کسی معتبر ہومیو پیتھک دوا ساز سے حاصل کرنا چاہیے۔

راتوں کو نظر نہ آنا

حالیہ تحقیقات سے یہ بات ظاہر ہوئی ہے کہ رات کے وقت بینائی کا فعل اگر تسلی بخش طریقہ سے انجام نہ دیا جاسکے تو یہ صورت حال دماغن اے کی کمی سے پیدا ہوتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم میں ایسے عناصر خوراک کے ذریعہ نہیں پہنچتے جو جسم کو دماغن اے فراہم کرنے کا ذریعہ بن سکیں۔ یہ دماغن مچھلی کے جگر کے تیل میں دافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ایسے افراد جنہیں رات کے وقت اچھی طرح دکھائی نہیں دیتا ہوان کی صحت میں کمزوری کے اس سبب کو دور کرنے کے لئے یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ دماغن اے رکھنے والی دوسری غذاؤں کے علاوہ مچھلی کا تیل بھی استعمال کریں۔ مچھلی کے تیل میں دماغن اے دافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

گیارہواں باب

آنکھوں کی بیماریاں اور ضعفِ بصارت دو مختلف نوعیت کی بیماریاں ہیں۔ آنکھوں کی بیماریاں آنکھوں کے مختلف حصوں کی ساخت میں تبدیلی سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ تبدیلی بعض اوقات جسم کے دوسرے اعضاء کے فعل میں خرابی سے پیدا ہوتی ہے۔ ضعفِ بصارت آنکھ کی کسی بیماری کی وجہ سے پیدا نہیں ہوتا۔ بلکہ اس کی اصل وجہ یہ ہوتا ہے کہ آنکھ جن چیزوں کو دیکھتی ہے وہ کسی خرابی کی وجہ سے ان کی شکل کو آنکھ کے نورانی پردہ پر منعکس نہیں کر سکتی۔ اس طرح بینائی کا فعل پوری طرح انجام نہیں دے سکتی۔

قریب النظری اور بعید النظری وغیرہ بصارت کی خرابیوں کی مختلف قسمیں ہیں جب کہ سوتیا بند، ہبزموتیا، آنکھ کے انگوری پردہ کی سوزش آنکھوں کی بیماریاں ہیں۔

یہ درست ہے کہ آنکھوں کی بعض بیماریاں ایسی ہیں جو بصارت کے فعل میں خلل پیدا کرتی ہیں۔ بعض حالتوں میں آنکھوں کی بیماریوں کی وجہ سے آنکھوں کے لئے بصارت کا فعل پوری طرح انجام دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ یعنی آنکھ دور اور نزدیک کی اشیاء سے آنے والی شعاعوں کو آنکھ کے نورانی پردہ پر صحیح طور پر منعکس نہیں کر سکتی۔ اسی صورت حال کی وجہ سے ضعفِ بصارت کی مختلف صورتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

یہ ممکن ہے کہ ایک اطمینان بخش صحت رکھنے والا شخص ضعفِ بصارت میں مبتلا ہو جائے کیونکہ ضعفِ بصارت ذہنی کشیدگی کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ لیکن آنکھوں میں بیماری پیدا ہونے کا مطلب یہ ہے کہ اس آدمی کے جسمانی نظام میں کوئی خرابی پیدا ہو گئی ہے۔

چونکہ آنکھیں جسم کا ایک حصہ ہیں اس لئے اگر آنکھوں میں کوئی بیماری پیدا ہوتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس آدمی کی جسمانی نظام میں واقعی یا تو کسی شے کی کمی یا ایسے کوئی

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

فعلی خرابی پیدا ہو گئی ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ اگر ہم آنکھوں کی بیماریوں کی بنیادی وجہ کی نشاندہی کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں ان کی اصل وجہ تلاش کرنے کے لئے صرف آنکھوں کی جانب نہیں دیکھنا چاہئے بلکہ پورے جسمانی نظام کی جانب نظر ڈال کر اس کی حالت کا مجموعی حیثیت سے جائزہ لینا چاہئے کیونکہ آنکھیں اس مجموعی نظام ہی کا ایک حصہ ہیں۔ تمام طریقہ ہائے علاج کے مقابلہ میں ہومیو پیتھی ہی اس نقطہ نظر کی تدرکرتی ہے چنانچہ ہومیو پیتھی آنکھوں کے علاج میں کامیاب ہے۔ پرانے طریقے علاج کے حامی حضرات نے آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کے متعلق اپنا نظریہ اس غلط بنیاد پر قائم کیا ہے کہ اگر آنکھوں میں کوئی بیماری پائی جاتی ہے تو اس کا سبب بھی کسی ایسی چیز میں تلاش کرنا چاہیے جس کا تعلق آنکھوں ہی سے ہو مثلاً مقامی سوزش یا آنکھوں پر طویل عرصہ سے پڑنے والا عصبی دباؤ وغیرہ۔

یہ درست ہے کہ آنکھوں کی بیماریاں پیدا کرنے میں یہ عناصر بھی اثر انداز ہوتے ہیں لیکن یہ محض ثانوی نوعیت کے حامل ہوتے ہیں۔ آنکھوں کی بیماریوں میں آنکھوں کے لئے خصوصی اہمیت کی حامل یہ بات ہے کہ آنکھوں کی بیماریوں کی ابتداء متعلقہ آدی کی عام جسمانی حالت سے ہوتی ہے یا اس کا تعلق کسی ایسی بیماری سے ہوتا ہے جس میں وہ شخص ماضی میں مبتلا رہ چکا ہو۔

یہ بات ایک قاعدہ کلیہ کے مترادف قرار دی جاسکتی ہے کہ کوئی بھی شخص جو حقیقی معنوں میں اچھی صحت کی حالت میں ہو آنکھوں کے کسی مرض مثلاً موتیا بند یا آشوب چشم میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔

جسم میں توانائی کی کمی یا خون میں زہریلے عناصر کا وجود غلط قسم کی غذاؤں یا غلط قسم کی عادات ہمیشہ آنکھوں کی بیماریوں کی جڑ میں موجود نظر آتی ہیں۔ جدید طبی سائنس ایسے بنیادی عناصر کو نظر انداز کرنے کی کوشش کرتی ہے۔

چونکہ آنکھوں کی بیماریوں کی بنیادی وجہ جسمانی نظام کی کوئی ظاہری یا خفیہ خرابی ہوتی ہے اس لئے آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کے لئے ان بنیادی عوامل کی طرف توجہ دینا ضروری

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

ہوتا ہے چونکہ جدید میڈیکل سائنس ان مخفی یا بنیادی عوامل کو نظر انداز کر دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ آنکھوں کی بیماریوں کے علاج میں جدید سائنس کا نظام علاج اتنا غیر تسلی بخش ثابت ہوا ہے۔ درحقیقت آنکھ کی بیماری کے علاج کے لئے جسمانی نظام کی بنیادی خرابی کو دور کرنے والی دوائیں ہی ایسی بیماری کے علاج کا واحد مؤثر ذریعہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

پورے جسمانی نظام کی اصل خرابی کو دور کرنے والی دوائی آنکھوں کی خرابی کے اصل سبب کو بھی دور کرنے کا مؤثر ذریعہ ثابت ہوتی ہے۔ اسی طریقہ سے آنکھ کی بیماری میں مبتلا فرد کو ایک اچھے اور معقول طریقہ سے بیماری کے اثرات سے نجات مل سکتی ہے اور وہ پہلے سے کہیں زیادہ صحت مند ہو جاتا ہے اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ جسمانی نظام کو زہریلے عناصر سے پاک کرنے والی دوا کے اثر سے جسم میں سے نقصان دہ زہریلے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔

ایک بار جب آنکھوں کی بیماری کے کسی مریض کو یہ احساس دلایا جاسکے کہ اسے آنکھ کی اس بیماری سے نجات حاصل کرنے کے لئے اپنے جسم کی حالت پر غور کرنا چاہیے تب سمجھ لیجئے کہ وہ اپنے کامیاب علاج کی منزل تک پہنچنے کے لئے نصف راستہ پہلے ہی طے کر چکا ہے۔

درحقیقت اس بنیادی حقیقت سے لاعلمی ہی کی وجہ سے آدمی اپنی اصل بیماری کے بنیادی سبب کو سمجھنے سے قاصر رہتا ہے۔ اسی لئے وہ اس خرابی کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کی کوشش میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ جدید میڈیکل سائنس آنکھوں کی بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے جو طریقے اپناتی ہے ان سے صرف بیماریوں کو دبانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس لئے یہ طریقہ غیر فطری ہے اور یہ طریقہ اس لئے اپنایا جاتا ہے کہ لوگ مریض کی بیماری کے بنیادی اسباب کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔

آنکھوں کی بیماریوں میں سب سے زیادہ اہم مرض موتیا بند ہے اور اس کا آپریشن کے ذریعہ علاج بھی امراض کو دبانے والے دوسرے طریقوں کی طرح ہوتا ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی ہوتا ہے جس طرح جسم کے کسی حصہ کا آپریشن کرنا بھی مرض کی جڑ اکھاڑے بغیر اس کو دبا دینے سے یا اس کی ظاہری علامات کو کاٹ دینے سے ہوتا ہے جس میں بیماری کی اصل جڑ تو

اپنے اسی مقام پر موجود رہتی ہے۔ اس لئے وہ کسی بھی موقع پر دوبارہ سر اٹھالیتی ہے۔ اس قسم کی بیماری کی نوعیت پورے جسمانی نظام کی حالت سے ہم آہنگ ہوتی ہے۔ چونکہ جسمانی حالت سے مرض کے تعلق یا ہم آہنگی کے پہلو کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور بیماری کی علامت کو ختم کرنے کے لئے اس کو دبانے والے طریقے اختیار کیے جاتے ہیں اس لئے اس قسم کے طریقوں سے جسمانی نظام کی اصل حالت سے تعلق رکھنے والی بیماری اور زیادہ شدید ہو جاتی ہے۔

کوئی بھی چیز ہو میو پیتھک طریقہ علاج کی افادیت، اس بات سے زیادہ واضح طور پر ظاہر نہیں کر سکتی کہ جسم بنیادی طور پر ایک وحدت ہوتا ہے اور بیماری کی حالت میں جسم کا علاج کرتے وقت اس کی ایک وحدت کی حیثیت کو لازماً پیش نظر رکھنا چاہئے۔ چنانچہ ہو میو پیتھک طریقہ علاج کے تحت آنکھوں کی بیماریوں کے علاج میں جو کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس قسم کے طریقہ علاج میں تمام تر توجہ جسم کو بنیادی زہریلے عناصر سے پاک کرنے پر دی جاتی ہے اگرچہ کسی حد تک آنکھ کی بیماری کے علاج میں مقامی علاج کے ذریعہ بھی مدد ملی جاتی ہے لیکن اصل علاج جسم کے بنیادی مفسدات کی اصلاح پر مبنی ہوتا ہے۔

آنکھوں کی بیماریوں کے اسباب اور علاج کے بنیادی اصول سے باخبر ہونے کے بعد اب ہمیں اپنی توجہ آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کی طرف دینی ہے اور باری باری ان امراض کے علاج کے طریقوں پر تفصیل کے ساتھ بحث کرتا ہے۔ اب ہم یہاں پر آنکھوں کی ان بیماریوں کے اسباب اور علاج کے طریقوں پر تفصیل سے بحث کریں گے جو زیادہ عام ہیں۔ ان میں سے پہلی موتیا بند ہے۔

موتیا بند CATRACT

آنکھوں کے انگریزی پردہ کے ساتھ ہی اس کی پشت کی جانب آنکھ کا بلوری عدسہ واقع ہوتا ہے جس میں سے روشنی کی شعاعیں گذر کر آنکھ کے اندرونی حصوں تک پہنچتی ہیں موتیا بند میں آنکھ کا بلوری عدسہ غیر شفاف ہو جاتا ہے اور پھر اس میں سے روشنی کی شعاعیں گزر کر آگے نہیں جاسکتیں۔ جوں جوں بلوری عدسہ زیادہ غیر شفاف ہوتا جاتا ہے۔ توں توں آنکھوں

میں روشنی کا داخلہ مشکل ہوتا جاتا ہے۔ چنانچہ جب آنکھ کا بلوری عدسہ اتنا زیادہ غیر شفاف ہو جاتا ہے کہ اس میں سے روشنی کی ایک بھی شعاع گزرنے نہیں سکتی تو اندھا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں آپریشن کے ذریعہ بلوری عدسہ یا اس کے بڑے حصہ کو کاٹ کر الگ کر دینا اس مشکل پر قابو پانے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ کیونکہ آپریشن کے بعد جب مریض کو مناسب قوت کے شیشوں کی عینک لگادی جاتی ہے۔ تو وہ اس کی مدد سے خاصی آزادی کے ساتھ گھومنے پھرنے اور اپنا کام کاج کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

اگر ہم ایک دفعہ یہ فرض کر لیں کہ کسی آدمی کی آنکھ میں موتیا بند بنا شروع ہو گیا ہے اور ہم اس کو مزید بڑھنے سے روک نہیں سکتے تب تو اس کے علاج کا ایلو پیٹھک طریقہ شاید درست قرار دیا جاسکتا تھا۔ لیکن ایلو پیٹھک سائنس موتیا بند کے مکمل طور پر بن جانے کا انتظار کرتی رہتی ہے اور اس انتظار میں بعض اوقات کئی برس گزر جاتے ہیں اور پھر اس کو آپریشن سے کاٹ کر نکال دیا جاتا ہے اور اس طرح ایلو پیٹھک طریقہ علاج کے معالج اس کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔ لیکن یہ حقیقت کہ موتیا بند کے اترنے کی ابتدا ہونے کے بعد بد قسمت مریض کی اس وقت تک کوئی مدد نہیں کی جاسکتی جب تک کہ اس کا آپریشن نہیں کیا جاتا یہ خاصی تکلیف دہ بات ہے۔ کیونکہ جب تک بد قسمت مریض موتیا کے مکمل طور پر نیک جانے کا انتظار کر رہا ہوتا ہے تو اس انتظار کی مدت میں جوں جوں موتیا کا مواد گرنے سے بلوری عدسہ زیادہ سے زیادہ غیر شفاف ہوتا جاتا ہے۔ مریض کی دنیا بدترتج زیادہ سے زیادہ اندھیر ہوتی چلی جاتی ہے اور آپریشن کا مرحلہ آنے تک اس کے روز و شب تاریک تر ہو جاتے ہیں۔ اگر بیماری کے اثرات کی بجائے بیماری کے اسباب دور کرنے کی کوشش کی جائے تو مریض کی حالت لازماً بہتر ہو سکتی ہے۔

ہمیں یہ علم ہے کہ ذیابیطس یا سوزش گردہ سے متاثر ہونے والے افراد بعض اوقات موتیا بند میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ موتیا بند بننے میں ہمیشہ پورے جسمانی نظام کو متاثر کرنے والے عوامل موجود ہوتے ہیں۔ موتیا بند جسم کی ایک زہریلی حالت کی وجہ ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ وجہ غلط قسم کی خوراک اور غلط قسم کی عادتیں ہوتی ہیں۔ دیر سے برقرار رہنے والی قبض اس کی لازمی وجہ میں سے ایک ہوتی ہے۔ جس طرح جوڑوں کے درد کو پیدا کرنے والے عناصر میں قبض ایک لازمی وجہ ہوتی ہے۔ اسی طرح موتیابند پیدا کرنے والے عناصر میں بھی یہ لازمی عنصر موجود ہوتا ہے۔

قبض کی وجہ سے خون میں زہریلے عناصر جمع ہو جاتے ہیں اور یہ زہریلا مواد خون میں ملا ہوتا ہے خون کے ساتھ جسم میں حرکت کرتا رہتا ہے۔ اور اس بات کا منتظر ہوتا ہے کہ اسے کوئی بھی جگہ ملے تو یہ مواد وہاں بیٹھ جائے۔ اگر دباؤ یا آنکھوں کے کثرت استعمال یا مقامی سوزش کی وجہ سے بلوری عدسہ کمزور ہو چکا ہو تو پھر زہریلے عناصر اس میں جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور اپنے تباہ کن اثرات بلوری عدسہ پر ڈالنا شروع کر دیتے ہیں۔

جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے تو توں بلوری عدسہ کی حالت زیادہ خراب ہوتی جاتی ہے اور پھر موتیابند شروع ہو جاتا ہے موتیابند کے بننے کی اصل وجہ یہ ہوتی ہے کہ جسم میں بہت زیادہ زہریلا مواد جمع ہونے سے اس مواد کے زہریلے ذرات آہستہ آہستہ بلوری عدسہ پر گرد کی صورت میں جمع ہونے لگتے ہیں۔ اس قسم کے مریضوں کے جسم میں زہریلے عناصر کی بڑی بہتات ہوتی ہے۔ عام طور پر اس قسم کے مریض کی ماضی کی ہسٹری کا پتہ چلایا جائے تو معلوم ہوگا کہ وہ ماضی میں کسی مزمن مرض میں مبتلا رہا ہے اور اس کا علاج مرض کو دبا دینے والی دواؤں کے ذریعہ ہوتا رہا ہے چنانچہ بچوں میں موتیابند کی تکلیف والدین میں ذیابیطس کے اثرات کا نتیجہ ہوتی ہے۔

بہر حال موتیابند کے مریض کو یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ اس کی تکلیف آسانی سے دور کی جاسکتی ہے۔ قدرتی طریق علاج سے بھی اس کی تکلیف کے اسباب کو دور کرنے کی کوشش میں سخت محنت کرنی پڑتی ہے کیونکہ موتیابند کی صورت حال جسم میں موجود زہریلے عناصر کی انتہائی پرانی اور پیچیدہ صورت حال کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اس لئے اس صورت حال کو درست کرنے میں بھی سخت محنت اور طویل عرصہ تک انتظار کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر موتیابند

برسوں سے بڑھتا رہا ہو اور اس کی جڑیں کافی گہری ہو گئی ہوں تو آپریشن کے بغیر کسی چیز سے کوئی مدد نہیں مل سکتی۔ لیکن اگر موتیا بند ابتدائی مرحلوں میں ہو تو اس امر کا امکان موجود ہوتا ہے کہ قدرتی علاج کے طریقوں سے اس صورت حال پر قابو پایا جاسکتا ہے اور بہت آگے بڑھی ہوئی دیرینہ نوعیت کی حالتوں میں بھی اس صورت حال کو زیادہ پیچیدہ بننے سے روکا جاسکتا ہے۔ ایسے لوگ جو آپریشن کے خوف سے دوچار ہوں ان کے لئے یہ بات یقیناً باعثِ مسرت اور حوصلہ افزا ہوگی اگلے باب میں جسمانی نظام کی صفائی کا جو طریقہ کار بتایا گیا ہے اس کے مطابق عمل کر کے موتیا بند کی تکلیف کو زیادہ پریشان کن حالت اختیار کرنے سے روکا جاسکتا ہے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے سے ابتدائی نوعیت کے موتیا بند کو بالکل دور بھی کیا جاسکتا ہے البتہ اگر صورت حال زیادہ زہریلے عناصر کی وجہ سے زیادہ پریشان کن بن گئی ہو تو بھی جہاں تک موتیا بند پہنچ چکا ہو اسے وہیں پر روک کر آپریشن سے خوف زدہ افراد کی مدد کی جاسکتی ہے۔

بارہواں باب

موتیابند کا علاج

پہلے باب میں یہ بات بتائی جا چکی ہے کہ موتیابند کے ابتدائی نوعیت کے کیس قدر ترقی طریقہ علاج کو اپنانے سے مکمل طور پر شفا یاب ہو سکتے ہیں اور زیادہ پیچیدہ نوعیت کے مریضوں میں اس تکلیف کو مزید آگے بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے۔ لیکن حقیقی معنوں میں انتہائی دیرینہ اور پیچیدہ نوعیت کی حالتوں کے بارے میں واضح طور پر اس بات کا اعتراف کرنا پڑتا ہے کہ اگرچہ قدرتی علاج کے طریقوں سے تکلیف میں مزید اضافہ کے امکانات کو تو روکا جاسکتا ہے لیکن اگر موتیابند کی گرفت آنکھ پر اس حد تک بڑھ چکی ہو کہ قدرتی طریقوں سے اس کو توڑا نہ جاسکتا ہو تو ایسی حالت میں ماضی کی بہت زیادہ طویل عرصہ سے جمع ہونے والی پرانی پیچیدگیوں کے اثرات کو ختم کرنے کے لئے آپریشن کے امکان کا سامنا کرنا ہی پڑتا ہے۔

تاہم یہاں ایک ہومیو پیتھک معالج مسٹر ایلس بارکر جو "ہومیو پیتھک ورلڈ" کے مدیر بھی تھے کے تاثرات بیان کرنا بے جا نہیں ہوگا۔ مسٹر ایلس بارکر بتاتے ہیں کہ انہوں نے آنکھوں کے علاج کے بہترین ایلو پیتھک سپیشلسٹوں سے اپنی آنکھوں کی حالت کے بارے میں مشورہ کیا تو ان سب نے انہیں بتایا تھا کہ ان کے خیال کے مطابق آئندہ چند برس کے بعد آنکھوں کی بینائی کے زائل ہونے اور ان کی دنیا کو تاریک بننے سے صرف آپریشن ہی کے ذریعہ بچایا جاسکے گا۔ لیکن انہوں نے ہمت ہارنے کی بجائے قدرتی طریقہ علاج کے مطابق عمل کر کے موتیابند کی پھیلائی ہوئی تاریکی کو مکمل طور پر دور کر دیا۔

مسٹر ایلس بارکر کے تاثرات ان کے اپنے الفاظ میں درج کیے جاتے ہیں وہ لکھتے

ہیں کہ:-

”کچھ عرصہ گزرا میں اپنی آنکھوں کا معائنہ کرانے کے لئے اپنے معالج کے پاس گیا تو الفاظ یا عام حروف پڑھنے کے عام مزاجہ طریقوں کے نتائج اطمینان بخش ثابت نہ ہوئے اس کے بعد انہوں نے ایک اور آلہ اذیتھیلیو سکوپ کے ذریعہ میری آنکھوں کا معائنہ کیا اور انتہائی پریشانی کے انداز میں مجھ سے کہنے لگے: مسٹرائیس آپ کی دونوں آنکھوں میں موتیا بند اترنا شروع ہو چکا ہے۔ دونوں آنکھوں میں بلوری عدسوں کے کچھ حصے غیر شفاف ہو گئے ہیں“ میرے معالج نے مجھے مشورہ دیا کہ میں آنکھوں کے کسی اور معالج سے بھی مشورہ کر لوں۔

”میں نے ایک سپیشلسٹ کو ہی نہیں بلکہ پانچ چھ ماہرین کو اپنی آنکھیں دکھائیں پہلا سپیشلسٹ جس کی میرے کئی دوستوں نے بھی تعریف کی تھی۔ میں اس کے پاس گیا تو اس نے میری آنکھوں کا معائنہ کرنے کے بعد مجھے صاف صاف الفاظ میں بتا دیا کہ میری دونوں آنکھوں میں موتیا بند اترنا شروع ہو چکا ہے اور اس کا علاج آپریشن کے سوا اور کچھ نہیں۔ ورنہ دونوں آنکھوں کی بینائی قریب قریب یکساں رفتار سے کھٹی کھٹی انجام کار ایک ساتھ ہی ختم ہو جائے گی۔ اس سپیشلسٹ نے کہا کہ اگر میں چاہوں تو وہ مجھے آنکھوں میں ڈالنے والی مرہم یا کوئی اور دوا دے سکتے ہیں لیکن اس نے ساتھ ہی یہ بھی کہہ دیا کہ اس قسم کی دواؤں سے درحقیقت موتیا بند میں کوئی فائدہ نہیں ہوگا بلکہ ایسی دوائیں عملاً بے اثر ہی ثابت ہوتی ہیں اور اب آپریشن کے سوا اور کوئی چارہ کار نہیں۔ میں نے دوسرے ماہرین سے مشورہ کیا تو انہوں نے بھی مجھے یہی بتایا کہ میری آنکھوں میں موتیا بند اترنا شروع ہو چکا ہے اور ان تمام ماہرین نے حقیقہ طور پر یہ رائے ظاہر کی کہ اس حالت میں آپریشن کے سوا اب کوئی چارہ کار نہیں۔“

مسٹرائیس کو نئے شیشوں والی عینک لگا دی گئی لیکن انہوں نے دیکھا کہ ان کی آنکھوں کی حالت روز بروز خراب سے خراب تر ہوتی جا رہی ہے تو اتفاق سے ان کی ملاقات ایک ایسے آدمی سے ہو گئی جو خود ایسی ہی حالت سے قدرتی علاج کے طریقوں کی مدد سے نجات پا چکا تھا۔ اس نے مسٹربار کو نئے طریقہ علاج کی ایک ماہر لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ لینے پر آمادہ کر لیا

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

اس خاتون نے مسٹر بارکر کی آنکھوں کا معائنہ کرنے کے بعد ان کو بتایا کہ ”اگر آپ بلا تاخیر نئے طریقہ علاج پر عمل شروع کر دیں تو مجھے یقین ہے کہ آپ کی بینائی بحال ہو جائے گی۔“

مسٹر بارکر اپنے تاثرات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ ”میں نے انتہائی مایوسی کے عالم میں اس نئے طریقہ علاج کی ماہر لیڈی ڈاکٹر کے مشورہ کو سنا تو میں نے اپنے دل میں سوچا کہ اگر درزشوں وغیرہ کے ذریعے بینائی کو بہتر بنانا ممکن ہوتا تو میں نے اپنے ملک کے جن پانچ چھ اعلیٰ ترین ماہرین سے مشورہ کیا ہے یقیناً نہیں بھی تو اس حقیقت کا علم ہوتا اور وہ بھی تو مجھے بتا سکتے تھے کہ اس بیماری پر قابو پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے۔ بہر حال میں نے اس خاتون ڈاکٹر کی ہدایات پر صرف اس لئے عمل کرنے کا فیصلہ کر لیا کیونکہ میں آپریشن کے بغیر بینائی کی بحالی کا خواہاں تھا چنانچہ جس طرح ڈوبتا ہوا شخص اگر اسے کوئی اور سہارا نہ ملے تو تنکے کا سہارا لینے پر بھی مجبور ہو جاتا ہے اسی طرح میں نے بھی ایک ڈوبتے ہوئے آدمی کی طرح اس لیڈی ڈاکٹر کی ہدایات کو آزمانے کا فیصلہ کر لیا۔ یہ کوئی آٹھ ماہ پہلے کی بات ہے۔“

ڈاکٹر ایلس بارکر لکھتے ہیں کہ ”ان آٹھ مہینوں کے اندر میری بینائی میں جو تہ ملی آئی ہے وہ انتہائی حیرت انگیز ہے۔ میں تو درحقیقت اسے ایک معجزہ ہی قرار دے سکتا ہوں۔ پہلے میں قریب اور دور کی چیزوں کو دیکھنے کی ردینکس استعمال کرتا تھا لیکن ان میں سے کسی ایک عینک کے گم ہو جانے کی خوف کی وجہ سے ہر وقت اپنے ساتھ قریب اور دور کی ایک ایک فالٹو عینک بھی رکھتا تھا تا کہ کسی ایک عینک کے گم ہو جانے کی وجہ سے مجھے کوئی پریشانی نہ ہو اور میں فوری طور پر دوسری فالٹو عینک کو استعمال کر کے پریشانی سے بچ سکوں اور مجھے اپنے روزمرہ کے کاموں میں کسی قسم کی رکاوٹ کا سامنا نہ کرنا پڑے لیکن اس عرصہ میں میری نظر اتنی اچھی ہو گئی ہے کہ میں نے دور کی چیزوں کو دیکھنے میں مدد دینے والی عینک کا استعمال تو بالکل ترک کر دیا ہے۔“ اس سے قبل جب کبھی میں دور کی عینک کے بغیر کام کرتا تو میری آنکھوں پر سخت دباؤ پڑتا تھا لیکن اب اگر میں عینک کو استعمال کرنے کی کوشش کروں تو میری آنکھوں پر سخت بوجھ پڑتا ہے۔

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

ڈاکٹر ایلس بارکر مزید لکھتے ہیں کہ ”جہاں تک قریب کی چیزوں کو دیکھنے میں مدد دینے والی عینک کا تعلق ہے اس کی ضرورت سے بھی بڑی حد تک آزاد ہو چکا ہوں۔ اب یہ حالت ہے کہ دن کی روشنی میں میں انتہائی باریک الفاظ کے اخبار ”ٹائمز“ کے ٹائپ کی کتاب کا ایک دو گھنٹہ تک بلا تھکان عینک کے بغیر مطالعہ کر سکتا ہوں۔ بلکہ گزشتہ روز میں یورپ سے واپس آیا تو مجھے بحری جہاز اور ٹرین میں کافی طویل عرصہ تک سفر کرنا پڑا۔ اس سفر کے دوران مسلسل کوئی چار پانچ گھنٹوں تک ایک کتاب کا مطالعہ کرتا رہا اور اس دوران میں نے اپنی عینک سے بھی مدد نہیں لی بلکہ میری یہ عینک بھی میری جیب ہی میں پڑی رہی۔“

چند مہینوں تک قدرتی طریقہ کے مطابق علاج کرانے کے بعد مسٹر بارکر اپنی آنکھوں کا معائنہ کرانے کے لئے دوبارہ ایک ایلوپیتھک طریقہ علاج کے ماہر کے پاس گئے۔ یہ معالج بھی ان پانچ چھ ماہرین میں شامل تھا۔ جن سے ڈاکٹر ایلس نے اپنی آنکھوں کے علاج کے سلسلہ میں قدرتی طریقہ علاج شروع کرنے سے پہلے معائنہ کرایا تھا۔ یہ معالج ان کی آنکھوں کی حالت دیکھ کر حیرت زدہ رہ گیا۔ پھر کچھ توقف کے بعد اپنی حیرت پر قابو پانے کے بعد یوں گویا ہوا۔

”مسٹر بارکر میں اس صورت حال کو سمجھنے سے قاصر ہوں، آپ کی آنکھوں کی حالت حیرت انگیز حد تک بہتر ہو گئی ہے حالانکہ جب موتیابند اترنا شروع ہوا تھا تو اس کے بعد تو آپ کی آنکھوں کی حالت خاصی خراب ہونے کا قوی امکان تھا کیونکہ آپ کی عمر بھی تو ساٹھ برس سے کافی زیادہ ہے۔ بہر حال اب آپ کو وہ عینک تو قطعاً استعمال نہیں کرنی چاہیے جو میں نے پچھلی مرتبہ آپ کے لئے تجویز کی تھی کیونکہ اس عینک کے شیشے تو آپ کی آنکھوں کی موجودہ حالت کے اعتبار سے بہت زیادہ طاقت ور ہیں اور اس حالت میں تو آپ کو اتنے طاقت ور شیشوں کی ضرورت نہیں۔“

یہ مسٹر جے ایلس بارکر کے اپنے تجربہ کے بعد کے تاثرات ہیں جو صحت کے معاملہ میں ہر صداقت کی آزمائش کے قائل ہیں ان کا یہ رجحان جنوں کی حد کو چھو رہا ہے جس کی وجہ ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

سے ان کی شہرت اتنی دور دور تک پھیلی ہوئی ہے کہ اس معاملہ میں کچھ کہنے کی ضرورت ہی نہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ موتیابند کے علاج میں نئے طریقوں کی آزمائش کا جو تجربہ مسز ایلس بارکر کو حاصل ہوا ہے اس کو ملحوظ رکھتے ہوئے موتیابند کے کئی مریض ان طریقوں کو آزمانے کی کوشش کریں گے تاکہ انہیں بھی ان سے فائدہ حاصل ہو سکے۔

موتیابند کے خود علاج کی کوشش میں آنکھوں کی صحت کو بہتر بنانے کے ان طریقوں پر عمل کرنا ضروری ہے جن کا ذکر اوپر کیا جا چکا ہے ان طریقوں میں آنکھوں کو آرام دینے کے لئے ان کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر رکھنے کی مشق، جسم کو کھڑکی وغیرہ کے سامنے کھڑے ہو کر جھولنے کی طرح جھلانے کی کوشش اور آنکھوں کی پٹھوں اور عصبی رگوں کو تقویت پہنچانے والی دوسری ورزشوں اور آنکھوں اور گردن کے پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے کے لئے ان طریقوں پر عمل کرنا ضروری ہے جو اس کتاب کے پچھلے ابواب میں بیان کیے جا چکے ہیں۔

اپنی بینائی کو بہتر بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ مریض جس قدر زیادہ سے زیادہ ممکن ہو اپنا وقت آنکھوں کی بینائی کو تقویت پہنچانے کی ورزشوں اور انہیں آرام دینے والے طریقوں پر عمل کرنے میں صرف کرے۔ یہ ورزشیں موتیابند کی حالت کے خاتمہ کی کوشش میں بھی اولین اہمیت کی حامل ہیں۔ ان کے بعد جسمانی نظام کو زہریلے مواد سے پاک کرنے کے علاوہ آنکھوں کو تقویت پہنچانے والی ورزشیں بھی کرنی چاہئیں۔ جسم کو زہریلے عناصر سے پاک کرنے والی غذاؤں کی تفصیلات یہاں درج کی جا رہی ہیں۔

بہترین طریقہ یہ ہے کہ زہریلے عناصر کو جسم سے خارج کرنے کے لئے سب سے پہلے پانچ یا چھ دن تک مکمل فاقہ کیا جائے۔ فاقہ کے دنوں میں صرف پانی اور سنگترے کا رس استعمال کیا جا سکتا ہے۔ پانچ چھ دن کے فاقہ کے بعد آئندہ دس پندرہ دن تک مریض کی خوراک یہ ہونی چاہیے۔

ناشتہ: سنگترے یا انگور

دوپہر کا کھانا: کچی سلاد جو موسمی سبزیوں پر مشتمل ہو۔ احتیاط کے ساتھ تیار کرنی چاہیے تاکہ

اس کا ذائقہ بہت عمدہ ہو جائے۔ اس مقصد کے لیے زیتون کا تیل اور لیموں کا رس استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن سرکہ کا استعمال مکمل طور پر ممنوع ہے۔ اس کے علاوہ چاروں مغز، خشک پھل، انجیر اور کھجوریں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

شام کا کھانا: سلاد یا ایک دو بزیوں کو ان بزیوں کے اپنے ہی رس میں بھاپ پر رکھ کر پکالیں۔ اس مقصد کے لئے بند گوبھی، گاجر، چھوٹے ٹماٹر اور پالک، سلاد والی بزیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ (بزیوں میں آلوؤوں کے استعمال کی بھی ممانعت ہے) شام کے کھانے کے بعد بادام، اخروٹ یا بیٹھے پھل مثلاً سیب، ناشپاتی اور انگور وغیرہ استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

پرہیزی غذا کے استعمال کے دوران روٹی یا دوسری کوئی شے جو اُردی گئی فہرست میں شامل نہیں ہے قطعاً استعمال نہیں کرنی چاہئے ورنہ معمولی سے بد پرہیزی سے ساری محنت اکارت ہو جائے گی۔

مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق دس یا پندرہ دن تک غذا استعمال کرانے کے بعد موتیا بند کامریض مندرجہ ذیل طریقوں کے مطابق بھر پور غذا استعمال کر سکتا ہے۔

ناشتہ: کیلے کے سوا تمام موسمی پھل استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ یاد رہے کہ کیلے کا استعمال مناسب نہیں اس لئے اس سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔

دوپہر کا کھانا: بہت سی بزیوں کی کافی مقدار میں سلاد کے ساتھ بغیر چھنے ہوئے آنے کی روٹی اور کھن یا بھنے ہوئے آلو کھن کے ساتھ استعمال کریں۔

شام کا کھانا: دو تین بزیوں کو بھاپ پر دم پخت کر لیں (آلو استعمال نہ کیے جائیں) ان کے ساتھ انڈہ یا پیڑ یا بادام اور اخروٹ یا چاروں مغز استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ چوزہ کا گوشت بھاپ پر یا تور پر دم پخت کر کے ہفتہ میں ایک بار استعمال کر سکتے ہیں۔ مچھلی یا بھیڑ بکری کا گوشت استعمال کرنے کی اجازت نہیں۔ اس کے ساتھ سینکے ہوئے سیب یا بھاپ پر پکائے ہوئے یا کچھ تازہ پھل استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

دو تین ماہ تک یہ کھانا کھاتے رہنے کے بعد پھر مختصر سے فائدہ کے بعد متذکرہ بالا پرہیزی غذا اسی طریقہ کے مطابق استعمال کریں اور مزید ضرورت محسوس ہو تو پھر تین ماہ بعد پانچ یا

چھ دنوں کے فاقہ کے بعد دوبارہ یہی غذا اسی انداز میں استعمال کرتے رہیں۔

معدہ اور انتڑیوں کی صفائی کے لئے فاقوں کے دوران اور اس کے بعد بھی روزانہ نیم گرم پانی سے براستہ مقعد ڈوش کریں۔

جسم کو زہریلے عناصر کے اثرات سے پاک کرنے کے لئے دن بھر میں جسم کو کئی منٹ تک خشک تو لیئے سے رگڑنا بھی مفید ہوتا ہے۔ تو لیئے سے جسم کو رگڑتے وقت اوپر سے شروع ہو کر نیچے کی طرف آئیں۔ اس مقصد کے لئے ہفتہ میں دو بار اہٹسم سالٹ کو پانی میں ملا کر غسل بھی کرنا چاہئے۔ پانی کے ایک ٹب میں قریباً دو یا تین پونڈ اہٹسم سالٹ ملا کر غسل کریں۔ آنکھوں کو بند کر کے پلوں کے اوپر ان کو اہٹسم سالٹ کے محلول کے ساتھ صاف کرنا بھی بہت ضروری ہے۔ نیم گرم پانی کے ایک پیالہ میں ایک چمچہ اہٹسم سالٹ ملا کر آنکھوں کو بھی ہفتہ میں دو بار صاف کریں ایسا کرتے وقت آنکھوں کو بند رکھیں۔

تازہ ہوا اور کھلی ہوا میں ہلکی ورزش یعنی سیر وغیرہ بھی اس علاج کے لوازمات میں شامل ہیں جنہیں نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔

اگر جسم کو زہریلے عناصر سے پاک کرنے والی غذاؤں کے متذکرہ بالا پروگراموں کے ساتھ ساتھ آنکھوں کی نظر اور تقویت کی ورزشوں کے پروگرام پر پوری طرح عمل کیا جائے تو موتیا بند کے علاج کی کوشش کرنے والے کو اپنی کوششوں کا انعام بہت جلد بہت واضح شکل میں بہتر نظر کی صورت میں ملنے لگے گا۔ تاہم جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے زیادہ پرانی نوعیت کے موتیا بند کے مریض اس طریقہ علاج سے اتنا فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ جتنا فائدہ نسبتاً کم پرانے مریضوں کو پہنچ سکتا ہے البتہ صبر و ضبط اور مستقل مزاجی کے ساتھ ان طریقوں پر عمل کرنے سے نظر اور عام جسمانی حالت کو بہتر بنانے کی کوششوں سے ہر قسم کے مریض کو مناسب حد تک فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

اس پروگرام پر عمل کرنے والے مریض پر یہ بات واضح ہو چکی ہوگی کہ موتیا بند کے علاج کی کوشش میں جسم کو زہریلے عناصر سے پاک رکھنے والے غذاؤں کا استعمال بہت مفید اور ضروری ہے۔ اس لئے مریض اپنی غذا میں پھل اور سبزیوں کا استعمال جتنا زیادہ رکھے گا اس "محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ"

کے لئے اتنا ہی مفید ہوگا۔

بہر حال اس قسم کے مریض کو میدے کی روٹی، ڈبل روٹی، سفید شکر، کریم، چھلکے اتری دالیں، ابلے ہوئے آلو اور فرنی نہیں کھانی چاہیے۔ تیز قسم کی چائے اور کافی، شراب مٹھائیوں، اچار چٹنیوں اور کھانے کے ہاضمہ میں مدد دینے والی دوسری اسی نوعیت کی چیزیں استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

اگر کسی شخص کے دل میں موتیا بند کے مریضوں کے علاج کے مردہ طریقہ یعنی آپریشن کی بجائے کوئی اور متبادل طریقہ اختیار کرنے کا خیال آئے تو اسے اس طریقہ پر پوری طرح عمل کر کے اس کو آزمانا چاہیے۔ ہومیو پیتھک دوائیں اس سلسلہ میں بڑی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

ضروری ہدایات

معمراً افراد جن کی جسمانی حالت کمزور ہو انہیں کسی اچھے معالج سے مشورہ کیے بغیر سخت قسم کا فائدہ شروع نہیں کرنا چاہیے۔ دل کی بیماریوں کے مریضوں کو بھی معالج کے مشورہ کے بغیر سخت قسم کی فائدہ کشی کے کسی پروگرام پر یا پرہیزی غذاؤں کے کسی پروگرام پر عمل نہیں کرنا چاہیے۔ آنکھوں کو نیم گرم پانی جس میں اسیسٹم سالٹ ملے ہوئے ہوں دھونے کے بعد انہیں ہمیشہ ٹھنڈے پانی میں بھیکے ہوئے اسفنج کو پلکوں پر پھیر لینا چاہیے۔

مزید برآں آنکھوں کی بیماریوں کے مریضوں کو اپنے علاج کے لئے یوفریزا لوشن کا استعمال بھی کرتے رہنا چاہیے۔ صبح اور شام کے وقت اس دوا کا استعمال قطروں کی شکل میں مفید ہوتا ہے۔ البتہ آنکھوں کی صفائی کرتے وقت مصفا قسم کے اسیسٹم سالٹ کو استعمال کرنا چاہیے۔ اسیسٹم سالٹ سے ملے ہوئے پانی کو استعمال کرتے وقت آنکھوں کو ہر حالت میں بند ہی رکھنا چاہیے۔

تیرہواں باب

آشوبِ چشمِ CONJUNCTIVITIS

آنکھوں کی بیماریوں کے قدرتی علاج کے طریقوں کے تذکرہ میں آشوبِ چشم کے علاج کے طریقوں کا بیان بھی ضروری ہے۔ یہ شکایت آنکھوں کے پپٹوں کے اندرونی تہ کی سوزش سے پیدا ہو جاتی ہے۔

اس بیماری کی نمایاں علامتوں میں آنکھوں کا سرخ ہو جانا اور پپٹوں کا سوج جانا وغیرہ شامل ہیں اس کے ساتھ ہی مریض کو بعض اوقات یہ بھی احساس ہوتا ہے کہ اس کی آنکھوں میں کیچڑ جیسی کوئی شے جمع ہو گئی ہے۔ آشوبِ چشم کے مریضوں کی آنکھوں سے ہر وقت پانی بہتا رہتا ہے اور بعض زیادہ سنگین نوعیت کی حالتوں میں آنکھوں میں پیپ بنی شروع ہو جاتی ہے۔

ایلوپیتھک نظر یہ کے مطابق آشوبِ چشم جراثیم کے حملہ یا آنکھوں پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ یقیناً یہ بات درست ہے کہ مصنوعی روشنی میں دیر تک کام کرنے اور آنکھوں سے طویل وقفہ تک مسلسل کام لیتے رہنے کی وجہ سے بھی آشوبِ چشم کے حملہ سے آنکھ کے مغلوب ہو جانے کا امکان بڑھ جاتا ہے لیکن اس کی بنیادی وجہ بدن کی نزلاوی کیفیت ہے۔ کوئی بھی شخص جس کے جسم میں غلط قسم کی غذاؤں کے استعمال یا غلط قسم کی عادتوں کی وجہ سے زہریلے عناصر جمع نہ ہو گئے ہوں وہ شخص کبھی آشوبِ چشم میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔

آشوبِ چشم میں مبتلا ہونے والے افراد ایسے ہوتے ہیں جنہیں آئے دن نزلا یا زکام ہوتا رہتا ہے یا جو ایسی دوسری بیماریوں میں مبتلا ہوتے رہتے ہیں جو جسم کی نزلاوی کیفیت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ چونکہ نزلاوی کیفیت کا تعلق بلغمی جھلیوں یا ناک، کان اور گلے وغیرہ کی ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

اندرونی جھلیوں وغیرہ کی سوزشی حالت سے ہوتا ہے اس لئے آشوب چشم کا مطلب صرف یہ ہوتا ہے کہ دوسرے حصوں کی بلغمی جھلیوں میں سے سوزش کے اثرات پھیل کر آنکھوں کی جھلیوں یا آنکھ کے پپٹوں کی بلغمی جھلی کی اندرونی تہ تک بھی پہنچ گئے ہیں۔ آشوب چشم کی بنیادی وجہ صرف یہ ہے اور اس میں کوئی دوسری زیادہ پر اسرار قسم کی بات نہیں ہے۔ بہر حال یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ آنکھوں پر جو بوجھ پڑنے یا آنکھوں سے ان کی استعداد سے زیادہ کام لینے کی صورت میں آنکھوں پر جو بوجھ پڑتا ہے وہ ان میں بیماری سے مغلوب ہو جانے کے رجحانات بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور آنکھوں کو کمزور کر کے ان میں مختلف امراض پیدا کرنے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

ایک بار جب ہم آشوب چشم کے حقیقی سبب سے باخبر ہو جائیں تو ہمیں اس بیماری کے علاج میں مرموں وغیرہ کی بے اثری کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ اس حالت کے علاج کے لئے بھی ہمیں جسمانی نظام کو زہریلے عناصر کے اثرات سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ چنانچہ بہت زیادہ نشاستہ پر مشتمل غذائیں، مٹھائیاں اور سفید آٹے کی روٹی، ڈھلے ہوئے چاول یا ڈھلی ہوئی دالوں، ابلے ہوئے آلوؤں، فرنی اور پیسٹری، مرہ جات اور اسی نوعیت کی دوسری غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر متذکرہ بالا غذاؤں کے ساتھ ہی گوشت یا جسم کو پروٹین اور چربی مہیا کرنے والی دوسری غذائیں بہت زیادہ مقدار میں استعمال کی جائیں یا بہت زیادہ تیز قسم کی چائے یا قہوہ یا نمک، مٹھائیاں، اچار، چٹنیاں یا دوسری مسالے دار اشیاء استعمال کی جائیں تو ان اشیاء کے کثرت استعمال کی وجہ سے جسم میں ایسے مسموم عناصر جمع ہو جاتے ہیں جن کی وجہ سے جسم میں زلاد کی حالت پیدا ہونے کی بنیاد قائم ہو جاتی ہے۔

بسیار خوری یا غلط قسم کی عادتوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی جسمانی کمزوری، یا آنکھوں کو طویل وقفوں تک مسلسل استعمال سے بھی آنکھوں پر جو بوجھ پڑتا ہے اس کی وجہ سے آنکھوں میں تکان اور کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ دوسری علامتوں کی موجودگی میں آنکھوں سے مصنوعی روشنی کی حالت میں بہت زیادہ کام لینے سے آشوب چشم کی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔

ایک مرتبہ جب ہم آشوب چشم کی صحیح وجہ سے آگاہ ہو جاتے ہیں تو پھر مرموں

وغیرہ کی حقیقی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔ اور ذہین قاری فوراً اس نتیجہ پر پہنچ جاتا ہے کہ اگر آنکھوں کے مریضوں کا علاج کرنا ہے تو جسمانی نظام کو فاسد عمل سے لازماً پاک کرنا چاہیے۔ درحقیقت آشوب چشم کا مریض ایسے کھانے بہت زیادہ مقدار میں کھاتا ہے جن میں نشاستہ اور شکر زیادہ ہوتی ہے۔ ان غذاؤں میں سفید آٹے کی روٹی بہت زیادہ مقدار میں شامل ہوتی ہے اس کے علاوہ بغیر چھلکے کے اناج، دالیں، چاول، ابلے ہوئے آلو، فرنی، پیسٹری، چینی اور مٹھائیاں شامل ہوتی ہیں۔ جو جسم میں زلاوی حالت یعنی آشوب چشم کی بنیادی وجہ اور اس کے نتیجہ میں آشوب چشم بھی پیدا کر دیتی ہیں۔ ان غذاؤں کے ساتھ بہت زیادہ مقدار میں گوشت اور چکنائی اور پردھین مہیا کرنے والی غذائیں، تیز چائے اور کافی، نمک، مٹھائیاں، چٹنیاں اور مٹھالے دار غذاؤں کے استعمال سے زلاوی حالت بہت جلد پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جسم کی توانائی کو زائل کرنے والی عادتوں سے جسم کی کمزوری اور آنکھوں سے ان کی استعداد سے زیادہ کام لینے کی کوشش یا ناقص روشنی سے پڑھائی لکھائی کے کام کی وجہ سے آشوب چشم کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

متذکرہ بالا باتوں سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ صرف جسمانی نظام کی داخلی صفائی کے لئے مناسب قسم کی غذا کے استعمال اور سادہ طریقوں سے زندگی گزارنے کے طریقے اپنانے کے بعد ہی ہم آشوب چشم کی تکلیف سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ آشوب چشم کے وہ مریض جو اس بیماری سے نجات حاصل کرنے کے علاوہ پورے جسمانی نظام کو فاسد اجزاء سے نجات دلا کر اپنی جسمانی صحت کو بھی بہتر بنانے کے خواہاں ہوں انہیں اپنا علاج خود کرنے کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ پر عمل پیرا ہونے کی سفارش کی جاتی ہے۔

آشوب چشم کے علاج کی ابتداء کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ شروع میں آٹھ دس دن کے لئے صرف تازہ پھلوں کے سوا کوئی غذا نہ کھائی جائے۔ اس مقصد کے لئے کیلے اور آم کو چھوڑ کر باقی ہر قسم کے موسمی پھل استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ جن میں سیب، ناشپاتی، انگور وغیرہ شامل ہیں البتہ صرف کیلے استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ ان کے علاوہ مریض کو صرف پانی

استعمال کرنا چاہیے۔ پانی خواہ گرم ہو یا ٹھنڈا جس طرح بھی مریض کی طبیعت چاہے استعمال کر سکتا ہے۔

جن لوگوں کی آشوب چشم کی تکلیف زیادہ شدید نوعیت اختیار کر چکی ہو انہیں متذکر بالا خوراک صرف آٹھ دس دن تک استعمال کرنے کی بجائے اسے پندرہ بیس دن تک زیر استعمال رکھنا چاہیے۔ اگر ایسے مریض جسمانی نظام کی صفائی کے لیے موثقیابند کے مریضوں کی طرح پہلے چار پانچ دن تک فاقہ کرنے کے بعد پندرہ بیس دن تک پرہیزی غذا استعمال کریں تو یہ دستور اور بھی زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

صرف سبزیوں پر مشتمل کھانا مندرجہ ذیل طریقہ کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔

ناشتہ: تازہ پھلوں کا رس اور تازہ دودھ کا ایک گلاس گرم یا ٹھنڈا

دوپہر کا کھانا: تازہ سبزیاں، سلاڈکی بڑی مقدار کے ساتھ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی مکھن کے ساتھ خشک پھل اور کھجوریں وغیرہ۔

شام کا کھانا: بھاپ یا تور پر دم پخت کی ہوئی دو یا تین سبزیوں کے ساتھ انڈہ یا پنیر یا پھلی، ان غذاؤں کے علاوہ بھنے ہوئے سیب اور تھوڑی سی مقدار میں دوسرے تازہ قسم کے پھل بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

متذکرہ بالا غذاؤں میں اور کوئی غذا شامل نہیں کرنی چاہیے۔ البتہ دوپہر اور شام کے کھانوں کا ایک دوسرے کے ساتھ رد و بدل کیا جاسکتا ہے۔ یعنی اگر مریض پسند کرے تو دوپہر کے کھانے کو شام کے وقت اور شام کے کھانے کے لئے بتائی ہوئی غذاؤں کو دوپہر کے کھانے کی جگہ استعمال کر سکتا ہے۔

اکثر حالتوں میں آشوب چشم کے مریض یہ محسوس کریں گے کہ ان کے جسم میں فاسد عناصر کی مزید مقدار موجود ہے۔ اس لئے انہیں آئندہ کئی مہینوں تک ہر ماہ قریباً دو دو تین تین دن کے لئے صرف پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل غذا کھانی ضروری ہوگی۔ جو لوگ فاقہ کے بعد پرہیزی غذا شروع کریں گے جیسے کہ موثقیابند کے علاج میں تجویز کی گئی ہے۔ ان کا ایک کورس

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

مکمل ہونے کے بعد ایک ایک ماہ کے وقفوں کے بعد پرہیزی غذاؤں کے کورس کو دو یا تین بار دہرانے کی ضرورت ہوگی۔ یہ صورت حال اس وقت تک جاری رکھنی پڑے گی جب تک کہ جسمانی نظام کی مکمل صفائی عمل میں نہیں آ جاتی۔

علاج کے ابتدائی چند دنوں کے دوران انتزیوں کو صاف کرنے کے لئے گرم پانی سے اینہما سے انتزیوں کو روزانہ رات کے وقت خالی کرنا انتہائی ضروری ہے۔ (آنکھوں کی خرابیوں کو دور کرنے کے لئے مقعد کو صاف رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اکثر لوگ آنکھوں کی بیماریوں پر قابو پانے کے لیے پیٹ اور انتزیوں کی صفائی کی اہمیت سے پوری طرح آگاہ نہیں۔ عام آدمی پیٹ اور انتزیوں کی صفائی کو جتنا زیادہ ضروری سمجھتا ہے۔ دراصل اس کے مقابلہ میں قولون کی صفائی کے عمل کو باقاعدگی سے برقرار رکھنا زیادہ ضروری ہے)

اس کے علاوہ جسم کو زہریلے اجزاء سے پاک رکھنے والی غذاؤں کا استعمال جاری رکھنا چاہیے۔ اس طرح پردرگام کے مقاصد یعنی جسم کو فاسد مواد سے پاک کرنے اور صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ ان کے ساتھ اگر تولیے کے ذریعہ جسم کو رگڑ کر مالش کی جائے اور اس کے بعد جسم کو ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے اسفنج کی مدد سے اوپر سے نیچے کی جانب آہستہ آہستہ اسفنج پھیر کر صاف کر دیا جائے اور روزانہ ورزش کے ساتھ گہرے سانس لینے کی ورزشیں کی جائیں تو ان سے اپنا علاج خود کرنے والوں کو بڑی مدد ملے گی۔ ہفتہ میں ایک یا دو بار اسپم سالٹ کو گرم پانی میں ملانے سے جسم کو غسل دینا بھی بہت مفید ثابت ہوگا۔ شام کے وقت جلدی سونا اور صبح کے وقت جلدی بیدار ہونا اور کھلی ہوا میں زیادہ سے زیادہ وقت گزارنے کی اہمیت اور فوائد سے انکار نہیں ہو سکتا۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ ورزش کرنے سے بھی جسم کو فاسد اجزاء سے پاک کرنے میں مدد ملے گی، آنکھوں کی بیماریوں پر قابو پانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ تاہم ورزش کے معاملہ میں اعتدال کا دامن ہرگز نہیں چھوڑنا چاہیے (ورزش اور کھلی ہوا میں زیادہ سے زیادہ وقت گزارنے کے متعلق جو کچھ بتایا گیا ہے۔ اس کے متعلق صرف اتنا ہی کہنا کافی ہے کہ اگر کوئی مریض اپنی زندگی کی عام عادات کا معمول اس طرح بناتا ہے کہ وہ داخلی اور

بیرونی طور پر جسم کی صفائی اور دوسری باتوں کے معاملہ میں اعتدال کو برقرار رکھ سکے تو اسے جو کچھ بتایا گیا اس کے نتائج نہایت حوصلہ افزاء نکلیں گے)

جہاں تک آنکھوں کے مقامی علاج کا تعلق ہے۔ آنکھوں کے عام مرہم وغیرہ کی بجائے آنکھوں کو پوری طرح بند رکھ کر ان پر گرم پانی جس میں اپٹسم سالٹ ملایا گیا ہو اس کے چھیننے مارنا آنکھوں کے لئے بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ نیم گرم پانی کے ایک پیالہ میں ایک چمچہ اپٹسم سالٹ ملا کر اس پانی سے بند آنکھوں پر چھیننے ماریں۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ اپٹسم سالٹ میں ملے ہوئے پانی کے چھیننے مارتے وقت آنکھوں کو خوب اچھی طرح بند رکھیں تاکہ یہ پانی آنکھوں کے اندر داخل نہ ہو سکے۔ اپٹسم سالٹ میں ملا ہوا پانی آنکھ کے صرف بیرونی حصوں کی صفائی ہی کے لئے موزوں ہوتا ہے۔ بند آنکھوں سے منہ کو سورج کی طرف رکھ کر بیٹھنے سے بھی آشوب چشم کے علاج میں بڑی مدد ملتی ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ آشوب چشم کے علاج کے دوران قدرتی طریقے استعمال کرتے وقت آپ کو مرہم وغیرہ استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔

آنکھوں کی دیکھ بھال انتہائی احتیاط کے ساتھ کرنی چاہئے اور بہت زیادہ مطالعہ یا مصنوعی روشنی میں مطالعہ وغیرہ سے اجتناب کرنا چاہئے اور آنکھوں کو زیادہ سے زیادہ آرام دینے کی کوشش کرنی چاہئے۔ آنکھوں کے پٹھوں کو نرم و گداز رکھنے اور ان کی تقویت کے لئے جو ورزشیں اس کتاب میں بتائی گئی ہیں ان پر پوری طرح باقاعدگی سے عمل کرنا چاہئے۔ آنکھوں کو آرام دینے کے لئے بند آنکھوں پر ہتھیلیاں رکھنے کی جس مشق کا تذکرہ باب نمبر ۶ میں کیا گیا ہے۔ یہ مشق خاص طور پر آشوب چشم کے علاج میں بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔ مریض کو جتنی بار دن بھر میں ممکن ہو دس سے لے کر پندرہ پندرہ منٹ تک آنکھوں پر ہتھیلیاں رکھ کر ان کو آرام دینے کی مشق کرتے رہنا چاہئے۔

جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔ زیر استعمال غذا کو آشوب چشم کے علاج میں زبردست اہمیت حاصل ہے۔ اس لیے پرہیزی غذا پر عمل درآمد میں یہاں جو ہدایات دی گئی

ہیں۔ ان پر جتنی زیادہ سختی سے عمل کیا جائے گا اتنی ہی سرعت کے ساتھ فائدہ ہوگا اور مستقبل میں آپ کی صحت بھی اس قدر زیادہ اچھی رہے گی۔

جن غذاؤں سے جسم میں زلادوی حالت پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ان کو اپنی غذاؤں میں سے مکمل طور پر خارج کر دیجیئے چنانچہ سفید آٹے کی روٹی، شکر، گوشت، دھلے ہوئے چاول اور بغیر پھلکے کے چاول اور دالیں، تیز قسم کی چائے وغیرہ کو آئندہ کے لئے اپنے معمولات میں سے مکمل طور پر خارج کر دیجیئے اور ان کی جگہ پھل بزیوں اور سلاڈ کو اپنی روزمرہ کی غذاؤں میں وافر مقدار میں شامل رکھیں۔ ورنہ آشوب چشم پیدا کرنے والے زلادوی نوعیت کے فاسد عناصر کے اثرات سے جسم کبھی محفوظ نہیں رہ سکے گا اور اس قسم کے زہریلے عناصر کی جسم میں موجودگی کے باعث بیماری پر ایک بار قابو پالینے کے باوجود دوبارہ اس کے واپس آنے کا خطرہ ہمیشہ قائم رہے گا۔

موتیابند کے علاج سے متعلق بارہویں باب کے بعد جو خصوصی نوٹ دیئے گئے ہیں ان کو ذہن میں رکھیں۔

چودھواں باب

سبز موتیا CATARACT

سبز موتیا کی حالت میں آنکھ کے ڈھیلے کے آس پاس معمول سے زیادہ پانی جمع ہونے کی وجہ سے آنکھ میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

اس صورت حال کی وجہ سے آنکھ کا ڈھیلا نرم اور پلک دار رہنے کی بجائے سخت ہو جاتا ہے۔ چنانچہ آنکھ کے ڈھیلے کو ہاتھ سے چھو کر دیکھنے کی کوشش کی جائے تو بھی یہ عام حالت کے برعکس نرم اور پلک دار ہونے کی بجائے انگلیوں سے چھونے سے بے پلک اور سخت محسوس ہوتا ہے۔ سبز موتیا کی آمد کی پہلی علامتوں میں سے ایک علامت یہ ہے کہ جب رات کے وقت سبز موتیے کا مریض دودر دراز کی اشیاء کو دیکھتا ہے تو اسے ان چیزوں کے گرد رنگدار دائرے سے نظر آتے ہیں۔ آنکھ کی پتلی باہر کی طرف ابھری ہوئی محسوس ہوتی ہے اور پیشانی، کنپٹیوں، رخساروں اور آنکھوں کے آس پاس کے اعضاء اور ان کے حصوں میں مسلسل درد محسوس ہوتا ہے جوں جوں مرض کی شدت بڑھتی جاتی ہے توں توں آنکھوں کی بینائی خراب سے خراب تر ہوتی چلی جاتی ہے اور اگر اس بیماری کی روک تھام کے لئے ضروری ذرائع جلد اختیار نہ کیے جائیں تو آنکھوں کی بصارت کے مکمل طور پر ضائع ہو جانے کا اندیشہ لاحق رہتا ہے۔

جدید ایلیو پیٹھک سائنس آنکھوں کے شدید دباؤ یا نامناسب قسم کی روشنی میں طویل وقفوں تک مسلسل کام کرتے رہنے کو سبز موتیے کی پیدائش کا ذمہ دار قرار دیتی ہے اگرچہ بعض اوقات اس امر کا بھی اعتراف کیا جاتا ہے کہ کمزور جسمانی حالت بھی اس مرض کی پیدائش کا سبب ہو سکتی ہے۔ لیکن درحقیقت اس مرض کی اصل جڑیں بہت گہری ہوتی ہیں۔ موتیا بند کی ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

طرح سبز موتیا کی بیماری کے بنیادی اسباب بھی جسم میں جمع شدہ فاسد مادوں کی کثرت، غلط قسم کی غذاؤں کا استعمال غیر صحت مند عادات اور عرصہ دراز تک بیماریوں کو قدرتی طریقہ سے دور کرنے کی بجائے آپریشن یا دواؤں کے ذریعہ بیماری کی علامات کو طویل عرصہ تک دباتے رہنے کی وجہ سے ان میں زہریلے مادے اور فاسد عناصر بڑی کافی مقدار میں جسم میں جمع ہو جاتے ہیں جو بالآخر سبز موتیا پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں۔ آنکھوں سے ان کی استعداد سے زیادہ کام لینے یا مصنوعی اور ناقص روشنی میں دیر تک مطالعہ کرنے یا لکھنے پڑھنے کا کام کرنے کی وجہ سے بھی سبز موتیا پیدا ہوتا ہے۔

ایلوپتی میں سبز موتیا کا علاج آپریشن ہے۔ آنکھ کے ڈھیلے کے آس پاس ضرورت سے کہیں بھی زیادہ مقدار میں رطوبت کی موجودگی کی وجہ سے آنکھ کے ڈھیلے پر داخلی طور پر جو دباؤ پڑ رہا ہوتا ہے اس کو ختم کرنے کے لئے آپریشن کیا جاتا ہے تاکہ آنکھ میں معمول سے زیادہ مقدار میں جو پانی جمع ہو چکا ہے اس کو خارج کر دیا جائے۔ لیکن اس طریقہ کار سے رطوبت کی پیدائش کی مقدار میں اضافہ کرنے والے بنیادی اسباب تو دور نہیں ہوتے۔ چنانچہ جب آپریشن کر کے سبز موتیا کا پانی آنکھ سے نکال بھی دیا جاتا ہے تو یہ آپریشن اس امر کی ضمانت نہیں ہوتا کہ سبز موتیا کی بیماری دوبارہ عود کر نہیں آئے گی یا ایک آنکھ کا آپریشن کر کے اگر اس میں سے سبز موتیا پیدا کرنے والی فالتو رطوبت نکال دی گئی ہے تو اس کی وجہ سے دوسری آنکھ میں سبز موتیا پیدا نہیں ہوگا۔ جب تک آنکھوں میں زائد رطوبت کی پیدائش کے صحیح اسباب کو سمجھ کر ان کو ختم نہیں کیا جاسکتا اس بیماری کا حقیقی اور مکمل علاج نہیں ہو سکتا۔ ایسی حالتوں میں آپریشنوں سے زیادہ سے زیادہ صرف عارضی نوعیت ہی کا آرام مل سکتا ہے۔

سبز موتیا کا حقیقی علاج اسی صورت میں ہو سکتا ہے کہ اس کے علاج کی غرض سے صرف مقامی طور پر اثر انداز ہونے والی دوائیں ہی استعمال نہ کی جائیں بلکہ جسم میں بیماری پیدا کرنے والے فاسد اور زہریلے مادوں کو خارج کر کے جسمانی نظام کو داخلی طور پر زہریلے عناصر سے پاک کیا جائے اور یوں جسمانی صحت کو معمول کے مطابق بنایا جائے۔

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔ ہبزموتیا کی حالت میں آنکھوں میں رطوبت کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ آنکھوں میں سے رطوبتوں کے اخراج کا نظام درست نہیں رہتا اور آنکھوں کے خلیات انقباض کی وجہ سے سکڑ جاتے ہیں اور بہت زیادہ مقدار میں فاسد رطوبتوں کی وجہ سے یہ خلیات بھی زہریلے مواد کے خطرناک اثرات سے متاثر ہو جاتے ہیں۔

آنکھ کے علاوہ جب جسم کے کسی بھی حصہ میں معمول سے زیادہ مقدار میں رطوبت پیدا ہوتی ہے تو اسے اس حصہ سے فاسد اور زہریلے مادوں کے اخراج کے نظام میں خرابی کی علامت قرار دیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ لیا جائے گا کہ جسم کے یہ حصے زہریلے عناصر کو خارج نہیں کر سکے۔ اسے جسمانی نظام میں خرابی کی ایک علامت تصور کیا جائے گا۔ اسی طرح قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین کے نزدیک آنکھ بھی اس قاعدہ سے مستثنیٰ نہیں، چنانچہ قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین کی نظر میں آنکھ میں معمول سے زیادہ مقدار میں رطوبت کا وجود ایک تو اس بات کی علامت ہے کہ جسم میں بہت زیادہ مقدار میں فاسد نوعیت کے مواد جمع ہونے سے جسمانی نظام زہریلے مواد کی کثرت سے متاثر ہوا ہے اور دوسرا نتیجہ یہ اخذ کیا جائے گا کہ جسم کے اس حصہ میں سے فاسد نوعیت کے غیر ضروری مادوں کے اخراج کا نظام درست نہیں۔

یہ درست ہے کہ آنکھوں کو اگر بہت زیادہ طویل وقفوں تک کام کرنا پڑتا رہا ہو اور لکھنے پڑھنے کا کام طویل عرصہ تک ناقص قسم کی روشنی میں کیا جائے تو ان کے اثرات کی وجہ سے بھی مرض کی پیدائش کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ ضمنی نوعیت کے اسباب ہیں۔ اگر بہت زیادہ کام کرتے رہنے کی وجہ سے آنکھوں پر دباؤ پڑتا رہا ہو اور جسمانی صحت اور طاقت کو برقرار رکھنے کی طرف مناسب توجہ نہ دی جاتی رہی ہو یا آدھی شراب نوشی یا اسی نوعیت کی بری عادتوں میں حد اعتدال سے تجاوز کرتا رہا ہو تو جسمانی صحت اور قوت یقیناً ویسی نہیں ہوگی جیسی کہ ہونی چاہیے لیکن جسمانی کمزوری وغیرہ کے اثرات بھی جلد ظاہر نہیں ہوتے بلکہ جب آدمی کی عمر کافی زیادہ ہو چکی ہوتی ہے تب جا کر اس قسم کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

جہاں تک ہبزموتیا کے علاج کے لئے قدرتی طریقوں سے کام لینے کا تعلق ہے۔

اس کے لئے بھی وہی طریقے اختیار کیے جاتے ہیں جو جسم میں زہریلے عناصر کی بہت زیادہ کثرت سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے علاج کے لیے اختیار کیے جاتے ہیں۔ چنانچہ سبزموتیا کے علاج کے لیے بھی وہی طریقے موزوں ثابت ہوتے ہیں جو بارہویں باب میں موتیابند کے علاج کے لئے تجویز کیے گئے ہیں۔ اگر سبزموتیا کی پیدائش کے بعد اس سے متاثر ہونے والا مریض شروع ہی میں اس کے علاج کے لئے ان طریقوں پر عمل شروع کر دے جو موتیابند کے علاج کے سلسلہ میں بیان کیے جا چکے ہیں۔ تو ان طریقوں سے سبزموتیا کے علاج میں بھی مفید نتائج حاصل ہونے کی توقع کی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر علاج شروع کرنے میں دیر کر دی جائے تو پھر یہ بات یقین کے ساتھ کہنی ناممکن ہے کہ قدرتی طریقوں سے دیرینہ نوعیت کے مریضوں کا بھی علاج ہو جائے گا کیونکہ ہو سکتا ہے کہ علاج دیر سے شروع کرتے وقت بیماری اس حد تک آگے بڑھ چکی ہو کہ اس حالت میں قدرتی علاج شاید مؤثر ثابت نہ ہو۔

اس قسم کے کیسوں کو جن کا علاج ممکن نہ رہا ہو لا علاج ہی قرار دیا جائے گا تاہم دیر سے علاج شروع کرنے سے بھی مریض کی جسمانی صحت اور قوت کا عام معیار تو بہر حال پہلے سے بہتر ہو ہی جاتا ہے۔ اس لئے صرف اس ایک فائدہ کی وجہ سے اس طریق علاج پر عمل در آمد قرین قیاس ہے۔ اس کے علاوہ موتیابند کے پرانی نوعیت کے کیسوں کی طرح اگر قدرتی طریقوں سے علاج ممکن نہ رہا ہو تب بھی بیماری کو مزید آگے بڑھنے یا زیادہ شدت اختیار کرنے سے روکا جاسکتا ہے اس لئے قدرتی علاج کے طریقوں پر عمل کرنے سے سبزموتیا کو بھی اگر مکمل طور پر مٹانا ممکن نہ ہو تو بھی قدرتی طریق علاج سے بیماری کو زیادہ شدید نوعیت اختیار کرنے سے روکا جاسکتا ہے۔

اگر مریض کمزور ہو اور اس کا اعصابی نظام بھی کمزور ہو چکا ہو تو اس قسم کے مریض کو علاج شروع کرنے سے قبل چند دن تک آرام کر کے جسم کو قوت اور توانائی بحال کرنے کا موقع دینا چاہئے۔

پندرہواں باب

سوزش قزحیہ اور سوزش قزنیہ

آنکھ کے شفاف پردہ کے ورم

IRITIS, KERATITIS AND ULCERS OF THE CORNEA

قزحیہ کی سوزش: آنکھ کے سامنے والے حصہ میں بعض اوقات سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اسے سوزش قزحیہ کہا جاتا ہے۔ سوزش قزحیہ میں آنکھ میں انتہائی شدید قسم کا درد محسوس ہوتا ہے اس لئے اگر اس کے مریض کو علاج کرانے کی غرض سے کسی ایسے شخص کی نگرانی میں دے دیا جائے جو پڑانے طریقوں یعنی ایلیوپیتھی وغیرہ کے مطابق علاج کرتا ہو اور اگر اس مرض کو کوئی مہینوں تک افاقہ نہ ہو تو بیماری مرض کو چھوڑنے سے پہلے اسے مستقل نوعیت کا نقصان پہنچا جائے گی اس کی وجہ سے صرف یہ ہوتی ہے کہ اس طریقہ علاج کے معالج سوزش قزحیہ کے اصل سبب کو سمجھ نہیں پاتے اور سوزش پیدا کرنے والے اثرات کو زائل کرنے کی بجائے صرف ان کو دبانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس لئے آنکھ کو شفا حاصل ہونے کی بجائے الٹا نقصان پہنچ جاتا ہے۔

اس سوزش کا اصل سبب بھی جسم میں بہت زیادہ زہریلے عناصر کا پیدا ہونا ہے جس سے داخلی طور پر پورا جسمانی نظام متاثر ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اگر اس سوزش کا علاج کرتے وقت جسمانی نظام کو مسوم کرنے والے اثرات زائل نہ کیے جائیں اور سارے جسمانی نظام کو مسوم اثرات سے بچانے کا انتظام نہ کیا جائے تو اس بیماری کے کامیاب علاج کی توقع بہت کم کی جا سکتی ہے۔ چنانچہ جہاں تک آنکھ کی بصارت کو مکمل طور پر معمول کے مطابق بحال کرنے اور

آنکھوں کی صحت کو برقرار رکھنے کا تعلق ہے اس کے علاج کی کوشش میں پورے جسمانی نظام کو متاثر کرنے والی خرابی کو دور کیے بغیر آنکھ کی صحت یا بصارت کو مکمل طور پر بحال کرنے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

سوزش قزحیہ کا مریض عام طور پر ایسا شخص ہو گا جو ماضی میں کسی نہ کسی مرض میں برسوں تک مبتلا رہ چکا ہو اور بسا اوقات دیرینہ قبض بھی سوزش قزحیہ پیدا کرنے والے اسباب میں شامل ہوتا ہے۔ اس قسم کی بیماری میں جسمانی نظام کی داخلی طور پر متاثر کرنے والے زہریلے عناصر کو مفتو دیکے بغیر آنکھوں کے علاج کی کوشش کو تاہ اندیشی ہی تصور کی جائے گی کیونکہ جہاں تک حقیقی فوائد کا تعلق ہے۔ جسمانی نظام کی مسموم حالت کو ختم کیے بغیر سوزش قزحیہ کا موثر علاج قطعی طور پر غیر ممکن ہے۔

سوزش قزحیہ کے موثر علاج کی غرض سے فاقوں کے بعد پرہیزی غذا کا استعمال بہت ضروری ہے کیونکہ جسمانی نظام کو اندر سے مسموم کرنے والے زہریلے موادوں کو مکمل طور پر خارج کرنے کے بعد ہی جسم کی وہ سمیت دور کی جاسکتی ہے۔ جو اس سوزش کی ذمہ دار ہے۔ چنانچہ اس سمیت کے خاتمہ کے بعد ہی آنکھ اور جسم کی صحت مکمل طور پر معمول کے مطابق بحال کی جاسکتی ہے اس لئے وہ مریض جو علاج کے قدرتی طریقوں کے مطابق اپنے آپ کو بیماری سے نجات دلانا چاہتے ہوں انہیں اس مقصد کے لئے مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کرنا چاہیے۔

بیماری کی شدت کو پیش نظر رکھتے ہوئے جسم کو فاسد اثرات سے پاک کرنے کے علاج کی ابتداء فاقہ سے ہونی چاہیے۔ یہ فاقہ تین دن یا پانچ دن یا سات دن کا بھی ہو سکتا ہے فاقہ کی میعاد کا انحصار مرض کی شدت پر ہے۔ فاقہ کے دنوں میں مریض کو صرف مالٹے یا سنگترے کا رس اور پانی کے سوا اور کوئی چیز استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ فاقہ ختم ہونے کے بعد مندرجہ ذیل طریقہ کے مطابق پرہیزی غذا شروع کی جاسکتی ہے۔

ناشتہ: سنگترے یا انگور

دوپہر کا کھانا: تازہ سلاد کے لئے استعمال ہونے والی موسمی سبزیوں پر مشتمل ہوا چھٹے طریقہ سے

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

تیار کی جائے تاکہ یہ دیکھنے میں بھی خوبصورت اور ذائقہ کے اعتبار سے بھی مزیدار ہو۔ اس مقصد کے لئے اس میں زیتون کا تیل اور لیموں کا رس شامل کیا جاسکتا ہے۔ ددپہر کے کھانے کے ساتھ خشک پھل، بادام، اخروٹ، انجیر اور کھجور وغیرہ استعمال میں لائے جاسکتے ہیں۔

شام کا کھانا: تازہ سلاد ایک ددبزیوں کے لئے اچھے ہی رس میں بھاپ پر پکائی جائیں۔ مثلاً پالک، سولی، بندگوبھی، گاجر شلجم، لیکن اس غذا میں آلو شامل نہیں ہونے چاہئیں۔ اس کے علاوہ کچھ بادام، اخروٹ، چاروں مغز یا مونگ پھلی یا کچھ تازہ پھل مثلاً ناشپاتی انگور وغیرہ۔ روٹی یا کوئی دوسری غذا اس میں شامل نہیں کرنی چاہیے۔

اوپر دی ہوئی غذا اس پندرہ دن تک استعمال کریں اور اس وقت تک اگر جسم کا داخلی نظام کافی حد تک صاف ہو چکا ہو تو اس کے بعد نسبتاً زیادہ مقوی غذا حسب ذیل طریقہ کے مطابق استعمال کریں۔

ناشتہ: کوئی تازہ پھل (سوائے کیلے کے)

دوپہر کا کھانا: سبزیوں کی ملی جلی سلاد کی بھرپور پلیٹ ایک روٹی بغیر چھنے آنے کی اور کھن، چند ایک کھجوریں یا انجیر یا خشک پھل۔

شام کا کھانا: دو یا تین سبزیوں بھاپ پر پکی ہوئی ایک انڈے یا پنیر کے ساتھ مچھلی مچھلی ہفتہ میں صرف ایک بار، دوسری کسی قسم کا گوشت استعمال نہ کریں۔

اس کے علاوہ تور میں بھنے ہوئے سیب اور بھاپ پر دم چخت کیے ہوئے سیب یا کچھ تازہ پھل۔

اگر فاقہ اور پرہیزی غذا کے بعد بیماری کی شدت کے آثار کم نہ ہو رہے ہوں تو مزید ایک ہفتہ تک پیٹ بھر کر غذا استعمال کرنے کے بعد دوبارہ فاقہ کرنے کے بعد اوپر دیئے ہوئے طریقہ کے مطابق پرہیزی غذا دوبارہ شروع کر دیں۔

فاقہ کی مدت کے دوران پیٹ اور انتڑیوں کی صفائی کے لیے انیما اس علاج کی کامیابی کے لئے بہت ضروری ہے کیونکہ پرانا قبض اس بیماری کو پیدا کرنے والی وجوہ میں سے ”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

ایک ہے۔ پہلے ایک یا دو روز تک انتہزیوں کو صاف کرنے کے لئے دن میں دو بار اینیما کرائیں اور اس کے بعد جب تک اس بیماری کی دوسری شدید نوعیت کی علامتیں غائب نہیں ہوتیں اس وقت تک دن میں ایک بار ضرور انتہزیوں کو صاف کرانے کے لئے ڈوش کرتے رہیں۔

بیماری کی شدید نوعیت کی علامتیں ختم ہونے کے بعد ایلیمیا حسب ضرورت کر سکتے ہیں۔ شدید نوعیت کی علامات کے خاتمہ کے بعد مریض پر روزانہ ایلیمیا کرانے کی پابندی لازمی نہیں رہ جاتی۔

علاج کے پہلے وقفہ کے دوران نیم گرم پانی میں اپٹسم سالٹ ملا کر ہفتہ میں تین بار غسل کرنے کے نتائج انتہائی امید افزا ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی بند آنکھوں پر اپٹسم سالٹ کے محلول کے چھیننے دن میں کئی بار دیئے جاسکتے ہیں۔ (اپٹسم سالٹ کا محلول تیار کرنے کے لئے پانی میں ایک بڑے پیالہ میں اپٹسم سالٹ ایک چمچ بھر کر ڈال دیں) آنکھوں پر اپٹسم سالٹ کے محلول کے چھیننے مارتے وقت آنکھوں کو لازماً بند رکھیں۔

آنکھوں کو آرام دینے کے لئے چھٹے باب میں بتائے ہوئے طریقہ کے مطابق آنکھوں کو بند کر کے ان پر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو پیالیوں کی طرح بنا کر آنکھوں کو ڈھانپ کر رکھیں۔ اس طریقہ سے دن کے وقت بھی آنکھوں کو آرام کا موقع ملتا ہے۔ سوزش قزحیہ کے مریضوں کے لیے یہ مشق خاصی مفید رہتی ہے۔ اگر مریض کو اس مشق سے افاتہ محسوس ہو تو اس کو دن میں کئی بار دہرائیں۔

ایک بار جب آپ اس سوزش پر قابو پانے کی کوشش میں کامیاب ہو جائیں تو اس کے بعد آئندہ کے لئے غذا کی طرف خاص توجہ دیتے رہیں اور ایسی غذا سے پرہیز کریں جس کے استعمال سے جسم میں سمیت پیدا ہونے یا بڑھنے کا امکان ہو۔ اس کے علاوہ آنکھوں سے لکھنے پڑھنے کا کام لیتے وقت اور مصنوعی روشنی میں کام کرنے سے حتی الامکان گریز کرنا چاہیے اور غذا کے استعمال اور آنکھوں سے کام لینے کے معاملہ میں احتیاط برتنے کا سلسلہ کافی طویل عرصہ تک برقرار رہنا چاہیے۔

موثیابند کے علاج کے بارے میں ضروری تفصیلات بتانے کے بعد جو خصوصی نوٹ

دیئے گئے ہیں ان میں درج کیے ہوئے ریمارکس پر ایک بار پھر غور کریں۔ سوزش قرنیہ کے مریضوں کے لئے انہی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔

آنکھ کے شفاف طبقہ کی سوزش

KERATITIS

آنکھوں کے شفاف طبقہ کی سوزش کے اسباب وہی ہیں جو آنکھ کے انگوری پردہ یعنی قرزیہ میں سوزش کا سبب بنتے ہیں۔ سوزش قرنیہ کا مرض بھی جسم کی عام داخلی حالت میں انتہائی شدید نوعیت کی مسوم حالت کا آئینہ دار ہوتا ہے اگرچہ آنکھوں کا دباؤ آنکھوں پر ضرب وغیرہ بصارت کمزور بنانے والے وہ عوامل ہیں جو آنکھوں کو کمزور کر کے اس بیماری کی راہ ہموار بنانے اور اس کی بالادستی کے امکانات کو زیادہ یقینی بنا دیتے ہیں سوزش قرنیہ بھی سوزش قرزیہ کی طرح جسم کی انتہائی مسوم حالت ہے۔

جہاں تک علاج کا تعلق ہے۔ سوزش قرنیہ کے مریض کے لئے وہی علاج تجویز کیا جاتا ہے جو اس باب میں سوزش قرزیہ کے لیے تجویز کیا گیا ہے۔ اس قسم کے علاج سے نہ صرف آنکھ کی اس تکلیف کا علاج ہو جانا چاہیے بلکہ اس سے مریض کی عام جسمانی صحت اور قوت بھی بحال ہو جاتی ہے۔

التہاب قرنیہ

ULCERS OF THE CORNEA

قرنیہ کی حالت میں ایک ایسی کھڑکی کی سی ہے جو آنکھ کے سامنے واقع ہے جو آنکھ کی پتلی اور قرزیہ کی حفاظت کرتی ہے۔ قرنیہ پر درم ظاہر ہو جانا کوئی عجیب بات نہیں ہے بلکہ اس پر درم اکثر ظاہر ہوتے رہتے ہیں جن کی وجہ سے مریض کو سخت تکلیف دہ اذیت کا سامنا ہوتا ہے۔

آنکھ کی دوسری بیماریوں کی طرح قرنیہ کا درم بھی جسمانی نظام کی خرابیوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور بیماری کی بنیادی وجہ تلاش کرنے کی کوشش کی جائے تو یہ بات واضح ہو جائے گی کہ یہ بیماری بھی غلط قسم کی غذا اور غلط عادات کے ضمنی اثرات کی وجہ سے پیدا ہوتی

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

ہے۔ اس بیماری کے اسباب ویسے ہی ہیں جن سے موتیا بند اور سبز موتیا پیدا ہوتا ہے یا سوزش قزحیہ اور سوزش قرنیہ پیدا ہوتے ہیں۔

ان امراض کے علاج کے لئے جو طریقے بتائے گئے ہیں ان پر عمل کرنے سے قرنیہ کے درم دور کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ آنکھ کے شفاف پردہ کے درم کو دور کرنے کے لئے انہی طریقوں پر عمل کرنا چاہیے جن سے آنکھوں کی سوزش کو دور کرنے میں مدد ملی جاتی ہے۔ اگر مرض کی شدت معمولی ہے تو آشوب چشم کے علاج کے وہ طریقے جو تیرہویں باب میں بتائے گئے ہیں اس کے لئے بہترین ثابت ہو سکتے ہیں۔

اگر آشوب چشم کا مرض ابتدائی نوعیت کا ہو تو اس کے علاج کے لئے تیرہویں باب میں بتائے ہوئے طریقے بہت مفید نتائج کے حامل ہوں گے۔ تاہم اگر بیماری پرانی ہو تو قدرتی طریقہ علاج اس کے لئے بہترین ثابت ہوگا کیونکہ اگر کیس پرانا بھی ہو چکا ہو تو بھی قدرتی طریقوں پر عمل کرنے سے جسم میں سے مرض کی شدت زیادہ نہیں بڑھے گی بلکہ اس میں کمی ہی واقع ہوگی۔

آنکھوں کی بیماریوں کو بڑھنے سے روکنے کے لئے پرہیزی غذا کے ضابطہ پر لازماً عمل کرنا چاہیے اچھی اور جسم کو زہریلے مواد سے پاک رکھنے والی غذاؤں اور باقاعدہ ورزش سے جسم کی صحت کا معیار بلند ہو جائے گا اور زہریلے مادوں کے خارج ہونے سے آنکھوں کی بیماریوں پر بھی قابو پانے میں موثر مدد ملے گی۔ آنکھوں کے امراض کے علاج کی کوشش میں صرف مرہم یا ایسی ہی نوعیت کی مقامی دواؤں کا استعمال اتنا زیادہ ثابت نہیں ہو سکتا۔ آنکھوں کی بیرونی صفائی کے لئے ان کو بند کر کے اچھس سالٹ کے محلول کے ساتھ چھینٹے مارنا زیادہ مفید ثابت ہوا ہے۔

اس کے علاوہ آنکھوں کو بند کر کے منہ کو سورج کی طرف کر کے قریباً دس منٹ تک سورج کی شعاعوں کو آنکھوں پر پڑنے دیں تو ان سے بھی بینائی کو قوت و فائدہ پہنچتا ہے۔ ہتھیلیوں کی مدد سے بند آنکھوں کو ڈھانپ کر رکھنے سے آنکھوں کو رات کی نیند کے علاوہ دن کے وقت بھی آرام کا موقع ملتا ہے جو آنکھوں کی صحت اور ان کے پٹھوں کے کھچاؤ کو دور کرنے

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

میں مفید کردار ادا کرتا ہے۔ اس طریقہ سے بیک دقت دس، پندرہ یا بیس منٹ کے لئے آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر رکھنا چاہیے۔ اور اس طریقہ کے مطابق آنکھوں کو آرام د سکون پہنچانا چاہیے۔ یہ مشق دن میں کئی بار کرنی چاہیے۔ یوفریز یا لوشن کو دن میں دو بار صبح اور شام کے وقت استعمال کرنے سے آنکھوں کی بیماریوں کو دور کرنے اور بصارت کو بہتر بنانے میں بڑی مدد ملی سکتی ہے۔

روشنی سے کراہت

SPECIAL NOTE WITH REGARD TO TRACHOMA

یہ بیماری اس کتاب میں شامل نہیں کی گئی کیونکہ یہ مرض بہت زیادہ عام نہیں ہے۔ تاہم آشوب چشم کے بارے میں جو کچھ کہا جا چکا ہے۔ اس کا اطلاق اس مرض پر بھی ہوتا ہے۔ بلکہ آشوب چشم کے علاج کی ہدایات اس کے لئے دو چند زیادہ مفید ثابت ہوئی ہیں کیونکہ کراہت نور کی حالت آشوب چشم کی ایسی حالت کے مترادف ہے جس میں اول الذکر میں پیپ بننے لگتی ہے۔ اس بیماری کے اسباب میں ناقص غذا اور نا صاف ماحول شامل ہیں۔

اس بیماری کے علاج کے لئے پہلے طویل فائدہ اور اس کے بعد مختصر فائدے یا صرف پھلوں کو بطور خوراک استعمال کر کے مختصر سے دقتوں کے لئے صرف ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے جو صرف پھلوں پر مشتمل ہو۔ اس قسم کے فاقوں سے علاج کی ابتدا بہترین نتائج سامنے لاتی ہے یا مناسب محسوس کیا جائے تو آشوب چشم کے علاج کی طرح پہلے نسبتاً طویل فاقوں کے بعد مختصر مدت کے فائدے کیے جائیں یا ان کی جگہ پھلوں اور سلا د خوراک کے ساتھ صحت کو بہتر بنانے کے دوسرے اقدامات کیے جائیں جن کا تذکرہ آشوب چشم کے علاج کے سلسلہ میں کیا گیا ہے۔

www.kitabosunnat.com

نوٹ: یوفریز یا لوشن اسلے بننے نام آئی برائٹ لوشن کی شکل میں
ہر دوپوشکے شور یا پینڈا کے پھل کے لئے ہر 54000 سے دستیاب ہے۔

۹۹۔۔۔ بے ماڈل ناؤن۔ لاہور

لبر

مستند ہومیو پیتھک تصانیف

عینک لگانا چھوڑنے	ایڈیٹنگ کے برتنوں کا زہر اور ہماری صحت
علاج حیوانات	آنکھ اور ہومیو پیتھمی
فوری طبی امداد	امراض مزمنہ (تشریح و علاج)
فلسفہ ہومیو پیتھمی (ترجمہ کینت فلاسفی)	امراض نسوان (تشریح و علاج)
کلیات ہومیو پیتھمی (آرگنن کی تشریح)	انتخاب الادویہ (تجویز دوا کے اصول)
کینسر کا علاج۔ ایک انداز فکر	ادویہ واغذیہ
کاسیاب علاج کے راز اور پیمانے کا پیمانہ	اختصار الادویہ (اہم ادویہ کے خواص)
کھلاڑیوں کیلئے پہلی طبی امداد	امراض قلب قدرتی علاج
کالی کھانسی	آپ کم وزن ہیں وزن بڑھائیے
قابل رشک صحت	آسان ہومیو پیتھمی (حصہ مجالیات)
قانون ہومیو پیتھمی (آرگنن کا ترجمہ)	آسان ہومیو پیتھمی (خواص الادویہ)
قبض اور اس کا علاج	آسان علاج
تعمیرت علامات ادویہ (حصہ اول مکمل بیٹ)	امراض نفس
گھبریلو دوائیں (روزمرہ استعمال کی دوائیں)	بے خوابی اور اس کا علاج
گھبریلو علاج	بائیو کیمک پریسکراپچر (امراض و علاج)
معائنہ مریش اور تلاش دوا	بائیو کیمسٹری (بارہ دواؤں سے علاج)
مشہور ادویات کی کلیدی خصوصیات	بچوں کے گروپ
مخزن علاج (ڈاکٹر نظام الدین)	بلوغت ایک جائزہ
مخزن کیسے بنائے جیات (ہائیو کیمک پیراڈی)	بیماروں کے سنگ پیچھے کے ڈھنگ
میزان الادویہ (ہم اثر مخالف اور معاون ادویہ)	تقسیم الادویہ
مختصر بائیو کیمک علاج (بارہ دواؤں سے)	تحقیق الادویہ (اہم مددگاروں کے خواص)
مخزن علاج (امراض مخصوصہ مردان)	تشخیصی فارم
مرفع ہومیو پیتھمی (روزمرہ امراض کا علاج)	تشخیص امراض، اصول علاج
معارف الادویہ	جلدی امراض (تفصیل و علاج)
طبریہ	حفاظتی ادویہ
مجالیات ہومیو پیتھمی (حصہ اول مکمل بیٹ)	خواب کی اہمیت
مباریات ہومیو پیتھمی	خواص مدرنگچرز
نزول الماء (موتیا بند کا علاج)	خواص الادویہ (میرا یا میڈیکا)
ذبح المفاصل (جوزوں کے درد کا علاج)	دانتوں اور سوزخوں کا علاج
ہومیو پیتھک سفوف ادویہ	زندہ جاوید (حیات ہائمن)
ہومیو پیتھمی کیسے؟ (فلسفہ)	ذہنی معائنہ
ہومیو پیتھمی کی بنیادی خصوصیات	ستارہ صحت (بارہ دواؤں اور ستاروں کا اسی بہ)
ہومیو پیتھک سرجری (علاج بلا آپریشن)	سگریٹ پینا آپ چھوڑ سکتے ہیں
ہومیو پیتھک قدرتی علاج معضفہ سرسید	سرسید احمد خان بحیثیت ہومیو پیتھ
ہومیو پیتھک گائیڈ	سوانہ ہائمن (بانی ہومیو پیتھمی کی زندگی)
ہینڈ معضفہ سرسید	شیرا (راب) اور آئی صحت