

شخصی حفظانِ صحت

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

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

جلد کی حفاظت (Care of Skin):-

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

بالوں کی حفاظت (Care of Hair):-

- ہاتھوں کی ہتھیلیوں، تلوں اور پونوں کے علاوہ جسم کے ہر حصے پر بال اُگتے ہیں۔ ان کی حفاظت و صفائی کرنا نہایت ضروری ہے اور یہ اپنے اپنے انداز سے کی جاسکتی ہے۔
- سر کے بالوں کو درست حالت میں رکھنے کے لیے انہیں روزانہ کسی اچھے صابن سے دھوا جائے۔ اس مقصد کے لیے صاف پانی استعمال کیا جائے۔
- بالوں میں روزانہ کنگھی کی جائے۔ اس سے بالوں کو مناسب خوراک ملتی رہتی ہے۔ بال چھوٹے رکھے جائیں۔ اس طرح انہیں صاف رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔
- اسی طرح داڑھی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے اور یہ مردوں کا زیور ہے۔ داڑھی چہرے کو موسم کی سختی سے محفوظ رکھتی ہے۔ داڑھی اور سر کے بالوں میں کنگھی کرنے سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے اور بالوں کو طاقت ملتی ہے۔

دانتوں کی حفاظت (Care of Teeth):-

- دانتوں کی صفائی اور حفاظت صحت کے لیے بہت ضروری ہے چونکہ دانت منہ کے اندر غذا کو کاٹ کر اور پیس کر باریک کر دیتے ہیں تاکہ یہ قابل ہضم ہو جائے۔

- رات کو سوتے وقت اور صبح اٹھ کر مسواک اڑش سے دانت صاف کرنے چاہئیں۔

- کسی دوسرے کا مسواک اڑش استعمال نہ کیا جائے۔

- دانتوں سے غذا چاچا کر اور آہستہ کھائی جائے۔

- دانتوں کی ورزش کی غرض سے آڑو، امرود، سیب، گنا وغیرہ کا استعمال کیا جائے۔

- ٹرش اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔

آنکھوں کی حفاظت (Care of Eyes):-

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

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

آنکھوں کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ:

1- بہت زیادہ یا کم روشنی میں لکھا پڑھنا نہ جائے۔

2- آنکھوں کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لیے اور خاص طور پر موٹر سائیکل پر سواری کرتے وقت عینک ضرور استعمال کی جائے۔

3- آنکھوں کو صاف اور ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہیے۔

4- لیٹ کر نہ پڑھا جائے۔

5- آنکھوں کو زیادہ دیر تک ایک ہی جگہ پر مرکوز نہ رکھا جائے۔

6- متوازن غذا استعمال کی جائے۔

ناک کی حفاظت (Care of Nose):-

ناک سونگھنے اور سانس لینے کے کام آتا ہے۔

ارشاد حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے "ناک میں پانی ڈالنا اور اسے صاف رکھنا صحت و طہارت دونوں اعتبار سے

ضروری ہے"۔ سوتے جاتے سانس صرف ناک ہی سے لیا جائے۔ کیونکہ ایسے کرنے سے باہر کی ہوا صاف ہو کر جسم کا درجہ حرارت حاصل کر

کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔

- عام طور پر منہ، ہاتھ دھوتے وقت یا غسل کرتے وقت ناک میں پانی ڈال کر اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔

- گردوغبار والی جگہ پر جانے سے پرہیز کیا جائے، ضروری ہو تو ناک کو ڈھانپ لیا جائے۔

لباس (Dress):-

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

لباس استعمال کرنے کے مقاصد:-

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

☆ لباس بدلتے موسموں کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

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

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

اُونی لباس:-

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

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

ریشمی لباس:-

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

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

ہماتاتی لباس اسوتی لباس:-

سوتی کپڑا روئی سے تیار ہوتا ہے۔ پاکستان کے علاوہ بھی دنیا میں بہت سے ممالک روئی پیدا کرتے ہیں اور سوتی کپڑا بناتے ہیں۔ پاکستان میں سوتی کپڑے کی صنعت نے بہت ترقی کی ہے اور یہی وجہ ہے کہ پاکستان کا سوتی کپڑا دنیا بھر میں مشہور ہے۔ اس کے فوائد میں یہ ہے کہ کپڑا استا اور جاذب پسینہ ہوتا ہے اور عام آدمی خرید سکتا ہے۔ یہ باریک اور موٹا ہوتا ہے۔ اسی طرح ہر موسم میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مصنوعی ریشے سے تیار شدہ لباس:-

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

لباس کا انتخاب:-

- ☆ لباس کا انتخاب ایک اہم مرحلہ ہوتا ہے۔ اس لیے لباس کا انتخاب کے وقت بہت سی باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے، مثلاً:-
- ☆ بچوں کے لباس نرم کپڑے اور پھلتے رنگوں کے ہونے چاہئیں، جبکہ نوجوانوں کے کپڑے گھم درے اور تیز دوش رنگوں کے ہونے چاہئیں۔
- ☆ کپڑے لوگوں کے لباس ہلکے رنگ، سوتی اور جاذب قسم کے کپڑے کے ہوں جو حرارت کم سے کم ضائع ہونے دے۔
- ☆ سردیوں میں گرم لباس پہنا جائے۔
- ☆ جوتے نلک اور نوک دار استعمال نہ کیے جائیں۔ اس سے پاؤں کی ہڈیوں پر اثر پڑ سکتا ہے۔ چال بھی خراب ہو سکتی ہے۔

☆☆☆☆☆