

پانی، مذہب اقوام متحدہ اور صحت

محمد عباده انصار احمد قاسمی

بلواکرتھی، جعفر پور۔ 275305 ضلع منو (یوپی)

بارش کا پانی ہے، جو ہمارے ملک ہندوستان میں نصف جون سے نصف اکتوبر تک برسات کے موسم میں ہوتی رہتی ہے، کہیں کہیں اس سے بھی کم صرف دو ماہ ہی بارش ہوتی ہے اور کہیں سوکھے اور قحط کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے، اس لیے ہمیں پانی کی حفاظت اور اسے خراب ہونے سے بچانے کے لیے قدم بڑھانا ہوگا اور دیکھنا ہوگا کہ اللہ نے اس کے بارے میں کیا کیا ارشاد فرمایا ہے، نیز یہ کہ پانی کا استعمال ہمیں کس طرح کرنا چاہیے؟

قرآن میں اللہ نے پانی کی اہمیت کے بارے میں ارشاد فرمایا ہے ”وجعلنا من الماء كل شيء حي افلا تبصرون“ یعنی ہم نے پانی سے ہر چیز کو زندگی بخشی ہے، کیا تم اس کو دیکھتے نہیں؟ پانی کے بغیر نہ تو غذائی اجناس تیار ہو سکتی ہے اور نہ ہی کوئی چیز، اسے اللہ نے زمین کے اندر اس کے مسامات کے ذریعے پائپ لائن کی طرح بچھا دیا ہے اور زمین کے اندر اسے محفوظ کر دیا ہے تاکہ بوقت ضرورت اسے نکالا جاسکے اور اس سے فائدہ اٹھایا جاسکے۔ چنانچہ فرمایا گیا ”ہم نے آسمان سے بارش کا پانی اتارا، پھر اسے زمین کے اندر چشموں کے ذریعے ادھر ادھر پھیلا دیا ہے، جس سے کھیتیاں اگتی ہیں اور اس سے پھل اور مختلف قسم کے میوے تیار ہوتے ہیں، جو انسانوں کے ساتھ جانوروں کی غذا کا سامان بنتے ہیں۔“ کہیں یوں فرمایا کہ ”پانی سے ہم نے کھیتوں کو زندہ کر دیا

صاف پانی اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے جس کا کوئی متبادل نہیں، جسے پیدا نہیں کیا جاسکتا، ختم ہو جائے تو پھر بنایا نہیں جاسکتا۔ اس دنیا میں زندہ رہنے کے لیے سب سے بڑی چیز صاف پانی ہے، اس کے بغیر زندگی کا تصور محال ہے، اللہ تعالیٰ نے اس عام ضرورت کی چیز کو اپنے فضل سے اتنا ہی عام بنا رکھا ہے، جس کا حصول بھی آسان ہے اور اس کا استعمال کرنا بھی آسان ہے۔ کسی کو کھانا اگر ایک دن نہ ملے تو وہ زندہ رہ سکتا ہے، لیکن اگر پانی نہ ملے تو زندگی خطرے سے دوچار ہو جائے گی اور موت سامنے کھڑی نظر آنے لگے گی، اگر انسان قدرت کی عطا کی ہوئی چیزوں کا صحیح صحیح استعمال کرے، پانی کی حفاظت کرے، درختوں کی بے تحاشہ کٹائی نہ کر کے ماحول کے توازن کو برقرار رکھے، جنگلات کو آباد اور گھنارہ نہ دے، جس سے قدرتی جانوروں کو زندگی گزارنے اور اپنا سرچھپانے کے لیے درد کی ٹھوکریں نہ کھانی پڑیں کہ ان کی بددعائیں انسانوں کو لگ جائیں، تو پھر ماحول میں جہاں آلودگی نہ بڑھے گی وہیں بارش وقت پر ضرورت کے مطابق ہوتی رہے گی اور کبھی پانی کی قلت یا پانی کی آلودگی کی شکایت نہ رہے گی، ندیاں اور نالے، جھیل اور تالاب صاف ستھرے بہا کریں گے، نہ ان کی صفائی کی ضرورت پڑے نہ ان پر کروڑوں روپے صفائی بیداری کے لیے پانی کی طرح بہانے پڑیں۔

اللہ تعالیٰ نے پانی کا صرف ایک ذریعہ بنایا ہے اور وہ

آ رہا ہے، اسے ہم نے بے تحاشہ ضرورت سے زیادہ خرچ کر دیا ہے، جب تک پانی کنوئیں اور ہینڈ پمپ سے مل رہا تھا اور مشقت سے بھرا جاتا تھا، تب تک اسے بقدر ضرورت گرایا جاتا تھا، لیکن جب سے وہی پانی موٹر کے واسطے سے نکلنے لگا، اسے ہم نے ضائع کر دیا، کبھی ہم ایک لوٹے پانی سے وضو کر لیا کرتے تھے، آج اسی ضرورت میں ٹنکی سے لینے کی صورت میں کئی لوٹے خرچ ہو جا رہے ہیں، یہی حال غسل کرنے اور کپڑے دھونے، مکان کی صفائی اور دوسری چیزوں کے دھونے کا ہے، اسی لیے حدیث میں آیا ہے کہ نبی ﷺ ایک صاحب کے پاس سے گزرے، وہ پانی میں فضول خرچی کر رہے تھے، آپ نے ٹوکا تو انہوں نے تعجب سے کہا کہ کیا وضو میں بھی اسراف مانا جاتا ہے؟ آپ نے فرمایا کہ ہاں چاہے تم بہتی نہر سے وضو کر رہے ہو، جس کا پانا نہر ہی میں گر رہا ہو، مگر یہ بھی فضول خرچی میں داخل ہو جاتا ہے۔

معلوم ہوا کہ پانی کو بقدر ضرورت استعمال کرنا چاہیے، اسے بے ضرورت بہانا نہیں چاہیے، کیوں کہ اللہ کے نزدیک اس کا بھی حساب دینا ہوگا، مذہب اسلام نے ”پانی ہی زندگی ہے“ کا پہلے پہلے فارمولا پیش کیا ہے اور قرآن میں ذکر کر دیا ہے جیسا کہ مضمون کے شروع میں گزرا ہے۔

اب یہ پانی ہمارے لیے کیسے مفید اور صحت بخش ثابت ہوگا، اس کا اصول طب میں بتایا گیا ہے۔ جس کے مطابق اگر پانی کو استعمال کیا جائے تو وہ پیاس بجھانے کے علاوہ صحت کے اصول کے اعتبار سے بھی نفع بخش ہوگا۔ یہ معلومات پانی کی حفاظت کے مشیر اردو کے سائنس نگار پروفیسر نصرت جمال صاحب نے اپنی کتاب ”دانا پانی“ میں دی ہے۔

صحت مند رہنے کے لیے کچھ رہنما اصول ذکر کیے گئے

اور وہ زمین جو خشک تھی، اسے ہم نے پانی کے ذریعے زندہ کر دیا، اسی طرح ایک دن ہم مر دوں کو بھی زندہ کر دیں گے۔
الغرض یہ پانی اللہ تعالیٰ کی نازل کردہ بیش بہا نعمت ہے، نعمت کی جب قدر دانی ہوتی ہے اور اس کا شکر ادا کیا جاتا ہے تو اللہ پاک اس نعمت میں اضافہ فرماتے ہیں اور اس کی ناقدری کی صورت میں اسے لے لیتے ہیں، اسی لیے حدیث میں فرمایا گیا ہے کہ پانی کو گندامت کرو، اس میں پاخانہ پیشاب مت کرو، لیکن آج اللہ کی اتنی بڑی نعمت ندی اور نالے میں ہم اپنے ملک کی ساری غلاظت بہا کر اسے ناپاک اور گندا کر چکے ہیں، جس کی وجہ سے ساری ندیاں آلودہ اور گندگی سے بھر جانے کی وجہ سے ناقابل استعمال ہو چکی ہیں اور اس کی صفائی کے لیے بیٹھا ردولت خرچ کی جا رہی ہے، مگر صفائی کے مقابلے میں اس میں گندگی اس سے زیادہ بدلے میں ڈال دی جاتی ہے، اس طرح قدرت کی چیزوں کے ساتھ ہمارا ناروا سلوک برسوں سے جاری ہے، غم کی بات یہ کہ وہ ندیاں جو بہت مقدس اور متبرک مانی جاتی ہیں، انہیں بھی ہم نے صاف نہیں رکھا اور ان کو اپنی گندگی کے بہانے کا ذریعہ بنا دیا، دوسری جانب درختوں اور جنگلات کی کٹائی نے ماحول کے توازن میں گڑبڑ پیدا کر دی جس سے بارش کم ہونے لگی، بارش کی کمی کی وجہ سے زمین کا وہ پانی جس کی سطح پہلے بہت اوپر تھی وہ انتہائی نیچے چلی گئی، اللہ نے فرمایا ”قل ارئیتم... بتاؤ اگر زمین کا پانی بہت اندر چلا جائے تو اسے کون دوبارہ نکال سکتا ہے؟ اور کون پھر پانی میٹھا چشمہ جاری کر سکتا ہے؟

اس کے علاوہ ہم نے وہ پانی جو زمین سے نکل رہا ہے، جب سے یہ پانی موٹر اور ٹیوب ویل سے نکالا جا رہا ہے یا میونسپٹی کے ذریعے ہمارے گھروں تک ٹنکیوں کے واسطے سے

صدی کی آخری دہائی میں اس پر عالمی طور پر بیداری آئی، جب مفکرین نے دیکھا کہ پانی کی آلودگی بڑھتی جا رہی ہے، پانی کی ناقدری میں اضافہ ہو رہا ہے اور اسے اگر یونہی برباد کیا جاتا رہا اور اس کی حفاظت کے لیے لوگوں میں احساس ذمہ داری نہ پیدا کی گئی تو صاف پانی کے لیے بڑے مسائل پیش آئیں گے، صاف پانی کا حصول ایک سنگین مسئلہ بن جائے گا اور ممکن ہے کہ پانی کے حصول کی خاطر جنگ کی نوبت آجائے، چنانچہ عالمی طور پر اس مسئلہ کی سنگین کے پیش نظر ایک مینٹنگ منعقد ہوئی اور پھر ۱۹۹۳ء سے ہر سال بائیس مارچ کو پانی کا عالمی دن یعنی (WORLD WATER DAY) کے طور منانے کا فیصلہ لیا گیا، آج ہر طرف پانی کی قلت ہے، صاف پانی کا حصول ایک مسئلہ بن گیا ہے، حتیٰ کہ اب باقاعدہ پانی کی تجارت شروع ہو گئی ہے اور فلٹر شدہ پانی ہر جگہ اور ہر ملک میں بیجا جا رہا ہے، پانی کی یہ تجارت پانی کے مسئلہ کو سنگین بنانے کے لیے کافی ہے، لیکن جب تک ہم خود پانی کی حفاظت کے لیے قدم نہیں بڑھائیں گے، اسے گندا ہونے سے نہیں بچائیں گے اور ندیوں نالوں میں نالے اور گندا پانی ڈالنے سے نہیں رکیں گے تو مسائل اور بھی دن بدن سنگین ہوتے چلے جائیں گے اور صرف اس کا ”ڈے“ منانے سے مسئلہ حل نہیں ہو جائے گا، ہمیں چاہیے کہ اسکول، کالج، مدارس، عام راستوں اور کنڑوں پر پانی کی حفاظت کے لیے لوگوں کو بیدار کریں، بالخصوص عورتوں کو جن کے ذریعے پانی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے انہیں متوجہ کیا جائے اور پانی کی حفاظت کے لیے حکومت کے منصوبوں پر عمل آوری کے ساتھ عام لوگ بھی اس کے لیے بھرپور حصہ لیں۔

○○

ہیں، مثلاً اوسطاً ایک آدمی اپنے وزن کے حساب سے پانی پئے۔ اگر ایک آدمی کا وزن ۶۰ کلوگرام ہے، تو اسے ایک دن میں 4.070 کلوگرام پانی پینا چاہیے۔ پانی صاف ہو، اگر آلودگی کا شبہ ہو تو ابال کر یا چھان کر یا اسے فلٹر سے صاف کر کے استعمال کرنا چاہیے۔ صبح اٹھ کر دو گلاس پانی پی لیں، بہتر ہے کہ یہ کچھ گرم ہو، ٹھنڈا ہرگز نہ پیئیں۔ ہلکا نیم گرم پانی پینے سے پیٹ صاف ہوگا اور باضمہ بھی اچھا رہے گا۔ کھانے کے بعد پانی تو بالکل نہ پیئیں، لیکن کھانے کے دوران یا اس سے قبل ایک دو گھونٹ اگر ضروری ہو تو پی لیں۔ کھانے کے ڈیڑھ دو گھنٹے بعد پانی پیا جاسکتا ہے۔ اگر دوپہر کو آرام کیا ہے یا سوکراٹھے ہیں تو ایک گلاس پانی ضرور پینا چاہئے، رات کو کھانے کے ایک ڈیڑھ گھنٹہ بعد پینا چاہئے۔ اس کے علاوہ چھوٹے چھوٹے تین گھونٹوں میں بیٹھ کر پانی پینا چاہئے۔ اگر کسی بات پر غصہ ہو تو پانی پی لیں۔ اگر کچھ بھول گئے ہوں تو پانی پی لیں۔ زیادہ ٹھنڈا پانی کبھی نہیں پینا چاہئے۔ اسی کے ساتھ بہت گرم چائے بھی پینا صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

(دانی پانی، ص: ۱۳۷)

پانی کی حفاظت کے سلسلے میں لوگوں کو متوجہ کرنے کے تعلق سے ہر سال ۲۲ مارچ کو پوری دنیا میں ”عالمی یوم آب“ کے طور پر منایا جاتا ہے۔ جگہ جگہ تختیاں لگا کر اس طرح کے جملے لکھے جاتے ہیں کہ ”پانی کی حفاظت کیجیے“ پانی ہی زندگی ہے، پانی کی قدر کیجیے، پانی میں قوت ہے، پانی انمول خزانہ ہے، پانی برباد نہ کیجیے، پانی کو ضائع ہونے سے بچائیے، وغیرہ وغیرہ، اس موقع پر پوری دنیا میں پانی کے تحفظ کے لیے لوگوں کو بیدار کیا جاتا ہے، جلسے منعقد کیے جاتے ہیں، پروگرام کا انعقاد کیا جاتا ہے، اقوام متحدہ کی جانب سے گزشتہ