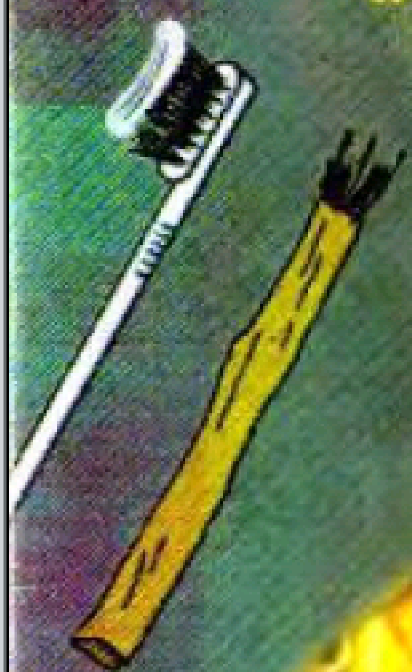
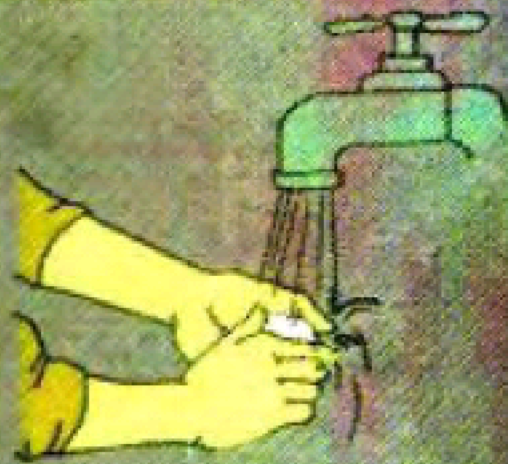
صحت کی حفاظت

بیماریوں سے بچاؤ اور خوشیوں سے بھرپور
صحت مند زندگی گزارنے کے آسان طریقے





ڈاکٹر حکیم عبدالحنان

حمیدی

Facebook | کتب خانہ طیب

صحت کی حفاظت

ڈاکٹر حکیم عبدالحنان

ٹائم مینجمنٹ کلب

ڈاکٹر حکیم عبدالحنان

ڈین، فیکلٹی آف ایسٹرن میڈیسن، ہمدرد یونیورسٹی، کراچی.

تعلیمی لیاقت: پی.ایچ.ڈی.(یونانی میڈیسن)،فیکلٹی آف فارمیسی، ہمدرد یونیورسٹی، کراچی.(2003ء)
بی.یو.ایم.ایس. (بیچلر آف یونانی میڈیسن اینڈ سرجری)،علی گڑھ مسلم یونیورسٹی، انڈیا. (1966ء)

تصانیف: 'مضامین صحت'، 'تندرستی ہزار نعمت ہے' اور 'غذا اور صحت'۔ ان کتابوں کے علاوہ اردو کے بین الاقوامی جریدے ماہنامہ 'رابطہ' میں صحت کے موضوع پر حکیم عبدالحنان کے تحریر کردہ مضامین 18 سال تک ہر ماہ شائع ہوتے رہے۔

شریک مصنف: 1- کلٹی ویشن آف میڈیسنل پلانٹس، 2- شہد انسائیکلوپیڈیا، 3- میڈیسنل ہربز مارکیٹ آف پاکستان، 4- مینول فار پروپگیشن اینڈ کلٹی ویشن آف میڈیسنل پلانٹس آف پاکستان، 5- ہربز آف کامرس، 6- اسینشل ڈرگز لسٹ آف یونانی میڈیسن، 7- ٹریڈیشنل میڈیسنز پالیسی اینڈ ریگولیشنز اور دیگر مطبوعات۔

علمی اور تحقیقی سرگرمیاں: مختلف بین الاقوامی اور قومی جرائد میں گیارہ تحقیقی مقالات شائع ہو چکے ہیں۔
پی.ایچ.ڈی. و ایم.فل. کے 18 طلبہ و طالبات ڈاکٹر حکیم عبدالحنان کی نگرانی میں اپنے مقالات مکمل کر رہے ہیں۔

ریڈیو، ٹیلی ویژن پروگرام: 1987ء سے ریڈیو اور ٹیلی ویژن پر صحت اور متعلقہ موضوعات پر مختلف پروگرام نشر ہوتے رہے ہیں جن میں 'پھولوں سے ملاقات'، 'گھریلو علاج'، 'دوست درخت'، 'مفید پودے'، 'اسلام اور سائنس' اور 'رمضان اور صحت' شامل ہیں۔

رکنیت: ڈاکٹر حکیم عبدالحنان پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن (پیم) اور کراچی ہمدرد لائنز کلب کے صدر اور دیگر کئی علمی، سماجی اور پیشہ ورانہ تنظیموں کے رکن ہیں۔

پیشہ ورانہ اعزازات: پاکستان حج مشن 1988ء کے رکن۔ 1997ء میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس نے اپنے نویں اجلاس منعقدہ کانپور میں ڈاکٹر حکیم عبدالحنان کو "سند امتیاز طب" عطا کی۔ رکن، ایسوسی ایشن آف نیچرو پیتھک پریکٹیشنرز، اسکاٹ لینڈ (یو.کے.)۔
ڈاکٹر حکیم عبدالحنان 1995ء سے تاحال 55 سے زائد عالمی اور قومی کانفرنسوں، سمپوزیا اور سیمینارز میں شرکت کر چکے ہیں، جہاں انھوں نے مختلف موضوعات پر علمی مقالات پیش کیے۔

تقریظ

محترمہ سعدیہ راشد
صدر، ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان

زیر نظر کتاب '' صحت کی حفاظت'' پروفیسر حکیم عبدالحنان کے ان مفید مضامین کا مجموعہ ہے، جو انھوں نے مختلف اوقات میں صحت وتن درستی کے مختلف پہلوؤں پر لکھے ہیں۔ حکیم صاحب کے پیش نظر وہ عام تعلیم یافتہ افراد ہیں، جو صحت کے مسائل سے دوچار ہیں اور صحت مند رہنا چاہتے ہیں۔ ایک تجربے کار طبیب، ایک استاد اور ایک قلم کار کی حیثیت سے حکیم صاحب کو امراض سے تحفظ اور صحت افزا نکات کے اظہار و ابلاغ پر خوب عبور حاصل ہے۔ اس سے پہلے بھی حکیم صاحب کی کئی کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ ہمدرد سے حکیم عبدالحنان صاحب کی وابستگی 37 سال کے عرصے پر محیط ہے۔ طبیب کی حیثیت سے شہید پاکستان حکیم محمد سعید کی معاونت نے حکیم صاحب کو وسیع تر تجربے اور تربیت کے موقع فراہم کیے۔ اور حکیم صاحب نے پوری لگن اور توجہ سے اپنے تجربات کو وسعت دی اور طب کے علم وعمل سے اپنے شخصیت کو نکھار بخشا۔

پروفیسر حکیم عبدالحنان صاحب اپنے مطالعے، مطب اور درس و تدریس کی بنا پر طب قدیم کے علاوہ طب جدید کی ترقیات سے بھی اپنے کو باخبر رکھتے ہیں۔ اپنے انھی خصوصیات کی بنا پر حکیم عبدالحنان پی. ایچ. ڈی. کی ڈگری لے کر اب حکیم ڈاکٹر عبدالحنان ہیں۔

میں حکیم صاحب کو اس کتاب کی اشاعت پر مبارک باد دیتی ہوں۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتاب اپنی افادیت اور مقبولیت کی بنا پر وسیع تر حلقوں میں پسند کی جائے گی اور اطبا، طلبہ اور عام قارئین کے لیے یکساں مفید ثابت ہوگی۔

سعدیہ راشد

دارالحکمت،
مدینتہ الحکمت، کراچی

فہرست

متوازن غذا 9

قوت و توانائی کیسے برقرار رکھی جائے 16

ہمیں روزانہ کتنی توانائی درکار ہے؟ 23

نظام ہاضمہ 27

غذا سے متعلق عقائد، توہمات اور غلط فہمیاں 33

درازیٔ عمر اور صحت 40

ہماری صحت روبہ زوال کیوں؟ 46

صحت پر سفر کے اثرات 52

اپنے بچے کو صحت مند جوان بنائیے 58

صحت نازک 64

بڑھاپے میں صحت مند کیسے رہا جائے 70

حیاتین الف (وٹامن اے) 75

ہم پھل کیوں کھائیں؟ 82

سبزیاں کھانا انسانی فطرت کے مطابق ہے 84

پہلی قدرتی غذا 90

اپنے دانتوں کی حفاظت کیجیے 94

حمیدی

اپنی جلد کی حفاظت کیجیے 99
جسم میں پانی کی کمی 104
بچوں کے لیے جنسی تعلیم 107
چہل قدمی 114
مزاج 121
حج اور آپ کی صحت 126
مریض کی مزاج پرسی 133
موسم گرما 135
اولادِ نرینہ 138
رمضان المبارک اور مشروبات 142
ڈوبنے والے کی جان کیسے بچائی جائے 149

حمیدی

متوازن غذا

عمر، جنس اور پیشے کے اعتبار سے غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں

ہماری صحت مندی اور بیماری دونوں کا غذا سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ ہمیں اپنے کام کاج چستی اور قوت و توانائی کے ساتھ انجام دینے ہوں یا امراض سے بچاؤ ہمارا مقصد ہو، دونوں صورتوں میں ہم غذا کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کر سکتے۔ غذا اگر صحیح اور متوازن ہوگی تب ہی ہم صحت مند اور چاق و چوبند رہ سکتے ہیں۔

صحیح اور متوازن غذا کی تعریف عام طور پر یہ کی جاتی ہے کہ وہ جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرے، جسم کی نشوونما کا باعث بنے اور جسمانی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت بھی اسی غذا کے ذریعہ ہوتی رہے۔ لیکن غذا کی تعریف یہیں ختم نہیں ہو جاتی بلکہ ماہرین اس میں یہ اضافہ بھی کرتے ہیں کہ غذا کے ذریعے جسم میں وہ قوت بھی پیدا ہونی چاہیے جو دماغ و اعصاب کو مضبوط اور پُرسکون بنا سکے تاکہ جذباتی اور ہیجانی مواقع پر انسان پریشان ہوئے بغیر اپنے اعصاب پر قابو رکھ کر درست فیصلہ کر سکے اور امراض سے اس کی حفاظت بھی ممکن ہو۔ متوازن غذا میں یہ خوبی بھی ہونی چاہیے کہ وہ جسم میں اپنا کام مکمل کرے، ہضم اور جذب کے تمام مراحل طے کرے اور جو فضلہ رہ جائے وہ پورا کا پورا جسم سے معمول کے مطابق خارج ہو جائے کیونکہ اگر یہ فضلہ خارج نہیں ہوگا تو جگہ جگہ رک کر بگاڑ کا سبب بنے گا۔

یہ تو تھی متوازن غذا کی اصولی تعریف۔ لیکن جب ہم اس بات پر غور کرتے ہیں کہ متوازن

غذا ہے کیا؟ تو سوچنے کی کئی راہیں کھل جاتی ہیں کیونکہ غذا کا کوئی ایک نسخہ ایسا نہیں ہے جسے تجویز کر کے یہ کہاں جاسکے کہ یہ سب کے لیے متوازن ہے۔ عمر کے لحاظ سے غذائی ضروریات بدل جاتی ہیں۔ کام (پیشے) کی نوعیت کے اعتبار سے مختلف افراد کو مختلف غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ موسم کی تبدیلی سے غذا کی طلب میں فرق آ جاتا ہے، تاہم غذا کے انتخاب میں ایک نہایت بنیادی بات یہ ہے کہ جو فرد جس علاقے میں رہتا ہے اسے وہی غذا زیادہ مقدار میں استعمال کرنی چاہیے جو اس علاقے میں پیدا ہوتی ہو۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ کسی علاقے کے رہنے والے فطری طور پر وہی غذائیں کھانا پسند کرتے ہیں جو ان کے اپنے علاقے میں پیدا ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر سمندر کے کنارے رہنے والوں کو سمندر سے حاصل ہونے والی غذائیں زیادہ کھانی چاہئیں۔ میدانی علاقوں اور کھیتوں میں محنت کرنے والوں کو دیگر ضروری غذائی اجزا کے ساتھ ساتھ نشاستہ رکھنے والی غذائیں زیادہ درکار ہوتی ہیں، اس لیے وہاں اناج، آلو، شکر قندی اور دیگر سبزیاں ترکاریاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں، جو پکا کر یا کچی حالت میں خوب کھائی جاتی ہیں۔ پہاڑی علاقوں پر نظر ڈالیں، وہاں شدید سردی پڑتی ہے۔ اس سخت موسم سے حفاظت کے لیے جانوروں سے حاصل ہونے والی غذائیں اور انہیں متوازن بنانے کے لیے تر اور خشک پھل کا بڑی مقدار میں استعمال ضروری ہے جس کی وجہ سے پہاڑی علاقوں میں بسنے والے اپنی غذا میں یہ دونوں اشیا شامل رکھتے ہیں۔

مختلف غذاؤں کے اثرات جسمانی نشوونما پر بھی پڑتے ہیں۔ چنانچہ ہم دیکھتے ہیں کہ ساحلی، میدانی اور پہاڑی علاقوں میں آباد افراد جسمانی اعتبار سے ایک دوسرے سے بڑے مختلف ہوتے ہیں۔ اس طرح یہ بات واضح ہوئی کہ جس علاقے میں آپ مقیم ہوں، آپ وہیں پیدا ہونے والی غذائیں زیادہ مقدار میں استعمال کریں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ باقی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔ غذا کو متوازن بنانے کے لیے مختلف اقسام کی غذائیں کھانی چاہئیں۔

متوازن غذا کا انتخاب کرتے ہوئے دوسری بات جس کا خیال رکھنا چاہیے، یہ ہے کہ آپ کی روزمرہ مصروفیات کیا ہیں۔ اگر آپ کے کام کی نوعیت ایسی ہے کہ آپ کو دن بھر بیٹھے رہنا پڑتا ہے تو آپ کو اپنی غذا میں چکنائی اور نشاستہ یعنی چاول، آلو، میدے سے بنی ہوئی اشیا اور مٹھاس بہت کم کرنا پڑے گی کیونکہ بیٹھے رہنے سے یہ چیزیں جسم میں خرچ نہیں ہو پاتیں اور جسم میں جمع ہو کر نت نئے امراض کا باعث بن جاتی ہیں، مثلاً وزن کا بہت بڑھ جانا، ذیابیطس، دل اور

خون کی رگوں کے امراض یا ہاضمے کی خرابی وغیرہ۔ اس کے مقابلے پر، ایک ایسے فرد کے لیے یہی غذائی اشیا لازمی ہیں جو روزانہ جسمانی مشقت والے کام کرتا ہو۔ کیونکہ اگر اس کے جسم کو یہ اشیا مسلسل نہ ملتی رہیں تو وہ بہت جلد کمزور ہو جائے گا اور مزید مشقت کے قابل نہ رہے گا۔

دماغی کام انجام دینے والوں کو نشاستہ سے زیادہ پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے اور پروٹین کا ایک اچھا ذریعہ دودھ ہے۔ پروٹین، سویابین، مٹر، مچھلی اور مرغی سے بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک طبقہ ایسا بھی ہے جس سے تعلق رکھنے والوں کو نہ تو سارا دن کرسی پر بیٹھے رہنا ہوتا ہے نہ ہی وہ سارا دن بھاگ دوڑ میں لگے رہتے ہیں بلکہ یہ دونوں طرح کی مصروفیات ان کے معمولات میں شامل ہیں۔ اس قسم کے افراد کو نشاستہ، چکنائی اور پروٹین مناسب مقدار میں درکار ہوں گی۔

متوازن غذا کے انتخاب میں تیسری قابلِ غور چیز عُمر ہے۔ بچپن سے بڑھاپے تک، انسان کی غذائی ضروریات میں تبدیلی رونما ہوتی رہتی ہے۔ اگر ان ضروریات کا خیال نہ رکھا جائے تو صحت اور تندرستی کا معیار اطمینان بخش نہیں رہ سکتا۔ ایک بچہ دن بھر کھیل کود میں مگن رہتا ہے۔ اسے لحمیات (پروٹین) اور کیلشیم کی وافر مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ اگر اسے یہ غذئی اجزا نہیں ملیں گے تو اس کی جسمانی نشوونما متاثر ہو جائے گی اور وہ بیمار رہنے لگے گا۔ اس لیے اسے دودھ، دالیں، پھلیاں، مثلاً مٹر، مونگ پھلی، سویابین، پنیر، انڈا، گوشت، مچھلی ملتی رہنی چاہیے۔ دوسری جانب ایک جوان فرد جس کی عمر اٹھائیس تیس سال ہو چکی ہے اور اس کا جسم پوری طرح نشوونما پا چکا ہے، اسے لحمیات کی اتنی زیادہ مقدار میں ضرورت نہیں ہوگی بلکہ اسے قوت اور توانائی پیدا کرنے والی غذاؤں پر زیادہ توجہ دینی ہوگی۔

کہا جاتا ہے کہ اپنی باتوں اور عادات میں بوڑھے اور بچے یکساں ہوتے ہیں۔ بات صرف اتنی ہی نہیں بلکہ ان دونوں کی غذائی ضروریات بھی ایک جیسی ہو جاتی ہیں۔ بڑھاپے کی حالت میں جسم میں خلیات کی ٹوٹ پھوٹ بڑھ جاتی ہے۔ اس ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کے لیے بوڑھوں کو بھی لحمیات (پروٹین) کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی عمر میں ہڈیاں بھی کمزور ہو جاتی ہیں اس لیے چوٹ لگ جانے یا دانت گر جانے کی وجہ سے غذا کو چبانا، بوڑھوں کے لیے دشوار ہو جاتا ہے۔ اس لیے انہیں بھی خوب گلی ہوئی اور گھٹی ہوئی غذائیں درکار ہوتی ہیں۔

عام طور پر ہوتا یہ ہے کہ ایک قسم کا کھانا پکا کر گھر کے تمام افراد کے سامنے رکھ دیا جاتا ہے

جس میں ہر عمر کے افراد شامل ہوتے ہیں۔ اس صورتحال کا سبب معاشی مسائل بھی ہو سکتے ہیں، لیکن بڑا سبب لاعلمی اور بے پروائی ہے، کیونکہ معاشی دشواری کے باوجود کم قیمت اشیا کو آپس میں تقسیم کرکے کام چلایا جاسکتا ہے۔ ہماری بے پروائی کا عالم یہ ہے کہ مرغیوں اور جانوروں تک کے فارموں پر، ان جانوروں کی غذائی ضروریات کا خیال رکھنے والا انسان جب اپنی اور اپنے بچوں کو غذائی ضروریات کا بندوبست کرتا ہے تو حد درجہ بے پروائی کا مظاہرہ کرتا ہے۔

ہم مختلف جدول (چارٹس) کی مدد سے یہ واضح کرنے کی کوشش کریں گے کہ کس عمر اور جنس کے فرد کی یومیہ غذائی ضروریات کیا ہیں۔ اس ضمن میں کسی خاص غذا کا ذکر نہیں کیا گیا بلکہ مختلف غذاؤں کو مختلف شعبوں کے تحت تقسیم کردیا گیا ہے اور روزانہ درکار مقدار درج کردی گئی ہے۔ اس طرح، روزانہ کی غذائی ضروریات کا اندازہ لگانے میں ممکن ہے، شروع شروع میں دقت ہو، لیکن تھوڑے عرصے میں اس بات کی عادت ہوجائے گی اور یہ آپ کے معمولات میں شامل ہوجائے گا۔

حمیدی

مختلف عمر کے افراد کے لیے متوازن غذا کا چارٹ

بچوں کے لیے (غذائی اجزا کی مقدار گرام میں)

غذائی اشیا	1 سے 3 سال	4 سے 6 سال	7 سے 9 سال	10 سے 12 سال
اناج	150	200	250	320
دالیں، پھلیاں	40	50	60	60
تازہ پتوں والی سبزیاں	50	75	75	100
ترکاریاں اور زمین کے اندر ہونے والی ترکاریاں	30	50	50	75
پھل	50	50	50	50
دودھ	200	200	200	200
چکنائی	20	25	30	35
گوشت، مچھلی، انڈا	30	30	30	30
شکر، مٹھاس	30	40	50	50

نو عمر لڑکے اور لڑکیوں کے لیے

غذائی اشیا	13 سے 15 سال	16 سے 18 سال	13 سے 18 سال
اناج	430	450	350
دالیں، پھلیاں	50	50	50
سبز پتوں والی سبزیاں	100	100	150
ترکاریاں	75	75	75
زمین کے اندر ہونیوالی ترکاریاں	75	100	75
پھل	30	30	30
دودھ	150	150	150
چکنائی و چربی	40	80	40
گوشت و مچھلی	30	30	30
انڈے	30	30	30
شکر اور میٹھا	30	40	30

ایک بالغ خاتون کے لیے

غذائی اشیا	بیٹھ کر کام کرنے والی	درمیانہ مشقت کرنے والی	سخت مشقت کرنے والی	اضافی غذا کی ضرورت دوران حمل	دوران رضاعت
اناج	300	350	475	50	100
دالیں اور پھلیاں	45	55	55	-	10
تازہ پتوں والی سبزیاں	125	125	125	25	25
ترکاریاں	75	75	100	-	-
زمین کے اندر ہونیوالی ترکاریاں	50	75	100	-	-
پھل	30	30	30	-	-
دودھ	100	100	100	125	125
چکنائی و چربی	35	65	70	-	15
شکر اور میٹھا	30	30	45	10	20
گوشت و مچھلی	30	30	40	-	-
انڈے	30	30	30	-	-

ایک بالغ مرد کے لیے

غذائی اشیا	بیٹھ کر کام کرنیوالے	درمیانہ مشقت کرنیوالے	سخت مشقت کرنیوالے
اناج	400	475	650
دالیں و پھلیاں	55	65	65
تازہ پتوں والی سبزیاں	100	125	125
ترکاریاں	75	75	100
زمین کے اندر ہونے والی ترکاریاں	75	100	100
پھل	30	30	30

غذائی اشیا	بیٹھ کر کام کرنیوالے	درمیانہ مشقت کرنیوالے	سخت مشقت کرنیوالے
دودھ	100	100	100•
چکنائی و چربی	40	40	80
گوشت و مچھلی	30	30	30
انڈے	30	30	30
شکر و میٹھا	30	40	55

ضعیف افراد

غذائی اشیا	مرد	خواتین
اناج	200	200
دالیں، پھلیاں	55	55
دودھ	150	155
گوشت مچھلی	55	55
انڈے	30	30
تازہ پتوں والی سبزیاں	85	85
زمین کے اندر ہونیوالی ترکاریاں۔	55	55
سبزیاں	55	55
پھل	55	30
نباتی تیل	30	30
شکر اور میٹھا	30	-

قوت وتوانائی کیسے برقرار رکھی جائے

جسمانی طاقت اور دماغی قوت، دونوں ہی تندرستی کی محتاج ہیں

بچپن سے بڑھاپے تک، زندگی کے پر پیچ راستے میں ایک بھی مقام ایسا نہیں آتا جہاں قوت و توانائی کی ضرورت نہ پڑتی ہو۔ یہ ایک ایسا ایندھن ہے جو زندگی کی گاڑی روانی کے ساتھ چلانے کے لیے لازمی ہے۔ زندگی کا قافلہ اپنے ابتدائی سفر حیات میں پھولوں کے درمیان سے گزر رہا ہو یا اپنی درمیانی مسافت طے کرتا ہوا پہاڑوں کی بلندیاں سر کر رہا ہو یا منزل کے قریب پہنچ کر پر سکون وادیوں میں ستانا چاہتا ہو، قوت وتوانائی وہ چیز ہے جو زادِ سفر کے طور پر ہر لمحہ ساتھ رہتی اور کام آتی ہے۔ اسی سے آگے بڑھنے کا حوصلہ ملتا ہے اور یہی مشکل سے مشکل مراحل میں ہمت بندھاتی ہے۔ غرض یہ کہ یہی پہلی سانس سے آخری سانس تک رفاقت و ہم سفری کی ذمے داریاں نبھاتی ہے۔ اگر جسم قوت کے احساس سے عاری ہو، عزائم افسردہ ہوں اور ولولے سرد ہوں تو زندگی ایک بوجھ بن کر رہ جاتی ہے اور آگے بڑھنے کا حوصلہ دم توڑ دیتا ہے۔ ایک جوان آدمی کے لیے ضروری ہے کہ اس کے اندر محنت و جانفشانی کے لیے بھرپور قوت موجود ہو اور آگے بڑھنے کی غرض سے ہر لمحہ اس میں ایک تڑپ پائی جائے۔

قوت وتوانائی کوئی آسمان سے نازل ہونے والی چیز نہیں ہے اور نہ ہی اسے سپر مارکیٹ سے خریدا جاسکتا ہے، یہ دراصل تندرستی کی دین ہے۔ انسان جس قدر تندرست ہوگا اس قدر اس کے جسم میں قوت اور توانائی گردش کرے گی۔ صحت مندی خدا کی طرف سے بھی ملتی اور انسان کو

اسے برقرار رکھنے کے لیے جدوجہد بھی کرنی ہوتی ہے۔ اگر جسم کے تمام کل پُرزے صحیح کام کر رہے ہوں، جو غذا کھائی جارہی ہے وہ متوازن ہو، اس کے ہضم ہونے سے لے کر خون بننے اور جسم میں گردش کرنے تک کے عوامل صحیح ہوں اور باقی بچے ہوئے فضلات اور زہریلے مادے جسم سے پوری طرح خارج ہو رہے ہوں، ساتھ ہی جسمانی و دماغی آرام وسکون کا خیال رکھا جارہا ہو اور ان تمام باتوں سے پرہیز کیا جارہا ہو جو صحت کے لیے مضر ہیں تو صحت برقرار رہتی ہے اور جسم میں توانائی کا سمندر ٹھاٹھیں مارتا رہتا ہے۔ ایسا سمندر جس کے سینے پر، قوت لہریں بن کر مچلتی اور حباب بن کر ابھرتی ہے۔ اگر یہ سمندر خشک ہوجائے تو قوت کی موجیں اپنا رقص بے تابی بھول جاتی ہے اور بلبلوں کے بننے اور ٹوٹنے کا سلسلہ جاری نہیں رہ سکتا۔

جسمانی طاقت و دماغی قوت دونوں ہی تندرستی کی محتاج ہیں اور انہیں الگ الگ نہیں کیا جاسکتا۔ ایک زمانہ تھا جب جسمانی قوت کی بڑی اہمیت تھی۔ شجاع اور قوی افراد زمانے سے اپنا لوہا منوالیا کرتے تھے اور اپنی بالادستی قائم کرلیا کرتے تھے۔ آج کے دور میں جسمانی قوت کی جگہ دماغی قوت نے لے لی ہے۔ دماغی قوتوں نے نت نئی ایجادات کے ساتھ انسان کو بلندیاں اور رفعتیں فراہم کی ہیں۔ مگر نہ جسمانی قوتوں کے دور میں ہم یہ کہہ سکتے تھے کہ دماغی قوت کی کوئی ضرورت ہی نہیں تھی اور نہ اب اس سائنسی دور میں جسمانی قوت کو کلی طور پر نظر انداز کیا جاسکتا ہے۔ ایک نہایت قوی آدمی اگر دماغی قوت سے عاری ہے تو وہ اپنی عظمت و بالادستی کا لوہا وقت سے نہیں منوا سکتا اور نہ اس سے بھرپور فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ بالکل اسی طرح دماغی طاقتوں کا مکمل مظاہرہ اسی وقت ہوسکتا ہے جب بدن بھی تندرست وتوانا ہو۔ ایک بلند خیالات وعزائم رکھنے والا دماغ کسی ایسے جسم میں صحیح نہیں رہ سکتا جو ناتوانی و کمزوری اور بیماری کا شکار ہو چونکہ دونوں کا منبع ایک ہی جس کے سوتے صحت وتندرستی سے پھوٹتے ہیں۔

آج کا انسان زندگی کی دوڑ میں بہت تیز رفتار ہے۔ اسے اپنی ضروریات پوری کرنے کے لیے اپنی بساط سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے، جس کا نتیجہ بھی ظاہر ہے کہ اس کی قوتیں زیادہ خرچ ہوتی ہیں۔ ان خرچ شدہ قوتوں کا جسم میں دوبارہ پیدا ہونا بھی اتنا ہی لازمی ہے ورنہ آہستہ آہستہ کمزوری و ناتوانی بڑھتی جائے گی جس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ زیادہ کام کرنے کے لیے طاقت باقی نہیں رہے گی، مزاج چڑچڑا ہوجائے گا اور بیماریاں گھیر لیں گی۔

قوت وتوانائی شخصیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ انسان کی ترقی، کامرانی، بالغ نظری، قوتِ

فیصلہ، دوسروں سے تعلقات ان سب کا انحصار جسمانی صحت اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والی قوت وتوانائی پر ہوتا ہے۔ اپنی زندگی کا کوئی مقصد منتخب کر کے آدمی جس قدر جانفشانی اور بھاگ دوڑ کرتا ہے اسے اتنی ہی کامیابی نصیب ہوتی ہے۔ اس بھاگ دوڑ میں خرچ ہونے والا ایندھن جسمانی قوت وتوانائی ہے۔ حالات پر گہری نظر رکھنا اور صحیح رائے قائم کرنا، موجودہ اور آئندہ آنے والے مسائل پر صحیح فیصلہ کرنا، خصوصاً جذباتی معاملات میں ثابت قدم رہنا اور کھوٹے کھرے میں تمیز کرنا، یہ سب باتیں شخصیت کے بناؤ اور تعمیر میں مرکزی کردار ادا کرتی ہیں اور ان کے ڈانڈے واضح طور پر صحت کی دیوی سے جا ملتے ہیں۔

جسمانی قوت کا تعلق کسی شخص کی عمر سے ہوتا ہے۔ یہ سمجھنا صحیح بھی ہے کہ ایک جوان آدمی قوی اور ایک بوڑھا یا بچہ نحیف وکمزور ہوتا ہے مگر ہم حالات کا گہری نظر سے جائزہ لیں تو یہ کلیہ الٹا بھی نظر آتا ہے۔ اکثر جوان بوڑھوں سے بدتر اور کئی بوڑھے جوانوں سے افضل نظر آتے ہیں۔ بعض بچوں کے چہروں پر نقاہت، جھریاں اور کمزوری کی دوسرے نشانیاں پڑھی جا سکتی ہیں۔ اس لیے کمزوری کا تعلق عمر کے ساتھ ساتھ اس بات سے بھی ہے کہ صحت کے معاملات کو کس حد تک سمجھا گیا اور اپنی صحت کا کس درجے خیال کیا گیا ہے۔ کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”صحت ایک ایسا تاج ہے جو تندرست کے سر پر سجا ہوا ہوتا ہے اور صرف بیمار کو نظر آتا ہے۔“

بعض لوگ پیدائشی طور پر بڑے صحت مند اور توانا ہوتے ہیں، چستی ان میں کوٹ کوٹ کو بھری ہوئی ہوتی ہے اور وہ جلدی نہیں تھکتے۔ یہ اکثر وہ لوگ ہوتے ہیں جن کے والدین بھی صحت مند ہوں۔ بچپن سے ہی ان کی غذا وصحت کا پورا پورا خیال رکھا گیا ہو اور وہ بیماریوں سے بچے رہے ہوں۔ دوسرے ہشاش بشاش لوگ ہیں جو زندگی کے روشن پہلوؤں پر نظر رکھتے ہیں، بہت جلدی مایوس نہیں ہوتے اور اگر کبھی مایوسی گھیر بھی لے تو انہیں یہ اطمینان ہوتا ہے کہ جلد پھر اچھے حالات پیدا ہو جائیں گے۔ انہیں زمانے اور ماحول سے شکایت نہیں ہوتی اور وہ اپنا مستقبل خود تعمیر کرنے پر یقین رکھتے ہیں۔ ان لوگوں کو کبھی آہ وزاری اور شکوے شکایتیں کرتے اور غیبت کرتے نہیں دیکھا جاتا۔

وہ لوگ بھی صحت مند وطاقتور نظر آتے ہیں جو خوب کام کرتے ہیں۔ اچھی طرح تھکتے ہیں اور پھر مکمل آرام کرتے ہیں۔ جس طرح آرام نہ کرنا انسانی دماغ اور جسم کو تھکا دیتا ہے اسی طرح سے محنت اور مشقت نہ کرنا یا کوئی بامقصد کام نہ کرنا بھی جسم اور دماغ کو نہ صرف کمزور کر دیتا ہے بلکہ انسان کو زندگی سے بیزار بھی کر دیتا ہے۔ ایسے لوگوں کی زندگی کا بڑا حصہ سوتے ہوئے اور

آرام کرتے ہوئے گزرتا ہے۔ اس لیے اس بات کا خیال بھی نہایت ضروری ہوتا ہے کہ وہ وقت نہ صرف یہ کہ ٹھیک طرح گزرے بلکہ سونے کا مقصد بھی پورا ہو، یعنی صبح جب سو کر اٹھا جائے تو پوری طرح تکان اتر چکی ہو اور بدن تروتازہ ہو۔ یہ اسی وقت ممکن ہے جب گہری اور مکمل نیند لی گئی ہو۔ گہری نیند اور مکمل آرام کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے:

- سونے سے قبل کوئی ایسا کام کر لینا چاہیے جس سے ذہن پرسکون ہو جائے۔ مثلاً چہل قدمی، ہلکی ورزش خصوصاً یوگا، مطالعہ وغیرہ۔
- شب خوابی کا لباس ڈھیلا نرم اور آرام دہ ہونا چاہیے۔
- دروازے اچھی طرح بند کر لیے جائیں اور دروازوں اور کھڑکیوں کی کنڈیاں صحیح طریقہ پر لگا دی جائیں تا کہ رات میں ان کی آواز سے نیند میں خلل نہ پڑے۔
- بستر نہ بہت زیادہ سخت ہونا چاہیے اور بہت زیادہ نرم۔ بہت نرم گدے خصوصاً اسپرنگ والے پوری طرح آرام نہیں پہنچاتے بلکہ اکثر درد کمر کا سبب بن جاتے ہیں۔
- اپنی ڈائری میں وہ تمام ضروری باتیں درج کر لیجیے جن کے بارے میں آپ کو خطرہ ہے کہ آپ دوسرے دن انہیں بھول جائیں گے۔ اس طرح آپ کے سر سے ایک بوجھ ہلکا ہو جائے گا اور تمام رات آپ کے ذہن اس تگ ودو سے بچ جائے گا کہ کہیں میں بھول نہ جاؤں۔
- اگر صبح جلدی اٹھنا ہو تو اپنی قوت ارادی استعمال کرنے کے بجائے بہتر ہے کہ گھڑی میں الارم لگا لیجیے ورنہ پوری رات آپ کا دماغ اس فکر میں رہے گا کہ کیا اٹھنے کا وقت ہو گیا ہے؟
- سونے سے قبل ایک پیالہ گرم دودھ پینا بھی نیند لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اس طرح دماغ کی رگوں میں جمع شدہ خون معدے کی طرف منتقل ہو جاتا ہے یہی فائدہ سونے سے قبل گرم پانی سے غسل کرنے سے بھی ہوا کرتا ہے۔ اس طرح دماغ کا خون جلد کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

وہ لوگ جو رات میں نیند پوری نہیں کر پاتے یا زیادہ کام کرتے ہیں ان کے لیے سنہرا اصول یہ ہے کہ وہ دن میں جب بھی وقت ملے چند منٹ کے لیے جھپکی لے لیا کریں۔ اس سے ذہن کو تروتازہ رکھنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ دنیا کے بعض بڑے لوگ جن کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ دن رات کام کیا کرتے تھے، اس اصول سے فائدہ اٹھایا کرتے تھے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد قیلولہ کرنا بھی اچھی عادت ہے، اس طرح غذا بھی ٹھیک طریقے سے ہضم ہو جاتی ہے اور باقی دن کام کرنے کے لیے انسان مستعد ہو جاتا ہے۔ مگر قیلولے کے سلسلے میں بڑی غلط فہمی پیدا

ہوگئی ہے اور اس کا غلط استعمال کیا جانے لگا ہے۔ عام طور پر دوپہر کھانے کے بعد ڈیڑھ دو گھنٹے سونے کو قیلولہ سمجھا جاتا ہے، جس سے ہضم میں مدد ملنے کی بجائے ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے۔ جسم میں پھرتی آنے کی بجائے سستی پیدا ہوجاتی ہے اور وزن بڑھنے لگتا ہے۔ قیلولے کا مطلب دوپہر کھانے کے بعد پندرہ بیس منٹ پرسکون طریقے پر لیٹنا اور کبھی کبھی ادھر ادھر کروٹ بدلنا ہے تاکہ معدے میں موجود ہاضم رطوبات خوب اچھی طرح سے غذا میں مل جائیں اور زیادہ سے زیادہ دوران خون کا رجحان معدے کی طرف ہوجائے۔ پیٹ اور جسم کے دیگر عضلات کا کھنچاؤ کم ہوجائے اور انسان شام تک دوبارہ کام کرنے کے لیے تروتازہ ہوجائے۔

جسم کی تعمیر، صحت کی بحالی اور قوت وحرارت کے قائم رکھنے میں غذا مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد سے آخری سانس تک، غذا کی ضرورت اور اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ غذا اگر متوازن لی جارہی ہے جو تمام جسمانی ضروریات کو پوری کرتے ہوئے خرچ شدہ قوت وتوانائی کی جگہ متبادل توانائی پیدا کررہی ہے، ساتھ ہی اس میں وہ اجزا بھی شامل ہیں جو بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں اور ہضم کے عمل میں مدد دیتے ہیں تو سمجھنا چاہیے کہ غذا کھانے کا مقصد پورا ہوگیا ہے۔ ورنہ اکثر گھرانوں میں غذا صرف رسم پوری کرنے کے لیے، ایک ضرورت نبھانے کے لیے کھائی جاتی ہے۔ نہ ضروری غذائی اجزا کا پتا ہوتا ہے اور نہ اس بات کا علم کہ غذا کو کس طرح پکایا جائے کہ مفید غذائی اجزا ضائع نہ ہوں۔ ساتھ ہی یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ کس عمر کے فرد کو کون سی غذا استعمال کروائی جائے۔ ایک متوازن غذا میں لحمیات، نشاستے، چکنائی، حیاتین ومعدنیات ونمکیات اور پانی ضروری ہوتے ہیں۔ لحمیات اگر جسم میں کے بنانے اور ٹوٹ پھوٹ کی مرمت میں حصہ لیتے ہیں تو نشاستہ اور چکنائی قوت، توانائی اور حرارت پیدا کرتی ہے۔ حیاتین جسم کے بنانے، مضبوط رکھنے اور بیماریوں سے بچانے میں مددگار ہوتے ہیں۔ معدنیات ونمکیات خون کے بنانے اس کے اقوام کو درست رکھنے اور اسے جسم کے باریک باریک رگ وریشوں تک پہنچانے میں معاون ہوتے ہیں۔ پانی ہضم میں مدد کرنے، غذا کو آگے بڑھانے اور اسے پینے میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ خون کو سیال شکل میں رکھتا ہے اور جسم سے زہریلے مادوں کو پیشاب کے ذریعہ خارج کرتا ہے۔ اس سے جسم میں نمی اور درجۂ حرارت میں اعتدال بھی قائم رہتا ہے۔

جو لوگ مذکورہ ضروریات ومقاصد پوری کرنے والی غذائیں استعمال کررہے ہیں، وہ صحت

مند وتوانا رہتے ہیں۔ وہ جلدی تھکتے نہیں اور امراض وحالات سے ڈٹ کر مقابلہ کرسکتے ہیں۔ غذا کے بارے میں یہ بات بھی ذہن نشین کرلینی چاہیے کہ اسے بہت زیادہ پکانا، بھوننا یا ابالنا غذا کے اہم اجزا کو کم کردیتا ہے حتیٰ کہ اگر گوشت یا ترکاریوں کو بہت زیادہ دھویا جائے تب بھی ان کی غذائیت کم ہوجاتی ہے۔ مثال کے طور پر گوشت کی بوٹیاں بنانے یا قیمہ کرنے کے بعد اگر دھویا جائے تو ان کی غذائیت پانی میں حل ہوجاتی ہے اور یہ پانی پھینک دیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں گوشت کو کاٹنے اور فروخت کرنے کے طریقے اس طرح کے ہیں کہ گوشت کا صاف رہنا ممکن نہیں رہتا اور پکانے سے پہلے اسے دھونے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر اہتمام کرلیا جائے کہ گوشت کا بڑا ٹکڑا مثلاً دست یا ران گھر میں لا کر اچھی طرح دھولیا جائے اور اسے صفائی کے ساتھ بوٹیوں یا قیمے میں تقسیم کرلیا جائے تو پھر مزید دھونے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ سبزیاں و ترکاریاں بھی کاٹنے سے پہلے دھولینی چاہئیں بلکہ گرم پانی سے دھونا زیادہ مناسب ہے۔ مگر کاٹنے کے بعد دھونے سے ان کے تمام نمکیات معدنیات اور لطیف اجزا پانی کے ساتھ ضائع ہوجاتے ہیں۔ سبزیوں کو بغیر ابالے پکانا چاہیے، اگر ابالنا ضروری ہو تو ان میں کم سے کم پانی ڈالا جائے جو ان ہی میں جذب ہوجائے۔ انہیں کاٹ کر بہت دیر تک چھوڑنا بھی صحیح نہیں ہے۔ کئی کئی دن کے کھانے پکا کر فریج میں بخ کردینے سے بھی ان کی غذائیت میں کمی ہوجاتی ہے۔ ہر کھانے میں ایسی چیزیں ضرور شامل ہونی چاہئیں جنہیں پکانے کے مرحلوں سے نہ گزرنا پڑا ہو مثلاً تازہ سبزیاں ترکاریاں دہی پھل وغیرہ۔

پاکستان کے مختلف علاقوں میں رہنے والے لوگوں کی صحت اور ان کی جسمانی قوت کا موازنہ کیا جائے تو بڑی مختلف صورتِ حال نظر آتی ہے۔ ہمارے پہاڑی علاقوں میں رہنے والے لوگ بہت جفاکش مضبوط اور قد آور ہوتے ہیں۔ اس کے بعد پنجاب اور سندھ کے دیہی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کی مجموعی صحت اچھی ہے حالانکہ ان علاقوں میں نہ تعلیم پوری طرح سے پہنچی ہے اور نہ وہ صحت عامہ کے اصولوں سے واقف ہیں مگر وہاں کی آب وہوا، ان کی سادہ خالص اور قدرتی غذائیں اور مشقت سے بھرپور، سادہ زندگی ان کی صحت مندی کی ضمانت ہے۔ ان کے کھانے بہت اہتمام اور نفاست سے پکائے ہوئے کئی طرح کے مرچ مسالوں سے مزین نہیں ہوتے۔ وہ زیادہ تر قدرتی غذاؤں، مثلاً دودھ اور اس سے بنی ہوئی اشیا، گوشت، سبزیوں اور پھلوں پر انحصار کرتے ہیں۔ ساتھ ہی موٹے اناج مثلاً مکئی، باجرہ، چنا، جو اور گندم ان کی غذا میں شامل ہوتے ہیں۔ لیکن ان اناجوں کو

باریک پیس یا چھان کر ان کی بھوسی الگ نہیں کی جاتی۔ ریاست ہنزہ کے لوگوں کی صحت اور عمر دونوں پر آج کل پوری دنیا کی نظریں لگی ہوئی ہیں اور ماہرین یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ یہاں کے لوگ اس قدر طویل العمر کیوں ہیں؟ وہاں بیشتر افراد کی عمر سو سال سے زیادہ ہے۔ اب تک کی تحقیقات سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ ہنزہ کے باشندے غذائیں بالکل سادہ استعمال کرتے ہیں۔ ان کی سب سے عام غذا خوبانی ہے، اس کی گٹھلیوں میں سے نکلنے والے مغز کو پیس کر وہ روٹی پکاتے ہیں۔ شہد، گوشت اور کسی قدر دودھ استعمال کرتے ہیں۔ مرچ، مسالوں، بیکنگ پاؤڈر اور غذا کو رنگ دار اور خوشبو دار بنانے والی چیزوں سے وہ بالکل ناواقف ہیں۔ دن بھر محنت مشقت کرتے ہیں۔ رات کو جلد سو جاتے ہیں اور صبح سویرے اٹھ کر پھر اپنے کام میں مصروف ہو جاتے ہیں۔

بڑے بڑے شہروں میں رہنے والے گو کہ تعلیم یافتہ ہیں، صحت و مرض کے معاملات کو زیادہ سمجھتے ہیں اور علاج معالجے کی بھی ہر طرح کی سہولتیں انہیں فراہم ہیں، مگر اکثریت ایسی ہے جو جانتے بوجھتے ہوئے بھی ان پر عمل نہیں کرتی۔ دوسرے، غذا میں ملاوٹ، پھر اسے پکانے اور خوش ذائقہ کرنے میں مبالغے کی حد تک نفاست پسندی رہی سہی کسر کو بھی پورا کر دیتی ہے۔ گرد و غبار، دھواں، فیکٹریوں کی چمنیوں اور گاڑیوں سے نکلی ہوئی زہریلی گیسیں، ہوا کو بھی خالص نہیں رہنے دیتیں۔ پانی میں بھی آلودگی پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے طرح طرح کے پیٹ کے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ راتوں کو دیر تک جاگنے کا رواج بھی عام ہے بعض لوگوں میں مجبوراً اور بعض میں تفریحاً۔ غرض یہ کہ شہر کا ہر باسی دوڑ بھاگ زیادہ کرتا ہے، ذہنی طور پر بھی دباؤ اور ہیجان کا شکار رہتا ہے مگر اس کے عوض اسے غذا و ماحول کے اعتبار سے اتنی اچھی چیزیں نہیں مل پاتیں جو اس کی خرچ شدہ قوتوں کا بدل بن سکیں۔ نتیجتاً شہریوں کی صحت اور ان کی جسمانی قوت و توانائی دن بہ دن رو بہ زوال ہوتی چلی جاتی ہے۔

یہی حالت آہستہ آہستہ ان لوگوں کی بھی ہونا شروع ہو جاتی ہے جو دیہی علاقوں کو چھوڑ کر شہروں میں آباد ہو جاتے ہیں۔ وہ جگہ کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ اپنے رہن سہن اور غذا کو بھی تبدیل کرتے چلے جاتے ہیں۔ شہر کی چمک اور طور طریقے انہیں ذہنی طور پر متاثر کر لیتے ہیں کہ دہی کی جگہ چائے آ جاتی ہے۔ لسی و ستو کی بجائے ٹھنڈی بوتلیں مزہ دیتی ہیں۔ سیدھے سادے سالن کی بجائے ہوٹلوں کی نہاری و قورمے پر توجہ جاتی ہے۔ ملوں کے پسے ہوئے باریک آٹے کی روٹی کھائی جاتی ہے۔ مشقت اور پیدل چلنا کم ہو جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بدہضمی، معدے میں جلن، ریاح، قبض، بھوک نہ لگنا اور خون کی کمی جیسے امراض گھیر لیتے ہیں اور طرح طرح کی دواؤں اور علاج کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔

ہمیں روزانہ کتنی توانائی درکار ہے؟

عمر اور کام کے اعتبار سے ہر فرد کی توانائی کی ضروریات مختلف ہوتی ہیں

اس دنیا میں مختلف ذمے داریاں ادا کرنے کے لیے ہمارا صحت مند، چاق و چوبند اور توانا رہنا بے حد ضروری ہے۔ ہم جو غذائیں استعمال کرتے ہیں ان میں سے ہر ایک ہمیں توانائی کی ایک مخصوص مقدار فراہم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ بعض غذائیں کم مقدار میں ہونے کے باوجود بڑی مقدار میں توانائی مہیا کرتی ہیں جبکہ کچھ غذائیں زیادہ مقدار میں لینے کے باوجود ہمیں بہت تھوڑی توانائی حاصل ہوتی ہے۔

عمر اور اپنی گھریلو اور پیشہ ورانہ ذمے داریوں کے اعتبار سے ہر فرد کی روزانہ توانائی کی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ یہ جاننا ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہماری عمر اور ذمہ داریوں کے لحاظ سے ہمیں روزانہ کتنی توانائی درکار ہے۔ اگر کم توانائی حاصل ہو رہی ہے تو ہماری صحت متاثر ہوگی اور جسمانی نشو و نما پر برا اثر پڑے گا۔ اگر توانائی زیادہ حاصل ہو رہی ہے تو ہمارا وزن بڑھ جائے گا اور مٹاپے سے پیدا ہونے والے عارضے ہمیں گھیر لیں گے۔ آیئے جائزہ لیں کہ ہمیں موزوں مقدار میں توانائی حاصل کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے۔

توانائی کو ''حرارے'' یا ''کیلوری'' کی صورت میں ناپا جاتا ہے۔ ''ایک حرارے'' یا ''ایک کیلوری'' سے مراد، حرارت کی وہ اکائی ہے جو ایک کلوگرام پانی کے درجۂ حرارت میں ایک درجہ سینٹی گریڈ کا اضافہ کر دے۔

مختلف عمر کے افراد کو روزانہ مختلف مقدار میں حرارے درکار ہوتے ہیں:

عمر/ذمے داری کی نوعیت	روزانہ درکار حرارے
1 ماہ سے 2 ماہ تک	120 کیلوری فی کلوگرام وزن
2 سے 6 ماہ تک	110 کیلوری فی کلوگرام وزن
6 ماہ سے 1 ایک سال تک	100 کیلوری فی کلوگرام وزن
1 سے 10 سال تک	110 سے 2200 کیلوری فی کلوگرام وزن
10 سے 18 سال کے لڑکوں کے لیے	2500-3000 کیلوری فی گرام وزن
10 سے 18 سال کی لڑکیوں کے لیے	2250-2300 کیلوری فی کلوگرام وزن
حاملہ خواتین	2500 کیلوری فی کلوگرام وزن
دودھ پلانے والی خواتین	3000 کیلوری فی کلوگرام وزن
سخت محنت کرنے والے مرد	3500 کیلوری فی کلوگرام وزن

مختلف غذائی اشیا میں حراروں کی تعداد (ایک اونس میں)

اناج

اشیا	حرارے	اشیا	حرارے
مکئی کے تازہ بھٹے	23	خشک مکئی	97
جو	106	چاول	100
سویاں	102	آٹا	100
چنے کی دال	98	چنا	96

تازہ خشک میوے

بادام	186	کاجو	109
کشمش	91	کھوپرا	126
پستہ	178	اخروٹ	195
سیب	16	کھجور	80

اشیا	حرارے	اشیا	حرارے
گریپ فروٹ	9	امرود	19
لیموں	17	آم	14
مالٹا	14	پپیتا	11
تربوز	5	کیلا	22
آڑو	11	ناشپاتی	15
خوبانی	11	اناناس	14
انار	18	-	-

سبزیاں/ ترکاریاں

اشیا	حرارے	اشیا	حرارے
بینگن	10	پھول گوبھی	11
ککڑی	4	بھنڈی	12
آملہ	17	مٹر	31
کدو	8	ٹماٹر	6
شلجم	10	بتھوا	11
بند گوبھی	9	دھنیا سبز	13
کڑی پتہ	28	پالک	9
چقندر	18	گاجر	13
پیاز	17	آلو	28
مولی	6	شکر قند	37
ہری مرچ	12	خشک مرچ	70
لہسن	40	لیموں کا چھلکا	37
پان	12	-	-

دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا

اشیا	حرارے	اشیا	حرارے
گائے کا دودھ	18	بھینس کا دودھ	23
کریم نکالا ہوا دودھ	8	کریم نکالا ہوا خشک دودھ	101
مکھن	200	مٹھا	4
پنیر	99	دہی	14
گھی	230	-	-

گوشت

اشیا	حرارے	اشیا	حرارے
بڑا گوشت (روکھا)	32	بکری کا گوشت (روکھا)	55
مرغی	31	انڈے (مرغی کے)	49
انڈے (بطخ)	49	پامفریٹ (چھما مچھلی)	22
جھینگے	24	کلیجی	43

متفرق اشیا

اشیا	حرارے	اشیا	حرارے
کیک پیسٹری	100	روغن جگرِ ماہی (کاڈلیور آئل)	256
شہد	9	ساگودانہ	100
شکر	100	گنے کا رس	90
ناریل کا پانی	5	الائچی	65
لونگ	83	زیرہ	101
رائی	154	جائفل	134

نظام ہاضمہ

چند غلط فہمیاں جن کا دور کیا جانا ضروری ہے

غذا اور ہاضمے کی خرابی میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ جس طرح سردرد، کسی بھی نسل اور قوم کے لیے اجنبی نہیں اور اس کے بارے میں بہت بڑے پیمانے پر غلط فہمیاں موجود ہیں، اسی طرح ہاضمے کی خرابی کو بھی سمجھنے کے سلسلے میں بیشتر لوگ غلط فہمیوں کا شکار ہیں۔ نظامِ ہضم میں خرابی کے مریضوں کی کوئی کمی نہیں۔ تقریباً ہر گھر میں ایسے مریض موجود ہوتے ہیں لیکن ان کی بڑی تعداد یا تو نفسیاتی اور ذہنی طور پر خود کو مریض سمجھ رہی ہوتی ہے یا معلومات میں کمی اس کا باعث بنتی ہے۔ یہ ضرور ہے کہ کچھ لوگ واقعی اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

بدہضمی کے ذیل میں جو شکایت سرفہرست ہے وہ ریاح اور گیس کی شکایت ہے۔ کون شخص ہے جسے اس بلا نے پریشان نہ کر رکھا ہو۔ کھانے کے بعد پے در پے ڈکاریں آنے یا پیٹ میں گیس پیدا ہو جانے کا شکوہ اکثر لوگ کرتے نظر آتے ہیں۔ ایسے مریض بھی دیکھنے میں آتے ہیں جن کا دعویٰ یہ ہوتا ہے کہ گیس ان کے سر، گردن، ایڑی یا جسم کے کسی اور حصے میں پھنس گئی ہے اور انہیں تکلیف پہنچا رہی ہے۔ اسی پر بس نہیں، اگر ان کے جسم کے ان مقامات کو جہاں ان کے کہنے کے مطابق گیس پھنس گئی ہے، آہستہ آہستہ دبایا جائے تو ایسے لوگوں کو بڑی ڈکاریں آتی ہیں اور وہ سکون محسوس کرتے ہیں۔ ان کا خیال یہ ہوتا ہے کہ جسم کے ان حصوں کو دبانے کے نتیجے میں گیس ڈکار یا کسی اور شکل میں خارج ہوگئی ہے حالانکہ یہ محض ان کی غلط فہمی ہوتی ہے کیونکہ ان مقامات

تک گیس کے پہنچنے کے لیے جسم میں کوئی راستہ نہیں ہے۔

کھانا کھانے کے بعد جب ہاضمے کا عمل شروع ہوتا ہے تو گیس بھی بنتی ہے۔ یہ گیس اگر معدے میں بنے تو ڈکار کی شکل میں خارج ہوتی ہے اور اگر آنتوں میں بنے تو ریاح کی صورت میں جسم سے باہر نکل جاتی ہے۔ لیکن اس گیس کی مقدار اتنی کم ہوتی ہے کہ عام طور پر اس کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ مگر کچھ لوگوں کو کھانا کھاتے ہی ڈکاریں آنا شروع ہوجاتی ہیں جب کہ انہوں نے کھانا بھی نوعیت اور مقدار کے لحاظ سے ٹھیک طرح کھایا ہوتا ہے اور ان کا ہاضمے کا نظام بھی ٹھیک طرح سے کام کررہا ہوتا ہے۔ دراصل ڈکاروں کی شکایت، غذا کے کھانے اور اسے نگلنے کے غلط انداز کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ کچھ لوگ کھانا بہت جلدی میں کھاتے ہیں۔ اسی عجلت کے مارے وہ نوالوں کے ساتھ، ہوا کی خاصی مقدار بھی نگل لیتے ہیں۔ اکثر لوگ کھانے کے دوران بہت باتیں کرنے کے عادی ہوتے ہیں بلکہ اب تو ''ٹیبل ٹاکس'' کو فیشن سمجھا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بھی ہوا کی بڑی مقدار معدے میں پہنچ جاتی ہے۔ پھر جب معدہ، غذا کو ہضم کرنے کے لیے حرکت میں آتا ہے اور غذا ادھر ادھر سرکتی ہے تو معدے میں موجود ہوا کو باہر نکلنے کا راستہ مل جاتا ہے، چنانچہ یہ ہوا ڈکاروں کی شکل میں خارج ہوتی رہتی ہے۔ یہی صورت اس وقت بھی رونما ہوتی ہے جب پینے والی چیزوں کو بہت چوس چوس کر پیا جائے۔ ہوا کے اخراج سے چونکہ معدے میں تناؤ کم ہوتا ہے اس لیے سکون محسوس ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کو تو ڈکار لینے کی اتنی مشق ہوجاتی ہے کہ وہ مخصوص طریقے پر معدے کو حرکت دے کر جب چاہتے ہیں ڈکار لینے کا ''مظاہرہ'' کرسکتے ہیں۔ ڈکاریں لینے سے وہ نفسیاتی سکون محسوس کرتے ہیں۔

جب کبھی ہاضمے میں خرابی محسوس ہوتی ہے یا پیٹ بوجھل لگتا ہے تو ہم جھٹ ہاضمے کی کوئی دوا استعمال کرلیتے ہیں۔ ان دواؤں میں کھاری چیزیں مثلاً سوڈیم بائی کاربونیٹ وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ معدے میں ہاضم رطوبات موجود ہوتی ہیں جن کی خاصیت تیزابی ہوتی ہے۔ جب سوڈیم بائی کاربونیٹ کی ملاقات معدے کی تیزابی رطوبتوں سے ہوتی ہے تو کیمیائی عمل کے نتیجے میں کاربونک ایسڈ گیس بنتی ہے جس کے ڈکار یا ریاح کی صورت میں خارج ہونے کے بعد لوگ خود کو بہت ہلکا اور پرسکون تصور کرنے لگتے ہیں۔ لیکن وہ یہ سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں کہ ہاضمے کی جس دوا نے جو گیس ان کے جسم سے خارج کی ہے وہ گیس بنی اس دوا کی وجہ سے تھی۔

اس بات کو سمجھنے کے لیے آپ ایک پیالی میں ترش پھلوں کا رس یا ادرک کا رس لیجیے اور اس میں سوڈیم بائی کاربونیٹ ملادیجیے۔ ترش پھلوں کے رس میں موجود تیزاب اور سوڈیم بائی

کاربونیٹ مل کر فوراً کاربونک ایسڈ گیس بنائیں گے جو جھاگ اور بلبلوں کی صورت میں پیالی سے خارج ہونا شروع ہوجائے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ ہاضمے کی بیشتر دوائیں مریض کو محض ذہنی طور پر مطمئن کرتی ہیں اور وہ ان دواؤں کے فوائد کا قائل ہوکر ان کا عادی بن جاتا ہے۔

ہاضمے کی خرابی کے ذیل میں سینے کی جلن بھی ایک نمایاں مقام رکھتی ہے۔ یہ جلن چونکہ سینے میں محسوس ہوتی ہے اس لیے اکثر لوگ اسے دل کی تکلیف بھی سمجھ بیٹھتے ہیں اور شدید خوف کا شکار ہوجاتے ہیں، حالانکہ سینے کی جلن کا تعلق دل سے بالکل نہیں ہے۔ یہ تکلیف عام طور پر معدے کی ہاضم رطوبات کے زیادہ مقدار میں بننے یا تیز مرچ مسالے والی غذائیں کھانے کے بعد ہوجاتی ہے۔ کبھی کبھار، تلی ہوئی مرغن غذائیں کھانے سے بھی یہی شکایت ہوجاتی ہے۔ اس کے ساتھ کبھی منہ کا ذائقہ تبدیل ہوجاتا ہے لیکن منہ کے ذائقے کی تبدیلی کا انحصار صرف ہاضمے کے فعل یا معدے ہی سے نہیں ہے، منہ اور مسوڑھوں کے امراض، ناک اور حلق اور سانس کی نالیوں کے امراض میں بھی منہ کا ذائقہ تبدیل ہوجاتا ہے۔

بعض لوگ کھانے کے دوران پانی پیتے ہوئے گھبراتے ہیں کہ کہیں پانی، معدے میں موجود ہاضم رطوبتوں کو بھی اپنے اندر حل کرکے معدے سے آنتوں میں نہ لے جائے اور یوں غذا کا ہضم ہونا دشوار ہوجائے۔ کچھ لوگ تو اس قدر احتیاط کرتے ہیں کہ کھانا کھانے کے دو دو گھنٹے بعد تک پانی نہیں پیتے حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ پانی جب بھی پیا جاتا ہے وہ بہت تیزی سے معدے سے گزر کر آنتوں میں چلا جاتا ہے جہاں وہ جذب ہوکر دوران خون میں شامل ہوجاتا ہے۔ اس لیے یہ اندیشہ بے بنیاد ہے کہ کھانے کے دوران بار بار پانی پینے سے معدے کی ہاضم رطوبتیں پانی میں حل ہوجائیں گی۔ کھانے کے دوران بار بار پانی پینے سے صرف ایک ہی نقصان ہوسکتا ہے اور وہ یہ کہ وہ غذا بھی منہ سے معدے میں پہنچ جائے جو ابھی تک پوری نہ چبائی گئی ہو اور جس پر منہ میں موجود ہاضم رطوبتوں نے اپنا عمل نہ کیا ہو۔

کھانا کھانے کی صورت میں بعض لوگوں کو ایک اور شکایت ہوجاتی ہے، وہ ہے الرجی کی شکایت۔ مختلف افراد کو مختلف اشیا سے الرجی ہوجاتی ہے۔ کسی کے خیال میں مچھلی اسے راس نہیں آتی۔ کسی کے نزدیک دودھ پینے سے الرجی کی شکایت ہوجاتی ہے۔ ایسی کوئی شے جس سے الرجی ہو، کھانے میں آجائے تو سخت تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ درد ہوتا ہے، متلی اور الٹی ہونے لگتی ہے یا بخار ہوجاتا ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ بعض لوگ کسی خاص غذا سے الرجک ہوتے ہیں لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ ایسے لوگ بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں جن کے ذہن

میں ناپسندیدگی کی بنا پر، حادثاتی طور پر یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ فلاں غذا انہیں نقصان پہنچائے گی اور وہ اس غذا کو دانستہ یا نادانستہ طور پر استعمال کرلیں تو تکلیف سے پریشان ہوجاتے ہیں۔ اس ضمن میں باون سالہ خاتون کا واقعہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا جنہیں تیس سال سے دودھ سے الرجی تھی۔ اگر وہ دودھ یا اس سے بنی ہوئی کوئی بھی چیز استعمال کرلیتیں تو انہیں تکلیف ہوجاتی تھی۔ ان خاتون کے کچھ دوستوں نے تجربے کی غرض سے بارہا ایسی غذائیں تیار کیں جو بظاہر دودھ سے نہیں بنی ہوئی تھیں۔ انہیں اطمینان دلایا گیا کہ ان غذاؤں میں دودھ شامل نہیں ہے لیکن درحقیقت ان غذاؤں میں خاموشی سے دودھ ملایا گیا تھا لیکن ان خاتون نے جب بھی ایسی غذاؤں کو استعمال کیا انہیں تکلیف ہوگئی۔ یونیورسٹی آف اوکلاہاما میڈیکل اسکول میں ان خاتون کے اس مرض پر بڑی تحقیق کی گئی جس کے بعد ماہرین اس نتیجے پر پہنچے کہ ان خاتون کو دودھ سے الرجی نہیں ہے بلکہ ان کے ذہن میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ دودھ انہیں نقصان پہنچاتا ہے۔ ماہرین نے یہ شبہ ظاہر کیا کہ شاید یہ خاتون غذا کو کھاتے ہی دودھ کا ذائقہ پہچان لیتی ہوں یا ان کے دوست معصوم شکلیں بنانے میں ناکام رہتے ہوں!

معدے کی ساخت اور اس کے کام دونوں حیرت انگیز ہیں۔ دنیا بھر میں ماہرین، انسانی جسم کے اس عضو پر تحقیق کررہے ہیں۔ اب تک کی تحقیق کے نتیجے میں چند دلچسپ اور معلوماتی باتیں سامنے آئی ہیں:

1۔ معدہ، بڑے مضبوط عضلات سے مل کر بنا ہے اس لیے کوئی بھی شے اسے آسانی سے نقصان نہیں پہنچا سکتی۔ معدے میں بننے والے تیزاب اس قدر تیز اثر ہوتے ہیں کہ اگر انہیں، ہتھیلی پر تھوڑی دیر کے لیے بھی رکھا جائے تو آبلے ڈال دیتے ہیں، لیکن قدرت نے معدے کی دیواروں کو مخصوص ساخت عطا کی ہے اور ان کی حفاظت کے لیے استر کرنے والی رطوبتیں پیدا کی ہیں۔

2۔ معدے کی اپنی اہمیت اور اس کے پیچیدہ کام کی خصوصیت اپنی جگہ مسلم ہے لیکن دنیا میں بہت سے لوگ ایسے موجود ہیں جو معدے کے بغیر اپنی زندگی ٹھیک ٹھاک طریقے سے گزار رہے ہیں۔

3۔ کھانے کے وقت انسان کی جذباتی کیفیت اس کے ہاضمے کے فعل پر اثر انداز ہوتی ہے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا معدہ صحیح طور پر کام کرتا رہے اور آپ کا ہاضمہ درست رہے تو مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کیجیے:

1۔ اس وقت کھانا نہ کھایئے جب آپ بہت تھکے ہوئے ہوں یا کسی گرم جگہ سے آرہے ہوں۔ بلکہ تھوڑی دیر آرام کرلیجیے، چند منٹ کا آرام بھی کافی ہوتا ہے۔ اسی طرح کھانے کے فوراً بعد،

دوڑ بھاگ اور محنت و مشقت کے کام نہ شروع کیجیے بلکہ پندرہ بیس منٹ آرام کیجیے۔ خصوصاً دوپہر کے کھانے کے بعد آرام کرنا بہت ضروری ہوتا ہے جسے ''قیلولہ'' کہا جاتا ہے، لیکن قیلولے کا مطلب صرف دس پندرہ منٹ کے لیے لیٹ کر کروٹیں بدلنا ہے نہ کہ سونا، جیسا کہ عام طور پر لوگوں کا معمول ہے۔ دن میں سونا، ہاضمے اور صحت دونوں کے لیے مضر ہے۔

2۔ خاموشی سے کھانا کھایا جائے۔ کھانے کے دوران ناپسندیدہ باتوں یا طویل بحث و مباحثے سے پرہیز کیا جائے۔ زور زور سے قہقہے نہ لگائیں۔ یہ تمام باتیں ہاضمے کے عمل کو متاثر کردیتی ہیں۔

3۔ کھانا کھاتے وقت آپ کو ذہنی طور پر، پُرسکون ہونا چاہیے۔ کاروباری مسائل، دفتری الجھنوں، اور ذاتی پریشانیوں کو اس وقت ذہن سے جھٹک دینا چاہیے بلکہ اس وقت کھانے کے ذائقے، رنگت، خوشبو اور فوائد پر غور کیا جائے تو زیادہ اچھا ہے۔

4۔ غذا کو اچھی طرح چبا کر کھایا جائے تاکہ وہ خوب باریک ہوجائے اور منہ میں موجود ہاضمے کی رطوبتیں اس غذا پر صحیح طرح عمل کرسکیں۔ اس طرح معدے پر کام کا بوجھ کم ہوجاتا ہے۔

5۔ ایسی غذائیں منتخب کریں جو سادگی کے ساتھ پکائی گئی ہوں اور آسانی سے ہضم ہونے والی ہوں۔ پُرتکلف طور پر پکائی گئی مرغن اشیا جن میں مرچ مسالے کی کثرت ہو مناسب نہیں ہوتیں۔ اسی طرح کھانا پکاتے وقت بہت نفاست برتنا، مثلاً آٹا چھان کر اس کی بھوسی الگ کردینا یا سبزیوں اور چاولوں کو ابال کر ان کا پانی پھینک دینا، دیر تک ابالنا یا بھوننا، غذائیت کو کم کردیتا ہے اور معدے کے امراض کا باعث بن جاتا ہے۔

6۔ خوب پیٹ بھر کر کھانے کی اجازت کسی طرح نہیں دی جاسکتی۔ غذا اتنی ہی کھائی جائے جتنی کہ بھوک ہو، بلکہ رات کے کھانے میں تو بھوک سے چند لقمے کم ہی کھانا چاہئیں۔

7۔ دو وقت کے کھانوں کے درمیان کوئی چیز کھانا درست نہیں ہے لیکن تیزابیت کے مریض اس پابندی سے مستثنیٰ ہیں۔

8۔ ایسی غذائیں جن کے بارے میں خیال ہو کہ راس نہیں آتیں یا الرجی پیدا کرتی ہیں نہ استعمال کی جائیں۔ لیکن پہلے اس بارے میں پوری طرح اطمینان کرلیا جائے کہ کیا واقعی یہ غذائیں مضر ہیں؟

9۔ غذا متوازن اور ملی جلی کھائی جائے، ایک ہی شے بہت دنوں تک کھانے یا صرف پسندیدہ اشیا کھانے سے ہاضمے کا نظام بگڑ جاتا ہے۔

اگر آپ ان تدابیر پر عمل پیرا ہیں تو پھر اپنے آلاتِ ہضم کی طرف سے فکرمند نہ رہیے کہ قدرت نے انہیں بڑا مضبوط، محفوظ، اور فعال بنایا ہے۔

اپنے ہاضمے کا خیال رکھیے

کسی روز کھانے میں چٹ پٹی اور مرغن اشیا پکی ہوں تو آپ چٹخارے لے کر کچھ زیادہ ہی کھا لیتے ہیں، نتیجہ پیٹ کی خرابی کی صورت میں نکلتا ہے۔ اس مشکل سے بچنے کے لیے بہتر یہی ہے کہ آپ ایسی غذائیں منتخب کریں جو کم وقت میں ہضم ہوسکتی ہوں۔ ایک بار پیٹ بھر کر کھانا کھا لینے کے تھوڑی دیر بعد دوبارہ کھانا کھانے نہ بیٹھ جائیں، کیونکہ مختلف غذائیں ہضم ہونے میں مختلف وقت لیتی ہیں۔ اگر آپ کھانے کے اوقات کا درمیانی وقفہ مختصر کردیں گے تو آپ کے معدے کو ''اوور ٹائم'' کرنا پڑے گا۔ ذیل میں ایک جدول (چارٹ) دی گئی ہے جس کی مدد سے آپ ایک نظر میں اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کون سی غذا کتنی دیر میں ہضم ہوتی ہے:

غذا	منٹ	گھنٹے
روٹی گیہوں (تازہ)	30	3
روٹی مکئی (تازہ)	15	3
روٹی جوار (تازہ)	15	3
ڈبل روٹی کے ٹوسٹ	-	3
پراٹھا، پوری، کچوری	3	4
چاول ابالے ہوئے	-	2
پلاؤ بریانی	-	3
سا گودانہ	-	1
مکھن	-	3
گھی	30	3
پنیر	-	4
کچے انڈے پھینٹے ہوئے	30	1
انڈے نیم برشت	-	2
انڈے ابالے ہوئے	-	3
انڈے تلے ہوئے	30	3
بکری کا گوشت بھونا ہوا	15	3
شوربے دا کا گوشت	-	2
چوزہ بھونا ہوا	-	3
چوزے کا شوربہ	-	2
مرغ دیسی بھونا ہوا	-	4
ہرن کا گوشت تلا ہوا	30	4
ہرن کے گوشت کے کباب	-	3
آلو ابالے ہوئے	-	3
آلو تلے ہوئے	-	4
آلو بھلبھلائے ہوئے	30	2
سیب میٹھے	30	2
سیب کھٹے	50	2
انگور میٹھے	15	2
گاجر، شلجم، چقندر	30	3
باقلا، لوبیا، سیم، گوار وغیرہ	45	3
بند گوبھی	30	4
پھول گوبھی	-	4
مٹر	-	4
لوکی، ٹنڈے، توری	-	3
اروی، بھنڈی	-	4

غذا سے متعلق عقائد، توہمات اور غلط فہمیاں

اللہ کی عطا کردہ نعمتوں کو ہم نے اپنے لیے دشوار بنالیا ہے

پاکستان ایک ایسا ملک ہے جو ابھی ترقی کی راہ پر گامزن ہے۔ دوسرے تمام ترقی پذیر ممالک کی طرح یہاں بھی بہت سے سنگین مسائل درپیش ہیں۔ ان مسائل میں سے ایک اہم مسئلہ یہ بھی ہے کہ غذا پر ہمیں جس قدر رقم خرچ کرنا چاہیے وہ نہیں ہو پاتی۔ بلکہ ہوتا یہ ہے کہ تمام اخراجات پورے کرنے کے بعد آدمی کہیں بچت کی کوشش کرتا ہے تو وہ بچت کھانے پینے کی اشیا ہی میں ہوتی ہے۔

دوسرے، ابھی ہماری آبادی کی اکثریت ناخواندہ ہے، جس کی وجہ سے زیادہ تر افراد غذا کی قدر و قیمت اور اس میں پائے جانے والے ضروری اجزا کی اہمیت سے ناواقف ہیں۔ اس کے علاوہ ہمارے ذہنوں میں اپنے اپنے ماحول و رسم و رواج کے تحت غذا سے متعلق عقائد بیٹھے ہوئے ہیں کہ فلاں غذا ٹھنڈی ہے اور فلاں گرم ہے۔ دودھ گیس پیدا کرتا ہے، بڑا گوشت بادی ہے وغیرہ۔ ان توہمات میں نہ صرف ان پڑھ لوگ بلکہ پڑھے لکھے حضرات بھی مبتلا ہیں، خصوصاً ہماری خواتین۔ اس کے علاوہ غذائی اجناس کو کاٹنے، پیسنے، ابالنے، بھوننے اور انہیں خوش ذائقہ اور خوش رنگ کرنے کے سلسلے میں جو کچھ باقی بچی ہوئی غذائیت ہوتی ہے اسے بھی ختم کردیا جاتا ہے۔

غذا کی اہمیت کو نہ سمجھنے اور اس کی طرف سے غفلت برتنے کے نتائج اب بہت کھل کر سامنے آرہے ہیں۔ اگر صحت کے بین الاقوامی معیار کو سامنے رکھ کر دیکھا جائے تو ہم لوگ پوری طرح طبعی صحت کے مالک نہیں ہیں اور ہمارے ملک کے بچوں کی اکثریت بھی غذائی بدحالی

کا شکار ہے۔ بچوں کو ملک کے مستقبل کا معمار کہا جاتا ہے اور اب آپ ہی اندازہ لگا لیجیے کہ اگر معمار کمزور ہوں گے تو تعمیر کس طرح سے بہتر ہو سکے گی۔

رسم و رواج اور عقائد

لوگوں کے ذہنوں میں غذا کے ٹھنڈے اور گرم ہونے کا تصور کچھ اس طرح سے بیٹھا ہوا ہے کہ مریض تو مریض، تندرست حضرات بھی اس سے پرہیز کرتے ہیں، حتیٰ کہ بچوں کو بھی ان کے قریب نہیں جانے دیتے، حالانکہ غذا کا بنیادی مقصد جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرنا ہے۔ ہاں اتنا ضرور ہے کہ بعض چیزیں زیادہ حرارت پیدا کرتی ہیں اور بعض کم۔ بعض لوگ گرمی کے موسم میں انڈا مچھلی خود بھی کم کر دیتے ہیں اور بچوں کو تو مکمل پرہیز کراتے ہیں کہ یہ غذائیں مزاجاً گرم ہیں۔ اب اگر ان غذاؤں کا جائزہ لیا جائے تو ان میں بڑی مقدار پروٹین کی ہے جو بچوں کی نشوونما کے لیے سب سے ضروری غذائی جُزو ہے اور اس کی کمی سے نہ صرف بچوں کی پرورش رُک سکتی ہے بلکہ چند امراض بھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔

تُرش پھلوں، دہی اور لسّی کو ٹھنڈا ہونے کی وجہ سے ترک کر دیا جاتا ہے، خصوصاً سردیوں کے موسم میں تو یہ چیزیں شجرِ ممنوعہ بنی رہتی ہیں۔ حالانکہ ہمیں یہ بات بہت اچھی طرح سے ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ہماری جسمانی ضرورت کو جس طرح فطرت بہتر طریقہ پر سمجھتی اور اسے پورا کرنے کے اہتمام کرتی ہے اسے دنیا کا کوئی علم پورا نہیں کر سکتا۔ موسم کے لحاظ سے جس طرح غذائی اجزا کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے، وہی سب چیزیں پھلوں، ترکاریوں اور سبزیوں کی شکلوں میں پیدا ہونے لگتے ہیں اور صرف یہی نہیں بلکہ قدرتی طور پر انہیں استعمال کرنے کی خواہش بھی ہمارے اندر پیدا ہوتی ہے۔ اب اگر ہم محض توہمات کی بنا پر سردیوں میں کینو، مالٹا، امرود وغیرہ سے پرہیز شروع کریں تو ہم ان ضروری غذائی اجزا سے اپنے جسم کو محروم کر لیں گے جن کی فطری طور پر ہمیں ضرورت ہے اور جس کا انتظام قدرتی طور پر ہوتا ہے۔ اس طرح سے تمام موسمی غذائی چیزوں کو متصور کر لینا چاہیے۔

ترش پھلوں سے نزلہ و زکام کے مریضوں کو دور رکھا جاتا ہے حالانکہ ان میں وٹامن سی بڑی مقدار میں ہوتا ہے جو جسم میں امراض سے محفوظ رہنے کے لیے قوّتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ زمانۂ قدیم سے ہی نزلہ و زکام کے لیے طبیب ایسی ادویہ تجویز کرتے رہے ہیں جن میں وٹامن ''سی''

بھی ہے وہ ذائقہ میں ترش بھی ہیں اور نزلہ و زکام کا اچھا علاج بھی ہیں۔ حالانکہ اس وقت حیاتین کی نہ اس طرح درجہ بندی ہوئی تھی اور نہ ان کا تصور اتنا واضح تھا۔ مثال کے طور پر ترپھلہ (جو ہر اطریفل کا لازمی جزو ہے) مربہ، آملہ، شربتِ شہتوت وغیرہ۔ یہ نزلہ و زکام، کھانسی اور گلے کی سوزش میں استعمال ہونے والی عام دوائیں ہیں اور ان کا ذائقہ ترش ہے۔ پرہیز دراصل مریضوں کے لیے ہوتا ہے اور اسے معالج کے مشورے سے ہی کرنا چاہیے اور صرف اس وقت تک جاری رکھنا چاہیے جب تک بیماری رہے یا معالج مشورہ دے۔ غیر ضروری طور پر یا محض اپنی عقل لڑا کر کسی غذا کو مستقل چھوڑ دینا درست نہیں ہے۔

مونگ پھلی کے بارے میں عام خیال ہے کہ وہ کھانسی پیدا کرتی ہے اس لیے اسے استعمال نہیں کیا جاتا حالانکہ مونگ پھلی کے اندر بڑی مقدار میں پروٹین اور چکنائی موجود ہے۔ یہ ہمارے بچوں کی غذائی ضروریات پورا کرنے کا ایک اچھا اور سستا ذریعہ ہے۔ اسے غریبوں کا بادام کہا جاتا ہے تو غلط نہیں کہا جاتا، کیونکہ غذائی لحاظ سے یہ بادام سے کم نہیں ہے۔ ہاں اس کے اوپر جو باریک بھوری پرت ہوتی ہے اسے جدا کر دینا چاہیے وہ گلے میں خراش پیدا کرتی ہے۔

دودھ گیس پیدا کرتا ہے؟

دودھ خدا کی ایک نعمت ہے اور جسم کے لیے مکمل غذا ہے۔ اس سے خود کو محروم کرنا بڑی زیادتی ہے۔ خصوصاً بچوں کی جسمانی نشوونما میں بڑا حصہ دودھ کا ہوتا ہے۔ یہ بہت جلدی ہضم ہونے والی ہلکی غذا ہے اسی لیے جب بیماری کے دوران کوئی غذا ہضم نہیں ہو رہی ہوتی ہے تو دودھ پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور وہ بخوبی ہضم ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو اگر معدے یا جگر کی کمزوری سے پیٹ میں نفخ بھی محسوس ہو تو انہیں چاہیے کہ جوش دیتے وقت اس میں چند دانے منقیٰ یا تھوڑی سی خشک ادرک (جسے سونٹھ کہا جاتا ہے) ڈال دیں، یا کریم نکالا ہوا یا بالائی اتارا ہوا دودھ استعمال کیا جائے۔ دودھ بہ سہولت ہضم ہو جاتا ہے۔ دودھ جیسی غذا سے خود کو محروم کر لینا بڑی زیادتی ہے۔

گائے کا گوشت بادی ہے؟

بڑی آبادی گائے کے گوشت سے اس لیے بچتی ہے کہ وہ بادی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اس سے طرح طرح کے امراض پیدا ہوتے ہیں اور چھوٹے گوشت کے مقابلے میں اس میں غذائیت بھی کم ہے۔ بکرے کے گوشت کو زیادہ مفید سمجھ کر دگنی قیمت پر خرید کر استعمال کیا جاتا ہے۔

حالانکہ حقیقت بالکل اس کے برعکس ہے۔ گائے کا گوشت زیادہ غذائیت رکھتا ہے، اسی لیے ترقی یافتہ ممالک میں اس کی قیمت چھوٹے گوشت کے مقابلے میں دگنی ہے۔ چونکہ وہ اس کی غذائی اہمیت سے واقف ہیں لہٰذا اسے کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ خوش قسمتی سے یہ ہمارے ملک میں ارزاں ہے۔ بکرے کا گوشت مریضوں کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے کیونکہ وہ جلدی ہضم ہوجاتا ہے اور اس کے پتلے شوربے میں روٹی نرم کر کے کھائی جاتی ہے مگر یہ مشورہ مریضوں کے لیے ہے نہ کہ تندرستوں کے لیے۔

بناسپتی گھی اور تیل

عام طور پر بناسپتی گھی کو اچھی نظر سے نہیں دیکھا جاتا ہے اور تیلوں کو کمتر سمجھا جاتا ہے حالانکہ ان ہی تیلوں کو مصنوعی طریقے پر جما کر گھی بنادیا جاتا ہے۔ گھی بنانے کے لیے انہیں کیمیاوی عمل سے گزرنا پڑتا ہے، جن سے ان کی غذائیت بھی متاثر ہوتی ہے اور ان کیمیاوی اجزا کی کچھ نہ کچھ مقدار بھی گھی میں باقی رہ جاتی ہے جو صحت کے لیے مضر ہے۔ محض نفسیاتی تسکین کے لیے ہم ان بنیادی طور پر تیلوں کو گھی سمجھ کر استعمال کرتے رہتے ہیں۔ ان کی قیمت بھی زیادہ ادا کی جاتی ہے اور فائدے بھی کم حاصل ہوتے ہیں، بلکہ بعض امراض پیدا ہوجانے کے اندیشے بڑھ جاتے ہیں۔ تیل بھی بہت صاف شفاف قسم کے استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔ انہیں بھی مختلف قسم کے تیزاب ملا کر صاف کیا جاتا ہے۔ اگر گہری رنگت لیے ہوئے تیل خریدے جائیں اور وہ خالص ہوں تو انہیں استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

سبزیوں اور چاولوں کو ابال کر پانی ضائع کردینا

یہ رواج تقریباً ہر گھر میں پایا جاتا ہے کہ سبزیوں اور چاولوں کو پانی میں خوب ابالا جائے گا اور بعد میں اس پانی کو بے کار سمجھ کر پھینک دیا جائے گا، جب کہ اس پانی میں کافی غذائیت حل ہوجاتی ہے خصوصاً وٹامن (بی اور سی) پانی میں تحلیل ہوجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چند اقسام کے معدنیات بھی اس پانی میں حل ہوجاتے ہیں۔ یا تو پکاتے وقت اس پانی کو جذب کردینا چاہیے یا پھر اسے الگ سے سوپ کی شکل میں یا کسی اور طریقے سے استعمال کرنا چاہیے۔

چاولوں کے استعمال میں ایک غلطی اور کی جاتی ہے کہ انہیں مشینوں سے صاف کرایا جاتا ہے جسے چاول پر پالش کرنا کہتے ہیں۔ اس عمل سے چاولوں کے اوپر پائی جانے والی باریک پرت

ضائع ہوجاتی ہے۔ اس پرت میں ہی وٹامن بی پایا جاتا ہے، نتیجتاً چاول خور افراد میں اس وٹامن کی کمی ہونا شروع ہوجاتی ہے اور انہیں طرح طرح کے امراض اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں۔ اس ذیل میں ایک تجربہ بھی کیا گیا کہ صاف کیے ہوئے چاول چند یوم تک چڑیوں کو کھلائے گئے تو انہیں مرض ''بیری بیری'' ہوگیا اور ان کی ٹانگیں ٹیڑھی ہوگئیں۔ فوراً ہی انہیں چاول کی اوپری پرت، جو پالش کرتے وقت جدا کردی جاتی ہے، کھلانی شروع کردی تو وہ آہستہ آہستہ ٹھیک ہوگئیں۔ ایک مخصوص چاول، جسے ساٹھی کا چاول کہا جاتا ہے اور جو بغیر پالش کیا ہوا ہوتا ہے دوا کے طور پر استعمال کرایا جاتا ہے اور اس کا اُبلا ہوا پانی لو بلڈ پریشر، اعصابی دردوں اور سنگ رہنی میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ ان میں سے بیشتر امراض وٹامن ''بی'' کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں۔

آٹے میں بھوسی چھان کر علیحدہ کردینا

ہمارے گھروں میں عام طور پر آٹے کو چھان کر اس کی بھوسی علیحدہ کردی جاتی ہے اور باریک وسفید آٹے کو اچھا سمجھا جاتا ہے، جب کہ زیادہ تر غذائی اجزا اسی بھوسی میں ہیں۔ میدے میں محض نشاستہ باقی بچتا ہے۔ ایک مشہور ماہر تغذیہ ڈاکٹر ایچ ہیلڈ لے کو 25 سال ایسے علاقے میں رہنے کا اتفاق ہوا جہاں بغیر چھنے ہوئے موٹے آٹے کی روٹی پکائی جاتی تھی۔ ڈاکٹر موصوف نے اندازہ لگایا کہ وہاں کے لوگوں کو اپنڈی سائی ٹس، زخم معدہ، قولنج، سنگ مرارہ اور ہڈیوں کی کمزوری جیسے امراض بہت کم ہوتے تھے۔ چونکہ اناج کی بھوسی استعمال کرنے سے معدے اور آنتوں کو بڑی مقدار موٹی غذا مل جاتی ہے جس کی وجہ سے ان میں خوب خمیر پیدا ہوتا ہے اور نہ صرف تیزابیت زائل ہوجاتی ہے بلکہ ہضم کی قوت بھی بڑھ جاتی ہے۔

یہ بھی تجربے میں آیا ہے کہ سوزش یا زخم معدہ کے مریض اگر گندم کی بھوسی پکا کر صبح وشام ایک ایک پیالی استعمال میں لائیں تو انہیں خاصا فائدہ محسوس ہوتا ہے۔ گندم کی بھوسی معدے کی تیزابیت رفع کرنے کی خصوصیت رکھتی ہے اور اس کے ساتھ قیمتی وٹامن، کیلشیم اور دیگر معدنیات سے بھی مالا مال ہے۔ اسی لیے زیادہ پُرتکلف لوگ جو باریک اور چھنا ہوا آٹا پسند کرتے ہیں مذکورہ امراض میں کثرت سے مبتلا ہوتے ہیں۔

غذا کو پکانا یا بھوننا

غذا کو بہت دھیمی آنچ پر پکانا چاہیے جس سے نہ صرف وہ خوش ذائقہ ہوتی ہے بلکہ اس کی

غذائیت بھی کم ضائع ہوتی ہے۔ اسے دیر تک آنچ پر پکانے یا بھوننے سے غذا میں موجود وٹامن اے، سی اور ڈی ختم ہوجاتے ہیں۔ گوشت کو خاص طور پر خوب بھونا جاتا ہے جس کی وجہ سے اس میں پایا جانے والا قدرتی روغن اور وٹامن ''اے'' تلف ہوجاتے ہیں۔ اسی وجہ سے اس میں گھی وغیرہ زیادہ مقدار میں ڈالا جاتا ہے جو مزید اخراجات کا سبب ہوتا ہے۔ کباب کے ساتھ جو سلوک کیا جاتا ہے اس پر ہی غور کیجیے: پہلے گوشت کو قیمہ کیا جاتا ہے، پھر خوب اُبالا جاتا ہے، پھر اسے باریک پیسا جاتا ہے، اس کے بعد گھی یا تیل میں تلا جاتا ہے، اس حد تک کہ اس کی بیرونی سطح سیاہ ہوجاتی ہے۔ اب خود ہی اندازہ لگالیجیے کہ اس میں موجود غذائی اجزا کا کیا حشر بنتا ہوگا۔

چائے اور ٹھنڈی بوتلوں کا رواج

چائے کو بعض لوگ غذا کے طور پر استعمال کرتے ہیں حالانکہ اس میں غذائیت صرف اس شکر اور دودھ کی ہوتی ہے جو قلیل مقدار میں شامل کیے گئے ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ برصغیر میں چائے کوئی مفت پینے پر بھی آمادہ نہیں ہوتا تھا مگر پہلے غیر ملکی اور اب ملکی صنعت کاروں نے ان کے فوائد گنا گنا کر اور اس کی خوبیوں کے قصیدے سنا سنا کر اپنے فائدے کا بھرپور سامان کرلیا۔ آج یہ حالت ہے کہ صرف چائے کی درآمد پر ہر سال اس غریب ملک کے 13 سے 14 ارب روپے کا زرِمبادلہ ضائع ہوجاتا ہے۔ (حکومت پاکستان کے اکنامک سروے 2005ـ06ء کے مطابق 2004ـ05ء میں 13 ارب 20 کروڑ روپے کی چائے درآمد کی گئی۔ مالی سال 2006ـ07ء کے ابتدائی 9 ماہ میں چائے کی درآمد پر 10 ارب 76 کروڑ 80 لاکھ روپے خرچ کیے گئے۔)

پہلے ہمارے دیہاتی اور مزدور بھائی سالن نہ ہونے کی صورت میں روٹی، گڑ، پیاز، لسّی، اچار یا چٹنی سے کھالیا کرتے تھے، جن میں بہرحال غذائیت ہوتی تھی۔ اب آسان نسخہ ہاتھ آگیا ہے کہ چائے سے روٹی کھائی جاتی ہے حتیٰ کہ بچوں کو بھی ایسا ہی کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اس سے طاقت پہنچنا تو ایک طرف، اُلٹی صحت خراب ہوتی ہے۔

دیگر ٹھنڈے مشروبات کا بھی یہی حال ہے۔ بارہ سے پندرہ روپے کی ٹھنڈی بوتل میں غذائیت صرف اس شکر کی ہے جس کی قیمت ایک روپیا بھی نہیں بنتی۔ اتنی حرارت اور قوّت تو ہمارا جسم پچیس پیسے کے آٹے سے حاصل کرسکتا ہے۔

پہلے مہمانوں کی خاطر دودھ، لسی، شربت، ستّو وغیرہ سے کی جاتی تھی جو غذائیت سے بھرپور ہوتے تھے اور چونکہ گھر ہی میں تیار کیے جاتے تھے اس لیے سستے بھی پڑتے تھے، نیز قیمتی زرِمبادلہ بھی باہر نہیں جاتا تھا۔ مگر صنعتی چال بازیوں اور اشتہار کے جادو نے انہیں دقیانوسی کہہ ڈالا اور فیشن کے خلاف قرار دلوادیا۔ گویا غذا اور مشروب فیشن کے مطابق ہونا چاہیے، چاہے اس سے نقصان ہی کیوں نہ ہو۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم اپنے تمام تر ذرائع کام میں لاکر لوگوں کو بھی سمجھائیں اور خود بھی عمل کریں کہ کم آمدنی کے باوجود کس طرح سے ایک متناسب غذا استعمال کی جاسکتی ہے۔ بنیادی طور پر غذائی اجناس خریدتے وقت یہ بات ذہن میں ہونی چاہیے کہ کون سی چیزیں کم قیمت ہونے کے باوجود بھی غذائی اجزا سے مالا مال ہیں۔ دوسرے، غلط رسم و رواج اور عقائد کو دور کرنے کی ضرورت ہے۔ تیسرے پکانے کے دوران جو غذائیت ضائع ہوجاتی ہے اس کی روک تھام کی جانی چاہیے۔

اپنے گھر کا غذائی منصوبہ بناتے وقت ہمیں بنیادی طور پر اپنے اور اپنے بچوں کی صحت کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ ماحول، فیشن، فوقیت، چٹخارہ یہ سب غیر اہم، بلکہ شدید نقصان دہ باتیں ہیں۔

درازئ عمر اور صحت

بڑھاپے کو دور رکھنے کے لیے چند کارآمد مشورے

''ادھیڑعمری'' اور ''بڑھاپا'' دو ایسے الفاظ ہیں جن سے ہر انسان خوفزدہ نظر آتا ہے۔ یہ احساس بڑا تکلیف دہ ہوتا ہے کہ اب میں جوان نہیں رہا۔ پہلے سا طاقتور اور صحت مند نہیں رہا۔ میرے سر کے بال گرتے جا رہے ہیں اور ان میں سفیدی بھر رہی ہے، چہرے اور ہاتھوں پیروں پر جھریاں نمودار ہو رہی ہیں، بینائی کم ہو رہی ہے اور ذرا سا کام کرنے سے تھکن آ لیتی ہے۔

بڑھاپے سے انسان کا خائف ہونا بالکل فطری ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی حقیقت ہے کہ دنیا میں اب تک جتنے انسان آئے ہیں وہ سب بچپن، جوانی اور بڑھاپے کے تدریجی عمل سے گزرے ہیں۔ الا یہ کہ کسی کی زندگی کا چراغ اس کے بچپن یا جوانی میں موت کے بے رحم ہاتھوں نے گل کر دیا ہو۔ جتنے انسانوں کو دنیا میں آنا ہے، انہیں بھی اس تدریجی عمل سے گزرنا ہے۔ یہ قانون فطرت کے عین مطابق ہے۔ اس طرح ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ''پیرانہ سالی'' کوئی مرض نہیں بلکہ یہ ایک فطری عمل ہے جس کی ابتدا شکم مادر سے ہی ہو جاتی ہے۔ بچہ کا جسم دھیرے دھیرے بڑھنا شروع ہوتا ہے۔ اس کا جسم جن خلیوں سے بنا ہے، ان میں ٹوٹ پھوٹ ہوتی رہتی ہے اور ان کی جگہ نئے خلیے بنتے رہتے ہیں۔ بچہ بڑا ہو جاتا ہے، لڑکپن اور پھر جوانی کے دور میں قدم رکھتا ہے۔ آہستہ آہستہ وہ ادھیڑعمری کی طرف بڑھتا ہے اور ایک غیر محسوس طریقے سے اس پر بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔ یہ ایک لازمی عمل ہے لیکن بڑھاپے کو کب آنا چاہیے؟ یہ سوال ذرا بحث طلب ہے۔ یہ

چالیس سال کی عمر میں بھی آپ کی ذات تک دبے پاؤں پہنچ جاتا ہے۔ پچاس سال کی عمر میں بھی آتا ہے اور بعض ساٹھ سالہ بوڑھے تو کسی زاویے سے بوڑھے کہلائے ہی نہیں جا سکتے۔

دراصل بڑھاپے کی آمد کا انحصار جسم کے برتاؤ اور ذہن کے احساس پر ہے۔ گو کہ آج تک یہ فیصلہ نہیں کیا جا سکا کہ انسان کی طبعی عمر کیا ہے اور کس عمر میں پہنچ کر اگر وہ ہم سے جدا ہو تو اسے طبعی موت کہا جا سکے گا، لیکن ہمارے معاشرے میں عام طور پر پچاس سال کی عمر کو بڑھاپے کی آمد سمجھا جاتا ہے۔ اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ بڑھاپا بہر طور ہر انسان کو جھیلنا ہے، جو بڑھاپے کی عمر تک زندہ رہے لیکن بہت سے ایسے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے انسان بڑھاپے کو خاصے عرصے کے لیے خود سے دور رکھ سکتا ہے یا کم از کم بڑھاپے کے نتیجے میں پیدا ہونے والی فطری کمزوریوں کو خود پر حاوی یا اثر انداز ہونے سے کسی نہ کسی حد تک روک سکتا ہے۔

دنیا بھر کے معالجین اور سائنس داں حضرات انسان کی درازئ عمر کے لیے کوشاں ہیں اور اس ضمن میں رات دن تحقیق و تجربات میں مصروف ہیں۔ ہم ان کوششوں کا ایک مختصر جائزہ پیش کرنے کے بعد بتائیں گے کہ وہ کون سے طریقے ہیں جن کو اختیار کر کے دنیا میں بہت سے لوگوں نے لمبی عمر کے ساتھ ساتھ اچھی صحت پائی۔

مشہور سائنس دان ڈاکٹر فلورنس نے انسان کی طبعی عمر ایک سو چالیس سال بیان کی ہے۔ ان کا خیال ہے کہ دودھ دینے والے تمام جاندار اپنی جسمانی تکمیل کی مدت (یعنی جتنے عرصے میں ان کا جسم مکمل طور پر بڑھتا ہے) سے سات گنا عرصے تک زندہ رہتے ہیں، اور انسان کا جسم چونکہ بیس سال میں اپنی نشوونما مکمل کرتا ہے اس لیے اسے ایک سو چالیس سال تک زندہ رہنا چاہیے۔ ڈاکٹر صاحب کا یہ بھی کہنا ہے کہ جوانی میں امراض قریب نہیں آتے لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ جسم کی قوتِ مدافعت کمزور ہوتی جاتی ہے اور انسان امراض کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ نتیجتاً امراض اس پر حاوی آ جاتے ہیں اور جسم کو کمزور کر سکتے ہیں اس لیے ہمیں موت کے خلاف نہیں بلکہ بڑھاپے کے خلاف جدوجہد کرنی چاہیے۔

ڈاکٹر فلورنس یہ بھی کہتے ہیں کہ ہمارے جسم کے خلیات کو چند غدود سے رطوبت ملتی ہے جو جوانی، قوت اور شباب کو قائم رکھتی ہے، لیکن عمر کی زیادتی کے ساتھ اس رطوبت میں کمی واقع ہوتی جاتی ہے جس کی وجہ سے بڑھاپا ظاہر ہونے لگتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس ضمن میں بارہ سال کی عمر کے مینڈھوں پر تجربات کیے (مینڈھے کی طبعی عمر 14 سال ہوتی ہے) یہ مینڈھے کمزور

ہوکر ہڈیوں کا ڈھانچہ بن چکے تھے اور ان کے دانت گر چکے تھے۔ ڈاکٹر فلورنس نے آپریشن کے ذریعے جوان مینڈھوں کے غدود ان بوڑھے مینڈھوں کے لگادیے۔ نتیجتاً ان ''بوڑھوں'' کی صحت بہتر ہونے لگی۔ ان کا وزن بڑھ گیا وہ صاحب اولاد بھی ہوئے اور وہ بیس سال کی عمر ہونے پر بھی زندہ رہے۔ ایک اور سائنس دان ڈاکٹر چارلس کے خیال میں انسانی عمر کو صدیوں تک بڑھایا جاسکتا ہے بشرطیکہ اس کی جسمانی نشوونما میں کمی نہ ہونے دی جائے۔ دوسری جانب بعض ماہرین کا خیال ہے کہ انسانی عمر میں ایک دن کا بھی اضافہ کرنا کسی انسان کے بس کی بات نہیں ہے۔

عمر کے ساتھ ساتھ جسم میں جو ظاہری تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں، آیئے ان پر بھی ایک نظر ڈالیں۔ ان میں سرفہرست بالوں کا سفید ہونا ہے۔ بالوں کے سفید ہونے کے لیے کوئی خاص وقت متعین نہیں کیا جاسکا، تاہم عام طور پر چالیس سال کی عمر میں سر اور کنپٹیوں کے بال کہیں کہیں سے سفید ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ سفیدی پورے سر کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ ساتھ ہی داڑھی اور مونچھوں کا نمبر آتا ہے۔ ابرو اور پلکیں بہت بعد میں جاکر سفید ہوتی ہیں۔

دوسری چیز جو بڑھاپے کی آمد کی چغلی کھاتی ہے وہ جلد ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ جلد پتلی ہونے لگتی ہے اور اس میں لچک کم ہوجاتی ہے۔ اس وجہ سے اس کی سطح کے نیچے مختلف مادے جمع ہونے لگتے ہیں۔ یہی مادے جلد میں جھریاں اور سلوٹیں پیدا کردیتے ہیں۔

عمر بڑھنے کے ساتھ جسم پر بالوں کی کثرت ہوجاتی ہے، مگر افسوس کہ یہ کثرت سر پر نہیں ہوتی اور سر کے بال رفتہ رفتہ ساتھ چھوڑ دیتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق 12 فیصد مردوں میں پچیس سال کی عمر سے بال گرنے کا آغاز ہوجاتا ہے۔ وہ خوش نصیب مرد جو 60 سال کی عمر میں اپنے بالوں سے محروم ہوجاتے ہیں، ان کا تناسب محض پانچ فیصد ہے، ورنہ مردوں کی اکثریت 35 اور 40 سال کی عمر کو پہنچنے پر ''فارغ البالی'' کی طرف مائل ہوجاتی ہے۔

درازیٔ عمر کے ساتھ نظر بھی متاثر ہوتی ہے۔ آنکھ کا عدسہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ سخت ہوتا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چالیس برس کی عمر کو پہنچنے پر مردوں کی قریب کی نظر کمزور ہوجاتی ہے۔ آنکھ کے سوراخ میں تنگی پیدا ہونے کے باعث آنکھ کے پردے تک کم روشنی پہنچ پاتی ہے اس لیے کم روشنی میں پڑھنا دشوار ہوجاتا ہے۔ ساٹھ سال کی عمر میں مزید دشواری پیش آسکتی ہے کہ سبز اور نیلے رنگوں میں امتیاز ممکن نہیں رہتا۔ ستر برس کی عمر میں یہ نوبت بھی آسکتی ہے کہ رات کو مشکل سے نظر آتا ہے اور روشنی سے اندھیرے میں جانے پر نظر دیر میں بحال ہوتی ہے۔

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ قد میں بھی کمی ہونے لگتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کے درمیان جو کُرکُری ہڈی کی ٹکیاں موجود ہوتی ہیں وہ گھس چکی ہوتی ہیں، چنانچہ دو مہروں کا فاصلہ کم ہوجاتا ہے اور کسی شخص کا قد اگر تیس برس کی عمر میں پانچ فٹ دس انچ تھا تو ستر برس کی عمر میں یہ قد گھٹ کر پانچ فٹ سوا آٹھ انچ رہ جاتا ہے۔ درازیٔ عمر کے ساتھ جسم بھاری اور بدوضع ہوتا چلا جاتا ہے، یہ بدوضعی ان لوگوں میں نمایاں ہوتی ہے جو پُرخور ہوں اور سست زندگی بسر کریں۔

اب ہم ان لوگوں کا ذکر کریں گے جنہوں نے طویل عمر پائی اور آخر عمر تک ان کی صحت قابل رشک رہی۔ بنگال سے تعلق رکھنے والے سر سریندر ناتھ بنرجی لکھتے ہیں کہ میری تندرستی کی وجہ یہی ہوسکتی ہے کہ میں روزانہ مقررہ وقت پر ورزش کرتا ہوں، چہل قدمی میرے خیال میں بہترین ورزش ہے۔ خوراک کا خاص خیال رکھتا ہوں، ٹھیک وقت پر کھانا کھاتا ہوں۔ میری غذا زود ہضم ہوتی ہے۔ اپنے آرام کا خاص خیال رکھتا ہوں، رات جلد سوتا ہوں اور صبح جلد اٹھتا ہوں۔ تمباکو اور منشیات سے پرہیز کرتا ہوں۔ سونے سے قبل افکار و خیالات سے اپنے ذہن کو آزاد کرلیتا ہوں، تاکہ روح اور دماغ کو تازگی ملے۔

امریکا کے سابق صدر ابراہام لنکن نے درازیٔ عمر کے جو اصول وضع کیے تھے وہ یہ ہیں:

1۔ تشویش اور فکر میں مبتلا مت ہوں۔ 2۔ دن میں تین مرتبہ کھانا کھائیں۔
3۔ روزانہ اطمینان قلب کے ساتھ دعا مانگیں۔ 4۔ ہر ایک سے خوش مزاجی کے ساتھ پیش آئیں۔
5۔ ہاضمے کا نظام درست رکھیں۔ 6۔ پابندی سے ورزش کریں۔

فرانس کے مشہور کیمیا داں شوال کی جب سو سالہ سالگرہ منائی گئی تو انہوں نے اپنی درازیٔ عمر اور اچھی صحت کی وجہ اس طرح بیان کی: ''میں فکر و پریشانی کو قریب نہیں آنے دیتا۔ گوشت نہیں کھاتا۔ تمباکو، شراب چائے اور قہوہ نہیں پیتا۔''

کمبرلینڈ کے مشہور طبیب ڈاکٹر فلچر نے دازیٔ عمر کے لیے جو اصول بیان کیے ہیں وہ یہ ہیں:

1۔ شراب اور تمباکو سے پرہیز کیا جائے۔ 2۔ صرف ناک سے سانس لی جائے۔
3۔ مزاج کے مطابق پوری نیند حاصل کی جائے۔ 4۔ اپنے کمرے کو بالکل بند نہ کیا جائے۔
5۔ بغیر بھوک کے کھانا نہ کھایا جائے۔ 6۔ جو غذا راس آئے وہی خوب چبا کر کھائی جائے۔
7۔ دانت صاف رکھے جائیں۔ 8۔ روزانہ غسل کیا جائے۔
9۔ عام طور پر خوش رہنے کی کوشش کی جائے۔ 10۔ موسم کے لحاظ سے لباس کا خیال رکھا جائے۔

11۔ خود کو مصروف رکھا جائے۔ 12۔ پابندی سے ورزش کی جائے۔

ڈاکٹر اسٹیفن اسمتھ نے بھی سو سال زندگی پائی۔ وہ تمباکو اور شراب سے قطعی پرہیز کرتے تھے۔ قہوہ بہت کم استعمال کرتے تھے۔ وہ آنتوں کے مریض تھے۔ غذا میں دودھ اور روٹی کے سوا اور کوئی غذا استعمال نہیں کرتے تھے، لیکن اس کے باوجود وہ طویل عمر تک زندہ رہے۔ یہ انہی کا قول ہے کہ ”اگر درازیٔ عمر حاصل کرنا چاہو تو کسی کہنہ مرض میں مبتلا ہو جاؤ تا کہ اس کی وجہ سے پرہیز کی زندگی پر مجبور ہو جاؤ۔“

ایک عرب طبیب حارث بن کلدہ ثقفیؓ جو طائف میں پیدا ہوئے تھے، حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے عہد مبارک میں بھی زندہ تھے اور حضرت امیر معاویہؓ کے دور تک بقیدِ حیات رہے۔ ان کی طبی مہارت کا دور دور تک شہرہ تھا اور صحت سے متعلق ان کے اقوال زریں آج بھی نقل کیے جاتے ہیں۔ ایک بار حضرت عثمان غنی رضی اللہ عنہ نے ان سے دریافت فرمایا کہ ”طب کیا ہے؟“ حارثؓ نے جواب دیا۔ ”ازم“ یعنی پرہیز۔

حارث بن کلدہؓ کا ایک طویل مکالمہ ایران کے بادشاہ نوشیرواں عادل سے ہوا تھا۔ اس کا کچھ حصہ جو ہمارے مضمون کے موضوع سے تعلق رکھتا ہے، یہاں نقل کیا جاتا ہے جس سے ظاہر ہوگا کہ حارث بن کلدہؓ کو اللہ نے کس قدر ذہانت اور فراست سے نوازا تھا۔

شاہ ایران نے حارث سے پوچھا ”مہلک مرض کیا ہے؟“

”پہلی غذا ہضم ہونے سے پہلے دوسری غذا کھا لینا ہے۔“ حارثؓ نے جواب دیا۔

بادشاہ نے پوچھا: ”حمام کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟“

جواب ملا: حمام میں پیٹ بھر کر داخل ہونا ہرگز مناسب نہیں ہے۔“

بادشاہ کا اگلا سوال تھا: ”دوا کے بارے میں آپ کیا کہتے ہیں؟“

طبیب نے جواب دیا: ”صحت کی حالت میں دوا سے بچو اور مرض کی حالت میں اس کے جڑ پکڑنے سے پہلے دوا شروع کر دو۔ چونکہ جسم کی حالت زمین کی طرح ہے جس کی اصلاح ہوتی رہے تو درست رہتی ہے ورنہ بنجر ہو جاتی ہے۔“

بادشاہ نے پانی کے بارے میں جاننا چاہا تو حارثؓ نے جواب دیا: ”پانی جسم کی روح ہے اور صحت اس سے قائم ہے، لیکن اگر پانی بے اندازہ پیا جائے یا سو کر اٹھنے کے فوراً بعد پیا جائے تو مضر ہے۔ پانی کی صفت یہ ہے کہ رقیق ہو۔ صاف و شفاف ہو، بڑے بڑے موجزن دریاؤں کا

بڑھاپا دور رکھنے کے اصول

اگر آپ چاہتے ہیں کہ طویل عمر پائیں اور عمر کے آخری حصے تک صحت مند چاق و چوبند اور توانا رہیں تو مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں:

- ہمیشہ سادہ غذائیں استعمال کیجیے لیکن خوب پیٹ بھر کر کھانے سے گریز کیجیے۔
- کھانا ہمیشہ وقت پر کھایئے اور کھاتے وقت ذہن کو پُرسکون رکھیے۔
- چائے اور قہوہ کم استعمال کیجیے۔
- شراب، منشیات، تمباکو کو قریب بھی پھٹکنے نہ دیجیے۔
- جلد سونے اور جلد بیدار ہونے کو اپنا معمول بنا لیجیے۔
- نیند پوری لیجیے اور سوتے وقت اپنے ذہن کو افکار و خیالات سے پوری طرح آزاد کر لیجیے۔
- اپنی عمر کے لحاظ سے پابندی کے ساتھ ورزش کیجیے۔
- حتی الامکان فکر و تشویش سے خود کو بچایئے۔
- صفائی اور ستھرائی کا ہر طرح خیال رکھیے۔
- اپنے ذہن و دل کو پاکیزہ خیالات کی آماجگاہ بنا لیجیے، اسے برے خیالات کا مرکز نہ بننے دیں۔

ہو، جنگلوں کی کثافتیں اس میں شامل نہ ہوئی ہوں، ٹھنڈا ہو، بے ذائقہ، بے رنگ اور اس حد تک شفاف ہو کہ ہر چیز کا عکس مع رنگوں کے اس میں صاف نظر آ جائے۔“ (عالمی ادارۂ صحت نے پینے کے پانی کے جو اوصاف لکھے ہیں وہ ہو بہو یہی ہیں)۔

بادشاہ حارث بن کلدہؓ کے ان جوابات سے اس قدر متاثر ہوئے کہ انہوں نے طبیب کو بیٹھنے کے لیے کہا جو ان کے دربار کا بڑا اعزاز تھا اور ساتھ ہی بادشاہ نے حکم دیا کہ حارثؓ سے ہونے والی گفتگو کو ضبط تحریر میں لایا جائے۔

کلام پاک کی آیت مبارکہ ”کلوا اشربوا ولاتُسرفوا“ (کھاؤ پیو اور زیادتی نہ کرو)، میں صحت و تندرستی قائم رکھنے کے بارے میں وہ ہدایت دی گئی ہے جو کم سے کم الفاظ میں پوری صحت انسانی کے منشور کے مترادف ہے۔ تمام محققین کی رائے کا ہم جائزہ لیں تو ان کی گفتگو ایک نکتہ پر مرکوز نظر آتی ہے اور وہ ہے اعتدال۔ کھانے پینے سونے اور ہر کام میں اعتدال بہت ضروری ہے اور اسی طرح صحت و تندرستی قائم رکھی جا سکتی ہے۔

ہماری صحت روبہ زوال کیوں؟

سادہ اور فطرت سے قریب تر زندگی صحت کی حفاظت کی ضامن ہے

عام مشاہدہ یہ ہے کہ انسانی صحت روز بروز روبہ زوال ہے۔ تندرستی اور دماغی سکون کے لحاظ سے ہمارے بزرگ شاید ہم سے زیادہ خوش نصیب تھے حالانکہ ان کا عہد سائنسی ترقی کا عہد نہیں تھا۔ آج سائنسی علوم ترقی پذیر ہیں، نت نئی ایجادات و معلومات روزانہ سامنے آ رہی ہیں۔ بہت سے امراض کا خاتمہ کر دیا گیا ہے۔ مگر کئی نئے اور زیادہ بھیانک امراض پیدا ہوتے جا رہے ہیں یا اب زیادہ کثرت سے پھیلنا شروع ہو گئے ہیں۔ مثال کے طور پر امراض قلب اور بلڈ پریشر کو ہی لیجیے۔ پہلے یہ شاذ و نادر ہی کسی کو ہوا کرتے تھے۔ بلڈ پریشر امیروں اور فیشن زدہ لوگوں کی بیماری سمجھا جاتا تھا اور اگر کوئی عام آدمی اس میں مبتلا ہو جاتا تو اسے زیر لب مبارکباد دی جاتی تھی کہ آپ کا شمار بھی رئیسوں میں ہو گیا۔ کینسر کبھی کبھی کسی کو لاحق ہوتا تھا۔ پیٹ کے امراض، آنتوں کے زخم اور معدے کی تیزابیت جیسے امراض اتنے عام نہیں تھے۔ گردے اتنی کثرت سے خراب نہیں ہوتے تھے۔ نظر عام طور پر بڑھاپے میں ہی کمزور ہوتی تھی، جوانوں میں شاذ و نادر ہی کوئی عینک لگائے نظر آتا تھا۔ دانت بھی بڑھاپے تک ساتھ دیا کرتے تھے۔

لیکن آج کا نوجوان اتنی اچھی صحت کا مالک نہیں ہے جتنا کہ اسے ہونا چاہیے۔ اس کے لیے ہمیں ایک نظر اپنے بزرگوں کی زندگی کے دو اہم شعبوں یعنی ان کے رہن سہن اور غذائی عادات پر ڈالنی ہو گی کیونکہ تندرستی کا انحصار انہی چیزوں پر ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ

مذکورہ دو شعبوں میں بڑی نمایاں تبدیلی پیدا ہو گئی ہے۔ ہمارے بزرگوں کا رہن سہن بہت سادہ تھا۔ زندگیاں پُرمشقت تھیں۔ جسمانی محنت اور چلت پھرت زیادہ کرنی پڑتی تھی مگر دماغی اور اعصابی ہیجان کم تھے۔ پیدل چلنے کے مواقع مل جایا کرتے تھے۔ جو سواریاں استعمال ہوتی تھیں وہ بھی پرمشقت تھیں۔ ایک بزرگ سے میں ذاتی طور پر واقف ہوں۔ ان کا انتقال ایک سو سات سال کی عمر میں ہوا۔ آخر وقت تک نہ صرف یہ کہ وہ تندرست رہے بلکہ اپنے تمام کام حتیٰ کہ کھیتی باڑی سے متعلق کام بھی، جو بہت سخت ہوا کرتے ہیں، خود ہی کرتے رہے۔ انہیں کبھی کسی نے خالی بیٹھے ہوئے یا دوستوں میں محض وقت ضائع کرتے ہوئے نہیں دیکھا۔ ان کی عمر جب سو سال سے تجاوز کر گئی تو بیٹوں، اور پوتوں کو ترس آیا اور انہیں مشورہ دیا گیا کہ اب آپ آرام کیجیے ہم لوگ کاروبار سنبھالنے کے لیے موجود ہیں۔ سو سالہ باہمت بزرگ کا جواب تھا ”کیا تم یہ چاہتے ہو کہ میں وقت سے پہلے مر جاؤں؟“ اس زمانے میں مشقت کے ساتھ ساتھ بھرپور آرام بھی کیا جاتا تھا۔ جلدی سونے اور جلدی اٹھنے کا عام معمول تھا۔ روشنیاں اس قدر تیز ایجاد نہیں ہوئی تھیں جو نظر کو چکا چوند کر دیں، اس لیے زیادہ تر کام دن کی روشنی میں مکمل کر لیے جاتے تھے۔ اس سے بینائی بھی محفوظ رہتی تھی اور ہر چہرے پر چشمے بھی سجے ہوئے نظر نہیں آتے تھے۔ آج کل معصوم بچوں کے چہروں پر بھی عینکیں اس طرح لگی ہوتی ہیں گویا ان کے جسم کا کوئی لازمی حصہ ہوں یا پیدائشی طور پر انہیں وراثت میں ملی ہوں۔

کپڑے عام طور پر سوتی استعمال ہوتے تھے یا اونی۔ ان کے علاوہ بھی جو کپڑے استعمال کیے جاتے تھے وہ قدرتی چیزوں سے ہی بنائے جاتے تھے۔ مصنوعی اور کیمیاوی چیزوں کا دخل نہیں ہوا تھا۔ کھانا پکانے اور کھانے کے برتن بھی تانبے، پیتل، چینی، کانچ یا لکڑی کے استعمال ہوتے تھے پلاسٹک کی بھرمار نہیں ہوتی تھی اور نہ ہی المونیم اور اسٹین لیس اسٹیل عام تھا۔ تانبے کے برتنوں پر وقتاً فوقتاً قلعی کرائی جاتی تھی، جس سے وہ صاف اور چمکدار بھی رہتے تھے اور قلعی جسم کو بھی فائدہ پہنچاتی تھی۔

ایک بہت بڑی تبدیلی جس شعبہ میں ہوئی ہے اور جس کے اثرات صحت پر بہت نمایاں طور پر ہوئے ہیں وہ غذا اور اس سے متعلقہ چیز ہیں۔ غذا تیار کرنے کے بیشتر مراحل گھروں میں ہی طے کیے جاتے تھے۔ مثلاً گندم کی دھلائی، بنوائی اور پسائی۔ دالوں کی تیاری، مسالے پیسنا، دلیہ سوجی وغیرہ تیار کرنا، اچار، چٹنیاں، مربے حتیٰ کہ گھروں میں استعمال ہونے والے شربت وغیرہ

بھی خانہ ساز ہوتے تھے۔ پھلوں کو وقت سے پہلے پکانے یا ان کے رس کو ڈبوں میں کیمیائی اشیا ملا کر محفوظ کرنے کے طریقے بھی عام نہیں ہوئے تھے۔ کھانے مہینوں تک فریج اور ڈیپ فریزر میں رکھ کر نہیں کھائے جاتے تھے۔ خشک دودھ کی بجائے تازہ دودھ استعمال ہوتا تھا۔ کھانے سادہ پکائے جاتے تھے، جو مصنوعی رنگوں اور خوشبوؤں سے پاک ہوا کرتے تھے۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہر چیز میں تبدیلی آتی چلی گئی۔ ملکی اور غیر ملکی صنعت کاروں کی دلچسپیاں ہر شعبے میں بڑھتی چلی گئیں۔ نت نئی چیزیں بازار میں آنے لگیں۔ پیکنگ کی دیدہ زیبی اور اشتہارات کی جادوگری نے اپنا کام دکھانا شروع کر دیا۔ باہر سے آئی ہوئی ہر چیز سونا نظر آنے لگی۔ خود اپنی تہذیب و تمدن حتیٰ کہ غذائیں تک دقیانوسی لگنے لگیں۔ تاجرانہ ذہن جب کسی چیز میں دلچسپی لیتا ہے تو اس کے سامنے بنیادی مقصد منافع کمانا ہوتا ہے اور یہ اسی وقت ممکن ہوتا ہے جب کم قیمت کو بیش قیمت بنا کر پیش کیا جائے اور زیادہ سے زیادہ فروخت کرنے کی کوشش کی جائے۔ چنانچہ اس کے لیے ہر ممکنہ جتن کیے جاتے ہیں، خواہ معیار برقرار نہ رہے۔ بعض اوقات اس لالچ میں انسانی صحت کی بھی فکر نہیں کی جاتی۔ یہ غفلت بعض غذائی اشیا میں بھی برتی جا رہی ہے۔

سہل پسندی اور تن آسانی کی عادت نے صنعت کاروں کو اپنی دکان چمکانے کا خوب موقع دیا ہے، اس لیے ہر چیز مُہر بند حالت میں گھروں میں آنے لگی ہے۔ پہلے مرچ مسالے پیک ہوئے پھر پوری پراٹھے، فیرنی، حتیٰ کہ پکوڑے بھی اس کی زد میں آ گئے۔ شاید وہ وقت بھی آ جائے جب پکی پکائی چبی چبائی ہضم شدہ غذا ڈبوں میں ملے گی اور گھروں میں باورچی خانے کی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔ اس دوڑ کی ابتدا میں پہلے تیلوں کو اس قدر مصفا کیا گیا کہ ان سے بیشتر غذائی اجزا غائب ہو گئے۔ پھر انہیں جما کر ''گھی'' کا نام دے دیا گیا۔ اس کارروائی میں جو کچھ غذائیت کم ہوئی وہ الگ، اور کیمیاوی اجزا جو شامل ہو گئے اور صحت کو نقصان پہنچانے لگے وہ دوسری طرف۔ سادہ لوح عوام نے اسے زیادہ قیمت دے کر خریدنا اور گھی سمجھ کر کھانا شروع کر دیا۔ شکر بنانے کے دوران گنے کے رس اور گُڑ کو اتنا صاف کیا گیا کہ وہ خوشنما صاف شفاف نظر آنے لگے، مگر اس کی فکر کسی نے نہیں کی کہ گنے اور گڑ میں موجود وہ ضروری اجزا کیا ہوئے جو جسم میں پہنچتے ہی انسولین کی پیدائش بڑھا دیتے تھے اور ذیابیطس کا مرض پیدا نہیں ہونے دیتے تھے۔ بہت باریک چھنا ہوا آٹا اور بغیر چھلکے کی دالیں استعمال ہونے لگیں جس کی وجہ سے معدے کی تیزابیت اور معدے و آنتوں کے زخم عام ہو گئے۔ چاول پالش کیے ہوئے اس لیے پکائے جاتے ہیں تاکہ

خوشنما نظر آئیں، خواہ ان کی زیادہ تر غذائیت پالش کرنے میں ضائع ہو جائے۔ اس دوڑ میں سب سے زیادہ نقصان بچوں کی صحت کو پہنچا ہے۔ چیونگم، چاکلیٹ، ٹافی، ٹھنڈی بوتلیں کچھ اس طرح رواج پا گئیں کہ ان کے بغیر زندگی محال نظر آنے لگی۔ ان کے پُرکشش اشتہارات نے بچوں کے ذہنوں میں ان کی اہمیت اور افادیت اس قدر بٹھا دی ہے کہ وہ انہیں استعمال کرنا فخر کی بات سمجھنے لگے ہیں اور اپنا پیٹ زیادہ تر انہیں چیزوں سے بھرتے ہیں، حالانکہ ان میں غذائیت برائے نام اور بیماریوں کے خطرات بہت زیادہ ہیں۔ نیز ان کے رواج پا جانے کی وجہ سے ہماری روایتی چیزیں جو عموماً بچے اپنے جیب خرچ سے خریدا کرتے تھے یا والدین انہیں دلاتے تھے، اب غیر مہذب اور حقیر ہو گئی ہیں۔ مثلاً مونگ پھلی، چنے، بُھٹے، شکر قندی، ستو وغیرہ جو سستی بھی ہوتی ہیں اور بچوں کی جسمانی ضرورت کے لحاظ سے انہیں پروٹین اور دوسرے ضروری غذائی اجزا فراہم کرتی ہیں۔ بچے تو بچے، بڑوں کا انداز فکر اس قدر تبدیل ہو گیا ہے کہ وہ بھی اگر بچوں کو اگر مونگ پھلی و بھٹے کہیں کھاتے ہوئے دیکھ لیں تو اپنی سبکی تصور کرتے ہیں کہ نالائق ہماری ناک کٹوا رہا ہے۔

اب ہم ایک تفصیلی نظر آج کی ہر دلعزیز و مشہور زمانہ اشیائے خورد و نوش چائے، کافی، کولا، چاکلیٹ اور ان سے تیار ہونے والی چیزوں پر ڈالتے ہیں۔ ان سب میں جو فرحت بخش جز شامل ہے اور جس کی وجہ سے یہ اتنی تیزی سے مقبول ہوئی ہیں وہ کیفین ہے، جس کے بارے میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یہ الکوحل کی طرح نشہ تو نہیں لاتی مگر اس کے مسلسل استعمال سے لوگ اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے اس کی طلب بھی بار بار ہوتی ہے۔ کیفین، تمام دنیا میں نباتات کی مختلف اقسام میں ملتی ہے، مگر سب سے زیادہ یہ کافی سے حاصل ہوتی ہے، اس کے علاوہ چائے اور کولا میں پائی جاتی ہے۔

کیفین کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اعصاب کو سکون دیتی ہے اور جسم میں چُستی پیدا کرتی ہے۔ ابتدا میں یہ دماغ کے بالائی مراکز پر اثر انداز ہو کر تیزی کے ساتھ بیداری اور تحریک پیدا کرتی ہے جس سے تھکاوٹ کا احساس جاتا رہتا ہے، حالانکہ طلبہ اور دماغی کام کرنے والوں کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ اس بیداری اور تحریک کے ساتھ یہ خیالات کی آمد میں بھی تیزی کے ساتھ اضافہ کر دیتی ہے اور یہ آمد کبھی اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ ذہن کو ایک بات پر مرکوز رکھنا دشوار ہو جاتا ہے جس کے باعث نتیجے پر نہیں پہنچا جا سکتا۔ دوسرا فائدہ تھکاوٹ میں کمی کا ہے۔ اسے اس طرح سمجھنا چاہیے کہ تھکاوٹ جسم کی طرف سے ایک واضح اشارہ ہے کہ اب مجھے

آرام کی ضرورت ہے اور اس اشارے کو سمجھتے ہوئے ضروری ہو جاتا ہے کہ کچھ دیر آرام کر لیا جائے نہ کہ محرک چیزیں استعمال کر کے اس احساس کو دبا دیا جائے۔ محض احساس دور کر دینے سے تھکاوٹ تو دور نہیں ہوگی، وہ جسم میں اپنی جگہ برقرار ہے اور جسم کو نقصان پہنچا رہی ہے، صرف آپ کو اس کا پتا نہیں چل رہا۔ اس طرح جسم میں محفوظ قوت کا ذخیرہ خرچ ہونا شروع ہو جاتا ہے جس کی تلافی ناممکن ہوتی ہے۔ دھیرے دھیرے یہی جسمانی کمزوری، دماغی ضعف اور اعصابی خستگی کا سبب بن جاتی ہے۔ تکان کا علاج صرف آرام سے ہی کیا جا سکتا ہے۔

کیفین اگر مناسب مقدار میں بھی استعمال کی جائے تب بھی یہ معدے میں تیزابی مادے پیدا کرتی ہے۔ اس کا تجربہ واضح طور پر جانوروں پر کیا جا چکا ہے۔ انہیں تھوڑے تھوڑے وقفے سے دن میں کئی بار کیفین استعمال کرائی گئی جس کی وجہ سے ان کے معدے میں جلد ہی زخم پیدا ہوگئے۔ اس کے علاوہ کیفین کے استعمال سے جو نقصانات ہو سکتے ہیں وہ بے خوابی، بے چینی، اعصابی کمزوری، ہاتھوں میں رعشہ اور دل کی حرکات کی باقاعدگی ہیں۔

کافی کے ایک پیالے میں 100 سے 150 ملی گرام تک کیفین ہوتی ہے اور چائے میں بھی اس کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ چائے میں اس کے علاوہ ٹینک ایسڈ بھی پایا جاتا ہے جو دیر ہضم ہے اور معدے کے امراض پیدا کرتا ہے۔

ٹھنڈی بوتلیں جو کثرت سے استعمال ہو رہی ہیں دو رنگوں کی ہیں۔ ایک کتھی جو ''کولا'' کہلاتی ہیں اور دوسری سفید رنگت کی ہیں جن کے مختلف نام ہیں۔ ''کولاز'' جتنے بھی ہیں ان میں کیفین شامل ہوتی ہے، اس لیے ان کا مسلسل استعمال بھی چائے و کافی کی طرح انسان کو ان کا عادی بناتا ہے۔ ڈاکٹر او۔ ٹی او برن نے جو ییل یونیورسٹی (امریکا) میں شعبۂ ادویات کے انچارج رہے ہیں، یہ بات پورے وثوق کے ساتھ ثابت کی ہے اور یہ مشورہ دیا ہے کہ خصوصاً بچوں کو ان سے دور رکھنا چاہیے۔ ڈاکٹر فریڈک ڈیمران، میڈیکل ریسرچ کنسلٹنٹ (نیویارک) نے اپنے ایک بیان میں کہا تھا کہ کولا کی عادت بچوں، نوجوانوں، اعصابی مریضوں اور امراض قلب میں مبتلا لوگوں کے لیے مضر ہے کیونکہ اس میں کیفین کا جز ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کلاؤ میکے، نیول میڈیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ بیتھیڈا (میری لینڈ) نے چوہوں کو عام خوراک کے ساتھ کولا پینے کے لیے دیا۔ چھ ماہ کے اندر چوہوں کے دانت گر گئے۔ دوسری قسم کی ٹھنڈی بوتلیں جو سفید رنگ کی ہوتی ہیں ان میں کیفین تو شامل نہیں ہوتی مگر ان میں موجود چند دوسرے اجزا صحت اور خصوصاً

دانتوں کے لیے بہت مضر ہوتے ہیں۔ مثلاً تیزاب، ترشی کے لیے ملائے جاتے ہیں، یا فاسفورس وغیرہ۔ یہ دانتوں کی اوپری چمک دار پرت کو خراب کر دیتے ہیں جو دانتوں کی حفاظت کرتی ہے۔ اس کے نتیجے میں دانت بدنما ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ بوسیدہ اور بھربھرے ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان مشروبات میں شکر کا تناسب دس فیصد ہوتا ہے اس طرح نصف اونس شکر فی بوتل کے حساب سے جسم میں پہنچتی ہے اور یہ آپ کے علم میں ہے کہ شکر کی زیادتی، خصوصاً سفید چینی کی زیادتی جسم کے لیے کس قدر مضر ہے۔ اب تو بچوں کے لیے بھی یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ سفید چینی کم استعمال کرائی جائے۔

چاکلیٹ اور کوکو، مخصوص قسم کے بیجوں سے تیار کی جاتی ہیں جنہیں 'کوکا بیریز' کہا جاتا ہے۔ ان بیجوں میں پہلے خمیر اٹھا کر انہیں بھونا اور پیسا جاتا ہے۔ اس پاؤڈر میں شکر یا دودھ ملا کر اسے چاکلیٹ کی شکل دے دی جاتی ہے۔ ان بیجوں کو پیستے وقت ان میں سے تیل نکال لیا جاتا ہے تو اسے کوکو کہا جاتا ہے، اس لیے کوکو میں آٹھ فیصد چکنائی ہوتی ہے جب کہ چاکلیٹ میں پچاس فیصد تک چربی ہوا کرتی ہے، اس لیے یہ وزن بڑھاتی ہے اور خون میں کولیسٹرول کا اضافہ کر کے امراض قلب کے لیے راہ ہموار کرتی ہے۔ اس کے علاوہ نوجوانی میں چہرے پر مہاسے بھی سب سے زیادہ چاکلیٹ کی وجہ سے ہی نکلا کرتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کی رات کو سوتے ہوئے بستر گیلا کر دینے کی عادت میں بھی اس کا بڑا دخل ہے۔

ایک وقت تھا جب ہمارے بزرگ لسی، دودھ اور گنے کا رس پیا کرتے تھے اور بلا شبہ وہ انہیں پورے فخر کے ساتھ ''قومی مشروب'' کہہ سکتے تھے۔ ان کی ٹافیاں اور چاکلیٹ، کھجوریں، خشک میوے، بھٹے، مونگ پھلی اور چنے تھے۔ مگر آج ہر شہر گلی کوچے حتیٰ کہ دیہاتوں تک سے یہ چیزیں رخصت ہوگئی ہیں۔ ان کی جگہ چائے، ٹھنڈی بوتلوں اور سربند غذاؤں نے لے لی ہے۔ یہ تقلید نہ صرف ہماری اور ہمارے بچوں کی صحت کو نقصان پہنچا رہی ہے بلکہ کروڑوں اربوں روپے زرمبادلہ کی شکل میں ملک سے باہر جا رہے ہیں۔ اس طرح مفلسی میں آٹا اور گیلا ہوتا چلا جا رہا ہے۔

اس مختصر سے مضمون میں تمام چیزوں کو پوری تفصیل کے ساتھ تحریر کرنا تو ممکن نہیں ہے مگر غور و فکر کے لیے چند خطوط ضرور وضع کرنے کی کوشش کی گئی ہے تا کہ ہم اپنی روایتی چیزوں کو دوبارہ اپنا کر زندگی کو سادہ اور فطرت سے قریب تر انداز میں گزارنے کی کوشش کر سکیں۔ ہمارے بچے بھی ان عادات کو اپنائیں اور ایک بار پھر وہ دور آ سکے جب صحت کی دیوی کا جوبن اپنے پورے عروج پر ہو۔

صحت پر سفر کے اثرات

چند احتیاطی تدابیر آپ کے سفر کو خوشگوار بنا سکتی ہیں

سفر خواہ کاروباری ضرورت کے تحت ہو یا سیر و تفریح کے لیے، ایک بات طے ہے کہ سفر کرنے والے کو تھوڑے سے وقت میں بہت سے ایسے کام کرنے ہوتے ہیں جن میں بھاگ دوڑ، مصروفیت، بے آرامی، بے وقت کھانے پینے اور آب و ہوا کی تبدیلی کا دخل ہوتا ہے۔ سفر کے دوران کئی عوامل آپ کی صحت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں اور آپ کو بیمار ڈال کر یا کسی تکلیف میں مبتلا کر کے اچھے بھلے سفر کو ناخوشگوار بنا سکتے ہیں۔ سفر کسی بھی نوعیت کا ہو اور کسی بھی ذریعے سے کیا جائے، اگر آپ روانہ ہونے سے قبل اور سفر کے دوران چند احتیاطی تدابیر اختیار کر لیں تو آپ بہت سی تکالیف اور امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں اور اپنے سفر سے پوری طرح لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

سفر کے دوران جسم کا جو حصہ سب سے زیادہ تختۂ مشق بنتا ہے وہ آپ کے پیر ہیں۔ متعدد مواقع پر آپ کو پیدل چلنا پڑتا ہے، قطاروں میں گھنٹوں کھڑے رہنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ ریلوے اسٹیشن پر مطلوبہ پلیٹ فارم تک پہنچنے کے لیے سیکڑوں سیڑھیاں چڑھنا اترنا پڑتا ہے اور کسی نئی جگہ شاپنگ کرتے ہوئے آپ بہتر سے بہتر شے کی تلاش میں ایک دکان سے دوسری دکان کے طواف کرنا گوارہ کر لیتے ہیں۔ بس کا سفر ہو یا ہوائی جہاز کا، پاؤں سب سے زیادہ مشقت اٹھاتے ہیں۔ آپ کے پورے جسم کا بوجھ برداشت کرتے ہیں اور پھر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ ہر مسافر کراہتا ہوا کہہ رہا ہوتا ہے ”بھئی میری ٹانگیں تو درد سے پھٹی جا رہی ہیں۔“

آپ سفر کے لیے جو بھی ذریعہ اختیار کریں سفر کا آغاز کرنے سے پہلے سب سے زیادہ اہمیت اپنے جوتوں کو دیجیے۔ یہ بات ہمیشہ یاد رکھیے کہ جوتوں کی شکل و صورت اتنی اہمیت کی حامل نہیں ہے جس قدر اہمیت ان کے آرام دہ اور مضبوط ہونے کو حاصل ہے۔ ماہرین تو یہاں تک کہتے ہیں کہ اگر آرام ملے تو سینڈل اور چپلیں بھی پہنی جا سکتی ہیں۔ بالکل نیا جوتا یا ایسا جوتا جس کا تلا حال ہی میں تبدیل کیا گیا ہو پہن کر سفر پر کبھی مت جائیے۔ جوتا بالکل نیا ہو یا اس کا تلا تبدیل کیا گیا ہو، دونوں صورتوں میں جوتے کو آپ کے پیر کے ساتھ مناسبت اختیار کرنے میں کچھ وقت لگتا ہے اور جب تک آپ کا پاؤں جوتے کا عادی نہ ہو جائے، جوتا، چلنے پھرنے میں تکلیف دہ محسوس ہوتا ہے۔

سفر چاہے دو چار دن ہی کا ہو جوتوں کا ایک فاضل جوڑا ہمیشہ اپنے ساتھ رکھیے اور دونوں جوڑوں کو باری باری پہنیے۔ اس طرح جوتوں کی نمی پوری طرح خشک ہو جاتی ہے۔ دراصل زیادہ چلنے کی وجہ سے پیروں میں پسینہ آتا ہے، جس سے جوتوں میں نمی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ نمی آگے چل کر پیروں میں تکلیف کا باعث بن سکتی ہے اور آپ کا سفر مکمل ہونے کے بعد بھی اس ناخوشگوار سفر کی یاد دلا سکتی ہے۔

جب آپ سفر کے دوران جوتوں کی ایک جوڑی پہن کر اتار دیں اور دوسری جوڑی پہننے لگیں تو اتارے ہوئے جوتوں کو سوٹ کیس یا کسی بیگ میں فوراً بند نہ کر دیجیے۔ انہیں کمرے میں کسی کھلی جگہ رکھ دیجیے تاکہ ہوا لگنے سے ان کی نمی دور ہو جائے۔ اگر جوتے زیادہ گیلے ہو گئے ہوں (جیسا کہ ساحل پر جوتے سمیت گھومنے یا بارش وغیرہ میں بھیگنے کی صورت میں ممکن ہے) تو جوتوں کو کچھ دیر دھوپ میں رکھ کر سکھانا مناسب نہیں ہے کیونکہ دھوپ کی گرمی، جوتوں کو ضرورت سے زیادہ خشک کر دیتی ہے جس کی وجہ سے ان کی شکل تبدیل ہو جاتی ہے اور وہ سخت ہو کر بے آرام بھی ہو جاتے ہیں۔

دوران سفر جب بھی آپ کو موقع ملے، اپنے جوتے اتار کر پیروں کو ہوا لگنے دیجیے۔ ہوائی جہاز، ٹرین یا بس کے طویل سفر کی صورت میں اس طرح کا موقع ضرور نکال لینا چاہیے۔ اگر آپ پیدل چل رہے ہوں تو جب کہیں ستانے یا آرام کرنے کے لیے بیٹھیں، اپنے جوتے اتار کر رکھ دیجیے تاکہ پیروں کو ہوا لگ سکے اور ان کی نمی دور ہو جائے۔ اس طرح پیروں کا دوران خون بھی بہتر ہو جاتا ہے، دوسری طرف جوتوں کی نمی بھی کسی حد تک دور ہو جاتی ہے۔

پیروں کی ورزش کرتے رہنا بھی سفر کے دوران نہایت ضروری ہے۔ جوتے اتار کر پیروں

کی انگلیوں کو ہلاتے اور موڑتے رہنا، پنڈلیوں اور رانوں کے گوشت کو تاننا اور پھر ڈھیلا چھوڑنا مفید ہوتا ہے۔ اسی طرح پہلو بدل کر بیٹھنے یا پیر قدرے اوپر کر کے بیٹھنے سے بھی پیروں کا دوران خون درست رہتا ہے، دوسری طرف عضلات کی ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ ان ورزشوں کی اہمیت اس وقت اور بھی بڑھ جاتی ہے، جب آپ کو کسی بھی مجبوری کی وجہ سے دیر تک ایک ہی جگہ بیٹھنا پڑے، چاہے وہ بس ہو یا ٹرین کے کھچا کھچ بھرے ہونے کی صورت ہو، یا بس یا ٹرین کا ایسا طویل روٹ ہو جس کے درمیان بس یا ٹرین کم مقامات پر ٹھہرتی ہو، یا خدانخواستہ ہوائی جہاز اغوا ہو جائے اور اغوا کنندگان اور حکومت کے درمیان بات چیت کئی دن تک جاری رہے۔

ایسی صورتِ حال یرغمالیوں کے لیے بے حد تکلیف دہ ہوتی ہے کہ خوف کے مارے پہلے ہی ان کا آدھا خون خشک ہو چکا ہوتا ہے، اس پر کئی کئی دن ایک ہی نشست پر بیٹھے رہنے کی اذیت برداشت کرنی پڑتی ہے۔ اگر خدانخواستہ کبھی ایسی صورت پیش آ جائے تو مسافر کو چاہیے کہ وہ تھوڑے تھوڑے وقفہ سے لمبے لمبے سانس لیتا رہے۔ اس طرح تمام جسم میں صاف ہوا کی زیادہ مقدار پہنچ جاتی ہے۔ پیروں کی ہلکی پھلکی ورزشیں جو اوپر بیان کی گئی ہیں، ان کو جاری رکھنے کے نتیجے میں پیر ورم سے محفوظ رہتے ہیں اور مسلسل بیٹھے رہنے کی صورت میں جسم کے جن حصوں پر وزن پڑتا ہے وہاں زخم نہیں بنتے۔

گرم اور سرد، دونوں طرح کے موسموں میں، پیروں میں پسینہ آ جاتا ہے۔ سرد موسم میں اونی موزے پہننے کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔ ہمیشہ اچھی قسم کے سوتی موزے پہننے چاہئیں اور انہیں جلد بدل کر دھو ڈالنا چاہیے۔ اگر آپ طویل سفر کر رہے ہیں تو نائیلون کے موزے آپ کے لیے نہایت نقصان دہ ثابت ہوں گے۔ ان میں سے نہ ہوا اندر جا سکتی ہے نہ ہی یہ نمی کو جذب کرتے ہیں۔ گرمی اور نمی پیروں میں سوزش پیدا کر دیتی ہیں اور یہی سوزش زخم میں تبدیل ہو سکتی ہے۔ پیروں اور جوتوں میں پاؤڈر ڈالنا مفید رہتا ہے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ پیر خشک رہتے ہیں بلکہ رگڑ سے بھی محفوظ رہتے ہیں اور چھالے نہیں بنتے۔ پاؤڈر کو پورے پیر پر چھڑکنا چاہیے خاص طور پر انگلیوں کی درمیانی جگہوں میں اور ایڑی پر ضرور ڈالنا چاہیے، لیکن پاؤڈر کی مقدار بہت زیادہ نہیں ہونی چاہیے ورنہ یہ خود سوزش پیدا کر کے چھالے ڈال سکتا ہے۔

کبھی کبھی ننگے پیر چہل قدمی بھی تکان دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے، خصوصاً سبز گھاس پر، لیکن اس بات کا اطمینان کر لینا چاہیے کہ وہ جگہ صاف ستھری ہے۔ بعض اوقات زمین یا گھاس پر پڑے ہوئے باریک کنکر یا پتھر پیر میں چبھ کر تکلیف کا باعث بن جاتے ہیں اور اگر

چہل قدمی کی جگہ پاک صاف نہیں ہے تو مختلف قسم کے جلدی امراض لاحق ہو جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ یہ خطرہ ہوٹلوں، ٹرینوں یا ہوائی جہاز کے غسل خانوں، فرش، نلوں، شاور یا پیراکی کے تالابوں کے ارد گرد زیادہ ہوتا ہے۔ دراصل جہاں نمی ہوتی ہے وہاں داد، اگزیما اور ناخنوں کے امراض پیدا کرنے والے جراثیم کثرت سے نشوونما پاتے ہیں۔ ایسے تمام مقامات پر جاتے ہوئے ربڑ یا پلاسٹک کی چپلیں پہن لینا مناسب ہے۔ پیر جب بھی گیلے ہو جائیں انہیں فوراً خشک کر لینا چاہیے۔ خصوصاً انگلیوں کے درمیانی حصوں اور ایڑیوں کو، کیونکہ یہ جگہیں اگر نم رہیں تو جلدی امراض پیدا ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔

اگر بہت دور تک چلنے کا ارادہ ہو تو سب سے پہلے یہ بات ذہن نشین کر لیجیے کہ بہت تیز یا بہت آہستہ چلنے کی کوشش نہ کیجیے۔ دونوں صورتوں میں آپ جلد ہی تھک جائیں گے۔ ہر شخص کی اپنی مناسب رفتار ہوتی ہے جس کا وہ عادی ہوتا ہے۔ اس رفتار سے چلنے پر وہ خود آرام محسوس کرتا ہے۔ اگر پکی سڑک اور کچا راستہ دونوں موجود ہوں اور کچا راستہ ہموار بھی ہو تو پیدل چلنے کے لیے اس کچے ہموار راستے کو ترجیح دیجیے کیونکہ پکی سڑک پر پیر کی گرفت صحیح نہ آنے کی وجہ سے جلد ہی تکان ہو جاتی ہے۔

آپ کے چلنے کا انداز ایسا ہونا چاہیے کہ پیروں کو سہولت کے ساتھ زمین پر رکھیں۔ پہلے پنجہ زمین کو چھوئے اور پھر ایڑی یا پھر دونوں ساتھ ساتھ زمین سے مس ہوں۔ زمین پر ایڑیاں مار مار کر نہ چلا جائے۔ اس کی دھمک دماغ تک پہنچتی ہے۔ پیر میں کسی بھی وجہ سے چھالہ پڑ جائے تو اس کے ارد گرد روئی یا چھالے کے لیے ملنے والے مخصوص پیڈ رکھ دینے چاہئیں۔ فوری طور پر چھالے کو پھوڑنا نہیں چاہیے۔ ہاں اگر چھالہ بہت بڑا ہو یا چلنے میں اس کی وجہ سے بہت تکلیف ہو رہی ہو تو اسے پھوڑا جا سکتا ہے، اس کے لیے پہلے پیر کو اچھی طرح صابن سے دھو لیں پھر سوئی کو تھوڑی دیر کے لیے آگ میں رکھ کر جراثیم سے پاک کر لیں اور اس سوئی کی نوک سے چھالے میں چھید کر دیا جائے تاکہ اس کا سارا گندہ مواد اور پانی خارج ہو جائے۔ اس کے بعد کوئی بھی دافع تعفن (اینٹی سیپٹک) مرہم لگا کر روئی رکھ لی جائے۔

سفر کے دوران زیادہ چلنے پھرنے سے پیروں میں درد ہو جائے تو اس کا سب سے اچھا علاج نیم گرم پانی ہے۔ نیم گرم پانی میں پیروں کو دس منٹ تک ڈبوئے رکھیں (یہ خیال رہے کہ پانی زیادہ گرم نہ ہو)۔ اس کے فوراً بعد پیروں کو ٹھنڈے پانی میں ڈبو دیا جائے۔ پھر تولیے سے پیروں کو اچھی طرح خشک کر کے لیٹ جائیں اور پیروں کو کسی قدر اونچی جگہ پر رکھ لیں۔ اس طرح

نہ صرف درد میں آرام ملتا ہے بلکہ پیروں کی ہلکی سی سوجن بھی دور ہوجاتی ہے۔ جسم کے درد کو رفع کرنے کے لیے نیم گرم دودھ میں کھانے کا ایک چمچہ شہد یا گڑ ملا کر پی لینا چاہیے۔

ہوائی جہاز سے سفر کے دوران سب سے عام شکایت کانوں کے بند ہوجانے یا ان میں درد ہونے کی ہے۔ طیارے کے اُڑان بھرتے (ٹیک آف کرتے) یا اترتے وقت ایسی شکایت ہوجاتی ہے۔ بعض اوقات یہ شکایت پرواز شروع ہونے کے کچھ دیر بعد یا سفر کے اختتام پر دور ہوجاتی ہے، لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ یہ تکلیف سفر کے مکمل ہوجانے کے بعد بھی برقرار رہتی ہے۔ دوران سفر اگر کان بند ہوجائیں تو کچھ سنائی نہ دینے کی وجہ سے خاصی پریشانی ہوتی ہے۔

کان بند ہونے کی تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ اس طرح سے منہ چلایا جائے جس طرح چیونگم چباتے وقت چلاتے ہیں یا کسی چیز کو نگلنے کی کوشش میں منہ اور حلق کے عضلات کو حرکت دیتے ہیں۔ جمائی لینا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ دراصل اس طرح ان عضلات میں حرکت پیدا ہوتی ہے جو کان کے اندر نالی کو کھولتے ہیں۔ اگر اس تدبیر سے سماعت بحال نہ ہو تو مندرجہ ذیل طریقہ اپنائیں۔

ناک کو اچھی طرح بند کرلیں تاکہ ذرا سی بھی ہوا ناک کے راستے آپ کے پھیپھڑوں میں نہ جاسکے۔ اس کے بعد منہ سے لمبے لمبے سانس لیں۔ پھر منہ بند کرلیں گال اور حلق کے عضلات کی مدد سے ہوا کو قوت کے ساتھ ناک کے ذریعہ خارج کرنے کی کوشش کی جائے۔ جب کان کھلتے ہیں تو بلبلہ پھوٹنے کی سی تیز آواز سنائی دیتی ہے اس کے ساتھ ہی سماعت بحال ہوجاتی ہے۔ اکثر اوقات اس طرح کا عمل کئی بار دہرانا پڑتا ہے۔ اس ضمن میں ایک بات اور ذہن نشین کرلیجیے کہ جہاز کے زمین سے فضا میں بلند ہوتے اور زمین پر اترتے وقت ہرگز مت سویئے اس طرح آپ کان ہی کی نہیں اور بھی کئی تکالیف سے دوچار ہوسکتے ہیں۔

فضائی سفر میں دوسری شکایت متلی ہونے یا قے آنے کی ہوتی ہے۔ بعض افراد بہت حساس ہوتے ہیں، اس لیے ہر فضائی سفر میں انہیں یہ شکایت ہوجاتی ہے۔ یہ تکلیف اس وقت زیادہ ہوتی ہے جب طیارہ زمین پر اتر رہا ہو یا زمین سے فضا میں بلند ہو رہا ہو۔ موسم کی خرابی کی وجہ سے بھی متلی اور قے کی شکایت ہوسکتی ہے۔ بڑے طیاروں میں سفر کرتے ہوئے اس قسم کی شکایات کم لوگ کرتے ہیں کیونکہ بڑے طیاروں کا اڑنا اور اترنا نسبتاً ہموار ہوتا ہے۔

فضائی سفر سے قبل اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کا معدہ نہ تو بالکل خالی ہو اور نہ آپ نے خوب سیر ہوکر کھانا کھایا ہو۔ دونوں صورتیں تکلیف کا باعث بن جاتی ہیں۔ ہلکی غذا

مناسب مقدار میں لی جائے اور دوران سفر بھی اس بات کا خیال رکھا جائے۔ اگر ذرا بھی متلی محسوس ہو تو کسی ترش پھل مثلاً لیموں، مالٹا، کینو، انار وغیرہ کا رس، گھونٹ گھونٹ کرکے پیتے رہنا چاہیے۔ جو لوگ ہر فضائی سفر میں ایسی تکلیف محسوس کرتے ہوں انہیں چاہیے کہ وہ خشک املی یا آلو بخارا اپنے ساتھ رکھیں اور متلی محسوس ہونے پر چوسنا شروع کردیں۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو طیارے کے عملے سے فوراً رابطہ قائم کیجیے۔ ان کے پاس اس سلسلے میں موثر دوائیں ہوتی ہیں۔

بحری جہاز کے ذریعہ سفر کا رواج گو بہت کم ہوگیا ہے لیکن پھر بھی حج کے زمانے یا مخصوص صورت حال میں بحری جہاز سے سفر کا اتفاق ہوجاتا ہے۔ بحری سفر میں جو تکالیف پیدا ہوتی ہیں ان کا زیادہ تر تعلق نظام ہاضمہ سے ہے، مثلاً بدہضمی، اسہال، سعال، تخمہ (فوڈ پوائزنگ) وغیرہ۔ زیادہ سنگین صورت میں ہیضہ اور متعدی بخار بھی ہوسکتا ہے۔

بحری جہاز میں پیدا ہونے والی تکالیف کا زیادہ تر تعلق صفائی کے معاملات، غذا، اور پانی سے ہوتا ہے۔ اس معاملے میں ترقی یافتہ ممالک کے بھی کم ہی جہاز معیار پر پورے اترتے ہیں کیونکہ بحری جہاز کے عملے کو جگہ جگہ سے پانی اور خوراک کی اشیا خرید کر کئی دنوں کے لیے محفوظ کرنی ہوتی ہیں۔ بحری سفر میں ایک دشواری یہ بھی ہوتی ہے کہ بہت سے لوگوں کو تھوڑی سی جگہ میں اکٹھے رہ کر کئی دن تک سفر کرنا ہوتا ہے۔ اتنے سارے لوگوں میں دو چار کا پہلے سے بیمار ہونا ناممکنات میں سے نہیں ہے۔ ان کی بیماری دوسری صحت مند افراد تک منتقل ہوسکتی ہے اور اس طرح مسافروں کی بڑی تعداد کے بیمار ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ چنانچہ بحری سفر میں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ وہ تمام تکالیف جنہیں ہم عام طور پر معمولی سمجھ کر نظرانداز کردیتے ہیں، بحری سفر کے دوران ان معمولی تکالیف کا بھی فوراً علاج کروانا چاہیے۔

اگر قے یا دستوں کی شکل میں عام بدہضمی پیدا ہوجائے اور فوری طور پر باقاعدہ علاج میسر نہ ہو تو سونف، خشک یا سبز پودینہ اور سفید زیرہ، کھانے کا ایک ایک چمچہ، بڑی یا چھوٹی الائچی دو یا چار عدد، ایک پیالی بھر پانی میں جوش دے لیں اور اس پانی کو چھان کر صبح اور شام پی لیں۔

سفر خواہ کسی بھی ذریعہ سے کریں، کھانے پینے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ صاف اور تازہ غذا استعمال کریں۔ غذا کو سادہ ہونا چاہیے اور ضرورت سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔

آخر میں ایک اہم بات یہ ہے کہ ہر طویل سفر سے پہلے حفاظتی ٹیکے لگوا لینے چاہئیں۔ اس طرح آپ بہت سے بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

اپنے بچے کو صحت مند جوان بنائیے

والدین کی خدمت میں چند مفید مشورے

تمام والدین کی دلی آرزو ہوتی ہے کہ ان کا بچہ تندرست و توانا کہلائے، مگر صرف آرزو کر لینا ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ بچے کی نشوونما کے بارے میں تمام معلومات حاصل کرنا اور منصوبہ بندی کے ساتھ ان پر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے، تب کہیں جا کر انتہائی توجہ، محنت اور اللہ تعالیٰ کی مدد کے نتیجے میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ پیدائش سے لے کر پانچ سال تک کی عمر بچے کے لیے بڑی اہم ہوتی ہے۔ اسی پر اس کی صحت اور نشوونما کا دارومدار ہوتا ہے۔ اگر بیماری، لاپروائی یا کسی اور وجہ سے بچے کی صحت اس عمر میں متاثر ہو جائے تو اس کا خمیازہ اسے ساری عمر بھگتنا پڑتا ہے۔ لیکن میری رائے میں اگر آپ اپنے بچے کو تندرست و توانا بنانے کی کوشش اس کی پیدائش کے بعد شروع کریں گے تو یقیناً آپ بہت دیر کر چکے ہوں گے۔ اس کوشش کا آغاز اس دن سے ہی ہو جانا چاہیے، جب حمل قرار پانے کا مژدہ سنایا جائے، بلکہ میں تو یہاں تک کہوں گا کہ جب شریک حیات کا انتخاب کیا جائے تو محض اس کی صورت شکل، سلیقہ، تعلیم، خاندان اور ممکنہ جہیز ہی دیکھنا کافی نہیں ہے بلکہ یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ اس کی صحت کیسی ہے۔ سوچیے تو، کمزور، ناتواں ماں باپ سے کس طرح توقع کی جا سکتی ہے کہ وہ تندرست اولاد کو جنم دیں گے۔

کسی فرد کی صحت کا تعین صرف اس کے جسم اور قد و قامت ہی سے نہیں لگانا چاہیے بلکہ

شادی سے قبل باقاعدہ طبی معائنہ اور ضروری ٹیسٹ کروا لینے چاہئیں۔ کتنے جوڑے ایسے ہیں جن کے خون کے گروپ آپس میں متصادم ہو جاتے ہیں اور نتیجہ میں ان کے ہاں اسقاط ہو جاتے ہیں یا بچے پیدا ہوتے ہیں تو یرقان کا شکار ہو کر جاں بحق ہو جاتے ہیں۔ کتنے گھر اولاد کی نعمت سے محروم رہتے ہیں اور کتنے ہی جوڑے ایسے بنا دیئے جاتے ہیں جو جسمانی اعتبار سے ایک دوسرے سے مطابقت نہیں رکھتے۔

شادی کے بعد عورت کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ اسے اپنے جسم میں ایک اور جان کی پرورش کرنی ہے جس کی تمام غذائی ضروریات کا بوجھ بھی اسے ہی اٹھانا ہوگا۔ اس لیے اسے اپنی صحت پر بھرپور توجہ دینی چاہیے تاکہ اس کا بچہ بھی تندرست حالت میں پیدا ہو اور بعد میں بھی وہ بچے کو دودھ پلانے کی ذمے داری احسن طریقے پر ادا کر سکے۔

کسی بھی حاملہ خاتون کی غذائی ضروریات ایک عام خاتون کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہیں اور دودھ پلانے والی خاتون کی غذائی ضروریات حاملہ خاتون سے بھی زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔

دودھ ایسی غذا ہے جس میں تمام ضروری غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔ صرف حیاتین ج (وٹامن سی) جوش دینے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ اس کی کمی کو تازہ سبزیوں اور پھلوں سے پورا کیا جا سکتا ہے۔ لہٰذا زمانہ حمل اور زمانہ رضاعت (دودھ پلانے کی مدت) میں دودھ بکثرت پینا چاہیے۔ تاہم لحمیات کی ضرورت صرف دودھ سے پوری نہیں کی جا سکتی۔

برصغیر پاک و ہند میں عموماً حاملہ خواتین میں فولاد کی کمی پائی جاتی ہے۔ زچہ و بچہ کی کمزوری اور ہلاکت کا بڑا سبب یہی ہے۔ بیشتر اموات خون کی کمی کے باعث واقع ہوتی ہیں۔ اگر آپ بچے کو صحت مند دیکھنے کے خواہش مند ہیں تو ماں بننے والی خاتون کو کھانے میں سبز پتوں والی سبزیاں، کلیجی، انڈے کی زردی، بالائی، گندم اور چھلکے والی دالیں فراہم کیجیے۔ کھجور، سیب، امرود اور انار میں بھی فولاد کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ جنین کی نشوونما اور صحت مند بچوں کی پیدائش کے لیے حیاتین کا استعمال ضروری ہے۔ اس کا اندازہ اس بات سے لگائیے کہ حیاتین الف اگر کم مقدار میں استعمال کیا جائے تو جنین کو آنکھوں کے امراض لاحق ہوں گے اور پیدا ہونے والے بچے کی ہڈیاں کمزور ہوں گی۔ اس لیے حاملہ خواتین کو دودھ، مکھن، انڈے، کلیجی، مچھلی، بند گوبھی، گاجر، پالک، ٹماٹر، کیلا وغیرہ استعمال کرتے رہنا چاہیے۔

اسی طرح حیاتین ب 1 (تھائی مین)، ب 2 (رائبوفلیون) نیاسین حیاتین ج، حیاتین ک

اور حیاتین ہ بھی پیدا ہونے والے بچے کی درست نشوونما کے لیے ضروری ہیں اور حاملہ خواتین کو معالج کے مشورے سے ایسی غذائیں استعمال کرنا چاہیے جن سے یہ حیاتین حاصل ہوسکیں۔

بچے کی پیدائش کے بعد اس کی صحت اور جسم بڑھنے کا انحصار اس کی غذا اور صفائی کے معقول انتظام پر ہے۔ بچہ کے لیے بہترین غذا ماں کا دودھ ہے جس کے مقابلے میں دنیا کی کوئی دوسری خوراک پیش نہیں کی جاسکتی۔ خاص طور پر بچے کی پیدائش کے فوراً بعد تین دن تک جو رطوبت دودھ کی شکل میں خارج ہوتی ہے وہ بچے کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ رطوبت کولاس ٹرم کہلاتی ہے۔

اگر کسی وجہ سے ماں بچے کو دودھ نہ پلاسکتی ہو تو متبادل دودھ پلاتے وقت صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ بچے کی عمر کے اعتبار سے دودھ میں پانی ملانا چاہیے۔ بکری یا گائے کے دودھ میں دو حصے دودھ اور ایک حصہ پانی ملایا جاتا ہے جب کہ بھینس کے دودھ میں برابر کی مقدار میں پانی ملانا چاہیے۔ اگر پاوڈر کا دودھ استعمال کروایا جائے تو ابتدا میں نصف چکنائی والا دودھ لیا جائے۔ اوپر کے دودھ کو ابالتے وقت چونکہ حیاتین ج (وٹامن سی) ضائع ہوجاتا ہے اس لیے بچے کو پھلوں یا سبزیوں کا رس الگ سے دینا چاہیے۔ دودھ میں چینی کی جگہ شہد استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہوگا۔ بچے کو دودھ مناسب مقدار میں دیا جائے۔ ایک تندرست بچہ، جس کی عمر سات روز اور وزن تین کلوگرام ہو، چوبیس گھنٹے میں ڈیڑھ سو ملی لیٹر دودھ پی لیتا ہے۔

چار ماہ کے بعد بچے کو دودھ کے علاوہ نرم غذائیں مثلاً دلیہ، چاول، کیلا، ساگودانہ، کھچڑی دینے کا آغاز کرنا چاہیے۔ سب سے اچھی چیز دلیہ ہے جس میں لحمیات کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن اس میں بھی مٹر، سویابین، دودھ انڈے یا مرغی کا اضافہ کرنا چاہیے تاکہ بچے کو لحمیات زیادہ مقدار میں میسر آسکیں۔ دلیے کو اچھی طرح گھوٹ کر کھلانا چاہیے۔ بچوں کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے اس لیے انہیں دن میں کم از کم چار بار خوراک فراہم کرنی چاہیے۔

اچھی غذا کی ضرورت عمر کے ہر حصے میں ہوتی ہے، لیکن بچوں، حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے تو اچھی غذا لازمی ہے۔ بعض مائیں اور گھر کے بزرگ بچے کو ساتھ بٹھا کر کھانا کھلانے کے شوقین ہوتے ہیں اور جو غذا وہ خود کھا رہے ہوتے ہیں وہی بچے کو بھی کھلانا شروع کردیتے ہیں، حالانکہ چھوٹے بچے کا نظام ہاضمہ اتنا طاقتور نہیں ہوتا کہ وہ ٹھوس غذائیں ہضم کرسکے۔ نہ اس کے دانت ہوتے ہیں کہ وہ غذا کو اچھی طرح چبا کر کھاسکے۔ بچے کو تیز مسالوں والی غذاؤں سے بچانا چاہیے۔ جب بچے کے دودھ کے دانت نکل آئیں تب ہی اسے ٹھوس

غذائیں دینے کا آغاز کرنا چاہیے لیکن ان غذاؤں کو بھی اچھی طرح گلانا اور گھوٹ لینا چاہیے۔

اس بات کا خیال رکھیے کہ بچے کو کسی قسم کا گرائپ واٹر یا گھٹی یا ٹانک معالج کے مشورے کے بغیر بلاضرورت شروع نہ کیجیے۔ اگر بچے کو بلاضرورت یہ چیزیں دی جائیں گی تو اس کے اپنے اعضا کمزور ہوجائیں گے اور وہ تمام عمر ان ادویہ یا ایسی دیگر دواؤں کا محتاج رہے گا۔ بچے کو وبائی امراض سے بچانے کے لیے وقت پر حفاظتی ٹیکے لگانا بھی ضروری ہے۔

بچی یا بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے، اس کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ بچپن سے تیس بتیس سال کی عمر تک جسم بڑھ رہا ہوتا ہے اور عمر کے اس حصے میں لحمیات (پروٹین) کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بچپن اور لڑکپن میں بھاگ دوڑ اور جسمانی حرکات میں بہت اضافہ ہوجاتا ہے اس لیے جسم کو حراروں (کیلوریز) کی بھی ضرورت ہوتی ہے ورنہ جسم میں قوت پیدا کرنے کے لیے لحمیات خرچ ہونے لگتے ہیں اور جسم کا بڑھنا متاثر ہوجاتا ہے۔ جسم کے بڑھنے میں غذا بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ غذا موزوں نہ ہو، بہت کم لی جائے یا بہت زیادہ لے لی جائے، ہر صورت میں جسم کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

غذا کے ساتھ ساتھ کئی دیگر باتوں کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ صاف ستھرے ماحول میں رہائش اختیار کی جائے، ایسے مکانات جن میں ہوا اور روشنی کا گزر نہ ہو امراض کا گھر بن جاتے ہیں۔ غذا کے جزو بدن بننے میں تازہ ہوا اہم کردار ادا کرتی ہے اور دھوپ ہڈیوں پر اثر انداز ہوکر کیلشیم اور حیاتین ''د'' کے جذب ہونے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ دھوپ کی تیزی جراثیم کو ہلاک کردیتی ہے۔ جسم کی مناسب نشوونما کے لیے روزانہ صاف پانی کافی مقدار میں پینا چاہیے۔

جسم کی بڑھوتری میں کھیل کود اور ورزش کی بھی بڑی اہمیت ہے۔ بچہ جب ماں کی گود میں ہوتا ہے تو وہ رو کر یا تیزی سے ہاتھ پاؤں چلا کر ورزش کرلیتا ہے، اس کے بعد بچہ چلنے اور بھاگنے لگتا ہے یا کھیلنے کودنے لگتا ہے تو اس کی ورزش کی ضرورت پوری ہوجاتی ہے۔ پھر ایک عمر میں باقاعدہ ورزش شروع کردینی چاہیے۔

ورزش سے جسم کو تازہ ہوا خاصی مقدار میں مل جاتی ہے، دورانِ خون تیز ہونے سے خون ان حصوں تک پہنچ جاتا ہے جہاں عام حالت میں نہیں پہنچتا، عُضلات، اعصاب، رگ پٹھوں اور دِماغ میں طاقت آجاتی ہے۔ نظامِ ہضم درست رہتا ہے اور بے کار فاضل مادے پسینے کی صورت

میں خارج ہو جاتے ہیں۔ فاضل غذا جسم میں چربی کی شکل میں جمع ہو کر مختلف امراض پیدا کرتی ہے اور جسم کو بدوضع بنا دیتی ہے، ورزش سے یہ فاضل غذا خرچ ہو جاتی ہے۔

بچپن سے پندرہ سولہ سال کی عمر تک ایسے کھیل کھیلنے چاہئیں جن میں دوڑنا بھاگنا پڑے اور عضلات (مسلز) کو حرکت دی جائے۔ اس عمر میں پیراکی، سائیکل کی سواری، رسی کودنا یا بھاگ دوڑ والے کھیل مناسب رہتے ہیں۔ سولہ سال کی عمر کے بعد وزن اٹھانے (ویٹ لفٹنگ) مگدر گھمانے، اسپرنگ کھینچنے یا اسی نوعیت کی دیگر ورزشیں کی جاسکتی ہیں، عمر ڈھلنے پر پھر ہلکی ورزش، خصوصاً چہل قدمی کرنی چاہیے۔

جسم کی بہترین نشوونما کے لیے نیند کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ چند گھنٹے سونے سے نہ صرف جسمانی تکان اتر جاتی ہے بلکہ نیند کی حالت میں جسم بڑھتا ہے اور خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچے بڑوں کے مقابلے میں زیادہ سوتے ہیں اور تیزی سے بڑھتے ہیں۔ جسم پوری طرح بڑھ جانے کے بعد نیند کے دورانیے میں رفتہ رفتہ کمی ہونے لگتی ہے۔

ایک اور بات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بعض خاندانوں میں کچھ امراض کی نوعیت موروثی یا نسبی ہو جاتی ہے یعنی اگر باپ دادا کو کوئی مرض تھا تو بیٹے اور پوتے کو بھی وہی مرض ہو جاتا ہے، مثلاً ذیابیطس، فشار خون (بلڈ پریشر)، مٹاپا، دبلاپن، جوڑوں کی تکالیف، فالج، دماغی امراض، قد چھوٹا ہونا یا بالوں کا کم اور کمزور ہونا۔ ماں باپ سے جو امراض ملتے ہیں ان پر پوری طرح قابو پانا تو ذرا مشکل ہوتا ہے تاہم اگر ابتدا ہی سے بچے کی صحت پر توجہ دی جائے تو بچے کو ان امراض سے بڑی حد تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

اگر کسی خاندان میں دل کے امراض یا فشار خون عام طور پر پایا جاتا ہے تو بچے کو شروع ہی سے ایسی غذائیں صرف ضرورت کے مطابق دیں جو کولسٹرول پیدا کرتی ہیں، یعنی گھی اور مکھن وغیرہ، نمک کا استعمال بھی احتیاط سے کروانا چاہیے۔ جن خاندانوں میں ذیابیطس کئی افراد کو ہو چکا ہو، وہاں بچوں کو شکر اور نشاستہ والی غذائیں بہت زیادہ نہ دی جائیں، جوڑوں کے امراض کی شکایت اگر کسی خاندان میں کئی افراد کو رہی ہو تو بچوں کو شروع ہی سے یورک ایسڈ پیدا کرنے والی غذاؤں سے ممکنہ حد تک بچایا جائے یعنی بڑا گوشت اور چکنائی وغیرہ۔

کسی خاندان میں اگر بیشتر افراد کا قد چھوٹا ہو تو بچے کو غذا میں دودھ، رس دار پھل دیں تاکہ اسے کیلشیم حاصل ہو سکے اور بادام، اخروٹ اور لحمیات رکھنے والی غذائیں بھی دیں تاکہ بچے

کے جسم کو فاسفورس میسر آسکے۔ اس کے ساتھ حیاتین "الف" اور "ڈ" بھی دیئے جائیں اور ایسی ورزشیں کروائی جائیں جو قد بڑھانے میں مددگار ہوتی ہیں، مثلاً پیراکی، لٹک کر جھولا جھولنا، دوڑنا، سائیکل سواری وغیرہ۔

بچے یا بچی کو تنومند جوان بنانے کی یہ ساری کوششیں ادھوری رہ جائیں گی اگر ہم لڑکپن سے جوانی تک کی لغزشوں کو نظر انداز کر دیں۔ عمر کا یہی وہ پُرخطر حصہ ہے جب اچھی عادات اپنا کر بچہ صحت مند جوان بن سکتا ہے اور خراب عادات کا شکار ہو کر نحیف و لاغر جوان کے طور پر ابھرتا ہے۔

بچے کو سگریٹ، تمباکو، پان یا کسی نشہ آور شے سے بالکل دور رہنا چاہیے، والدین اور بزرگوں کو اس ضمن میں بچے کی نگرانی کرنی چاہیے اور اس کے دوستوں، اس کی مصروفیات کا جائزہ لیتے رہنا چاہیے۔ بچے کے مطالعے یا مشاہدے میں جو چیزیں (کتب، ٹیلی وژن کے پروگرام، ویڈیو فلمیں، انٹرنیٹ) آرہی ہیں ان پر بھی نظر رکھیے۔ جو باتیں اخلاق بگاڑتی ہیں، وہ صحت کو بھی بگاڑتی دیتی ہیں۔ یاد رکھیے پوری طرح جوان ہونے اور جسم کی نشوونما مکمل ہونے سے پہلے کسی بھی نوعیت کے جنسی افعال میں ملوث ہو جانا صحت پر سخت منفی اثرات ڈالتا ہے نیز ذہنی اور نفسیاتی طور پر احساس کمتری کا شکار کر دیتا ہے۔

اگر آپ اپنے بچے / بچی کو ایک صحت مند اور تندرست و توانا جوان کے روپ میں دیکھنا چاہتے ہیں تو اپنے بچے کی خوراک پر توجہ دینے کے ساتھ ساتھ اس کی عادات و اخلاق پر بھی توجہ دیجیے، اور رب کریم سے ہر دم دعا گو رہیے کہ وہ آپ کے بچے کو سیرت اور صحت دونوں اعتبار سے بہترین انسان بنائے۔

صحت نازک

امراض نسواں کے بارے میں چند اہم باتیں

جوانی، اپنے ساتھ بہت سی تمنائیں اور آرزوئیں لے کر آتی ہے۔ یہ وہ زمانہ ہوتا ہے جب انسان کی دلچسپیوں کا محور، اس کا اپنا جسم، چہرہ اور حسن و شباب ہوتا ہے اور فطری طور پر اس کی خواہش ہوتی ہے کہ اسے چاہا جائے اور پسند کیا جائے۔ لڑکیوں میں یہ خواہش، ان کی ضرورت بن جاتی ہے، کیونکہ انہیں شریک حیات منتخب کرنے والے، سب سے زیادہ ان کے حسن و شباب پر نظر رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ قدرت نے خواتین کے مزاج میں بننے، سنورنے اور اپنی زیبائش کا اہتمام کرنے کی عادت کو سمو دیا ہے۔ کسی نوجوان لڑکی کے چہرے پر دو چار مہاسے نکل آئیں تو وہ سخت ذہنی اذیت میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح بہت سی خواتین کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں، جلد بے رنگ ہو جاتی ہے، ہونٹ پھیکے رہ جاتے ہیں، قد مناسب طور پر نہیں بڑھتا یا جسم کی نشوونما پوری طرح نہیں ہو پاتی۔ اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ اس قسم کی کوئی بھی شکایت اگر کسی نوجوان لڑکی کو ہو جائے تو اس کے دل پر کیا گزرتی ہو گی۔

نوجوان لڑکیوں کو لاحق ہونے والی یہ شکایات اس اعتبار سے زیادہ تکلیف دہ صورت اختیار کر جاتی ہیں کہ وہ ان امراض سے سخت خوفزدہ رہتی ہیں اور ان کی بابت اپنی ازلی شرم کی وجہ سے کسی سے کچھ پوچھ نہیں سکتیں۔ یہ خوف لاعلمی یا کم علمی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ پھر ان کی فطری حیا آڑے آتی ہے، جس کی وجہ سے وہ کسی معالج تو درکنار اپنی والدہ سے بھی، اپنے مخصوص

مسائل کے بارے میں بات کرتے ہوئے سخت جھجک محسوس کرتی ہیں۔ حیا بہت اچھی خوبی ہے لیکن اس کو علاج کی راہ میں اس طرح حائل نہیں ہونا چاہیے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بعض چھوٹی چھوٹی اور معمولی شکایات، نوجوان لڑکیوں کے لیے سخت پریشانی کا باعث بن جاتی ہیں۔ ان کی وجہ سے وہ خوف اور احساس کمتری کا شکار رہنے لگتی ہیں۔ انہیں اپنے مرض سے اتنا نقصان نہیں پہنچتا جس قدر نقصان، اس خوف اور احساس کمتری سے پہنچتا ہے۔ انہیں صرف یہی خوف ہوتا ہے کہ جس صورتحال سے وہ دوچار ہیں وہ ان کی جسمانی کشش کو متاثر کر دے گی اور ان کی ازدواجی انتخاب میں رکاوٹ بن جائے گی۔

مجھے ایسی نوجوان لڑکیوں کی ذہنی کیفیت اور مجبوری کا اندازہ ان کے خطوط سے ہوتا ہے جو بہت شرمندگی کے ساتھ، معذرت خواہانہ انداز میں لکھتی ہیں۔ وہ اس قدر خوفزدہ ہوتی ہیں کہ خط کے آخر میں اپنے نام کا مخفف مثلاً م، ن، ج، لکھتی ہیں۔ جواب کسی سہیلی کے پتے پر بھیجنے کی درخواست کرتی ہیں۔ یہ بچیاں جو کچھ شکایات اپنے خطوط میں درج کرتی ہیں وہ بہت عام تکالیف ہوتی ہیں جو خواتین کو اکثر ہو جاتی ہے۔ ان تکالیف کا تعلق غذا یا رہن سہن سے ہوتا ہے اور عمومی صحت پر توجہ دینے یا مناسب علاج سے انہیں آسانی کے ساتھ دور کیا جا سکتا ہے۔ ان خطوط میں خوف اور احساسِ کمتری کا جو عنصر مجھے ملتا ہے، وہی دراصل یہ مضمون لکھنے کا محرّک بنا ہے۔

خواتین اور مردوں کو، اللہ تعالیٰ نے بعض مختلف جسمانی اعضا عطا کیے ہیں۔ اسی فرق کی وجہ سے خواتین اور مردوں کے امراض بھی مختلف ہیں۔ لیکن ایک معالج کی نظر میں ''مرض'' کی صرف ایک ہی اہمیت ہوتی ہے کہ وہ ''مرض'' ہے اور اسے اس کا علاج کرنا ہے۔ یہ مرض کسی مرد کو ہے یا خاتون کو، اور سر میں ہے یا پیر میں، اس سے معالج کے لیے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ ایک اچھے معالج کی تعریف ہی یہ بیان کی گئی ہے کہ وہ اسی وقت صحیح تشخیص اور علاج کر سکتا ہے جب وہ، عہدے، مرتبے، حسن اور جنس کی تفصیلات میں جائے بغیر مرض کی تشخیص پر توجہ دے ورنہ وہ اپنے مقصد میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکے گا۔

ہندی روایات میں سے ایک مشہور روایت ہے کہ رام چندر جی ایک دن اپنے استاد کے ساتھ جنگل کی سیر کر رہے تھے، چند دوسرے شاگرد بھی تھے، جنہیں استاد سے شکایت تھی کہ وہ رام چندر جی پر زیادہ توجہ دیتے ہیں اور ان کو زیادہ پسند کرتے ہیں۔ سیر کے دوران ایک استاد کو ایک درخت پر چند پرندے بیٹھے ہوئے نظر آئے۔ استاد نے اپنے شاگردوں میں سے ایک سے کہا کہ

اوپر کی شاخ پر جو سفید رنگ کا پرندہ بیٹھا ہے اس کو تیر سے نشانہ بنائے۔ شاگرد نے کمان سیدھی کر کے نشانہ لیا۔ استاد نے پوچھا، ''تمہیں کیا نظر آ رہا ہے؟'' شاگرد نے جواب دیا، ''ایک بڑا درخت ہے، اس پر کئی پرندے بیٹھے ہیں۔ سب سے اوپر والی شاخ پر ایک سفید پرندہ بیٹھا ہے میں اس کا نشانہ لگا رہا ہوں۔'' استاد نے پہلے شاگرد کو نشانہ لگانے سے روک دیا، اور ایک ایک کر کے دوسرے تمام شاگردوں کو حکم دیا کہ وہ نشانہ لگائیں۔ جب وہ شست باندھ چکے تو ان سے بھی وہی سوال کیا کہ تمہیں کیا نظر آ رہا ہے، دوسرے تمام شاگردوں کا جواب پہلے شاگرد کے جواب جیسا ہی تھا، انہوں نے بھی تفصیل یوں بیان کی کہ درخت ہے، کئی پرندے ہیں، اونچی شاخ ہے اور سفید پرندہ ہے وغیرہ۔ سب سے آخر میں استاد نے رام چندر جی سے کہا کہ وہ نشانہ لگائیں اور ان سے بھی یہی سوال کیا کہ تمہیں کیا نظر آ رہا ہے، رام چندر جی کا جواب تھا ''صرف وہ پرندہ جس کا میں نے نشانہ لیا ہے۔'' بالکل اسی طرح، معالج کی نظر بھی صرف اس کے ہدف یعنی مرض اور اس کے سبب پر رہتی ہے، اس لیے اس سے اپنے کسی بھی حصۂ جسم کے بارے میں بات کرتے ہوئے جھجک محسوس نہیں کرنی چاہیے۔ خواتین کے لیے تو طبیبائیں اور خواتین ڈاکٹر بھی موجود ہیں۔

کم عمر بچیاں زیادہ تر جن شکایات سے پریشان رہتی ہیں وہ یہ ہیں: جسم کی بالیدگی کا متاثر ہونا، جلد اور ہونٹوں کی رنگت کا پھیکا پڑ جانا، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کی موجودگی، جِلد پر داغ دھبے یا مہاسے ہو جانا، نسوانی حسن کی پوری طرح نشوونما نہ ہونا، ایام کی خرابی اور سب سے بڑھ کر سیلان الرحم (لیکوریا)۔

اوپر بیان کردہ شکایات میں سے بیشتر کا تعلق عمومی صحت سے ہے۔ لحمیات، (پروٹین)، حیاتین (وٹامن) اور معدنی اجزا (منرلز) کی کمی اس قسم کے بہت سے عارضوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ دراصل بچیاں جب جوانی کی عمر کو پہنچتی ہیں تو وہ اکثر غذائی قلت کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ یہی عمر ہوتی ہے جب ان کا جسم تیزی سے بڑھنا شروع ہوتا ہے۔ یہی عمر محنت مشقت، دوڑ دھوپ اور کھیل کود کی ہوتی ہے۔ اسی عمر میں ایام شروع ہوتے ہیں جو خون کا اضافی خرچ ہے۔ اگر اس عمر میں غذا اور عام صحت پر توجہ نہ دی جائے تو بہت سے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ سب سے پہلے تو جسم کی نشوونما رُک جاتی ہے اور جسم اپنی بھرپور رعنائی حاصل نہیں کر پاتا۔ نسوانی حسن ظاہر نہ ہونے کی بڑی وجہ، غذائی قلت یا اس کا عدم توازن ہے۔ جلد کی رنگت کا پیلا، پھیکا یا بے رنگ ہونے کی بڑی وجہ خون کی کمی ہے۔ اسی وجہ سے ہونٹوں کی رنگت پھیکی اور آنکھوں کے سفید

حصے کی رنگت سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ ایام میں بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ یعنی ان میں کمی بیشی ہو جاتی ہے یا وقفے میں یکسانیت نہیں رہتی۔ ہاتھ پیروں کا سرد رہنا، جلد تھک جانا، سانس پھول جانا، مزاج چڑچڑا ہو جانا جیسی تمام علامات خون کی کمی سے ظاہر ہوتی ہیں۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جِلد کی رنگت تو قدرتی ہوتی ہے یعنی کسی کا رنگ گورا ہوگا تو کسی کا سانولا، کسی کا گندمی، لیکن جِلد کی اس قدرتی رنگت میں جاذبیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب جسم میں خون کی مناسب مقدار موجود ہو اور خون جسم کے تمام حصوں تک درست طریقے سے پہنچ رہا ہو۔ اگر سانولے رنگ کی جِلد کے پیچھے، خون صحت مندی کی جھلک دکھا رہا ہو تو یہی سانولا رنگ، حسن دلکشی کا باعث بن جاتا ہے ورنہ، صاف اور گورا رنگ بھی پھیکا محسوس ہوتا ہے اور بھدے پن کی نذر ہو جاتا ہے۔

سیلان الرحم، عام طور پر غذائی اجزا کی کمی سے ہوتا ہے، اس میں بھی خون کی کمی کا دخل ہے۔ معدنیات اور حیاتین کی کمی بھی ایک سبب ہے۔ اندرونی زخم، سوزش اور ورم سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے لیکن نوجوانی میں اس کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ اعصابی حساسیت، ہیجان اور دیگر ذہنی کیفیات بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ بعض ہارمونز کی کمی بیشی سے بھی یہ شکایت ہو سکتی ہے لیکن اس مرض کے سب سے عام اسباب، عمومی صحت کا خراب ہونا، قبض اور خون کی کمی ہیں۔ جس سے خون کی کمی کی شکایت اور کمزوری بڑھتی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں، کمر اور پنڈلیوں میں درد رہنے لگتا ہے۔ چکر آنے اور سانس پھولنے جیسی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں، جسم میں سستی اور کسلمندی رہتی ہے اور نسوانی کشش ماند پڑ جاتی ہے۔ اس شکایت کا ذہن پر بھی اثر پڑتا ہے، ناپاکی کا احساس بھی پریشان کیے رکھتا ہے۔ شادی شدہ خواتین کو اگر یہ شکایت بہت زیادہ ہو تو حمل قرار پانے میں دشواری پیش آ سکتی ہے۔

سیلان الرحم اگر کبھی کبھار یا بہت تھوڑی مقدار میں ہو تو یہ کوئی مرض نہیں ہے بلکہ ایک طبعی صورت ہے جو ہر ایک کے ساتھ پیش آ سکتی ہے، اس سے پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ اوپر ہم نے جو شکایات بیان کی ہیں ان کا بنیادی سبب خون کی کمی ہے، اس لیے خاص طور پر نوجوان لڑکیوں کو اپنی غذا پر توجہ دینی چاہیے۔ اس عمر میں غذا کی طرف سے غفلت، صرف پسندیدہ اور چٹ پٹی چیزیں کھانا یا موٹے ہو جانے کے خوف سے غذا میں کمی کر دینا، لڑکیوں کے لیے سخت نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ میں نوجوان بچیوں سے کہوں گا کہ غذا میں کمی (ڈائٹنگ) معالج کے مشورے

کے بغیر کبھی نہ کیجیے۔ ورنہ ہوسکتا ہے کہ آپ جسمانی نشوونما کو اس طرح نقصان پہنچالیں کہ وقت گزر جانے کے بعد، کوئی غذا، کوئی ٹانک اور کوئی ورزش اس کی کو پورا نہ کر سکے۔

نوجوان بچیوں کو لحمیات (پروٹین) رکھنے والی غذائیں مثلاً گوشت، مچھلی، انڈا، دودھ، بالائی، مٹر، سویا بین، سیم، دالیں کثرت سے استعمال کرنی چاہئیں۔ انہیں بڑی مقدار میں پتوں والی سبزیاں پکا کر یا کچی، سلاد کی شکل میں کھانا چاہئیں۔ انڈے کی زردی، دودھ، لسی، انار، امرود، سیب، کھجور، اخروٹ، بادام استعمال کیے جائیں۔ دالیں اور گندم چھلکے سمیت استعمال کریں یعنی آٹے کو چھان کر بھوسی الگ نہ کی جائے۔ کلیجی، ہڈیوں کا گودا اور یخنی بھی بہت مفید ہیں۔

جہاں تک دواؤں کا تعلق ہے، مہاسوں، چہرے کے داغ دھبوں وغیرہ پر علیحدہ مضمون میں بھی تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔ ایام کی کمی بیشی اور دقت سے آنے کے سلسلے میں غذا پر توجہ دینے سے انشاء اللہ اچھے نتائج برآمد ہوں گے اور اگر پھر بھی شکایت دور نہ ہوتو ایام کی کمی یا دقت سے آنے کے علاج کے لیے سونف، مکوہ، تخم خیارین، پانچ پانچ گرام کی مقدار لیں، انہیں ایک پیالی میں جوش دے کر چھان لیا جائے، پھر شربت بزوری معتدل، کھانے کے دو چمچے ملا کر صبح نہار منہ پیا جائے۔ اسی دوا کو رات میں سوتے وقت دو بار جوش دے کر چھان لیں اور شربت بزوری معتدل ملا کر پی لیں۔ ''مستورین'' بھی فائدہ دیتی ہے۔ چائے کا ایک چمچہ سہ پہر میں پی لیا جائے۔ اگر ناف سے نیچے دبانے پر درد کا احساس ہوتا ہے جو دورانِ ایام بہت بڑھ جاتا ہوتو صبح اور سوتے وقت جوش دینے والی مذکورہ دواؤں کے ساتھ معجون و بیدالورد چائے کا نصف چمچہ بھی نوش کریں۔ اگر ایام بہت زیادہ آتے ہوں تو صبح اور سوتے وقت حب الآس، بیخ انجبار، ریش برگد پانچ پانچ گرام لے کر ایک پیالی پانی میں جوش دے کر اور چھان کر، شربت انجبار دو چمچے (کھانے کے) ملا کر پلائیں۔ اگر بہت زیادتی ہوتو قرص کہربا ایک عدد، پہلے کھلا دی جائے یا پھر تیار شدہ دوا ''مینوتات'' ایک چمچہ چائے کا، نصف پیالی ٹھنڈے پانی میں ملا کر اور شربت انجبار، دو چمچے کھانے کے ملا کر صبح اور رات کو پلائے جائیں۔ سفوف استحاضہ اور سفوف سرخ بھی تین تین گرام صبح اور سہ پہر میں پانی کے ساتھ کھلائے جاسکتے ہیں۔ سیلان الرحم کی شکایت ہوتو ''سپاری پاک ویدک'' دانوں کی شکل میں خوش ذائقہ مرکب ہے۔ صبح نہار منہ کھانے کا ایک چمچہ ایک پیالی دودھ یا پانی کے ساتھ دینا چاہیے۔ حبِ مروارید ایک گولی سوتے وقت پانی کے ساتھ دے دی جائے۔ مزید زوداثر بنانا ہوتو دوپہر اور رات کے کھانے کے بعد پانی کے ساتھ ''نی سا''

کی دو دو ولیاں کھلا دی جائیں۔

اگر دوا خود تیار کرنا چاہیں تو اس سلسلے میں املی کے بیج بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ املی کے بیجوں کو بھون کر ان کا چھلکا الگ کر دیں، پھر ان کا باریک سفوف بنا کر اس کے وزن کے برابر شکر ملا کر رکھ لیں۔ کھانے کا ایک چمچہ صبح نہار منہ اور پھر رات کو سونے سے قبل لیا جائے۔ ایک اور دوا یہ ہوسکتی ہے کہ کیکر کا گوند، کیترے کا گوند اور املی کے بیج برابر مقدار میں لے کر ان کا باریک سفوف تیار کرلیا جائے اور اس سفوف کے وزن کے برابر شکر ملا کر رکھ لیں۔ صبح اور سوتے وقت ایک ایک چمچہ چائے کا، پانی کے ساتھ نوش کریں۔ ایک صورت اور ہے کہ آم کی گٹھلی کا مغز 200 گرام لے کر ہلکی آنچ پر بھون لیں، پھر اس کا باریک سفوف بنالیں۔ اس میں اتنی ہی شکر ملا کر صبح اور سوتے وقت ایک ایک چمچہ، پانی کے ساتھ لیا جائے۔ اس کے علاوہ ایک طریقہ یہ ہے کہ کیکر کی نرم پھلیوں کو سائے میں خشک کر کے ان کا باریک سفوف بنا لیا جائے۔ اس کے وزن کے برابر شکر ملا کر صبح اور سوتے وقت، کھانے کا ایک ایک چمچہ نوش کیا جائے۔ ان تمام دواؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ خیال رہے کہ قبض نہ ہونے دیا جائے اور صحیح وقت پر آنے والے ایام کے دوران ان دواؤں کا استعمال بند کر دیا جائے۔ اس کے علاوہ ذہنی ہیجان اور اعصابی تناؤ سے بچنا چاہیے۔ نوعمر بچیوں کے لیے ورزش کی بھی بڑی اہمیت ہے۔ پرانے زمانے میں گھر کے کام کاج کو انجام دیتے ہوئے ہی اچھی خاصی ورزش ہوجاتی تھی، لیکن اب مشینی سہولتوں اور تیار مسالوں نے کام کاج کی نوعیت خاصی تبدیل کر دی ہے۔ اس لیے لڑکیوں کو کھیل کود میں حصہ لینا چاہیے، مثلاً دوڑ، سائیکل سواری، بار پر لٹک کر جھولا جھولنا، رسی کودنا وغیرہ خاص طور پر ان بچیوں کے لیے جو اپنے قد میں اضافہ کرنا چاہتی ہوں۔ اگر گھر سے باہر کھیل کود میں حصہ لینا ممکن نہ ہوتو گھر کے اندر بھی ورزشیں کی جاسکتی ہیں۔ کھلی ہوا میں روزانہ لمبے لمبے سانس لینا بھی ضروری ہے۔ یہ خیال رہے کہ ورزشیں بہت تیز دھوپ یا سخت موسم میں نہ کی جائیں ورنہ جلد کھردری ہوجانے کا خدشہ رہتا ہے۔ ایسی ورزشیں کرتے ہوئے جن سے ہاتھوں پر رگڑ پڑتی ہے، دستانے پہن لیے جائیں تو بہتر ہوگا۔

صنفِ نازک کی صحت کو تفنن طبع کے طور پر تو ''صحتِ نازک'' کہا جاسکتا ہے لیکن اس صحت کو اتنا نازک نہیں ہونا چاہیے کہ معمولی معمولی باتوں سے متاثر ہونے لگے اور ایسا بھی نہیں ہونا چاہیے کہ بلا جواز اندیشوں اور بے جا خوف کی وجہ سے صحت کو ہمیشہ کے لیے خراب کرلیا جائے۔

بڑھاپے میں صحت مند کیسے رہا جائے

مناسب غذا، ورزش اور مصروفیت، زندگی کے اس مرحلے کو آسان بنا دیتی ہے

ہر انسان یہ چاہتا ہے کہ وہ طویل عمر پائے اور اس عمر کا ایک ایک لمحہ مسرت اور شادمانی سے بھرپور ہو۔ وہ زندگی کی تمام نعمتوں، لذتوں اور آسائشوں سے لطف اندوز ہو، اس کے قویٰ کبھی مضمحل نہ ہوں، اس کی بینائی کبھی کمزور نہ ہو اور اس کے ہاتھ پیروں میں کبھی رعشہ نہ طاری ہو۔

ظاہر ہے کہ یہ خواہش بڑی نامناسب سی ہے! کون سا ایسا انسان ہے جس نے ایک خاص عمر کو پہنچنے کے بعد بڑھاپے کا مزہ نہ چکھا ہو، اس کے بال سفید اور آنکھیں کمزور نہ ہوئی ہوں اور اسے ''داداجان'' یا ''باباجی'' قسم کے القاب سے یاد نہ کیا جائے۔ یہ ضرور ہے کہ بہت سے لوگ اچھی خاصی عمر پانے کے باوجود اپنی صحت کا اتنا خیال رکھتے ہیں کہ اپنی عمر سے دس سال چھوٹے دکھائی دیتے ہیں اور بہت سے افراد اپنی صحت کی جانب سے غفلت برتنے کی وجہ سے جوانی میں ہی پیری کی علامات کو اپنے اوپر طاری کر لیتے ہیں۔ لیکن یہ بات بہرحال طے ہے کہ ایک خاص عمر کو پہنچنے کے بعد انسان کو اس خاص کیفیت سے دوچار ہونا پڑتا ہے جسے عرفِ عام میں ''بڑھاپا'' کہا جاتا ہے۔

یہ ایک فطری اور تدریجی عمل ہے اور قدرت کے بنائے ہوئے اس قانون میں کوئی بات عجیب نہیں، اس لیے بڑھاپے میں غیر ضروری طور پر خوفزدہ ہونا یا اسے تشویش بھری نظروں سے دیکھنا یا بڑھاپے کے خلاف اپنے جذبات کا اظہار کرنا کوئی معقول رویہ نہیں ہے۔ کیوں نہ قدرت

کے مقرر کردہ اس قانون کو خوشی اور شکر کے جذبہ سے قبول کیا جائے۔ ہاں یہ خواہش کرنا بالکل درست ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں کبھی کسی کا محتاج نہ ہونے دے اور زندگی کے آخری سانس تک تمام اعضا کم از کم اس حد تک کام کرتے رہیں کہ زندگی ہمارے لیے کٹھن اور دشوار نہ ہونے پائے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بڑھاپے کی کوئی عمر متعین نہیں ہے بلکہ یہ انسان کے احساس کا نام ہے۔ جب انسان خود کو بوڑھا محسوس کرنے لگے تو اس پر بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے لیکن اس خیال میں بہت زیادہ حقیقت نہیں ہے۔ ایک خاص عمر کو پہنچنے کے بعد مختلف علامات بتا دیتی ہیں کہ دنیا کے بڑے بوڑھوں میں ایک اور فرد کا اضافہ ہو چکا ہے! بڑھاپے کی آمد کے وقت کا انحصار اس بات پر ہے کہ انسان نے اپنی صحت کا کتنا خیال رکھا ہے۔

ماہرین کے خیال میں صحت مند فرد وہ ہوتا ہے جو:

1۔ اندرونی اور بیرونی امراض سے محفوظ ہو۔
2۔ اس کی جسمانی نشوونما عمر کے لحاظ سے درست ہوئی ہو۔
3۔ اپنی عمر کے مطابق کام کاج کرنے کی طاقت رکھتا ہو۔
4۔ مشکل اور جذباتی مواقع پر تحمل اور بردباری کے ساتھ درست فیصلہ کرسکتا ہو۔
5۔ اس کے جسم میں امراض کے خلاف زبردست قوت مدافعت موجود ہو۔

صحت کے سلسلے میں ایک اور بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ایک صحت انفرادی ہوتی ہے، یعنی آپ کی ذاتی صحت، اور ایک صحت اجتماعی ہوتی ہے یعنی آپ جس معاشرے میں رہ رہے ہیں اس کو بھی صحت مند ہونا چاہیے۔ اصل شے اجتماعی صحت ہے۔ ترقی یافتہ ممالک اگر اپنے ہاں بیماریوں پر قابو پانے میں کامیاب ہوئے ہیں، عمروں میں بحیثیت مجموعی اضافہ کرنے میں اور بڑھاپے میں صحت کا عمومی معیار بہتر بنانے میں بھی انہیں کامیابی حاصل ہوئی ہے، تو اس کی وجہ یہ ہے کہ انہوں نے اپنے معاشرے اور ماحول کو صاف ستھرا بنایا ہے اور گندگی سے پاک رکھا ہے۔

اچھی صحت کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ بچپن سے اچھی خوراک لی گئی ہو، اچھی عادات اپنائی گئی ہوں اور صاف ستھرے ماحول میں پرورش پائی ہو۔ ادھیڑ عمر افراد کو ان باتوں پر توجہ دینی چاہیے جو جلد بوڑھا کر دینے یا بڑھاپے میں صحت کی خرابی کا باعث بنتی ہیں۔ وہ باتیں کیا ہیں؟

وزن

عمر کے ساتھ ساتھ وزن کا بڑھنا طبعی صورت ہے، لیکن تیس بتیس سال کے بعد وزن میں

اضافہ کی رفتار سست ہوجاتی ہے۔ جوانی میں چونکہ انسان خاصی بھاگ دوڑ اور محنت مشقت کرتا ہے اس لیے جو کچھ خوراک استعمال کرتا ہے وہ جزو بدن بھی ٹھیک طور سے بنتی ہے۔ لیکن چالیس پینتالیس سال عمر ہوجانے کے بعد کچھ تو آسودگی آ جاتی ہے کچھ دوڑ دھوپ میں کمی واقع ہوتی ہے اور رہی سہی کسر جوان بیٹے یہ کہہ کر پوری کر دیتے ہیں کہ ''ابا جی آپ بہت کام کر چکے ہیں، اب آپ آرام کیجیے، ہم کمائیں گے۔'' یہ سارے عوامل یکجا ہوکر انسان کے وزن میں اضافہ کا باعث بننے لگتے ہیں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ چالیس پینتالیس سال کی عمر کے بعد وزن اگر سالانہ ایک کلوگرام کے حساب سے بڑھ رہا ہے تو خطرے والی بات نہیں ہے، البتہ اسے کم ہی رکھا جائے تو اچھا ہے، کیونکہ ادھیڑ عمر ہوجانے کے بعد اعضا اتنے طاقتور نہیں رہتے جتنے جوانی میں تھے۔ اگر وزن زیادہ ہو تو انہیں زیادہ وزن برداشت کرنا پڑتا ہے۔ دوسرے خون کی رگوں میں چکنائی جم جانے سے رگیں تنگ ہوجاتی ہیں چنانچہ خون کے بہاؤ میں دِقت پیدا ہونے لگتی ہے اور قلب کو خون کی آمدورفت بحال رکھنے کے لیے زیادہ زور لگانا پڑتا ہے۔ اسی وجہ سے فشارِ خون بڑھ جاتا ہے، دل کے دورے پڑتے ہیں اور انتہائی صورت میں دماغ میں جریانِ خون ہوکر فالج ہوسکتا ہے۔

غذا

پینتالیس سال کی عمر کے بعد غذا پر خصوصی توجہ دینی چاہیے۔ چکنائی، نشاستہ اور مٹھاس کم کر دینی چاہیے۔ اس عمر میں دوڑ بھاگ میں کمی آ چکی ہوتی ہے اس لیے قوت اور حرارت پیدا کرنے والی غذاؤں کی اتنی ضرورت نہیں رہتی، لیکن جسم میں ٹوٹ پھوٹ شروع ہوجاتی ہے اس لیے غذا میں لحمیات (پروٹین) اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے کیلشیم لینا چاہیے۔ یہ دونوں ضروریات دودھ سے بخوبی پوری ہوجاتی ہیں۔ اگر وزن بڑھنے کا اندیشہ ہو تو بالائی اتارا ہوا یا کریم نکالا ہوا دودھ بہت مناسب ہے۔ لسی بھی فائدہ دیتی ہے۔ گوشت، خصوصاً پرندوں کے گوشت اور مچھلی مفید ہے۔ دالیں بھی لی جاسکتی ہیں۔ شہد پابندی سے لینا چاہیے کیونکہ اس سے جسم کو بہت سے غذائی اجزا اور حیاتین (وٹامن) مل جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ جسم کو ایسی غذاؤں کی بھی ضرورت رہتی ہے جو امراض سے محفوظ رکھیں۔ یہ وہی غذائیں ہوسکتی ہیں جن میں خون بنانے کی صفت ہو اور ان میں حیاتین اور معدنی نمکیات پائے جاتے ہوں۔ مثلاً سبزیاں، پھل اور پھلوں کے رس۔ ان کے استعمال سے قبض بھی نہیں ہوتا۔

ہضم

ہضم کا تعلق بھی غذا ہی سے ہے لیکن بعض دیگر عوامل بھی نظامِ ہاضمہ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثلاً دانت اگر ہلنے لگیں تو انسان غذا کو پوری طرح چبا نہیں سکتا۔ معدہ اور جگر کمزور ہوجائے تو غذا صحیح طور پر ہضم نہیں ہو پاتی۔ بعض بزرگ چلنا پھرنا بہت کم کر دیتے ہیں، اس سے بھی ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے۔ اس عمر میں غذائیں ایسی منتخب کرنی چاہئیں جو خوب گلی ہوئی اور پتلے شوربے والی ہوں۔ اگر دانت بالکل جواب دے چکے ہوں تو دودھ، دلیہ یا دلیے میں باریک قیمہ گھوٹ کر کھانا چاہیے۔ کبھی کبھی چاول یا کھچڑی بھی لی جاسکتی ہے۔ دالیں چھلکے سمیت پکائی جائیں اور موٹے آٹے کی روٹی لی جائے۔ اس کے بعد بھی اگر قبض کی شکایت برقرار رہے تو غذا میں امرود، پپیتا، انگور، انجیر، منقیٰ (بیج نکال کر) بڑھا دینا چاہیے۔

ورزش

کس حد تک اور کون سی ورزش مناسب ہے، اس کا فیصلہ معالج کے مشورے ہی سے کیا جاسکتا ہے لیکن چہل قدمی ایسی ورزش ہے جو ہر عمر میں کی جاسکتی ہے۔ صبح سویرے یا پھر شام کو کھلی ہوا میں چہل قدمی کرنی چاہیے۔ لمبے لمبے اور گہرے گہرے سانس چند بار لیے جائیں تاکہ پھیپھڑوں کی ورزش بھی ہوجائے اور صاف ہوا جسم کو مل جائے۔ یوگا کی ایک ورزش یوں تو سب کے لیے مناسب ہے لیکن بزرگوں کو خاص طور پر اس ورزش کا اہتمام کرنا چاہیے۔ اس ورزش کے ذہن اور اعصاب پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اس ورزش کا طریقہ یہ ہے کہ کسی بھی وقت پلتھی مار کر بیٹھ جایئے اور اپنی ریڑھ کی ہڈی کو گردن سے لے کر نیچے تک بالکل سیدھا رکھیے۔ ایک ڈیڑھ منٹ اسی پوزیشن پر خود کو رکھنا کافی ہوتا ہے۔ بینائی کو کمزور ہونے سے بچانے کے لیے آنکھوں کی ورزش کرنی چاہیے۔ اس کے لیے دن میں کئی بار پپوٹوں کو کس کر بند کرنا اور پھول کھول دینا چاہیے۔ منہ دھوتے وقت پانی کے چھینٹے آنکھوں کے اندر بھی مارنے چاہئیں۔

مصروفیت

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ لوگ جوانی میں خوب محنت اور بھاگ دوڑ والے کام کرتے ہیں، ادھیڑ عمر کو پہنچنے پر ان کی مصروفیات کا ایک لگا بندھا نظام الاوقات بنا رہتا ہے۔ روز دفتر جانا، دفتر سے واپسی پر بازار سے ہوتے ہوئے آنا، مختلف گھریلو امور نمٹانا وغیرہ۔ غرض یہ کہ جسم بیکار بیٹھنے کا

عادی نہیں ہوتا، لیکن جوں ہی آدمی ملازمت سے ریٹائر ہوا اس کی مصروفیات یک لخت سمٹ کر پہلے کے مقابلے میں ایک چوتھائی رہ جاتی ہیں۔ اس کی سمجھ میں نہیں آتا کہ اس اچانک رونما ہونے والی تبدیلی کو کیسے قبول کرے۔ فراغت اس کے لیے وحشت کی پیامبر بن کر آتی ہے، اسے یہ جان لیوا احساس گھیر لیتا ہے کہ اب میں بوڑھا ہو چکا ہوں۔ وہ خود کو حالات کے دھارے پر چھوڑ دیتا ہے اور اپنے روز و شب کو کسی مفید کام میں صرف کرنے کی بجائے کاہلی کے ساتھ لیٹ کر گزارنے لگتا ہے۔ یہ صورت حال بہت خطرناک ہے۔ اس کا صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اپنی صحت اور عمر کے لحاظ سے نسبتاً ہلکے اور دلچسپ کاموں میں خود کو مصروف رکھنا چاہیے، مثلاً باغبانی، بچوں کی تدریس، بیماروں کی خبر گیری وغیرہ، ورنہ مطالعہ اور لکھنے پڑھنے میں مشغول رہا جاسکتا ہے۔

مصروفیت کے انتخاب میں اپنے معالج کے مشورے کو ضرور پیش نظر رکھنا چاہیے کیونکہ بعض اوقات ضرورت سے زیادہ مشقت یا تھوڑی سی بے پروائی، اس عمر میں بڑے مسائل کھڑے کر دیتی ہے۔ چلتے پھرتے ہوئے یا دیگر کام انجام دیتے ہوئے اپنے جسمانی توازن کا بھی خیال رکھنا چاہیے، کیونکہ اس عمر میں گرنا بہت تکلیف دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ اس عمر میں ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں اور گرنے کی صورت میں ہڈی کے ٹوٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ بڑھاپے میں سب سے زیادہ جس ہڈی کے ٹوٹنے کا خطرہ ہوتا ہے، وہ ران کی ہڈی کی گردن ہے جو مڑ کر کولھے کی ہڈی میں پیوست ہوجاتی ہے۔ اگر ہڈی کا یہ حصہ ٹوٹ جائے تو صرف جوڑ بٹھا کر یا پلاسٹر چڑھا کر اسے درست نہیں کیا جاسکتا بلکہ خاصا بڑا آپریشن کرکے اور اسکریو وغیرہ سے ہڈی کو جوڑنا پڑتا ہے۔

معائنہ

ہر چھ ماہ بعد اپنے معالج سے تفصیلی معائنہ کروالینا چاہیے۔ اس میں پیشاب، خون اور نظر کا معائنہ بھی شامل ہے۔ معالج کی ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہیے۔

حفظانِ صحت

جسم اور لباس کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے کیونکہ بڑھاپے میں جسم کی قوت مدافعت کمزور پڑجاتی ہے اور بیماریاں لگنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

آخر میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ ان تمام تدابیر کو اختیار کرنے کے ساتھ ساتھ اس ذات کے آگے ہاتھ پھیلائے رکھنا چاہیے جو مسبب الاسباب، سمیع و علیم اور قادر مطلق ہے۔ ان تدابیر پر عمل کرکے انسان اپنے بڑھاپے کو زیادہ سے زیادہ خوشگوار بنا سکتا ہے۔

حیاتین الف (وٹامن اے)

یہ حیاتین ہماری آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں

ہمیں تندرست و توانا اور مختلف امراض سے محفوظ رکھنے کے عمل میں حیاتین (وٹامن) نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ حیاتین ہمیں بہت تھوڑی مقدار میں درکار ہوتے ہیں لیکن اگر ہماری غذا اس "بہت تھوڑی مقدار" سے محروم ہوجائے تو طرح طرح کے عارضے اور امراض لپیٹ میں لے سکتے ہیں۔ اس بات کا اندازہ یوں لگایئے کہ کوئی بھی حیاتین ایسا نہیں ہے کہ 24 گھنٹے میں انسانی جسم کو اس کی ضرورت ایک گرام سے زیادہ مقدار میں ہوتی ہو، لیکن یہ "چٹکی بھر" حیاتین ہمارے جسم کی مشینری کو رواں دواں رکھنے اور اسے بے شمار تکلیف دہ خرابیوں سے بچانے کے لیے بہت ضروری ہیں۔

حیاتین کے اس ننھے سے لشکر میں حیاتین الف (وٹامن اے) کو ہم ہراول دستے یا مشعل بردار کا نام دے سکتے ہیں، کیونکہ اگر یہ نہ ہو تو ہماری بصارت زائل ہوجائے، دنیا ہمارے لیے اندھیر ہوجائے اور ہمیں راستہ سجھائی نہ دے۔ ایک بالغ شخص کو روزانہ صرف سات سو پچاس مائیکروگرام حیاتین الف درکار ہوتے ہیں (ایک گرام کا دس لاکھ واں حصہ "مائیکروگرام" کہلاتا ہے)۔ بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین کو حیاتین الف، یومیہ 1200 مائیکروگرام اور بارہ سال تک کے بچوں کو یومیہ 300 تا 600 مائیکروگرام کی مقدار میں ملنے چاہئیں۔ یہ مقدار بظاہر بہت قلیل ہے لیکن اگر یہ قلیل مقدار ہمیں کچھ عرصہ نہ ملے تو اس کے نتائج بڑے سنگین اور بھیانک نکل

سکتے ہیں۔

حیاتین الف کا کیمیائی نام ''ایٹی نول'' ہے۔ 1917ء میں مشہور محقق اور سائنس داں، ''میک کولم'' نے اس کی ضرورت اور اہمیت کو اجاگر کیا، لیکن ان حیاتین کے اثرات سے قدیم یونانی اور عرب اطبأ بھی واقف تھے۔ انہوں نے اگر چہ ''حیاتین الف'' یا دیگر حیاتین کو الگ الگ ناموں سے بیان نہیں کیا لیکن وہ جانتے تھے کہ یہ جُزو کن غذاؤں میں پایا جاتا ہے اور اس کی کمی سے کون سے عارضے لاحق ہوجاتے ہیں۔ اسی لیے قدیم اطبأ، کمزور بینائی والے مریضوں کو مشورہ دیا کرتے تھے کہ وہ اپنی غذا میں گاجر، سونف، بادام اور کلیجی کو شامل رکھیں۔ ان اطبأ نے ان غذاؤں کو امراض چشم کی دواؤں میں بھی مختلف طریقوں سے شامل کیا۔

حیاتین الف (وٹامن اے) بہت سارے اہم کام انجام دیتا ہے۔ مثلاً بچوں کی جسمانی نشوونما میں یہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ انسانی جسم میں اس کی کمی سے بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ ہڈیوں کے امراض لاحق ہوجاتے ہیں اور کان بہنے لگتے ہیں۔ لیکن حیاتین الف کی کمی سے جو سب سے بڑا نقصان ہوسکتا ہے وہ آنکھوں کے امراض میں مبتلا ہوجانا ہے۔ ان امراض میں شب کوری (رات کو نظر نہ آنا)، کلر بلائنڈنیس (کسی مخصوص رنگ کا دکھائی نہ دینا)، سلاق (پپوٹوں کے کناروں کی سوزش)، یبوست العین (زیروسس یعنی آنکھوں کے بیرونی حصوں میں خشکی پیدا ہوجانا)، قرنیہ کے خشک زخم (زیروا پتھیلمیا) شامل ہیں۔ یہ امراض محض آنکھوں میں تکلیف تک محدود نہیں رہتے بلکہ احتیاط اور علاج نہ کرنے کی صورت میں بینائی ضائع ہوسکتی ہے۔ اگر ماں بننے والی خواتین، دوران حمل حیاتین الف مناسب مقدار میں نہ لیں تو ان کے بچے امراض چشم کا شکار ہوسکتے ہیں۔

انسانی جگر میں حیاتین الف کو ہضم کرنے کے ساتھ ساتھ اسے ذخیرہ کرنے کی بھی صلاحیت بھی موجود ہے، چنانچہ اگر کسی وقت یہ زیادہ مقدار میں جسم میں پہنچ بھی جائے تو ضائع نہیں جاتا بلکہ جگر میں محفوظ ہوجاتا ہے اور جب بھی جسم میں حیاتین الف کی کمی واقع ہوجائے، یہ محفوظ ذخیرہ کام آتا ہے۔ لیکن اگر بچوں کو ابتدا ہی سے حیاتین الف مناسب مقدار میں نہ مل سکا ہو تو ان کا جگر بھی حیاتین الف کا ذخیرہ کرنے کی زحمت گوارہ نہیں کرتا اور ایسے بچے حیاتین الف کی ذرا سی کمی سے بہت متاثر ہوجاتے ہیں۔

برصغیر پاک و ہند میں جمع کیے جانے والے اعداد و شمار کے مطابق صرف دو ممالک یعنی

پاکستان اور بھارت میں نابینا افراد کی تعداد ایک کروڑ سے زائد ہے۔ یہ تناسب دنیا کے دیگر ملکوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہے۔ ان میں سے ایک فیصد سے بھی کم افراد کسی مرض کی وجہ سے نابینا ہوتے ہیں۔ بینائی سے محروم زیادہ تر افراد ایسے ہیں جو پیدائشی طور پر نابینا ہیں۔ ان کے بڑوں کی غفلت، لاعلمی یا مجبوری نے انہیں اس حال کو پہنچا دیا ہے۔ یہ افراد وہ ہیں جنہیں حیاتین الف مناسب مقدار میں نہ مل سکا۔

آیئے دیکھیں کہ حیاتین الف، بصارت کے عمل کو درست رکھنے میں کس قدر اہمیت کا حامل ہے۔ ہماری آنکھ میں کسی شے کو دیکھ کر اس کی تصویر دماغ تک پہنچانے اور رنگوں میں تمیز کرنے کے لیے دو قسم کے اعصابی خلیے پائے جاتے ہیں۔ ان خلیوں کو راڈ (عمودی) اور کون (مخروطی) کہا جاتا ہے۔ ایک انسانی آنکھ میں اوسطاً دس کروڑ عمودی خلیے ہوتے ہیں۔ ان میں روشنی کو جذب کرنے والا ایک بڑا حساس مادہ پایا جاتا ہے جسے ''روڈوپسن'' کہتے ہیں۔ روڈوپسن ایک قسم کی پروٹین ''اوپسن'' اور ایٹی نال یعنی حیاتین الف کی ایک قسم سے مل کر بنتا ہے۔ دیکھنے کے عمل میں روڈوپسن خرچ ہوتا رہتا ہے چنانچہ حیاتین الف کی مدد سے تازہ ایٹی نال بننا اور روڈوپسن تیار ہونا بہت ضروری ہے۔

مخروطی خلیے (کون) تیز روشنی میں مختلف رنگوں کی پہچان کرواتے ہیں اور اشیا کی واضح شکل سے دماغ کو آگاہ کرتے ہیں۔ رنگوں کو شناخت کرنے کی انسانی صلاحیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ایک صحت مند اور مشتاق آنکھ سترہ ہزار قسم کے مختلف رنگوں اور عکس کو پہچان سکتی ہے۔ ان مخروطی خلیوں میں بھی روشنی کو جذب کرنے والے جن مادوں کی ضرورت ہوتی ہے ان میں ایٹی نال (حیاتین الف) بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ یہ ضرور ہے کہ کم روشنی میں بصارت کو قائم رکھنے والے عمودی خلیوں سے حیاتین الف کا تعلق زیادہ گہرا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حیاتین الف کی کمی سے سب سے پہلے کم روشنی میں دیکھنے کی قوت کمزور ہوجاتی ہے۔

حیاتین الف کی کمی کی اولین علامت جیسا کہ ہم نے عرض کیا، کم روشنی میں ٹھیک طرح نہ دیکھ سکنا ہے لیکن بچے اس بات کو پوری طرح محسوس نہیں کرسکتے، نہ اس کا اظہار ٹھیک طرح کر پاتے ہیں۔ چنانچہ جب مرض کی تشخیص ہوتی ہے تو بڑی دیر ہوچکی ہوتی ہے۔ ایسے بچوں کی آنکھوں کا سفید حصہ کانچ کی طرح چمک دار ہوجاتا ہے اور اس میں خشکی بڑھنے لگتی ہے۔ آنکھ کے اوپر استر کرنے والی جھلّی خشک اور کھردری ہوجاتی ہے اور قرنیہ کے خشک زخم ظاہر ہونے لگتے

ہیں۔ اگر اس مرحلے پر اس مرض پر قابو نہ پایا جائے تو آنکھ کے سفید حصے پر گولائی لیے ہوئے یا مثلث شکل کے سرمئی رنگ کے سکڑے ہوئے نشانات نمودار ہوجاتے ہیں۔ بالکل ایسا لگتا ہے جیسے آنکھ کی سفیدی ابل کر اوپر آ گئی ہو۔ اس قدر واضح علامات پر بھی اگر علاج کی طرف توجہ نہ دی جائے تو پھر بچے کی بینائی واپس لانا محال ہوجاتا ہے۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ حیاتین الف صرف ان غذاؤں میں پایا جاتا ہے جنہیں استعمال کرنے کی ''عیاشی'' صرف دولت مند ہی کر سکتے ہیں۔ مثلاً دودھ، بالائی، مکھن، خالص گھی، انڈا، کلیجی، گوشت وغیرہ، لیکن یہ خیال درست نہیں ہے۔ یہ بات قدرت کی حکمت سے بعید ہے کہ وہ انسانی جسم کے لیے اس قدر ضروری جُزد کو صرف ان غذاؤں تک محدود کردے گی جو بہت مہنگے داموں دستیاب ہوتی ہیں۔ حیاتین الف صرف دودھ، انڈے، کلیجی جیسی قیمتی اشیا ہی میں نہیں بلکہ پتوں والی سبزیوں اور رنگ دار ترکاریوں میں بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ان میں سے بعض سبزیاں تو خودرو بھی ہیں۔ جن سبزیوں اور ترکاریوں میں حیاتین الف ملتا ہے ان میں پالک، چولائی، بتھوا، بند گوبھی، گاجر، چقندر، مٹر، سہاجنہ کی پھلیاں وغیرہ شامل ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ ان سبزیوں اور ترکاریوں کے ساتھ ایسی غذائیں استعمال کرنا ضروری ہے جن میں لحمیات (پروٹین) موجود ہوں، ورنہ حیاتین الف جزو بدن نہیں پائے گا۔ لحمیات عام طور پر گوشت میں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں تاہم دالوں میں مثلاً اڑد، مونگ، مسور اور ارہر کی دال میں بھی یہ 23 تا 25 فیصد کے تناسب سے پائے جاتے ہیں اور سویابین میں تو لحمیات کی مقدار 43 فیصد تک پہنچ جاتی ہے۔ بھونی ہوئی مونگ پھلی میں ان کی مقدار 31 فیصد ہے۔ گندم اور دیگر اناج سے بھی لحمیات حاصل ہوسکتے ہیں۔ اس طرح سبزیوں، ترکاریوں، دالوں اور اناج کے ساتھ ملا کر حیاتین الف کا بھرپور فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے اور یہ ''غذائی نسخہ'' بہت گراں ثابت نہیں ہوتا۔

حیاتین الف سے استفادہ کرنے کے لیے چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ سبزیوں کو خوب اچھی طرح دھو کر کچی حالت ہی میں کھا لینا بہتر ہے۔ سبزیوں کو کاٹ کر دھونا بھی درست نہیں ہے۔ اس طرح ان کے اہم اجزا پانی میں حل ہوکر نالی میں پہنچ جاتے ہیں اور آپ کی مدد سے قاصر رہتے ہیں۔ سبزیوں اور ترکاریوں کو سالم حالت میں خوب دھو کر اور صاف کرکے تراش لیا جائے۔ اگر انہیں کچی حالت میں کھانا ممکن نہ ہو تو انہیں تھوڑی سی دیر دھیمی آنچ پر پکا لیا جائے۔

زیادہ پکانے کی صورت میں ان کے بہت سے غذائی اجزا ضائع ہوجاتے ہیں، جن میں حیاتین الف بھی شامل ہے۔ صرف سبزیوں ہی پر موقوف نہیں، ہر طرح کے کھانے ہلکی آنچ پر پکانے چاہئیں۔

جو افراد معاشی اعتبار سے مستحکم ہوں، انہیں چاہیے کہ اپنے بچوں کو خالص اور قدرتی غذاؤں کی طرف راغب کریں۔ اب شہری بچوں کو خالص مکھن اور خالص گھی سے بو آتی ہے جبکہ جانوروں سے حاصل ہونے والی چکنائیوں میں حیاتین الف کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ بیجوں سے نکالے گئے تیل اس اہم حیاتین الف سے عاری ہوتے ہیں۔ ان تیلوں سے تیار ہونے والے بناسپتی گھی اور مکھن کے ڈبوں پر ''وٹامن اے اور ڈی سے بھرپور'' کی طمانیت بخش خوشخبری درج تو کردی جاتی ہے لیکن اس قسم کے گھی یا مکھن میں حیاتین کا تناسب کتنا ہوتا ہے، یہ آپ بھی جانتے ہیں۔

برصغیر پاک و ہند ہی نہیں، دنیا میں جہاں کہیں دیہات میں خالص غذاؤں خصوصاً مکھن، گھی اور بالائی کھانے کا رواج ہے وہاں ''معنک'' حضرات کم ہی نظر آتے ہیں جبکہ شہروں میں اگر کوئی فرد چشمہ کے بغیر نظر آجائے تو وہ کچھ اجنبی اجنبی سا محسوس ہوتا ہے۔

ان لوگوں کو جانوروں سے حاصل شدہ چکنائی استعمال نہیں کرنی چاہیے جن کا وزن زیادہ ہو، یا ان کے خون میں کولیسٹرول کی زیادتی ہو۔ ایسے افراد کو حیاتین الف کی کمی کو اپنے معالج کے مشورے سے کسی اور طریقے سے پورا کرنا چاہیے۔ پاکستان کے بعض پڑوسی ممالک میں جدید تحقیق کے بعد حیاتین الف کو قطروں کی شکل میں تیار کیا گیا ہے۔ بچوں کو اگر یہ قطرے ایک بار پلا دیے جائیں تو چھ ماہ تک ان کے جسم میں حیاتین الف کی کمی نہیں ہونے پاتی۔ چھ ماہ بعد قطروں کی دوسری خوراک دی جاتی ہے۔ یہ قطرے حکومت کی سرپرستی میں عوام کو بلا معاوضہ فراہم کیے جارہے ہیں۔ اس اسکیم کے بہت اچھے نتائج برآمد ہوئے ہیں اور نابینا پن پر قابو پانے میں بڑی مدد ملی ہے۔ پاکستان کے ماہرین تغذیہ اور اطبا کو بھی اپنے ہاں ایسی ہی کسی اسکیم کا آغاز کرنا چاہیے تاکہ مستقبل میں کوئی فرد لاعلمی یا تنگ دستی کی بنا پر بصارت سے محروم ہوکر ہماری بصیرت کے فقدان پر آنسو نہ بہائے۔

ان غذاؤں میں حیاتین الف پایا جاتا ہے

اس جدول میں حیاتین الف کی مقدار + کی علامت سے ظاہر کی گئی ہے تھوڑی مقدار کو ظاہر کرنے کے لیے ایک +، زیادہ مقدار کے لیے دو اور بہت زیادہ مقدار کے لیے تین نشانات لگائے گئے ہیں تاکہ سمجھنے میں سہولت ہو۔

حیوانی غذائیں

غذا	حیاتین الف کی مقدار	غذا	حیاتین الف کی مقدار
ماں کا دودھ	+++	مٹر	++
گائے کا دودھ	+++	دالیں	++
بالائی	+++	کدو، پیٹھا	+++
پنیر	++	ٹماٹر	+
چھاچھ (لسی)	+	گاجر	+++
کریم نکلا ہوا دودھ	+	چقندر	+++
دہی	++	شکر قندی	+++
بکری کا دودھ	+++	چولائی	+++
بھینس کا دودھ	+++	بتھوا	++
کلیجی	+++	بند گوبھی	+++
گردے	++	ہرا دھنیا	+++
انڈے کی زردی	++	میتھی کی بھاجی	+++
روہو مچھلی	++	سلاد	++
مچھلی چربی دار	+++	کاہو	++
روغن جگر ماہی (کاڈلیور آئل)	+++	پالک	+++
خالص مکھن و خالص گھی	+++	پھول گوبھی	+
نباتاتی غذائیں		سرسوں	+++
ناریل کا تیل	+	تربوز	++
آٹا گندم۔ باجرہ۔ جوار	++	سنترہ	++
مکئی زرد	++	پپیتا	+
سیم کی چوڑی پھلیاں	+	کیلا	+++
سویابین	++	کاجو	++
چنا	++		

حمیدی

روشنی نظر کو کمزور کرتی ہے؟

سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ انسان کو میسر سہولتوں میں بھی اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ زندگی سہل سے سہل تر ہوتی جارہی ہے، ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ سائنسی ترقی کے ساتھ ساتھ انسان کی صحت کا معیار بھی بہت بہتر ہوجاتا، لیکن ایسا نہیں ہے۔ خصوصاً بینائی کے معاملے میں انسان اپنے آپ کو بڑا بے بس محسوس کر رہا ہے۔ چھوٹے چھوٹے معصوم بچے بھی چشمہ لگائے پھرتے ہیں۔ گویا یہ چشمہ پیدائشی طور پر ان کے جسم کا حصہ رہا ہو۔

نظر کی کمزوری کی وجہ کیا ہے؟ ظاہر ہے کہ اس کی کئی وجوہ ہیں لیکن ماہرین کی رائے میں نظر کمزور ہوجانے کی ایک عمومی وجہ بہت تیز روشنیوں کا استعمال ہے۔ آپ سوچیں گے کہ تیز روشنی کے استعمال سے تو نظر درست رہنی چاہیے لیکن عجیب بات یہ ہے کہ آج بھی ان لوگوں کی نظر زیادہ تیز ہے جو دیہات میں رہتے ہیں اور بجلی کی چکا چوند سے محروم ہیں۔ اگر کبھی ان کے ساتھ آپ کو رات کی تاریکی میں چلنے کا اتفاق ہو تو وہ آپ کو بتائیں گے کہ کہاں گڑھا ہے، کس جگہ راستہ ناہموار ہے اور کہاں کانٹے دار جھاڑیاں ہیں۔ شہر والے اپنے چشموں کو ناک پر درست کرتے ہوئے گاؤں والوں کو حیرانی سے آنکھیں پھاڑ کر دیکھتے ہیں اور یہ سوچنے لگتے ہیں کہ آخر ان لوگوں کی تیز نظر کا راز کیا ہے۔ راز یہی ہے کہ گاؤں والوں کی آنکھیں بہت تیز روشنی سے ابھی تک محفوظ ہیں۔

کسی زمانے میں ہمارے بزرگ چراغ یا لالٹین کی روشنی میں کام کرلیا کرتے تھے۔ پھر بجلی آگئی اور گھروں میں برقی قمقمے لگ گئے تو آنکھیں ان قمقموں کی عادی ہوگئیں۔ پھر ٹیوب لائٹ ایجاد ہوگئی اس کے بعد تیز لائٹیں اور مرکری بلب چلے آئے۔ گھروں کو روشن سے روشن تر کرنے کی اس دھن میں ہم نے یہ سوچنے کی زحمت گوارا نہ کی کہ کہیں ایک دن ایسا نہ آجائے جب دن کی روشنی بھی ہمیں ناکافی محسوس ہونے لگے اور ہمیں دن میں بھی مصنوعی روشنی کا سہارا لینا پڑے۔

نظر کا کام کرتے ہوئے مناسب روشنی کا ہونا بہت ضروری ہے لیکن بہت تیز روشنی بھی اچھی نہیں ہے، اتنی ہی روشنی استعمال کیجیے جتنی ضروری ہو۔ اعتدال کی راہ میں ہی ہمارا بھلا ہے۔

ہم پھل کیوں کھائیں؟

پھلوں کے کیمیائی اجزا زہریلے اور مضر صحت مادوں کو جسم سے خارج کر دیتے ہیں

"پھل کھانا بہت اچھی عادت ہے۔"

"پھلوں میں ضروری حیاتین ہوتے ہیں۔"

"ہمیں روزانہ پھل کھانے چاہئیں۔" اس قسم کے فقرے آپ اخبارات و رسائل میں بیسیوں بار پڑھ چکے ہوں گے لیکن کم ہی لوگ ایسے ہیں جو اپنی روزانہ کی خوراک میں پھل لازمی طور پر شامل کرتے ہیں۔ آیئے جائزہ لیں کہ ہمیں پھل کیوں کھانے چاہئیں۔

1۔ تمام پھلوں میں کچھ ایسے کیمیاوی مادے موجود ہوتے ہیں جو جسم میں پیدا ہونے والی زہریلی چیزوں کو اور صحت کے لیے مضر اور غیر ضروری چیزوں کو خارج کرتے ہیں۔

2۔ پھلوں میں موجود قدرتی تیزاب، ہضم کے عمل کو بڑھاتے ہیں اور ہضم کے بعد معدے میں موجود تیزاب کے مضر اثرات کو دور کرتے ہیں۔

3۔ بیماری کی حالت میں، کمزوری کی حالت میں یا جب جسم میں زہریلے مادے موجود ہوں، پھلوں کا استعمال خصوصیت کے ساتھ کرنا چاہیے۔

4۔ جو لوگ بکثرت پھل استعمال کرتے ہیں ان کے جسم میں جراثیم بڑی مشکل سے پرورش پا سکتے ہیں۔ تجربہ نے ثابت کیا ہے کہ ٹائیفائیڈ و ہیضے کے جراثیم لیموں، موسمی، انناس، سیب اور گریپ فروٹ کے رس میں زندہ نہ رہ سکے۔ پھل معدے و آنتوں پر جراثیم کش اثرات مرتب

کرتے ہیں۔ پھلوں میں پائے جانے والے سائٹرک ایسڈ، ٹارٹرک ایسڈ، تیز جراثیم کش اثرات رکھتے ہیں۔

5۔ پھلوں کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور خون پتلا رہتا ہے۔

6۔ پھل استعمال کرنے والوں کی جِلد صحت مند، مضبوط اور صاف ہوتی ہے اور ان کے بال آخر تک گھنے رہتے ہیں۔

7۔ پھل ہمیشہ بغیر پکائے ہوئے اور تازہ استعمال کیے جائیں۔ آگ پر پکانے یا ڈبوں میں محفوظ کر کے رکھنے سے ان کی غذائیت میں کمی آ جاتی ہے۔

8۔ پھلوں میں یا ان کے رس میں شکر ملانا مناسب نہیں ہے۔ اگر میٹھا کرنا ضروری ہو تو شہد ملایا جا سکتا ہے۔

9۔ پھلوں کا استعمال ہر عمر اور ہر علاقے کے لوگوں کے لیے یکساں طور پر مفید ہے۔

10۔ جس موسم میں جسم کو جس طرح کے غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے، قدرت انہیں پھلوں کی شکل میں ہمارے لیے پیدا کر دیتی ہے۔

سبزیاں کھانا انسانی فطرت کے مطابق ہے

تندرستی اور توانائی کے لیے سبزیاں کھایئے

کئی سال قبل ایشیا فاؤنڈیشن نے ترقی پذیر ممالک میں ایک پروگرام شروع کیا تھا، جس کے تحت نیم خواندہ افراد کو غذائی اہمیت اور ضرورت سے آگاہ کرنا مقصود تھا۔ اس پروگرام میں مجھے بھی شرکت کا موقع ملا اور میں نے کراچی اور حیدرآباد کے مختلف علاقوں میں جا کر لوگوں کو صحت اور غذا کے تعلق کے بارے میں بتایا۔ اسی پروگرام میں ایشیا فاؤنڈیشن کے پروجیکٹ ڈائریکٹر مسٹر اینڈ مسز ڈیوڈ پیٹ بھی آئے ہوئے تھے۔ یہ میاں بیوی بہت سے ملکوں کا دورہ کر کے کراچی پہنچے تھے۔ مسٹر ڈیوڈ نے اپنی تقریر میں کہا:

"جب ہم ایئرپورٹ سے ہوٹل روانہ ہوئے تو راستے میں پھلوں اور سبزیوں کی کئی دکانیں نظر آئیں جن میں قسم قسم کے تازہ پھل اور سبزیاں رکھی ہوئی تھیں۔ انہیں دیکھ کر ہمارے ذہن میں خیال پیدا ہوا کہ اس ملک میں امراض کا تناسب بہت کم ہوگا۔ جہاں اتنی زیادہ سبزیاں اور پھل میسر ہوں، وہاں خون کی کمی، ضروری حیاتین اور معدنیات کی کمی اور اسی نوعیت کے امراض کا تو وجود ہی نہ ہونا چاہیے، لیکن جب ہم نے یہاں کے مختلف علاقوں کا دورہ کیا اور لوگوں کا مشاہدہ کیا تو اندازہ ہوا کہ ہمارا خیال غلط تھا۔ اپنے ساتھیوں سے ہم نے اس ضمن میں گفتگو کی تو معلوم ہوا کہ یہاں سبزیاں اور پھل پیدا تو ہوتے ہیں لیکن ان سے پوری طرح فائدہ اٹھایا نہیں جاتا۔ مثلاً پکاتے وقت حیاتین اور ضروری اجزا کا ضائع ہو جانا، کھانے میں بے پروائی، ضروری غذائی

اجزا کی اہمیت سے ناواقفیت، سبزیاں کھانے سے عدم رغبتی، قوتِ خرید کی کمی وغیرہ۔"

مسٹر ڈیوڈ پیٹ کا یہ بیان سن کر مجھے اس بات کا شدّت سے احساس ہوا کہ فی الواقع سبزیوں کو باقاعدگی سے استعمال نہ کر کے ہم قدرت کی کتنی بڑی نعمتوں سے محروم ہیں۔ آج کل بوڑھے تو دور کی بات، نوجوانوں اور خصوصاً نوجوان لڑکیوں میں صحت سے متعلق جو مسائل پیدا ہو رہے ہیں، مثلاً بھوک نہ لگنا، جلد کی رنگت کا پھیکا ہونا، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کا پیدا ہونا، تھوڑی سی محنت مشقت سے تھک جانا، ان تمام مسائل کا واحد سبب یہی ہے کہ غذا کی طرف سے ناواقفیت یا بے پروائی کی وجہ سے بے احتیاطی برتی جاتی ہے۔ اس ضمن میں ایک بہت بڑی غلط فہمی جو پھیلی ہوئی ہے وہ یہ ہے کہ صحت مند اور طاقت ور بننے کے لیے زیادہ گوشت کھانا ضروری ہے، کیونکہ انسان کا جسم بھی گوشت پوست کا بنا ہوا ہے اور یہ کہ زیادہ گوشت کھانے سے آدمی بہادر بن جاتا ہے، حالانکہ حقیقت کچھ اور ہے۔

ذیل کی سطور میں ہم یہ واضح کرنے کی کوشش کریں گے کہ صحت مند اور توانا رہنے کے لیے ہمیں محض گوشت کا نہیں بلکہ دراصل سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس سلسلے میں بڑی دلچسپ اور معلوماتی تحقیق کی گئی ہے جس کے نتیجے میں انکشاف ہوا ہے کہ انسان بنیادی طور پر سبزی خور ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ لاکھوں کروڑوں سال قبل جب انسان کی تخلیق ہوئی تھی تو وہ پھلوں اور سبزیوں پر گزارہ کیا کرتا تھا۔ ضرورت کے تحت یا مجبوراً وہ کبھی کبھار گوشت کھا لیا کرتا تھا، لیکن اس کی روزانہ کی خوراک سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل تھی۔

جوں جوں آبادی بڑھتی گئی یا موسم تبدیل ہوا تو انسان نے ان علاقوں میں منتقل ہونا شروع کیا جو برفانی یا ریگستانی تھے اور جہاں ہر موسم میں سبزیوں اور پھلوں کا ملنا ممکن نہ تھا۔ اس طرح انسان کی غذائی عادتوں میں تبدیلی آنے لگی اور اس نے اپنی بھوک مٹانے کے لیے جانوروں کا شکار کرنا شروع کر دیا۔ اس سلسلہ میں آگ نے اس کی بڑی مدد کی اور آگ کے ذریعے اس نے گوشت کو کھانے اور ہضم کرنے کے قابل بنایا۔ انسان کچا گوشت بڑی مقدار میں نہیں کھا سکتا تھا اس لیے اس نے اسے آگ پر پکا لیا۔ اس طرح گوشت کی چربی پگھل گئی اور ریشے گل کر ٹوٹنے کے قابل ہو گئے۔ انسانی دانت پکے ہوئے گوشت کو آسانی چبا لیتے اور معدہ اسے سہولت کے ساتھ ہضم کر لیتا۔ یوں گوشت کا ذائقہ بھی بہتر ہو گیا۔

اگر ہم جانوروں کے منہ اور دانتوں کی بناوٹ پر غور کریں تو صاف نظر آتا ہے کہ جو گوشت

خور جانور ہیں ان کے سامنے کے دانت نوکیلے ہوتے ہیں، جو گوشت کو کسی قینچی کی طرح کاٹ کر باریک کر سکتے ہیں۔ اس طرح کٹے ہوئے گوشت کو ان کا معدہ بآسانی ہضم کر لیتا ہے۔ اس قسم کے جانوروں میں غذا ہضم ہونے کا عمل منہ کی بجائے معدے سے شروع ہوتا ہے، اسی لیے وہ گوشت کی بڑی مقدار نگلتے چلے جاتے ہیں۔ دوسری جانب سبزی خور جانوروں کے سامنے کے دانت ہموار ہوتے ہیں جن کی مدد سے وہ غذا کو چباتے اور پیستے رہتے ہیں۔ اس دوران میں غذا کے ساتھ لعاب دہن بھی شامل ہو جاتا ہے۔ یوں غذا ہضم ہونے کے پہلے مرحلے کا آغاز منہ ہی میں ہو جاتا ہے۔ یہ نظام گائے بھینسوں اور بکریوں وغیرہ میں نظر آتا ہے اور دیکھا جائے تو قدرت نے انسان کے دانت بھی اسی انداز کے بنائے ہیں۔ انسانی دانتوں کی ساخت اور چباتے وقت جبڑوں کی حرکات کا جائزہ لیا جائے تو ہمیں بخوبی اندازہ ہو جائے گا کہ قدرت نے انسان کو بنیادی طور پر سبزی خور بنایا ہے۔ یوں تو انسان اپنے دانتوں کی مدد سے ہر قسم کی چیز چبا لیتا ہے، لیکن منہ کی بناوٹ اور جبڑوں کی حرکات کے اعتبار سے وہ سبزی خوروں سے زیادہ مماثلت رکھتا ہے۔ گوشت خور جانوروں کے جبڑے غذا کو چباتے ہوئے عمودی طور پر، یعنی اوپر نیچے حرکت کرتے ہیں جب کہ سبزی خوروں میں، جن میں انسان بھی شامل ہے، جبڑوں کی حرکت عمودی اور اُفقی یعنی اوپر نیچے اور دائیں بائیں دونوں طرح ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ گوشت خور جانوروں کے منہ کی اندرونی جانب لعاب بنانے والے غدود (سلیوری گلینڈز) نہیں ہوتے۔ یہی وجہ ہے کہ ان میں غذا ہضم ہونے کا عمل منہ کی بجائے معدے سے شروع ہوتا ہے، جب کہ انسان سمیت دیگر سبزی خور جانداروں کے منہ کی اندرونی جانب لعاب بنانے والے غدود ہوتے ہیں۔ جب انسان غذا چباتا ہے تو ان غدود سے لعاب خارج ہوتا ہے جو غذا میں مل کر اسے سادہ مرکب میں توڑنے، یعنی ہضم کرنے کے عمل کا آغاز کر دیتا ہے۔

سبزی خور اور گوشت خور جانداروں کی آنتوں کی لمبائی کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ سبزی خور جانداروں کی آنتیں ان کے جسم کی مناسبت سے زیادہ لمبی ہوتی ہیں۔ انسان کا بھی یہی حال ہے۔ چنانچہ انسان سبزی خور جانداروں سے زیادہ قریب ہے۔ ماہرین نے اس سلسلہ میں گوریلے (بن مانس) کی مثال پیش کی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ گوریلے کے اندرونی جسمانی نظام کی تصویر لی جائے تو یہ پہچاننا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ انسانی جسم کی تصویر ہے یا گوریلے کے جسم کی۔ دونوں کی غذائی عادات کا موازنہ کیا جائے تو پتا چلتا ہے کہ گوریلے کو سبزی خور جانداروں میں ہی شمار

کیا جاتا ہے، جو یوں تو زیادہ تر پھل اور سبزیاں کھاتا ہے، لیکن کبھی کبھار انڈے، کیڑے مکوڑے، گرگٹ کی نسل کے جانور یا اسی طرح کے چھوٹے جانوروں کو بھی اپنا لقمہ بنا لیتا ہے۔

ایک امریکی سائنس داں نے اس ذیل میں تحقیق کرتے ہوئے برقیاتی خردبین (الیکٹرونک مائکرواسکوپ) استعمال کی اور کھدائی کے دوران برآمد ہونے والے ڈھانچوں کے دانتوں اور زندہ انسانوں کے دانتوں پر پڑنے والے نشانات کا غور سے جائزہ لیا۔ یہ بات واضح ہے کہ انسان جس طرح کی غذا کا استعمال کرے گا، اس کے دانتوں پر اسی قسم کے نشانات پیدا ہوں گے اور اسی قسم کے نشیب و فراز رونما ہوں گے۔ سائنس داں نے تحقیق کے بعد خیال ظاہر کیا کہ چالیس لاکھ سال قبل کا انسان سبزی خور تھا۔

آپ نے اکثر محسوس کیا ہوگا کہ اگر گوشت سے تیار شدہ غذا کھالی جائے تو معدہ شدید گرانی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی غذا کے استعمال سے سُستی اور غنودگی بھی طاری ہو جاتی ہے، لیکن اگر سبزی سے تیار شدہ کھانا زیادہ مقدار میں کھا بھی لیا جائے تو معدے میں گرانی اتنی نہیں ہوتی۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق اگر پودوں سے حاصل شدہ 100 گرام لحمیات (پروٹین) کھائی جائیں تو انھیں ہضم کرنے کے لیے 0.25 گرام تیزاب درکار ہوتا ہے جو دو گھنٹے میں اسے ہضم کر دیتا ہے۔ اس کے مقابلے میں اگر حیوانات سے حاصل شدہ 100 گرام پروٹین کھائی جائے تو اسے ہضم کرنے کے لیے معدے کو 0.50 گرام، یعنی پہلے کی مقدار سے دوگنی مقدار میں تیزاب تیار کرنا پڑتا ہے اور یہ پروٹینز ساڑھے تین گھنٹوں میں جا کر ہضم ہوتے ہیں۔ یہ بھی معلوم ہوا کہ سبزی خور لوگ، معدے اور آنتوں کے زخم (پیپٹک السر) کا بہت کم شکار ہوتے ہیں، جبکہ گوشت زیادہ استعمال کرنے والے اکثر لوگوں کو یہ شکایت رہتی ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ معدے اور آنتوں کے زخموں اور گوشت خوری کے دوران کوئی تعلق ضرور ہے اور یہ بات واضح ہے کہ گوشت کو ہضم کرنے کے لیے معدے کے غدود زیادہ تیزاب پیدا کرتے ہیں۔

سبزی خور حضرات پر مزید تحقیق سے معلوم ہوا کہ سبزی خور لوگ اور ویجنس (ایسے سبزی خور جو جانوروں سے حاصل ہونے والی کوئی بھی غذا مثلاً دودھ، مکھن، گھی، بالائی یا انڈے بھی استعمال نہیں کرتے) گوشت خور افراد کے مقابلے میں دبلے پتلے ہوتے ہیں۔ ان کی عمر کسی قدر زیادہ ہوتی ہے اور انہیں نظام ہضم سے متعلق اور کمزور کرنے والی بیماریاں کم ہوتی ہیں۔ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ سبزی خور افراد میں مرارے (گال بلیڈر) میں پتھریوں کا تناسب گوشت خور افراد کے

مقابلے میں نصف ہے۔ ایک ماہر کا کہنا ہے کہ گردے میں بننے والی پتھریوں کا تعلق جانوروں سے حاصل ہونے والی پروٹین کے ہضم ہونے سے ہے۔

ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ زیادہ عمر میں پیدا ہونے والی ذیابیطس سبزی خوروں میں کم دیکھنے میں آتی ہے۔ اسی طرح آنتوں کے کینسر، بلڈ پریشر، فالج، دل کے امراض، دانتوں کی خرابیاں، بواسیر، ورید دوالی (خراب خون لے جانے والی نالیوں کا پھول کر نمایاں ہوجانا) اور اسی طرح کے بہت سے امراض کے بارے میں بتایا گیا کہ سبزی خور افراد میں ان امراض کا تناسب کم ہوتا ہے۔

ایک امریکی ڈاکٹر کہتے ہیں ”میں پودوں اور درختوں سے حاصل ہونے والی غذا کا اس وقت قائل ہوگیا جب سے انجائنا (دل میں درد) میں مبتلا چار مریض صرف غذائی تبدیلی سے مکمل طور پر صحت یاب ہوگئے۔ انہوں نے صرف پودوں اور درختوں سے حاصل ہونے والی غذا استعمال کی جس میں کولیسٹرول نہیں تھا اور صرف ایک ماہ بعد ان کا درد رفع ہوگیا۔“ ایک اور مریض کو پندرہ سال سے انجائنا کی تکلیف تھی اور اگر وہ سو میٹر بھی چلتے تو ان کے سینے میں شدید درد ہونے لگتا تھا۔ انہیں ایسی غذا استعمال کرنے کو کہا گیا جو جانوروں سے حاصل نہ کی گئی ہو۔ ایک ماہ تک ایسی غذا استعمال کرنے کے بعد مریض کے سینے کا درد جاتا رہا اور انہوں نے اپنے اندر حیرت انگیز تبدیلی محسوس کی۔ چار ماہ بعد وہ روزانہ چار میل پیدل چلنے لگے۔ ان کا وزن بیس پونڈ کم ہوگیا اور ان کا بلڈ پریشر 55 درجے کم ہوگیا۔ ایک اور مریض جن کا وزن بہت بڑھا ہوا تھا اور پیر کی وریدیں پھول جانے کی شکایت بھی تھی، جب انہوں نے سبزیاں کھانا شروع کیں تو صرف تین ہفتے بعد وریدوں سے متعلق ان کی شکایت بڑی حد تک دور ہوگئی اور ان کا وزن بھی نمایاں طور پر کم ہوگیا۔

ان حقائق اور مشاہدات کے پیش نظر ہونا تو یہ چاہیے کہ انسان کی غذا زیادہ تر سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہو لیکن ہو یہ رہا ہے کہ ہم بہت حد تک گوشت پر انحصار کرتے ہیں۔ کسی قدر دودھ اور مکھن استعمال کرتے ہیں اور کبھی کبھار اتفاق سے سبزی پک جاتی ہے یا پھل کھا لیے جاتے ہیں۔ کچھ گھرانے ایسے بھی ہیں جہاں سبزی کا داخلہ ممنوع ہے۔ اگر اتفاق سے کبھی سبزی پک بھی جائے تو کم از کم بچے اسے ہاتھ نہیں لگاتے۔ سبزی کو یوں بھی ادنیٰ اور حقیر سمجھ کر اس سے دور رہنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یقین نہ آئے تو اپنے کسی دوست کی دعوت کیجیے اور صرف سبزیاں پکا کر ان کے سامنے رکھ دیجیے۔ وہ دن آپ کے اور ان کے اچھے تعلقات کا آخری دن ثابت ہوگا۔ بڑی بڑی دعوتوں میں سبزیوں کو میز کی سجاوٹ کے لیے ضرور استعمال کرلیا جاتا ہے۔

پاکستان کے ان علاقوں میں جہاں لوگ کچی سبزیاں پابندی سے کھاتے ہیں، صحت کا عمومی معیار بہت اچھا ہے اور یہاں کے باشندے، دیگر علاقوں کے گوشت استعمال کرنے والے افراد کے مقابلے میں زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ وہ زیادہ محنت و مشقت کرسکتے ہیں اور زیادہ جفاکش ہوتے ہیں۔

سبزیوں کو پکانے کے طریقوں کی بھی اصلاح کی ضرورت ہے۔ انہیں زیادہ دیر تک پانی میں رکھنے یا بہت زیادہ دھونے سے ان کی ضروری نمکیات اور اہم غذائی اجزا پانی میں حل ہوکر ضائع ہوجاتے ہیں۔ پھر انہیں ابال کر ان کا پانی پھینک دیا جاتا ہے یا اتنی دیر پکایا جاتا ہے کہ ان کے حیاتین ختم ہوجاتے ہیں۔ سبزیوں کو اس طرح پکانا چاہیے کہ ان کی لذت اور غذائیت دونوں برقرار رہیں۔

ترقی یافتہ ملکوں میں ماہرین اس بات پر تحقیق کرتے رہتے ہیں کہ ان کے ہاں لوگوں کی صحت کا معیار کیسا ہے اور اگر کبھی وہ محسوس کرتے ہیں کہ عمومی صحت متاثر ہو رہی ہے تو وہ اس کی وجہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر چند سال پیشتر انگلستان کے ماہرین نے محسوس کیا کہ ان کے ہاں لوگوں کے دانت لمبے نظر آنے لگے ہیں۔ تحقیق پر پتا چلا کہ دانتوں کو برش درست طریقے سے نہیں کیا جا رہا ہے۔ انہوں نے فوری طور پر اس کی اصلاح کی۔ میرا خیال ہے کہ پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ملکوں میں لوگوں کی صحت کا معیار بلند کرنے کے لیے سبزیاں زیادہ کھانے پر زور دیا جائے تو نتائج خاصے حوصلہ افزا برآمد ہوں گے۔

دراصل انسان کو قدرت نے ایسا سبزی خور بنایا ہے جو بوقت ضرورت گوشت بھی کھا سکتا ہے۔ وہ اپنی غذا کو اپنی جسمانی ساخت کے جس قدر مطابق رکھے گا، اس کی صحت اتنی ہی اچھی رہے گی۔

پہلی قدرتی غذا

ماں کا دودھ ہر بچے کا فطری پیدائشی حق ہے جو اس کی صحت کا بھی ضامن ہے

اگر صحت کے اعتبار سے پوری انسانی زندگی کا جائزہ لیا جائے تو پیدائش کے بعد کا ابتدائی زمانہ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ بالکل اسی طرح سے جیسے ایک ننھے سے پودے کی شروع میں توجہ کے ساتھ دیکھ بھال کرنے اور اس میں پابندی کے ساتھ پانی دینے کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ وہ پودا مرجھا جاتا ہے یا کمزور ہو جاتا ہے۔

اگر معصوم بچوں کی پرورش اور نگہداشت میں بالکل شروع میں لاپروائی ہو جائے اور وہ مناسب غذا نہ ملنے کی وجہ سے کمزور رہ جائیں تو اب اس کمزوری کو باقی تمام عمر دور نہیں کیا جاسکتا۔ ماہرین کا خیال ہے کہ بچے اپنی عمر کے ابتدائی پانچ سال میں جسمانی و دماغی نشو و نما کے بیشتر مرحلے طے کر لیتے ہیں کہ آگے چل کر ان کی صحت و جسم، نیز دماغی صلاحیتیں کیا ہوں گی۔ اس نازک عمر میں باقی رہ جانے والی کمزوری، خواہ وہ والدین کی لاعلمی کی وجہ سے ہو یا لاپروائی کی وجہ سے یا کوئی بیماری اس کا سبب بنی ہو، تمام عمر دور نہیں ہو سکتی۔

بچوں کی غذائی ضروریات کا اگر ہم جائزہ لیں تو انہیں بھی غذا میں لحمیات، پروٹین، نشاستہ (کاروہائیڈریٹس)، چکنائی (فیٹس)، حیاتین (وٹامنز) اور معدنی نمکیات کی ایک خاص تناسب کے ساتھ ضرورت ہوتی ہے۔ اب کسی بھی وجہ سے اگر مذکورہ غذائی اجزا بچے کو پوری مقدار میں نہ ملیں یا ناقص ملیں تو صحت پر اس کے اثرات لازمی ہوں گے۔ اس لیے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ایسی غذا کا انتخاب جو غذائی ضرورت پر پورا اترنے کے ساتھ ساتھ معیاری بھی ہو اور اس کا

حصول بھی آسان ہو، تلاش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہاں ایک سوال یہ اٹھتا ہے کہ ماں کے دودھ میں پائے جانے والے غذائی اجزا جانوروں کے دودھ میں بھی شامل ہوتے ہیں اس کے علاوہ خشک دودھ میں بھی پائے جاتے ہیں یا الگ سے اضافہ کر دیے جاتے ہیں، تو پھر ماں کے دودھ کی کیا اہمیت رہ جاتی ہے۔

دراصل انسانوں اور حیوانوں کے بچوں کی جسمانی ساخت اور جسمانی ضرورت الگ الگ ہوتی ہے اور اسی کو ملحوظ رکھتے ہوئے قدرت نے ان کی غذا دودھ کی شکل میں بنائی ہے اور اس کے اجزا کے تناسب میں فرق رکھا ہے۔ دوسرے، بچے کی عمر جوں جوں بڑھتی جاتی ہے قدرتی طور پر دودھ میں پانی کا تناسب کم ہوتا جاتا ہے اور چکنائی اور دوسرے اجزا کی مقدار بڑھتی جاتی ہے۔ اب ضروری نہیں ہے کہ ہم اپنے بچے کو جس جانور کا دودھ پلا رہے ہیں اس کا بچہ بھی عمر کے اسی درجے میں ہو جس میں خود ہمارا بچہ ہے۔

خشک شدہ دودھ کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے اس میں مختلف کیمائی اجزا (کیمیکلز) کا اضافہ کیا جاتا ہے، جو کسی نہ کسی حد تک صحت پر برے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

بچے کے جسم میں ماں کا دودھ کا تقریباً 70 سے 80 فیصد حصہ جذب ہو جاتا ہے جب کہ اوپری دودھ کا صرف 60 فیصد حصہ جذب ہوتا ہے۔ دودھ پلانے کے ابتدائی 9 ماہ میں ماں کے دودھ میں فولاد کی مقدار، گائے کے دودھ کے مقابلے میں تین سے چار گنا تک زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے کیمیاوی اجزا ایسے ہیں جو صرف ماں کے دودھ میں ہی پائے جاتے ہیں۔

پیدائش کے بعد ابتدائی دو تین یوم میں جو رطوبت بچے کو ماں سے ملتی ہے وہ پیٹ صاف کرنے کے ساتھ ساتھ بچے میں قوت مدافعت بھی پیدا کرتی ہے، جس سے اس کا جسم مہلک امراض سے نپٹنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ براہ راست ماں سے دودھ پینے میں کسی قسم کی ملاوٹ یا گندگی کا اندیشہ بھی نہیں رہتا، اور صاف اور تازہ دودھ بچے کے پیٹ میں پہنچتا ہے۔ بوتل سے دودھ پلانے کی صورت میں جہاں اور دوسری بیماریاں لگنے کا اندیشہ رہتا ہے وہیں پھیپھڑوں اور آنتوں کی دق کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے جو کچھ ایسے جانوروں کا دودھ پلانے سے پیدا ہو جاتی ہے جو دِق میں مبتلا ہوں۔ ماں اگر بچے کو اپنا دودھ پلائے تو اس سے صرف بچے کو ہی فائدے نہیں پہنچتے بلکہ وہ خود ماں کے لیے بھی ایک فطری طریقہ ہے جس سے وہ فوائد حاصل کرتی ہے۔ سب سے بڑھ کر تو وہ تمام اعضا جو دوران حمل بے وضع ہو گئے تھے، دودھ پلانے کے زمانے میں دوبارہ اپنی اصلی حالت پر آجاتے ہیں اور جسم میں خوشنمائی پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے باہمی محبت

بڑھتی ہے اور ماں اپنی عادات و اخلاق بچے میں منتقل کرتی ہے۔

دودھ ہوتے ہوئے بھی اگر ماں بچے کو نہ پلائے تو چند امراض پیدا ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ مثلاً تناؤ و کھنچاؤ کی وجہ سے تیز بخار ہو جانا یا پستانوں میں پھوڑا بن جانا اور اگر یہ صورت بار بار رونما ہو تو کینسر کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ان لوگوں میں جن کے بچے زیادہ ہیں ایک اضافی فائدہ یہ بھی ہے کہ جب تک ماں بچے کو دودھ پلاتی رہے دوسرا حمل قرار نہیں پاتا اور اس دوران خود بخود خاندانی منصوبہ بندی ہو جاتی ہے اور دو بچوں کے درمیان مناسب وقفہ پیدا ہو جاتا ہے۔

مذکورہ باتوں سے بخوبی اندازہ ہو جاتا ہے کہ بچے کو اپنا دودھ پلانے میں ماں اور بچے دونوں کے لیے بہتری ہے مگر اس کے باوجود ہم دیکھتے ہیں کہ لاکھوں بچے اس پہلی قدرتی غذا سے محروم رہتے ہیں۔ اس کی درج ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں:

1۔ ماں میں اعتماد کی کمی: بعض مائیں نفسیاتی طور پر فکر مند رہتی ہیں کہ ان کا دودھ ناکافی ہے اور وہ اپنے بچے کا پیٹ نہیں بھر پا رہی ہیں۔

2۔ گھر سے باہر کام پر جانا: جو عورتیں کام کرتی ہیں وہ عموماً اپنے شیر خوار بچوں کو ساتھ نہیں لے جا سکتیں اور نہ وقت کی کمی اور فاصلے اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ وہ بار بار گھر آ کر بچے کو اپنا دودھ پلائیں۔

3۔ بعض مائیں وقت نہیں دینا چاہتیں: وہ اپنے دوسرے مشاغل کو زیادہ اہمیت دیتی ہیں۔

4۔ دلکشی کی فکر: بعض کو یہ فکر دامن گیر رہتی ہے کہ دودھ پلانے سے کہیں ان کا اپنا حسن متاثر نہ ہو جائے حالانکہ حقیقت اس کے برخلاف ہے۔

5۔ ناواقفیت: ماں کے دودھ کی اہمیت و افادیت سے ناواقفیت کی بنا پر بھی اکثر مائیں بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں۔

6۔ اشتہارات کے اثرات: ڈبوں کے پیک شدہ دودھ بنانے والی کمپنیوں کے اشتہارات سے اکثر مائیں متاثر ہو جاتی ہیں۔

مذکورہ صورتوں کے علاوہ بعض صورتیں ایسی بھی ہوتی ہیں جن میں کسی مجبوری کی بنا پر بچے کو ماں کا دودھ نہیں مل پاتا۔ مثلاً ماں کے پاس دودھ کم ہونا یا بالکل نہ ہونا۔ دوسرے ماں یا بچے کی بیماری یا ماں کا انتقال کر جانا۔

پہلی صورت، جس میں ماں کے پاس دودھ کم ہے یا بالکل نہیں ہے اس میں تو یہی مشورہ دیا

جائے گا کہ وہ جتنا بھی ہو سکے بچے کو دودھ پلانے کی کوشش کرے۔ اس طرح جو چند قطرے بھی بچے کو ملیں گے وہ مفید ہی ہوں گے۔ اس طرح یہ امکان بھی باقی رہتا ہے کہ آہستہ آہستہ مقدار بڑھ جائے اور بچے کا پیٹ پوری طرح بھرنے لگے۔ اس کے ساتھ ہی ماں کو چاہیے کہ وہ اپنی عام صحت بہتر کرنے پر توجہ دے۔ مثلاً غذا میں دودھ کی مقدار بڑھائی جائے، خشک میوے خصوصاً کھوپرا، کشمش، پستہ اور مکھانے استعمال کیے جائیں۔ بھنے ہوئے چنے بھی مفید ہیں، مغز بنولہ کی کھیر بنا کر نوش کی جائے۔ تازہ پھل اور سوپ وغیرہ استعمال کیے جائیں۔ اگر کوئی بیماری صحت کی خرابی کا باعث ہے تو اس کا مکمل علاج کرایا جائے۔ اس درمیانی مدت میں بچے کا پیٹ بھرنے کے لیے اوپری دودھ کا سہارا لیا جا سکتا ہے۔

جہاں بالکل مجبوری ہو کہ ماں کا دودھ دینا ممکن ہی نہیں ہے تب بھی کوشش یہی ہونی چاہیے کہ کوئی خاتون بچے کے لیے رضائی ماں بن جائیں اور بچے کو اپنا دودھ پلا دیں، یہ بچے کی بڑی خوش نصیبی ہوگی اور اگر ایسا ناممکن ہو تو پھر اوپر کا دودھ جوش دے کر اور بچے کی عمر کے مطابق اس میں پانی ملا کر دیا جائے۔ اوپری دودھ میں بھی تازہ دودھ زیادہ مفید ہے۔ بمقابلہ خشک دودھ کے تازہ دودھ کو جوش دے کر پینے کی ہدایت کی جاتی ہے، چونکہ اس میں موجود جراثیم جوش دینے سے ہلاک ہو جاتے ہیں اور دودھ کے ذریعے پیدا ہونے والے امراض سے حفاظت ہو جاتی ہے۔ یہ نظریہ کسی حد تک درست بھی ہے مگر امریکا کی قومی مجلس تحقیقات نے اپنے پانچ سالہ تجربوں میں ثابت کیا ہے کہ دودھ کو جوش دینے یا مشین کے ذریعے حرارت پہنچانے سے اس کے بعض اہم غذائی اجزا ضائع ہو جاتے ہیں، اس لیے بچوں کو اپنی ماں سے براہ راست دودھ پینے کا فطری طریقہ بہترین ہے۔ جانوروں کا تازہ دودھ بھی بغیر جوش دیے ہوئے پیا جا سکتا ہے۔ ماں کے دودھ کے بعد بچوں کے لیے سب سے مناسب بکری کا دودھ ہے۔ اگر اس کا حاصل کرنا دشوار ہو تو پھر گائے کا دودھ دینا چاہیے چونکہ اس میں چکنائی کی مقدار کم ہے اور بچے اسے آسانی سے ہضم کر سکتے ہیں۔ بھینس کا دودھ ان دونوں قسم کے دودھ نہ ملنے پر دینا چاہیے۔ بہ حالت مجبوری خشک دودھ دیے جا سکتے ہیں۔ کنڈینسڈ ملک بچوں کے لیے کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے۔ اوپری دودھ دیتے وقت اس بات کا اطمینان ضرور کر لینا چاہیے کہ بچے کی عمر کے تناسب سے اس میں پانی شامل کر لیا گیا ہے یا نہیں۔ ماں کے دودھ کی اہمیت اور افادیت کو زیر نظر رکھتے ہوئے کوشش کرنی چاہیے کہ کوئی بھی بچہ اس پیدائشی اور فطری حق سے محروم نہ رہے۔

اپنے دانتوں کی حفاظت کیجیے

دانت آپ کے جسم کا وہ حصہ ہیں جن کا آپ کی صحت سے گہرا تعلق ہے

قدرت نے ہمیں جو جسم عطا کیا ہے وہ گویا مختلف قسم کی مشینوں کا مجموعہ ہے۔ ان میں سے بعض مشینیں تو ''خودکار'' ہیں، یعنی ہماری مداخلت یا ارادے کے بغیر کام کر رہی ہیں۔ مثلاً دل، معدہ، جگر وغیرہ اور بعض مشینیں ایسی ہیں جو ''اشارۂ ابرو'' کی منتظر رہتی ہیں۔ ایسی ہی مشینوں میں سے ایک مشین ہمارے دانت ہیں۔ قدرت کی صناعی کا شاہکار۔ دانت نہ صرف لذت کام و دہن کا باعث بنتے ہیں بلکہ صحت منداور توانا رکھنے کے لیے اہم خدمات بھی انجام دیتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ ہماری شخصیت کو نکھار بھی بخشتے ہیں۔ لیکن یہ سب اسی وقت تک ہے جب تک آپ کے قدرتی دانت صحیح سلامت ہیں۔ جس وقت آپ نے ان کی جانب سے غفلت برتی اسی وقت سے آپ کو اپنے دانتوں کو خیر باد کہنے اور مختلف امراض کا خیر مقدم کرنے کے لیے تیار ہو جانا چاہیے۔

آپ سوچیں گے کہ ہم مصنوعی دانت بھی لگوا سکتے ہیں، درست ہے۔ مصنوعی دانت دیکھنے میں بڑے ہی خوبصورت محسوس ہوتے ہیں۔ مصنوعی بتیسی لگوانے کے بعد انسان خواہ مخواہ مسکرانے لگتا ہے اور اس کے ہموار، چمکیلے اور اجلے دانتوں کو دیکھ کر لوگ بلا وجہ رشک کرنے لگتے ہیں لیکن صاحب یقین کیجیے کہ مصنوعی دانتوں اور قدرتی دانتوں کا کوئی مقابلہ ہی نہیں ہے۔ قدرتی دانت چاہے کتنا ہی پرانا، ٹوٹا ہوا اور بظاہر بدصورت ہو، نئے، ثابت و سالم اور خوبصورت، مصنوعی دانت سے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔

اسی لیے اطبأ اور ماہرین کہتے ہیں کہ اپنے قدرتی دانتوں کی حفاظت اچھی طرح کرنی چاہیے۔ ان کی صفائی پر مکمل اور مسلسل توجہ دینی چاہیے کیونکہ دانت آپ کے جسم کا وہ حصہ ہیں جس کا آپ کی صحت سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ اس بات کی صداقت اور اہمیت کا اندازہ یوں لگایئے کہ ماہرین نے انسانی جسم کے مختلف حصوں کا معائنہ کیا اور مختلف اعضأ پر پائے جانے والے جراثیم کے بارے میں اعداد وشمار اکٹھے کیے تو انکشاف ہوا کہ سب سے زیادہ جراثیم منہ میں پائے جاتے ہیں۔ دراصل اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان منہ کے ذریعہ ہی مختلف غذائیں اپنے بدن میں پہنچاتا ہے۔ غذا کو کاٹنے اور پیسنے کا کام دانت انجام دیتے ہیں اور اس عمل میں خوراک کے باریک ذرات دانتوں میں پھنسے رہ جاتے ہیں۔ اگر ان کی صفائی نہ کی جائے تو منہ میں رہائش پذیر جراثیم کی عید ہو جاتی ہے، انہیں پیٹ بھر کر غذا میسر آ جاتی ہے اور اس طرح ان کی افزائش نسل خوب ہوتی ہے۔

دانتوں کی اہمیت سے کوئی بھی انکار نہیں کرتا، لیکن دانتوں کی حفاظت اور صفائی کے لیے بیشتر افراد محض یہ جاننے کے لیے فکر مند رہتے ہیں کہ ٹوتھ پیسٹ یا منجن کون سا استعمال کیا جائے۔ حالانکہ دانتوں کی حفاظت کے سلسلے میں سب سے کم اہمیت اس ٹوتھ پیسٹ یا منجن کی ہے، جسے بڑے بلند و بانگ دعوؤں کے ساتھ کسی پُرکشش اشتہار میں پیش کیا جاتا ہے۔ اور سب سے زیادہ اہمیت مسواک، ٹوتھ برش یا انگلی کے طریقۂ استعمال کی ہے کہ اسے کس طرح اور کن زاویوں سے دانتوں پر پھیرا جائے۔

جن لوگوں کے دانت مضبوط اور ہموار ہیں، ان کے لیے تو اتنا ہی کافی ہے کہ وہ روزانہ کھانے سے پہلے اور بعد میں کلیاں کرکے منہ صاف کر لیا کریں اور رات کو سونے سے قبل مسواک، برش یا انگلی کی مدد سے دانت صاف کر لیا کریں۔ لیکن جن لوگوں کے دانتوں کے درمیان خلا ہو یا دانتوں میں سوراخ ہوں، انہیں ذرا توجہ کے ساتھ اپنے دانتوں کے درمیان ریخوں میں سے خوراک کے اجزا نکالنا چاہئیں، جو پھنس کر عفونت پیدا کر سکتے ہیں اور آہستہ آہستہ دانتوں کی جڑیں کھوکھلی کرنے کا باعث بن جاتے ہیں۔

دانتوں کی صفائی کے سلسلے میں ان باتوں کا خاص خیال رکھیے

1۔ ماہرین کے مطابق انسانی دانتوں کی صفائی کرتے ہوئے، دانتوں کی اٹھارہ سطحوں کو اچھی

طرح مانجھ لینا چاہیے۔ یعنی سامنے کے بالائی اور زیریں دانتوں، دائیں اور بائیں سمت کی بالائی اور زیریں داڑھوں کی بیرونی اور اندرونی سطحیں شمار کی جائیں تو یہ سطحیں بارہ بن جاتی ہیں۔ پھر دانتوں اور داڑھوں کی وہ سطحیں ہیں جن سے ہم غذا کو کاٹتے اور پیستے ہیں۔ یہ کل ملا کر چھ سطحیں بن جاتی ہیں۔ جب آپ مسواک یا برش کریں تو دانتوں کو ان تمام زاویوں سے صاف کرنے کی کوشش کیجیے۔

2۔ مسواک یا برش پر دباؤ نہ ڈالیے اسے دانتوں پر دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں ایک یا دو بار پھیریے، پھر کئی بار اوپری مسوڑھوں سے نیچے اور پھر نچلے مسوڑھوں سے اوپر کی سمت پھیریں۔ اس طرح دانتوں اور مسوڑھوں کے مقام اتصال (ملنے کے مقام) اور دو دانتوں کی درمیانی جگہ کی صفائی اچھی طرح ہو جاتی ہے۔

3۔ اگر آپ ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے کے عادی ہیں تو پہلے کلی کر کے منہ کو گیلا نہ کیجیے نہ ہی برش کو گیلا کیجیے۔ کیونکہ پانی کے ساتھ مل کر بہت جلد اتنا زیادہ جھاگ بن جاتا ہے کہ اس کا منہ میں سمانا مشکل ہو جاتا ہے اور اس سے پہلے کہ وہ آپ کے دانتوں کو کوئی فائدہ پہنچائے اسے تھوک دینا پڑتا ہے۔ برش استعمال کرنے کے بعد اسے اچھی طرح ڈبے میں بند کر دیجیے۔

4۔ آپ اپنے دانتوں پر زبان کی نوک پھیر کر با آسانی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ آپ کے دانت صاف ہیں یا نہیں۔ صاف ستھرے دانت، زبان کو ہموار اور چکنے محسوس ہوں گے جب کہ میلے دانتوں کی ناہموار سطح، زبان کو خود ہی اطلاع دے دے گی کہ یہ حصے عرصہ دراز سے صفائی سے محروم ہیں۔ آپ نرم کپڑا پانی میں بھگو کر اپنے دانتوں کو صاف کر سکتے ہیں۔ پانی کی بجائے اگر لیموں کا رس یا سرکہ استعمال کریں تو بہتر صفائی ممکن ہوگی۔

5۔ خلال (ٹوتھ پک) کا استعمال صرف اس وقت کیجیے جب اس کے بغیر چارہ نہ ہو۔ خلال کو نہایت نرم اور ہموار ہونا چاہیے۔ خلال کو دانتوں کے آر پار ڈالنے کی کوشش ہرگز نہ کیجیے، بلکہ محض خلال کی نوک سے دانتوں کے درمیان پھنسے ہوئے ذروں کو باہر کھینچ لیجیے۔ نیم کے تنکوں کے خلال اگر صاف ستھرے ہوں تو اچھے ثابت ہوتے ہیں، کیونکہ وہ دافع تعفن (اینٹی سپٹک) خصوصیت رکھتے ہیں۔ چاندی کے خلال بھی مناسب ہیں۔ ڈبوں میں بند دستیاب وہ خلال زیادہ اچھے ہیں جو درمیان سے موٹے ہوتے ہیں۔ بچوں کو خلال استعمال نہ کرنے دیں بلکہ بڑوں کو چاہیے کہ وہ بچوں کے دانتوں کی برش سے صفائی کر دیا کریں۔

6۔ میٹھی چیز کھا کر دانتوں کو ضرور صاف کریں کیونکہ میٹھے ماحول میں جراثیم تیزی سے پرورش پاتے ہیں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط رکھنے کے لیے ایسی غذائیں استعمال کیجیے جن میں حیاتین 'الف'، 'ج' اور 'ڈ' (وٹامن اے، سی اور ڈی) پائے جاتے ہوں، یعنی دودھ، دہی، رس دار پھل، تازہ سبزیاں، انڈہ مکھن وغیرہ۔ جن پھلوں کو آپ دانتوں سے کاٹ کر براہِ راست کھا سکتے ہوں ان کو چھری سے کاٹنے کا تکلف نہ کیجیے۔ اپنے دانتوں کو خدمت کا موقع دیجیے۔ اس طرح دانتوں کی ورزش ہوگی اور ان کی چمک برقرار رہے گی۔

دانتوں کے امراض

اب ہم ان امراض کا ذکر کرتے ہیں جو آپ کے دانتوں اور مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان میں سرفہرست تقیح لثہ (پائیریا) ہے۔ اس مرض کے ابتدا ہی میں مسوڑھوں میں پیپ پڑ جاتی ہے جس کی وجہ سے دانت کمزور ہو کر ہلنے لگتے ہیں اور آخر کار گر جاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے دیگر جسمانی عارضے بھی لاحق ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کا بڑا سبب دانتوں کی صفائی سے غفلت برتنا ہے۔ غیر متوازن غذا بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ جوڑوں میں درد کے مریضوں کو بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے ثابت مسور اور ثابت دھنیا، کھانے کا ایک چمچہ بھر کر لے لیجیے اور نصف پیالی سرکہ میں نصف پیالی پانی ملائیے اور پھر دھنیے اور مسور کو اس پانی میں ڈال کر جوش دے لیجیے۔ اس کے بعد پانی کو چھان لیجیے اور صبح اور رات کو سوتے وقت اس پانی سے کلیاں کیجیے۔ ایک منجن بھی آپ تیار کروا سکتے ہیں، یہ بھی اس مرض میں مفید ہے۔ انار کے چھلکے، انار کے پھول، ماز و پھٹکری، کتھا، سنگِ جراحت، برابر برابر مقدار میں لے کر پیس لیں اور پھر باریک کپڑے میں چھان لیں۔ صبح اور سوتے وقت اس منجن کو دانتوں اور مسوڑھوں پر اچھی طرح ملیے۔ منجن استعمال کرنے کے نصف گھنٹے بعد تک کلی نہ کیجیے تاکہ منجن کو اپنا کام دکھانے کا موقع مل سکے۔ اس دوران منہ میں رال جمع ہو تو اسے تھوک سکتے ہیں۔

بعض دیگر امراض جو دانتوں کی ساخت کو خراب کرنے کا باعث بنتے ہیں وہ یہ ہیں:
''تاکل اسنان'' یعنی دانتوں کا گل جانا ''تثقب اسنان'' دانتوں میں سوراخ ہو جانا اور

''تفتت اسنان'' یعنی دانتوں کا ٹوٹ جانا۔

ان امراض کے علاج کے لیے دانتوں کی صفائی کروائی جائے۔ دانتوں میں اگر سوراخ ہیں تو انہیں بند کروادیا جائے، لیکن پہلے سوراخ کی اچھی طرح صفائی ضروری ہے۔ ان دواؤں کا جوشاندہ بنا کر اس سے صبح نہار منہ اور رات سوتے وقت کلیاں کی جائیں تو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ آس کے پتے تین گرام، انار کے پھول تین گرام، پھٹکری ایک گرام کو نصف پیالی سرکہ اور نصف پیالی پانی میں جوش دیا جائے۔ لیموں کا رس اور سرسوں کا تیل برابر مقدار میں ملا کر دانتوں پر ملنا بھی مفید ہے۔

دانت کا درد

دانت کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ دانتوں کے مختلف امراض میں یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ خواتین کو زمانۂ حمل میں یہ تکلیف رہتی ہے۔ ایسی دوائیں استعمال کی جائیں جن میں پارہ شامل ہو، تب بھی دانتوں میں درد ہوسکتا ہے۔ دانتوں کے درد سے محفوظ رہنے کے لیے ہاضمہ درست رکھیں، غذا میں دھنیے کا استعمال زیادہ کیجیے۔ سونف اور سفید زیرہ چائے کا ایک ایک چمچہ لے لیں، اور انہیں ایک پیالی پانی میں جوش دے کر پانی کو چھان لیں۔ پھر اس پانی سے کلیاں کریں۔ ایک صورت یہ بھی ہوسکتی ہے تلسی کے پتے سیاہ مرچ کے ساتھ پیس کر گولی بنالیں اور جس دانت میں درد ہو اس کے نیچے یہ گولی رکھ لیں، فائدہ ہوگا۔ لونگ اور دار چینی کا تیل، متاثرہ دانت پر لگانے سے بھی تکلیف دور ہوجاتی ہے۔ سنون زرد بازار میں دستیاب ہے، اسے دن میں تین یا چار مرتبہ دانتوں پر ملا جائے۔ اس طرح بھی دانت کے درد سے نجات مل جاتی ہے۔ ''قلزم'' روئی کے پھائے میں لگا کر دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں، بہت مفید ثابت ہوگا۔

مضبوط، صاف ستھرے اور چمکدار دانت نہ صرف آپ کی اچھی صحت کے ضامن ہیں بلکہ آپ کی شخصیت کو بھی پرکشش اور جاذب نظر بناتے ہیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی صحت اچھی اور شخصیت پرکشش رہے تو اس کے لیے آپ کو اپنے دانتوں کی حفاظت کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔

اپنی جِلد کی حفاظت کیجیے

حسن وخوبصورتی کے علاوہ آپ کی جلد صحت کی حفاظت کا فرض بھی انجام دیتی ہے

جِلد کے بارے میں عام خیال یہ ہے کہ اسے قدرت نے لباس کے طور پر جسم پر چڑھا دیا ہے تاکہ اندرونی حصوں کی حفاظت ہوسکے اور اس کا کام ایک لباس یا غلاف سے زیادہ نہیں ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے بہت سی چیزوں پر چھلکے چڑھے ہوتے ہیں۔ مگر جِلد کی بناوٹ اور اس کے کاموں کا اگر تفصیلی جائزہ لیا جائے تو بڑی حیرت ہوتی ہے کہ قدرت نے جِلد کو اتنی ساری ذمے داریاں سونپ رکھی ہیں۔ جِلد، جسم کا ایک لازمی عضو ہے۔ ایک ایسا حصۂ جسم جو اگر نہ ہو یا بڑا حصہ متاثر ہوجائے تو صحت و زندگی خطرے میں پڑسکتی ہے۔ جلد کی بناوٹ سے قطع نظر آیئے ہم جلد کے کاموں کا سرسری جائزہ لیں۔

1۔ بیرونی ماحول سے اندرونی اعضا کی حفاظت، بالکل اسی طرح جیسے لباس ہمارے جسم کی حفاظت کرتا ہے یا کسی شے پر غلاف یا کور چڑھا دیا جائے تو وہ محفوظ ہوجاتی ہے۔

2۔ جسم سے پسینے کے ذریعے غیرضروری رطوبتوں اور نمکیات خارج کرنا۔ جب بھی پسینہ آتا ہے تو جسم سے فاضل رطوبتیں اور ان میں شامل غیرضروری نمکیات وغیرہ خارج ہوجاتے ہیں۔ اس طرح گردوں پر کم بار پڑتا ہے۔

3۔ جسم کے درجۂ حرارت کو درست رکھنا۔ جلد کی بناوٹ مسام دار ہے یعنی اس میں بہت باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں جن میں پھیلنے اور سکڑنے کی صفت ہوتی ہے۔ ان مسامات سے جسمانی

درجۂ حرارت کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔ جب جسمانی حرارت کو کم کرنا مقصود ہو تو یہ مسام خود بخود پھیل جاتے ہیں، جن سے حرارت زیادہ بہتر طور پر جسم سے باہر خارج ہو سکتی ہے۔ دوسرے ماحول کی ہوا جلد کے زیادہ اندر تک پہنچ کر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ کھلے ہوئے مسامات سے پسینہ زیادہ مقدار میں خارج ہو کر جلد میں نمی پیدا کر دیتا ہے اور اس سے جب ہوا مس ہوتی ہے تو جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جوں جوں گرمی زیادہ پڑتی ہے پسینے میں بھی اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح سے جب موسم سرد ہوتا ہے یا جسمانی حرارت کو بچانا ہوتا ہے تو جلد کی مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ حرارت و پسینہ جسم سے خارج نہیں ہوتا جیسا کہ موسم سرما میں بخوبی دیکھا جا سکتا ہے۔ جلد پر اُگے ہوئے بال بھی اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔

4۔ جسمانی خدوخال میں یکسانیت، موزونیت اور حسن و خوبصورتی پیدا کرنا بھی جلد کا بہت بڑا کام ہے۔ اگر جلد کا تھوڑا سا حصہ بھی متاثر ہو جائے یا کسی طرح کے نشانات یا داغ دھبے پیدا ہو جائیں تو حسن کا جلوہ ماند پڑنے لگتا ہے۔

5۔ احساس کا جہاں تک تعلق ہے تو جلد ایک بہت حساس عضو ہے جو جسم کے ریشے ریشے کی خبریں دماغ تک منتقل کرتی ہے۔ خواہ وہ سردی و گرمی کے بارے میں ہوں یا تکلیف و آرام کے بارے میں ہوں۔ جلد ایک چیونٹی کے رینگنے اور معمولی ذرے کی موجودگی کو بھی محسوس کر لیتی ہے۔

6۔ جلد کا ایک اور بہت ضروری فائدہ یہ ہے کہ جسم میں، خصوصاً خون کے اندر پیدا ہونے والے مادوں کو جلد کی طرف بھیج دیا جاتا ہے تاکہ جسم کے اندر پائے جانے والے زیادہ اہم حصوں کو محفوظ رکھا جا سکے۔ یہ مادے اگر جسم کے اندر ہی بڑی مقدار میں موجود رہیں تو پھر انہیں نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے جیسا کہ اکثر خون کی خرابی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض چیچک، خسرہ، ٹائیفائیڈ اور الرجی سے پیدا ہونے والے امراض میں دیکھا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چیچک، خسرہ، ٹائیفائیڈ کی صورت میں جو دانے جلد پر پیدا ہو جاتے ہیں انہیں دبانے یا ختم کرنے کی کوشش نہیں کی جاتی بلکہ اس طرح کی تدابیر کی جاتی ہیں کہ ان کا پوری طرح سے جلد کی طرف ابھار ہو جائے۔ بعض اوقات یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ دمہ حساسی (الرجک ایستھما) اور جلدی امراض کسی شخص کو ساتھ ساتھ ہوتے ہیں۔ جب دمہ زور پکڑتا ہے تو جلدی عارضے دب جاتے ہیں اور جب دمہ کا زور ختم ہو جاتا ہے تو جلدی عارضوں میں شدت آ جاتی ہے۔

جلد کو صحت مند رکھنے اور اس کی دیکھ بھال کرنے کے لیے چند باتوں پر توجہ دینا ضروری ہے۔

جلد کی صفائی

جلد کی سطح اور مسامات کا صاف رکھنا نہایت ضروری ہے تاکہ پسینے اور نمکیات کے اخراج میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہو۔ اگر اس طرف سے غفلت برتی جائے گی تو مسامات بند ہو جائیں گے اور ان میں فساد پیدا ہو کر دانے، دھبے، مہاسے یا خارش پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جائے گا۔ جلد میں پسینہ بنانے والے باریک باریک غدود کے ساتھ چکنی روغنی رطوبت بنانے والے غدود بھی موجود ہیں تاکہ ان کی چکناہٹ سے جلد میں خشکی پیدا نہ ہو۔ اس لیے چکنی رطوبت، پسینہ اور باہر سے گرد و غبار اور میل کچیل مل کر جلد کے مسامات کو بند کرتے چلے جاتے ہیں۔ اس کے لیے صابن اور پانی کی مدد سے جلد کو اچھی طرح سے دھونا ضروری ہے۔ چوبیس گھنٹے میں کم از کم ایک بار غسل کرنے سے پوری جلد دھل کر صاف ہو جاتی ہے۔ وہ حصے جو لباس سے باہر کھلے رہتے ہیں، زیادہ متاثر ہوتے ہیں، اس لیے انہیں دن میں کئی بار دھونے کی ضرورت پڑتی ہے مثلاً چہرہ ہاتھ پیر وغیرہ۔

سخت موسم سے جلد کی حفاظت

چونکہ جلد براہِ راست باہر کے ماحول اور کام کاج سے متاثر ہوتی ہے اس لیے اس بات کا لحاظ رکھنا بہت ضروری ہے کہ اسے کسی قسم کا نقصان نہ پہنچے۔ سخت موسم، خصوصاً تیز دھوپ یا بہت سرد ہوا میں باہر نکلنے سے گریز کرنا چاہیے۔ اگر مجبوری ہو تو مناسب بندوبست کر کے باہر نکلنا چاہیے۔ تیز دھوپ اگر بہت دیر تک یا بار بار جلد پر پڑے تو رنگت بھی دب جاتی ہے اور جھائیاں پیدا ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ بعض اوقات بے شمار تل بھی نکل آتے ہیں۔ جدید تحقیق سے پتا چلا ہے کہ بہت تیز دھوپ جلد پر پڑنے سے جلدی سرطان لاحق ہونے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ تیز سرد ہوائیں جلد کو خشک کر دیتی ہیں، جن سے وہ پھٹنے لگتی ہے اور داغ دھبے پیدا ہو کر بے رونق ہو جاتی ہے۔ تیز دھوپ اور تیز سرد ہواؤں سے بچنے کے لیے مناسب کپڑے پہننا، سر پر کپڑا یا اسکارف باندھنا، دستانے و موزے، جوتے پہننا بہتر ہے۔ تیز دھوپ سے بچنے کے لیے سفید رنگ کی چھتری بھی استعمال کی جا سکتی ہے، مگر اس بات کا خیال رکھا جائے کہ دھوپ جلد اور صحت کے لیے بہت ضروری بھی ہے اس لیے صبح و شام کی دھوپ کا جسم پر پڑنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

رگڑ یا خراش سے جلد کو بچانا

جسم کے کسی بھی حصہ پر مسلسل رگڑ پڑتی ہے یا خراش پیدا ہوتی رہے یا دباؤ اثر انداز ہوتا

رہے تو جسم کے اس حصے کی جلد متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ ابتدا میں جلد سخت اور کھردری ہو جاتی ہے اس کے بعد وہاں بڑھوتری پیدا ہو کر بدنما ابھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ جیسا کہ اکثر ہاتھوں و پیروں پر دیکھا جاتا ہے کہ انگلیوں کی جلد سخت ہو کر ''کارن'' پیدا ہو جاتے ہیں۔ جوتے کی رگڑ یا انگلیوں کا دباؤ، ٹخنوں کے اردگرد حصوں کو سخت کر دیتا ہے۔ سخت کالر، خصوصاً اونی کپڑے کا، گردن کی جلد کو سخت اور موٹا کر دیتا ہے۔ چشمے کا مسلسل دباؤ ناک کی جڑ میں سختی پیدا کر دیتا ہے۔ ان خرابیوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ سخت کام کرنے سے پہلے دستانے پہن لیے جائیں یا جس چیز کو پکڑ کر کام کیا جا رہا ہے اسے کپڑے کی مدد سے پکڑا جائے۔ جوتے نرم و آرام دہ پہنے جائیں اور موزوں کا استعمال کیا جائے۔ کوٹ وغیرہ کے کالر نرم سلوائے جائیں یا انہیں پہنتے وقت گردن پر کوئی رومال یا اسکارف لپیٹ لیا جائے۔ چشمے کا فریم بھی اس طرح کا ہونا چاہیے جس کا دباؤ نہ پڑے۔

جلد کی حفاظت کا پروگرام بناتے وقت اس بات کا اندازہ کر لینا چاہیے کہ جلد روغنی (آئلی) ہے یا خشک۔ روغنی جلد ہمیشہ چکنی چکنی محسوس ہوتی ہے اور چمکتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ اس طرح کی جلد کو دن میں کئی بار صابن سے دھونا چاہیے اور خشک رکھنا چاہیے اور جلد پر لگانے والی کوئی بھی ایسی چیز استعمال نہ کی جائے جس میں کوئی روغن شامل ہو۔ خشک جلد کو بار بار دھونے کی ضرورت نہیں پڑتی اور روغنی چیزیں بھی لگائی جا سکتی ہیں۔

جلد کو تر و تازہ و شاداب رکھنے کے لیے جو چیزیں بہت مفید ثابت ہوتی ہیں، ان میں شہد، گھیگوار (ایلوویرا)، کھیرا، روغن بادام، روغن، زیتون، لیموں، بکری کا دودھ، بالائی، کینو کے چھلکے، میتھی، مختلف قسم کی کھلی، چنا، جو اور گندم کے آٹے، خربوزے کے چھلکے، باچھڑ، تالیس پتر، موم، ناگر موتھا کپور کچری، مشک دانہ، تیز پات، اشنہ وغیرہ شامل ہیں۔ یہ چیزیں مختلف طریقوں سے جلد پر لگائی جاتی ہیں۔ افزائش حسن، جلد کی حفاظت، رنگ کو صاف کرنے اور جلد کو خوشبودار کرنے کے لیے جو دوائیں ہزاروں سال سے استعمال کی جا رہی ہیں اور مفید ثابت ہوئی ہیں وہ ابٹن کے مختلف نسخے ہیں جو کثرت سے استعمال کیے جاتے ہیں، مگر ان کا استعمال اب ہمارے گھروں میں صرف تبرک کے طور پر رہ گیا ہے کہ دلہنوں کو شادی سے قبل چند روز لگا دیا جاتا ہے، وہ بھی عام بازاری ابٹن جو قیمتی اور خالص اجزا سے عموماً پاک ہوتے ہیں اور مصنوعی خوشبوؤں سے انہیں خوشبودار بنا دیا جاتا ہے۔

شہد ایک حصہ، روغن بادام اور آب لیموں نصف نصف حصہ لے کر ملا لیا جائے اور چہرہ، گردن ہاتھ اور پیر پر لگا کر بیس منٹ کے لیے چھوڑ دیا جائے۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھو دیا جائے۔ جن افراد کی جلد روغنی ہے وہ روغن بادام کی جگہ گلیسرین ملا کر لگا سکتے ہیں۔ گھیگوار کا گودا نکال کر اسی طرح سے لگایا جائے اور بیس منٹ بعد دھو دیا جائے۔ روغن زیتون تنہا بھی لگایا جاتا ہے اور اس میں آب لیموں ملا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ چیزیں جلد کو صاف اور تر و تازہ رکھنے کے علاوہ رنگت نکھارتی ہیں اور داغ دھبے اور جھائیاں وغیرہ ان سے دور ہو جاتی ہیں۔ اگر بہت تیز دھوپ میں جانے (جیسا کہ پکنک وغیرہ سمندر کے کنارے یا شکار پر جانا) سے قبل ان چیزوں میں سے کوئی، خاص طور پر گھیگوار کا گودا چہرہ پر لگا کر جائیں تو جلد سوزش اور داغ دھبوں سے محفوظ رہتی ہے۔ خاص طور پر یہ نسخہ ''سن برن'' کے لیے بہت مفید ہے۔ چہرے کی چھائیاں اور جلد کی بے رونقی دور کرنے کے لیے بکری کے دودھ میں روئی کے پھائے تر کر کے جلد پر رکھے جائیں۔ یہ عمل دن میں تین بار نصف گھنٹے تک کیا جائے تو بہت فائدہ کرتا ہے۔ کھیرے کے چھلکے پیس کر چہرے پر لگانا بھی جلد کی حفاظت اور اس کے بہت سے امراض میں مفید ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہمیں اچھی اور خالص جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ ابٹن کو دوبارہ رواج دینا چاہیے اور اسے روزمرہ کے استعمال رکھنا چاہیے۔

ان تمام مذکورہ تدابیر کے ساتھ یہ بات اچھی طرح سے ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ جلد کو تر و تازہ اور پر رونق رکھنے میں غذا کی بڑی اہمیت ہے۔ اگر اس طرف توجہ نہیں دی گئی تو تمام بیرونی تدابیر رائیگاں جائیں گی۔ تازہ سبزیوں کا استعمال، تازہ پھل، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں بڑی مقدار میں غذا کا لازمی حصہ ہونی چاہئیں، کیونکہ حیاتین اور ضروری معدنیات کی کمی سے جلد بہت زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ اسی طرح خون کی کمی، ہاضمے کی خرابی اور قبض کی موجودگی بھی جلد پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے، اس لیے غذا کی اصلاح اور ایسے امراض جو جلد کو متاثر کرنے والے ہوں، ان کا علاج کرانا بھی لازمی ہے۔

جسم میں پانی کی کمی

جسم میں پانی کی کمی انسان کی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے

جسم میں پانی کی کمی (قلت ماً یا ڈی ہائیڈریشن) ایک ایسی صورت ہے جو انسانی زندگی کے لیے شدید خطرات پیدا کرتی ہے۔ اگر قلت ماً میں اضافہ ہوجائے تو نوبت ہلاکت تک پہنچ سکتی ہے۔ عام طور پر قلت ماً دست یا قے کی کثرت کے باعث ہوجاتی ہے۔ دست یا قے کی شکایت ہوتے ہی قلت ماء (ڈی ہائیڈریشن) کا تدارک کرنا چاہیے۔

زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے دوسرے نمبر پر اہم ترین چیز پانی ہے۔ اگر جسم کو پانی نہ ملے یا موزوں مقدار میں نہ مل سکے تو صحت کا برقرار رہنا دشوار ہوجاتا ہے۔ پانی جسم میں بہت سے اہم کام سرانجام دیتا ہے۔ ان کاموں کا آغاز معدے اور آنتوں میں غذا کے ہضم ہونے سے ہوتا ہے۔ تمام اہم غذائی اجزا سیال شکل میں خون میں شامل ہوجاتے ہیں اور جسم میں خون کی گردش انہیں ایک ایک رگ و ریشے تک پہنچاتی ہے، جہاں ضرورت کے اجزا جذب کر لیے جاتے ہیں اور بیکار زہریلے اجزا دوبارہ خون میں شامل ہوجاتے ہیں۔ خواہ وہ پانی کی شکل میں ہوں، ٹھوس شکل میں ہوں یا ہوا کی صورت میں ہوں۔ خون انہیں واپس جسم کے متعلقہ حصوں تک پہنچاتا ہے، جہاں سے وہ خارج ہوجاتے ہیں اور اچھے وکارآمد اجزا دوبارہ خون میں مل جاتے ہیں۔

خون کا یہ بار برداری کا نظام اس میں موجود پانی کی وجہ سے کام کرتا ہے۔ جب تک خون سیال شکل میں نہیں ہوگا، وہ رگوں میں آسانی سے گردش نہیں کرسکے گا۔ پانی، جسم سے فضلات

کے اخراج میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ خواہ وہ پیشاب یا پسینے کی شکل میں ہو یا اجابت کی صورت میں ہو۔ پانی، پورے جسم کے درجۂ حرارت کو درست رکھتا ہے اور اکثر حرکت میں رہنے والے جسمانی اعضا کی رگڑ سے حفاظت بھی پانی اور نمی کی بدولت ہوتی رہتی ہے۔

جب جسم میں پانی کی قلت ہونے لگتی ہے تو مذکورہ تمام کام متاثر ہونے لگتے ہیں۔ عام حالت میں جسم میں جو پانی خرچ ہوتا ہے یا جسم سے خارج ہوتا ہے اسے پانی و دیگر سیال چیزیں پی کر پورا کرلیا جاتا ہے مگر قے، دستوں، تیز بخار، لو، شدید محنت و مشقت کے دوران اگر پانی یا سیال چیزیں لینے کا خیال نہ رکھا جائے تو قلت ماً کی صورت پیدا ہونے لگتی ہے۔ بچوں میں اس کی علامات جلد اور شدید رونما ہوتی ہیں چونکہ طبی طور پر ان کے جسم میں پانی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے اور انہیں پانی کی ضرورت بھی زیادہ ہوتی ہے۔

جسم سے سب سے زیادہ پانی کا اخراج قے اور دستوں کی وجہ سے ہوتا ہے اور عام طور پر سادہ اور ناواقف لوگ اس خوف سے پانی نہیں پیتے کہ اس کے پینے سے مزید دست ہوں گے۔ یہی غلطی اکثر خطرناک نتائج کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔

جسم میں پانی کی کمی سے جو علامات ظاہر ہوتی ہیں انہیں لازماً ذہن میں رکھنا چاہیے تاکہ جلد از جلد احتیاطی تدابیر اختیار کرکے اس پر قابو پایا جاسکے۔

ابتدائی علامات یہ ہیں: ہونٹ و زبان کا خشک ہونا، کمزوری کا احساس، ہاتھ پاؤں میں کھنچاؤ (تشنج) کا پیدا ہونا، آنکھوں کا اندر کی طرف دھنس جانا۔ جب پانی کی بہت کمی ہوجائے تو بلڈ پریشر بھی کم ہوجاتا ہے، جلد خشک اور کھردری ہونے لگتی ہے اور اس کی لچک ختم ہوجاتی ہے یعنی جلد کو چٹکی سے پکڑ کر اوپر کھینچا جائے اور پھر چھوڑ دیا جائے تو وہ فوراً اپنی پہلی حالت میں واپس نہیں آتی۔ بہت چھوٹے بچوں میں سر کے بالکل اوپر کا نرم حصہ اندر کی طرف بیٹھ جاتا ہے۔ جلد میں جھریاں نظر آنے لگتی ہیں۔ پیشاب بہت کم یا بالکل بند ہوجاتا ہے، وزن میں تیزی کے ساتھ کمی ہوجاتی ہے۔ سانسیں گہری اور کمزور ہوجاتی ہیں۔ بچوں میں اگر مذکورہ نشانیوں میں سے تین نشانیاں بھی نظر آنے لگیں تو سمجھنا چاہیے کہ ان کے جسم میں پانی کی قلت پیدا ہورہی ہے۔

قلت ماً کا علاج یہی ہے کہ جس وجہ سے جسم میں پانی کی کمی پیدا ہورہی ہے اسے دور کرنے کے ساتھ ساتھ پانی اور دوسری سیال چیزیں مسلسل دی جاتی رہیں۔ جسم سے رطوبت کے بڑے پیمانے پر اخراج کے ساتھ ضروری نمکیات بھی خارج ہوجاتے ہیں اس لیے پانی میں

نمکیات شامل کر کے پلانا چاہیے۔ اس غرض سے ابلا ہوا پانی ٹھنڈا کر کے ایک لیٹر (چار گلاس) لے لیا جائے اور اس میں نمک دو چٹکی، میٹھا سوڈا ایک چٹکی، شکر ایک مٹھی، حل کر کے رکھ لیا جائے۔ بنے بنائے پیکٹ نمکو(او۔ آر۔ ایس) کے نام سے بھی دواؤں کی دکان سے مل جاتے ہیں مگر انہیں پانی میں ڈال کر ابالنا خطرناک ہوتا ہے۔ چھ ماہ تک کے بچے کو ہر دست کے بعد 60 ملی لیٹر پانی پلا دیا جائے، سات ماہ سے ایک سال تک کے بچے کو 125 ملی لیٹر، ایک سے دو سال کی عمر کے بچے کو 125 سے 200 ملی لیٹر تک پانی دیا جائے۔ دو سے پانچ سال تک عمر کے بچوں کو 200 سے 250 ملی لیٹر تک نمکول والا پانی دیا جائے۔ نمکول والے پانی کے درمیان میں سادہ پانی بھی پلاتے رہنا چاہیے۔ ناریل کے پانی اور پھلوں کے رس میں چونکہ قدرتی طور پر نمکیات ہوتے ہیں اس لیے ان کا پلانا بھی مفید ہوتا ہے۔

اگر جسم سے پانی کا اخراج بند نہ ہو یا مذکورہ علامات میں شدت آنے لگے تو مریض کو اسپتال لے جانے یا ڈرپ لگوانے میں ذرا بھی دیر نہیں کرنی چاہیے کیونکہ مریض کی جان اسی طرح بچائی جاسکتی ہے۔

بچوں کے لیے جنسی تعلیم

بچوں کو جنسی تعلیم دیجیے تا کہ وہ صحت مند اور کامیاب زندگی بسر کر سکیں

کسی گھر میں، جہاں نوجوانی میں قدم رکھنے والے بچے موجود ہوں، چند کتابیں لا کر رکھ دیجیے اور بچوں کو انہیں پڑھنے کا مشورہ دیجیے مگر ایک کتاب کی طرف اشارہ کر کے کہہ دیجیے کہ دیکھو اس کتاب کو ہاتھ نہ لگانا، یہ تمہارے پڑھنے کی نہیں ہے اور اس کے بارے میں ہم سے کبھی کوئی سوال بھی مت کرنا۔ آپ کا کیا خیال ہے، آپ کی اس روک ٹوک کے نتیجے میں بچے اس کتاب کو کھول کر نہیں دیکھیں گے؟ میرے خیال میں ایسا ہونا ممکن نہیں ہے۔ کیونکہ اس بے جا پابندی اور روک ٹوک نے اس کتاب کو بچوں کے لیے پراسرار بنا دیا ہوگا اور ان کے ذہنوں میں اس کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا تجسس پیدا کر دیا ہوگا۔ وہ ضرور اس ٹوہ میں رہیں گے کہ آخر اس کتاب کو بھی تو دیکھا جائے جس کے بارے میں اتنی رازداری برتی جا رہی ہے۔ وہ اس کے بارے میں ایک دوسرے سے معلومات حاصل کرنا چاہیں گے۔ قیاس آرائیاں شروع ہو جائیں گی اور ہر بچہ اس کے بارے میں اپنی خفیہ رائے قائم کر لے گا۔ اگر بچے والدین سے اس کتاب کے بارے میں پوچھنا چاہیں گے تو ڈانٹ پڑ جائے گی، یا ٹال مٹول اور بہانہ سازی سے کام لیا جائے گا۔ جس کے نتیجے میں کسی نہ کسی دن بچے اس کتاب تک رسائی حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور وہ اسے چوری چھپے ضرور پڑھیں گے۔ پڑھنے کے بعد اسے اپنی فہم کے مطابق سمجھنے اور رائے قائم کرنے کی کوشش بھی کریں گے۔ ہوسکتا ہے انہیں اس کی عبارت غیر معمولی نظر

آئے اور اگر ایسا نہ بھی ہوا تب بھی ان کا ذہن انہیں ملامت ضرور کرتا رہے گا انہوں نے والدین کا کہنا نہیں مانا، چوری کی، اخلاق سے گری ہوئی فحش اور گناہ آلودہ حرکت کی۔ یہ ندامت اور احساسِ گناہ ان کے ذہنوں پر اثر انداز ہو کر منفی سوچ پیدا کر دے گا۔

کیا جنس اور جنسی معاملات کے بارے میں ہمارا رویہ اپنے بچوں کے ساتھ ایسی ہی پراسرار خفیہ کتاب کی طرح نہیں ہے؟ ہم اپنے بچوں کو انسانی جسم کے متعلق دیگر اعضاً کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں اور انہیں پورا پورا اختیار دیتے ہیں کہ وہ ان کے بارے میں ہم سے ہر طرح کے سوالات کریں گے مگر جسم کے اس ایک نظام کے بارے میں نہ ہم انہیں خود سے کوئی معلومات فراہم کرتے ہیں نہ انہیں اس کے بارے میں سوالات کرنے دیتے ہیں بلکہ اگر کوئی بچہ ناسمجھی میں ایسا سوال کر بھی لے تو اسے ڈانٹ دیا جاتا ہے یا اس کی توجہ کسی دوسری طرف مبذول کرادی جاتی ہے اور اپنے رویے سے بچے پر یہ ظاہر کیا جاتا ہے کہ اس نے اخلاق اور تہذیب سے گرا ہوا کوئی سوال کر ڈالا ہے اور آئندہ اسے ایسا نہیں کرنا چاہیے۔ اس غیر ضروری راز داری اور بے جا احتیاط سے بچوں کے ذہنوں کا تجسس بڑھ کر اس معاملے کی کھوج لگانے کے لیے بے چین ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف، عمر کے ساتھ بچوں کے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں اور جنسی جذبات کا احساس انہیں مزید فکر مند و پریشان کر دیتا ہے۔ جنسی قوتوں کو بیدار کرنے اور ایک دوسرے کے لیے جنسی کشش پیدا کرنے کے لوازمات اور ماحول ہمارا معاشرہ خوب فراہم کرتا ہے۔ ادب شاعری، مصوری، فلمیں، ٹی وی اشتہارات، مخلوط ماحول یہ سب مرد و زن کے جنسی تعلق کے ایک لطیف پیرائے میں اظہار کے ذریعے ہیں۔ یہی وہ بات ہے جسے ہم اپنے بچوں کو علم کی شکل میں منتقل کرنے سے کتراتے ہیں اور یہ کوشش کرتے ہیں کہ یہ بند کتاب کھلنے نہ پائے۔

جنسی اعضا میں تبدیلی اور احساسات کی جولانی اگر صحیح جنسی معلومات کے حصول کے بعد ہو تو بلوغت شاید نوجوانوں کے لیے کوئی حیرت اور تعجب کی بات نہ ہو اور وہ اس طوفان سے مقابلے کے لیے ذہنی طور پر آمادہ ہوں، مگر ترقی پذیر ملکوں کے ماحول کی ستم ظریفی یہی ہے کہ جنس کو بطور تعلیم بچوں کے سامنے پیش کرنے کا رواج ہی نہیں ہے۔ نہ یہ رواج گھروں میں ہے اور نہ اسکولوں میں اور دیگر جو معلوماتی ذرائع ہیں وہ بھی اس ذیل میں مجرمانہ غفلت کا شکار ہیں۔ جہاں بات جنسی علم اور تعلیم کی آتی ہے تو ایسا لگتا ہے کہ کسی انتہائی مخرب الاخلاق چیز کا نام لے دیا گیا ہو اور فوراً یہ عذر پیش کر دیا جاتا ہے کہ صاحب یہ رسالہ تو گھر کے سب لوگ پڑھتے ہیں یا ٹی وی

پروگرام تو گھر کی لڑکیاں، بچے بڑے سب مل کر دیکھتے ہیں اس لیے اس طرح کی معلومات پیش کرنا تو ممکن نہیں ہے۔ جنسی تعلیم سے غفلت نہ صرف عام اسکولوں اور کالجوں میں برتی جاتی ہے بلکہ طبی درس گاہوں تک میں بھی ان سے چشم پوشی کی جاتی ہے۔ پاکستان میں طبیہ کالجوں کے نصاب تعلیم میں چند سال پہلے مردوں کے جنسی امراض شامل نہیں تھے اور جب بھی اس بارے میں متعلقہ افراد سے پوچھا گیا تو انہوں نے یہی عذر پیش کیا کہ لڑکے اور لڑکیاں ساتھ پڑھتے ہیں اس موضوع پر کس طرح پڑھایا جا سکتا ہے۔

اگر جنس واقعی اس قدر گندی چیز ہوتی تو کلام پاک میں اس کا جابجا ذکر کیوں آتا؟ قرآن حکیم میں اکثر مقامات پر زن و شوہر کے تعلقات کے ساتھ ساتھ نطفے کے بننے اور اس کے بڑھنے کے مدارج کو بھی نہایت عالمانہ انداز میں پیش کیا گیا ہے۔ زمانۂ حمل کی اور دودھ پلانے کی مدت متعین کی گئی ہے نیز یہ بھی بتلایا گیا ہے کہ کس طرح جنسی ملاپ جائز ہے بلکہ عبادت کا درجہ رکھتا ہے اور کن طریقوں سے اس کا ارتکاب غلط ہے اور گناہ کی طرف لے جاتا ہے۔

دراصل یہ معاملہ انسانی سوچ اور اس کی ذہنی تربیت کا ہے کہ وہ کس طرح بات کو کس انداز میں لے رہا ہے، ورنہ جنسی عمل عبادت ہے جسے پیغمبروں اور بزرگانِ دین نے سرانجام دیا ہے۔ جنسی عمل علم ہے جس پر حکماً، علماً، فلاسفہ اور سائنس دانوں نے کام کیا ہے اور اس کے بارے میں معلومات کو آگے بڑھایا ہے۔ جنسی عمل ایک ضرورت ہے، ایک ایسی ضرورت جس کے تحت دنیا قائم ہے۔ بلاشبہ حرام طریقے سے جنسی عمل ایک فحاشی، ایک گالی اور ایک گناہ ہے مگر اس عبادت اور گناہ کے درمیان حد فاصل ہم اسی وقت کھینچ سکیں گے اور دونوں کو علیحدہ علیحدہ واضح کر پائیں گے جب ہم اپنے بچوں کے بلوغت کی عمر کے قریب پہنچنے پر ان سے بات چیت کریں، ان کے ذہنوں میں پیدا ہونے والے سوالات کے تشفی بخش جوابات دیں۔ جنس کی اہمیت اور اس کے فوائد سے انہیں آگاہ کریں۔ قدرت کے اس انتہائی ضروری اور مفید نظام کی بابت انہیں سمجھائیں اس کے استعمال کے اوقات اور جائز طریقوں سے باخبر کریں۔ ساتھ ہی اس کے غلط یا قبل از وقت استعمال سے پیدا ہونے والے نتائج سے انہیں مطلع کیا جائے۔ اگر ہم اپنی ذمے داری پوری نہیں کریں گے اور غیر ضروری احتیاط اور راز داری سے کام لیں گے تو اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ بچوں کا تجسس تو بیدار رہے گا، ہوسکتا ہے وہ اپنے بے تکلف دوستوں سے سوالات کریں یا ملازمین سے پوچھیں یا گھٹیا اشتہاری لٹریچر ان کے ہاتھ لگ کر ان کی معلومات کا ذریعہ بنے۔ ان میں سے ایک طریقہ بھی

درست نہیں ہے چونکہ جن لوگوں سے وہ معلومات حاصل کر رہے ہیں انہیں خود بھی صحیح علم نہیں ہوتا اور سینہ بہ سینہ سرگوشیوں میں منتقل ہونے والا یہ علم بجائے نفع کے نقصان کا باعث بنتا ہے۔

اکثر معالجین کے پاس نوجوان لڑکے آ کر یہ شکایت کرتے ہیں کہ رات خواب میں ان کے کپڑے خراب ہو گئے، اس صورت حال سے وہ خوفزدہ اور پریشان ہوئے ہوں گے تبھی تو انہوں نے کسی مطب کا رخ کیا اور ان کی معلومات کا ذریعہ دیواروں پر لکھے ہوئے جنسی اشتہارات ہی بنے ہوں گے جن میں احتلام کو خطرناک مرض بیان کیا گیا ہے۔ اب ان نوجوانوں کی قسمت ہے کہ وہ علاج کے لیے کس کے پاس گئے ہیں۔ اگر کسی پڑھے لکھے معقول معالج سے ان کا واسطہ پڑا ہے تو وہ سمجھا بجھا کر ان کے ذہن کا بوجھ ہلکا کر کے انہیں رخصت کر دے گا کہ اگر ایک ماہ میں تین چار بار ایسی صورت حال پیدا ہو رہی ہے تو یہ کوئی مرض نہیں ہے اگر اس سے زیادہ ہو تو تب بھی کوئی بہت سنگین مسئلہ نہیں ہے تھوڑی بہت احتیاط اور علاج سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اور اگر یہی نوجوان کسی اشتہاری عطائی، جنسی معالج یا ستر سالہ سنیاسی باوا کے چنگل میں آ گئے تو آپ سمجھ لیجیے کہ مالی نقصان تو ہوگا سو ہوگا، وہ ہمیشہ کے لیے ذہنی اور جسمانی طور پر جنسی مریض بنا دیے جائیں گے۔ کیونکہ عطائیوں کا طریقہ کار ہی یہی ہے کہ مریض کو مایوس و خوفزدہ کیا جائے تا کہ وہ زیادہ سے زیادہ رقم خرچ کرنے پر تیار ہو جائے۔ اگر بچپن میں لاعلمی کے باعث اس سے کوئی ناسمجھی ہو گئی ہے تو اس کے ذہن میں یہ تصور مضبوطی کے ساتھ جم جاتا ہے کہ اب وہ شادی کے قابل نہیں رہ گیا یا اس میں ایک مرد کی قوت و صلاحیت باقی نہیں رہ گئی ہے۔

جنسی مریض جو مطبوں میں علاج کے لیے آتے ہیں، یقین کیجیے کہ ان میں نوے فیصد جنسی نہیں بلکہ ذہنی مریض ہوتے ہیں۔ اور اگر انہیں چھوٹی موٹی جنسی شکایات ہوتی بھی ہیں تو ان کا علاج اتنا مشکل نہیں ہوتا جتنا مشکل ان کے ذہنوں سے مایوسی اور خوف کو نکالنا ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو ضرورت نہ ہونے پر بھی ادویہ تجویز کرنی پڑتی ہیں تا کہ انہیں اطمینان قلب حاصل ہو سکے کہ ان کا علاج ہو رہا ہے، ورنہ خطرہ یہ ہوتا ہے کہ وہ غیر مطمئن ہو کر کسی عطائی کے پاس نہ پہنچ جائیں اور وہ واقعی ان کو مریض بنا دے۔ پڑھا لکھا معالج انہیں اس طرح ادویہ تجویز کرے گا جو عام جسمانی اور دماغی طاقت کی ہوں اور مریض کی قوتِ ارادی کو بڑھائیں، جب کہ عطائی نہ صرف جنسی امراض سے متعلقہ دوائیں دینا شروع کر دیتے ہیں بلکہ تیز زہریلی اشیا سے بنی ہوئی چیزیں دینے سے بھی اجتناب نہیں برتتے۔

جنسی تعلیم کی ضرورت کا احساس بعض بیدار ذہنوں کو کس طرح ہوتا ہے، اس کا اندازہ اس واقعہ سے لگائیے کہ اب سے چند سال پہلے مجھے لندن سے ایک خاتون کا خط موصول ہوا جن کا ایک بیٹا، اور ایک بیٹی بلوغت کے قریب پہنچ رہے تھے، شوہر کا انتقال ہو چکا تھا۔ انہوں نے اپنے خط میں لکھا "میری بیٹی جب بالغ ہونے لگی تو میں نے اسے جنسی اہمیت کی ضروری باتیں بتائیں جو ایک ماں اپنی بچی کو بتلاتی ہے اور اب جب کہ میرا بیٹا جوان ہو رہا ہے تو مجھے خیال آیا کہ ضرور بیٹوں کو ان کے والد اس عمر میں جنسی تعلیم دیتے ہوں گے مگر بیٹے کے ساتھ مجبوری یہ ہے کہ اس کے والد کا انتقال ہو چکا ہے۔ اب میری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ میں اس خلا کو کس طرح پر کروں۔ اس لیے آپ کو خط لکھ رہی ہوں کہ آپ کی نظر میں اگر کوئی ایسا لٹریچر موجود ہو جو اسے ضروری باتوں سے آگاہ کر سکے تو مجھے مطلع کیجیے۔ برطانیہ میں جو اس طرح کا لٹریچر موجود ہے وہ ہمارے ماحول اور تہذیب کے تقاضوں پر پورا نہیں اترتا۔" میں ان خاتون کا خط پڑھ کر بہت متاثر ہوا اور سوچ میں پڑ گیا کہ کتنے باپ ہوں گے جو اس طرح کی ضرورت محسوس کرتے ہوں گے اور اپنے بیٹوں کو جنسی تعلیم دیتے ہوں گے۔ انہوں نے ایک عورت ہوتے ہوئے اس ضرورت کو نہ صرف محسوس کیا بلکہ اسے پورا کرنے کی تدبیر بھی نکالی۔

جنسی تعلیم کی طرف سے غفلت لڑکوں کے علاوہ لڑکیوں کے ساتھ بھی عام طور پر برتی جاتی ہے۔ بلکہ یہ معاملہ اس لیے اور سنگین ہو جاتا ہے کہ لڑکیوں کو لوگوں میں اٹھنے بیٹھنے اور باہر نکلنے کے مواقع کم ملتے ہیں اس لیے ادھر ادھر سے جو کچھ تھوڑی بہت معلومات لڑکوں کو ہو جاتی ہے وہ اس سے بھی محروم رہتی ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ شادی کے بعد وہ اپنے شوہر کو اپنا مونس، اور رفیق سمجھنے کی بجائے اس سے خوفزدہ رہتی ہیں اور اس کی حیثیت ان کی نظر میں ایک شہوانی بھیڑیے سے زیادہ نہیں ہوتی۔ یہی ڈر و خوف ان کے ذہنوں میں اس طرح بیٹھ جاتا ہے کہ وہ اپنی نئی زندگی سے لطف اندوز ہونے کی بجائے ڈر و خوف میں گھری ہوئی آفت زدہ ہستیاں بن جاتی ہیں۔ ابھی چند ماہ پیشتر ایک شادی ہوئی۔ لڑکے کی عمر تقریباً 22 سال تھی اور لڑکی 18 سال۔ لڑکی کا تعلق ایک ایسے گھرانے سے تھا جہاں لڑکیوں پر بہت سخت پابندیاں رکھی جاتی ہیں حتیٰ کہ انہیں اسکول سے آگے کالج میں پڑھنے کی اجازت بھی نہیں تھی۔ لڑکی کو ازدواجی زندگی کے بارے میں قطعاً کچھ نہیں بتایا گیا صرف رخصتی کے وقت گھر کی کسی بزرگ خاتون نے اتنا کہہ دیا تھا کہ وظیفۂ جنسی ایک بہت تکلیف دہ کام ہے، تمہیں صبر و برداشت سے کام لینا ہوگا۔ ان کی اس نامکمل تعلیم کا یہ

نتیجہ نکلا کہ وہ لڑکی سخت خوفزدہ ہوگئی۔ شادی کے تین ماہ بعد اس کے شوہر نے آکر بتلایا کہ وہ جب بھی قربت کا ارادہ کرتا ہے، خوف کی وجہ سے لڑکی پر دورے جیسی کیفیت طاری ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے وہ بے کیفی اور جھنجلاہٹ کی زندگی بسر کررہا ہے۔ اس لڑکی کا علاج دواؤں سے ممکن نہیں تھا، چونکہ اسے کوئی بیماری نہیں تھی صرف غلط اور نامکمل تعلیم نے اس کے لیے مسائل پیدا کردیے تھے۔ جب تک اس کے ذہن سے خوف نہیں نکلے گا اس وقت تک ان دونوں کی زندگیوں میں خوشیاں اور رنگینیاں واپس نہیں آسکتیں اور یہ کام کوئی ماہر نفسیات ہی کرسکتا ہے۔

اس ذیل میں ایک بات اور کہنے کی جسارت کروں گا جو میں نے اپنی 40 سالہ معالجاتی زندگی میں اخذ کی ہے کہ وہ لڑکے جو جنسی معاملات سے بالکل کنارہ کش رہتے ہیں اور اسے شجر ممنوعہ سمجھتے ہیں اور ان کے ذہنوں میں جنس کوئی گندگی، گالی یا اخلاق سے گری ہوئی چیز ہوتی ہے، ان میں سے اکثر جنسی کمزوری کا شکار ہوجاتے ہیں۔ چونکہ جنس کے بارے میں ان کے خیالات، جنسی اعضا کے کام اور جنسی رطوبات کے بننے پر اثر انداز ہوتے ہیں اور انسانی جسم کی یہ خصوصیت ہے کہ جن اعضا سے لمبے عرصے تک کام نہ لیا جائے یا کم کام لیا جائے وہ کمزور ہوجاتے ہیں۔ ذہن بچپن سے ہی جن جسمانی قوتوں کی نفی کررہے ہوں اور انہیں برا اور گناہ آلودہ سمجھ رہے ہوں وہ کس طرح جسم کے اندر پروان چڑھ کر مضبوط و توانا ہوسکتی ہیں۔ ایسے لوگوں کو شادی کے بعد بڑی حیرت اور تعجب ہوتا ہے کہ اس قدر محتاط اور الگ تھلگ زندگی بسر کرنے کے بعد بھی انہیں جنسی مسائل کا سامنا کرنا پڑرہا ہے۔

جنسی آزادی اور جنسی تعلیم میں بڑا فرق ہے۔ جنسی آزادی نے امراض زہراویہ (ایس ٹی ڈیز) اور ایڈز جیسے تحفے دنیا کو دیے ہیں جب کہ جنسی تعلیم تناسلی اعضا کے صحیح طریقے اور صحیح وقت پر استعمال اور ان کی ضرورت و اہمیت کی جانب توجہ دلاتی ہے تاکہ انسان اپنی شہوت کو قابو میں رکھ سکے۔ اس طرح جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیاں اور جنسی کشش جب پیدا ہونا شروع ہوگی تو اس سے پہلے ان سب سے مقابلہ کرنے کے لیے ذہن تیار ہوگا۔

جنسی تعلیم کی ضرورت آج پہلے سے زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ پرانے زمانے میں لڑکے اور لڑکیوں کی شادیاں بلوغت کی عمر کو پہنچتے ہی کردی جاتی تھیں اور انہیں ''جنسی فاقہ کشی'' زیادہ عرصہ تک برداشت نہیں کرنی پڑتی تھی۔ اب بہت سے مسائل ایسے پیدا ہوگئے ہیں جن کی وجہ سے بچوں کی شادی جلد کردینا ممکن نہیں رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انتظار و ہجر کی یہ طویل شام غیر فطری

تسکین کے بہت سے راستے کھول دیتی ہے، جو آگے چل کر بہت سے جنسی مسائل پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

جنسی تعلیم کے لیے عمر کا تعین کرنا زیادہ دشوار نہیں ہے۔ بچے جس عمر میں بھی جنس کے بارے میں سوالات کرنے لگیں یا انہیں تجسس پیدا ہو وہی جنسی تعلیم کے لیے بہترین وقت ہے ورنہ بچے کے بلوغت کی عمر تک پہنچنے پر اپنے اس فرض سے والدین کو سبکدوش ہوجانا چاہیے۔ اس موقع پر باپ کو بچے کے ساتھ بے تکلف ہوجانا چاہیے، چونکہ بچہ جنسی زندگی کی پرپیچ راہ کے ہر موڑ پر حیران و پریشان کھڑا ادھر ادھر دیکھتا رہتا ہے اس کی اس پریشانی کو باپ ہی صحیح راستہ دکھا کر دور کرسکتا ہے۔

جنسی تعلیم کے لیے اردو زبان میں لٹریچر کی بڑی کمی رہی ہے اور بہت کم کتابیں لکھی گئی ہیں۔ ڈاکٹر کرنل بھولا ناتھ کی کتاب ''جنسی امراض اور ان کا علاج'' اور شفا الملک حکیم محمد حسن قرشی کی ''سلک مروارید'' شائع ہوئیں۔ یہ علمی کتابیں ہیں مگر علاج معالجے کے موضوع پر لکھی گئی ہیں، اس لیے جنسی تعلیم کے مقصد کا پوری طرح احاطہ نہیں کرتیں۔ ادارہ ہمدرد نے اپنے رسائل کے خاص نمبر شائع کرکے نیز اپنے مطبوں میں آنے والے مریضوں کی زبانی اور خطوط کے ذریعے صحیح رہنمائی کرکے اس خلا کو کسی حد تک پورا کرنے کی کوشش کی مگر جنسی تعلیم اور تربیت پر بڑا اور جامع کام اردو زبان میں ڈاکٹر محمد عبدالحئی صاحب نے کیا ہے۔ آپ کی تین کتابیں ''جنسی صحت یات''، ''جنسی چیستان'' اور ''جنسی زاویے'' میری نظر سے گزریں، یہ کتابیں اس موضوع کا بڑی حد تک احاطہ کرتی ہیں۔

اپنے بچوں کو جنسی تعلیم دیجیے تاکہ وہ شکوک و شبہات اور احساس کمتری کا شکار ہوئے بغیر ایک کامیاب اور صحت مند اور نشاط انگیز زندگی بسر کرسکیں، کیونکہ اسی پر قوم کے بہتر اور صحت مند مستقبل کا انحصار ہے۔

چہل قدمی

جسم کو چاق و چوبند رکھنے والی محفوظ اور بہترین ورزش

چہل قدمی یا پیدل چلنا، ایسی بہترین ورزش ہے جو نہایت مفید ہونے کے ساتھ ساتھ بالکل مفت بھی ہے، کیوں کہ اس ورزش کے لیے نہ کسی کلب کی رکنیت حاصل کرنے کی ضرورت ہے، نہ کسی طرح کے آلاتِ ورزش خریدنے کی۔ کسی بکنگ یا ریزرویشن کے بغیر آپ جب چاہیں اور جہاں چاہیں چلنا شروع کردیجیے۔ جتنی دیر دل چاہے چلتے رہیے اور جب دل بھر جائے یا ضرورت پوری ہوجائے تو رک جایے۔ سمندر کے کنارے، پہاڑوں کی سطح مرتفع، سرسبز و شاداب جنگل، کھلے میدان، شہروں کی بارونق سڑکیں اور تفریح پارک، سب ہی چہل قدمی کرنے والوں کے لیے اپنے دامن کشادہ کیے ہوئے ہیں، حتیٰ کہ بحری جہازوں کے عرشے، ریل گاڑی کے ڈبوں کے درمیانی راستے، طیاروں کی نشستوں کے درمیان راستے، آپ کے اپنے مکان کی چھت، غرض کون سی ایسی جگہ ہے جہاں یہ سیدھی سادی اور ہلکی پھلکی ورزش نہ کی جاسکتی ہو؟ پھر دیگر کھیلوں کی طرح اس ورزش کے لیے کسی ساتھی کی بھی ضرورت نہیں ہے اگر کوئی مل جائے تو سبحان اللہ، ورنہ آپ خود بہترین ساتھی ہیں!

چہل قدمی کے لیے چونکہ کسی مخصوص جگہ آنا جانا نہیں پڑتا اس لیے وقت کی بچت ہوتی ہے۔ دوسرے، اسے شروع کرنے سے قبل کسی قسم کی تیاری (وارم اپ) کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایک اور اہم بات یہ ہے کہ ورزشوں اور کھیلوں کی تمام اقسام میں چہل قدمی ہی ایسی ورزش ہے

جس میں چوٹ لگنے اور زخمی ہونے کے امکانات سب سے کم ہیں۔

چہل قدمی ہی ایک ایسی ورزش ہے جس کا مشورہ ہزاروں معالج اپنے لاکھوں مریضوں کو دیتے ہیں۔ خواہ وہ قلب اور پھیپھڑوں کے امراض میں مبتلا مریض ہوں یا جوڑوں کے درد اور ذیابیطس کے شکار افراد ہوں۔ دراصل چہل قدمی سے نہ صرف جسم چست رہتا ہے بلکہ امراض پر قابو پانے میں بھی مدد ملتی ہے۔

جدید تحقیقات کے نتیجے میں معلوم ہوا ہے کہ پیدل چلنا ذہنی دباؤ کو کم کردیتا ہے۔ ہم جب ورزش کرتے ہیں تو ہمارے دماغ سے ایک خاص قسم کی رطوبت خارج ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ اس رطوبت کو "انڈروفنس" کہا جاتا ہے۔ یہ رطوبت اعصاب پر، سکون بخش اثرات مرتب کرتی ہے جس کے باعث ہمارا جسم اور دماغ دونوں، سکون اور آرام محسوس کرتے ہیں۔ یہ رطوبت ایسی نشہ آور شے ہے جسے ہمارا جسم خود بناتا ہے اور اس میں عام طور پر ملنے والی نشہ آور اشیا، مثلاً افیون یا الکوحل وغیرہ کا شائبہ تک نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ ورزش یا چہل قدمی کے بعد نیند بہت اچھی آتی ہے۔

بہت دیر تک بیٹھے رہنے، خصوصاً ایک ہی حالت میں بیٹھے رہنے سے اکتاہٹ پیدا ہوجاتی ہے۔ جسم کے جوڑ سخت ہوجاتے ہیں، عضلات میں درد ہونے لگتا ہے اور دورانِ خون سُست ہوجانے کی وجہ سے اکثر پیروں پر ورم آجاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طویل سفر کرنے والے حضرات اکثر گردن اور کمر کے درد کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔ جدید تحقیقات کے نتیجے میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ سُست زندگی بسر کرنے یا بہت دیر تک بیٹھے رہنے کے عادی لوگوں کی دماغی صلاحیتیں کم ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔ ایسے افراد اپنے ذہن کو کسی ایک مرکز یا معاملے پر مرکوز نہیں رکھ سکتے، جس کی وجہ سے ان کے لیے صحیح فیصلہ کرنا دشوار ہوجاتا ہے اور فیصلہ کرنے کے بعد بھی وہ گومگو کی کیفیت سے دوچار رہتے ہیں کہ آیا فیصلہ درست تھا یا نہیں۔

زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرنے یا طویل سفر کرنے والے لوگوں کو ہلکی ورزش اور چہل قدمی ضرور کرنی چاہیے۔ اگر کہیں چھٹیاں گزارنے یا تفریح کی غرض سے جائیں تو زیادہ سے زیادہ پیدل چلنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس سے کئی فائدے ہوتے ہیں۔ اس طرح آپ پورے سکون و اطمینان سے ایک ایک چیز کو دیکھ سکیں گے اور یوں ذہنی پریشانی اور اعصابی دباؤ سے محفوظ رہ سکیں گے۔ پھر جہاں تکان محسوس کریں یا کوئی خوب صورت قدرتی منظر سامنے آجائے وہاں آپ اپنی مرضی سے جتنی دیر چاہیں بیٹھ کر آرام کرسکتے ہیں۔

جو لوگ زیادہ پیدل چلتے ہیں وہ بہت سی دواؤں سے بے نیاز ہوجاتے ہیں، مثلاً خواب آور گولیاں، درد دور کرنے والی دوائیں، قبض اور بدہضمی سے نجات حاصل کرنے کے لیے گولیاں۔ حتیٰ کہ بعض سنجیدہ امراض میں مبتلا مریض جب زیادہ چہل قدمی کرتے ہیں تو اپنے مرض کو بھول جاتے ہیں۔

پیدل چلنے سے جسم کے عضلات اور رگ پٹھے مضبوط رہتے ہیں۔ جسم میں دورانِ خون پوری طرح اور آسانی سے جاری رہتا ہے۔ اس کے نتیجے میں قلب پر بار کم پڑتا ہے، پھر یہ کہ جسم کے ہر چھوٹے بڑے حصے کو آکسیجن، کافی مقدار میں فراہم ہوجاتی ہے۔ کھانا سہولت کے ساتھ ہضم ہوجاتا ہے چنانچہ نظامِ ہضم سے متعلق امراض لاحق نہیں ہوتے۔ جسم کے جوڑ کھلے رہتے ہیں۔ کسی قدر پسینہ آکر جسم سے غیر ضروری پانی اور نمکیات خارج ہوجاتے ہیں۔ پیدل چلنے سے جو جسمانی تکان ہوتی ہے، دماغ میں پیدا ہونے والی مخصوص رطوبت، ''انڈرونفس'' خون میں مل کر، اس تکان کو دور کردیتی ہے بلکہ نیند گہری آتی ہے، چنانچہ سو کر اٹھنے کے بعد تازگی کا احساس ہوتا ہے۔

وہ لوگ جو طویل عرصے تک ورزشوں یا سخت قسم کے کھیلوں میں حصہ لیتے رہے ہوں، انہیں چاہیے کہ وہ چہل قدمی کو ہرگز ترک نہ کریں۔ دراصل ایسے لوگوں کا جسم محنت و مشقت کا عادی ہوچکا ہوتا ہے، اور ان کا دماغ روزانہ مناسب مقدار میں ''انڈرونفس'' بناتا رہتا ہے۔ اب اگر وہ اچانک ہر قسم کی ورزش ترک کردیں گے تو ان کا جسم اس کے خلاف ردِعمل ظاہر کرے گا اور کئی قسم کے عارضے انہیں گھیر لیں گے۔ دیکھا گیا ہے کہ زیادہ محنت و مشقت کرنے والے لوگ جب ریٹائر ہوکر ہر قسم کی ورزش ترک کردیتے ہیں تو ان کا وزن بڑھ جاتا ہے، پیٹ باہر کو نکل آتا ہے اور وہ سُست رہنے لگتے ہیں۔

چہل قدمی ان لوگوں کے لیے بے حد مفید ہے جو اپنا وزن کم کرنے کے لیے آئے دن طرح طرح کی کوششوں میں لگے رہتے ہیں۔ چہل قدمی سے جسم میں جمع شدہ حرارے (کیلوریز) خرچ ہوجاتے ہیں۔ اگر آہستہ رفتار سے ہوا خوری کی جائے یعنی دو میل فی گھنٹہ کی رفتار سے، تو ایک گھنٹہ میں 250 حرارے خرچ ہوجاتے ہیں۔ تین میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چہل قدمی کی صورت میں 350 حرارے خرچ ہوں گے اور تیز قدموں سے چلنے یعنی تقریباً چار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلنے کے نتیجے میں ہمارا جسم ایک گھنٹے میں 400 حرارے خرچ کرڈالے گا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر اس طریقے پر عمل کرتے ہوئے 3500 حرارے خرچ ہوجائیں تو تقریباً ایک پونڈ

چہل قدمی: محفوظ ترین اور کم خرچ ورزش

چہل قدمی دنیا کی محفوظ ترین اور سب سے کم خرچ ورزش ہے اسے شروع کرنے کے لیے نہ تو کسی تربیتی پروگرام یا کوچنگ کی ضرورت ہے اور نہ ہی ورزش کے ابتدائی دنوں میں جسمانی تھکن کا سامنا ہوتا ہے۔ اس ورزش کے لیے لمبے چوڑے ساز و سامان کی ضرورت بھی نہیں ہوتی، صرف اچھے جوتوں کا ایک جوڑا درکار ہوتا ہے۔ چہل قدمی کے چند اہم فوائد کا اندازہ نیچے دی گئی فہرست سے لگایا جاسکتا ہے:

- یہ کمر کے درد کو کم کرتی ہے۔
- پیٹ کو کم کرکے آپ کو اسمارٹ بناتی ہے۔
- اس سے فشارِ خون (بلڈ پریشر) کم ہوجاتا ہے۔
- خراب کولسٹرول کم ہوتا ہے۔
- دل کے دورے کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔
- پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔
- جسم کے جوڑ بہتر ہوجاتے ہیں۔
- مختصر وقفوں میں کی جاسکتی ہے۔
- چہل قدمی میں تقریباً اتنی ہی کیلوریز خرچ ہوتی ہیں جتنی جوگنگ کرنے میں۔
- قوتِ برداشت اور دَم (اسٹیمنا) میں اضافہ ہوتا ہے۔
- بے چینی (anxiety) اور جذباتی تناؤ (tension) کم ہوتا ہے۔
- اعضا کی بہتر حرکت کی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔
- عمر میں اضافے کی وجہ سے ہڈیوں کی فرسودگی کی رفتار کم کرتی ہے۔
- چہل قدمی اس وقت بھی کی جاسکتی ہے جب آپ سفر میں ہوں۔

جسمانی وزن کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ ضرور ہے کہ چہل قدمی کے نتیجے میں بھوک بھی بڑھتی ہے لیکن بھوک میں یہ اضافہ اتنا نہیں ہے جس قدر کہ جسمانی وزن میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔

یوں تو چہل قدمی کے لیے وقت کی کوئی قید نہیں ہے لیکن چار اوقات میں ٹہلنا طبّی لحاظ سے اہمیت کا حامل ہے یعنی صبح، شام، رات کے کھانے کے بعد اور رات کو سونے سے قبل۔ اب یہ دیکھیں کہ کس کے لیے چہل قدمی کا کون سا وقت مفید ہے۔ رات کھانے کے فوراً بعد ٹہلنا ان لوگوں کے لیے مفید ہے جن کا نظامِ ہاضمہ کمزور ہو، انہیں بھوک نہ لگتی ہو یا وہ قبض میں مبتلا ہوں۔ ضعیف اور کمزور افراد کو اور خصوصاً ان لوگوں کو بھی جو بیماری سے اٹھے ہوں، کھانا کھانے کے بعد ہی ٹہلنا چاہیے لیکن جن لوگوں کا وزن بڑھا ہوا ہو، وہ فشارِ خون (بلڈ پریشر) یا دل کے امراض میں مبتلا ہوں یا ان کے خون میں کولسٹرول کی زیادتی ہو، وہ خالی پیٹ چہل قدمی کریں۔ ایسے لوگ جنہیں نیند ٹھیک طرح نہ آتی ہو یا نیند کے عالم میں ڈراؤنے خواب نظر آتے ہوں یا کھانا کھانے

کے بعد سینے میں جلن ہوتی ہو، انہیں چاہیے کہ وہ رات کو سونے سے قبل کچھ دیر ٹہل لیا کریں۔ ذہنی طور پر پریشان اور تفکرات میں گھرے ہوئے لوگ بھی اگر رات کو سونے سے پہلے تھوڑی سی چہل قدمی کرلیں تو اعصابی کشیدگی کم ہوجاتی ہے۔

سمندر کے کنارے رہنے والے لوگوں کو تو ایک اور سہولت میسر ہے۔ اگر وہ سورج طلوع ہونے اور غروب ہونے سے پندرہ منٹ پہلے سمندر کے کنارے چہل قدمی شروع کردیں اور پندرہ منٹ تک جاری رکھیں تو ان کے جسم کو بڑی مقدار میں آکسیجن مل جائے گی کیوں کہ ان اوقات میں سمندری ہوا میں نہایت لطیف آکسیجن موجود ہوتی ہے۔ یہ چہل قدمی خاص طور پر ان لوگوں کے لیے نہایت مفید ہے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں یا وہ تپ دق اور دمہ جیسے امراض میں مبتلا ہوں۔ خون میں سرخ ذرات کی کمی کو بھی اس طرح کی چہل قدمی کے ذریعے پورا کیا جاسکتا ہے۔

مختلف لوگوں کے چلنے کی رفتار مختلف ہوتی ہے۔ اس کا انحصار عمر، صحت، جسمانی طاقت اور بعض امراض پر ہوتا ہے۔ عام طور پر ضعیف العمر حضرات کو یا بیماری سے حال ہی میں اٹھنے والوں کو آہستہ آہستہ چلنا چاہیے، دل کے مریض کے لیے بھی یہی صورت بہتر ہے۔ لیکن جو لوگ جوان اور تندرست ہوں ان کے لیے تیز قدموں کے ساتھ چلنا بہتر رہتا ہے۔ جو لوگ وزن کم کرنے یا بڑھے ہوئے پیٹ یا کولہو کو اپنی جگہ واپس لانے یا پھر جسم میں کولسٹرول کو کم کرنے کے خواہش مند ہوں، انہیں ''تیز گام'' رہنا چاہیے۔

مختلف امراض، خصوصاً دل کے امراض میں مبتلا لوگوں کو چہل قدمی کرنے سے قبل اپنے معالج سے ضرور مشورہ کرلینا چاہیے۔ معالج ہی انہیں بہتر مشورہ دے سکتا ہے کہ وہ کتنی دیر اور کتنے فاصلے تک چہل قدمی کریں۔ عام حالات میں روزانہ دو ڈھائی میل پیدل چلنا کافی ہوتا ہے، لیکن جب چہل قدمی کی عادت ڈال لی جائے تو اس کا دورانیہ دھیرے دھیرے بڑھانا چاہیے۔

کب تک چہل قدمی جاری رکھی جائے؟ اس کا سیدھا اور آسان سا اصول یہ ہے کہ جب تک آپ کا جسم بہت زیادہ تکان محسوس نہیں کررہا اور آپ کا سانس غیر معمولی طور پر پھول نہیں رہا، آپ چہل قدمی یا کوئی اور ورزش جاری رکھ سکتے ہیں۔ لیکن جب آپ محسوس کریں کہ آپ تکان کا شکار ہورہے ہیں اور آپ کا سانس پھولنے لگا ہے تو چہل قدمی روک دیں۔ خاص طور پر دل کے مریضوں کو اس قسم کے علامات کے ظاہر ہوتے ہی یا سینے میں درد کا احساس ہونے پر نہ صرف چہل قدمی ترک کردینی چاہیے بلکہ ستانے کے لیے بیٹھ جانا چاہیے۔

طویل عرصے تک تحقیقات اور تجربے کے نتیجے میں پتا چلا ہے کہ بہت سخت ورزشوں کے مقابلے میں ہلکی پھلکی ورزشیں عام جسمانی صحت کو بہتر بنانے میں زیادہ معاون ثابت ہوتی ہیں۔ ڈنٹر پیلنا، بیٹھکیں لگانا، ویٹ لفٹنگ کرنا، تن سازی (باڈی بلڈنگ) یا اکھاڑے میں جاکر زور کرنا، ان لوگوں کے لیے تو مناسب ہوسکتا ہے جنہیں جسم کی نمائش کے مقابلے میں حصہ لینا ہو یا کہیں داؤ پیچ لگانا ہو، لیکن ایک عام آدمی جس کی خواہش یہ ہے کہ اس کی صحت اچھی رہے اور وہ خود کو چست اور توانا محسوس کرے، اسے بہت بھاری ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ ایسے شخص کے لیے چہل قدمی، ہلکے پھلکے کھیل اور ''پی ٹی'' (فزیکل ٹریننگ یا جسمانی تربیت) جیسی ورزشیں مناسب ہیں۔ یوں بھی تحقیقات نے ثابت کردیا ہے کہ جو لوگ پابندی سے چہل قدمی کرتے ہیں ان کی صحت ایسے لوگوں کے مقابلے میں بہتر رہتی ہے جو بہت بھاری اور سخت ورزشوں کے عادی ہوں۔

ایک بار جسم کو جس ورزش کا عادی بنالیا جائے، اسے عمر بھر جاری رکھنا چاہیے۔ بھاری ورزشوں کو عمر اور حالات کے لحاظ سے ایک نہ ایک دن ترک کرنا پڑتا ہے جس کے نتیجے میں جسم پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پھر یہ بھی ہے کہ بھاری ورزشوں کے باعث جسم کے مختلف نظاموں اور اعضا پر زبردست دباؤ پڑتا ہے۔ خاص طور پر قلب، خون کی رگیں، جوڑ اور عضلات اس دباؤ کا شکار ہوتے ہیں، چنانچہ یہ اعضا بہت جلد تھک جاتے ہیں۔ بعض ماہرین کی رائے تو یہاں تک ہے کہ بہت سخت ورزش انسان کو وقت سے پہلے بوڑھا کردیتی ہے۔

اس لحاظ سے اگر دیکھا جائے تو چہل قدمی ایک ایسی ورزش ہے جسے عمر کے آخری حصے تک جاری رکھا جاسکتا ہے اور یہ ورزش جسمانی نظام یا اعضا پر غیر ضروری بار بھی نہیں ڈالتی۔

چہل قدمی یا ہلکی ورزش کے وقت لباس کا انتخاب بھی بڑی اہمیت کا حامل ہے، اس کا انحصار موسم پر بھی ہوتا ہے۔ موسم گرما میں ڈھیلے ڈھالے سوتی کپڑے زیب تن کرنے چاہئیں اور موسم سرما میں ہلکے، لیکن گرم کپڑے اس طرح پہننے چاہئیں کہ جسم کو براہ راست ہوا نہ لگے۔

دور سے چل کر آنے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پینا، بہت ٹھنڈا پانی جسم پر ڈالنا مناسب نہیں ہوتا۔ تھوڑی دیر بیٹھ کر ستالیا جائے تاکہ دورانِ خون اور سانس کی رفتار معمول پر آجائے اس کے بعد ٹھنڈا پانی پیا جاسکتا ہے یا غسل کرسکتے ہیں۔ ہوا خوری کرتے وقت چلنے کے انداز کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔ جسم سیدھا، سر اونچا اور کاندھے پیچھے ہونے چاہئیں۔ لمبے لمبے قدم بھرتے ہوئے اس طرح چلیں کہ بازو آزادی کے ساتھ حرکت کرتے رہیں۔ جوتے بہت آرام دہ ہونے

چاہئیں جن کا تلا نرم اور ایڑی نیچی ہو۔

دوپہر کا کھانا کھانے کے فوراً بعد چہل قدمی کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔ اس وقت انسان کام کاج اور دوڑ دھوپ کی وجہ سے تھکا ہوا ہوتا ہے اور ذہنی انتشار کی وجہ سے اس کے عضلات، خصوصاً پیٹ کے عضلات تنے ہوئے ہوتے ہیں۔ ایسے وقت میں کھانے کے بعد دس پندرہ منٹ تک لیٹ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑنا اور ادھر ادھر کروٹیں بدلنا مفید رہتا ہے۔ اس طرح عضلاتی تناؤ کم ہوکر غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے اور نظامِ ہاضمہ سے تعلق رکھنے والے اعضا کی طرف خون کا دوران بھی درست ہوجاتا ہے۔ اس عمل کو قیلولہ کہتے ہیں لیکن قیلولہ کا مطلب سونا ہرگز نہیں ہے۔

ہلکی ورزشوں میں کھیلوں کو بھی شامل کیا جاسکتا ہے، لیکن ایسے کھیل زیادہ مفید رہتے ہیں جن میں بہت زیادہ جسمانی مشقت نہ کرنی پڑے۔ مثلاً بیڈمنٹن، ٹیبل ٹینس، والی بال یا باسکٹ بال وغیرہ۔ ٹینس بھی احتیاط کے ساتھ کھیلا جاسکتا ہے لیکن 45 سال کی عمر کے بعد تنہا سیٹ نہیں کھیلنا چاہیے۔ ہاکی، فٹ بال، کرکٹ یا اسکواش کا شمار سخت ورزشوں میں کیا جاتا ہے۔ اسکولوں میں بھی یہ خیال رکھنا چاہیے کہ طلبہ سخت کھیل نہ کھیلیں۔ ان سے تکان ہوجاتی ہے جس کا اثر پڑھائی پر بھی پڑتا ہے۔ دوسرے ان کھیلوں کو طویل عرصے تک جاری نہیں رکھا جاسکتا۔ البتہ وہ طلبہ جو سخت کھیلوں میں مہارت حاصل کرکے انہیں بطور پیشہ اپنانا چاہتے ہوں وہ ان کھیلوں پر اپنی توجہ مرکوز کرسکتے ہیں۔

آج کے دور میں جب انسان بہت آرام پسند ہوگیا ہے، سائنسی ایجادات نے دوڑ دھوپ اور محنت و مشقت کے مواقع کو کم کردیا ہے اور ہر کام آسانی کے ساتھ تھوڑے وقت میں ہوجاتا ہے، جسمانی ورزش کی اہمیت بہت بڑھ گئی ہے۔ ہمارے بزرگ سخت محنت کیا کرتے تھے، میلوں پیدل چلا کرتے تھے، کھیتی باڑی کرتے تھے، شکار میں حصہ لیتے تھے، ہماری خواتین گھریلو کام کاج میں مشغول رہتی تھیں۔ یہی وجہ ہے کہ پرانے دور کے لوگوں کی صحت بہت اچھی ہوتی تھی اور ان کا جسم سخت کام کرنے کا عادی ہوتا تھا۔ آج کے دور میں جب سائنسی آلات نے ہمیں محنت و مشقت سے بے نیاز کردیا ہے، چہل قدمی ہی ایسی بہترین ورزش ہے جس کو باقاعدگی سے اپنا کر ہم اپنے جسم کو چاق و چوبند رکھ سکتے ہیں۔

مزاج

طب مشرق میں مزاج کی بڑی اہمیت ہے

کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ آپ مختلف موسموں میں مختلف اشیا کیوں استعمال کرتے ہیں؟ مثلاً گرمیوں میں آپ ککڑی، کھیرے اور ٹھنڈے مشروبات پسند کرتے ہیں جب کہ سردیوں میں خشک میوے اور انڈے وغیرہ آپ کی غذا میں شامل ہوجاتے ہیں۔ آپ کہیں گے کہ ککڑی اور کھیرے کا مزاج سرد ہے اور خشک میوے اور انڈے کی تاثیر گرم ہے، موسم کے شدید اثرات کو زائل کرنے کے لیے یہ اشیا استعمال کی جاتی ہے۔

آپ کا کہنا بجا ہے۔ آپ اس بات سے بھی واقف ہوں گے کہ ہر شے کی طرح انسان بھی مزاج کے اعتبار سے مختلف ہوتے ہیں۔ اس مضمون میں ہم اسی موضوع یعنی ''مزاج'' سے آپ کو متعارف کروانے کی کوشش کررہے ہیں۔ لفظ ''کوشش'' ہم نے اس لیے استعمال کیا ہے کہ ''مزاج'' ایک خاصا طویل اور مشکل مضمون ہے، جو طب مشرق میں بڑی تفصیل سے پڑھایا جاتا ہے اور طب مشرق میں یہ ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتا ہے۔ اسی کے گرد انسانی جسم، صحت، مرض، ادویہ اور علاج گھومتے ہیں۔ اتنے طویل معاملات کو ایک مختصر سے مضمون میں سمونا خاصا دشوار ہے۔

مزاج کے لغوی معنی ہیں ''ملنا'' اسی سے ''امتزاج'' کا لفظ بنا ہے۔ اس کی تعریف یوں کی جاتی ہے کہ جب دو یا دو سے زیادہ زائد چیزیں آپس میں مل کر ایک دوسرے پر اپنا اثر ڈالتی ہیں تو

ایک تیسری کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ جس کو ''مزاج'' کہا جاتا ہے۔

اس بات سے تو سبھی واقف ہیں کہ دنیا کی ہر چیز خواہ وہ حیوانات ہوں، جمادات یا نباتات، عناصر (ایلی منٹس) سے مل کر بنی ہے۔ انسانی جسم کی تشکیل بھی چند عناصر سے مل کر ہوئی ہے۔ اگر یہ عناصر صحیح تناسب کے ساتھ جسم میں موجود ہیں تو انسان صحت مند اور توانا رہتا ہے اور اگر ان کا تناسب بگڑ جائے تو انسان بیمار پڑ جاتا ہے اور قطعی عدم توازن، موت کا پیغام بن جاتا ہے بقول چکبست

زندگی کیا ہے عناصر میں ظہورِ ترتیب
موت کیا ہے، انھی اجزا کا پریشاں ہونا

انسانی جسم 100 سے زائد عناصر سے مل کر بنا ہے جن میں فولاد، تانبا، سونا، چاندی، کیلشیم، میگنیشیم، کوبالٹ اور اسی طرح کے کئی دوسرے عناصر اپنی اپنی مخصوص مقداروں میں شامل ہیں۔ یہ تمام عناصر ایک دوسرے پر اثر انداز ہوکر انسان کا مزاج بناتے ہیں۔ مثال کے طور پر بہترین چائے اسی وقت بن سکتی ہے جب پانی، پتی، شکر اور دودھ صحیح مقدار میں موزوں درجہ حرارت پر یکجا کیے گئے ہوں اور وہ آپس میں ایک دوسرے پر مناسب حد تک اثر انداز ہوئے ہوں۔ اگر ایسا نہیں ہوگا یا کم ہوگا تو پھر چائے کے معیار اور ذائقے میں فرق آ جائے گا۔ بالکل اسی طرح انسانی جسم میں مختلف عناصر بہترین تناسب سے یکجا ہوں تو ایک اچھے دل و دماغ اور بہترین جسم کا مالک انسان پیدا ہوتا ہے اور اگر ان میں تھوڑی بہت کمی بیشی ہو تو انسان نارمل تو ہوتا ہے مگر بہترین کی تعریف میں نہیں آتا، تناسب کا یہی فرق اگر بہت زیادہ بڑھ جائے تو پھر انسان حالتِ طبعی (نارمل اسٹیٹس) سے خارج ہو جاتا ہے۔

طب مشرق میں مزاج کو 9 اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلا طبعی مزاج ''نارمل'' ہے۔ اس کے بعد چار سادہ مزاج بیان کیے گئے ہیں۔ گرم، سرد، تر، خشک، پھر چار ہی مرکب بیان کیے گئے ہیں، جن میں دو دو کیفیات شامل کی گئی ہیں۔ گرم وتر، گرم وخشک، سرد وتر، سرد وخشک۔ اس طرح مزاج نو اقسام کا ہو جاتا ہے۔ ان مزاجوں کے امتزاج سے مزید کئی مزاج جنم لیتے ہیں۔

یہی مزاج انسان کے جسم کے علاوہ غذاؤں اور دواؤں میں بھی پائے جاتے ہیں جن کا لحاظ، علاج کراتے وقت یا غذا استعمال کرتے ہوئے رکھنا چاہیے۔

انسانی جسم میں ایک تو پورے جسم کا طبعی مزاج ہوتا ہے اور دوسرے ہر عضو کا اپنا الگ الگ

مخصوص مزاج ہوتا ہے۔ مثلاً قلب، جگر، گوشت کا مزاج گرم وتر ہے۔ کیونکہ ان میں سے خون کا گزر زیادہ ہے اور خون جسم میں درجہ حرارت برقرار رکھنے کا ذریعہ ہے۔ اسی طرح بالوں، ہڈیوں اور ناخنوں کا مزاج سرد وخشک ہے اور جتنی سفید رنگ کی رطوبات جسم میں موجود ہیں، ان کا مزاج سرد وتر ہے۔

اب اگر جسم کے درجہ حرارت کو مثال بنا کر سمجھنے کی کوشش کی جائے تو پورے جسم کا ایک نارمل درجہ حرارت ہوتا ہے۔ مگر ضروری نہیں کہ قلب، جگر، دماغ اور ہڈیوں کے درجہ حرارت بھی اتنے ہی ہوں۔ یہ سب مختلف ہوں گے۔ طب مشرق میں درجہ حرارت کے ساتھ ساتھ جسم میں تری یا خشکی کا لحاظ رکھا جاتا ہے، مثلاً خون میں ایک خاص تناسب سے آبِ خون یا بلڈ سیرم شامل ہے۔ اگر کسی وجہ سے اس میں کمی واقع ہوگی تو خون گاڑھا ہو جائے گا اور سُدّے بننے لگیں گے اور امراضِ قلب و دماغ پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جائے گا۔ اس طرح اگر یہ تناسب زیادہ ہونے لگے تو خون پتلا ہو جائے گا اور جگہ جگہ سے جریانِ خون کا خطرہ بڑھ جائے گا اور جسم کی نشوونما صحیح طریقے پر نہیں ہو سکے گی۔

ہڈیوں کا مزاج سرد وخشک ہے۔ لیکن ان میں رطوبات کی زیادتی اور خشکی پیدا کرنے والے اجزا کیلشیم کی کمی ہو جائے گی تو وہ انہیں نرم کر دے گی اور لین العظام (اوسٹومائی لیشیا) کی بیماری ہوکر ہڈیاں ٹیڑھی ہو جائیں گی۔ اگر رطوبت میں کمی ہو جائے گی تو ہڈیاں بھربھری ہوکر ٹوٹنے لگیں گی، جیسا کہ بڑھاپے میں ہوتا ہے۔ چونکہ بوڑھوں کا مزاج سرد وخشک ہے اور بچوں کا سرد وتر۔

یہی کچھ صورت حال دواؤں اور غذاؤں کے مزاج کی بھی ہے۔ ہزاروں سال سے اس بات کا مشاہدہ کیا جاتا رہا ہے کہ جو چیز دوا یا غذا کے طور پر استعمال کرائی جارہی ہے وہ جسم کے اپنے معمول کے مزاج پر کس طرح اثر انداز ہوکر تبدیلی پیدا کر دیتی ہے۔ آیا وہ دوا یا غذا جسم میں موجود گرمی، سردی، تری یا خشکی میں کمی کر رہی ہے یا اضافہ؟ اس پر اس چیز کے مزاج کا فیصلہ کر لیا گیا۔ یعنی کسی چیز کو اگر سرد کہا جارہا ہے تو وہ جسم کے نارمل مزاج کے مقابلے میں سرد ہے نہ کہ نقطۂ انجماد کے مقابلے میں۔ کھیرا، ککڑی، کدو، لوکی وغیرہ اس لیے سرد وتر ہیں کہ یہ جسم میں ہضم ہوکر گرمی نہیں بڑھاتے اور رطوبت میں اضافہ کر دیتے ہیں چونکہ ان میں اس طرح کے غذائی اجزا جو حرارت کو بڑھائیں، یا تو بالکل نہیں ہیں یا بہت کم ہیں۔ انڈا، مچھلی، گوشت، خشک میوہ جات، اس لیے گرم کہلاتے ہیں کہ یہ جسم میں ہضم ہوکر گرمی اور توانائی پیدا کرتے ہیں، کیونکہ ان میں حرارت

پیدا کرنے والے اجزا شامل ہیں۔

کسی چیز میں گرمی، سردی، خشکی وتری پیدا کرنے کی کس قدر صلاحیت ہے، اس کا مشاہدہ کرنے کے بعد ان کی درجہ بندی کرلی گئی ہے۔ یعنی جس چیز میں یہ کیفیت کم ہوگی، وہ پہلے درجہ میں اور بتدریج، جوں جوں کیفیت زیادہ ہوتی جائے گی، دوسرے، تیسرے اور چوتھے درجے میں، گرم، سرد، تر یا خشک کہلائے گی۔ غذاؤں اور دواؤں کے مزاج کی یہی درجہ بندی نسخہ لکھتے وقت یا غذائی مشورے دیتے وقت اطبأ کے پیش نظر ہوتی ہے اور ضرورت کے اعتبار سے وہ ان ہی درجوں کی اشیا تجویز کرتے ہیں۔

موسم کی شدت اور جسم کی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے خالق مطلق نے کھانے پینے کی اشیا نہ صرف پیدا کردی ہیں بلکہ انسان کے جسم میں ازخود انہیں استعمال کرنے کی خواہش بھی پیدا کردی ہے۔ یہ بھی عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ بعض افراد ٹھنڈی اشیا مثلاً پھل وسبزیاں وغیرہ بڑے شوق سے نوش کرتے ہیں اور یہ اشیا ان کے لیے مفید بھی ثابت ہوتی ہیں۔ اس کے برخلاف بعض افراد گرم اشیا کی ضرورت محسوس کرتے ہیں، یا کسی کو گرمی کا موسم راس آتا ہے تو کسی کو سردی کا۔ یہ بھی مزاج ہی کی کرشمہ سازیاں ہیں۔

مزاج کی ایک تقسیم بالفعل اور بالقویٰ لحاظ سے بھی کی جاتی ہے، یعنی ایک ہی چیز استعمال ہوتے ہی ٹھنڈک یا گرمی پیدا کرے گی، مگر جب وہ پوری طرح ہضم ہوجائے گی تو اس کے برعکس اثرات پیدا کرے گی۔ مثلاً آئس کریم استعمال کرتے ہی ٹھنڈک کا احساس ہوگا اور گرم گرم آبِ جو استعمال کرنے سے فوری طور پر گرمی محسوس ہوگی لیکن جب یہ اشیا ہضم ہوجائیں گی تو آئس کریم حرارت پیدا کرے گی چونکہ میں اس میں حرارت پیدا کرنے والے اجزا موجود ہیں جب کہ آب جو ٹھنڈک کیونکہ اس کا مزاج سرد ہے۔

اطبأ، مزاج کی ان ہی باریکیوں کو مدنظر رکھ کر علاج کرتے ہیں یا غذائی مشورے دیتے ہیں۔ ان کے سامنے بیک وقت مریض کا مزاج، مرض کا مزاج، ادویہ کا مزاج، غذا کا مزاج اور موسم ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بالکل یکساں مرض میں مبتلا دو مریضوں کو ایک ہی نسخہ تجویز نہیں کیا جاسکتا۔ دونوں کے مزاج مختلف ہوں گے یا گرم اور سرد علاقوں میں رہنے والے افراد کا علاج، الگ الگ ادویہ کی مدد سے کیا جائے گا۔ یہی وجہ ہے کہ اس طریقے پر کیے گئے علاج کے بعد پیدا ہونے والے ذیلی اثرات کم سے کم ہوتے ہیں اور مرض کی قطعی بیخ کنی ممکن ہوتی ہے۔

مزاج کو غذائی عادات اور جغرافیائی حالات میں تبدیلی سے بدلا بھی جاسکتا ہے۔ اس طرح یہ ممکن ہے کہ اگر کوئی فرد بہت جلد طیش میں آجانے کا عادی ہے تو اس کی غذا اور رہن سہن کے طریقوں میں تبدیلی پیدا کرکے اس کو نرم خو اور دھیمے مزاج کا انسان بنایا جاسکے۔ اگر ایک عام آدمی ایک بار اپنے مزاج کو سمجھ لے، اور اس کا لحاظ رکھتے ہوئے غذائی بود و باش اختیار کرے تو نہ صرف اس کی صحت بہتر ہوسکتی ہے بلکہ وہ امراض کی گرفت میں آنے سے محفوظ بھی رہ سکتا ہے اور اپنی بہترین ذہنی جسمانی صلاحیتوں کو بروئے کار لاکر ملک وقوم کی بہتر خدمات انجام دے سکتا ہے۔ تاہم اپنے مزاج سے بہتر طور پر آگہی اختیار کرنے کے لیے بہتر یہی ہے کہ آپ کسی اچھے طبیب سے مشورہ حاصل کریں۔

حج اور آپ کی صحت

اس مبارک فریضے کو انجام دیتے ہوئے اپنی صحت کا خیال رکھیے!

ایک موسم حج کے موقع پر پاکستان سے جو طبی وفد سعودی عرب بھیجا گیا اس میں بحیثیت طبیب مجھے بھی جانے کی سعادت حاصل ہوئی۔ اس موقع پر دنیا بھر سے آئے ہوئے عازمینِ حج کے علاج اور ان کی خدمت کا موقع ملا۔ یہ دیکھ کر تعجب ہوا کہ صحت کے لحاظ سے سب سے زیادہ دگرگوں حالت جن افراد کی تھی اور جو امراض سے بہت زیادہ متاثر تھے، ان کا تعلق بنگلہ دیش، بھارت اور پاکستان تھا۔

غور کرنے پر محسوس ہوا کہ ان ملکوں کے باشندوں میں تعلیم کی کمی ہے۔ حج کے لیے روانگی سے قبل ان کا طبی معائنہ اچھی طرح کیے بغیر انہیں طبی صداقت نامہ جاری کردیا جاتا ہے۔ انہیں دورانِ حج صحت سے متعلق احتیاطی تدابیر سے آگاہ نہیں کیا جاتا اور سب سے اہم یہ بات ہے کہ ان ملکوں میں حج کے معاملے کو آخر کے لیے اٹھا کر رکھ دیا جاتا ہے کہ جب تمام مسائل حل کرلیں گے، ذمے داریاں دور ہوجائیں گی، قرضے اتر جائیں گے تو حج بھی کرلیں گے۔ ظاہر ہے کہ ان کاموں کو نمٹاتے نمٹاتے بڑھاپا آگھیرتا ہے۔ یہ بھی ہے کہ حج کے مصارف کے لیے رقم جمع کرتے کرتے عمر بیت جاتی ہے، چنانچہ ضعیفی کے عالم میں جو لوگ حج کرتے ہیں ان کا جسم بہت زیادہ مشقت برداشت نہیں کرپاتا۔ جو لوگ ہوائی جہاز کے ذریعے سعودی عرب پہنچتے ہیں، ان کی صحت تو ٹھیک رہتی ہے لیکن بحری جہاز کے ذریعے آنے والوں میں سے نوے فیصد لوگ راستے

میں بیمار پڑجاتے ہیں۔

حج جہاں بے حد مبارک اور عظیم فریضہ ہے، وہیں بہت مشکل اور پُرمشقت عبادت بھی ہے۔ اگر اسے مکمل فوجی مشق کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ محدود وقت کے اندر بہت سے مناسک کو پورے اہتمام سے ادا کرنے، کئی کلومیٹر پیدال چلنے، شدید گرمی اور دھوپ میں رہنے، غرض یہ کہ مجاہدانہ انداز سے یہ وقت گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی صحت اچھی ہو اور آپ تمام احتیاطی تدابیر اپناتے ہوئے اپنی صحت کا خیال بھی رکھیں۔

آیئے اس بات کا جائزہ لیں کہ دورانِ حج آپ اپنی صحت کا خیال کس طرح رکھ سکتے ہیں۔

زمانہ حج میں عام طور پر جو امراض شدت کے ساتھ پھیل سکتے ہیں ان میں ہیضہ، میعادی بخار، گردن توڑ بخار (سرسام کی ایک قسم)، انفلوئنزا، نزلہ، کھانسی، گلے میں درد، بدہضمی و اسہال، موسمی بخار، لُو لگنا، اور آشوب چشم شامل ہیں۔ اس کے علاوہ جوڑوں میں درد، نیز ضعیف مردوں میں پیشاب کی تکلیف بھی دیکھنے میں آتی ہے۔

ہیضہ، گردن توڑ بخار اور میعادی بخار سے بچنے کے لیے ان امراض سے بچاؤ کے ٹیکے لازماً ہر فرد کو، حج کے لیے روانگی سے قبل لگوانے چاہئیں۔ یہ امراض بھیڑ بھاڑ والے مقامات پر جنگل کی آگ کی طرح پھیلتے ہیں۔ دوسری چیز جس کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے وہ کھانے پینے میں احتیاط اور صفائی کا اہتمام ہے۔ ہمیشہ زود ہضم اور تازہ غذائیں استعمال کیجیے اور آپ کا معدہ جن غذاؤں کا پہلے سے عادی ہے، کوشش کیجیے کہ وہی غذائیں استعمال ہوں۔

حج کے موقع پر صفائی کا خصوصی انتظام کیا جاتا ہے لیکن منیٰ میں اس قدر ہجوم ہوتا ہے کہ وہاں صفائی کرنے والے ٹرک اندر نہیں آسکتے۔ سڑکوں پر کوڑے کے ڈھیر لگ جاتے ہیں اور کھانے پینے کی بچی کھچی اشیا ادھر ادھر ڈال دی جاتی ہیں۔ چنانچہ تعفن پیدا ہوکر وبائی امراض پھیلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اس لیے اپنی حد تک صفائی کا پورا اہتمام کیجیے۔

عرب کے گرم موسم میں لُو لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ مناسک حج ادا کرنے کے دوران دھوپ میں آنا جانا پڑتا ہے اس لیے لُو لگنے کا خطرہ اور بڑھ جاتا ہے۔ اس سلسلے میں چند احتیاطی تدابیر پر عمل بہت ضروری ہے۔ ہمیشہ مناسب لباس زیب تن کیجیے۔ بہت باریک لباس پہن کر، ایئرکنڈیشنڈ کمرے سے یکایک تیز دھوپ یا گرمی میں آجانا، جسم کے حرارتی نظام کو متاثر کردیتا ہے۔ ایسی صورت حال میں موٹے اور ڈھیلے کپڑے باہر کی تیز اور گرم ہوا سے جسم کو بچاتے ہیں

اور پسینہ اپنے اندر جذب کر کے ٹھنڈا ماحول پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ کپڑے اگر سوتی ہوں تو اور زیادہ آرام دہ ہو جاتے ہیں۔ سر پر کوئی تولیہ یا بڑا رومال اس طرح ڈالنا چاہیے کہ سر کے ساتھ ساتھ گدی اور گردن کا حصہ بھی اس سے ڈھکا رہے۔ اس طرح آپ کا دماغ گرمی سے متاثر ہونے سے محفوظ رہے گا۔ اگر درجۂ حرارت بہت زیادہ ہو تو اس رومال یا تولیے کو ہلکا نم بھی کیا جا سکتا ہے، اوپر سے چھتری بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ چھتری کا رنگ سفید یا سبز ہو۔

ایک بات کا خیال رکھیے۔ لُو عموماً اس وقت لگتی ہے جب جسم میں پانی اور ضروری نمکیات کی کمی ہو جائے اس لیے باہر نکلنے سے قبل اچھی طرح پانی پی لیجیے۔ پانی کی بوتل ساتھ رکھیے۔ جب بھی بہت زیادہ گرمی ہو یا آپ کو اندازہ ہو کہ دور تک پیدل چلنا ہوگا تو پانی کی بوتل میں نمکول اور گلوکوز بھی شامل کر لیجیے تاکہ آپ کے جسم میں پانی کے ساتھ ساتھ نمکیات بھی موجود رہیں اور شدید موسم کی وجہ سے خرچ ہونے والی قوت بھی بحال رہے۔ جن دنوں لُو چل رہی ہو، غذا میں ترش چیزوں کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔ مثلاً املی، آلو بخارا، آمچور، سرکہ اور پیاز وغیرہ۔ اگر لُو کا اثر ہو جائے تب بھی املی، آلو بخارا، یا آمچور میں سے جو بھی چیز میسر ہو، اسے دس گرام مقدار میں اک پیالی پانی میں کچھ دیر بھگونے کے بعد مسل کر چھان لیا جائے اور صبح و شام پی لیا جائے۔

ایک موسم حج میں سب سے زیادہ جن امراض کی شکایت سننے میں آئی، وہ تھے نزلہ، کھانسی اور گلے کا درد، ساتھ ہی بعض مریضوں نے بخار کی شکایت بھی کی۔ اس کی کئی وجوہ ہیں۔ سب سے اہم وجہ یہ ہے کہ خصوصاً رَمی کے دوران گرد و غبار حلق میں چلا جاتا ہے۔ اس کے فوراً بعد بالکل یخ پانی پی لیا جاتا ہے۔ حرم شریف میں ٹھنڈے پانی کا انتظام ہے، سیکڑوں کولر رکھے ہوتے ہیں جن پر عربی زبان میں مبرد (ٹھنڈا) غیر مبرد (جو ٹھنڈا نہ ہو) لکھا ہوتا ہے، دونوں پانی ملا کر اس حد تک ٹھنڈا کر لیا جائے جس کے آپ عادی ہیں۔ نیز جب تک مکہ مکرمہ اور مدینہ منورہ میں رہیں، کوشش یہی کیجیے کہ زمزم شریف ہی استعمال ہو۔ اس کے بہت سے فوائد ہیں۔ پانی کے کولرز میں صرف ایک بار استعمال کر کے پھینک دینے والے گلاس رکھے ہوتے ہیں۔ دائیں ہاتھ کے خانے میں صاف گلاس رکھے ہوتے ہیں اور بائیں ہاتھ کے خانے میں استعمال شدہ گلاس ڈال دیے جاتے ہیں۔ لیکن لوگ ناواقفیت کی بنا پر کرتے یہ ہیں کہ پانی پینے کے بعد استعمال شدہ گلاس، صاف گلاسوں میں رکھ دیتے ہیں، اس طرح مختلف امراض ایک دوسرے کو منتقل ہوتے چلے جاتے ہیں۔

حلق اور سینے کے امراض عام ہوں تو گرم پانی میں نمک ملا کر سونے سے پہلے، اس پانی کے غرارے کرنے چاہئیں۔ اگر پانی گرم میسر نہ ہو سکے تو نل کے پانی میں ہی نمک ملا کر استعمال کر لیں۔ حلق کے امراض، نزلہ، بخار، سر درد، بدہضمی، پیٹ کا درد اور حتیٰ کہ ہیضہ تک میں ایک دوا بہت مفید ثابت ہوئی ہے، یہ دوا کھانے اور بیرونی طور پر لگانے، دونوں صورتوں میں کام آتی ہے۔ اس دوا کے صرف چار پانچ قطرے ایک بار کے لیے کافی ہوتے ہیں۔ اس لیے اس کی چھوٹی سی شیشی، سامان میں بڑی آسانی سے رکھی جا سکتی ہے۔ حج پر جانے والے تمام افراد کو یہ دوا اپنے ساتھ ضرور رکھنی چاہیے۔ اس کا نام روغن حیات (قلزم) ہے۔ آپ اس دوا کو خود بھی تیار کر سکتے ہیں اور دوا خانے سے اسے تیار حالت میں بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ یہ دوا خود تیار کرنا چاہیں تو کافور، ست پودینہ اور ست اجوائن برابر برابر مقدار میں لے کر کسی کانچ کی شیشی میں ڈال دیں اور شیشی پر اچھی طرح کارک لگا کر تھوڑی دیر کے لیے دھوپ میں رکھ دیں۔ جب شیشی کے اندر اشیا سیال شکل میں آ جائیں تو اٹھا کر رکھ لیں۔

اس دوا کے پانچ قطرے سے دس قطرے ایک چمچی شکر میں ملا کر دن میں دو بار دیئے جا سکتے ہیں۔ اسے پانی میں ملا کر بھی پلایا جا سکتا ہے۔ بعض حکماً پانی میں یا شہد میں چند قطرے ملا کر کھلاتے ہیں۔ اگر سر میں درد ہو تو روئی کی پھریری سے پیشانی اور کنپٹی پر لگا دیں اور اگر دانت میں درد ہو تو، مسوڑھوں اور دانت پر لگا دیں۔ جوڑوں میں درد کی شکایت ہو تو دوا کے چند قطرے تھوڑے سے روغن میں ملا کر مالش کیجیے، کان کے درد کی صورت میں ایک چمچی روغن زیتون یا روغن بادام کو ہلکا سا گرم کیجیے اور اس میں اس دوا کے دو قطرے شامل کرنے کے بعد، روغن کے پانچ قطرے کان میں ڈال دیجیے۔ مختلف دوا خانے اس دوا کو تھوڑی بہت تبدیلی کے ساتھ بناتے ہیں اور یہ قلزم، قطور حیات، امرت دھارا، زندہ طلسمات کے ناموں سے دستیاب ہے۔

میں عازمین حج کے لیے خاص طور پر اس دوا کی سفارش اس لیے کر رہا ہوں کہ گزشتہ طبّی مشن میں مجھے اس دوا کے حیرت انگیز نتائج دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ اس دوا کی افادیت سے پہلے واقفیت تو تھی لیکن میں نے اسے گھریلو علاج والی دوا سمجھ کر بہت زیادہ اہمیت کبھی نہیں دی۔ لیکن گزشتہ طبّی مشن میں ہم پہلے پہنچ گئے اور ہم نے مدینہ منورہ اور مکہ مکرمہ میں جا کر اپنے شفا خانے (ڈسپنسریاں) سنبھال لیے مگر کسٹم کی بندشوں کی وجہ سے دوائیں ہمیں دو ہفتے تک نہ مل سکیں، نتیجہ یہ نکلا کہ روزانہ سینکڑوں مریض آتے اور دوائیں نہ ملنے کی وجہ سے مایوس لوٹ

جاتے۔ اچانک خیال آیا، ممکن ہے گزشتہ برس کی کچھ دوائیں بچی ہوئی ہوں۔ تلاش کرنے پر قلزم کے چند ڈبے اور ہاضمے کی گولیاں مل گئیں۔

زیادہ تر مریض نزلہ، زکام، گلے میں درد اور بخار کے تھے، بس پھر کیا تھا، زمزم شریف پاس رکھ لیا اور ہر ایسے مریض کو تھوڑے سے آب زمزم میں قلزم کے چند قطرے ڈال کر پلا دیتے یا ہاضمے کی گولیوں پر قلزم کے دو قطرے ڈال کر ساتھ کر دیتے تھے۔ ہمیں یہ اطمینان تھا کہ اس دوا سے فائدہ تو ہوسکتا ہے، نقصان کوئی نہیں لیکن۔ یہ دیکھ کر تعجب ہوا کہ مریضوں کو غیر معمولی فائدہ پہنچا اور نئے مریضوں کی تعداد روز بروز بڑھنے لگی حتیٰ کہ ہمیں دیگر دوائیں مل گئیں اور ہم نے مریضوں کو وہ دوائیں دینا شروع کریں تو تب بھی مریض باقاعدہ فرمائش کرتے تھے کہ ''قطروں والی دوا ضرور دیجیے گا!''۔

دورانِ حج، عازمین کو ہاضمے کی شکایات بھی ہوجاتی ہیں۔ ہوٹلوں کے کھانے اور وہاں کے مخصوص میدے کی روٹیاں باہر سے آنے والے عازمین حج کو راس نہیں آتیں۔ شدید گرمی سے بھی ان کا نظامِ ہاضمہ متاثر ہوتا ہے۔ اس لیے بہتر ہوگا کہ زیرہ اور سونف ایک ایک چمچہ، پودینہ خشک ہوتو ایک چمچہ اور سبز ہوتو بیس سے پچیّس پتے، چار پانچ چھوٹی الائچی یا دو عدد بڑی الائچی لے کر، تمام اشیا کو پانی میں جوش دے لیجیے اور صبح اور شام نوش کیجیے۔ یہ نسخہ پیٹ کے درد، ریاحی تکلیف، متلی، قے، اور بدہضمی کی وجہ سے اسہال میں مفید ہوگا۔ اسے مزید پُر اثر بنانے کے لیے اس میں تین قطرے روغن حیات (قلزم) بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ مدینہ منورہ کا پودینہ تو اپنی خوشبو کے لیے دور دور تک مشہور ہے، اگر صرف پودینے کی چائے بنا کر پی لی جائے تو وہ ہاضمہ ہونے کے ساتھ ساتھ بڑی فرحت بخش بھی ہوتی ہے۔

پچاس یا پچپن سال کی عمر کے بعد اکثر مردوں کو غدۂ مذی (پراسٹیٹ گلینڈ) بڑھ جانے کی شکایت ہوجاتی ہے، اس کی وجہ سے انہیں پیشاب دِقت سے آتا ہے۔ وہ پیشاب دیر تک روک نہیں سکتے اور رفعِ حاجت کے لیے بار بار جانا پڑتا ہے۔ اس غرض سے حرم شریف میں بار بار اٹھ کر باہر جانا بڑا دشوار اور تھکا دینے والا کام ہے، اس لیے ضعیف حضرات پیشاب روکنے کی کوشش کرتے ہیں جس سے تکلیف بڑھ جاتی ہے اور بعض اوقات پیشاب بالکل بند ہوجاتا ہے۔ ایسی صورت میں انہیں ڈسپنسری لے جایا جاتا ہے جہاں ڈاکٹر حضرات قاساطیر (سلائی) داخل کرکے دوبارہ پیشاب جاری کروادیتے ہیں لیکن جلد ہی یہ شکایت پھر ہوجاتی ہے۔ اس قدر بھیڑ بھاڑ میں

بار بار قاساطیر سے پیشاب جاری کروانا معالج کے لیے بڑا دشوار ہوتا ہے۔

اس قسم کے مریضوں کے لیے ہم نے اپنے ساتھی ڈاکٹروں کو مشورہ دیا کہ وہ مریض جنہیں پیشاب بند ہونے کی تکلیف فی الحال نہیں ہے لیکن اس کا اندیشہ ہے، انہیں فوری طور پر حکماً کے پاس بھیج دیجیے اور جن لوگوں کا پیشاب بالکل بند ہوگیا ہے، ان کا پیشاب جاری کروا کے انہیں بھی حکماً کے پاس بھیج دیجیے۔ طب میں ایسی دوائیں موجود ہیں جن کے استعمال سے بیشتر مریضوں کو پیشاب بند ہونے کی شکایت انشاً اللہ پھر کبھی نہیں ہوگی۔

ہمارے مشورے پر ڈاکٹر مراد شاہ، عبدالستار میمن اور ڈاکٹر میجر نیاز وغیرہ نے چند مریض تجرباتی طور پر ہم اطباً کے پاس بھیجے اور جب نتائج حوصلہ افزا نکلے تو ایسے تمام مریض اطباً کے پاس بھیجے جانے لگے۔ مکہ مکرمہ میں پاکستان ہاؤس کے علاوہ مزید چار شفا خانے ہیں اور مدینہ منورہ میں دو شفاخانے ہیں جہاں اطباً مشورہ دیتے ہیں۔ گزشتہ برسوں میں دورانِ حج یونانی طریقۂ علاج بہت مقبول رہا ہے۔ حکومت پاکستان نے چھ طبیبوں اور دس نائب طبیبوں پر مشتمل طبی وفد سعودی عرب بھیجا تھا۔ ان تمام اطباً نے دوران حج تقریباً 39 ہزار مریضوں کا علاج کیا۔ ادویہ کی عدم دستیابی کی وجہ سے مزید مریضوں کا علاج نہ کیا جاسکا۔

دورانِ حج اپنی خوراک پر بھی توجہ دیجیے۔ اس موقع پر عموماً مرغی، انڈے اور گوشت کا استعمال کیا جاتا ہے۔ غذائیں ایسی استعمال کیجیے جو آپ کی کھوئی ہوئی قوت اور حرارت کو بحال کریں اور آپ کے جسم میں رطوبتوں کی کمی پورا کریں۔ اس لیے کھانے میں تازہ سلاد، کھیرے اور ککڑی کا اضافہ کرلیجیے۔ دہی، دودھ، لسی، ہر طرح کے پھلوں کے رس ڈبوں میں بند ملتے ہیں انہیں استعمال کرتے رہیے۔ تربوز کثرت سے ملتا ہے، جسم کی رطوبت اور نمکیات کو بحال کرنے کے لیے تربوز نہایت مفید ہے، کھجور کی سیکڑوں اقسام میسر ہیں۔ خرچ ہوجانے والی جسمانی قوت اور حرارت کی بحالی کے لیے بہترین غذا ہے۔ کھجور اور آب زمزم شریف تو غذا کا لازمی جزو ہونا چاہیے۔

ایک اور تکلیف دوران حج دیکھنے میں آتی ہے اور وہ ہے ایڑیوں کا پھٹنا۔ خصوصاً مدینہ کے موسم کی سختی اور کچھ چپلوں کے استعمال سے ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں اور کبھی کبھی ان میں اس قدر تکلیف ہوجاتی ہے کہ چلنا پھرنا دوبھر ہوجاتا ہے۔ بہتر ہوگا کہ ہوائی چپلوں کے ساتھ ساتھ کپڑے کا نرم جوتا بھی ساتھ لیجیے۔ حالت احرام میں تو چپلیں پہننا لازمی ہے۔ جب حالت احرام میں نہ ہوں تو جوتا استعمال کیجیے اس طرح آپ کی ایڑیاں محفوظ رہیں گی، رات کو سوتے وقت پیروں پر

کولڈ کریم یا پٹرولیم جیلی لگائی جائے۔

حج ایک مبارک اور اہم فریضہ ہے جس کا ایک ایک لمحہ قیمتی اور جس کے تمام مناسک کو ان کے مقررہ وقت پر کرنا ضروری ہے۔ اگر دوران حج کوئی چھوٹی سی بھی تکلیف ہوجائے تو اندیشہ ہے کہ آپ مناسک حج پوری توجہ، یکسوئی اور دلجمعی سے ادا نہیں کر پائیں گے، اس لیے حج کے دوران اپنی صحت کا خیال رکھیے۔ احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے آپ ہر تکلیف اور مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کے حج اور دیگر عبادات کو اپنی بارگاہ میں قبول فرمائیں اور اسے آپ کے لیے آسان بنادیں۔

مریض کی مزاج پرسی

آپ کی آمد مریض کے لیے خوشگوار اور حوصلہ مندی کا باعث ہونی چاہیے

بات عجیب ہے لیکن حقیقت یہی ہے کہ نہایت خلوص سے، مزاج پرسی کے لیے جانے والے لوگ اپنے غلط رویے سے مریض کو اور زیادہ بیمار کر ڈالتے ہیں۔ بہتر ہے کہ مزاج پرسی کے لیے جاتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھا جائے:

- آپ جب بھی مریض کے کمرے میں داخل ہوں تو آپ کا چہرہ شگفتہ اور مسکراتا ہونا چاہیے کیونکہ مزاج پرسی کے لیے آنے والوں کے چہروں کے تاثرات ہی سے، مریض اپنی حالت کا اندازہ لگاتا ہے۔
- مریض کی طرف مصافحہ کے لیے ہاتھ نہ بڑھایا جائے اگر مریض خود ہی مصافحہ کرنا چاہے تو بہت آہستگی اور نرمی سے ہاتھ ملائیں۔
- مریض کے سامنے اس طرح بیٹھیں کہ اسے آپ سے گفتگو کرتے ہوئے اپنی گردن کو بار بار موڑنا، گھمانا یا ترچھا نہ کرنا پڑے اور وہ سہولت کے ساتھ آپ سے باتیں کرسکے۔
- مریض کے ساتھ کم سے کم گفتگو کیجیے اور مریض کو بھی زیادہ باتیں نہ کرنے دیں۔ مزاج پرسی کے لیے چند منٹ بہت ہیں۔
- مریض کے پلنگ پر اس طرح سے بیٹھنا یا بیٹھ کر اس طرح کھڑا ہونا کہ اس کے پلنگ کو دھچکا لگے، مناسب نہیں ہے۔

- اگر خدانخواستہ آپ خود بھی بیمار ہیں یا کسی متعدی (ایک سے دوسرے کو لگنے والے) مرض میں مبتلا ہیں تو کسی دوسرے مریض کے پاس جانے سے گریز کیجیے۔ بیماری میں جسم کی قوت مدافعت کمزور ہوجاتی ہے، اس وجہ سے وہ ہر مرض کو آسانی سے قبول کرلیتا ہے۔ آپ کے لیے نزلہ زکام معمولی مرض ہوسکتا ہے لیکن یہی معمولی مرض کسی مریض کے لیے تشویشناک صورت پیدا کرسکتا ہے۔
- مریض کے ذہن پر شوروغل کے بہت برے اثرات مرتب ہوتے ہیں، اس لیے مزاج پرسی کے لیے، بچوں کو ساتھ نہ لے کر جائیں۔ مریض کے پاس گفتگو دھیمی آواز سے کریں۔
- مریض کے سامنے بری خبریں یا ایسی باتیں بیان نہ کیجیے جن کو سن کر مریض جذباتی ہوسکتا ہے۔
- مریض کے علاج پر تبصرہ اور اس کے بارے میں اپنی رائے دینے سے اجتناب کیجیے۔ اگر کوئی بہت ضروری بات ہو تو مریض کے رشتے داروں سے کہہ سکتے ہیں، لیکن عطائی طریقہ علاج کے مشورہ کبھی مت دیجیے۔
- مریض کی مزاج پرسی میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس کی خبر گیری کی جائے۔ اسے یا اس کے اہل خانہ کو اگر کسی چیز کی ضرورت یا کوئی کام ہو تو اسے پورا کرنے میں مدد دی جائے۔
- مریض سے رخصت ہوتے ہوئے بہت جذباتی باتیں کرنا غیر مناسب ہے بلکہ اس کی صحت یابی کی دعا کرتے ہوئے خوشگوار انداز میں رخصت ہونا چاہیے تاکہ مریض کا حوصلہ بلند ہو اور وہ مرض کو جلد شکست دے سکے۔

موسم گرما

اس موسم کے امراض سے کیسا بچا جائے؟

پاکستان کرۂ ارض کے اس خطے میں واقع ہے جہاں گرمی کا موسم طویل ہوتا ہے۔ سال کے 12 مہینوں میں سے سات، آٹھ ماہ گرمی کے ہوتے ہیں جن میں سے چند تو سخت گرم ہوتے ہیں۔ گرم موسم اور تیز دھوپ میں اگر احتیاط نہ کی جائے تو بعض تکالیف لاحق ہوجاتی ہیں۔ جن میں سے بعض ایسی ہیں کہ اگر ان کا فوری علاج نہ کیا جائے تو زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ اس مضمون میں گرم موسم کی تکالیف، ان سے محفوظ رہنے کی تدابیر اور ان کے علاج پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

لُو (سن اسٹروک)

گرمی کے موسم میں لُو لگنے (سن اسٹروک) کا خدشہ رہتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے یہ تدابیر اختیار کریں:

1۔ گرمی میں گھر سے نکلنے سے پہلے خوب پانی پی لیں۔

2۔ ممکن ہو تو سفر میں پانی ساتھ رکھیں اور وقفے وقفے سے پانی پیتے رہیں۔

3۔ اگر مجبوری نہ ہو تو تیز گرمی میں (دوپہر ساڑھے گیارہ سے ڈھائی بجے تک) باہر نہ نکلیں۔

4۔ اگر گرمی میں نکلنا پڑ جائے تو سر پر سفید تولیا یا رومال ڈال لیں۔ سر کے پچھلے حصے، خصوصاً گدی کو گرمی سے بچائیں۔

5۔ زیادہ گرمی کی صورت میں تولیے کو گیلا کرنے کے بعد نچوڑ کر سر پر رکھ لیں۔

6۔ لو سے محفوظ رہنے کے لیے اس موسم میں ایسی غذائیں زیادہ استعمال کریں، جن میں حیاتین ج (وٹامن سی) پایا جاتا ہے، مثلاً کچی سبزیاں، فالسہ، لیموں وغیرہ۔

7۔ اس موسم میں کیری یا فالسے کا شربت پینا مفید ہے۔

نابیدگی (ڈی ہائیڈریشن)

موسم گرما میں بہت زیادہ پسینہ آتا ہے اور اس کی وجہ سے جسم سے پانی اور نمکیات کی بڑی مقدار خارج ہوجاتی ہے، چنانچہ بہت سے مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے ان ہدایات پر عمل کریں:

1۔ پانی زیادہ سے زیادہ پیتے رہیں۔

2۔ لیموں کے شربت میں نمک ڈال کر پیا کریں۔

3۔ غذا میں تربوز، خربوزہ، کھیرا، ککڑی، کا استعمال بڑھادیں۔

4۔ تربوز خالی پیٹ کھائیں۔ بہتر ہے کہ دو کھانوں کے وقفے کے درمیان لیں۔ خربوزہ کھانے کے بعد نوش کیا کریں۔

5۔ اس موسم میں غذا کے خراب ہوجانے یا جراثیم آلودہ ہوجانے کی وجہ سے دست اور الٹیاں ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ اگر کسی کو ایسی شکایت ہوجائے تو اسے فوراً او آر ایس (نمکول) دینا شروع کردیں یا اگر او آر ایس کا پیکٹ فوری طور پر دستیاب نہ ہو تو پانی میں نمک اور چینی گھول کر پلائیں۔

6۔ اگر دست اور الٹیوں کا سلسلہ نہ رکے تو مریض کو فوراً اسپتال منتقل کریں، جہاں اسے ڈرپ لگائی جائے۔

نکسیر کا پھوٹا جانا

گرمی کے موسم میں اکثر بعض افراد کی نکسیر پھوٹ جاتی ہے اور ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔ اگر کسی کے ساتھ ایسی صورت حال پیش آجائے تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

1۔ متاثرہ فرد کو کرسی پر بٹھادیں۔ اس کا سر پیچھے کی طرف جتنا جھکا سکتے ہوں، جھکائیں۔ ناک کا رخ اوپر کی جانب ہونا چاہیے۔

2۔ مریض کے سر اور کنپٹی پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

3۔ ملتانی مٹی اگر مل جائے تو اس پر پانی ڈال کر مریض کو سنگھائیں، نکسیر فوراً بند ہوجائے گی۔

4۔ نکسیر بند کرنے کے لیے ہرے دھنیا کا رس نکال کر دو چار قطرے مریض کی ناک میں ٹپکائیں۔

جلدی امراض

موسم گرما میں بہت سے افراد کو جلدی امراض کی شکایت ہوجاتی ہے۔ ان امراض سے تحفظ کے لیے ان باتوں کا خیال رکھیں:

1۔ دن میں دو دفعہ غسل کریں۔

2۔ جسم کو خشک رکھنے کی کوشش کریں۔ خصوصاً ان اعضا کو خشک کرتے رہا کریں جو پسینے سے نم رہتے ہیں۔

3۔ جلدی امراض کو دور رکھنے یا ان سے چھٹکارا پانے کے لیے شربت عناب یا صافی استعمال کریں۔

گردے میں انفیکشن، پتھریاں

1۔ جن افراد کو گردے میں پتھری کی شکایت ہو یا رہ چکی ہو، انہیں موسم گرما میں پانی زیادہ سے زیادہ پینا چاہیے۔

2۔ ایسے افراد گرم مسالے، گوشت، سیب، پالک کا استعمال نہ کریں یا ان کی مقدار بہت کم کردیں۔

3۔ ان افراد کو ٹماٹر کچی حالت میں نہیں کھانا چاہیے۔

شربت: غذا بھی، دوا بھی

موسم گرما میں حدت سے محفوظ رہنے کے لیے شربت کا استعمال مفید ہے۔ چہار مغز یا بادام کو پیس کر ان کا شربت بنایا جاتا ہے، جو بہت فائدہ دیتا ہے۔ فالسے، تربوز، کیری، صندل کے شربت بھی بہت کارآمد ہیں۔ اس موسم میں گڑمبا کھانا بھی اچھا ہے۔ دہی، دہی سے تیار ہونے والے پکوان اور لسی بہت مفید ہے۔ لوکی کا استعمال پیٹ کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور بہت مفید شے جس کا استعمال ہم شاید بھول چکے ہیں، تخم بالنگا ہے۔ یہ چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جنہیں پانی میں ڈالا جائے تو وہ پھول جاتے ہیں۔ انہیں فالودے میں ملا کر لیں یا ٹھنڈے دودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں، ہر صورت میں بہت فائدہ مند ہیں۔

اولادِ نرینہ

ہر ازدواجی جوڑے کی دلی آرزو

میرے مطب میں ایک مریضہ لائی گئی جس کا ذہنی توازن درست نہ تھا۔ طویل علاج کے بعد جب اس کی حالت کچھ بہتر ہوئی تو اس نے بتایا کہ اس کی تین بیٹیاں ہیں، بیٹا کوئی نہیں۔ جب یکے بعد دیگرے تین بیٹیاں ہوگئیں تو ساس صاحبہ نے فیصلہ سنا دیا کہ اب کی بار بھی اگر بیٹی پیدا ہوئی تو وہ اپنے بیٹے کی دوسری شادی کر دیں گی۔

بچے کی پیدائش مرد اور عورت دونوں کے اشتراک ہی سے ممکن ہے اور حسب خواہش لڑکے یا لڑکی کا پیدا ہو جانا، دونوں میں سے کسی کے اختیار کی بات نہیں۔ چنانچہ اس کے لیے کسی کو موردِ الزام نہیں ٹھہرانا چاہیے، لیکن ہمارے ہاں عام طور پر بیٹیوں کی پیدائش پر عورت کو قصوروار ٹھہرایا جاتا ہے اور ایسی عورت مسلسل خوف کے عالم میں زندگی بسر کرتی ہے۔

بلاشبہ ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی اولاد میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں شامل ہوں اور ایسی خواہش رکھنے میں کوئی برائی بھی نہیں ہے، بلکہ بعض گھرانوں میں جہاں صرف لڑکے ہی لڑکے پیدا ہوتے رہتے ہیں وہاں لڑکی کی خواہش بھی پائی جاتی ہے۔

عام طور پر انسان کم از کم ایک بیٹے کی پیدائش ضرور چاہتا ہے، لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اولادِ نرینہ کی خواہش میں بچوں کی تعداد اس بے ہنگم طریقے سے نہ بڑھائی جائے کہ پھر کسی کی بھی معقول تعلیم و تربیت ممکن نہ رہے اور کسی بچے پر بھی مناسب توجہ نہ دی جا سکے۔ یہ بات

بھی درست نہیں ہے کہ بیٹے کی آس لگا کر کسی ''پہنچے ہوئے'' بزرگ سے مدد مانگی جائے۔

بہت سے لوگ ''جعلی بزرگوں'' کے فریب میں آ کر کئی طرح کے نقصانات مول لیتے ہیں اور اگر اتفاق سے مراد پوری ہوگئی تو اسے مذکورہ بزرگ کی دعا یا نظرِ کرم کا کرشمہ سمجھ بیٹھتے ہیں اور ان بزرگ پر جی جان سے فدا ہو جاتے ہیں اور سوجتن کے باوجود مراد بر نہ آئے تو اسے اپنی بدقسمتی خیال کر لیتے ہیں، حالانکہ بیٹی کا پیدا ہونا بدقسمتی نہیں ہے۔ بیٹی کی اچھی تربیت اور پرورش پر تو اللہ تبارک تعالیٰ نے جنت کی بشارت عطا فرمائی ہے۔

آیئے دیکھیں کہ خالق مطلق وحکیم کل نے نسل انسانی کو برقرار رکھنے کے لیے کیا انتظام فرمایا ہے۔

ہمارا جسم کروڑوں چھوٹے چھوٹے خلیوں (سیلز) سے مل کر بنا ہے۔ ہر خلیے (سیل) میں ایک مرکزہ (نیوکلیئس) ہوتا ہے جس میں دھاگا نما اجسام پائے جاتے ہیں۔ ان دھاگا نما اجسام کو ''لونی اجسام'' (کروموسومز) کہتے ہیں۔ ہر خلیے میں کروموسومز کی تعداد 46 ہوتی ہے اور یہ 46 کروموسومز 23 جوڑوں کی شکل میں ہوتے ہیں۔

ان 23 جوڑوں میں 23 واں جوڑا ''سیکس کروموسومز'' یا صنفی لونی اجسام'' کہلاتا ہے، کیونکہ پیدا ہونے والے بچے کی جنس کا تعین اسی جوڑے سے کیا جاتا ہے۔ مردوں میں یہ تیئس واں جوڑا ''ایکس وائی'' کہلاتا ہے جب کہ خواتین میں اسے ''ایکس ایکس'' کہتے ہیں۔

جسم انسانی میں موجود دیگر خلیات کے برعکس اعضائے، تولید میں خلیات کی تقسیم مخصوص طریقے سے ہوتی ہے جسے ''می اوسس'' کہتے ہیں۔ اس مخصوص تقسیم کے نتیجے میں اسپرم (مرد کا تولیدہ مادہ نطفہ) یا اووم (عورت کا پختہ تولیدی خلیہ) میں لونی اجسام (کروموسومز) کی تعداد 23 رہ جاتی ہے، جس کی حکمت یہ ہے کہ قرار پانے والے حمل میں کروموسومز کی تعداد دوبارہ 46 ہو جاتی ہے۔

اسپرم یا اووم میں موجود ان 23 کروموسومز میں 11 جوڑے اور ایک صنفی کروموسومز کا جوڑا ہوتا ہے۔ اسپرم میں یہ سیکس کروموسومز ''ایکس'' یا ''وائی'' ہو سکتا ہے۔ لیکن اووم میں یہ کروموسومز ''ایکس'' ہی ہوتا ہے۔

اب اگر مرد کا ایکس کروموسوم عورت کے ایکس کروموسوم سے ملے گا تو لڑکی پیدا ہوگی اور اگر مرد کا وائی کروموسوم عورت کے ایکس کروموسوم سے ملے گا تو لڑکا پیدا ہوگا۔ استقرارِ حمل کے

وقت لاکھوں کروڑوں کروموسومز سے کون سا کس سے ملتا ہے، اس کا علم سوائے خالق و مالک مطلق کے کسی کو نہیں اور نہ اس میں رب کائنات کے سوا کسی کو اختیار حاصل ہے۔

ٹیسٹ ٹیوب بے بی کے کامیاب تجربات کے بعد ماں کے جسم کے باہر اپنی پسند کے استقرارِ حمل کرائے جا رہے ہیں لیکن اس زلف کے سر ہونے تک بہت ساری معاشرتی، نفسیاتی، مذہبی و قانونی پیچیدگیاں باقی ہیں، جن کو دور کرنا ہے۔

قدیم طبی کتب میں کئی نسخے ایسے ملتے ہیں کہ جو اولادِ نرینہ کے لیے تیر بہدف کہے گئے ہیں مگر ان میں سے بیشتر ایسے ہیں جو استقرارِ حمل کے بعد استعمال کرانے کے لیے ہیں، جب کہ استقرارِ حمل کے بعد جنس کا تعین بحکم ربی یقینی ہوجاتا ہے اور پھر اس میں کوئی تبدیلی ممکن نہیں ہوتی۔

قدیم آیورویدک کتب میں تخم شولنگی کی بہت تعریف لکھی گئی ہے، کہ ان بیجوں کو ایام سے فارغ ہونے کے فوراً بعد تین یا سات یوم تک گڑ کے ساتھ نہار منہ کھلایا جائے تو لڑکی پیدا ہوگی اور اگر شہد یا مصری کے ساتھ کھلایا جائے تو لڑکا پیدا ہوگا۔ شولنگی کی مخصوص بیل ہوتی ہے جو بارش کے موسم میں جھاڑیوں پر چڑھ جاتی ہے، اور اس میں بیر کے برابر پھل لگتے ہیں جو ابتدا میں سبز اور پکنے کے بعد سرخ ہوجاتے ہیں اور ان پر سفید نقطے سے ہوتے ہیں۔ پھل کو توڑنے پر اندر سے لیس دار گودا اور بالکل عورتوں کے رحم (یوٹرس) کی شکل کے بیج نکلتے ہیں۔ ان ہی بیجوں کو تخم شولنگی کہا جاتا ہے۔

اسی طرح سے فادزہر حیوانی و معدنی کو بھی مذکورہ بالا طریقہ پر 4 رتی سے ایک ماشہ کا استعمال کرنے کی سفارش کی گئی ہے۔ پوست ارجن، پوست اشوکا، ہاتھی دانت، اور مخصوص جواہرات بھی ان مقاصد کے لیے استعمال کرائے جاتے ہیں۔ مگر ان سب کے بارے میں کوئی فیصلہ کن رائے دینا، اس وقت تک مناسب نہیں ہوگا جب تک کہ ان پر باقاعدہ سائنسی طریقہ پر تحقیق نہ کی جائے اور مکمل طور پر اعداد و شمار سے ثابت نہ کیا جائے۔

ہمیں قرآن کریم کی ان آیات کو ہمیشہ اپنے ذہنوں میں تازہ رکھنا چاہیے جن کا ترجمہ یہ ہے:

"تمام بادشاہت اللہ تبارک وتعالیٰ ہی کی ہے۔ آسمانوں کی بھی اور زمین کی بھی۔ وہ جو چاہتا ہے، پیدا فرماتا ہے۔ جسے چاہتا ہے، بیٹیاں عطا فرماتا ہے اور جس کو چاہتا ہے بیٹے بخشتا ہے۔ یا ان کو بیٹے اور بیٹیاں دونوں مرحمت فرماتا ہے اور جس کو چاہتا ہے، بے اولاد رکھتا ہے۔ وہ تو جاننے والا اور قدرت والا ہے۔" (سورۃ الشوریٰ)

انسانی خواہشات اپنی جگہ اہم ہیں اور اگر ان کی تکمیل میں کسی قسم کی کوئی کمی رہ گئی ہے تو اسے مکمل کرنے کی کوشش میں بھی کوئی مضائقہ نہیں ہے مگر ان حدودں میں رہ کر، جہاں کسی بے گناہ کو ناکردہ گناہ کی سزا نہ ملے اور کوئی ٹھگ یا بددیانت شخص، سنیاسی یا طبیب کا لبادہ اوڑھ کر کسی کو غلط راستہ نہ دکھا سکے۔ اور ایسا اس وقت ممکن ہوگا جب انسانی جسم اور اس کی کارکردگی کے بارے میں ہر شخص کو ضروری علم ہو۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رہنی چاہیے کہ قدرت ہمیں بے شمار نعمتوں سے نوازتی ہے، مگر ہر شخص کو ہر مطلوبہ چیز نہیں مل جاتی۔ کسی کو کسی طرح نوازا جاتا ہے اور کسی کو کسی طرح سے۔ بعض کی آزمائش انہیں بہت کچھ دے کر کی جاتی ہے اور بعض کی نہ دے کر، اور بعض سے چھین کر۔ بس ہمیں ہر حال میں اپنے خالق، و مالکِ مطلق کا شکر گزار اور اس کا تابع دار رہنا چاہیے یہی تقاضائے ایمان ہے، جس سے ذہنی و جسمانی صحت کے دائرے بھی جڑ جاتے ہیں۔

رمضان المبارک اور مشروبات

تازہ پھلوں کے مشروبات روزہ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں

رمضان المبارک اور مشروبات کا بڑا گہرا تعلق ہے۔گزشتہ کئی برسوں سے رمضان المبارک چونکہ گرمیوں کے موسم میں آرہے ہیں اس لیے ہر سال رمضان المبارک کے آغاز کے ساتھ ہی بازاروں میں طرح طرح کے مشروبات کا سیلاب سا آجاتا ہے۔ بہت خوش رنگ، خوشبودار اور سب سے بڑھ کر نہایت دیدہ زیب لیبلوں اور پرکشش اشتہارات کے ساتھ، مختلف اقسام کے مشروبات، روزہ داروں کو بہت متاثر کرتے ہیں۔ چنانچہ آپ دن بھر روزے کی مشقت برداشت کرنے کے بعد مغرب کی اذان بلند ہوتے ہی مشروبات پر ٹوٹ پڑتے ہیں، یا کولڈ ڈرنکس کی بوتلیں خالی کرنا شروع کردیتے ہیں۔

آپ کا عمل بالکل درست ہے!

آپ دن بھر کے بھوکے پیاسے رہ کر اپنے رب کا حکم بجا لاتے ہیں، اور افطار کے وقت اپنے جسم کو طرح طرح کے مشروبات سے تازگی اور ٹھنڈک فراہم کرتے ہیں۔ یہ بات طبی نقطۂ نظر سے بالکل درست ہے۔ گرمی کے موسم میں جسم کی رطوبتیں زیادہ خرچ ہوتی ہیں اور پسینے کی شکل میں خارج بھی ہوتی ہیں۔ ان رطوبتوں کے ساتھ جسم کے نمکیات اور معدنیات بھی خارج ہوجاتے ہیں چنانچہ جسم میں ان اہم اجزا کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ اس لیے افطار اور سحر میں مشروبات کا استعمال بہت ضروری ہے۔

لیکن کیا آپ کو یقین ہے کہ آپ سحر و افطار میں جو مشروبات استعمال کرتے ہیں، آیا وہ واقعی آپ کے لیے فائدہ مند ہیں اور آپ کے جسم میں پیدا ہونے والی معدنیات و نمکیات کی کمی کو پورا کرتے ہیں؟ ہمیں یقین ہے کہ آپ کو اس بات پر یقین نہ ہوگا لیکن حقیقت یہی ہے کہ بازار میں ملنے والے خوش رنگ مشروبات آپ کے لیے اتنے مفید ثابت نہیں ہوسکتے جس قدر مفید قدرت کے تیار کردہ مفید پھل ہیں۔ محفوظ پیکنگ میں بند یہ قدرتی مشروبات، لذت اور افادیت دونوں اعتبار سے بازاری مشروبات سے بہت بہتر ہیں۔

آیئے، ہم آپ کو بتائیں کہ رمضان المبارک میں کن مشروبات کا استعمال آپ کے لیے مفید رہے گا۔

روزوں کے دوران میں اپنی غذا کا بیشتر حصہ سیال چیزوں پر مشتمل رکھیے۔ خصوصاً ایسے سیال جو حیاتین، معدنیات اور ضروری نمکیات سے بھرپور ہوں۔ اس لحاظ سے دودھ بہت مناسب غذا ہے۔ یہ زائل شدہ رطوبات کو پورا کردیتا ہے اور اس میں پائے جانے والے اجزا مثلاً لحمیات، چکنائی، حیاتین اور ضروری معدنیات و نمکیات جسم کی ضرورت بھی پوری کردیتے ہیں۔ اس کے علاوہ دودھ میں ایک بڑی صفت یہ ہے کہ یہ تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ روزے میں دن بھر کچھ نہ کھانے کی وجہ سے معدے میں تیزاب اکٹھے ہوجاتے ہیں اور بعض اوقات پیشاب میں جلن بھی ہوجاتی ہے۔ دودھ اس کیفیت کو دور کرنے کے لیے بہت مناسب ہے۔

دوسرے نمبر پر سیال چیزوں میں جو چیز مفید ہے وہ پھلوں کے رس ہیں، ان میں بھی انسانی جسم کی کیمیائی ترکیب کو سامنے رکھتے ہوئے قدرت نے ضروری غذائی اجزا محفوظ کردیئے ہیں۔ پھلوں میں شکر، معدنی نمکیات، حیاتین نیز وافر مقدار میں پانی ہوتا ہے اور یہ اجزا روزے کے دوران پیدا ہونے والی نقاہت اور قلت آب کو بڑے اچھے طریقے پر دور کردیتے ہیں۔ پھلوں کے رس میں چونکہ وہ حیاتین بھی شامل ہوتے ہیں جو دودھ کو جوش دیتے وقت ضائع ہوجاتے ہیں، اس لیے یہ کمی بھی پوری ہوجاتی ہے۔ سنگترے (کینو) کے خاندان کے جتنے بھی پھل ہیں ان کے رس نہایت مفید ہے۔ ان میں سرفہرست لیموں ہے، اس کے بعد موسمی، مالٹا، کینو، فروٹر اور چکوترہ ہیں۔ اگر موسم ہو تو بہترین چیز انار ہے۔ یہ جگر و معدے کی گرمی کو دور کرتا ہے اور خون کی پیدائش میں مددگار ہے۔ خالی پیٹ رہنے کی وجہ سے معدے میں جو صفراویت بڑھ کر جلن و سوزش کا باعث بن جاتی ہے اسے بھی دور کرتا ہے۔ سیب و انگور کے رس بھی لیے جاسکتے ہیں۔

قوت کی بحالی اور غذائی اجزا فراہم کرنے میں یہ بھی مفید ہیں۔

جن لوگوں کو گردے میں پتھری یا پیشاب میں جلن کی شکایت ہو اور اس کی وجہ سے روزے کے دوران پریشانی ہوتی ہو، وہ اناس یا خربوزے کا رس افطار کے وقت پئیں۔ جو کا پانی بھی غذائیت فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ پیشاب کھل کر لانے میں مددگار ہوتا ہے۔ اسے زخم معدہ یا تیزابیت معدہ کے مریضوں کو بھی استعمال کرنا چاہیے۔ اس کی تیاری آسان ہے۔ صاف جو، کھانے کے دو چمچے، ڈیڑھ گلاس پانی میں ہلکی آنچ پر اس وقت تک جوش دیں کہ جو گل جائیں۔ اس کے بعد چمچے سے خوب پھینٹ کر پانی چھان لیا جائے اور اس میں حسب پسند نمک، شکر یا شہد ملا کر نیم گرم حالت میں یا ٹھنڈا کر کے نوش کیا جائے۔

افطاری اور تربوز کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ افطاری میں کھجور کے بعد جو چیز لازمی طور پر نظر آتی ہے وہ تربوز ہے اور بلاشبہ تربوز کو یہ مقام ملنا بھی چاہیے کیونکہ پیاس بجھانے، جسم کی بڑھی ہوئی حدت کم کرنے اور زائل شدہ ضروری غذائی اجزا فراہم کرنے میں اس کا کوئی ثانی نہیں ہے۔ قدرت نے تربوز کو ان علاقوں میں کثرت سے پیدا کیا ہے جہاں خوب گرمی پڑتی ہے۔ اسے قتلے کر کے کھایا جاسکتا ہے اور شربت بنا کر بھی پیا جاتا ہے۔ اس کا شربت بہت سے اشتہاری شربتوں سے کہیں زیادہ سکون بخش اور مفید ہے۔ اس میں تھوڑی سی سیاہ مرچ کا اضافہ کر لینا چاہیے، تاکہ بادی اثرات دور ہو جائیں اور یہ نظامِ ہضم پر بار نہ بنے۔ ایک اور پھل جس کا پانی بے شمار فوائد اپنے اندر پنہاں رکھتا ہے وہ ناریل ہے۔ پاکستان میں یہ کم پیدا ہوتا ہے اسی لیے اس کا استعمال بھی کم ہے مگر جہاں یہ میسر ہے اسے ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ افطار کے وقت اس کا پانی پیاس کو تسکین دینے کے ساتھ ساتھ پیدا شدہ ضعف کو دور کرتا ہے۔ عام دنوں میں بھی اگر کسی وجہ سے جسم سے پانی زیادہ مقدار میں خارج ہو رہا ہو تو اس سے قبل کہ ڈرپ لگوانے کی ضرورت پیش آئے، مریض کو ناریل کا پانی پلانا شروع کر دینا چاہیے۔

افطار کے وقت لیے جانے والے مشروبات میں ایک اور اچھا مشروب گنے کا رس ہوسکتا ہے۔ بدقسمتی سے گنے کو وہ مقام حاصل نہیں ہوسکا جس کا وہ مستحق ہے۔ اس کی بڑی وجہ شاید یہ ہے کہ اسے صاف ستھرے انداز میں بازار میں نہیں لایا جاتا ورنہ یہ ہر لحاظ سے ٹھنڈی بوتلوں (کولڈ ڈرنکس) کے مقابلے میں ہزار گنا بہتر چیز ہے اور پھر اس کے رواج پا جانے سے اربوں روپے کا زرمبادلہ بھی بچایا جاسکتا ہے۔ روزے میں شکر یلے اجزا خرچ ہو جانے کی وجہ سے جو

کمزوری ہو جاتی ہے اسے گنے کا رس دور کر دیتا ہے۔ نیز جسم کو اس سے دیگر حیاتین بھی ملتے ہیں۔ یہ چونکہ ہاضم ہے اس لیے اسے کھانے کے بعد بھی نوش کیا جاسکتا ہے۔ بس اس کے استعمال میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ صاف ستھرے طریقے پر رس نکالا گیا ہو اور بہت دیر کا رکھا ہوا نہ ہو۔ رمضان المبارک میں لسی کا استعمال بھی زیادہ کرنا چاہیے۔ اس میں غذائیت کے ساتھ ساتھ حیاتین، کیلشیم اور دیگر معدنی نمکیات کافی مقدار میں موجود ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ توانائی بحال کرتی ہے اور جسم میں پانی اور نمکیات کی پیدا شدہ کمی کو بھی دور کرتی ہے۔

بہت سے شربت ایسے ہیں جو فوری طور پر تیار کیے جاسکتے ہیں۔ مثلاً دودھ اور پانی مساوی مقدار میں لے کر آپس میں ملا لیں اور اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی چھوٹی الائچی اور شکر ملا کر ٹھنڈا کر لیں۔ یہ شربت پیاس بجھاتا ہے، ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اور بڑھی ہوئی تیزابیت کو بھی دور کرتا ہے۔ تخم ریحان یا تخم بالنگا پانی میں بھگو کر فریج میں رکھ دیجیے یا روزانہ تیار کر لیں۔ اسے دودھ کے شربت یا کسی اور اچھے شربت میں ملا کر پیا جائے، مزاج میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ دل میں فرحت پیدا کرتا ہے اور معدے کی تپش کو کم کرتا ہے۔ چہار مغز ایک رات اور ایک دن پانی میں بھگوئے جائیں، اس کے بعد انہیں خوب باریک پیس کر کپڑے میں چھان لیا جائے۔ اب ان کو دودھ یا پانی میں حل کرنے کے بعد میٹھا اور ٹھنڈا کر کے پیا جائے۔ چار گلاس شربت تیار کرنے کے لیے پچاس گرام مغزیات کافی ہوں گے۔ یہ ٹھنڈک پیدا کرتے ہیں۔ گردوں اور مثانوں کی حدت دور کرتے ہیں۔ پیشاب کی جلن بھی رفع ہو جاتی ہے۔ دماغ کو سکون پہنچا کر طبیعت کی بیزاری اور غصے کو دور کرتے ہیں۔ ان کے استعمال سے نیند اچھی آتی ہے۔ بادام کا شربت بھی اسی طرح سے تیار کیا جاسکتا ہے۔ اگر آم کا موسم ہو تو کچے آموں (کیری) کو گرم راکھ یا اوون میں بھون لیا جائے پھر ان کا چھلکا الگ کرنے کے بعد گودے کو پانی میں اچھی طرح سے مسل کر چھان لیا جائے۔ اس کے بعد اسے میٹھا اور ٹھنڈا کر کے نوش کیا جائے۔ اس میں پسی ہوئی الائچی بھی ملائی جاسکتی ہے۔

رمضان المبارک میں چونکہ مصروفیات بہت ہوتی ہیں اس لیے بروقت شربت تیار کرنے میں دِقت ہو تو رمضان کی آمد سے پہلے ہی چند شربت بنا کر رکھے جاسکتے ہیں، ان کے بنانے میں دیگر فوائد کے ساتھ ساتھ انشاء اللہ کفایت بھی ہوگی۔

شربت بادام

125 گرام بادام شیریں (کڑوا بادام ہرگز شامل نہ کریں) رات کو پانی میں بھگو دیے جائیں اور صبح ان کا چھلکا الگ کر کے باداموں کو خوب باریک گھوٹ لیا جائے۔ پھر ان کو کپڑے میں چھان کر رکھ لیں، ڈیڑھ کلو شکر میں ایک لیٹر پانی ملا کر پکائیں اور اوپر سے میل الگ کرتے رہیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو پسے ہوئے بادام ملا کر بہت ہلکی آنچ پر پکارتے ہیں اور الگ چمچے میں نکال کر ٹھنڈا کر کے دیکھتے رہیں۔ جب شربت جیسا قوام ہو جائے تو اتار لیا جائے اور ٹھنڈا ہونے پر بالکل صاف خشک بوتلوں میں بھر کر اچھی طرح سے ڈھکن لگا کر رکھ لیا جائے۔ فی گلاس، کھانے کے چار چمچے شربت پانی میں ملا لیں اور ٹھنڈا کر کے نوش فرمائیں۔ چہار مغز کا تذکرہ اوپر آیا ہے۔ ان کا شربت بھی بالکل اسی طریقے پر بنایا جاتا ہے۔ یہ خیال رکھیں کہ بادام یا چاروں مغز کو گھوٹنے میں خوب محنت کرنی چاہیے تاکہ بالکل باریک ہو جائیں۔

شربت املی

صاف کی ہوئی 500 گرام املی، رات کو ایک لیٹر پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسے مسل کر چھان لیں۔ اب اس میں ایک کلوگرام شکر ملا کر بہت ہلکی آنچ پر اوپر درج کیے ہوئے طریقے پر شربت تیار کر لیا جائے اور اسی طریقے پر بنا کر پیا جائے۔ اس کے استعمال سے پیاس بجھ جاتی ہے۔ معدے میں بڑھی ہوئی گرمی اور صفراویت کم ہو جاتی ہے۔ متلی و قے میں بھی فائدہ کرتا ہے۔

شربت صندل

برادہ صندل سفید 125 گرام لے کر ململ کے کپڑے میں باندھ لیا جائے اور ڈیڑھ بوتل عرقِ گلاب خالص میں رات بھر کے لیے بھگو دیا جائے۔ صبح اس عرق کو بہت ہلکا جوش دے کر موٹے کپڑے میں چھان لیں۔ پھر اس میں سوا کلوگرام شکر ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پکاتے وقت نصف پیالی دودھ بھی ڈال دیں اور چمچے سے اوپر آنے والا میل اتارتے جائیں۔ شربت کی طرح گاڑھا ہو جائے تو حسب سابق بوتلوں میں بھر لیا جائے۔ اس شربت کو اگر تیز آنچ پر یا زیادہ دیر تک پکایا جائے تو اس کا ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے۔ کھانے کے دو سے چار چمچے فی گلاس کے حساب سے شربت تیار کر کے نوش کیا جائے۔ یہ جسم کی گرمی اور سوزش میں مفید ہے۔ اختلاج و گھبراہٹ دور کرتا ہے اور گرمی کی وجہ سے ہونے والے دردِ سر میں بھی مفید ہے۔

شربت گڑھل

گڑھل کے پھل عام طور پر گھروں اور باغات میں لگے ہوتے ہیں۔ سرخ رنگ کے یہ خوشنما پھول، جنہیں، "چائنا روز" بھی کہا جاتا ہے، سو عدد لے کر ان کے ڈنٹھل اور سبز حصہ الگ کر دیں اور ایک پاؤ لیموں کا رس ڈال کر، پانچ چھ گھنٹے کے لیے، چینی یا اسٹین لیس اسٹیل کے برتن میں رکھ دیں، پانچ چھ گھنٹے بعد پھولوں کو اچھی طرح سے مسل کر چھان لیں۔ پھولوں کی تمام سرخی، خوشبو اور مفید اجزا اس میں آ جائیں گے۔ ڈیڑھ کلو شکر میں ایک لیٹر پانی ملا کر حسب سابق قوام تیار کر لیا جائے۔ اسے بھی ٹھنڈا ہونے پر چھان کر بوتلوں میں بھر لیا جائے۔ دو سے چار چمچے فی گلاس کے حساب سے شربت تیار کر کے پیا جائے۔ یہ تسکین پیدا کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے، گھبراہٹ و اختلاج میں مفید ہے۔ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ مریضوں کے علاوہ بھی بچے بڑے سب استعمال کر سکتے ہیں۔

پھلوں کے رس پہلے سے محفوظ کر کے بھی رکھے جا سکتے ہیں۔ لیموں، مالٹا، کینو، انار، انگور، فالسہ کے اسکوائش بنا کر رکھے جا سکتے ہیں۔ تازہ پھلوں کو اچھی طرح سے دھو کر ان کا رس نکال لیا جائے اور چھان کر رس کے وزن کے برابر شکر ملا دی جائے۔ چمچے سے اچھی طرح ہلاتے رہیں۔ اگر شکر حل ہو جائے تو ٹھیک ہے ورنہ ہلکا گرم کیا جائے یہاں تک کہ شکر حل ہو جائے اس کے بعد چولہے سے اتار کر ایک بار پھر چھان لیا جائے۔ اب اگر اس شربت کو دس پندرہ دن کے اندر استعمال کرنا ہے یا فریج میں رکھ کر ایک ماہ میں استعمال کرنا ہے تو ٹھیک ہے، اسی طرح سے بوتلوں میں بھر کر رکھ دیا جائے لیکن اس سے زیادہ دنوں تک رکھنا ہو تو پھر خراب ہونے سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ بوتلوں کو کسی برتن میں پانی میں ڈال کر بیس منٹ تک ابالا جائے ان کے کارک بھی ساتھ ڈال دیے جائیں۔ اس برتن کے پیندے میں کوئی طشت وغیرہ اوندھا کر کے رکھ دیا جائے تاکہ آنچ براہ راست بوتلوں پر نہ لگے اور وہ ٹوٹنے سے محفوظ رہیں۔ ان بوتلوں کو خشک کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور ابالنے کے بعد ان میں شربت بھرا جا سکتا ہے۔

شربتوں کو دواؤں کے ذریعے بھی محفوظ کیا جا سکتا ہے، تاکہ خراب نہ ہوں۔ ایسے تمام پھلوں کے رس جن کے گہرے رنگ ہوں ان میں "سوڈیم بینز وایٹ" ملا دینا چاہیے۔ پانچ لیٹر تیار شدہ شربت میں ڈیڑھ چمچی چائے کی سوڈیم بینز وایٹ شامل کرنا چاہیے۔ اسے پہلے ایک پیالی

پانی میں اچھی طرح حل کر کے تھوڑی تھوڑی مقدار میں شربت میں شامل کریں اور چلاتے رہیں تاکہ اچھی طرح حل ہو جائے۔ بے رنگ یا کم رنگ والے رس میں ''پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیڈ'' ملانا چاہیے۔ پانچ لیٹر تیار شدہ شربت میں نصف چمچی (چائے کی) پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیڈ ایک پیالی پانی میں پہلے حل کر کے مذکورہ بالا طریقے پر ملانا چاہیے۔ اس طرح شربت پوری طرح محفوظ ہو جاتے ہیں اور انہیں کئی ماہ تک رکھا جا سکتا ہے۔ تاہم اچھا یہی ہے کہ جہاں تک ہو سکے محفوظ کیے گئے شربتوں سے بچا جائے۔ تازہ رس سب سے بہتر چیز ہے۔ پھلوں کے رس کو محفوظ کرنے کی ضرورت اسی وقت پڑتی ہے جب کسی پھل کا موسم ختم ہو جانے کا اندیشہ ہو یا آپ اس قدر مصروف ہوں کہ روزانہ تازہ شربت تیار کرنے کی فرصت نہ ملتی ہو۔

رمضان المبارک میں افطار کے لیے مشروبات کا انتخاب کرتے ہوئے تازہ پھلوں کے رس کو ترجیح دیجیے۔ یہ خوش رنگ اور خوشنما بازاری شربتوں کے مقابلے میں بہت بہتر ہوں گے اور امید ہے کہ ان کی بدولت آپ کے روزے بہت خوشگوار گزریں گے۔

حمیدی

ڈوبنے والے کی جان کیسے بچائی جائے

ساحل سمندر پر تالابوں اور نہروں میں بعض اوقات لوگ ڈوب جاتے ہیں۔ ان میں اکثریت پک نک منانے والوں کی ہوتی ہے جو نہانے کے شوق اور جوش میں گہرے پانی میں چلے جاتے ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ اس موقع پر کوئی معالج موجود ہو یا قریب ہی ہسپتال کی سہولت ہو۔ اس لیے آپ کو ان تدابیر سے واقف ہونا چاہیے جن کی مدد سے پانی میں ڈوبنے والے شخص کی جان بچائی جا سکتی ہے۔ ڈوبے ہوئے شخص کو فوری طور پر اور بعض اوقات ڈوبنے کے کافی دیر بعد تک بھی طبی امداد مل جائے تو اس کی جان بچائی جا سکتی ہے۔ اس ہنگامی طبی امداد میں سب سے اہم چیز مصنوعی تنفس یعنی مصنوعی طریقے پر سانس جاری کرنا ہے۔ یہ عمل مشکل نہیں ہے اس کی مشق ہر شخص کو ہونی چاہیے۔

ڈوبے ہوئے شخص کو جلد از جلد پانی سے باہر نکال کر فوری طور پر اس کے منہ اور ناک سے مٹی کچرا وغیرہ صاف کرنا چاہیے اور اسے اوندھا لٹا دینا چاہیے، اس طرح کہ اس کا سر پاؤں کے مقابلے میں تھوڑا نیچے رہے۔ اس کے پیٹ کے نیچے کپڑے تہ کر کے رکھ دیں تاکہ ان کا دباؤ پیٹ پر پڑے۔ پھر مریض کے ایک ہاتھ کو پیشانی کے نیچے رکھ دینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے پیٹ اور سینے میں بھرا ہوا پانی خارج ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو سیدھا لٹا دیں اور اس کے سر اور کندھوں کے نیچے کپڑے وغیرہ لپیٹ کر رکھ دیں تاکہ یہ بدن کے باقی حصوں سے اونچے رہیں۔ تنگ لباس، خصوصاً گلے اور سینے پر جرسی، سوئیٹر یا رومال و گلوبند وغیرہ ہو تو اُسے اتار دیا جائے۔ کمر کی سخت بندشیں بھی ڈھیلی کر دی جائیں اور پھر مندرجہ ذیل طریقہ پر مصنوعی سانس دلائی جائے۔

مصنوعی سانس دلانے سے پہلے بے ہوش فرد کو چت لٹا دیا جائے اور اس کے کندھوں کے نیچے تکیہ یا کپڑے تہ کر کے رکھ دیے جائیں۔ خود آپ مریض کے سر کے پیچھے گھٹنوں کے بل بیٹھ کر ذرا آگے کی طرف جھک جائیں۔ متاثرہ فرد کا منہ کھول کر زبان کو باہر کی طرف کھینچیں۔ اس کے بعد اس کی کلائیوں کو نیچے سے پکڑ کر اس کے بازوؤں کو اوپر باہر کی طرف لاتے ہوئے اپنی طرف اس طرح کھینچیں کہ مریض کی کہنیاں زمین سے چھوتی ہوئی آئیں۔ اس طرح سے پھیپھڑوں میں ہوا بھر جائے گی۔ اس کے بعد ان مڑے ہوئے بازوؤں کو دھیرے دھیرے سامنے، نیچے اور اندر کی طرف لا کر کہنیوں اور بازوؤں کو مریض کے سینے پر زور سے دبا دیں۔ اس عمل سے پھیپھڑوں سے ہوا باہر خارج ہو جائے گی۔ اسی عمل کو بار بار دہراتے رہیں حتیٰ کہ سانس بالکل درست ہو جائے۔

مصنوعی سانس دلانے کا دوسرا طریقہ نسبتاً آسان ہے اور فوری طور پر اثر انداز ہوتا ہے۔
اس کے لیے بے ہوش فرد کو پیٹھ کے بل چت لٹا دیا جائے۔ تنگ لباس اور جسم پر موجود بندشیں کھول دی جائیں۔ مریض کی گردن کے نیچے اپنا ایک ہاتھ رکھ کر گردن کو سہارا دیں اور کسی قدر اونچا اٹھائیں، دوسرا ہاتھ پیشانی پر رکھ کر سر کو نیچے اور پیچھے کی طرف جھکائیں تا کہ ہوائی راستے سیدھے ہو جائیں اور منہ اوپر نمایاں ہو جائے۔ اس کے بعد بے ہوش فرد کے منہ پر صاف کپڑا یا رومال ڈال دیں پھر اپنا منہ مریض کے منہ سے لگا کر پوری قوت کے ساتھ ہوا مریض کے منہ میں پہنچائی جائے اور واپس کھینچی جائے۔ بالکل اس طرح کہ مریض کے حصے کی سانس بھی آپ کا جسم مہیا کر رہا ہو۔ اس عمل کو آرام آرام سے جاری رکھیں، مگر ہوا اندر پہنچانے کے لیے تھوڑا زور لگایا جائے۔ اگر خود اپنی سانس بحال کرنا ہو تو تھوڑی دیر کے لیے منہ ہٹا کر لمبے لمبے سانس لے لیے جائیں اور پھر یہی عمل شروع کر دیا جائے۔ اس طرح مریض کا نظام تنفس آہستہ آہستہ اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور وہ ہلاکت سے بچ جاتا ہے۔

اس بات کا تعین مشکل ہوتا ہے کہ کتنی دیر تک یہ عمل کیا جائے۔ اگر مذکورہ فرد بظاہر بالکل مردہ نظر آ رہا ہو تب بھی دیر تک کوشش کرنی چاہیے اس طرح بعض اوقات زندگی کی علامات لوٹ آتی ہیں۔ کم از کم دس پندرہ منٹ تک یہ عمل کرنا چاہیے اور اس کے بعد اگر بہتری کی ذرا سی بھی صورت نظر آ رہی ہو تو اس وقت تک جاری رکھنی چاہیے جب تک مریض خود سے بہ سہولت سانس نہ لینے لگے۔ اگر وہاں اور لوگ موجود ہوں تو کسی دوسرے کو کوشش کرنی چاہیے کہ مریض ہوش

میں آ جائے۔ اس کے بعد تیز بو دار چیزیں مثلاً ہینگ، پیاز وغیرہ سنگھائی جائے یا کسی چوڑے منہ کی شیشی میں نوشادر اور چونا ملا کر اس میں تھوڑا سا پانی ڈالا جائے اور بے ہوش شخص کو سنگھایا جائے۔ مگر اسے وقفے وقفے سے سنگھانا چاہیے مستقل ناک سے لگا کر نہ رکھی جائے۔ یا ایسی چیزیں سنگھائی جائیں جن سے چھینکیں آ جائیں مثلاً تمباکو یا مرچ کا دھواں۔ ہوش آ جانے اور سانس بحال ہو جانے پر گرم کپڑوں میں جسم کو لپیٹ دیا جائے اور گرم پانی کی بوتلیں بغلوں اور رانوں کے درمیان رکھی جائیں اور کوئی گرما گرم مشروب پلایا جائے۔ مثلاً قہوہ، چائے، کافی یا یخنی وغیرہ۔ اس بات کا لحاظ رکھنا ضروری ہوتا ہے کہ ہوش میں آنے سے قبل پانی یا کوئی اور چیز نہیں پلانا چاہیے اور نہ ہی جسم کو کپڑوں میں لپٹنا چاہیے۔

آخر میں ایک دلچسپ بات، مصنوعی طور پر سانس بحال کرنے کا جو دوسرا طریقہ ہم نے بیان کیا ہے یہی طریقہ بعض جانور اور پرندے بھی اختیار کرتے ہیں، ہوسکتا ہے کہ حضرت انسان نے یہ اچھی بات جانوروں ہی سے سیکھی ہو۔