دل کے جملہ امراض میں طبی نفسیاتی اور غذائی راہنمائی
طبِ نبوی ﷺ کی روشنی میں

امراضِ قلب

طبِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

حکیم محمد ادریس لدھیانوی

مکی دارالکتب

ہیڈ آفس: 32۔ میکلیگن روڈ، چوک اے جی آفس لاہور
شوروم: 42۔ مزنگ روڈ، بک سٹریٹ لاہور
042-7239138- 8460196-8435044

Marfat.com
Marfat.com

❁ بسلسلہ: صحت مند زندگی

جملہ حقوق محفوظ ہیں

کتاب	⇦	امراض قلب طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس
مصنف	⇦	حکیم محمد ادریس لدھیانوی
اشاعت	⇦	2007ء
مطبع	⇦	علی فرید پرنٹرز لاہور
برائے مکی دار الکتب	⇦	ہیڈ آفس: 32 میکلیگن روڈ، چوک اے جی آفس لاہور شوروم: 42- مزنگ روڈ، بک سٹریٹ لاہور
قیمت	⇦	-/200 روپے

اہتمام: محمد عباس شاد

E-mail: m_d7868@yahoo.com
Ph: 042-7239138,8435044
Mob:0300-9426395,0321-9426395

Marfat.com
Marfat.com

فہرست مضامین

1 مقدمہ 11

2 دل کا تعارف 15

3 دوران خون 16

4 دل کا ایصالی نظام 17

5 ای سی جی 18

6 قلبی شریانیں 19

7 بائیں طرف کی سامنے والی قلبی شریان 19

8 بائیں طرف کی بغلی قلبی شریان 20

9 دائیں قلبی شریان 20

10 دل خون کو کیسے متحرک رکھتا ہے؟ 20

11 دل کا خون کو اندر کھینچنا اور باہر پھینکنا 21

12 نبض کا پہلا تجربہ 22

13 نبض کا دوسرا تجربہ 23

14 دل کا دورہ کیا ہے؟ 25

15 گریڈ اول، مایوکارڈیل اسکیمیا یا انجائنا 25

16 گریڈ دوئم، مایوکارڈیل انجری 25

17 گریڈ سوئم، مایواکرڈیل انفارمیشن 26

Marfat.com
Marfat.com

18	گریڈ اول کی بعض اقسام	26
19	انجائنا پکٹورس	26
20	پرنز میٹل انجائنا	27
21	ویریئنٹ انجائنا	28
22	سیکنڈ ونڈ انجائنا	28
23	گریڈ دوئم۔ مایو کارڈیل انجری	29
24	گریڈ سوئم، مایو کارڈیل انفارمیشن	30
25	دورہ کی حالت میں ای سی جی میں تبدیلی	31
26	گریڈ اول دل کا دورہ	31
27	گریڈ دوئم دل کا دورہ	31
28	گریڈ سوئم دل کا دورہ	31
29	چھاتی میں درد	31
30	بازوؤں میں درد	32
31	تنفس کی گھٹن	32
32	بدہضمی کی علامات	32
33	دیگر علامات	32
34	دل کے دورے سے مرنے کی چند وجوہات	33
35	تیسرے گریڈ میں آرام کی ضرورت	33
36	دورہ کی صورت میں ہدایات	33
37	آنحضرت ﷺ امراض قلب کے پہلے طبیب تھے	35

Marfat.com
Marfat.com

38	دل کے دورے کی روک تھام کے چند جدید طریقے	37
39	دل کے دورے کا ایک اہم سبب، تعلیمات نبویؐ اور جدید سائنس	49
40	نشہ آور اشیاء اور ادویات	49
41	تمباکو	49
42	الکحل	50
43	مصنوعی محرک دوائیں	50
44	کوکین	51
45	ایکسٹیسی	52
46	ایل ایس ڈی	52
47	جادوئی کھمبی	53
48	گانجا	53
49	محللات	54
50	باربی چوریٹس	55
51	سکون بخش دوائیں	55
52	ہیروئن	56
53	کیا تمباکو نوشی سے چھٹکارا ممکن ہے؟	57
54	تمباکو نوشی کیسے ترک کر دیں؟	59
55	8 گھنٹوں کے اندر	60
56	48 گھنٹوں کے اندر	61
57	42 گھنٹوں کے اندر	61

Marfat.com
Marfat.com

58	شراب، سود اور عیاشی رسول اللہؐ کی نظر میں	63
59	شراب کے بارے میں چند زندہ حقائق اور اسلامی تعلیمات	75
60	دل کے مریض کی غذا اور جدید سائنس	79
61	چند غذاؤں میں لحمیات اور روغنیات کی مقدار	84
62	دل کے مریض کیلئے نبویؐ غذائیں اور جدید سائنس	91
63	امراض قلب کے لئے پھل اور سبزیاں	92
64	سبزیوں کا استعمال۔۔۔درازی عمر کا راز	92
65	دل کے امراض	93
66	سبزی خور اور امراض قلب	95
67	کینیڈا یونیورسٹی کی ایک نادر تحقیق	95
68	سبزیاں اور پھل کھائیے دل کی بیماریوں سے بچئے	96
69	(1) امراض قلب، مسور کی دال، طب نبویؐ اور جدید سائنس	109
70	(2) امراض قلب، میتھی، طب نبویؐ اور جدید سائنس	113
71	(3) امراض قلب، پیاز، طب نبویؐ اور جدید سائنس	115
72	(4) امراض قلب، لہسن، طب نبویؐ اور جدید سائنس	127
73	(5) امراض قلب، کدو، طب نبویؐ اور جدید سائنس	137
74	(6) امراض قلب، جو، طب نبویؐ اور جدید سائنس	147
75	(7) امراض قلب، مچھلی، طب نبویؐ اور جدید سائنس	159
76	(8) امراض قلب، کھجور، طب نبویؐ اور جدید سائنس	163
77	حملہ قلب کے خفیہ خطرات اور ان کا تدارک	173

Marfat.com
Marfat.com

78	دل صحت مند رکھنے کے 21 طریقے	179
79	تمباکو نوشی ترک کر دیجئے	179
80	چکنائی کم کھایئے	179
81	زیتون کا تیل کھایئے	180
82	ریشے دار غذا میں اضافہ	180
83	ہفتے میں دو بار مچھلی کھایئے	180
84	پھل اور سبزیاں خوب کھایئے	181
85	پھلوں کا رس پیجئے	181
86	بینے کول استعمال کیجئے	181
87	دلیا کھایئے	181
88	شراب نوشی ترک کیجئے	182
89	لہسن کھایئے	182
90	ورزش کیجئے	182
91	لوبیا اور دالیں کھایئے	183
92	نمک کم کھایئے	183
93	مقویات کھایئے	183
94	فکر و تشویش سے دور رہئے	183
92	اپنی غذا میں السی بھی شامل کیجئے	184
93	سویابین کا دودھ پیجئے	184
97	روحانی پہلو پر بھی توجہ دیجئے	184

Marfat.com
Marfat.com

98	خشک میوے کھایئے	185
99	چائے کوفی کی عادت بدلئے	185
100	دل کے مریض کیا کھائیں؟	187
101	لہسن (ثوم،تھوم)	189
102	پیاز	190
103	سرخ انگور	191
104	سرخ چکوترا،تربوز اور ٹماٹر	191
105	حل پذیر ریشہ	192
106	دہی	193
107	پرہیزی غذا	194
108	قلب کی پسندیدہ غذائیں	195
109	دل صحت مند رکھنے کے نبویؐ طریقے اور جدید سائنس	197
110	1)امراض قلب،چہل قدمی،طب نبویؐ اور جدید سائنس	197
111	2)امراض قلب،عبادات،طب نبویؐ اور جدید سائنس	209
112	3)امراض قلب محنت،طب نبویؐ اور جدید سائنس	231
113	4)امراض قلب،کم خوری،طب نبویؐ اور جدید سائنس	239
114	کمزور دل کو قوی کرنے کے چند مجرب طریقے	243
115	طرز نشست	244
116	سانس لینا(طریق تنفس)	244
117	اپنی غذا کا خیال رکھئے	246

Marfat.com
Marfat.com

118	ورزش	247
119	اپنے دل کی بات سنئے آپ کا دل آپ سے مخاطب ہے	249
120	دل کے مریضوں کے لئے ایک نبوی تحفہ اور جدید سائنس	255
121	آپ کے دل کے دشمن ان سے بچئے	265
122	(1) دل کا پہلا دشمن تمباکو نوشی	265
123	(2) دل کا دوسرا دشمن ذہنی دباؤ	277
124	(3) دل کا تیسرا دشمن کولیسٹرول	305
125	(4) دل کا چوتھا دشمن موٹاپا	325
126	(5) دل کا پانچواں دشمن شوگر	343
127	(6) دل کا چھٹا دشمن بلڈ پریشر	349
128	امراض قلب، نبویؐ پھل، ادویات اور جدید سائنس	353
129	(1) امراض قلب، انار، طب نبویؐ اور جدید سائنس	353
130	(2) نماز بھی امراض قلب سے بچاتا ہے	359
131	(3) امراض قلب، سنگترہ، طب نبویؐ اور جدید سائنس	361
132	(4) امراض قلب، سفرجل، طب نبویؐ اور جدید سائنس	363
133	(5) امراض قلب، زیتون، طب نبویؐ اور جدید سائنس	371
134	(6) امراض قلب، کلونجی، طب نبویؐ اور جدید سائنس	381
135	امراض قلب سے بچانے والے بعض نباتات اور جدید سائنس	389

Marfat.com
Marfat.com

Marfat.com
Marfat.com

مقدمہ

امراض قلب ہمارے زمانے کی سب سے بڑی عالمی وبا ہے، جس نے بیسویں صدی کی کثیر آبادی کو اپنے نرغے میں لے کر نہ صرف معذور بنا رکھا ہے، بلکہ اس نے موت سے ہم کنار کر دیا ہے۔

دنیا میں ہر جگہ لوگ اس کی وجہ سے لقمہ اجل بن رہے ہیں۔ ان مرنے والوں میں اکثریت 50 سال سے کم عمر کی ہوتی ہے۔

ترقی پذیر مشرقی ممالک میں دل کی بیماریوں نے بلا کی طرح لوگوں کو اپنی گرفت میں لے رکھا ہے، جن میں اکثر لوگ 35 سال سے 45 سال کے پیٹے میں ہوتے ہیں۔ اور بعض اس سے بھی کم ہوتے ہیں۔ پاکستان، ہندوستان، ملائشیا، بنگلہ دیش، سری لنکا سب اس کے دام عذاب میں مبتلا ہیں۔ مشرق اس لحاظ سے سخت مشکل بلکہ مصیبت میں پھنسا ہوا ہے کہ یہاں نئی اور پرانی دونوں دنیاؤں کے امراض کی یلغار ہے۔ مغرب نے جن امراض کو علم و عقل کے زور پر قابو میں کر لیا ہے، ان کی ابھی تک ہمارے ہاں بہتات ہے۔ اور جو امراض آج کل مغرب کو نرغے میں لیے ہوئے ہیں وہ بھی مشرق میں روز افزوں بڑھتے چلے آ رہے ہیں۔ اس طرح ہماری قندیل دونوں سروں سے جل رہی ہے۔

جنوبی مشرقی ایشیا اور پاکستان کی شہری آبادی میں خصوصاً خوش حال طبقہ میں دل کے امراض کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ جیسا کہ مغرب میں متمدن آبادی میں ہے۔ ڈیڑھ عشرہ قبل کے تخمینے کے مطابق اس علاقے میں مریضان قلب کی تعداد ایک کروڑ تھی، جس میں لاعلمی اور دیگر وجوہ سے روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔

پاکستان میں 35 سے 65 سال کی عمر کے ایک لاکھ مردوں میں سے 193 کو حملہ قلب ہوتا ہے (چین میں یہ تعداد ایک لاکھ میں صرف 76 ہے)۔ کارکن پاکستانی مردوں میں سے 50 فیصد اموات اور 90 فیصد ناگہانی اموات اسی وجہ سے ہوتی ہیں۔ آج کل پاکستان میں انجائنا اور حملہ قلب میں مبتلا ہونے کے بعد زندہ بچ جانے والوں کی

Marfat.com
Marfat.com

تعداد 40 لاکھ ہے۔ ان ظاہری مریضوں سے زیادہ تعداد ان افراد کی ہے، جو مبتلائے مرض تو ہیں، مگر اپنے مرض سے بے خبر ہیں۔ قیاس کیا جاتا ہے کہ یہ تعداد اس کی تین گنا (ایک کروڑ 30 لاکھ) ہوگی۔ حملہء قلب میں مبتلا ہونے والے تقریباً نصف مریضوں پر اس حادثہ کے ساتھ یہ دہشتناک انکشاف ہوتا ہے کہ وہ اس سنگین عارضے میں مبتلا تو عرصہ دراز سے تھے۔ مگر اس کا اعلان دھماکے کیساتھ اب ہُوا ہے۔ تمام دُنیا میں امراض قلب میں معذور اور مرنے والوں کی مجموعی تعداد، سرطان، ایڈز، عفونتی امراض، حادثات اور قتل و خون سے مرنے والوں سے زیادہ ہے۔

یہ بات دلچسپی سے پڑھی جائے گی کہ یہ تکلیف گزشتہ نصف صدی میں 40 سال کی عمر کے افراد میں زیادہ ہُوا ہے۔ ورنہ اس سے قبل صرف سبکدوش بوڑھوں کا مرض تھا۔ ردانش ور ہیروڈوٹس کے بقول بیٹے زمانہ امن میں باپوں کو دفن کرتے ہیں۔ اور زمانہ نا میں باپ اپنے بیٹوں کو دفن کرتے ہیں۔ اس وقت جس کارزارِ حیات میں ہم ہیں ں میں مرض و موت کی عملداری ہے۔ جہاں ماں باپ مرض قلب میں مرنے والے بیٹوں کو اپنے ہاتھوں سے دفن کررہے ہیں۔

حملہ قلب میں اکثر لوگ اس وقت معذور یا موت سے ہم کنار ہوتے ہیں جب ان کے اہل خانہ کو انکی سخت ضرورت ہوتی ہے اور وہ معاشرے کیلئے نہایت مفید ہوتے ہیں۔ ترقی پذیر ممالک میں چونکہ نسبتاً جوان عمر کے افراد حملہء قلب میں مبتلا ہوکر معذور یا اس جہان فانی سے کوچ کررہے ہیں۔ اس لئے ان کی بیماری اور معذوری و موت کا اقتصادی و کاروباری دُنیا پر بھی خراب اور زوال پذیر اثر پڑ رہا ہے۔ اور اس کے نتیجے میں جو انسانی تکالیف اور درد ہوتے ہیں، اس کا تو اندازہ ہی نہیں۔

اس مرض کا علاج اعلیٰ اختصاص اور کاریگرانہ مہارت چاہتا ہے۔ جس کیلئے یہاں نہ مناسب تعداد میں آراستہ پیراستہ شفاخانے بہ کفایت تعداد میں ماہر اطبائے قلب اور جراحین قلب (سرجن) ہیں۔ نہ فی الحال ریاستی وسائل ہیں، نہ مستقبل قریب میں اس کی توقع ہے۔

حملہ قلب میں مبتلا ہونے والے 10 لاکھ افراد میں ہے 6.2 نگہداری بستر دستیاب ہیں۔ انجماد خون کا ازالہ کرنیوالی حافظِ حیات دوا صرف 25 فیصد مریضوں کو مل سکتی

Marfat.com
Marfat.com

ہے، جو بروقت شفاخانے میں پہنچ سکتے ہیں۔ اکثر اموات ناگہانی ہوتی ہیں جو اتنا وقت نہیں دیتیں کہ مناسب دوادارو ہو سکے۔ یعنی حملۂ قلب کے بعد 25 فیصد اموات پہلے گھنٹے میں 50 فیصد پہلے دو گھنٹوں میں اور 75 فیصد شروع کے چار گھنٹوں میں واقع ہو جاتی ہیں۔ افسوس کہ حادثۂ قلب سے قبل اس مرض کی نشانیاں واضح نہیں ہوتیں۔ اس لئے اس کی پہلی نشانی ہی تباہ کن ہو کر زندگی کا خاتمہ کر سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ 70 فیصد مریض کسی بھی دستیاب طبی امداد سے قبل اپنی جان، جان آفریں کے سپرد کر دیتے ہیں۔ انتہائی طبی توجہ کے دائروں سے بھی اس سیلاب بلا کا رخ نہیں موڑا جا سکتا یہ ایک بڑا المیہ ہے۔

اب تو ہوشربا مہنگائی کے سبب دل کی بیماریوں کی نگہداشت ناممکنات میں سے ہے۔ امریکہ جیسا ملک بھی اس اعتبار سے لوٹنے کے قریب ہے۔ امریکی انجمن قلب کے بقول امریکی وسائل اس قدر نہیں ہیں کہ وہاں سب مریضان قلب کا مکمل علاج ہو سکے۔ دراصل اس زمانے میں عام امراض کا علاج بھی نہایت مہنگا اور عام آبادی کی دسترس سے باہر ہوتا جا رہا ہے۔ ہمارے ہاں عوارض قلب کے علاج پر تمام امراض کے علاج سے زیادہ خرچ آتا ہے۔ اس مقدار و معیار کا علاج کرانے کی ہماری تو حیثیت ہی نہیں ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ عامۃ الناس میں اس قدر استطاعت نہیں ہے کہ مسلسل ادویات پر خرچ کر سکیں یا اپریشن کرا سکیں اور اطباء و جراحین کو معاوضہ ادا کر سکیں۔

غریب ممالک کے نادار اور نادان باسیوں کیلئے تو سوائے مر جانے کے غالباً کوئی اور راستہ نہیں۔

دل کا بائی پاس اپریشن جس کا اس زمانے میں بڑا غلغلہ ہے، اس مسئلہ کو کما حقہ حل نہیں کر سکتا۔

ایک حالیہ اندازے کے مطابق پاکستان کی 14 کروڑ آبادی کیلئے ہر سال 40,00 دل کا اپریشن (سرجری) ضروری ہے۔ جس کی اجرت فی الحال تین لاکھ روپے سے زیادہ ہے۔ اگر ہم اپنے ملک کے تمام دستیاب وسائل بھی مجتمع کر لیں تو سالانہ صرف 5000 اپریشن کر سکتے ہیں بقیہ 31000 مریضوں کا کیا ہوگا؟

پاکستان میں دل کی پہلی جراحی (بائی پاس) قومی ادارہ امراض قلب میں 1987ء میں کی گئی۔ آج کئی مرکزوں میں یہ جراحی کی جا رہی ہے۔ امریکا کی کل آبادی میں

Marfat.com
Marfat.com

سالانہ تین لاکھ جراحیاں ہوتی ہیں۔ ہر جراحی کی اُجرت کئی ہزار ڈالر ہے۔ ہوسٹن میں تمام دُنیا میں سب سے زیادہ جراحی ہوتی ہے۔

یہ آئینہ ہے، جس سے اس مرض کی گیرائی و گہرائی کا اندازہ اور ان اخراجات کا سرسری تخمینہ لگایا جاسکتا ہے۔ جو ان عوارض کے علاج و جراحی پر آ سکتے ہیں۔ اور جنکی برداشت کرنے کی عوام میں اب سکت نہیں۔ امراض کی جو کثرت ہے اسکے لحاظ سے کسی بھی ملک کے وسائل اس بات کی اجازت نہیں دیتے کہ صرف ادویہ و جراحی پر انحصار کر کے بیٹھ جائیں، اور منتظر فردا رہیں۔ دراصل اس مسئلے کا ابتدائی حل (مرض ظاہر ہونے سے قبل) احتیاط و پرہیز ہے۔ اور بعض حالات میں (مرض ظاہر ہونے کے بعد) ثانوی حل کے طور پر سخت احتیاطی و پرہیزی اقدامات بھی مؤثر ہو سکتے ہیں۔

اس حوالہ سے ہمیں طب نبوی ﷺ میں بیشتر ہدایات اور مثالیں ملتی ہیں جنہیں ہم اختیار کر کے دل کے مہلک امراض سے بچ سکتے ہیں۔ نبوی ﷺ طرز معاشرت سے معاشرہ اکثر مہلک امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ آج جدید سائنس بھی اسی نتیجے پر پہنچ رہی ہے کہ اکثر امراض ہمارے طرز زندگی کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں اگر ہم مناسب طریقے سے اس میں تبدیلیاں کرلیں تو ہمیں بیماریاں چھو تک نہیں سکتیں۔ یہی اس کتاب کا موضوع ہے کہ امراض قلب کے سلسلے میں آنحضرت ﷺ کی احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں اور اگر علاج تک نوبت پہنچے تو پھر بھی طب نبوی ﷺ کے خزانہ میں دل کی بیماریوں کے متعلق بھی شافی علاج موجود ہے۔ میری اس سے قبل دو کتابوں "رسول اکرم ﷺ کے آزمودہ طبی نسخے اور جدید سائنس" اور حضور اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں سے علاج اور جدید سائنس کی مقبولیت نے مجھے اس بات پر آمادہ کیا کہ میں اپنی نامکمل پڑی ہوئی تحقیق "امراض قلب طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس" کو مکمل کر کے قارئین کے سامنے پیش کروں۔ مخلص دوستوں کے اصرار نے مزید مہمیز دی تو یہ نادر تحفہ بھی چھپ کر سامنے آ گیا ہے۔

اللہ تعالیٰ اسے عوام و خواص کیلئے ذریعہ شفا بنائے اور میرے لئے دربار خداوندی میں سرخرو ہونے کا سبب۔ اُمید ہے کہ میں قارئین کی محبت اور خلوص کے باعث اس موضوع پر چند ایک اور کتب پیش کرسکوں گا

حکیم محمد ادریس لدھیانوی

Marfat.com
Marfat.com

دل کا تعارف

اس سے پہلے کہ ہم یہ معلوم کریں کہ ہمارے پیارے نبی ﷺ نے ہمیں دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کیلئے کیا تعلیمات ارشاد فرمائیں ہیں ہمیں پہلے معلوم ہونا چاہیئے کہ دل ہے کیا؟ یہ ہمارے جسم میں کیا کام کرتا ہے اور کس طرح ہمارے جسم کو خون کی خوراک فراہم کرتا ہے۔

ہمارا دل جسم کے ضروری اعضاء کو خون کی ترسیل کے ساتھ ساتھ ضروری معدنی نمکیات اور غذا فراہم کرتا ہے۔ وہ ان اعضاء کی طاقت کی بحالی کے ساتھ ہمارے اندر کام کرنے کی صلاحیت کو بھی برقرار رکھتا ہے۔

خون جہاں اعضاء کو خوراک مہیا کرتا ہے۔ وہاں جسم کے نقصان دہ فاضل مادوں کو انتڑیوں اور گردوں کے ذریعے بدن سے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اسی طرح خون ہی وہ واحد ذریعہ ہے جہاں دل کی بہتر کارکردگی کی بدولت آکسیجن کی مقررہ مقدار جسم کے ضروری اعضاء کو پہنچاتا ہے۔ اور ان اعضاء سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو واپس پھیپھڑوں میں لاکر آکسیجن گیس میں تبدیل کردیتا ہے۔

دل کے کام اور قوت کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے۔ کہ انسانی دل روزانہ جتنا خون نکالتا ہے اس سے باآسانی ریلوے گاڑی کی ٹینکی بھری جاسکتی ہے نیز وہ چوبیس گھنٹے میں اتنی قوت صرف کرتا ہے جو تین فٹ اونچے پلیٹ فارم پر بیس ٹن کوئلہ چڑھانے کیلئے کافی ہوتا ہے۔ انسانی دل کام کی اس ناقابل یقین مقدار کو تمام عمر سرانجام دیتا ہے۔

دل ایک مخروطی شکل کا ایک عضلاتی عضو ہے، جو دو پھیپھڑوں کے درمیان جوف سینہ میں واقع ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

دل کے چار بڑے خانے ہوتے ہیں۔ اوپر والے حصے میں دایاں اور بایاں اُذن ہوتے ہیں، جب کہ نچلے حصہ میں دایاں اور بایاں بطن ہوتے ہیں۔

بطنی عضلات اُذنی عضلات کی نسبت بہت موٹے اور مضبوط ہوتے ہیں اور دل کے دورہ کی حالت میں یہی عضلات متاثر ہوتے ہیں۔

1۔شریان ریہ	PULMONARY ARTERY
2۔شریانِ اعظم	AORTA
3۔بایاں اُذن	LEFT ATRIUM
4۔دایاں اُذن	RIGHT ATRIUM
5۔بایاں بطن	LEFT VENTRICLE
6۔دایاں بطن	RIGHT VENTRICLE
7۔بالائی ورید اعظم	SUPERIOR VENA CAVA
8۔زیریں ورید اعظم	INFERIOR VENA CAVA
9۔ورید ریہ	PULMONARY VEIN

دورانِ خون:

وریدی نظام ہمارے جسم کے خراب خون کو ورید اعظم بالائی (۱) SUPERIOR VENA CAVA اور ورید اعظم زیریں (۱) INFERIOR VENA CAVA کے ذریعے دائیں اُذن (۲) میں لاتا ہے۔ وہاں یہ خون دائیں بطن (۳) میں داخل ہوتا ہے۔ بطن کے سکڑنے پر یہ خون صاف ہونے کے لئے شریان ریہ PULMONARY ARTERY (۴) کے ذریعے دونوں پھیپھڑوں (۵) میں جاتا ہے جہاں خون میں آکسیجن مل جاتی ہے۔ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہو جاتی ہے۔ یہ صاف خون ورید ریہ (۶)

Marfat.com
Marfat.com

PULMONARY VEIN کے ذریعے بائیں اذن (ـ) میں داخل ہوتا ہے۔ جہاں سے یہ بائیں بطن (ـ) میں جاتا ہے۔ اب بائیں بطن کے سکڑنے پر یہ صاف خون شریان اعظم (۸) یعنی اورطہ AORTA کے ذریعے جسم (۹) کے تمام ضروری اعضاء کو پہنچ جاتا ہے

دل کا ایصالی نظام CONDUCTING SYSTEM

دل کے ایصالی نظام کو ہم برقی لہر سے تشبیہ دے سکتے ہیں یہ برقی لہریں دائیں اذن میں واقع ایک مقام سے شروع ہوتی ہیں۔ اور دونوں اذنی عضلات میں پانی کی لہروں کی مانند پھیل جاتی ہیں۔ یہ لہریں دائیں اذن کے نچلے حصہ پر ایک گرہ میں داخل ہوتی ہیں۔ جہاں سے بجلی کی تاروں کی مانند پہلے ایک راستہ میں منتقل ہو جاتی ہیں یہ راستہ بعد میں دائیں اور بائیں راستہ میں بٹ جاتا ہے۔ بایاں راستہ علیحدہ ہونے کے فوراً بعد مزید دو حصوں میں اور بعض کے خیال میں تین حصوں میں بٹ جاتا ہے۔

یہی بجلی کے راستے برقی لہروں کو دل کے ایک حصے سے آخری کونے تک پہنچاتے ہیں۔ اور دل کے پھیلنے اور سکڑنے کا سبب بنتے ہیں

بجلی کی یہ خودکار لہریں عام حالت میں دائیں اذن میں واقع ایک مقام سے شروع ہوتی ہیں جو ایک منٹ میں تقریباً 75 ایسی برقی لہریں پیدا کرتا ہے۔ یہ برقی لہریں دل کی دھڑکن کا سبب بنتی ہیں۔

اگر یہ مقام کسی علت کے باعث برقی لہریں صحیح طور پر پیدا نہ کر سکے تو ایسی حالت میں اذنی عضلات یا بطنی عضلات میں یہ صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ یہ عضلات اپنے اندرونی نظام کے تحت برقی لہریں پیدا کرنے لگتے ہیں۔

اکثر اوقات دل کے دورے یا دیگر قلبی بیماریوں کی صورت میں جب اذنی عضلات یا بطنی عضلات یہ کام سنبھال لیتے ہیں تو وہ دل کی رفتار اور دھڑکن میں بے

Marfat.com
Marfat.com

تواتری کا سبب بنتے ہیں۔ ان میں بطنی عضلات سے اُٹھنے والی لہریں دل کے دورہ کی صورت میں انتہائی خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں۔

ای سی جی ELECTROCARDIOGRAM

دل میں پیدا ہونے والی برقی لہروں کو ایک خاص مشین کے ذریعے جب ہم ایک کاغذ پر ریکارڈ کرتے ہیں تو وہ ہمیں دل کے عضلات اور ان کی بجلی کے سرکٹوں کی کارکردگی کا پتہ دیتی ہے اس مشین کو ہم ای سی جی کی مشین کہتے ہیں۔ اور اس لہر کو (جس کا ایصالی نظام میں ذکر آیا ہے) جسے ہم اُذنی عضلات پر دیکھتے ہیں پی لہر کہتے ہیں اس طرح بطنی عضلات پر کیو آر ایس لہر ظاہر ہوتی ہے۔ جب کہ ٹی لہر بطنی عضلات کی بجلی کے اثر کے زائل ہونے کو ظاہر کرتی ہے۔

دل کی ان لہروں کو ہم ای سی جی کے ذریعے عمودی اور اُفقی سمت میں ریکارڈ کرتے ہیں عمودی سمت جسے فرنٹل پلین FRONTAL PLANE بھی کہا جاتا ہے لیڈ I,II,III دی آر وی ایل اور وی ایف ہوتی ہے۔ جب کہ اُفقی سمت میں جس کو HORIZENTAL PLANE بھی کہا جاتا ہے۔ وی I، وی II، وی III، وی IV، وی V، وی VI ہوتی ہیں۔ اسی طرح ہم دورہ کی صورت میں عمودی سمت میں نچلے اور بائیں سمت والے عضلات کی کیفیت دیکھ سکتے ہیں جب کہ اُفقی سمت میں ہم بطنی عضلات کے سامنے اور پھر بائیں طرف کی حالت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔

(۴)

پی (P) اُذنی عضلات سے اُٹھنے والی لہر

کیو آر ایس (QRS) بطنی عضلات سے اٹھنے والی لہریں

ٹی (T) بطنی عضلات سے بجلی کا اثر زائل ہونے کو ظاہر کرنیوالی لہر۔

Marfat.com
Marfat.com

قلبی شریانیں: CORONARY VESSELS

قلبی شریانیں جن کو کورونری بھی کہتے ہیں۔ شریان اعظمیٰ یعنی Aorta کے شروع حصہ سے نکلتی ہے۔

بائیں قلبی شریان نکلنے کے فوراً بعد دو بڑی شاخوں میں بٹ جاتی ہے جب کہ دائیں قلبی شریان اپنے انتہائی حصہ میں بائیں قلبی شریانوں کے دونوں حصوں سے مل کر متبادل خون کا نظام بنانے میں مدد دیتی ہے۔

(۵)

1۔ بائیں قلبی شریان — Left Coronary Artery

2۔ بائیں اگلی شریان — Left Anterior Descending

3۔ دائیں بغلی شریان — Left Lateral Circumfle

4۔ دائیں قلبی شریان — Right Cornary Artery

بائیں طرف کی سامنے والی قلبی شریان:

(LEFT ANTERIOR DESCENDING)

یہ بائیں قلبی شریان کی سب سے بڑی شاخ ہے، جو دل کے دائیں اور بائیں بطن کے درمیان سے ہوتی ہوئی دل کے زیریں حصے میں پہنچ کر ختم ہو جاتی ہے۔ اور دل کے مندرجہ ذیل حصوں کو خون مہیا کرتی ہے۔

(i) بائیں بطن کا سامنے والا حصہ

(ii) بین بطنی پردہ Interventricular Septum کا سامنے والا حصہ۔

(iii) دائیں بطن کا سامنے والا حصہ

Marfat.com
Marfat.com

بائیں طرف کی بغلی قلبی شریان

:(LEFT LATERAL CIRCUMFLEX)

یہ شاخ کا دل کے بائیں اُذن اور بائیں بطن کے درمیان خم کھاتی ہوئی دل کے پچھلے حصے میں پہنچتی ہے اور ذیل کے حصوں کو خون پہنچاتی ہے۔

(i) بائیں بطن کا بالائی اور پہلو والا حصہ

(ii) بائیں بطن کا پچھلا بالائی حصہ

دائیں قلبی شریان:

(RIGHT CORONARY ARTERY)

دل کی یہ شریان مزید بڑی شاخوں میں تقسیم نہیں ہوتی، یہ دل کے دائیں بطن کو خون مہیا کرتی ہوئی دائیں اُذن اور دائیں بطن کے درمیان سے گزرتی ہے اور دل کے ان حصوں کو خوراک پہنچاتی ہے۔

(i) دونوں بطنوں کے پچھلے بالائی حصے

(ii) اے۔وی۔نوڈ

(iii) بین بطنی پردے کا پچھلا حصہ

اوپر کی تفصیل سے ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ دل کا دایاں بطن دو بڑی شریانوں یعنی دائیں قلبی شریان اور بائیں اگلی قلبی شریان سے چونکہ خون حاصل کرتا ہے، اس لئے دل کے دورہ کی حالت میں عموماً دل کا یہ حصہ نقصان سے بچ جاتا ہے۔

دِل خون کو کیسے متحرک رکھتا ہے؟

خون آپ کے جسم میں ہمہ وقت ایک تسلسل کیساتھ کیسے گردش کرتا ہے؟ پیر کے انگوٹھے تک خون کا با آسانی پہنچ جانا تو با آسانی سمجھ میں آجاتا ہے کہ ڈھلوان کے رخ بہہ کر پہنچ جاتا ہوگا، لیکن خون سر میں یا آپ کے پھیلے ہوئے بازو میں کیسے پہنچ جاتا ہے؟ کیا

Marfat.com
Marfat.com

چیز ہے جو خون کو تمام عمر، شب و روز کے ہر لمحے گردش میں رکھتی ہے۔ خواہ تم اپنے پنجوں پر کھڑے ہوں یا سر کے بل کھڑے ہوں، تیر رہے ہوں، لیٹے ہوں یا آرام سے سو رہے ہوں؟

دل کا خون کو اندر کھینچنا اور باہر پھینکنا

بائیں طرف اوپر کی دو پچکاریاں پھیلتی ہیں اور خون کو دل کے اندر کھینچ لیتی ہیں

دائیں طرف نیچے کی دو پچکاریاں سکڑتی ہیں اور خون کو دل سے باہر پھینکتی ہیں۔

آپ کا دل مٹھی کے برابر ایک پمپ یا پچکاری ہے جس میں چار خانے ہیں جو ہر وقت چلتے اور کام کرتے رہتے ہیں۔ دو پچکاریاں خون کو دل سے جسم کے تمام حصوں کی طرف اچھالتی ہیں اور دو پچکاریاں اسی خون کو پھر دل تک کھینچ لیتی ہیں۔ خون کے ایک قطرے کو سارے جسم کی گردش میں ایک منٹ سے بھی کم عرصہ لگتا ہے۔

دل سے اچھل کر خون مضبوط عضلاتی نلیوں میں پہنچتا ہے جنہیں شریانیں کہتے ہیں۔ یہ شریانیں آپ کے جسم کے ہر حصے میں جاتی ہیں، لیکن جسم کے بعض حصے اتنے چھوٹے ہیں کہ ان میں یہ موٹی شریانیں نہیں پہنچ سکتیں، چنانچہ ان میں سے مہین مہین شاخیں، جو ریشم کے دھاگے کی طرح پتلی ہوتی ہیں، نکل کر ان حصوں میں جاتی ہیں۔ یہ ننھی ننھی بال جیسی رگیں انابیب شعری کہلاتی ہیں۔

چونکہ ان ننھی رگوں کی دیواریں بہت زیادہ پتلی ہوتی ہیں، اس لئے غذا ان میں سے آسانی سے چھن کر آپ کے عضلات، ہڈیوں، جلد اور ہر اس حصے میں پہنچ جاتی ہے جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب خون جسم کے چھوٹے حصوں تک پہنچتا ہے تو وہ اس سے اپنا آدھا حصہ [illegible]۔

اب خون واپس آنے لگتا ہے۔ ننھی ننھی بال سے باریک رگیں مل کر موٹی نلیوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ یہ موٹی نلیاں وریدیں کہلاتی ہیں جو خون کو دوبارہ

Marfat.com
Marfat.com

دل میں پہنچا دیتی ہیں۔ اور وہاں سے پھیپھڑوں تک لے جاتی ہیں۔ اب خون جسم کے دوسرے دورے پر روانہ ہوتا ہے۔

آپ کے جسم کے ہر حصے میں بازوؤں اور ٹانگوں میں، آنکھوں اور ناک میں، انگلیوں میں، معدے، گھٹنوں اور انگوٹھوں میں خون کی نلیاں یا رگیں موجود ہیں، بعض بڑی رگیں (یعنی شریانیں) ہیں جو خون کو دل سے جسم کے ہر حصے تک پہنچاتی ہیں، بعض ننھی ننھی بال سی باریک رگیں ہیں جنکی مہین دیواروں میں سے چھن کر غذا جسم کے مختلف حصوں میں پہنچتی ہے اور پھر بڑی رگیں (یعنی وریدیں) ہیں جو خون کو دل میں واپس پہنچاتی ہیں۔

آپ اپنے دل کو دیکھ نہیں سکتے، کیونکہ وہ آپ کے سینے کی ہڈیوں کے پنجر کے اندر بند ہے، لیکن آپ اپنے جسم میں خون کی گردش کو محسوس کر سکتے ہیں۔ جہاں کہیں خون کی رگیں جلد کی سطح کے نزدیک سے گزرتی ہیں وہاں خون کی روانی کو محسوس کر سکتے ہیں۔ کلائی پر آپ خون کی جنبش کو اپنے ہاتھ سے محسوس کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کلائی میں انگوٹھے کے نیچے دوڑتی ہوئی رگ پر اپنی انگلیاں رکھیں تو حرکت کرتے ہوئے خون کی جنبش آپ کو محسوس ہوگی۔ کلائی میں خون کی جنبش کو اس طرح محسوس کرنے کے عمل کو نبض دیکھنا کہتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو اپنی آنکھوں سے بھی نبض کو چلتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔

نبض کا پہلا تجربہ:

اس تجربے کیلئے ایک چپکنے والی ٹکلی اور ایک دیا سلائی کی کاغذی تیلی کی ضرورت پڑے گی۔

تیلی کو ٹکلی پر چپکا دیجئے اور نبض والی رگ کو تلاش کر کے ٹکلی اس پر چپکا دیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ نبض کی حرکت کیساتھ ساتھ تیلی بھی حرکت کرے گی۔ نبض کی حرکت آکے

Marfat.com
Marfat.com

دل کی دھڑکن کے مطابق ہوتی ہے۔ چنانچہ تیلی کی ہر حرکت بھی دل کی دھڑکن کے مطابق ہوگی۔

آپ اپنے دل کی دھڑکن کو ہاتھ سے محسوس تو کر ہی چکے تھے۔ تیلی کے تجربے سے آپ نے دل کی دھڑکن کو دیکھ بھی لیا۔

نبض کا دوسرا تجربہ:

ایک منٹ تک اپنی نبض کی دھڑکنوں کو گنتے رہئے۔ اس سے آپ کو یہ معلوم ہو جائے گا کہ آسان سے کام مثلاً کتاب پڑھنے کے دوران آپ کے دل کی دھڑکنوں کی کیا رفتار ہوتی ہے۔ عموماً ستر سے اسی کے درمیان ہوگی۔

اب آپ اپنے گھٹنوں اور ٹانگوں کو ایک سیدھ میں لا کر اپنے ہاتھ سے پیر کا انگوٹھا چھوئیے اور یہ عمل جلدی جلدی تیس مرتبہ دہرائیے۔ اس کے بعد ایک منٹ تک اپنی نبض کی دھڑکنیں گنئے۔

آپ دیکھیں گے کہ پہلے کی نسبت اب نبض کہیں زیادہ تیز چل رہی ہے اس سے پتا چلا کہ آسان کام میں دل کی دھڑکن تیز نہیں ہوتی لیکن مشکل یا محنت طلب کام کرنے میں دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔

یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ مشکل یا محنت طلب کام کرنے کے دوران میں آپ کے جسم کو زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم کے کام کرنے والے اعضاء کو زیادہ غذا جلدی پہنچنا چاہیے۔ اس لئے دل خون کو نہایت تیزی سے جگر اور چربی کی تہوں کی طرف اچھال اچھال کر بھیجتا رہتا ہے۔ جہاں سے خون اکٹھی کی ہوئی غذا کو لے کر کام کرنے والے اعضاء تک پہنچا دیتا ہے۔

سوتے جاگتے، کھاتے پیتے، لیٹے رہنے یا رقص کرنے کی صورت میں، غرض یہ کہ ہر حالت میں آپ کا دل جسم کی ضروریات کے عین مطابق دوران خون کی رفتار کو کم یا زیادہ کرتا رہتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

Marfat.com
Marfat.com

دِل کا دورہ کیا ہے؟

قلبی شریانوں میں دورانِ خون کی رکاوٹ، دل کے دورے کا سبب بنتی ہے۔
دل کے دورے کے تین گریڈ ہیں۔ جن کو ہم

1۔ گریڈ اول مایوکارڈیل اسکیمیا
(MYOCARDIAL ISCHAEMIA)

2۔ گریڈ دوئم مایوکارڈیل انجری
(MYCOCARDIAL INJURY)

3۔ گریڈ سوئم مایوکارڈیل انفارکشن
(MYOCARDIAL INFARCTION) کا نام دیتے ہیں۔

گریڈ اوّل، مایوکارڈیل اسکیمیا یا انجائنا
MYOCARDIAL ISCHAEMIA OR ANGIN

قلبی شریانوں یعنی کارونری (Coronaries) میں دورانِ خون کی وقتی رکاوٹ گریڈ اول کے دورے کا سبب بنتی ہے، اس رکاوٹ کے وقت چھاتی میں اچانک درد اٹھتا ہے۔ بیشتر اوقات یہ درد تھوڑی دیر تک رہتا ہے تاہم اسکے وقفہ کا حتمی تعین نہیں کیا جا سکتا۔ یہ درد اکثر ورزش یا کوئی سخت کام کرنے یا اچانک صدمہ کی حالت میں ہوتا ہے۔

گریڈ دوئم، مایوکارڈیل، انجری MYOCARDIAL INJURY

اس صورت میں خون کی رکاوٹ کچھ زیادہ دیر تک ہوتی ہے۔ اس سے دل کے متاثرہ عضلات معمولی سے زخمی ہو جاتے ہیں۔ مگر خون کی اس نالی کے جزوی بند ہونے سے یا خون کے متبادل نظام کے باعث یہ تکلیف بڑھنے نہیں پاتی۔ اس حالت میں درد پہلے گریڈ کی نسبت کچھ زیادہ دیر تک رہتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

گریڈ سوئم، مایوکرڈیل انفارکشن

MYOCARDIAL INFARCTION

اس گریڈ میں کسی قلبی شریان میں دورانِ خون کی اچانک رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور خون کا متبادل نظام نہ ہونے کی وجہ سے دل کے عضلات بُری طرح متاثر ہوتے ہیں، اکثر اوقات درد اس قدر شدید ہوتا ہے کہ مریض اس صدمے سے مر جاتا ہے یا پھر دل کی دھڑکن میں اتنی بے توازنی Dysrrhythmias پیدا ہو جاتی ہے جو خون کے دباؤ یعنی بلڈ پریشر اور دورانِ خون کو جسم کے اہم اعضاء کی ضرورت کے مطابق برقرار نہیں رکھ سکتی۔ اسے Cordiogenic Shock کارڈیوجینک شاک کہتے ہیں اور یہی بات اکثر موت کا سبب بنتی ہے۔

اس حالت میں دل کا دورہ کافی دیر تک رہتا ہے۔ اور ایک بار ختم ہو جانے کے بعد دوبارہ شروع ہو سکتا ہے، علاوہ ازیں سانس پھولنے، قے آنے اور جی متلانے وغیرہ کی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ یہی وہ خطرناک حالت ہے، جسے دل کے دورے کا نام دیا جاتا ہے۔

گریڈ اول کی بعض اقسام

دل کے دورے کے پہلے گریڈ Myocardial Ischaemia مایوکارڈیل اسکیمیا یعنی قلبی شریانوں میں دورانِ خون کی وقتی رکاوٹ کو ہم انجائنا Anjina بھی کہتے ہیں۔ اس گریڈ میں درد کی نوعیت اور تشخیص کے بارے میں چند معلومات ہر شخص کیلئے ضروری ہیں، ذیل میں اس کی بعض قسمیں بیان کی گئی ہیں، اس مرض کی شدت کے پیش نظر ان قسموں کا تفصیل سے ذکر کرنا ناگزیر ہے۔

ای سی جی میں صرف ٹی لہر T-Wave متاثرہ عضلات کے اوپر اُلٹی ہو جاتی ہے۔

انجائنا پکٹورس (ANJINA PECTORIS)

انجائنا میں درد کی کیفیت گو مختلف مریضوں میں ایک جیسی نہیں ہوتی، لیکن بیشتر

Marfat.com
Marfat.com

مریضوں میں چھ اس قسم کی ہوتی ہے۔

1۔ اس درد میں چھاتی میں معمولی گھٹن سے لیکر شدید بوجھ تک محسوس ہوتا ہے۔ کبھی یوں لگتا ہے کہ جیسے تیز دھار آلے سے کاٹا جا رہا ہو۔

2۔ ابتداء میں درد پہاڑی پر چڑھنے، دوڑنے، سخت کام کرنے، تیز چلنے یا کھانا کھانے کے بعد شروع ہوتا ہے اور کام بند کرنے یا آرام کرنے سے ختم ہو جاتا ہے۔

3۔ یہ درد [illegible]

4۔ بسا اوقات بازوؤں میں گھٹن [illegible] ہو جاتے ہیں مگر یہ کیفیت آرام کرنے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

5۔ شروع میں یہ درد کافی دنوں بلکہ کئی مہینوں کے وقفے سے اٹھتا ہے اور اس دوران مریض کی صحت بالکل ٹھیک رہتی ہے۔

6۔ وقت گزرنے کیساتھ ساتھ مریض کی حالت بگڑتی چلی جاتی ہے۔ درد کی شدت بڑھتی جاتی ہے اور وہ تھوڑے تھوڑے وقفے سے پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ [illegible] دوا یا آرام کرنے سے بھی ختم نہیں ہوتا۔ [illegible] دل کے دورے کا پیش خیمہ بن سکتی ہے۔

پرنزمیٹل انجائنا (PRINZMETAL ANGINA)

اس درد کی کیفیت عجیب سی ہوتی ہے کہ اس کا [illegible] ہے۔ اس درد کا تعلق کام کرنے، ورزش کرنے یا کھانے کے بعد چہل قدمی سے نہیں ہوتا۔ یہ درد [illegible] اوقات مقررہ وقت پر تقریباً روزانہ شروع ہوتا ہے۔ یہ درد سوتے میں بھی ہو سکتا ہے۔ مریض اس درد کیساتھ دل کی رفتار اور دھڑکن کی بے قاعدگی کی شکایت کرتا ہے۔ اس قسم کی ورزش کے بعد ای سی جی پر تشخیص نہیں کیا جا سکتا۔ جب تک مریض کو مانیٹر Monitor نہ کیا جائے۔ مانیٹر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایسے مریض کو کم از کم چوبیس گھنٹے کیلئے ایک خاص کمرے میں رکھ دیا جاتا ہے۔ اور دل کے دورے کی صورت میں مشین خود بخود ای سی جی ریکارڈ کر لیتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

یہ بات بھی ذہن نشین رہے کہ اس قسم کا دورہ، پہلے گریڈ کے دیگر تمام دوروں سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے اور یہی دوسرے گریڈ کا پیش خیمہ بھی بن سکتا ہے۔ نیز ایسے مریضوں میں تیسرے گریڈ کے دورے کا خدشہ بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔ دورہ کی حالت میں ای سی جی کی ایس ٹی لائن (S.T. SEGMENT) گریڈ دوئم دورہ کی حالت ظاہر کرتی ہے، متوازی لائن سے اوپر اٹھ جاتی ہے۔

ویرئینٹ انجائنا (VARIANT ANGINA)

اس دورے میں درد کی جگہ کے متعلق کسی خاص مقام کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔ قابلِ غور بات یہ ہے کہ یہ درد ورزش کرنے سے بڑھتا ہے، اسی طرح سخت کام کرنے، بھاری وزن اٹھانے، اعصابی تناؤ یا اچانک صدمہ سے بھی یہ زیادہ شدید ہو جاتا ہے۔ مگر آرام کرنے سے شدت میں کمی آجاتی ہے۔ اس دورہ میں درد کی جگہ اور نوعیت بھی بدل سکتی ہے۔ مثلاً کچھ دنوں تو یہ ورزش کے بعد بائیں کہنی میں ہوتا رہا، پھر اچانک صبح بستر سے اٹھنے کے بعد درد پیٹھ میں شروع ہو گیا۔ اس ضمن میں آنے والے مریضوں میں درد کی شدت کا بدلتے رہنا بھی بہت ممکن ہوتا ہے۔

یہ درد کہنیوں میں، پیٹھ میں، معدہ کی جگہ یا صرف بائیں ہاتھ کی چھوٹی انگلی میں بھی ہو سکتا ہے۔ ایسی حالت میں ای سی جی میں تبدیلی تشخیص میں بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔

یہ بھی واضح رہے کہ تشخیص کرتے وقت پٹھوں، جوڑوں یا معدہ کے درد میں اور دل کے اس دورہ میں امتیاز کرنا ضروری ہے۔

سیکنڈ ونڈ انجائنا (SECOND WIND ANGINA)

یہ درد کسی بھی نوعیت کا کام شروع کرنے کے فوراً بعد محسوس ہوتا ہے۔ لیکن وقت گزرنے کیساتھ ساتھ یہ درد ختم ہو جاتا ہے۔ اس درد کی نوعیت اور جگہ عام انجائنا کے مطابق ہوتی ہے۔ مگر کام کی زیادتی یا سخت کام سے اس کا براہ راست کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ گویا انجائنا عام طور پر کام کرنے سے ہوتا ہے، مگر کام جاری رکھنے سے یہ درد ختم ہو جاتا ہے۔ صرف درد

Marfat.com
Marfat.com

کی حالت میں ای سی جی اس کی تشخیص میں مدد دیتا ہے۔ بیشتر وقت یہ درد صبح سویرے چہل قدمی کے دوران، غسل کرتے وقت یا دانتوں پر برش کرتے ہوئے یا شیو کرتے ہوئے محسوس ہوتا ہے مگر وقت گزرنے کیساتھ ساتھ کم ہو جاتا ہے۔

اس دورہ میں درد کے شروع ہونے اور ختم ہونے کی وجہ مسلسل مشارکی نظام (Sympathatic System) کی ہیجانی کیفیت ہوتی ہے جس سے متاثرہ قلبی شریانیں سکڑ جاتی ہیں اور ان میں دوران خون کم ہو جاتا ہے۔

چند لمحوں بعد اپنے آپ درد شروع ہو کر ختم ہو گیا

کام شروع کیا   کام ابھی جاری ہے مگر درد نہیں

گریڈ دوئم۔ مایوکارڈیل انجری (MYOCARDIAL INJURY)

یہ بات قابل غور ہے کہ گریڈ دوئم کا شکار ہونے والے مریضوں میں گریڈ سوئم کے دورے کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ گریڈ دوئم اور گریڈ سوئم دورے کی علامات بھی ایک جیسی ہیں، فرق صرف اتنا ہے کہ گریڈ دوئم کی صورت میں تکلیف اور آرام کی کیفیت گریڈ سوئم سے قدرے مختلف ہوتی ہے۔ گریڈ دوئم کے دورے کی صورت میں ای سی جی کی ایس ٹی لہر (S.T Waves) متوازی لائن سے اوپر چلی جاتی ہیں۔

گریڈ دوئم کے دورے میں درد کی علامات بھی مختلف قسم کی ہوتی ہیں۔ اکثر اوقات جب گریڈ سوئم کا دورہ پڑنے پر کوئی مریض ڈاکٹر کے پاس پہنچتا ہے اور اپنی حقیقت بیان کرتا ہے تو اس وقت اسے یہ احساس ہوتا ہے کہ اسے یہ تکلیف کئی دن پہلے کئی گھنٹوں سے تھی مگر اس نے توجہ ہی نہ دی۔

اس حالت میں درد سینے کی ہڈی کے پیچھے معدہ والی جگہ اور بعض اوقات چھاتی کے دائیں طرف محسوس ہوتا ہے۔ جو عموماً ہلکا ہوتا ہے اور اس کا ورزش یا ذہنی کیفیت وغیرہ سے کوئی تعلق نہیں ہوتا، اور یہ درد عموماً اتنا شدید نہیں ہوتا کہ آدمی ڈاکٹر سے مشورے کی ضرورت محسوس کرے، یہ درد کافی دیر تک رہتا ہے اور اس میں درد والی جگہ پر جلن اور بوجھ کا احساس ہو سکتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

ڈاکٹر فیل کی رپورٹ کے مطابق اس نوعیت کا درد چند گھنٹوں سے لیکر چار ہفتہ تک بھی رہ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر پر اس کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔

ڈاکٹر مونسے MOUNSEY کی رپورٹ کے مطابق یہ درد جو کم وبیش گریڈ اول کی نوعیت کا تھا، بیشتر مریضوں میں 5 منٹ سے لیکر چھ گھنٹے تک رہا۔

ڈاکٹر سالمن SOLOMON اس دورہ کی نوعیت کو زیادہ تر دکھن، گھٹن، دباؤ اور بوجھل پن سے مشابہت دیتے ہیں۔

ڈاکٹر شاور اور شارٹ (STOWERS AND SHORT) نے بیشتر مریضوں میں دکھن اور بے چینی کیساتھ بدہضمی کی شکایت کو نوٹ کیا، جس میں تبخیر معدہ جیسی علامات بھی شامل تھیں۔

ڈاکٹر نکسن اور بیتھل (NIXON AND BETHELL) نے اپنے مریضوں میں تنفس کی گھٹن تھکاوٹ کیساتھ مسلسل صحت کا گرنا، وزن کا کم ہونا اور قوتِ کار کا کم ہونا محسوس کیا ہے۔

ان علامات کی موجودگی سے بیشتر آدمی نہیں گھبراتے اور وہ گھریلو علاج معالجے کیساتھ ساتھ زیادہ آرام کو ترجیح دیتے ہیں۔

لہٰذا ضروری ہے کہ ایسی علامات جن کی کوئی معقول وجہ نہ مل سکے، ان کی ضرور تشخیص کرائی جائے۔ تاکہ آئندہ گریڈ سوئم کے ممکنہ دورہ سے بچا جاسکے۔

کچھ حضرات ان علامات کو واقعی دل کا دورہ سے تعبیر کرتے ہوئے ڈاکٹر کے پاس جانے سے کتراتے ہیں کہ مبادا کوئی ایسی چیز نہ نکل آئے کہ ڈاکٹر ان پر کھانے پینے، چلنے پھرنے وغیرہ کی کوئی پابندی نہ عائد کردے۔

گریڈ سوئم۔ مایو کارڈیل انفارکشن

(MYOCARDIAL INFARCTION)

دل کے اس دورے سے بیشتر آدمی اسلئے مرجاتے ہیں کہ وہ اسکی علامات کو اچھی طرح نہیں سمجھ نہیں پاتے اور طبی امداد میں ضرورت سے زیادہ تاخیر جان لیوا ثابت ہوتی

Marfat.com
Marfat.com

ہے۔ دل کے دوروں کی حالت میں ان علامات کا ہر مریض میں ایک جیسا ہونا ضروری نہیں ہے۔ لیکن اس بات کو ذہن نشین کرنا مناسب ہے کہ جب کبھی ایسی علامات ظاہر ہوں تو فوراً اپنے قریبی یا فیملی ڈاکٹر کے پاس پہنچیں۔ ای سی جی میں پہلے دو گریڈ کی حالتوں سے علاوہ ایک موثر کیو لہر Q-Wave متاثرہ عضلات کے اوپر ظاہر ہوتی ہے۔

دورہ کی حالت میں، ای سی جی میں تبدیلی:

گریڈ اوّل دل کا دورہ

ایس ٹی لہر ہلکی سی نیچے جھک جاتی ہے اور ٹی لہر الٹی ہو جاتی ہے۔

گریڈ دوئم دل کا دورہ

ایس ٹی لائن اوپر اٹھ جاتی ہے، ٹی لہر بدستور الٹی رہتی ہے۔

گریڈ سوئم، دل کا دورہ

ایک موثر کیو لہر Q-Wave ظاہر ہوتی ہے، ایس ٹی لائن بدستور اوپر رہتی ہے۔ اور ٹی لہر بھی الٹی رہتی ہے، لیکن جیسے وقت گزرتا ہے، پہلے ایس ٹی لائن اپنی اصلی حالت پر آتی ہے پھر ٹی لائن سیدھی ہو جاتی ہے۔ لیکن Q لہر ہمیشہ برقرار رہتی ہے۔

دل کے دورہ کی علامات میں

1۔ چھاتی میں درد

درد کی شدت اور نوعیت چونکہ تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اس لئے اسکی تفصیل جاننا ہر ایک کیلئے ضروری ہے۔

1۔ چھاتی میں مسلسل گھٹن یا دباؤ پیدا ہوتا ہے جیسے کسی نے بہت زیادہ وزن رکھ دیا ہو یا تیز دھار آلے سے کٹ جانے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ بسا اوقات یہی درد کچھ دیر ختم ہونے کے بعد پھر ظاہر ہوتا ہے۔

2۔ یہ درد چھاتی کی ہڈی کے نچلے درمیانی یا اوپر والے حصے میں شروع ہو کر بائیں کندھے اور بائیں بازو میں چلا جاتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

3۔ یا اوپر گردن اور جبڑے سے ہوتا ہوا زبان کے پچھلے حصہ اور کنپٹی میں بھی محسوس ہو سکتا ہے۔

4۔ یا یہ درد چھاتی والی ہڈی سے دائیں کندھے اور دائیں بازو میں بھی چلا جاتا ہے، یا چھاتی کی ہڈی سے دونوں بازوؤں میں بھی جا سکتا ہے۔

5۔ یہ درد چھاتی کے نچلے حصہ اور معدہ والی جگہ میں بھی محسوس کیا جا سکتا ہے۔

2۔ بازوؤں میں درد

صرف بازوؤں کے اوپر والے حصے میں بھی سخت دباؤ، گھٹن یا شدید درد ہو سکتا ہے۔ یا کبھی کبھار کہنی کے جوڑوں، ریڑھ کی ہڈی میں اتنا شدید درد ہوتا ہے کہ مریض کو موت سامنے نظر آتی ہے۔

درد انجائنا ویریئنٹ کی طرح اپنی جگہ، شدت اور کیفیت کو بھی بدل سکتا ہے، لیکن ان تمام حالتوں میں دل کی رفتار میں بے تواتری اور دل میں خاص قسم کی گھبراہٹ اور موت کا نہ جانا خوف اسکی تشخیص میں مدد دیتا ہے۔

یہ درد کی کچھ قسمیں تھیں جبکہ ان میں سے کئی ایک حالتیں ایک ہی مرض میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔

3۔ تنفس کی گھٹن:

بس اوقات درد یا دباؤ محسوس نہیں ہوتا، بلکہ صرف تنفس میں گھٹن محسوس ہوتی ہے اور سانس بری طرح پھول جاتا ہے، جسے غلطی سے دمہ سمجھا جا سکتا ہے۔

بدہضمی کی علامات:

اچانک قے اور متلی کی سی کیفیت ہونے لگتی ہے۔ لیکن ایسی حالت میں موت کا انجانا خوف ہی اس مرض کی نشاندہی کرتا ہے۔

دیگر علامات:

1۔ مریض اچانک پسینے سے بھیگ جاتا ہے، سخت نقاہت محسوس ہوتی ہے اور چکر آنے لگتے ہیں اور جسم ایک دم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ یہ علامات شدید درد کے علاوہ ایک دم بلڈ

Marfat.com
Marfat.com

پریشر کرنے سے ہی ظاہر ہوتی ہیں۔

2۔ دل کی دھڑکن میں بے تواتری بہت سے مریضوں میں دل کے دورہ کے بعد نوٹ کی گئی ہے۔

دل کے دورے سے مرنے کی چند وجوہات:

1۔ درد کی شدت سے یا اچانک صدمہ اور بلڈ پریشر کا بے حد گر جانا۔

2۔ دل کی دھڑکن میں بے تواتری

3۔ قلبی عضلات کے پھٹنے سے خون کا دل کے باہر کی جھلی میں جمع ہونا۔

4۔ بین جھلی پردے کا پھٹنا

5۔ قلبی عضلات کی امتزاجی کم عملی یعنی دل کے عضلات کا اچانک کام بند کر دینا وغیرہ

تیسرے گریڈ میں آرام کی ضرورت:

گریڈ سوم کے دورے کی صورت میں زیادہ دیر تک بستر پر پڑے رہنے اور مسلسل آرام سے چونکہ بعض دیگر حوادث کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور ان کے باعث موت واقع ہو جانے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ ان حوادث میں نمونیا اور پاؤں کی وریدوں میں انجماد خون وغیرہ شامل ہیں۔

اس لئے آجکل تمام ماہر اپنے مریضوں کو جلد از جلد بستر پر بیٹھنے اور مریضوں کی کیفیت کا جائزہ لینے کے بعد انہیں کرسی پر بھی بیٹھنے کی اجازت دے دیتے ہیں۔ لہذا دل کے دورے کی صورت میں میانہ روی سے کام لینا چاہیئے۔ کسی بھی صورت میں جلد بازی یا کوتاہی مریض کیلئے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

دورہ کی صورت میں ہدایات:

چھاتی میں درد، تنفس کی گھٹن یا بدہضمی جس میں دل کی دھڑکن میں بے تواتری اور موت کے آجانے خوف کا احساس شامل ہو۔ ان علامات میں سے صرف کسی ایک یا دو کی

Marfat.com
Marfat.com

موجودگی سے آپ کو اس بیماری کے ہونے کا اندازہ ہوسکتا ہے۔ اور آپ کے خدشات کو صرف آپ کا ڈاکٹر ہی تشخیص کے بعد دور کرسکتا ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ متلی، قے اور گھبراہٹ کو معدہ کی تکلیف سمجھ کر چپ ہو جائیں اور پھر اس وقت ڈاکٹر سے رجوع کریں جب پانی سر سے گزر چکا ہو۔

مریض، اسکے احباب، لواحقین اور افرادِ خانہ کیلئے بھی ان علامات کو جاننا بے حد ضروری ہے۔ درد کی شدت سے اگر مریض بے ہوش ہو جائے تو یہ اسکے اقرباء کا فرض ہے کہ ایسی حالت میں مریض کو جلد از جلد ہسپتال یا کلینک لے جائیں، کیونکہ دل کے دورہ کی حالت میں پہلے چار گھنٹے کے اندر دل کی دھڑکن میں مہلک بے تواتری، ونٹریکلولر فبریلیشن

(Ventricular Fibrillation) بیشتر حالات میں موت کا سبب بنتی ہے۔ مناسب وقت پر ہسپتال یا کلینک پہنچنے سے معالج مرض کی تشخیص کے بعد صحیح علاج تجویز کرسکتا ہے، اور یہی وہ وقت ہے، جب تھوڑی سی کوتاہی کی قیمت زندگی کی صورت میں ادا کرنا پڑتی ہے۔

مرض کی شدت کا اندازہ لگانے کیساتھ اور اسکے آئندہ خدشات کے پیش نظر اکثر ادویات پیش از وقت شروع کرنا پڑتی ہیں۔ جس سے بیشتر مریض جان لیوا حادثات سے بچ جاتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

حضرت محمد ﷺ امراضِ قلب کے پہلے طبیب تھے!

آج شاید ہی کوئی ہسپتال ہو جس میں امراض قلب سے متعلق شعبہ نہ ہو۔ شاید ہی کوئی کلینک یا مطب ہو جہاں امراض قلب کے مریض اپنے دکھوں سے مداوا کیلئے نہ آتے ہوں۔ آج ہر طرف دل کے دورہ اور اس کے امراض سے مہلک حملوں کا ذکر ہوتا ہے۔ آئے دن ہم سنتے ہیں۔ کہ فلاں صاحب کا انتقال ہو گیا سننے والا فوراً کہتا ہے۔ وہ تو اچھے بھلے تھے مجھے کل بازار میں خریداری کرتے ملے ہیں۔ تو جواب یہی ہوتا ہے کہ انہیں دل کا دورہ پڑا اور دیکھتے ہی دیکھتے اللہ کو پیارے ہو گئے۔ اس خطرناک مرض کا تذکرہ ہمیں حضرت محمد ﷺ کے زبانی بھی ملتا ہے۔ حدیث کی مشہور کتاب ابو داؤد شریف میں ہے۔

قَالَ مَرِضْتُ مَرَضًا فَاَتَانِي رَسُوْلُ اللہِ ﷺ يَعُوْدُنِي فَوَضَعَ يَدَهُ بَيْنَ ثَدْيَيَّ حَتّٰى وَجَدْتُ بَرْدَهَا عَلٰى فُؤَادِي وَقَالَ لِي اِنَّكَ رَجُلٌ مَفْؤُوْدٌ اِئْتِ الْحَارِثَ بْنَ كَلَدَةَ مِنْ ثَقِيْفٍ فَاِنَّهُ رَجُلٌ يَتَطَبَّبُ فَيَاْخُذُ سَبْعَ تَمَرَاتٍ مِنْ عَجْوَةِ الْمَدِيْنَةِ فَيَجَاْهُنَّ بِنَوَاهُنَّ ثُمَّ لِيَلُدَّكَ بِهِنَّ۔

ترجمہ: حضرت سعد بن ابی وقاصؓ فرماتے ہیں کہ میں ایک مرض میں گرفتار ہو گیا۔ میرے پاس پیغمبر خدا ﷺ تشریف لائے۔ آپ نے دست مبارک میرے سینے پر دونوں چھاتیوں کے درمیان رکھا مجھے آپ کے مرمریں ہاتھ کی ٹھنڈک محسوس ہوئی، آپ نے فرمایا تم دل کے مریض ہو، اس لیے حارث بن کلدہ ثقفی سے رجوع کرو کہ وہ ایک ماہر طبیب ہے۔ ویسے سات عجوہ کھجوریں مدینہ کی لےلو اور ان کی گٹھلی سمیت استعمال کرو۔

اگر ہم تاریخ طب کا مطالعہ کریں تو یہ بات ہمیں معلوم ہوتی ہے۔ کہ حضرت محمد ﷺ پہلے طبیب ہیں۔ جنہوں نے دل کی تکلیف کا علاج تجویز فرمایا۔ گو معروف طبیب بقراط کو یہ علم تھا کہ انسان کو دل میں تکلیف ہو سکتی ہے لیکن اس نے کوئی علاج تجویز نہیں کیا باقی دنیا کی طبی تاریخ میں ہمیں حضرت محمد ﷺ سے قبل کوئی ایسا شخص یا طبیب نہیں ملتا جس

Marfat.com
Marfat.com

نے اس مہلک مرض کی ہلاکت خیزی کو محسوس کیا ہو اور اس کا کوئی علاج بھی تجویز کیا ہو۔

جس طرح اوپر حدیث سے یہ بات معلوم ہوئی کہ حضرت محمد ﷺ نے اپنے معروف جاں نثار صحابی حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ کو دل کی تکلیف میں علاج تجویز فرما کر طبی دنیا میں بے مثال کارنامہ سرانجام دیا۔ اور پھر وہ علاج بھی اتنا کامیاب رہا کہ آج 21 ویں صدی میں جدید سائنس کی ترقی کے باوجود دل کے مریض وہ راحت و سکون حاصل نہیں کر سکتے جو حضرت سعد بن وقاص رضی اللہ عنہ نے حضرت محمد ﷺ کے علاج کے بعد پایا حالانکہ حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ اس علاج سے قبل ایک سخت قسم کی بے جان کر دینے والی تکلیف میں مبتلا تھے۔ روایات میں آتا ہے کہ ان کی چھاتی میں شدید درد تھا انہیں ایسا لگتا تھا جیسے ان کے سینے میں کوئی آگ کی سیل رکھ دی گئی ہے۔ وہ پسینہ سے شرابور ہو جاتے اور سانس لینے میں تکلیف محسوس کرتے لیکن حضرت محمد ﷺ کے علاج کے بعد آپ اچھے بھلے ہو گئے۔ حضرت محمد ﷺ کے علاج کی تفصیلات اور آپ کے تجویز کردہ نسخہ کا سائنسی تجزیہ ہم بعد میں کریں گے۔ جو اسی کتاب میں چند صفحات کے بعد آپ کو ملے گا۔ یہاں اسی بات کو بیان کرنا مقصود تھا کہ حضرت محمد ﷺ وہ پہلے طبیب تھے۔ جنہوں نے مریض دل کی مشکل کو اپنی خداداد صلاحیت کے سبب حل کر دیا۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ آنحضرت ﷺ نے دل کے مرض کو بہت اہمیت دی ہے اور دل کی صحت کو قائم رکھنے کیلئے سدا بہار صحت بخش اصول وضع فرمائے اور دل کی کارکردگی کو قائم رکھنے کیلئے خوراک میں ایسے عناصر کی نشاندہی فرمائی ہے جس کے استعمال سے دل صحت مند اور توانا رہتا ہے اور بعض ادویات کی طرف بھی راہنمائی فرمائی جن کی افادیت کو آج کل میڈیکل سائنس تسلیم کر رہی ہے۔

ہم بعد میں چند ایسی ادویات پر بھی بات کریں گے۔ جنہیں آپ نے ہر مرض کا علاج فرمایا اور وہ دل کی بیماریوں میں ایک اکسیر نسخہ ثابت ہوئیں۔ کیا ہم آج کے مہنگے ترین علاجوں سے تنگ نہیں آ چکے اگر ایسا ہی ہے۔ یقیناً ہے تو پھر ہمیں اپنی اصل کی طرف لوٹنا چاہئے اور اپنے پیارے نبی کی زبان شفاء سے نکلے ہوئے نسخوں اور ادویات کو اپنی جان سے بھی عزیز جان کر اپنے معمولات زندگی میں شامل کر لینا چاہیے۔ تو پھر دیکھیں اللہ تعالیٰ ہمارے حال پر کس طرح رحم فرماتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

دل کے دورے کی روک تھام کے چند جدید طریقے

دل کا دورہ ایک ایسی کیفیت ہے۔ جس دل میں کے کام کرنے کی صلاحیت میں اچانک نقص واقع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ انجماد خون کے باعث بننے والی خون کی پھٹکیاں ہیں۔ جو شریانوں میں خون کی روانی میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں۔ یا پھر شریانوں کی دیواروں پر کولیسٹرول کی تہ جم جانے سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ جس سے دل کی کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ یہاں ایک شخص کے تجربات پیش کیے جاتے ہیں۔

ایلن لیوی (Allan Levy) کے والد 59 سال کی عمر میں دورہ پڑنے سے جاں بحق ہوئے تھے۔ جس کے بعد لیوی نے تہیہ کر لیا کہ وہ اپنے ساتھ ایسا نہیں ہونے دے گا۔ 1979ء میں اپنے والد کی تجہیز و تکفین کے بعد وہ سبزی خور بن گیا۔ اگلے دو عشروں کے دوران اس نے اپنے وزن اور بلڈ پریشر پر کڑی نظر رکھی۔ وہ ہر سال کولیسٹرول کی سطح چیک کراتا اور سالانہ ای سی جی کے اخراجات اپنی جیب سے ادا کرتا۔ 56 سالہ ماہر تعمیرات ایلن لیوی کا کہنا ہے کہ میرا خیال تھا کہ مجھے جو کچھ کرنے کی ضرورت ہے بطریق احسن کر رہا ہوں مروجہ معیارات کے مطابق وہ واقعی سب کچھ کر رہا تھا۔ اس کے باوجود سال 2002 کے کرسمس کی صبح 5 بجے لیوی پیٹ میں شدید تکلیف کے باعث بیدار ہوا۔ اس کا کہنا ہے دل کا یہ دورہ بالکل اچانک تھا اور پہلے سے اس کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوئی تھی۔

بھول کہاں ہوئی ہے

اس سوال کا جواب بس اتنا سا ہے کہ دل کا دورہ اچانک پڑ سکتا ہے اور اس میں اچنبھے کی کوئی بات نہیں۔ امریکہ میں ہر سال 11 لاکھ افراد کو دل کا دورہ پڑتا ہے۔ ان میں

Marfat.com
Marfat.com

سے نصف یعنی 5 لاکھ 50 ہزار افراد ایسے ہوتے ہیں۔ جن میں کولیسٹرول کی سطح بلند نہیں ہوتی چنانچہ سائنس دان اب اس نتیجے پر پہنچ رہے ہیں کہ عارضہ دل کی طرف جانے والا راستہ مرغن غذاؤں سے شروع ہو کر براہ راست دل کے دورے کی طرف نہیں جاتا۔ یہ محض چکنائی سے اٹی ہوئی خون کی نالیوں کا مسئلہ نہیں ہے۔ سائنس دانوں نے دل کے دورہ کے بعض دوسرے اسباب بھی دریافت کیے ہیں۔ ان اسباب میں کولیسٹرول کی ذیلی اقسام بھی شامل ہیں۔ جسم کے کسی حصے کا ورم بھی دل کے دورے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

لیوی کے دورۂ قلب کے بعد ان کی معیاری نگہداشت کا اہتمام کیا گیا مسلسل شریان کو کھولنے کے لیے انجیو پلاسٹی (angioplasty) یعنی خونی رگوں کی پلاسٹک سرجری کی گئی اور کولیسٹرول کی سطح نیچے لانے کی دوائیں استعمال کرائی گئیں۔ لیوی کا ایک دوست اس بات پر مصر رہا کہ اسے معالج سے معائنہ کراتے رہنا چاہیے۔ اس دوست کا دعویٰ تھا کہ لیوی اپنی زندگی بچانے میں کامیاب ہو چکا ہے۔

ماہر امراض قلب ڈاکٹر رابرٹ سپرکو (Dr.Robert Superko) قریباً 20 سال سے لیوی کا معائنہ کر رہا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ لیوی کو جس قسم کا دل کا دورہ پڑا تھا وہ درحقیقت اچانک نازل نہیں ہوا تھا۔ 96ء میں سپر (Superko) نے آلامیڈا میں برکے ہارٹ لیب نام کی ایک لیبارٹری قائم کرنے میں مدد دی تھی۔ جہاں دل کے دورے کا سراغ لگانے کے لئے کولیسٹرول کے معیاری ٹیسٹوں سے ماوری ٹیسٹ بھی کیے جاتے تھے۔ لیوی کی کہانی سننے کے بعد سپرکو کو شک ہوا کہ اس مسئلے کا تعلق کولیسٹرول کی سطح سے نہیں بلکہ ایک مضر قسم ایل ڈی ایل پیٹرن بی (LDL Pattern B) سے ہے۔

سپرکو اور دیگر ماہرین قلب کا خیال ہے کہ آپ خون میں ایک طرف مضر کولیسٹرول یا ایل ڈی ایل (LDL) کی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ تو دوسری طرف اس کی قسم کے بنیادی ذرات کی جسامت اس سے بھی زیادہ اہمیت کی حامل ہیں اگر ان کی جسامت معمول سے چھوٹی ہو (اس نقص کو ایل ڈی ایل پیٹرن بی بھی کہتے ہیں) تو یہ ذرات خونی

Marfat.com
Marfat.com

شریانوں کی دیواروں میں باآسانی جذب ہو کر شریانی پلیٹ (arterial plaque) کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ جس کے باعث شریانوں کی دیواریں سخت ہو جاتی ہے۔ ایل ڈی ایل پیٹرن بی کے مریضوں میں بعض دیگر متعلقہ مسائل پیدا ہونے کا رجحان پایا جاتا ہے جن میں مفید شحمی لحمیہ (ایچ ڈی ایل) کی کم شرح اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی بلند شرح ایسی پیچیدگیاں شامل ہیں۔ ایسے مریضوں میں مفید شحمی لحمیہ ایچ ڈی ایل جس کا کام شریانوں کو مضر کولیسٹرول سے پاک کرنا ہے اپنا کام بطریق احسن انجام نہیں دے پاتا۔ مزید برآں مریض کی خونی وریدوں میں تشنج کا رجحان پیدا ہو سکتا ہے۔ جس سے شریانی لوتھڑے (پلیٹ) ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ایک تحقیق کے مطابق تین امریکی مردوں میں سے ایک مرد اور سات امریکی عورتوں میں سے ایک عورت میں ایسے جین موجود ہیں۔ جو ان میں مضر کولیسٹرول ایل ڈی ایل پیٹرن بی کی پیدائش کا رجحان پیدا کرتے ہیں۔

خوش قسمتی کی بات یہ ہے۔ کہ اس صورتحال سے نمٹنا نسبتاً آسان ہے ضرورت اس بات کی ہے کہ کم چکنائی والی غذا استعمال کی جائے۔ ورزش کو معمول بنایا جائے اور حیاتین (نیاسین) (niacin) کی خوراکیں باقاعدگی سے لی جائیں تاکہ کولیسٹرول ایل ڈی ایل (LDL) کے بنیادی ذرات کا سائز بڑھ سکے۔ لیکن نیاسین (niacin) بڑی خوراکیں صرف معالج کی نگرانی میں استعمال کریں کیونکہ اس وٹامن کا بے جا استعمال شدید نوعیت کے ضمنی اثرات کا باعث بن سکتا ہے۔

جیسا کہ ڈاکٹر سپرو کا خیال تھا جب لیوی کے خون کے امتحانات عمل میں آئے تو ثابت ہوا کہ اس میں ایل ڈی ایل پیٹرن بی (LDL - Pattern B) کے اثرات موجود ہیں۔ ڈاکٹر سپرو نے لیوی کے لیے نیاسین کی طاقتور خوراکیں تجویز کیں اور چھ ماہ کے عرصے میں اس وٹامن نے اپنا کام کر دکھایا۔ گذشتہ نومبر میں کئے جانے والے معائنے کے بعد لیوی نے کہا میرا خون اب مکمل طور پر نارمل ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

ایک خوفناک نوعیت

جسم کے کسی حصے پر سوزشی ورم خصوصی طور پر خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بعض لوگوں میں مدافعتی نظام عروق قلب میں غلط طور پر حملہ آور ہوتا ہے۔ اس حملے کا قطعی سبب تو ابھی معلوم نہیں ہو سکا تاہم سوزشی ورم سے خون کی شریانوں میں ایسے (پلیٹ)(plaque) بن سکتے ہیں۔ جن میں ٹوٹ پھوٹ واقع ہو سکتی ہے۔ جب کوئی شریانی لوحہ ٹوٹتا ہے تو اس کے نتیجے میں خون کی پھٹکیاں (blood clots) بن سکتی ہیں۔

خون کا سادہ سا امتحان ایک خاص قسم کے مالیکیول جو سی ری ایکٹو پرٹین (c-reactive protein) کہلاتا ہے۔ کی سطح معلوم کر کے بتا سکتا ہے۔ کہ آپ پر خطر حالت میں ہیں یا نہیں۔ بوسٹن میں ویمن ہاسپٹل کے ماہر امراض قلب پال رڈکر (Paul Tidker) کہتے ہیں۔ کم از کم گیارہ مطالعاتی جائزوں سے ثابت ہو چکا ہے کہ جن لوگوں میں سی آر پی (C-rective protein - CRP) کی سطح بلند ہے انہیں دل کے دورے یا فالج کا زیادہ خطرہ درپیش ہے۔

خون کا یہ ٹیسٹ نسبتاً سستا اور اس کی سہولت ہر جگہ موجود ہے۔

تعجب انگیز مغالطے

خونی شریانوں کے ورم میں بہت سے مضر عناصر حصہ لیتے ہیں۔ پیرو کا تعلق ان سائنس دانوں کے گروہ سے ہے۔ جو اس امر پر غور کر رہے ہیں کہ آیا سوزشی ورم کا سبب جراثیمی اور وائرسی عفونت سے تو نہیں ان سائنسدانوں کے خیال میں جراثیم اور وائرس کو بیماری پیدا کرنے سے پہلے کئی سال تک آپ کے جسمانی نظام میں گھات لگائے بیٹھے رہتے ہیں۔

تنفسی بیماریاں پیدا کرنے والے خون پیوں کیے سے کلامیڈیا نیمونیا (Pllamydia Pneumoniae) کے بارے میں کہا جاتا ہے۔ کہ یہ دل کے

Marfat.com
Marfat.com

دورے کا باعث بن سکتا ہے۔ ہوموسسٹین (homocysteine) جو ایک ایمائنو تیزاب (amino acid) ہے خون کے گردشی نظام میں داخل ہو کر شریانوں کی اندرونی تہوں میں خراش پیدا کر سکتا ہے۔ اگرچہ ہوموسسٹین کا عارضہ قلب سے تعلق ثابت نہیں ہو سکا پھر بھی بعض ماہرین کا کہنا ہے۔ کہ اس پر نظر رکھنا اور اس کی بلند سطح کو نارمل حالت میں لانا ضروری ہے۔

جس کے لیے صرف خوراک میں تبدیلی لانا کافی ہو گا یعنی روزمرہ غذا میں فولک ایسڈ وٹامن بی 6 اور وٹامن بی 12 کی مناسب مقدار شامل کرنا ہو گی۔ لیپو پروٹین (اے) بھی ماہرین کی خاص توجہ کا مرکز بنے ہوئے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ ذرات خون کی پھٹکیاں بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مطالعاتی جائزوں سے پتا چلا ہے کہ جن لوگوں کو عمر رسیدگی سے پہلے ہی عارضہ قلب لاحق ہو جاتا ہے ان میں سے 15 سے 20 فیصد افراد میں لیپو پروٹین (اے) کی سطح بلند ہوتی ہے۔ بیشتر صورتوں میں اس کا سبب موروثی ہوتا ہے لیکن نیاسین کی بڑی خوراکیں اس سطح کو نیچے لا سکتی ہیں یہ مقدار ایسٹروجن کے استعمال سے بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔

اب جبکہ عارضہ قلب کی نشاندہی کرنے والے عوامل ماہرین کی خاص توجہ کا مرکز بنے ہوئے ہیں۔ ان کا سد باب کرنا بھی اتنا ہی [illegible] ہو جاتا ہے۔

مختلف لیبارٹریوں میں خون ٹیسٹ کرنے کے مختلف طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔ چنانچہ نتائج کی یکسانیت کے بارے میں پختہ [illegible] خطرات کے باعث [illegible] ماہرین [illegible] صرف ان لوگوں [illegible] چاہیے [illegible] کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کے [illegible] (J a m e s cleeman) کہتے ہیں۔ لوگوں کو چاہیے وہ کولیسٹرول لیول [illegible] کے بارے میں فکر کرنی چاہیے۔ موصوف اس جانب توجہ [illegible] مطالعاتی جائزوں سے ابھی یہ بات حتمی طور پر ثابت نہیں ہو سکی [illegible]

Marfat.com
Marfat.com

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا آپ کو دوائیں لینے کی ضرورت ہے یا نہیں مناسب ہے کہ پہلے بھوک کی حالت میں لیپو پروٹین کی سطح معلوم کریں۔ اس طرح آپ کو مفید لیپو پروٹین ایچ ڈی ایل (HDL) اور مضر لیپو پروٹین ایل ڈی ایل (LDL) کی سطحوں کے علاوہ ٹرائی گلاسرائیڈز (Triglycerides) کی سطح بھی معلوم ہو جائے گی۔ ٹرائی گلاسرائیڈز شحمی لحمیہ کی ایک اور قسم ہے جو دل کی بیماری پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ دل کی بیماری چونکہ جسمانی نظام میں مخفی طور پر پھولتی پھلتی رہتی ہے۔ اور اس کے ظاہر ہونے میں کئی عشرے لگ جاتے ہیں۔ اس لیے مذکورہ ٹیسٹ پہلی بار 20 سال کی عمر میں اور اس کے بعد ہر پانچ سال بعد باقاعدگی سے کرانا چاہیے۔ یہاں ہم بتائیں گے کہ نئی طبی سوجھ بوجھ کے مطابق معالج کی ہدایات کس طرح تبدیل ہو چکی ہیں۔

ماضی میں شدید خطرے سے دوچار مریضوں کے لیے مضر لیپو پروٹین (LDL) کی سطح کا ہدف 130 درجے یا اس سے کچھ کم درجے پیش نظر رکھا جاتا تھا۔ کلیمین کے مطابق اب انکشاف ہوا ہے کہ یہ ہدف آئیڈیل نہیں ہے۔ کیونکہ جن ممالک میں دل کی بیماریوں کی شرح کم ہے وہاں لیپو پروٹین ایل ڈی ایل کی سطح نسبتاً بہت کم ہے چنانچہ نئی ہدایات کے مطابق شدید خطرے سے دوچار مریضوں کے لیے ایل ڈی ایل کی سطح کی بالائی حد 100 درجے مقرر کی گئی ہے۔ ماہرین کے مفید کولیسٹرول یعنی ایچ ڈی ایل کی حد سطح 35 سے بڑھ کر 40 درجے کر دی ہے۔ کیونکہ پرانا معیار خطرے کی زد میں آئی ہوئی خواتین کی نشاندہی کرنے میں ناکام رہتا تھا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خواتین میں مفید کولیسٹرول ایچ ڈی ایل کی سطح قدرتی طور پر مردوں کی نسبت بلند ہوتی ہے۔ ٹرائی گلاسرائیڈ کی سطح کا ہدف 150 ملی گرام فی لیٹر سے کم مقرر کیا گیا ہے۔

شوگر کے مریضوں میں دل کے دورے کا خطرہ ان لوگوں کی نسبت چار گنا زیادہ ہوتا ہے جو اس مرض میں مبتلا نہیں ہیں۔ اور دل کا دورہ پڑنے کی صورت میں ایسے مریضوں کے جاں بحق ہونے کا امکان بھی زیادہ ہوتا ہے۔ شوگر کے تمام مریضوں میں ہونے والی

Marfat.com
Marfat.com

اب انسانوں کو دو قسموں میں تقسیم کیا جا رہا ہے: تیز طرار، چست و سرگرم قسم کے لوگ اور ذرا سست اور مسافت زندگی دھیرے دھیرے طے کرنے والے افراد۔ پہلی قسم کے لوگوں کو قسم الف اور دوسری قسم کے افراد کو قسم ب میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق شخصیت کی ان قسموں کا صحت قلب سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے قسم الف کے لوگ، جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں، سرگرم جستجو ہونے کے علاوہ سرگرم گفتگو بھی ہوتے ہیں۔ یہ لوگ تیزی کے ساتھ چلتے ہیں۔ تیز تیز بولتے ہیں، جلدی جلدی کھاتے ہیں، آرام کرنے سے چڑتے ہیں، آتش زیر پا ہوتے ہیں یعنی ہر وقت بے کل و بے چین رہتے ہیں۔ مقابلے کی دھن ان پر سوار رہتی ہے کیا آپ بھی ایسے ہیں؟

قسم الف کے افراد کا بلڈ پریشر قسم ب کے مقابلے میں زیادہ بلند رہتا ہے اور ان کے حملہ قلب کی زد میں آنے کا خطرہ دوگنے سے زیادہ ہوتا ہے طویل تجربات اور مشاہدات سے ثابت ہوتا ہے کہ عورتیں بھی الف اور ب قسم کی ہوتی ہیں۔ قسم الف کی پیشہ ورانہ مصروفیت رکھنے والی خواتین، ملازمت وغیرہ کی ذمے داریوں کا بہت زیادہ احساس رکھتی ہیں۔ جب کہ ان کے مقابلے میں ملازمت نہ کرنے والی قسم ب کی خواتین ایسی نہیں ہوتیں۔

یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ غیظ و غضب اور غصہ کا بار بار اظہار آپ کی زندگی کے لئے کھلا خطرہ ہوتے ہیں۔ غصے سے حملہ قلب کے خطرے میں دوگنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ غصے کی لہر آپ کے پورے وجود کو ہلا کر رکھ دیتی ہے۔

جب مختلف مواقع اور کام وغیرہ کے دوران دباؤ کی شدت سے آپ اپنے سینے میں گھٹن اور دباؤ محسوس کریں۔ قلب زور زور سے دھڑکتا ہو اور کنپٹیاں بلڈ پریشر کی شدت سے پھٹتی محسوس ہوتی ہوں تو اسے حملہ قلب کی علامت سمجھنا چاہیے۔ اس کیفیت میں یہ بھی ہو سکتا ہے کہ قلب کو فراہمی خون کا سلسلہ سست پڑ جائے اور آپ کو اس کا احساس بھی نہ ہو۔ کیونکہ بسا اوقات جسم میں اور کیمیائی اجزاء زیادہ ہونے لگتے ہیں۔ جو درد کا احساس مٹا دیتے ہیں۔ طبی اصطلاح میں انہیں، بیٹا انڈارفینز کہا جاتا ہے۔ یہ درد کو ایک طرح سے

Marfat.com
Marfat.com

چھپا دیتے ہیں۔لیکن دباؤ کی یہ کیفیت قلب کے عضلے کو زخمی بھی کر سکتی ہے۔

سیڑھیاں چڑھنے کے دو انداز ہیں۔ایک یہ کہ آپ کئی کئی سیڑھیاں پھلانگ کر چڑھیں اور پھر دھونکنی کی طرح پھولتے سینےاور سانس کو قابو میں لائیں۔ایک انداز یہ ہے۔ کہ دو دو سیڑھی موزوں رفتار سے چڑھیں،اس انداز سے تکالیف نہیں ہوگی۔یہی کچھ معاملہ جنسی سرگرمی کا ہوتا ہے جوش جنوں میں بگٹٹ دوڑے جایئے۔آپ کی مرضی لیکن بعد کے خطرات کے لیے بھی تیار رہئے۔یہ بات ذہن نشین رہنی چاہیے کہ اس عمل کے دوران بلڈ پریشر 200 تک پہنچ جاتا ہے رگیں کھلی لچک دار ہوں تو یہ دباؤ جسم جھیل جاتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ ہر وقت ایسا ہی ہو،اب محتاط رہیے اور چار چار سیڑھیاں چڑھنے کے بجائے دو دو کر کے چڑھیے سلامت روی کا یہ انداز ہی بہتر اور محفوظ ہے۔ویسے آپ کی اطلاع کے لیے عرض کر دوں کہ دل کی پانچ ہزار اموات میں سے صرف 18 دوران ملاپ واقع ہوئیں لیکن پھر بھی احتیاط ضروری ہے۔یہاں یہ بتانا بھی مناسب اور مفید ہوگا کہ جائز جنسی تعلقات میں یہ حادثہ بالعموم پیش نہیں آتا۔ناجائز تعلقات وجنسی سرگرمیوں میں قلب نشانہ بن جاتا ہے۔خاص طور پر اگر فریق اول کی عمر زیادہ ہو اور کسی نشہ آور دوا کے زیر اثر بھی ہو اور فریق ثانی کم عمر ہو تو دل جواب دے جاتا ہے۔''یورپین ہارٹ جرنل'' میں شائع ہونے والے ایک مطالعے کے مطابق دل کے حملے کا امکان صبح کے وقت زیادہ ہوتا ہے۔کیوں کہ اس وقت خون گاڑھا ہوتا ہے۔صبح کی ٹھنڈی ہوا بھی اس کا سبب بن سکتی ہے۔خاص طور پر جاڑوں میں صبح کے وقت خون زیادہ گاڑھا ہوتا ہے۔اس لیے صبح کے وقت گرم کپڑے جسم پر ہونے چاہئیں اور ورزش جسم کو گرم کرنے سے پہلے ہرگز نہیں کرنی چاہیے۔بلکہ ورزش کے دوران بھی ڈھیلے گرم کپڑے جسم پر ہونے چاہئیں۔سخت گرمیوں میں شام کا وقت تھکن اور اضمحلال کا ہوتا ہے اس لیے اس وقت بھی سخت ورزش مناسب نہیں ہوتی۔جہاں آپ رہتے ہیں اس کا بھی دل کی صحت سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے۔شوروغل،گردوغبار،دھوئیں اور گھٹن کے ماحول میں قلب پر بڑا دباؤ پڑتا ہے۔اسی طرح بہت سخت سردی،تیز ہواؤں

Marfat.com
Marfat.com

اور بہت گیلے اور نم ماحول میں طرز حیات یعنی رہن سہن کا انداز خوراک وغیرہ بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ میری نظر میں موروثی اثرات سے زیادہ اہم ماحول کے اثرات ہوتے ہیں۔ کسی نئی جگہ رہائش سے نہیں قلب پر بڑے گہرے اور تیز اثرات پڑتے ہیں۔

جس ہوا میں آپ سانس لیتے ہیں۔ اگر اس میں زہریلی گیسوں سے علاوہ کلامیڈیا نمونیا کے جراثیم بھی بھرے ہوں تو یہ پھیپھڑوں کے راستے شریانوں میں داخل ہو کر انہیں متورم کر کے حملہ قلب کا راستہ ہموار کر دیتے ہیں۔ ایسے جراثیم کا بروقت کھوج لگا کر مناسب ضد حیوی دوا کا استعمال مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

بلاشبہ باقاعدہ معتدل ورزش سے دل صحت مند اور توانا رہتا ہے۔ لیکن اب ایسی شہادتیں بھی مل رہی ہیں۔ کہ کھیلوں کے مقابلوں کے دوران بھی دل کے حملے ہوتے ہیں۔ چند سال پہلے امریکا کے ایک مشہور جاگر کے جاگنگ کے دوران موت کی خبر نے سب کو چونکا دیا تھا۔ اس سلسلے میں بتایا گیا ہے کہ جن افراد کے دل کے عضلات پہلے ہی سے خراب یا متاثر ہوتے ہیں۔ وہ خاص طور پر 35 سال کی عمر کے بعد کھیل اور سخت ورزش کے دوران حملہ قلب کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یا عارضہ قلب انہیں لاحق ہو سکتا ہے۔ جب کہ پچاس سال کی عمر کے ایسے کھلاڑی قلب کی تکلیف سے جان کھو دیتے ہیں۔ دوسروں کا چھوڑا ہوا تمباکو کا دھواں سانس کے ساتھ جسم میں داخل کرنے والے افراد بھی حملہ قلب کی زد میں رہتے ہیں۔ حملہ قلب کے خطرے میں پچاس فیصد کمی کیلئے مناسب یہی ہے کہ تمباکو پینے والوں سے فاصلہ رکھا جائے۔ ارجنٹائن میں ہونے والے ایک مطالعے سے ظاہر ہوا کہ روزانہ 20 سے زیادہ سگریٹ پینے والوں کے ساتھ رہنے والوں کے لیے حملہ قلب کا خطرہ تمباکو پینے والوں کے ساتھ رہنے والوں کے مقابلے میں ڈھائی گنا زیادہ ہوتا ہے۔ اگر اس دھوئیں کے سونگھنے کے ساتھ ہائی بلڈ پریشر کی تکلیف بھی ہو تو حملہ قلب کا خطرہ اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

یہ بات بالکل طے ہے کہ نمک کم کھانے سے حملہ قلب کے خطرے میں 20 فیصد

Marfat.com
Marfat.com

کمی واقع ہو جاتی ہے۔زیادہ نمک کے استعمال اور حملہ قلب کا آپس میں بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے۔نمک کی مقدار کم کر کے آپ فالج کے حملے سے 22 فیصد اور قلب کے حملے سے 16 فیصد زیادہ محفوظ ہو جاتے ہیں۔

ہمارے ہاں ان کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔نمک پارے، پوریاں، کچوریاں، پراٹھے آملیٹ، کباب، پکوڑے، اور اب شہروں میں مکھن کے ساتھ بھنے ہوئے پاپ کارن اور ان میں شامل نمک جان کے دشمن بن گئے ہیں۔انھیں کم سے کم کھایئے۔میلوں ٹھیلوں میں ایسی اشیاء بکثرت استعمال ہوتی ہیں۔کھیلوں کے مقابلے میں تماش بین پاپ کارن کے علاوہ دیگر تلی اشیا مثلاً مونگ چنے کی دال، نمکین چٹ پٹی تلی ہوئی مونگ پھلیاں وغیرہ ضرورت سے زیادہ ہی کھا لیتے ہیں۔ اور اب پاکستان مین میکڈونلڈ کے برگر اور K.F.C کی تلی ہوئی مرغی اور پیزا بھی داخل ہو گئے ہیں۔ایک بڑے بن کباب یا برگر میں 900 کیلوریاں ہوتی ہیں۔جو روزانہ استعمال ہونے والی معمول کی چکنائی کے مقابلے میں چار گنا روغنی اجزا سے حاصل ہوتی ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

دل کے دورے کا ایک اہم سبب
تعلیماتِ نبویؐ اور جدید سائنس

اسلام میں ہر طرح کا نشہ حرام ہے اسی لئے آنحضرت ﷺ کا ارشاد ہے کہ ہر نشہ آور چیز حرام ہے آج جدید طب اور میڈیکل سائنس اس نتیجہ پر پہنچی ہے کہ حملہ قلب کا ایک اہم سبب نشہ ہے خواہ وہ کسی طرح ہی کا نشہ ہو آج ہمارے معاشرے میں کئی ایک طرح کے نشے موجود ہیں اس سے قبل کہ نشہ کس طرح دل کے دورے کا سبب بنتا ہے ہم اس بات پر روشنی ڈالنا چاہتے ہیں کہ ہمارے ہاں کس کس طرح کے نشے موجود ہیں ان میں سب سے عام نشہ تمباکو ہے۔

نشہ آور اشیاء اور ادویات

تمباکو

سگریٹ کے دھوئیں کو حلق کے اندر لے جانے کا مطلب یہ ہوا کہ آپ اپنے جسم میں نکوٹین، گندا بیروزہ اور کاربن مونو آکسائیڈ جیسی زہریلی گیس لے جا رہے ہیں۔ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ آس پاس کے دوسرے لوگوں پر بھی ان کا اثر ہو رہا ہے۔ تمباکو پینے والوں کا دعویٰ یہ ہے کہ ان سے انہیں سکون ملتا ہے اور کام پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اکثر لوگوں خصوصاً جوان عورتوں کا یہ بھی خیال ہے کہ تمباکو نوشی کی وجہ سے ان کا وزن کم رہتا ہے۔ لیکن یہ لوگ بھول جاتے ہیں کہ جتنی زیادہ تمباکو نوشی کی جائے گی اتنا ہی امراض قلب، خون کے گاڑھے ہونے، سرطان، فالج، برونکائٹس، دوران خون کے نقائص اور اندرونی زخموں کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ جو عورتیں دوران حمل تمباکو نوشی کرتی ہیں ان کے بچوں سے

Marfat.com
Marfat.com

وزن اور جسامت میں کمی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔اس کے علاوہ یہ خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے کہ ان کا بچہ پیدائش سے پہلے یا پیدائش کے کچھ ہی دن بعد مر جائے۔تمباکونوشی سے دنیا میں ہر سال لاکھوں لوگ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

الکحل

الکحل پھلوں، سبزیوں اور اناج کی تخمیر سے پیدا ہوتا ہے۔بئیر میں تقریباً ایک حصہ الکحل اور بیس حصہ پانی ہوتا ہے جب کہ ان شرابوں میں جو اسپرٹ کہلاتی ہیں، الکحل کی مقدار آدھی کے قریب ہوتی ہے۔ان کی مثال وہسکی یا ووڈ کا ہے۔الکحل کا اثر جلد ہوتا ہے اور کئی گھنٹے تک رہتا ہے۔استعمال جتنی زیادہ مقدار میں ہوگا اثر بھی اتنی ہی دیر تک رہے گا۔

دو پیمانوں کے بعد زیادہ تر لوگ سکون یا ہلکا پن محسوس کرتے ہیں، تاہم زیادہ مقدار میں الکحل کے استعمال سے لڑکھڑاہٹ اور عدم توازن کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ایک کے دو دکھائی دینے لگتے ہیں اور بعض اوقات بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔الکحل کے اثر سے حادثات بھی پیش آتے ہیں۔مثلاً سڑک کے حادثات، ڈوب جانا، گر پڑنا یا آگ سے جل جانا۔

جو لوگ اپنی صحت کو نقصان سے بچانا چاہتے ہیں وہ تمباکونوشی نہیں کرتے، کیونکہ شراب پینے سے جگر کے امراض، مختلف طرح کی سرطان، ورم لبلبہ اور السر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔اس سے دل کی بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں اور دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

مصنوعی محرک دوائیں

1960ء کی دہائی میں معالجین ان دواؤں کو بھوک کم کرنے اور ذہنی اضمحلال دور کرنے کے لئے تجویز کرتے تھے۔آج کل انہیں کھانے والی گولیوں اور سڑکنے والے سفوف کی شکل میں غیر قانونی طور پر فروخت کیا جا رہا ہے۔بعض نشئی انہیں ٹیکے کی شکل میں بھی استعمال کرتے ہیں۔مصنوعی محرک دوائیں (ایمفیٹامین) کے استعمال سے جسم میں تحریک پیدا ہوتی ہے جو توانائی اور اعتماد کے احساس کو جنم دیتی ہے، لیکن پھر عدم سکون

Marfat.com
Marfat.com

اور جھنجھلاہٹ کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اگر ان اشیاء کی مقدار زیادہ ہو جائے تو خوف غالب آ جاتا ہے اور جسم کو معمول پر آنے میں کئی دن لگ سکتے ہیں۔ ان کے استعمال کرتے میں انہیں ان کے اثرات کو قائم رکھنے کے لئے ان کی مقدار بڑھاتے رہنا پڑتی ہے۔ وہ جب بھی اس اضافے سے باز رہنے کی کوشش کرتے ہیں انکا ذہنی اضمحلال بڑھ جاتا ہے اور بھوک بھی بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بیماریوں کے مقابے میں ان کی مزاحمت کم ہوتی جاتی ہے جس کا ان کی صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ جو لوگ ایمفیٹا مین کا ٹیکا لیتے ہیں اور ایک ہی سوئی کو کئی آدمی استعمال کرتے ہیں ان میں ایڈز کے جراثیم داخل ہونے کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

کوکین

کوکین کو اکثر "کوک" کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ یہ ایک طاقت ور محرک ہے جس کی خصوصیات ایمفیٹا مین سے ملتی جلتی ہیں۔ یہ سفید رنگ کا سفوف ہوتا ہے جسے "کوکا" نامی بوٹی کی پتیوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ کافی مہنگی منشیات میں شامل ہے۔ اسے ایک نلکی کے ذریعے ناک سے سونگھ کر جسم میں لے جایا جاتا ہے جہاں یہ خون میں شامل ہو جاتی ہے لیکن بعض اوقات اسے ٹیکے کی شکل میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

کوکین کے استعمال سے ذہنی فرحت اور صحت کا احساس ہوتا ہے، درد کا احساس کم ہو جاتا ہے اور جسمانی نیز ذہنی قوت کا مصنوعی احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات یوں ہوتا ہے کہ کچھ ہی دن بعد ان احساسات کی جگہ تردد کا غلبہ ہو جاتا ہے جو اکثر خوف کی شکل بھی اختیار کر لیتا ہے۔

کوکین کے اثرات تیزی سے بڑھتے اور تیزی سے گھٹتے ہیں لہذا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان اثرات کو قائم رکھنے کے لئے اس کی مقدار میں اضافہ کرنا پڑتا ہے۔ جوں جوں وقت گزرتا ہے، احساس مسرت کی جگہ بیزاری، بے خوابی اور وزن میں کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ کوکین سونگھنے سے ناک کے اندر کی جھلی کو نقصان پہنچتا ہے جو خود اپنی جگہ بہت تکلیف دہ بات ہوتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

ایکسٹیسی

ایکسٹیسی (Ecstasy) کو عام طور پر سے E کہا جاتا ہے۔ یہ گولیوں یا کیپسول کی شکل میں ملتی ہے۔ اگر اسے زیادہ عرصہ استعمال کیا جائے تو یہ جگر کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ یہ دماغ کے بعض خلیوں کے لئے بھی نقصان دہ ہے اور بعض اوقات اس سے اموات بھی واقع ہوئی ہیں۔

ایکسٹیسی کا ایک اثر یہ ہوتا ہے کہ لوگ آپس میں بہت بے تکلف ہو جاتے ہیں اور اس سے اکثر بہت توانائی کا بھی احساس ہوتا ہے، لیکن جونہی یہ اثرات زائل ہوتے ہیں، ذہنی کیفیت بے حد بگڑ جاتی ہے۔ اعضائے جسمانی کا باہمی ربط بھی متاثر ہوتا ہے جس کی وجہ سے گاڑی چلانا اور اسی نوعیت کے دوسرے کام کرنا خطرناک ہو جاتا ہے۔

ایکسٹیسی کو زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو اس سے ذہنی پریشانی یا پراگندہ ذہنی میں اضافہ ہو جاتا ہے یہاں تک کہ جنون یا وسواسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جو لوگ اسے پابندی سے استعمال کرتے ہیں، نیند ان سے دور بھاگتی ہے۔ لڑکیوں کو اس کے استعمال سے ماہواری کے دوران مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔ ایکسٹیسی خصوصاً ایسے لوگوں کے لئے خطرناک ہے جنہیں مرگی کے دورے پڑتے ہیں یا دل کا کوئی عارضہ ہو۔

ایل ایس ڈی

ایل ایس ڈی جسے ایسڈ بھی کہتے ہیں۔ Lysergic Acid Diethlamide کا مخفف ہے اور یہ سفید سفوف کی شکل میں ملتی ہے۔ عام طور سے اسے بعض دوسری اشیاء کے ساتھ ملا کر گولیاں اور کیپسول بنا لئے جاتے ہیں یا اسے شکر کی گولیوں میں شامل کر دیا جاتا ہے۔

ایل ایس ڈی کے استعمال کے ایک گھنٹے بعد اس کا اثر شروع ہوتا ہے اور تقریباً بارہ گھنٹے تک رہتا ہے۔ یہ دورانیہ ایل ایس ڈی کی مقدار پر منحصر ہے۔ مقدار کے علاوہ ایل ایس ڈی کے اثر کا انحصار اس بات پر بھی ہوتا ہے کہ استعمال کرنے والے کا موڈ کیسا ہے، وہ کہاں ہے اور کن لوگوں کے ساتھ ہے؟ ایل ایس ڈی کے اثر سے ہم ٹھیک طرح دیکھ نہیں

Marfat.com
Marfat.com

پاتے اور صحیح طرح سن نہیں پاتے۔ نیز اس قدر ہلکا پن محسوس ہوتا ہے گویا ہم اپنے جسم سے باہر نکل آئے ہیں۔ لیکن آخر میں وہی کیفیت ہوتی ہے یعنی ذہنی اضمحلال، خوف اور بدحواسی کی یہ کیفیت اور بھی شدید ہو جاتی ہے اگر استعمال کرنے والا پہلے سے پریشان ہو یا غیر مانوس ماحول میں ہو۔ جو لوگ اس کیفیت میں گاڑی چلاتے ہیں وہ نہ صرف اپنی بلکہ دوسروں کی جان کو بھی خطرے میں ڈال دیتے ہیں۔

جادوئی کھمبی

جنگلی کھمبی کی کئی اقسام ایسی ہوتی ہیں جن کے استعمال سے ہم خواب دیکھنے لگتے ہیں یا ہمیں جاگتے ہیں خواب نظر آتے ہیں۔ ان میں سب سے مشہور لبرٹی کیپ ہے جس میں واہمہ پیدا کرنے والے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں۔ جنگلی کھمبیوں کو توڑ کر چبا لینا غیر قانونی نہیں ہے، لیکن انہیں خشک کرنا یا انہیں دوسری چیزوں کے ساتھ ملا کر کوئی نئی چیز بنانا غیر قانونی ہے۔

جادوئی کھمبی کا اثر ایل ایس ڈی سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔ فرق یہ ہے کہ اس کا اثر جلد ہوتا ہے اور ایل ایس ڈی کی طرح دیر تک نہیں رہتا۔ جادوئی کھمبی سے واہمہ یا فریب کی کیفیت پیدا ہوتی ہے، متلی ہوتی ہے اور پیٹ میں درد محسوس ہوتا ہے۔ سب سے بڑا خطرہ یہ ہے کہ بہت سی کھمبیاں نہایت زہریلی ہوتی ہیں اور جان لیوا ہوتی ہیں اور یہ بات آسان نہیں کہ لبرٹی کیپ اور زہریلی کھمبیوں میں فرق معلوم کر لیا جائے۔

گانجا

گانجا ایک ایسے پودے سے نکلتا ہے جسے Cannabis Sativa کہتے ہیں۔ گانجے کو ڈوپ، بلو، گراس اور پاٹ بھی کہا جاتا ہے۔ حشیش گانجے کی ایک بہت عام قسم ہے جو دراصل پودے کی رال ہے۔ اس رال کو کھرچ کر خوب دبایا جاتا ہے اور چوکور ٹکڑوں کی شکل دے دی جاتی ہے۔ جڑی بوٹی سے حاصل شدہ قسم یا گانجے کو ماری جوانا کہتے ہیں۔ عام طور پر اسے تمباکو کے ساتھ سگریٹ میں بھر کر پیا جاتا ہے۔ گانجا پی کر لوگ زیادہ ہشاش بشاش محسوس کرتے ہیں۔ باتیں بھی بہت کرنے لگتے ہیں۔ گانجا پینے سے

Marfat.com
Marfat.com

بعد مشکل اور پیچیدہ کام کرنے کی صلاحیت گھٹ جاتی ہے۔

ناتجربہ کار لوگ اگر زیادہ گانجا پی لیں یا اس وقت پئیں جب وہ متفکر اور مضمحل ہوں تو بعض اوقات ان پر خوف غالب آجاتا ہے۔ تمباکو کی طرح قنب کے دھوئیں سے بھی برونکائٹس اور سانس کی دوسری بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں اور اس سے پھیپھڑوں کا سرطان بھی ہو سکتا ہے۔ اس کی لت تو نہیں پڑتی، لیکن لوگ اسے تفریح اور سکون کے لئے اکثر استعمال کرنے لگتے ہیں۔ قنب کا اثر بڑی جلدی ہوتا ہے اور لوگ اسے شراب اور کھانے میں ملا کر بھی استعمال کرتے ہیں، لیکن اس صورت میں یہ اندازہ لگانا مشکل ہو جاتا ہے کہ اس کی کتنی مقدار جسم میں گئی ہے۔

محللات

محللات (Solvents) سے مراد بعض ایسے نشہ آور اجزاء ہیں جو گوند، رنگ روغن، پیٹرول اور ہلکے تیل وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ ان اجزاء کے بخارات کو سانس کے ساتھ جسم میں لیجائیں تو وہی کیفیت پیدا ہوتی ہے جو الکحل کے استعمال سے ہوتی ہے۔ اگر سر پر پلاسٹک کا تھیلا اوڑھ کر اس کے اندر اس کے بخارات کو سڑکیں تو نشہ بڑھ جاتا ہے۔

ان بخارات کا اثر ایسا ہوتا ہے جیسے شراب پی ہو۔ نشہ اترنے کے بعد خمار بھی اسی طرح ہوتا ہے۔ یہ بخارات پھیپھڑوں میں جذب ہو جاتے ہیں اور جلد ہی دماغ تک پہنچ جاتے ہیں۔ بخارات کو بار بار جسم کے اندر لے جانے سے انسان اپنے اوپر قابو نہیں رکھ پاتا۔ محللات کے عادی حادثوں کا شکار بھی ہو سکتے ہیں، کیونکہ وہ اکثر چھت جیسی غیر محفوظ جگہ پر ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ ان بخارات کو سڑکتے سڑکتے بے ہوش ہو جاتے ہیں اور اکثر قے سے ان کا گلا بند ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں وہ مر بھی سکتے ہیں۔ جو لوگ سر پر پلاسٹک کا تھیلا اوڑھ کر یہ منشیات استعمال کرتے ہیں کبھی کبھی ان کا دم بھی گھٹ جاتا ہے۔

محللات کا بہت زیادہ استعمال دماغ کو مستقل طور پر نقصان پہنچا سکتا ہے۔

ایروسول اور صفائی کرنے والی سیال اشیاء کے بخارات سے گردوں اور جگر کو مستقل نقصان

Marfat.com
Marfat.com

پہنچ سکتا ہے۔ بعض لوگ اس وجہ سے ہلاک بھی ہو گئے اور ان کی ہوا کی نالی میں تھنند سے رکاوٹ پیدا ہو گئی۔

بار بی چوریٹس

نامیاتی تیزاب سے حاصل ہونے والی منشیات (Barbitutrates) کو طب میں ایک مسکن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے خواب آور گولیاں بھی بنتی ہیں۔ انہیں رنگین کیپسول میں سفوف کی شکل میں بھرا جاتا ہے۔ لوگ انکا غلط استعمال کرنے لگے ہیں۔ وہ انہیں نگل لیتے ہیں اور اکثر الکحل کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ ٹیکے کی شکل میں بھی لیتے ہیں جو ان کا ایک نہایت خطرناک استعمال ہے۔

بہت سے لوگ بار بی چوریٹس سے لطف اندوز نہیں ہوتے لیکن رفتہ رفتہ وہ جسمانی اور ذہنی طور پر ان منشیات پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ اگر انہیں ایک دم بند کر دیا جائے تو موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ ان کے اثرات جھنجھلاہٹ، اعصابی کمزوری، بے خوابی، بے ہوشی، متلی، اینٹھن، تشنج اور ہذیان کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔

سکون بخش دوائیں

سکون بخش دواؤں (Tranquillisers) کا استعمال بہت عام ہے اور معالجین انہیں سکون اور نیند کے لئے تجویز کرتے ہیں۔ انہیں گولیوں کی شکل میں کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے، لیکن نشئی لوگ انہیں بعض اوقات ٹیکے کی شکل میں بھی لیتے ہیں۔ یہ سکون بخش ادویہ چوکنے پن کو کم کر دیتی ہیں اور ایسے کاموں میں وقت پیش آتی ہے جن میں پوری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً گاڑی چلانا۔ امتناع میں کمی آجانے سے جارحانہ انداز پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر ان ادویہ کو الکحل میں ملا کر استعمال کیا جائے تو موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

زیادہ دن تک ان ادویہ کا استعمال عادت بن جاتا ہے اور پھر جب انہیں چھوڑا جائے تو پراگندہ ذہنی، جھنجھلاہٹ اور تشویش کا سامنا ہوتا ہے اور معمول کے مطابق کام کرنا ممکن نہیں رہتا۔

Marfat.com
Marfat.com

ہیروئن

ہیروئن پوست سے بنائی جاتی ہے۔ اسکی انتہائی خالص مشکل سفید سفوف ہے۔ ہیروئن کو کبھی کوکین کی طرح سڑک لیا جاتا ہے، کبھی تمباکو کے ساتھ پیا جاتا ہے اور بعض اوقات اس کا ٹیکا لیا جاتا ہے۔ ہیروئن سے ذہنی کارکردگی میں تخفیف واقع ہوتی ہے، خون کی شریانیں پھیل جاتی ہیں جس کی وجہ سے جسم میں گرمی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ہیروئن قابض ہوتی ہے۔

پوست یا افیم سے تیار شدہ ہیروئن سے مکمل سکون کی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے اور تشویش اور درد سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔ لوگ غنودگی محسوس کرتے ہیں، انہیں گرمی کا احساس ہوتا ہے، ذہنی دباؤ اور بے چینی سے آرام آجاتا ہے۔ لیکن پھر یہ ہوتا ہے کہ اس کی عادت پڑنے لگتی ہے۔ اور جب عادت پڑ جائے تو لطف اور سرور کی جگہ طلب لے لیتی ہے اور یہ طلب بڑھتی جاتی ہے تا کہ پہلا جیسا سرور حاصل ہو اور پہلی جیسی کیفیت ہو جائے۔ جب استعمال بڑھتا ہے تو نتیجہ بے ہوشی، سکتہ اور بعض اوقات تنفس رک جانے سے موت کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ اگر ہیروئن کے ساتھ دیگر منشیات مثلاً الکحل استعمال کی جائے تو موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

پہلی بار ہیروئن استعمال کرنے والے کو اکثر متلی ہوتی ہے اور وہ قے کر دیتا ہے خصوصاً اس صورت میں جب اس نے ہیروئن ٹیکے کے ذریعے سے لی ہو۔ جو لوگ ہیروئن کا غلط استعمال کرتے ہیں ان کے جسم کو عموماً شدید نقصان پہنچتا ہے۔ عام طور سے یہ نقصان گندی سوئیوں سے بار بار ٹیکا لگانے اور ہیروئن کے ساتھ دوسری منشیات کو ملا کر استعمال کرنے سے ہوتا ہے۔

جب ہیروئن کا استعمال بڑھتا ہے تو پھر اس کی دو خوراکوں کے درمیان بھی اس کے برے اثرات محسوس ہونے لگتے ہیں جن میں درد، تشنج، پسینہ، سردی، چھینکیں، جمائیاں اور اعصابی اینٹھن شامل ہیں۔ آج کل دنیا میں جو نشے عروج پر ہیں ان میں سر فہرست تمباکو نوشی، شراب اور ہیروئن ہے یہ تینوں انسانی جسم کے لئے مہلک ہیں حضور اکرم ﷺ

Marfat.com
Marfat.com

کی ارشادات کی روشنی میں تینوں طرح کے نشے ناجائز ٹھہرتے ہیں اگر ہم آنحضرت ﷺ کی تعلیمات پر عمل کریں تو ہم دل کے دورے کے ایک اہم سبب سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

کیا تمباکو نوشی سے چھٹکارا ممکن ہے؟

تمباکو کے دھوئیں میں زہر بھرا ہوتا ہے جو دل اور شریانوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ زہر ایک تو نکوٹین کی شکل میں ہوتا ہے کہ جو یقیناً ایک نشیلا زہر ہے۔ اس کی وجہ سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور بلڈ پریشر عارضی طور پر بڑھ جاتا ہے۔ اس سے خون کا گاڑھا ہونے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

تمباکو کے دھوئیں میں زہر کی دوسری شکل کاربن مونو آکسائیڈ ہے۔ یہ ایک زہریلی گیس ہے جو تمباکو کے جلنے سے پیدا ہوتی ہے۔ جب یہ گیس تمباکو پینے والے کی سانس کے ساتھ اس کے جسم میں جاتی ہے تو فوری طور پر اس آکسیجن کو بہت کم کر دیتی ہے جو خون، دل اور جسم کے دیگر حصوں کو فراہم کر رہا ہے۔ چنانچہ جب آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو آپ کا دل ایک طرف تو کام زیادہ کرتا ہے اور دوسری طرف اسے آکسیجن کی فراہمی کم ہو جاتی ہے۔

تمباکو نوشی سے عارضہ قلب کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پھیپھڑے کے سرطان اور بعض دوسری بیماریوں کا خطرہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ ضروری نہیں کہ یہ بیماریاں جان لیوا ثابت ہوں لیکن یہ آپ کے طرز زندگی کو بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ تمباکو نوشی کرنے والوں کے لئے کافی امکان ہوتا ہے کہ وہ ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی دنیا سے رخصت ہو جائیں۔ زیادہ تمباکو نوشی کرنے والوں (جو لوگ دن میں بیس سے زیادہ سگریٹ پیتے ہیں) میں سے چالیس فیصد ریٹائرمنٹ سے پہلے ہی مر جاتے ہیں جبکہ تمباکو نوشی نہ کرنے والوں میں سے صرف پندرہ فیصد ریٹائرمنٹ سے پہلے مرتے ہیں۔

تمباکو نوشی سے خواتین کو بھی بیماری کا اتنا ہی خطرہ ہے جتنا کہ مردوں کو۔ اور آج کل خواتین کی ایسی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے جن کا تعلق تمباکو نوشی سے ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

35 سال سے زیادہ عمر کی ایسی خواتین کے لئے جو تمبا کو نوشی بھی کرتی ہیں اور مانع حمل گولیاں بھی استعمال کرتی ہیں۔ دل کی بیماری کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے، لیکن یہ بات خوش آئند ہے کہ اب مردوں کی طرح عورتوں کو بھی ان خطرات کا احساس ہو رہا ہے جو صحت کو لاحق ہیں لہذا وہ اب تمبا کو نوشی ترک کر رہی ہیں۔

سگریٹ سے دو طرح کا دھواں نکلتا ہے: ایک وہ دھواں جو سگریٹ کے فلٹر سے گزر کر پینے والے کے حلق میں جاتا ہے اور دوسرا وہ دھواں جو سگریٹ کے جلنے والے کنارے سے نکل کر ہوا میں تحلیل ہو جاتا ہے۔ چونکہ یہ بعد والا دھواں فلٹر سے نہیں گزرتا لہذا اس میں پہلے والے دھوئیں کی نسبت نقصان دہ اجزاء زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں اور یہ تمبا کو نوشی نہ کرنے والے آس پاس کے لوگوں کے لئے سخت نقصان دہ ہوتا ہے۔ خصوصاً اس صورت میں جب وہ اس دھوئیں کے ماحول میں زیادہ دیر تک رہیں۔

اگر آپ نے تمبا کو نوشی سے اجتناب جاری رکھا تو دل کے دورے کا خطرہ کم ہوتا جائے گا اور رفتہ رفتہ یہ خطرہ اتنا ہی کم ہو جائے گا جتنا کہ ان لوگوں کے لئے جنہوں نے کبھی تمبا کو نوشی نہیں کی۔

تمبا کو نوشی ترک کرنے سے صرف یہی نہیں ہوتا کہ لوگ دل اور پھیپھڑوں کی بیماریوں سے بچ جاتے ہیں بلکہ اور بھی کئی فائدے ہوتے ہیں۔ ہم اپنے آپ کو دوبارہ چست اور چاق و چوبند محسوس کرنے لگتے ہیں۔ کھانے میں زیادہ مزہ آنے لگتا ہے اور پھر جب ہم تمبا کو نوشی نہ کرنے کے ارادے پر سختی سے قائم رہتے ہیں تو خود اعتمادی میں اضافہ بھی ہوتا ہے۔

لوگ تمبا کو نوشی کئی وجوہ کی بنا پر ترک کر رہے ہیں۔ اس کی بدبو، بڑھتی ہوئی قیمت اور تمبا کو نوشی نہ کرنے والوں کا دباؤ، لیکن سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ تمبا کو نوشی سے صحت کو بہت زیادہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔

آپ جس کسی سے پوچھیں کہ تمبا کو نوشی سے صحت کو کیا خطرہ لاحق ہوتا ہے تو جواب ملے گا، پھیپھڑوں کا سرطان! لیکن اطلاعاً عرض ہے کہ تمبا کو نوشی کی وجہ سے جتنے لوگ

Marfat.com
Marfat.com

پھیپھڑوں کے سرطان میں مبتلا ہوتے ہیں اتنے ہی دل کی بیماری کا شکار بھی ہوتے ہیں۔

عام لوگوں کی نسبت سگریٹ پینے والے ادھیڑ عمر کے مردوں میں انجائنا کا خطرہ دوگنا ہوتا ہے۔

تمباکونوشی کرنے والے چالیس سال کے ہر تین مردوں میں سے ایک (جو دن میں تیس یا اس سے بھی زیادہ سگریٹ پیتے ہیں) ریٹائرمنٹ کی عمر کو پہنچنے سے پہلے ہی دل کے عارضے کی وجہ سے مر جاتا ہے۔ دراصل تمباکونوشی عارضہ قلب سے ہلاکت کے خطرے کو دوگنا کر دیتی ہے۔

پھیپھڑے کے سرطان اور دل کی بیماریوں کے علاوہ گلے کی خرابی، برونکائٹس اور السر بھی اکثر تمباکونوشی کا تحفہ ہوتے ہیں۔

تمباکونوشی سے تو دل کی بیماریاں جنم لیتی ہی ہیں، لیکن بعض دوسرے عوامل بھی ہیں جو یہ بیماری پیدا کرتے ہیں لہذا آپ کو چاہئے کہ غذا میں احتیاط برتیں، وزن نہ بڑھنے دیں، بلڈ پریشر زیادہ نہ ہونے دیں، اپنے ذہنی دباؤ پر قابو رکھیں، پابندی سے ورزش کریں اور تمباکونوشی ترک کر دیں۔

تمباکونوشی کیسے ترک کر دیں؟

1۔ تمباکونوشی ترک کرنے کے لئے ایک دن مقرر کر لیجئے اور اس پر سختی سے قائم رہ کر مکمل طور پر تمباکونوشی چھوڑ دیجئے۔

2۔ اعلانیہ طور پر تمباکونوشی ترک کیجئے تاکہ دوبارہ شروع کرنے کا ارادہ کریں تو لوگوں کی شرم آپ کو باز رکھے۔

3۔ تمباکونوشی ترک کرنے کے بعد یہ اندازہ لگائیے کہ کس وقت آپ کو اس کی سب سے زیادہ خواہش ہوتی ہے پھر کوشش کیجئے کہ اس وقت آپ اپنے آپ کو خصوصاً اپنے ہاتھوں کو مصروف رکھیں۔

4۔ یہ اندازہ لگائیے کہ تمباکونوشی ترک کر کے آپ کتنا بچا رہے ہیں۔ پھر اس بچت کو خرچ کرنے کی منصوبہ بندی کیجئے۔

Marfat.com
Marfat.com

5۔ اپنے بارے میں یہ تصور نہ کیجئے کہ آپ نے تمباکونوشی ترک کی ہے بلکہ یہ سوچیے کہ آپ تمباکونوشی کرتے ہی نہ تھے۔ کوئی آپ کو سگریٹ پیش کرے تو کہہ دیجئے۔ ''شکریہ'' ''میں سگریٹ نہیں پیتا''۔ مطلب یہ ہے کہ یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ ''میں سگریٹ چھوڑ چکا ہوں''۔

6۔ اگر تمباکونوشی کی خواہش پیدا ہو تو سوچیے کہ آپ نے کس مشکل سے تمباکونوشی ترک کی تھی اور کس طرح اب تک اس پر قائم رہے۔ اگر پھر تمباکونوشی شروع کر دی تو ساری محنت بے کار ہو جائے گی۔

7۔ ہوسکتا ہے کہ آپ پہلی کوشش میں تمباکونوشی ترک نہ کر سکیں، لیکن مایوس نہ ہوں اور کوشش جاری رکھیں۔

8۔ اپنے معالج سے بھی وقتاً فوقتاً مشورہ کرتے رہیے کہ کون سی چیز استعمال کرنے سے آپ کو تمباکونوشی ترک کرنے کے ارادے پر قائم رہنے میں مدد ملے گی۔ ایسی تنظیموں سے بھی رابطہ رکھیے جن کا تعلق تمباکونوشی ترک کرنے سے ہے۔

آپ نسوار کھاتے ہوں، سگریٹ، حقہ، بیڑی، چلم، سگار پیتے ہوں یا پان میں سادہ تمباکو، زعفران پتی، مہکتا قوام کھاتے ہوں، تمباکو چونے کا مرکب پھانکتے ہوں یا ناک میں نسوار چڑھاتے ہوں، بات ایک ہی ہے۔ تمباکو کا زہر ہر رنگ اور روپ میں صحت کا دشمن ہے۔

آپ چاہے جس شے کے بھی عادی ہوں اس کو ترک کر کے فائدے ہی میں رہیں گے یعنی تمباکونوشی کا سلسلہ روکنے کے 20 منٹ کے اندر اندر آپ کا بلڈ پریشر کم اور نبض کی رفتار کم ہو جائے گی۔ یہ بڑی اہم تبدیلی ہوگی، کیونکہ بلڈ پریشر میں اضافے سے آپ کے سکتہ قلب یا فالج میں مبتلا ہونے کے خطرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

8 گھنٹوں کے اندر

8 گھنٹوں کے اندر آپ کے خون میں کاربن مونو آکسائیڈ کی سطح گر جائے گی۔ یہ

Marfat.com
Marfat.com

زہریلی گیس آپ کے خون میں تمباکو کے دھوئیں سے شامل ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کے جسم کو درکار آکسیجن حاصل کرنے میں بڑی مشکل پیش آتی ہے۔ اس حیات بخش گیس کے بغیر وہ ٹھیک طور پر کام نہیں کر سکتا۔

48 گھنٹوں کے اندر

48 گھنٹوں کے اندر خون آپ کے جسم میں زیادہ آسانی سے رواں رہنے لگتا ہے۔ اس طرح قلب کی شریانوں میں خون کا تھکا بننے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے یعنی خون کے تھکے کی وجہ سے شریان کے بند ہونے اور قلب کا دورہ پڑنے کا خطرہ نہیں رہتا۔

42 گھنٹوں کے اندر

42 گھنٹوں کے اندر آپ کے پھیپھڑوں کو ہوا پہنچانے والی ہوائی نالی کھچاؤ سے آزاد ہو جاتی ہے۔ آپ آسانی سے سانس لینے لگتے ہیں۔ ہانپنی کم رہتی ہے اور آپ کا سانس نہیں پھولتا۔

☆ تمباکو نوشی سے تعلق رکھنے والے امراض ہانپنی، پھیپھڑوں کی سوجن اور قلب کے امراض کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ سانس پھولنے کی تکلیف سے نجات کی وجہ سے آپ خود کو بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں خاص طور پر بڑھاپے میں سانس پھولنے کی تکلیف نہیں رہتی۔

☆ آپ کے ذائقے اور سونگھنے کی حس بہتر ہو جاتی ہے۔ اس طرح آپ زیادہ کھاتے ہیں۔ صحت بخش غذاؤں سے بالخصوص بڑھاپے میں صحت اچھی رہتی ہے اور جسم میں توانائی آ سکتی ہے۔

☆ ہڈیوں کے گلاؤ کا عمل سست پڑ جاتا ہے یعنی اچھی غذا کے ذریعے سے نتیجہ

Marfat.com
Marfat.com

کے زیادہ جذب ہونے سے ہڈیاں بھربھری نہیں ہوتیں اور آسانی سے نہیں ٹوٹتیں۔

☆ تمباکونوشی ترک کرنے سے آپ کے اردگرد کے لوگ بھی اس کے زہریلے دھوئیں سے محفوظ رہتے ہیں۔ آپ کے پوتا، پوتی، نواسے، نکوٹین سے لدا دھواں سونگھنے سے بچے رہتے ہیں۔

☆ دنیا میں ہر سال گیارہ لاکھ افراد پھیپھڑوں کے کینسر سے ہلاک ہوتے ہیں۔ صرف برطانیہ میں ایک لاکھ سے زیادہ افراد اس کینسر کی نذر ہو جاتے ہیں۔ وہاں ہر پانچ منٹ بعد ایسا ایک مریض چل بستا ہے۔

☆ دوسری جنگ عظیم کے دوران فوجیوں کو سگریٹ مفت فراہم کئے جاتے تھے، یعنی پچاس سال قبل ترقی یافتہ دنیا کو اس کی مضرتوں کا علم نہیں تھا۔ شاہی گھرانے بھی بڑے فخر سے تمباکونوشی کیا کرتے تھے۔

☆ تمباکو کے زہریلے دھوئیں میں ایک دو نہیں، بلکہ ہزار کیمیائی مادے ہوتے ہیں۔ اس میں نکوٹین قابل ذکر ہے۔ یہ ایک نہایت تیز قسم کا نشہ ہے۔

☆ سگریٹ کے ٹوٹے یعنی بجھے ہوئے ٹکڑوں سے کوڑا کرکٹ میں اضافہ ہوتا ہے۔ 40 فیصد کوڑا ان پر مشتمل ہوتا ہے۔

☆ تمباکو کا دھواں پھیپھڑوں میں بھرتے ہی نکوٹین خون میں جذب ہوتا ہے اور 7 سے 8 سیکنڈ میں اس سے دماغ متاثر ہو جاتا ہے۔

☆ برطانیہ میں ہر ہفتے آگ لگنے کے 17 واقعات جلتے سگرٹوں کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالی عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ سب سے پہلے اسلام میں جس چیز کو الٹا جائے گا جس طرح بھرے برتن کو الٹ دیا جاتا ہے وہ شراب ہوگی یعنی اسلام میں سب سے پہلے اللہ تعالیٰ کے جس حکم

Marfat.com
Marfat.com

کی خلاف ورزی کی جائے گی اور اس کے حکم کو الٹ دیا جائے گا وہ شراب کی ممانعت کا حکم ہوگا۔ اور پوچھا گیا یا رسول اللہ ﷺ یہ کیونکر ہوگا۔ آپؐ نے فرمایا اس طرح ہوگا کہ شراب کا دوسرا نام رکھ لیں گے اور اس کو حلال قرار دیں گے۔ (دارمی۔ مشکوٰۃ)

حضرت ام سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے سب ایسی چیزوں سے منع فرمایا ہے جو نشہ لائیں (یعنی عقل میں فتور لائیں یا جو حواس میں فتور لائیں)

اس میں افیون بھی آ گئی اور بعض حقے بھی آ گئے جس سے دماغ یا ہاتھ پاؤں بیکار ہو جائیں۔ (ابوداؤد۔ حیوۃ المسلمین)

حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے لعنت فرمائی ہے شراب پر، اسکے پینے والے پر، اس کے نچوڑنے والے پر، اس کے بیچنے والے پر، اس کے خریدنے والے پر، اس کے پلانے والے پر، اس کے اٹھانے والے پر اور اس شخص پر جس کے لئے اٹھا کر لے جائی گئی۔ (ابوداؤد۔ ابن ماجہ۔ مشکوٰۃ)

حضرت جابرؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ جو چیز زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے نشہ لائے اس کا تھوڑی مقدار میں استعمال کرنا بھی حرام ہے۔ (ترمذی۔ ابوداؤد۔ ابن ماجہ۔ مشکوٰۃ)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ چار شخصوں کے متعلق اللہ تعالیٰ نے اپنے اوپر لازم کر لیا ہے کہ ان کو جنت میں بھیجے گا اور نہ ان کو جنت کی نعمتوں سے کچھ حصہ ملے گا۔ (1) شراب کا عادی۔ (2) سود خور۔ (3) یتیم کا مال کھانے والا اور (4) ماں باپ کا نافرمان۔

شراب، سود اور عیاشی رسول اللہ کی نظر میں:

حضرت ابو امامہؓ سے روایت ہے جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا اس امت کے بعض افراد رات دن شراب۔ لہو و لعب میں گزاریں گے تو ایک دن صبح کو یہ لوگ بندر اور سور کی صورتوں میں مسخ کر دیئے جائیں گے ان میں خسف بھی ہوگا (یعنی زمین میں

Marfat.com
Marfat.com

دھنسا دیئے جائیں گے) ان پر آسمان سے پتھر برسیں گے۔لوگ کہیں گے آج کی رات فلاں محلہ دھنس گیا۔ان پر قوم لوط کی طرح پتھر برسیں گے اور قوم عاد کی طرح آندھیوں سے تباہ کئے جائیں گے۔اس کی وجہ یہ ہوگی کہ یہ لوگ شراب پئیں گے اور سود کھائیں گے ریشمی لباس استعمال کریں گے۔گانے والیاں ان کے پاس جمع ہوں گی اور یہ لوگ قطع رحم کریں گے۔(مسند احمد۔ابن ابی الدنیا)

اللہ تعالیٰ کے بھیجے ہوئے دینوں میں سے دین اسلام ہی یہ امتیاز رکھتا ہے اس نے انسانی صحت و ثبات کے پیش نظر اشیاء خورد ونوش کی حلال وحرام یا جائز و ناجائز میں تقسیم کر کے نوع انسان پر احسان عظیم کیا ہے۔شریعت موسوی میں بھی اس قسم کی تقسیم پائی جاتی ہے اور اس میں بتلایا گیا ہے کہ فلاں چیز کھانا جائز ہے اور فلاں کھانا ناجائز ہے۔لیکن اس کی دلیل یا اس کے کھانے یا نہ کھانے کے فوائد یا نقصانات بیان نہیں کئے گئے۔

توریت میں کسی نشہ آور چیز کی نسبت کوئی خاص حکم ممانعت کا نہیں پایا جاتا۔شراب کی تو اس کتاب میں بڑی تعریف وتوصیف کی گئی ہے۔

ہندو مذہب میں افیون، بھنگ چرس وغیرہ کا استعمال مذہبی شعائر میں داخل ہے۔ ویدوں میں مسکرات خاص کر سوم رس (بھنگ) کی تعریف کے پل باندھ دیئے گئے ہیں۔

عیسائی ممالک میں آج کل مذہبی تقاریب پر شراب کی اتنی فراوانی ہوتی ہے کہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کی نہریں بہہ رہی ہیں۔عشاء ربانی کی پاک رسم جس میں شراب سے بھگوئی ہوئی روٹی عبادت گزار مردوں، عورتوں، بوڑھوں اور بچوں میں تقسیم ہوا کرتی ہے۔عیسائی مذہب میں بڑی اہمیت رکھتی ہے۔کیونکہ یہ روٹی مسیح کے گوشت سے اور اس میں ملی ہوئی شراب خون مسیح سے تشبیہ رکھتی ہے۔

دور حاضر میں غیر مسلم اقوام ترقی یافتہ ہوں یا پسماندہ، شراب اور بعض دوسری نشہ آور اشیاء لوازمات اور ضروریات زندگی سمجھتی ہیں یہاں تک کہ جنگوں میں بھی فوجیوں کے لئے متحارب حکومتیں ان کی بہم رسائی کا انتظام کیا کرتی ہیں اور ان کے فوجی نظام بار برداری میں ان اشیاء خاص کر شراب کا میدان جنگ میں پہنچانا بہت بڑا بوجھ ہوا کرتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

اسلام میں تمام مسکرات شراب، افیون، چرس، بھنگ وغیرہ حرام قرار دیئے گئے ہیں۔ ان کی مقدار زیادہ ہو یا کم یہی حکم رکھتی ہیں۔ قرآن کریم میں واضح احکام ہیں۔ سورۃ بقرہ رکوع 27 میں فرمایا ''شراب اور جوئے میں بہت بڑے نقصانات ہیں۔ گوان سے بعض فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے فوائدان کی ضرر رسانیاں بہت ہی زیادہ ہیں''۔

پھر مائدہ رکوع 12 میں فرمایا ''یہ گندے کام شیطانی عمل ہیں۔ پس ان سے بچتے رہو تاکہ تمہاری زندگی اچھی گزرے''۔ شیطان کے معنی جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے ہلاک و برباد ہونے والے کے ہیں۔ گویا یہ کام ہلاکت و برباد کے موجب ہوتے ہیں۔ پھر فرمایا کہ شراب اور جوئے کے ذریعہ شیطان تمہارے درمیان منافقت اور فساد پیدا کرتا ہے۔

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا ''ما اسکر کثیرہ فقلیلہ حرام''۔ جو چیز بڑی مقدار میں نشہ پیدا کرے اس کی قلیل مقدار بھی حرام ہے۔

اسلام میں حلال و حرام کی تقسیم انسانی صحت وثبات کے لحاظ سے کی گئی ہے۔ شراب اور دوسری نشہ آور چیزوں کے بداثرات جو انسان کے جسمانی نظام پر پڑتے ہیں ان کا اندازہ مسکرات کے عادی لوگوں کی حالت سے شراب خانوں، چنڈو خانوں اور زمانہ حاضر کی کاک ٹیل پارٹیوں میں جا کر لگایا جا سکتا ہے۔

بعض لوگ دنیا میں آج کل شراب کے عام رواج کے پیش نظر یہ کہا کرتے ہیں کہ طاقت کی خاطر اور شدت موسم سرما سے بچنے کے لئے اگر تھوڑی بہت شراب پی لی جائے جو نشے سے چور نہ کرے اور ہوش و حواس ٹھکانے رہنے دے تو اس میں کیا حرج ہے۔ قابل اعتراض امر تو یہ ہے کہ زیادہ پی کر انسان عقل وخرد کھو بیٹھے۔

لیکن ایسے لوگ یہ نظر انداز کر دیتے ہیں کہ یہ ایک دلدل ہوتی ہے جس میں ایک دفعہ پھنس کر پھر نکلنا محال ہوتا ہے اور اس میں پھنسا ہوا نیچے ہی دھنستا چلا جاتا ہے۔

اگر کسی مضر چیز کی تھوڑی مقدار سے پرہیز نہ کی جائے تو اس کی بڑی مقدار سے بھی انسان نہیں رکتا کسی چھوٹی بدی کے کرنے سے بڑی بدی کے کرنے کی جرات پیدا ہوتی ہے

Marfat.com
Marfat.com

حضرت محمد ﷺ نے حرام اشیاء کو ایک سرکاری چراگاہ سے تشبیہ دی ہے۔ جس کی حدود کے قریب بھی مویشی چرانا خطرہ سے خالی نہیں ہوتا اور فرمایا کہ ان چراگاہوں کے نزدیک بھی نہ جایا کرو۔

اس مثال میں حضور ﷺ نے انسان کا نفس امارہ جانور قرار دیا ہے۔ جو بدی کی ترغیب دلاتا ہے۔ سرکاری چراگاہ کے باہر کنارے پر چرنے والا جانور اس کے اندر دل لبھانے والا سبزہ دیکھ کر کنارے پر کھڑا ہی اس میں منہ مارنے کی کوشش کرتا ہے۔ کچھ کھا بھی لیتا ہے۔ پھر ایک قدم اندر رکھتا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ آگے بڑھتا ہے۔ حتیٰ کہ چراگاہ کے مرکز میں پہنچ کر پھر اس سے نکلنا پسند نہیں کرتا جب تک کہ کوئی اسے وہاں سے مار نہ بھگائے۔

لیکن انسان با اختیار ہستی ہوتے ہوئے خود ہی اپنے نفس کو روکے تو روکے ورنہ کوئی دوسرا اس پر جبر نہیں کر سکتا اور اس کی یہ آزادی بہ نسبت غیر ذی عقل حیوان کے اس کے اپنے لئے اکثر دفعہ زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہے۔

انسانی تجربہ و مشاہدہ بتاتا ہے کہ بہت ہی کم لوگ ایسے ہوتے ہیں جو ایک مرتبہ کوئی نشہ آور چیز کھا پی کر پھر اس سے بچ نکلے ہوں اور تھوڑا استعمال کرنے والے حدود سے باہر نہ نکل گئے ہوں اور انہوں نے اپنی صحت بری طرح برباد کر لی ہو۔

خبر رساں ایجنسی سٹار کی انڈیانا پولیس امریکہ سے 1958 کی اطلاع کے مطابق انڈیانا یونیورسٹی کے ادارہ ادویہ کے پروفیسر ڈاکٹر رولو ہارجر نے اپنی رپورٹ میں جو طبی قانونی مسائل کی کمیٹی کے کتابچہ کا ایک حصہ ہے بتایا ہے کہ شراب کے نشہ کے اکثر اثرات دماغ پر پڑتے ہیں۔ شراب پیتے ہی خون میں مل کر چند سیکنڈوں میں دماغ میں پہنچ جاتی ہے اور اس کی معمولی مقدار بھی اپنے بداثرات دکھائے بغیر نہیں رہتی۔

مسلمانوں نے شراب کے بداثرات کے پیش نظر اس کو ام الخبائث یا بدیوں کی ماں (جڑ) قرار دیا ہے۔ گو یہ نام بالکل صحیح ہے یعنی یہ ام المسکرات یعنی تمام نشہ آور چیزوں کی ماں قرار دی جانی چاہئے۔ کیونکہ ہر نشہ آور چیز کی جو بھی خاصیت اور اثر ہوتا ہے اور جو نتائج

Marfat.com
Marfat.com

اس کے استعمال سے پیدا ہوتی ہیں۔ وہ بدرجہ اتم اس میں پائے جاتے ہیں۔ بالفاظ دیگر تمام مسکرات کی مضرتیں اور نقصان اس ایک نشہ میں مجتمع ہیں۔ افیون، بھنگ، پوست وغیرہ اگر اضمحلال وانحطاط پیدا کرتے ہیں اور ہمارے خون میں حدت وجوش پیدا کرتی ہے۔ تو یہ اس قسم کے تمام اثرات اپنے اندر رکھتی ہے۔ شراب میں بدمست کبھی جوش میں آکر گالیوں بلکہ مرنے مارنے پر اتر آتا ہے۔ کبھی رونے لگتا ہے اور کبھی خوفزدہ ہوکر کانپنے لگتا ہے۔

مخمور انسان ایسی ایسی عجیب، نازیبا اور انسانیت سوز حرکات کا ارتکاب کرتا ہوا نظر آتا ہے کہ کوئی باوقار انسان انہیں دیکھنا بھی پسند نہیں کرتا۔

حال ہی میں جاپانی پولیس نے شراب سے بدمست ہوکر بکواس اور نامعقول حرکات کرنے والوں کے ساتھ نہایت ہی مضحکہ آمیز سلوک کرنا شروع کر دیا ہے۔ جب وہ اس حالت میں ہوتے ہیں تو متعلقہ پولیس افسران ان کی تمام خرافات ٹیپ ریکارڈ یعنی آواز محفوظ کرنے کے آلہ میں بند کر لیتے ہیں۔ جب اس کے ہوش ٹھکانے لگتے ہیں تو وہ ریکارڈ لگا کر اسے سناتے ہیں۔ وہ بچارا ندامت اور شرمندگی سے سر جھکا لیتا ہے اور پانی پانی ہو جاتا ہے۔

ایک اور دلچسپ پہلو گو دوسروں کے لئے نہایت مضر اور خطرناک ثابت ہوتا ہے یہ ہے کہ ایک بدمست اپنے ساتھی کو خواہ وہ نہ پینے والا ہو شراب پینے پر مجبور کرتا ہے۔ خمار میں وہ بڑا خیر خواہ، فراخ دل، سخی اور شاہ مزاج بنا ہوا ہوتا ہے اور دوسروں کو اپنے ساتھ ملانے کے لئے اپنی بساط سے کہیں زیادہ خرچ کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کوئی ناواقف پینے والوں میں اتفاق سے پھنس جائے تو نشے میں چور ہو کر وہ اسے بھی مجبور کرتے ہیں بلکہ اسے گرا کر اس کے منہ میں جبراً شراب انڈیل دیتے ہیں۔

ہم یہاں دانایان فرنگ کی دانائی پر اظہار حیرت واستعجاب کئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ وہ کوکین، بھنگ، چرس، خواب آور مسکرات افیون اور اس کے مرکبات وغیرہ کے مختلف ممالک میں استعمال اور ان کی برآمد و درآمد پر تو کڑی نگرانی اور ان سے متعلقہ جرائم کے انسداد کے لئے عبرت ناک سزائیں مثلاً عمر قید تجویز کرنے کے حامی ہیں لیکن ام الخبائث

Marfat.com
Marfat.com

شراب سے جس نے ان کے ملکوں میں ان کے اپنے قول کے مطابق دوسرے مسکرات سے کہیں زیادہ تباہی مچا رکھی ہے۔ یہ لوگ بالکل غافل ہیں اور اس کے خلاف کوئی عملی قدم یا صرف آواز اٹھانے کی بھی جرات نہیں کرتے بلکہ وہ اسے اپنے معاشرہ اور رسم و رواج کا اہم جزو اور غذا اور لباس کی طرح ضروریات زندگی میں قرار دیتے ہیں۔

یو۔این۔او (اقوام متحدہ) کے کمیشن متعلقہ مسکرات کے 1958ء کے اجلاس میں اس امر پر اتفاق کیا گیا کہ افیون اور اسکے مرکب اور دیگر اس قسم کی خواب آور اشیاء کے تاجروں کو عبرت ناک سزائیں دینا نہایت موثر اقدامات میں سے ہیں اور اس سلسلہ میں ان ممالک کی خدمات کو سراہا گیا ہے جن میں ایسے مجرمیوں کو سخت سے سخت سزائیں مثلاً عمر قید یا موت کی سزا دی جاتی ہے۔ چنانچہ ترکی، ایران اور بعض ممالک میں ایسے تاجر پھانسی پر لٹکائے جاتے ہیں۔ امریکہ میں 1958ء میں ایک ایسے تاجر کو دو مختلف جرموں میں بیس بیس سال کی سزا ملی اور ساتھ فیصلہ میں ان کے یکے بعد دیگرے نافذ کئے جانے کا حکم تھا۔

اس مجلس کے اقتصادی و معاشرتی ادارے کی کمیشن برائے انسداد مسکرات و منشیات نے اپنے سالانہ اجلاس منعقدہ جنیوا جو ماہ مئی 1961ء میں ہوا یہ تسلیم کیا گیا کہ موجودہ تجویز کردہ سزائیں مختلف ممالک میں ان اشیاء کی تجارت اور سمگلنگ میں روک تھام پیدا کرنے میں ناکام رہی ہیں زیادہ سخت سزائیں تجویز کرنے کی متعلقہ حکومتوں سے سفارش کی ہے۔ (پی۔پی۔اے از جنیوا 5 جون 1961ء)

لیکن یہ بین الاقوامی ادارہ جو خدمت خلق کا مدعی ہے شراب کے خلاف کوئی اقدام کرنے کے لئے تیار نہیں۔ کیونکہ وہ اقوام جن کے ہاتھوں میں یو۔این۔او۔ کی باگ دوڑ ہے۔ ایسا قدم اٹھانا نہیں چاہتیں اور ان کے نمائندگان رائے عامہ کا مقابلہ کرنے کی ہمت نہیں رکھتے حالانکہ ان دانشوروں کے ممالک بالخصوص چوٹی کے ترقی یافتہ ملکوں برطانیہ، امریکہ، روس وغیرہ کے رہنماؤں کی تقاریر، ان کے رجسٹرار جنرل، پولیس، عدلیہ اور ادارہ ہائے انسداد جرائم اطفال کی سالانہ رپورٹوں سے عیاں ہے کہ شراب کا استعمال نوخیز لڑکوں، لڑکیوں میں دن بدن بڑھ رہا ہے۔ جس کے باعث ان میں جرائم، بدکاری،

Marfat.com
Marfat.com

ناجائز پیدائش، مہلک امراض، بدمست موٹر ڈرائیوروں کے ہاتھوں سے اتلاف جان کی رفتار تیز تر ہوتی جا رہی ہے اور ہر قسم کی انسدادی تدابیر یہ خطرناک رو روکنے میں بالکل ناکام ثابت ہو رہی ہیں۔

اے۔ایف۔پی کی ماسکو سے 5 جولائی 1958ء کی خبر کے مطابق روس کے وزیراعظم خروشیف نے لینن گرڈ کے کارخانہ کروف میں مزدوروں کو مخاطب کرتے ہوئے کہا ''شراب ہماری مجلسی زندگی میں تباہ کن اثرات پیدا کر رہی ہے۔ اس نے مزدوروں کی صحت کی جڑیں کھوکھلی کر دی ہیں۔ عائلی زندگی برباد کر دی ہے۔ جرائم کی رفتار تیز کر کے اقتصادی پیداوار کو خطرناک نقصان پہنچایا ہے۔ ہم اب اس کے خلاف ان تھک جنگ لڑیں گے''۔

لیکن ماسکو ریڈیو کی 15 اکتوبر 1958ء کی اطلاع کے مطابق اس ان تھک جنگ لڑنے والے لیڈر راشتر اکیت نے اس اعلان جنگ کے صرف تین ماہ بعد اپنے آبائی گاؤں لینوفکا میں تقریر کرتے ہوئے اس خونخوار دیو کے سامنے ہتھیار ڈال دیے۔ یہ بات ملاحظہ ہو: ''ہم سوویت یونین میں امتناع شراب کا قانون ہرگز نافذ نہیں کرنا چاہتے۔ مے نوشی ہمارے رسم و رواج کا جزو ہے۔ ہمارے لوگوں کو شراب پینے سے کوئی نہیں روک سکتا مگر اس کے باوجود یہ ضروری ہے کہ انسان عزت و وقار محفوظ رکھے۔ نئے قانون کے مطابق جو زیر تجویز ہے شراب پینے والا مینانے سے صرف ایک جام حاصل کرنے کا مستحق ہو گا''۔

اس کے ساتھ مسٹر خروشیف نے یہ بھی انتباہ دیا تھا ''اگر اسے دوسرا جام پینے کی خواہش ہو گی تو یقیناً وہ کسی دوسرے میکدے کا رخ کرے گا۔ مگر میکدہ سے میکدہ کی یہ رات جیل کی ہوا کھلائے گی''۔

اس اعلان جنگ کے پورے ایک سال بعد 10 جولائی 1959ء میں روزنامہ پودا نے بال بچے دار عورتوں کی ایک جماعت کا مراسلہ شائع کیا۔ جس میں ان عورتوں نے مطالبہ کیا کہ عادی شراب خوروں کو جبراً شفاخانوں میں اس وقت تک زیر علاج رکھا جائے جب تک وہ مکمل شفایاب نہ ہو جائیں اور علاج معالجہ کے اخراجات کی جزوی ذمہ داری

Marfat.com
Marfat.com

اٹھانے پر انہوں نے اپنی آمادگی کا اظہار کیا۔ انہوں نے یہ بھی بیان کیا کہ حکومت کے اقدامات مثلاً ووڈکا (روسی شراب) کی قیمت بڑھانا بدمستی پر چالان، ماسکو سے اخراج وغیرہ شراب خوروں پر حسب منشا اثر پیدا کرنے کے لئے ناکافی اور ناکام ثابت ہوئے ہیں۔ کوئی ماں یا بیوی اپنے بیٹے یا خاوند کا چالان یا شہر بدر کیا جانا پسند نہیں کرتی۔ ان عورتوں نے یہ مطالبہ بھی کیا کہ ایسے شراب خوروں کی تنخواہیں براہ راست ہمیں بھیجی جائیں کیونکہ ان میں سے اکثر اپنا سارا روپیہ بلکہ کپڑے اور اساس البیت کی نہایت ضروری اشیاء بھی فروخت کر کے شراب پر اڑا دیتے ہیں۔

روسی اخبار ازوسیہ کے حوالہ سے رائٹر نے 18 فروری 1961ء کو خبر بھیجی کہ مسٹر خروشیف نے جو تقریر وونیز میں کاشت کاروں کو مخاطب کرتے ہوئے کی اس میں کیا ''امریکہ کو برابر پیداوار بڑھانے کے لئے ہر جمہوریہ کو سخت ترین قوانین بنانے چاہئیں اور بڑا اہم امر یہ ہے کہ تمام پبلک کو شراب خوروں، منافع خوروں اور مخلوق کا خون چوسنے والوں کے خلاف ابھارنا چاہیے''۔

دیگر اشتراکی ممالک میں بھی شراب کی زیادتی اور کثرت استعمال کی نوبت یہاں تک پہنچ چکی ہے کہ ان کی حکومتوں کے بعض بڑے ذمہ دار حکام بھی تمام اخلاقی حدود اور قانونی پابندیاں توڑ کر اپنے لئے مقدار سے زیادہ زیادہ ناجائز طور پر حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ چنانچہ وارسا دار السلطنت پولینڈ سے خبر رساں ایجنسیوں پی۔ پی۔ اے اور ڈی۔ پی۔ اے کی 15 جولائی 1961ء کی اطلاع ہے کہ حکومت کے مملوکہ کارخانہ شراب سازی کے نگران اعلیٰ کے گھر پر ایک دعوت میں حکومت کے وکیل اعلیٰ شریک ہوئے۔ انہیں پیاس لگی اور ٹھنڈا سادہ پانی پینے کی خواہش پیدا ہوئی۔ وہ صاحب خانہ کے باورچی خانہ میں جا پہنچے۔ پانی کے نل کی ٹونٹی گھمائی تو پانی کی بجائے ووڈکا شراب بہہ نکلی۔ نگران صاحب چوری چھپے کارخانہ سے اپنے بنگلہ تک اس نالی کے ذریعہ شراب پہنچاتے تھے۔ سرکاری اموال کے سرقہ کے الزام میں ان پر مقدمہ چلایا گیا۔

فرانس میں شراب کے خلاف آواز اٹھتی دیکھ کر جولائی 1959ء کو شراب تیار

Marfat.com
Marfat.com

کرنے کے کارخانوں کے مالکوں کی مجلس کے صدر اور اس صنعت کے دیگر برسر اقتدار لوگوں نے مملکت فرانس کے صدر سے مل کر مطالبہ کیا کہ وہاں عام اعلان کا اعادہ کرے کہ شراب ہمارا قومی مشروب ہے۔

یوں تو شراب پینے سے صحت کے برباد ہونے کے ہزاروں واقعات ہر ملک میں پیش آتے رہتے ہیں۔ لیکن ان ملکوں میں جو شراب خوری کے مرکز ہیں اس کی تباہ کاریاں حیرت میں ڈال دیتی ہیں۔

فرانس جہاں ہوٹلوں میں شراب سستے داموں دستیاب ہوتی ہے۔ مگر پینے کا سادہ پانی قیمتاً بھی مشکل ملتا ہے۔ اس کی 1956ء کی اعداد و شمار کی رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے کہ اس ملک میں ہر سال صرف شراب خوری سے پیدا ہونے والے مہلک امراض سے پندرہ ہزار نفوس لقمہ اجل ہوتے ہیں اور اس سے کئی گنا زیادہ افراد ایسے امراض میں مبتلا ہو کر زندگی اور موت کے درمیان سسک رہے ہوتے ہیں گویا ہر پینتیس منٹ کے بعد ایک قیمتی جان اس خونخوار دیوی کے بھینٹ چڑھتی ہے۔

یو۔ایس۔امریکہ میں جیسا کہ صدر مجلس امتناع شراب امریکہ نے شاہ سعود والی حجاز کو ان کے ملک میں شراب اور دیگر مسکرات کے امتناع پر تہنیت پیش کرتے ہوئے بیان کیا کہ ''اڑسٹھ ہزار انسان شراب خوری سے ہر سال ہمارے ملک میں ہلاک ہوتے ہیں''۔

ان اعداد و شمار سے تمام دنیا صرف اس ایک تباہ کن نشہ سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد کا با آسانی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

یورپین ممالک اور ان کی نو آبادیات اور زیر اثر ملکوں میں کرسمس (بڑا دن) اور نیو ایر ڈے پر عوام تو الگ رہے مذہبی رہنما بھی شراب بے دریغ پیتے ہیں اور ضبط نفس کی تمام حدود توڑ کر لوگ اپنی جو حالت بنا لیتے ہیں ناگفتہ ہوتی ہے اور ان تقاریب پر نوجوان لڑکے اور لڑکیاں جن حرکات نازیبا، شنیع افعال اور سنگین جرائم کا ارتکاب کرتے ہیں ان پر ان تمام ممالک کے ابتدائی ایام جنوری کے اخبارات خوب روشنی ڈالتے ہیں۔

عائلی زندگی پر شراب خوری کے اثرات کی نسبت امریکہ کی ریاست آریگن کی

Marfat.com
Marfat.com

الکحل ایجوکیشن کمیٹی ومجلس اصلاح شراب خوری کے ڈاکٹر ایوارڈ ایم۔ سکاٹ کی تحقیق قابل غور ہے اور اس کی رائے سے دوسرے اس قسم کی تحقیق کرنے والے ڈاکٹر بھی متفق ہیں وہ کہتے ہیں کہ اس ریاست میں شراب خوری مردوں میں چھپن فیصد اپنی عائلی زندگی طلاق دے کر ختم کرتے ہیں اور شراب خور عورتوں میں اسی فیصد۔

ویٹیکن سٹی وعیسائی مذہب کے سب سے بڑے فرقہ رومن کیتھولک کا مذہبی مرکز اور یورپ کا شہر کے مشہور اخبار ''اوزویتو رومانو'' نے 20 نومبر 1960ء کے نمبر میں بدیں الفاظ کاک ٹیل وشراب جس میں مختلف قسم کے شراب اور مصالحہ جات ملائے جاتے ہیں، کے خلاف آواز اٹھائی۔ اس کا گاہے گاہے پینا تو کسی حد تک پسندیدہ ہے لیکن اس کا روزانہ استعمال جسمانی اور اخلاقی تباہی کا موجب ہوتا ہے۔ اس کے بدنتائج میں مزمن شراب خوری، جگر ودل اور شریانوں کے نقائص، جلدی امراض کی جانب رجحان، دماغ پر خون کا دباؤ، اعصابی کمزوریاں، رعشہ، بے خوابی جن کے ساتھ اس نے ایک سوال اٹھایا'' کاک ٹیل (لفظی معنی مرغ کی دم) کی جسے بچھو کی دم کہنا بجا ہے۔ اخلاقی ضرر رسانی کا کیا علاج کیا جائے؟''

عیسائی مذہب میں عشاء ربانی کی تقریب بڑی اہمیت رکھتی ہے اور اس کا اہم جزو شراب ہوتا ہے۔ شراب کے خلاف اس کے مرکز سے آواز اٹھنا معنی دارد۔

ماسکو کے اخبار ترود 19 جولائی 1959ء کی خبر ہے۔ ایک بدمست شرابی ڈرائیور نے تین بچے جو اپنے سکول سے نکلے ہی تھے کار کے نیچے کچل کر ہلاک کر دیئے۔ ماتحت عدالت نے سزائے موت دی جو عدالت عالیہ نے بھی بحال رکھی۔

کاش یہ ممالک شراب کی ضرر رسانیوں سے سبق سیکھتے اور اس کے انسداد کے لئے کوئی عملی قدم اٹھاتے۔

حضور اکرمؐ نے تاکیدی حکم دیا۔ شراب مت پیو کیونکہ یہ تمام بدیوں کی چابی ہے۔ حتی کہ ایسے برتنوں کے استعمال سے بھی منع فرمایا جو بالعموم شراب کے پینے کے کام میں لائے جاتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

علاوہ مذکورہ بالا مسکرات کے ایک اور چیز بھی ہے جسے دنیا نشہ آور نہیں سمجھتی لیکن درحقیقت اپنے اندر وہ نشہ کی خاصیت رکھتی ہے اور ہلکی قسم کا وہ بھی ایک نشہ ہے۔ اس کا اتنا وسیع پیمانے پر ساری دنیا میں رواج ہو چکا ہے کہ کالے گورے زرد و احمر ہر ملک کے مرد، عورتیں، بوڑھے بچے اس کا شکار ہو رہے ہیں اور اب حکومتیں بھی اسے اہم ضروریات زندگی میں سے قرار دیتی ہیں۔ مگر بلا خوف تردید یہ کہا جا سکتا ہے کہ صحت انسانی کے لئے پانچ ضرر رساں اشیاء میں سے یا ایسی اشیاء، جو قیام زندگی کے لئے غیر ضروری، بے فائدے اور لغو ہیں اور جنہیں آج کل دنیا میں انتہائی فروغ حاصل ہو چکا ہے یہ چیز اول نمبر پر ہے۔

وہ اشیاء بالترتیب یہ ہیں تمباکو، چائے، آئس کریم، شراب و دیگر مسکرات۔

اسلام نے منشیات کو حرام قرار دیا ہے جبکہ سرمایہ دارانہ نظام کی عمارت ہی منشیات پر کھڑی ہے آئیے جائزہ لیتے ہیں کہ آج کی دنیا میں منشیات کی کیا صورتحال ہے۔

ادارہ اقوام متحدہ کے مطابق شمالی امریکہ اور ایشیا میں منشیات کے استعمال میں کمی کے باوجود عالمی صورتحال ہنوز خطرے سے دوچار ہے اور منشیات کے استعمال میں کمی واقع نہیں ہوئی ہے۔ آسٹریلیا کے انٹرنیشنل نارکوٹکس کنٹرول بورڈ کی حالیہ رپورٹ کے مطابق عالمی طور پر بے حد مستحکم اور بھاری اسلحے سے مسلح بعض ادارے منشیات کے کاروبار کی پشت پناہی کر رہے ہیں اور ان ہی کی وجہ سے ہیروئن اور کوکین بڑے پیمانے پر تیار کی جا رہی ہے اور اس کی اسمگلنگ بھی کی جا رہی ہے۔

آسٹریلوی ادارے کی رپورٹ کے مطابق منشیات کا کاروبار چلانے والے یہ افراد چند ممالک تک محدود نہیں ہیں بلکہ وہ اپنے دائرہ عمل کو مزید بڑھاتے ہوئے نئے ممالک تک جا رہے ہیں، ہیروئن کا استعمال کئی ممالک میں خطرناک حد تک بڑھ رہا ہے۔ خاص طور پر امریکا اور یورپ اس کی شدید لپیٹ میں ہیں۔ اب افریقہ، مشرق قریب اور مشرق وسطی، جنوبی اور جنوب مشرقی ایشیائی ممالک میں یہ روز بروز تیزی سے پھیلتی جا رہی ہے۔

رپورٹ کے مطابق نشہ آور پودوں کی کاشت کرنے والے [illegible]

Marfat.com
Marfat.com

اگانے اور اس میں مدد دینے کے لئے جو پروگرام تجویز کیا گیا تھا اس پر صحیح انداز میں عمل نہیں کیا گیا۔ یورپی کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ پیرو، بولیویا، ایکواڈور اور کولمبیا کو ان ممالک کی ترجیحی فہرست میں شامل کیا جائے جہاں کسانوں کو متبادل فصلیں اگانے میں مدد دینا بہت ضروری ہے، کیوں کہ ان ممالک میں ہی نشہ آور پودوں کی فصلیں بھاری مقدار میں حاصل کی جاتی ہیں۔

امریکہ میں 1960ء میں شروع ہونے والے منشیات کے طوفان کو اب دھیرے دھیرے کنٹرول کیا گیا ہے۔ اب وہاں منشیات کے استعمال میں کمی واقع ہوگئی ہے۔ 1985ء میں کوکین کا استعمال امریکہ میں بہت بڑھا ہوا تھا اب اس میں 70 فیصد کمی ہوگئی ہے اور 1985ء کے مقابلے میں 23 ملین کوکین استعمال کرنے والے افراد میں سے 1990ء میں ان افراد کی تعداد 13 ملین رہ گئی تھی۔

آسٹریلوی ادارے کی تحقیق کے مطابق منشیات استعمال کرنے والے افراد میں نشہ کرنے کی ابتدا اب سولہ سال جیسے کم عمر اسکول کے لڑکوں تک میں ہو رہی ہے۔ کوکین سے تیار ہونے والی ایک نشہ آور دوا ''کریک'' استعمال کرنے والوں کی تعداد نصف ملین ہے۔ اس تعداد میں اب تک کوئی کمی واقع نہیں ہوئی ہے، جبکہ ہیروئن استعمال کرنے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اور ایل ایس ڈی دوبارہ منظر عام پر آ گئی ہے۔

جب سے بعض ممالک کے حکام نے منشیات کے استعمال میں کمی کرنے کے لئے اقدامات کئے ہیں اور اسمگلنگ کو ناکام کرنے کے لئے نئے طریقے وضع کئے ہیں۔ اس وقت سے منشیات کے کاروبار کرنے والے افراد نے اب دوسرے ممالک کا بھی رخ کرنا شروع کر دیا ہے۔ اب دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں ہی منشیات کے استعمال میں اضافہ ہو رہا ہے۔ جنوب مشرقی ایشیا میں افیوں کی پیداوار اب بھی بدستور جاری ہے اور اس میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ برما افیون کی کاشت کرنے والے ممالک میں سرفہرست ہے۔ اب یہاں افیون کی کاشت میں اتنا اضافہ ہوگیا ہے کہ یہاں کاشت ہونے والی افیون ایسے ممالک میں بھی جا رہی ہے جہاں اس سے قبل افیون کا استعمال نہیں ہوتا تھا۔ خاص طور پر

Marfat.com
Marfat.com

اب چین میں بھی افیون کا استعمال ایک بار پھر شروع ہو رہا ہے۔

شراب کے بارے میں چند زندہ حقائق اور اسلامی تعلیمات

گدھ وہ مردار خور پرندہ ہے جو مرے ہوئے اور مرنے کے قریب جانوروں کے گرد منڈلاتا رہتا ہے اور موقع ملنے پر وہ ان جانوروں پر ٹوٹ پڑتا ہے۔ ان کا گوشت نوچ نوچ کر کھا جاتا ہے۔ اور ہڈیوں کو چھوڑ دیتا ہے۔ شراب (الکحل) کو فروغ دینے والے (پروموٹرز) کا بھی یہی کردار ہے۔ جب وہ یہ دیکھتے ہیں کہ معاشرے میں فلاں قوم کے لوگ عیاشی کی راہیں تلاش کر رہے ہیں۔ یا وہ یہ بھانپ لیتے ہیں کہ فلاں طبقے کے لوگ معاشی اور معاشرتی دباؤں میں ہیں۔ اور راہ فرار تلاش کر رہے ہیں یا ان کے سامنے معاشرے کے غیر ذمہ دار نوجوان آتے ہیں۔ جنہیں بہکانا آسان ہوتا ہے۔ تو وہ اپنے ترغیب و تزویر کے جال پھیلا دیتے ہیں۔ اور انہیں باور کراتے ہیں۔ کہ:

1۔ شراب ایک صحت مند مشروب ہے۔ غذا کو ہضم کرتی ہے جسم میں طاقت پیدا کرتی ہے۔

2۔ تکان دور کرتی ہے۔

3۔ دباؤ اور تناؤ کا آسان علاج ہے۔

4۔ قوتِ فکر کو شہ دیتی ہے جس سے آپ کوئی نئی باتیں سوجھتی ہیں۔

5۔ توجہ کو ایک ہدف پر مرکوز کرتی ہے۔

6۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ یہ اعلیٰ سوسائٹی کا نشان امتیاز ہے۔

شیطان کی ایک پہچان یہ ہے۔ کہ گندی اور مضر چیزوں کو خوش نما بنا کر پیش کرتا ہے۔ چنانچہ ہر دہائی میں چھوکرے جوانی کی سرحدیں داخل ہوتے ہیں۔ شراب کو فروغ دینے والے انہیں شکار کر لیتے ہیں۔ پرانے پاپی ان کی مدد کرتے ہیں۔ ملک کی معاشی

Marfat.com
Marfat.com

بدحالی: غربت وافلاس اور احساس محرومی بھی ناتجربہ کار لوگوں کو گمراہ کرتی ہے۔

اور پھر کیا ہوتا ہے؟ افسوس کہ ہمارے ہاں اس قسم کی کوئی ریسرچ نہیں کی گئی۔ یہاں البرٹا (کنیڈا) کے اعداد وشمار پیش کیے جارہے ہیں۔ اس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں۔ کہ شراب کا استعمال کس قدر مضر ہے۔

1992ء کی ایک تحقیق کے مطابق جنسی جنون والے مجرموں کی نصف تعداد نے شراب کے زیر اثر یہ گھناؤنے جرم کیے۔

1989-90ء کے دوران شراب خور نشے کی بیماری کی وجہ سے 84355 دن کام سے غیر حاضر رہے۔ جس سے صنعت کو 37 ملین ڈالر کا نقصان ہوا۔

1989ء میں جگر سے ہونے والی 153 اموات میں سے 66 فیصد کا تعلق شراب کے استعمال سے تھا۔

1984-85ء میں 13552 آدمیوں کے ڈرائیونگ لائسنس ضبط ہوئے کیونکہ وہ لوگ نشے کی حالت میں گاڑی چلاتے ہوئے پائے گئے۔ 1990-91ء میں جن ڈرائیوروں کو حادثات پیش آئے۔ ان میں سے 9 فیصد گاڑیاں ٹکرانے کی وجہ سے زخمی ہوئے۔ انھوں نے بھی شراب پی رکھی تھی۔ اسی سال شراب کی وجہ سے گاڑیوں کے حادثات میں 3084 آدمی زخمی ہوئے اور 112 ہلاک ہوئے۔

یہ مختصر جائزہ یہ ثابت کرنے کو کافی ہے کہ شراب نہ صرف فرد بلکہ معاشرے کی صحت اور کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔

شراب وغیرہ کا سائنسی نام اتھانول (Ethanol) ہے۔ غلے پھل اور سبزیوں میں خمیر کر کے اسے کشید کرلیا جاتا ہے۔ الکحل میں بھی نشہ پیدا کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ جو کوئی شخص الکحل پیتا ہے۔ تو یہ پہلے معدے میں پہنچتی ہے پھر خون میں اور آخر میں بیماریٔ کے اثرات مرتب کرتی ہے۔ عام قسم کی شراب کی ایک گلاس میں بیئر کی ایک بوتل

Marfat.com
Marfat.com

اور وسکی برانڈی کی ڈیڑھ اونس مقدار میں نشہ برابر ہوتا ہے۔ الکحل کو جسم سے خارج ہونے میں خاصی دیر لگتی ہے۔ اگر کوئی شخص شراب کے پانچ پیگ پیے تو کم از کم 5 گھنٹوں میں جسم سے اس کا اخراج ہوگا۔

لوگ ایک وقتی لذت کے دوران یہ نہیں سوچتے کہ شراب کے استعمال سے ان کی صحت کو کتنا نقصان پہنچ رہا ہے۔ اس کے استعمال کے پہلے درجے میں معدے کے استر پر ورم آ جاتا ہے۔ جگر خراب ہو جاتا ہے اور لبلبے میں بھی ورم پیدا ہوتا ہے اس کے بعد کے درجے میں ورم جگر ہوتا ہے یا جگر سکڑ جاتا ہے اور پھر کینسر ہو جاتا ہے۔ اس کے دوسرے درجے کے امراض جگر کا ورم، جگر کا سکڑ کر سخت ہو جانا اور کینسر اکثر لاعلاج اور مہلک ثابت ہوتے ہیں۔ نوجوانوں اور عورتوں کے لیے تو یہ انتہائی نقصان دہ ہے۔ چونکہ شراب پینے جسم میں تحریک اور گرمی پیدا کرتی ہے۔ اور پھر پستی اس لیے دل کی دھڑکن میں ہم آہنگی اور یکسانیت نہیں رہتی۔

اخلاقی نقطہ نظر سے معاشرے میں شراب کا استعمال شرافت عزت نفس، وقار اور تدبر کو ختم کر دیتا ہے۔ کردار جو انسان کی سب سے اعلیٰ صفت ہوتی ہے۔ مجروح ہو جاتا ہے۔ اور نوبت یہاں تک پہنچتی ہے کہ باپ اپنے بیٹوں سے دوست اپنے دوستوں سے اور بیویاں اپنے خاوندوں سے پہلو بچاتی ہیں۔ اور خاندان اور برادریاں شدید ذہنی کرب میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

مغرب کو ایک دو صدیوں کے بعد ان خرابیوں کا احساس ہوا ہے۔ مغربی ممالک میں بے شمار انجمنیں قائم ہیں جو شراب چھوڑنے کے لیے مشورہ دیتی ہیں اور ترکیبیں بتاتی ہیں۔ ماہرین اس کے نقصانات کے بارے میں اعداد و شمار پیش کرتے ہیں۔ مغرب کا یہ لٹریچر ہم مسلمانوں کی آنکھیں کھولنے کے لیے کافی ہے۔ جو شخص بھی فکر سلیم کا مالک ہوتا

Marfat.com
Marfat.com

ہے۔ وہ اسلام کی صداقت کا قائل ہو جاتا ہے جس میں شراب حرام ہے اور شراب پینے پلانے والے کے لیے حد مقرر ہے۔ حدیث شریف میں شراب بنانے، لانے، لے جانے اور پینے پلانے والے سب کو سخت گنہگار بتایا گیا ہے۔ شراب خواہ کتنی ہی خفیف مقدار میں ہو حرام ہے یہاں تک کہ اس کا دوا کے طور پر استعمال بھی ممنوع ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

دل کے مریض کی غذا اور جدید سائنس

عارضہ قلب بیسویں صدی کا تحفہ ہے۔ یہی وہ زمانہ ہے جب حیوانوں سے حاصل ہونے والی اشیاء کا غذا میں اضافہ ہو رہا ہے۔ عارضہ دل کی کثرت غذائی تبدیلیوں کے ساتھ آئی ہے۔ جیسے جیسے اس صدی میں حیوانی چربی اور کولیسٹرول کا غذا میں اضافہ ہوا ہے، عارضہ دل بھی بڑھا ہے۔ دراصل اس مرض کے امکانات میں اضافہ، خون میں کولیسٹرول کے اضافے کے ساتھ ہوتا ہے۔ عارضہ دل، عارضہ کثرت کولیسٹرول ہے۔ کم کولیسٹرول اور کم چکنائی دار غذا سے عارضہ دل کو پسپا کیا جا سکتا ہے۔ اس صدی کے وسط سے یہ علم ہوا ہے کہ غذائی تبدیلی سے (اگر غذا میں کولیسٹرول و چربی کم اور تیل مناسب مقدار میں شامل ہو تو) خون کی چربیاں اور کولیسٹرول کم ہو جاتے ہیں، نسبتاً عارضہ دل میں اضافہ رک جاتا ہے اور یہ موخر ہی نہیں ملتوی اور پسپا بھی ہو سکتا ہے۔

دل کے مریض کی غذا سے متعلق ڈاکٹر سید اسلم لکھتے ہیں کہ یہ بات اب متعدد مطالعوں، مشاہدوں اور تجربوں سے پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے اور روز بروز اس کی تصدیق ہوتی جا رہی ہے کہ دنیا میں ہر جگہ چکنائی دار سبزی جاتی غذا کھانے والوں میں بلڈ پریشر کم، کولیسٹرول کم اور عارضہ دل کی شرح کم ہوتی جا رہی ہے۔ غذا میں سبزیوں، ترکاریوں، دالوں، پھلیوں، اناج و اجناس کی لحمیات سے کولیسٹرول خون نہیں بڑھتا (جو حیوانی لحمیات سے بڑھتا ہے) بلکہ کم ہو جاتا ہے۔ سبزی خوروں میں آنتوں سے کولیسٹرول کا جذب بھی کم ہو جاتا ہے۔ یہ اثرات صرف اس غذا میں موجود ریشے کی وجہ سے ہی نہیں بلکہ اس کی غیر حیوانی لحمیات کے سبب سے بھی ہیں۔ ان افراد میں کولیسٹرول خون اور بلڈ پریشر اس قدر کم ہو جاتے ہیں جتنے کہ ان ممالک میں جہاں امراض قلب کم ہیں۔ اگر سبزی خوروں کو چند ہفتوں تک بکثرت حیوانی غذا کھلائی جائے تو نہ صرف ان کا کولیسٹرول خون میں بڑھ جائے گا بلکہ بلڈ پریشر بھی غذا میں نمک کا اضافہ کئے بغیر بڑھ جائے گا۔

Marfat.com
Marfat.com

دنیا کے جن علاقوں میں گوشت خوری کا رواج نہیں یا جو افراد عادتاً مستقل سبزی خور ہیں ان میں گوشت خوروں کی بہ نسبت دل کے دورہ کا خطرہ ایک چوتھائی ہے، بلکہ لمبی دوڑ لگانے والوں سے بھی کم۔ ان علاقوں میں کولیسٹرول خون اوسطاً 140 سے 160 ہے۔ جو افراد مغربی ممالک میں سبزی خور ہیں مثلاً ہفت یومی فرقہ، ان میں دل کے دورے اور اس کی وجہ سے ہونے والی اموات نہایت کم ہیں۔ گوشت خوروں کی نسبت دودھ انڈے کھانے والے سبزی خوروں میں یہ مرض ایک تہائی ہے گو مطلق سبزی خوروں سے زیادہ ہے۔ تمباکو استعمال نہ کرنے والے افراد میں بھی گوشت خوری عارضہ دل کو 3 گنا زیادہ کر دیتی ہے۔

ترقی پذیر یعنی صنعتی طور پر پس ماندہ ممالک میں کم چکنائی دار، سبزی جاتی غذا اور روایتی صحت افزا اسلوب زندگی کی وجہ سے عارضہ دل، فشار خون اور کولیسٹرول خون ماضی قریب تک بالعموم کم تھے اور اگر وہ عفونتوں یا حادثات کا شکار نہ ہو جایا کرتے تو کما حقہ طبی سہولتوں کے بغیر بھی ان کی اوسط عمر اسی قدر ہوتی جس قدر ترقی یافتہ ممالک میں انتہائی طبی توجہات وعنایات کے بعد ہوتی ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ ترقی پذیر مشرق میں خوشحال مغربی طرز زندگی اختیار کرنے کے بعد عارضہ دل اسی مقدار و معیار یا تیزی کا ہو جاتا ہے جس قدر ترقی یافتہ مغرب میں۔ جب سبزی خور اپنی غذا میں انڈے، مچھلی اور شیر خانہ کی مصنوعات کا اضافہ کرتے ہیں تو کولیسٹرول خون میں اضافہ ہو جاتا ہے جو خوش حال افراد میں 210 سے 230 تک ہو سکتا ہے۔ غریب ممالک سے جا کر ارض مغرب میں بسنے والے افراد جب مغربی غذا اختیار کرتے ہیں تو وہ عارضہ دل میں مبتلا ہو جاتے ہیں بلکہ مقامی باشندوں کی بہ نسبت زیادہ جلد اور زیادہ شدت سے مبتلا ہوتے ہیں۔ ان میں عارضہ قلب کی پیچیدگیاں اور اموات قلب بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ اگر وہ سادہ غذا کھائیں تو اس موذی مرض سے نسبتاً محفوظ رہ سکیں گے۔

خوشحال طبقات آج کل جو غذا کھا رہے ہیں اس کے کھانے سے بچپن میں خواہ

Marfat.com
Marfat.com

کولیسٹرول خون اور بلڈ پریشر درست بھی رہیں، مگر عمر کے ساتھ ساتھ ان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

یہ بات دلچسپ ہے کہ ترکاری خور مچھلیوں میں کولیسٹرول کم ہوتا ہے بہ نسبت مچھلی خور مچھلیوں کے۔ بعض آبی جانور مثلاً کستورا مچھلی (اوئسٹر) چونکہ متحرک نہیں ہوتی، اس لئے وہ پاس سے گزرنے والے پودوں پر گزارہ کر لیتی ہیں۔ چنانچہ سبزی خوری کی وجہ سے ان کا کولیسٹرول کم رہتا ہے لہذا اگر آپ سبزی خوری نہیں کر سکتے تو کم از کم کسی سبزی خور جانور کو کھائیں۔

غذائی عادتوں کے لحاظ سے پستان دار (میمل) مخلوق کو تین گروہوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

1) گوشت خور چیتا، بلی، کتے۔

2) گھاس پھوس کھانے والے گائے، بکری، بھیڑ، گھوڑے وغیرہ۔

3) ترکاری پھل کھانے والے بندر، لنگور، بن مانس وغیرہ۔

انسان اپنے طبعی خواص کے اعتبار سے خارجی شکل و شباہت کی طرح، سبزی اور پھل خور مخلوق کے زیادہ قریب ہے۔

ان تینوں گروہوں کا فرق دراصل اقلیم ہاضمہ کا فرق ہے۔ گوشت خوروں کے دانت نکیلے اور تیز ہوتے ہیں جو کھال میں گھسنے اور گوشت کے پارچے کاٹنے کے لئے ہوتے ہیں۔ ان کے منہ میں چبانے یا پیسنے کے لئے داڑھیں نہیں ہوتیں۔ یہ جانور گوشت کے سالم ٹکڑے نگل سکتے ہیں۔ ان کے لعاب دہن میں ہاضم خامرات (Enzyme) بھی نہیں ہوتے جو کاربیدہ دار غذا (کاربوہائڈریٹس) کو ٹکڑے ٹکڑے کرتے ہیں۔ اس کے برعکس انسانوں کے دانت اور دہن کی ساخت، پھل ترکاری خوروں کی طرح سے ہے۔ انسان کی داڑھیں ترکاریوں کو چبانے کے لئے ہیں۔ لعاب دہن کے ہاضم خامرات (ٹائلین وغیرہ) کاربیدہ دار غذا سے آمیزش کر کے ہضم غذا کا عمل دہن ہی میں

Marfat.com
Marfat.com

شروع کر دیتے ہیں۔

انسان اپنے دفاع کے لئے منہ کے بجائے ہاتھوں سے کام لیتا ہے، جب کہ گوشت خور جانور اپنا دفاع، منہ اور دانتوں سے کرتے ہیں۔ مشہور خوف ناک جرمن کتے کے منہ پر ''توبڑی'' چڑھادی جائے تو وہ بے ضرر ہو جاتا ہے۔ اسلحہ اور اوزاروں کے بغیر انسانوں کے لئے گوشت کے بڑے بڑے ٹکڑے کھانا ممکن نہیں، اسی لئے ہم حیوانوں کو جنگل میں گھیر کر، ہاتھوں سے پکڑ کر، دانتوں سے کاٹ کر نہیں مارتے اور نہ خون بہتی ہوئی لاش سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

انسان فطری طور پر خون کا پیاسا نہیں ہوتا۔ اس کی صلاحیت اور خواہش تو درختوں سے نارنگیاں، سیب، آم اور گندم کے خوشے توڑ کر کھانے کی ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ اکثر انسان جانور کو خود ذبح کرنے کے بعد اسے کھانے میں متامل ہوتے ہیں۔ ہم تو یہ چاہتے ہیں کہ جانور کو ہلاک کوئی اور کرے اور ہم اسے پکا کر، مسالوں سے آمیزش کر کے بالکل ایسا بنالیں جس کی جانور سے کوئی مشابہت نہ ہو۔ گوشت خوری کے شوق کو دیکھنے کے بعد اسے کھانا طبیعت گوارا نہیں کرتی۔

گوشت خور جانور کے معدے میں گوشت کو ہضم کرنے کے لئے انسان کی بہ نسبت 20 گنا زیادہ نمک کا تیزاب (ہائڈروکلورک ایسڈ) ہوتا ہے جو نہایت زیادہ ہے۔ سبزی خوروں کو اس مقدار میں تیزاب کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ ان کے معدے اس قدر تیزاب برداشت ہی نہیں کر سکتے اور آنتوں میں گوشت سڑ کر جلد زہریلا مواد پیدا کر سکتا ہے، جب کہ گوشت خور کے لئے یہ ضروری ہے کہ گوشت کو جلد ہضم اور خراب مدفوعات (براز، فضلہ وغیرہ) کو جلد خارج کرے۔ اس غرض سے گوشت خور کی ہاضمہ کی نالی نہایت مختصر یعنی اس کے جسم کی لمبائی کی بہ نسبت صرف تین گنا زیادہ ہوتی ہے، اس کے برعکس سبزی خور کی ہاضمہ کی نالی، نہایت طویل، اس کے جسم کی لمبائی سے 12 گنا زیادہ ہوتی ہے جس میں کم چکنائی دار، کثیر ریشہ دار سبزیجاتی غذا آہستہ آہستہ سفر کرتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

یہ معلوم ہے کہ سبزیجاتی غذائیں جلد خراب نہیں ہوتیں۔ اہرام مصر میں پائے جانے والے پانچ ہزار سالہ قدیم گندم کے بیج سے کونپلیں پیدا ہوگئی تھیں۔ باسی سڑے ہوئے گوشت کے متعلق ایسا سوچا بھی نہیں جا سکتا۔ چنانچہ انسان کو اپنی جبلت وفطرت کے لحاظ سے سبزیوں اور پھلیوں پر گزارہ کرنا چاہئے، گو منہ کا مزہ تبدیل کرنے کے لئے گاہے بہ گاہے قدرے مقدار میں چکنائی سے صاف گوشت ترجیحاً مرغی یا مچھلی کا چھوٹا سا ٹکڑا کھانے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ مگر زمانہ جدید کے خوشحال انسان کی غذا میں نہ صرف مقدار غذا زیادہ ہے بلکہ نمک، چینی، چکنائی، لحمیات کی کثرت ہے خصوصاً حیوانی لحمیات اور بھرپور یا شدید معمور چکنائی (Saturated Fat) زیادہ ہے۔ زیادہ شوق حیوانی لحمیات (گوشت خصوصاً عضوی گوشت یعنی کلیجی، گردے، کپورے، مغز وغیرہ، کباب، پسندے، کڑھائی گوشت، مرغی، مچھلی) کا ہے۔ ایک خوشحال گوشت خور 100 سے 120 گرام لحمیات روزانہ کھالیتا ہے۔ خوشحالی کے ساتھ گوشت، دودھ، چکنائی، شکر اور نمک کا استعمال بڑھتا ہے اور پھر رواج ہم اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ بقر عید پر کہ جو قربانی کی یادگار اور شکرانہ کا تہوار ہے، کثرت سے گوشت کھانا سخت باعث زحمت ہو سکتا ہے۔ کثرت سے لحمیات خصوصاً حیوانی لحمیات کھانا حملہ قلب، کھنی ہڈیاں، خرابی گردہ اور دیگر انحطاطی امراض اور اموات کا سبب ہو سکتا ہے۔ واضح رہے ایک سبزی خور بھی جو روزانہ 2100 سے 2600 حرارے کھاتا ہے، تقریباً 65 سے 80 گرام لحمیات حاصل کر لیتا ہے۔ یہ بھی ضرورت سے زیادہ ہے۔

امریکی ادارہ غذا اور غذائیت کے مطابق ایک مرد کے لئے 65 گرام اور ایک عورت کے لئے 55 گرام لحمیات روزانہ یادہ سے زیادہ مقدار ہے جس سے انسان کے لئے ضروری ساڑھے پانچ گرام امینو ترشے (Amino Acids) حاصل ہو جاتے ہیں۔ درست طبی مشورہ یہ ہے کہ اس مقدار کی نصف بھی یعنی 35 گرام لحمیات روزانہ ،ایک 70 کلو وزن کے آدمی کے لئے کافی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

لحمیات کی مقدار کے علاوہ لحمیات کی قسم بھی اہم ہے کہ حیوانی غذاؤں میں لحمیات کے علاوہ مزید جزو کثیر چکنائی بلکہ معمور (جمی ہوئی) چکنائی کا بھی ہے۔

چند غذاؤں میں لحمیات اور روغنیات کی مقدار

(گرام میں)

غذا	مقدار	لحمیات	روغنیات
دودھ کامل	ایک پیالی	9	9
دودھ (بے ملائی)	ایک پیالی	9	شایبہ
دودھ (بے ملائی) خشک	ایک پیالی	24	شایبہ
دہی (کامل)	ایک پیالی	7	8
دہی (کم چکنائی)	ایک پیالی	8	4
پنیر (سخت)	ایک پیالی	7	9
پنیر (گھریلو) نرم	30 گرام	34	1
(کم چکنائی دار)	ایک پیالی		
ملائی	ایک کھانے کا چمچہ	شایبہ	6
انڈا	1	6	6
گائے، بکری، بھیڑ	100 گرام	18	18
مرغی اور پرندے	100 گرام	20	6.5
مچھلی (میٹھے پانی کی)	100 گرام	22	3
(سمندری پانی کی)	100 گرام	17	0.5
چربی گوشت	100 گرام	0	94

Marfat.com
Marfat.com

کلیجی	100 گرام	19	4.7
گندم کا آٹا (سفید)	100 گرام	11	2
ڈبل روٹی (سفید)	100 گرام	7.7	2
ڈبل روٹی (بادامی)	100 گرام	7.7	2
روغنی چپاتی	100 گرام	8.1	12.8
مکئی زرد تازہ	100 گرام	5	2.1
جوار کا آٹا	100 گرام	5.6	1.4
چاول (صاف)	100 گرام	7	0.5
آلو	100 گرام	1.7	0.1
باقلہ کی پھلی	100 گرام	22	1.5
چنا	100 گرام	20	3.7
مسور	100 گرام	25	1.2
مونگ	100 گرام	24	1.1
مٹر (خشک)	100 گرام	22	1.1
ارہر	100 گرام	20	1.3
سویابین بھات کی پھلی	100 گرام	38	20
لوبیا (خشک)	100 گرام	28	1.8
ماش	100 گرام	24	1.8
مونگ پھلی	100 گرام	25	45
شکرقند	100 گرام	1.6	0.2
گھی، بناسپتی گھی، گوشت کی چربی، خوردنی تیل	100 گرام	0	100 تقریباً

Marfat.com
Marfat.com

مکھن	100 گرام	0	77
مارجرین	100 گرام	0	83

ہمیں چکنائی کے حصول کے لئے کاربیدہ (اناج، سبزیاں، پھل) چکنائی (تیل) اور عضلات و دیگر اعضا کی مرمت کے لئے قدرے لحمیات (پھلیاں، دالیں، اناج، گوشت، دودھ) درکار ہیں۔ کاربیدہ اور چکنائی کی ساخت کاربن، ہائڈروجن اور آکسیجن سے ہوتی ہے۔ لحمیات کی ساخت میں ان کے علاوہ نائٹروجن، گندک اور فاسفورس بھی ہوتے ہیں۔ نظام ہضم و جذب میں جگر نہایت اہم ہے جو لحمیات، روغنیات اور کاربیدہ کو ان کے انجام تک پہنچانے میں جزوی طور پر حصہ لیتا ہے۔

کاربیدہ کے جلنے سے توانائی حاصل ہوتی ہے جو معمول کی زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے۔ اس دوران بننے والے باقیات میں کاربن ڈائی آکسائیڈ پھیپھڑوں سے اور پانی گردوں سے خارج ہو جاتا ہے۔ فالتو کاربیدہ خامرات کے زیر اثر گلوکوز اور پھر گلائکوجن کی شکل میں تبدیل ہو کر جگر اور عضلات میں جمع ہو جاتے ہیں اور بوقت ضرورت توانائی کے لئے ان کی بازیافت ہوسکتی ہے۔ علاوہ ازیں فالتو کاربیدہ، چکنائی میں تبدیل ہو کر جسم میں ذخیرہ ہو جاتے ہیں یعنی زیادہ کاربیدہ دار غذائیں بھی فربہی کا باعث ہو جاتی ہیں۔ گویا اچھی طرح روٹی چاول، سبزیاں اور پھل کھانے والوں میں بھی چکنائی کی کمی نہیں ہوسکتی۔

چکنائی کے جلنے سے بھی توانائی پیدا ہوتی ہے اور باقیات کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی کی شکل اختیار کر کے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ چونکہ چکنائی پر نظام ہضم و جذب کا اثر زیادہ نہیں، اس لئے ضرورت سے زیادہ چکنائی تہ در تہ چربی کی شکل میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ چونکہ ماضی کی طرح اب غذائی قلت ناپید ہے اور نہ قحط پڑتے ہیں، اس لئے متوازن، کم چکنائی دار غذا کھانے والوں کو کبھی بھی چکنائی کی قلت نہیں ہوسکتی۔ کاربیدہ اور چکنائی کے برعکس لحمیات سے جسم میں مختلف طرح سلوک ہوسکتا ہے۔ لحمیات ٹوٹ کر امینو ترشوں میں تو تبدیل ہو جاتی ہیں، مگر فالتو امینو ترشے جسم میں جمع نہیں ہوسکتے۔ اس کا

Marfat.com
Marfat.com

نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ یہ امینوتر شے اپنے اجزا میں بکھر کر یوریا اور یورک تیزاب وغیرہ کی شکل میں گردوں کے راستے نکل جانے کی کوشش کرتے ہیں اور ایک لحاظ سے گردوں پر بار گراں ہو جاتے ہیں۔

غذائی چکنائی جذب ہونے کے بعد صفراوی نمکیات کے زیر اثر ''استحلاب'' (شیرہ سازی یا ایملسی فیکیشن کا عمل) کے مرحلے سے گزر کر چھوٹے قطروں (کائلو مائکرون) میں تبدیل ہو جاتی ہے پھر جسم کے لمفی نظام میں داخل ہو کر دوران خون کے پہلو بہ پہلو جسم میں آہستہ آہستہ گردش کرتی ہے۔ آخر کار جگر میں پہنچی ہوئی چکنائی دوران خون میں دل کے قریب داخل ہو کر تمام جسم میں گردش کرتی ہے یعنی زیادہ چکنائی کھانے سے زیادہ چکنائی خون میں آ جاتی ہے۔

دوران خون میں چکنائی اسی طرح کی چپک پیدا کرتی ہے جس طرح یہ انگلیوں پر چپک جاتی ہے اور صرف صابن وغیرہ سے صاف ہو سکتی ہے۔ یہ سرخ جسیمات خون میں بھی ان کی پوشش بن کر باہمی چپک پیدا کرتی ہے جس سے خون میں جھمگٹا ہوتا ہے۔ جس قدر زیادہ چکنائی دوران خون میں داخل ہوتی جائے گی، چپک اتنی ہی بڑھتی جائے گی۔ اس کے نتیجے میں سرخ جسیمات خون کے روڑے بنیں گے جو باریک نسوں میں سے نہیں گزر سکیں گے اور گردش خون میں رکاوٹ ہوگی جس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

سرخ جسیمات خون (جسیمہ خون، شوربا پینے کے اتھلے ڈونگے کی شکل کا ہوتا ہے) باریک نسوں میں سے مشکل سے گزرتے ہیں، کیونکہ نس کا قطر 5 مائکرون اور جسیمہ خون کا قطر 7 مائکرون کا ہوتا ہے۔ ہر جسیمہ خون میں ایک مخصوص اوکسی بردار لحمیہ (ہیموگلوبن) ہوتی ہے اور اس کا اصل مقصد دیگر افعال کے علاوہ خلیات جسم کو اوکسی جن پہنچانا ہے۔ خلیات کو اوکسی جن فراہم کرنے کے لئے ان جسیمات کو ایک قطار میں ہو کر یکے بعد دیگرے نسوں میں سے گزرنا پڑتا ہے۔ جسیمات سے اوکسی جن، خلیات میں منتقل ہو جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائڈ واپس آ کر پھیپھڑوں کے راستے خارج ہو جاتی ہے اور یہ عمل مسلسل جاری رہتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

جاسکتا ہے۔ چکنائی دار غذا معدے میں زیادہ دیر تک ٹھہرتی ہے، معدے کی ریزشیں کم رہتی ہیں، تیزابیت کم ہو جاتی ہے اور بسیاری خوری کا امکان گھٹتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

دل کے مریض کے لئے نبوی غذائیں اور جدید سائنس

سبزیوں کا ذکر قرآن حکیم میں سورۃ بقرہ آیت 61 میں اس طرح آیا ہے۔

فادع لنا ربک یخرج لنا مما تنبت الارض من بقلھا وقثائھا وفومھا وعدسھا وبصلھا۔

ترجمہ: بنی اسرائیل نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے اصرار کیا اور کہا کہ اپنے رب سے دعا کریں کہ وہ ہمارے لئے وہ چیزیں نکالے جو زمین سے اگتی ہیں جیسے سبزیاں، ککڑیاں، گندم۔ مسور اور پیاز (القرآن)

حضرت ابوامامہؓ سے روایت ہے وہ فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا اپنے دستر خوان کو سبز چیزوں سے زینت دیا کرو اس لئے کہ سبز چیز اللہ کے نام کی برکت سے شیطان کو دور رکھتی ہے۔ (جامع کبیر)

سبز چیزوں سے صحت بخش تمام سبزیاں مراد ہیں قربان جائیں پیارے نبی ﷺ پر کہ آج جدید میڈیکل سائنس کہہ رہی ہے کہ اگر دل کی بیماریوں سے بچنا ہے تو سبزیاں اپنی خوراک میں شامل کریں، ہمارے نبیؐ نے کئی سو سال پہلے سبزیوں کی افادیت پر مہر شفا ثبت کردی تھی آیئے آنحضرت ﷺ کے اسی فرمان کی روشنی میں دل کیلئے مفید سبزی جاتی غذاؤں کی میڈیکل افادیت پر بات کرتے ہیں اور احادیث میں مذکور مقوی قلب غذاؤں کا تذکرہ کرتے ہیں تاکہ ہم حفظ ماتقدم کے تحت دل کے امراض کا سدباب نبوی غذاؤں اور طریقوں سے کرسکیں۔

اگر بنیادی طور پر ہم غور کریں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ پستان دار مخلوق میں شیر ببر، شیر، چیتا، کتا، بلی صرف گوشت کھاتے ہیں جب کہ گھوڑے، گائے وغیرہ سبزیوں پر گزارہ

Marfat.com
Marfat.com

کرتے ہیں۔ بندر، لنگور، بن مانس کی غذا پھل اور سبزیاں ہیں۔ انسان اپنے طبعی مزاج کی بنا پر پھل اور سبزی خوروں کے زیادہ قریب ہے۔

یہ بات دلچسپ ہے کہ سبزی خور لنگور میں کولیسٹرول 40 فیصد سے 100، خرگوش میں 150، کتوں میں 400 ہوتی ہے، اسی لئے ان میں رگوں کی صلابت زیادہ ہے۔ اگر انسانوں میں کولیسٹرول 160 سے کم ہو تو رگوں کی صلابت یا تو ہوتی ہی نہیں یا نہایت آہستہ آہستہ عمر کے ساتھ معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ آج کل جس قدر اور جس انداز سے جانوروں کو کھایا جاتا ہے وہ ہمیں انسان سے زیادہ درندے ظاہر کرتا ہے۔ اسلام میں گوشت حلال ہونے کا قطعاً یہ مطلب نہیں کہ ہم ہر وقت گوشت کھاتے رہیں حضرت عمرؓ کا قول ہے کہ ہمیں گوشت خوری سے محتاط رہنا چاہیے۔

امراض قلب کے لئے پھل اور سبزیاں

برطانیہ میں امراض قلب کے ہاتھوں تقریباً 40 فیصد اموات واقع ہوتی ہیں۔ ان اموات کو پھل اور سبزیوں کے ذریعہ سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ پھل اور سبزیوں میں پوٹاشیم ہوتا ہے جو دل کے دردوں کو روکتا ہے۔

سبزیوں کا استعمال۔۔۔درازی عمر کا راز

کیا آپ کا واسطہ کبھی کسی ایسی بیماری سے پڑا ہے جس کی بدولت لاکھوں جانیں غارت ہوگئی ہوں؟ اگر آپ اس کی وجہ جاننے کی بھرپور کوشش میں ہوں تو آیئے آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ہماری روزمرہ خوراک کا اس سے کتنا گہرا تعلق ہے۔ آپ اس کتاب کو پڑھ کر یقیناً اپنی خوراک میں تبدیلی لائیں گے۔

یہ کیا ہوا وہ 41 سال کی عمر میں ہی وفات پاگئے۔ وہ تو ایسے انسان تھے جن کے پاس زندگی کی تمام نعمتیں تھیں وہ تو بڑے حوصلہ مند اور خوشحال دکھائی دیتے تھے۔ ان کے خاندان کے ساتھ کیا ہوگا یہ میری عقل سے بالاتر ہے کہ ایسا کیوں ہوا؟

آپ یقیناً کسی نہ کسی ایسے انسان کو ضرور جانتے ہوں گے جس کی موت دل کا دورہ

Marfat.com
Marfat.com

پڑنے، حادثہ یا کینسر کی بدولت واقع ہوئی ہو۔ آپ کے دماغ میں کیا خیالات ابھرے؟ ایک لمحہ کے لئے آپ کی تمام تر توجہ آپ کی اپنی صحت پر ضرور مبذول ہوئی ہوگی۔ آپ نے اس کے متعلق ضرور سوچا ہوگا کہ وہ کون سے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے میں قبل از وقت موت کے منہ سے بچ سکتا ہوں۔

اگر آپ اس کتاب کو پڑھ رہے ہیں تو آپ کی تمام تر توجہ کا مرکز یقیناً خوشحال زندگی گزارنا اور اسے برقرار رکھنا ہوگا۔ اس کے لئے آپ میں احساس پیدا کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ لازماً سبزی خور ہوں۔ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں ہر تین اموات میں سے دو کے اسباب دل کے امراض اور کینسر ہوتے ہیں۔ ان اموات کی دو بڑی وجوہات ہیں جس کے لئے انسان کچھ کر سکتا ہے وہ سگریٹ نوشی اور ناقص غذا کا استعمال ہے۔ جب ہم غذا کے متعلق سوچتے ہیں تو تین قسم کی غذا میں جو مسائل پیدا کرتی ہیں مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ چربی والی غذا میں (خاص طور پر جانوروں کی چربی)

2۔ موٹاپا

3۔ تجوک کی کمی

اب میں آپ کو یہ بھی بتاتی جاؤں کہ یہ تینوں وجوہات جانوروں سے حاصل شدہ خوراک کی بدولت ہوتی ہیں۔

دل کے امراض

سبزی خور لوگوں کی نسبت گوشت خور لوگوں میں دل کے امراض چالیس برس کے بعد چار گناہ زیادہ ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو سبزیات کا استعمال زیادہ کرتے ہیں اور ضرورت سے زیادہ کیلوریز کا خیال رکھتے ہیں ان میں کولیسٹرول کا لیول زیادہ نہیں ہوتا جس کی بدولت وہ دل کے امراض کا زیادہ شکار نہیں ہوتے۔ گوشت کا استعمال کرنے والے لوگوں میں دل کے امراض کا بڑا سبب کولیسٹرول اور زیادہ چربی کا استعمال ہے۔ ہم اپنے کھانوں

Marfat.com
Marfat.com

میں جو چربی اور کولیسٹرول استعمال کرتے ہیں وہ زیادہ تر جانوروں سے حاصل کیا جاتا ہے جب کہ ہمارے جسم کو بیرونی کولیسٹرول کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ہمارا جسم مناسب مقدار میں کولیسٹرول مہیا کرتا ہے جتنی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔

جانوروں سے حاصل ہونے والی خوراک میں پھوک نہیں ہوتا، چربی بہت زیادہ ہوتی ہے لینولیک ایسڈ بہت کم اور زیادہ چربی ہونے کی وجہ سے ہمارے خون میں کولیسٹرول کا درجہ زیادہ رہتا ہے۔ آج کے دور میں جب کہ زیادہ تر اموات کو تمباکو نوشی سے منسوب کر دیا جاتا ہے جب کہ اصل وجہ ناقص غذا اور مناسب غذا کا استعمال نہ کرنا ہے۔ مثال کے طور پر جاپان میں امریکہ کی نسبت لوگ زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں لیکن جاپان میں دل کے دورے کی وجہ سے مرنے والوں کی تعداد امریکہ سے چار گنا کم ہے۔ اس کی بڑی وجہ ان کی غذا ہے جو خون کا کولیسٹرول بہت کم رکھتی ہے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو لوگ مکمل طور پر سبزی خور ہوتے ہیں اور جانوروں سے حاصل کی ہوئی کسی بھی غذا کو استعمال نہیں کرتے ان میں دل کے دورے کے امکانات 14 فیصد ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو نامکمل طور پر سبزی خور ہوتے ہیں یعنی وہ گوشت تو نہیں کھاتے لیکن دوسری غذائیں جو جانوروں سے حاصل کی جاتی ہیں ان کا استعمال کرتے ہیں ان میں 39 فیصد دل کے دورے کے امکانات ہوتے ہیں۔ لیکن ان دونوں کی نسبت وہ لوگ جو گوشت کا استعمال کرتے ہیں ان میں دل کے دورے کے امکانات 50 فیصد زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ نتائج عام آبادی سے حاصل کردہ ہیں۔ لیکن اگر آپ سبزی خور بھی ہیں اور تمباکو نوشی بھی کرتے تو آپ میں دل کے دورے کے امکانات اس سے بھی کم ہوں گے۔

ایک اور دلچسپ بات یہ ہے کہ وہ لوگ جو ہر روز خشک پھلوں کا استعمال کرتے ہیں ان میں دل کے دورے کے امکانات ان کی نسبت جو ان کا استعمال کبھی کبھار کرتے ہیں بہت کم ہوتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

سبزی خور اور امراض قلب

ایک عرصے سے یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ سبزی خوروں کی صحت گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں زیادہ بہتر ہوتی ہے اور وہ لمبی عمر پاتے ہیں۔ مغربی جرمنی کے شہر ہائیڈل برگ کے کینسر ریسرچ سنٹر میں ہونے والی حالیہ تحقیق سے اس بات کی توثیق ہوئی ہے۔ سبزی خور دوسروں کے مقابلے میں امراض قلب کا کم شکار ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں 1904 سبزی خوروں کا چار سال تک مطالعہ کرنے سے اندازہ ہوا کہ ان میں سے صرف 36 امراض قلب کی وجہ سے ہلاک ہوئے۔ جرمنی کی شرح اموات کے مقابلے میں یہ شرح 80 فیصد کم ہے۔ یہ انکشاف بھی ہوا ہے کہ سبزی خور پھیپھڑوں، مثانے کے غدود اور آنتوں کے سرطان میں بھی شاذ و نادر ہی مبتلا ہوتے ہیں۔

سبزی خوری کی افادیت کے سلسلے میں ایک اور مطالعے سے یہ بات بھی منکشف ہوئی ہے کہ گوشت خوری بلاواسطہ طور پر شراب نوشی کا ذریعہ بنتی ہے۔ گوشت بکثرت کھانے کے نتیجے میں سستی اور کاہلی غالب آنے لگتی ہے جسے دور کرنے کے لئے مغربی ممالک کے لوگ شراب کا سہارا لیتے ہیں۔ اس کے برخلاف سبزی خور کاہلی اور سستی کا شکار نہیں ہوتے۔ چنانچہ انہیں شراب کے سہارے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ سبزی خوری سے ان کی ذہانت و فطانت بوجھل اور مکدور نہیں ہوتی جب کہ گوشت خوری ان کی دشمن ہوتی ہے۔ اسے بکثرت کھانے والے تشدد پسند، غصیلے اور جھگڑالو زیادہ ہوتے ہیں۔ اس پر شراب اور ستم ڈھاتی ہے۔ یہ بات بھی نوٹ کی گئی کہ بہت کم سبزی خور شراب خور بھی ہوتے ہیں۔

کینیڈا یونیورسٹی کی ایک نادر تحقیق

سبزیاں انسانی مزاج پر خوش گوار اثرات مرتب کرتی ہیں۔ یہ رپورٹ کینیڈا یونیورسٹی کے پروفیسر مائیک بلم نے پیش کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ:

''سبزیوں میں موجود وٹامن اور پروٹین انسانی خوشی کا سبب بنتے ہیں۔ یہ انسان میں دقیانوسیت کا خاتمہ کر کے خوشی پیدا کرنے والے ہارمونز کا اخراج کرتی ہیں''

Marfat.com
Marfat.com

انہوں نے 160 افراد پر تحقیق کے بعد نتیجہ اخذ کیا ہے کہ سبزی خور افراد گوشت خور افراد کی نسبت زیادہ خوش مزاج ہوتے ہیں۔ان کا کہنا ہے کہ سبزیاں انسانی صحت کے علاوہ انسانی نفسیات پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔

سبزیاں اور پھل کھایئے دل کی بیماریوں سے بچیئے

کیمبرج یونیورسٹی کے ماہرین کی تحقیق کے مطابق پھل اور سبزیوں کے روزانہ استعمال سے دل کے امراض پر قابو پایا جاسکتا ہے اور وٹامن سی کے وافر استعمال سے قلبی امراض کے خدشات دور ہوسکتے ہیں۔ان ماہرین کے مطابق مالٹے، گریپ فروٹ، سیب اور کیلوں کے علاوہ ہری سبزیوں سے وٹامن سی کی وافر مقدار حاصل کی جاسکتی ہے۔

ہر چند کہ ہمارے اسلاف کا ایک غلط تصور غار میں مقیم گوشت خور شکاری کا پیش کیا جاتا ہے، مگر اکثر علمائے بشریات اور دیگر ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ وہ سبزی خور تھے۔ انسان کی داخلی ساخت و تشکیل، زود ہضم، کم چکنائی دار، زیادہ کاربیدہ وریشے دار غذا مثلاً اناج، ترکاریاں، پھلیاں، دالیں، بیج اور پھل کھانے کے لئے ہوئی تھی۔انسانی دانت پودوں والی غذائیں چبانے کے لئے بنائے گئے ہیں۔آنتوں کی طویل نالی اس غرض سے ہے کہ ترکاریوں کی ریشے دار غذا آہستہ آہستہ ہضم و جذب ہو۔اس کے برخلاف گوشت خور حیوانوں کے دانت گوشت کو چیرنے پھاڑنے کے لئے اور ان کی مختصر آنت گوشت کو جلد ہضم و جذب کرنے کے لئے اور گوشت کے باقیات وسمی مواد کو بہ عجلت خارج کرنے کے لئے ہے۔سبزی خوروں کی طویل آنتیں گوشت خوری کی وجہ سے کینسر سے متاثر ہوسکتی ہیں۔
غاروں کے رہنے والوں کی غذا بھی سبزیجاتی تھی۔حیوانوں کو ہلاک کرنے والے ہتھیار بعد میں ایجاد ہوئے اور اسلحہ کے بغیر جانوروں کو ہلاک کرنے سے انسان بے بس ہے۔

ایک 39 سالہ ماہر غذا نے جس کا وزن 15 کلو زیادہ تھا، اہل غار کی غذا (جس میں سے گوشت، انڈے، مکھن، گھی، تیل، نمک اور شکر خارج کردی گئی تھی، مگر اناج کی

Marfat.com
Marfat.com

روٹیاں، چاول، آلو، ترکاریاں، پھل اور قدرے مچھلی تھی یعنی چکنائی وغیرہ کم مگر کاربیدہ و ریشہ وافر تھے) اختیار کی۔ اس غذا سے اس کا فالتو 15 کلو وزن کم ہو گیا۔ توانائی، پھرتی اور خوش باشی میں اضافہ ہوا۔ ایک جاپانی دوسری جنگ عظیم کے دوران ایک جزیرے میں پھنس گیا تھا۔ اسے زندہ رہنے کے لئے مجبوراً پھلوں، پتوں اور ترکاریوں پر گزارہ کرنا پڑا۔ جب وہ واپس دنیا میں آیا تو وہ نہایت توانا، چاق و چوبند اور صحت وتن درستی کی تصویر تھا اور 60 سال کی عمر میں بھی 40 سال کا معلوم ہوتا تھا۔ اگر اس کی جگہ کتا یا بلی ہوتے تو وہ گوشت نہ ملنے سے مر جاتے یعنی حیوان اپنی جبلت کے لحاظ سے یکساں غذا کھاتے ہیں، خواہ وہ کہیں بھی ہوں۔ اس کے برعکس انسان پر اپنی فطرت کے علاوہ ماحول وتمدن کا اثر ہوتا ہے۔ اسی لحاظ سے اس کی غذا تبدیل ہوتی رہتی ہے۔

بچے بھی اپنے ماحول کے لحاظ سے غذا کے عادی ہو جاتے ہیں یعنی ہم غذا کا انتخاب (اپنی عقل وعلم کے باوجود) اس کی صحت افزا خصوصیات کی بنا پر نہیں کرتے (جو کرنا چاہئے) بلکہ رواج کے اعتبار سے کرتے ہیں جس میں تبدیلی کی ضرورت ہے۔

سبزیوں پر مشتمل غذا (پھل، ترکاریاں، سبزیاں، اناج، دالیں اور پھلیاں) پیچیدہ کاربیدہ پر مشتمل ہے۔ دالوں اور پھلیوں سے بھی بہترین لحمیات حاصل ہو سکتی ہیں۔ مانع تکسید حیاتین (بیٹا کیروٹین، حیاتین ھ، ج) اور دیگر متعدد مفید اشیا (بائیوفلیونائڈ) کیری ٹینائڈ، فائٹو کیمیکلز) جو صحت کے لئے عموماً اور دل کے لئے خصوصاً مفید اور صحت افزا ہیں، سبزیجاتی غذا میں بکثرت اور گوشت دار غذا میں کم ہوتے ہیں۔

چھنے ہوئے سفید آٹے یا میدے کی روٹی جس میں سے بھوسی اور ریشہ نکال دیا گیا ہو، تیزی سے جذب ہو کر انسولین کی ریزش کو نامناسب حد تک بڑھا دیتی ہے، اس لئے اس کا کھانا مناسب نہیں۔ حضرت سہیل بن سعدؓ سے کسی نے پوچھا کہ حضور اکرم ﷺ نے کبھی سفید میدہ کی روٹی کھائی ہے تو انہوں نے جواب میں کہا کہ آنحضرت ﷺ نے آخر عمر تک کبھی سفید میدہ کی روٹی تناول نہیں فرمائی (شمائل ترمذی)

Marfat.com
Marfat.com

آج جدید سائنس چھنے ہوئے آٹے اور میدہ سے تیار شدہ اشیاء کو دل کے مریضوں کیلئے سخت نقصان دہ قرار دیا ہے اور آج جدید کارڈیالوجسٹ دل کے مریضوں کو بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھلانے کو کہتے ہیں کیونکہ چھان خون میں کولیسٹرول اور سن تھین کو روکتا ہے اس سے خون گاڑھا نہیں ہوتا چھان اور فیبر کے مسلسل استعمال سے دل کی نالیوں میں سکڑاؤ ختم ہو جاتا ہے اور دل کی نالیاں زیادہ سے زیادہ خون لینے کی استعداد حاصل کر لیتی ہیں۔ بھوسی اور نکلد پریشر آٹا اگر استعمال کرنا پڑے تو اس کے ساتھ بھوسی یا ترکاریاں (پیچیدہ کاربیدہ) کھائی جائیں تو ضرور کم ہوسکتا ہے۔ سبزیجاتی غذا کی شکر آہستہ آہستہ جذب ہو کر شکر خون کو ہموار و معتدل رکھتی ہے، اور نتیجے میں جسم میں بکثرت مقدار میں انسولین کی افزائش نہیں ہوسکتی۔ اس کے برعکس سادہ کاربیدہ (شکر اور اس سے بنی ہوئی اشیا مثلاً شربت، شہد، الکحل) تیزی سے جذب ہو کر شکر خون میں اضافہ کر دیتے ہیں جسے کم کرنے کے لئے مزید انسولین کی ریزش ہوتی ہے۔ انسولین شکر خون پر اثر انداز ہونے کے علاوہ ایک خامرہ (لائی پیز) کی بھی ریزش کرتی ہے جس کے زیر اثر خون کی چکنائی، خلیات میں جمع ہو جاتی ہے، نتیجے میں جسم میں چربی کا اجتماع ہوتا ہے، انسولین کے زیر اثر جگر میں کولیسٹرول بھی زیادہ بنتی ہے یعنی شکر خوری، اضافہ کولیسٹرول خون کا بھی سبب ہے۔

جب جسم میں ان حالات میں انسولین کی کثرت ہوتی ہے تو انسولین کے خلاف مزاحمت شروع ہو جاتی ہے اور مزید انسولین پیدا ہوتی ہے جس کے زیر اثر خون میں افراط کولیسٹرول وحلوین اور شکر، لطیف روغنی لحمیات، فشار خون زیادہ ہو جاتے ہیں اور رگوں کے استر میں دبازت اور رکاوٹیں بنتی ہیں۔ انسولین سے کرب زیست میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ ان سب کے مجموعی اثر سے زیادہ حملہ، قلب ہوتے ہیں۔ آج کل انسولین اور مزاحمت انسولین سے متعلق علم میں مزید اضافہ ہو رہا ہے۔

جب پودوں سے حاصل ہونے والی چکنائی دار پیچیدہ کاربیدہ پر مشتمل غذا کھائی

Marfat.com
Marfat.com

جائے تو خلیات جسم انسولین کے لئے زیادہ حساس اور پُراثر ہو کر بہتر ہو جاتے ہیں اور مزاحمت انسولین کم ہو جاتی ہے بلوغتی شوگر میں مبتلا افراد اس غذا کے استعمال سے اپنی خوردنی شوگری ادویہ بلکہ انسولین بھی (طبی نگرانی میں) کم یا ترک کر سکتے ہیں احتیاط و پرہیز سے خوردنی ادویہ کی بہ نسبت اہل شوگر شکر خون کو مناسب کر کے آنکھوں، دل، دماغ اور اعصاب کی چھوٹی رگوں کو صحت مند اور محفوظ رکھ کر شوگری پیچیدگیوں سے نسبتاً محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ غذا چست و توانا بھی رکھتی ہے، اسے کھانے سے کھلاڑیوں کی کارکردگی بہتر اور زیادہ عرصہ برقرار رہتی ہے، کیونکہ اس میں پیچیدہ کاربیدہ زیادہ اور معمولی چکنائی کم ہوتی ہے

اب اہل مغرب میں پُرگوشت غذاؤں کے بجائے سبزیجاتی غذا کا رواج بڑھ رہا ہے۔ کھلاڑیوں کا کہنا ہے:

''اگر فٹ بال کے کھلاڑی سے پورے زور و قوت کے ساتھ اور زیادہ سے زیادہ وقت کے لئے سائیکل چلانے کے لئے کہا جائے تو وہ 8 منٹ سے زیادہ سائیکل نہیں چلا سکے گا اور تھک جائے گا۔ پھر تین دن تک جب اسے کثیر چکنائی دار غذا دی جائے تو وہ صرف 6 منٹ تک سائیکل چلا سکے گا اور اس کی قوت ماند پڑ جائے گی۔ آخری دفعہ زیادہ کاربیدہ دار اور کم چکنائی دار غذا تین دن تک کھانے کے بعد وہ 12 منٹ تک سائیکل چلا سکے گا''۔

یہ نہایت بڑا فرق ہے جو غذا کی قسم کی وجہ سے واقع ہو رہا ہے اور ان کھلاڑیوں کے لئے نہایت اہم ہے۔ متعدد کھلاڑیوں کے تجربے کے مطابق کم چکنائی دار اور زیادہ پیچیدہ کاربیدہ دار غذا کامیابی کی ضامن ہے۔ یہی سبب ہے کہ اب فٹ بال کے کھلاڑی کھیل سے قبل تکوں کے بجائے زیادہ پیچیدہ کاربیدہ دار غذا کھا رہے ہیں۔ اب ان کے دسترخوان سے چربیلی گوشت دار غذائیں خارج اور صحت افزا سبزیجاتی غذائیں زینت دسترخوان ہو رہی ہیں۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ چیتا دنیا کا سب سے تیز دوڑنے والا (70 میل فی گھنٹہ) جانور ہے، مگر گوشت خوری کی وجہ سے اس میں تحمل، ثابت قدمی یا

Marfat.com
Marfat.com

پامردی (اینڈیورینس) نہیں ہوتی ہے۔

یہ غذا ہضم و جذب کے عمل سے بہ آسانی گزر سکتی ہے، نظام ہضم پر ضرورت سے زیادہ بار نہیں پڑتا، باقیات ہضم صحیح طرح خارج ہو جاتی ہیں، لحمیاتی ضرورت پوری ہو جاتی ہے، غذا میں چکنائی آپ سے کم ہو جاتی ہے۔ یہ غذا سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کو بھی مہمیز کر دیتی ہے۔ سبزی خور مشکل راستوں اور بھول بھلیوں سے اچھی طرح گزر سکتے ہیں۔ قناعت و آرام سے بیٹھ سکتے ہیں۔ بہتر طرح مراقبہ کر سکتے ہیں۔

سبزیجاتی غذا کی کم چکنائی کے اپنے مضر مثبت فوائد ہیں۔ (حیوانی غذا میں بکثرت چکنائی ہوتی ہے)۔ اس میں ریشے کی موجودگی صفراوی، نمکیات کا اخراج بڑھا کر کولیسٹرول جسم کو کم کرتی ہے۔ اس کے برعکس حیوانی لحمیاتی غذا سے اخراج کم ہو کر کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس غذا سے طول عمری آتی ہے، سالخوردگی نہیں ہوتی۔ عدالتوں کا سدباب اور بڑھاپے کی آمد موخر ہوتی ہے۔ سبزی خوری سے فعل گردہ بہتر رہتا ہے۔ کثرت لحمیات خصوصاً حیوانی لحمیات گردوں کے لئے بوجھ بن جاتی ہے۔ اگر گردے بلند فشار خون، ذیابیطس، نقرس اور سوزش کی وجہ سے خرابی اور ناکاری کا باعث ہو سکتی ہے۔ چنانچہ یہ غذا گردوں کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔

سبزیجاتی غذا عارضہ رگ دل، بلوغتی ذیابیطس، بلند فشار خون، نقرس، فالج، فربہی، سوزش مفاصل کا سدباب کرتی ہے۔ یہ امراض کولیسٹرول اور معمور چکنائی سے بھرپور حیوانی غذائیں کثیر مقدار میں کھانے والے افراد میں نہایت عام ہیں۔ یہ غذا سرطان (خصوصاً قولون، پستان، قدامیہ، بیضہ دانی، پھیپھڑے کے سرطان) سے بھی تحفظ دیتی ہے۔ سنگ گردہ، سنگ مرارہ، موتیابند، عطفیت قولون اور پوک استخوانی (جھنی ہڈیوں) کے ضمن میں مثبت کردار ادا کرتی ہے۔

1920ء سے یہ علم ہے کہ سبزی خوروں کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، کیونکہ کیلشیم کا ایک اچھا منبع سبز پتوں والی ترکاریاں ہیں جن میں فاسفورس کی مقدار کم ہونے سے جسمانی

Marfat.com
Marfat.com

کیلشیم کا توازن درست رہتا ہے جب کہ گوشت میں موجود زیادہ فاسفورس کی وجہ سے زیادہ کیلشیم کا اخراج ہو جاتا ہے۔ بکثرت حیوانی لحمیات خوری سے جسم میں تیزابی کیفیت پیدا ہوتی ہے جس کی اصلاح کے لئے ہڈیوں سے کیلشیم نکلتا ہے اور تیزاب کے ساتھ مل کر پیشاب کے راستے خارج ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں جسم میں کیلشیم کی قلت، ہڈیوں کی کمزوری، ہڈیوں کا ٹوٹنا اور بھربھرا پن (پوک استخوانی یا اوسٹیوپوروسس) جیسی شکایات واقع ہوتی ہیں۔ افسوس کہ غذا میں کیلشیم کا اضافہ کرنے کے باوجود اس کیلشیم کی تلافی نہیں ہو سکتی جو کثیر حیوانی لحمیات خوری کے زیر اثر جسم سے نکل جاتا ہے۔ یہ ستم ظریفی ہے کہ خوش حال مغرب زدہ غذائیں کھانے والوں میں کیلشیم سے بھرپور غذا (دودھ وغیرہ) کھانے کے باوجود کیلشیم کا اخراج زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ مرض عام ہے۔ چنانچہ کم چکنائی دار سبزیجاتی غذا نہایت صحت افزا چیز ہے جو ہر شخص کے لئے مفید ہے اور اسے اختیار کرنے سے ہر آدمی اپنی زندگی سے از سرنو لطف اندوز ہو سکتا ہے۔

1976ء میں درد دل (انجائنا) میں مبتلا مریضوں کا علاج ایسی غذا سے کیا گیا جس میں حیوانی اجزاء قلیل مقدار میں تھے۔ 4 ماہ تک اس غذا پر رہنے کے بعد ان مریضوں میں درد دل کم ہو گیا اور وہ بغیر کسی زحمت کے مشقت کا کام کرنے لگے۔ درد دل میں یہ کمی 5 سال بلکہ اس کے بعد بھی باقی رہی۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ حیوانی غذائیں اور تمباکو کا استعمال ترک کرنے سے حملہ قلب اور ناگہانی قلبی اموات میں 50 فیصد سے زیادہ کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اگر ساتھ میں صحیح اسلوب زندگی (ورزش، رفع کرب، ازالہ فربہی، فشار خون اور خون میں فراز شکر کی اصلاح وغیرہ) اختیار کر کے کولیسٹرول خون 150 سے 170 کی حدود میں کر لی جائے تو عارضہ دل کو رفع یا پسپا بھی کیا جا سکتا ہے اور یہ وہ حقیقت ہے جسے پہلے ناممکن الحصول سمجھا جاتا تھا۔ افسوس کہ اب تک کولیسٹرول کم کرنے والی ادویہ، جراحی قلب، تقویم رگ دل وغیرہ پر تو تحقیق کی گئی ہے، مگر آج تک کوئی ایسی تحقیق نہیں کی گئی جس میں پرہیزی غذا کے اثرات کے ضمن میں یہ اندازہ لگایا جاتا ہے کہ مرض رگ دل پسپا ہو رہا

Marfat.com
Marfat.com

ہے یا نہیں۔ اگر کوئی محتاط غذا دی بھی گئی ہے تو یہ غیر سبزیجاتی ہے جس میں کولیسٹرول و چکنائی کی مقدار ضرورت سے زیادہ اور مجوزہ پرہیزی غذا کی بہ نسبت تو بہت زیادہ ہے۔

سبزیجاتی غذا کے استعمال سے عارضہ رگ دل میں کمی کی تصدیق ہو جانے کے بعد امریکہ میں 1977ء سے سرکاری طور پر غذا میں سے کولیسٹرول اور چکنائی (خصوصاً معمور چکنائی یا حیوانی چربی) کم کرنے کی ہدایت کی گئی ہے، ورنہ اس سے قبل حیوانی چربیلی، کولیسٹرول دار غذا کو غلط غذائیت نہیں سمجھا جاتا تھا۔ اسی تاریخی اقدام کے بعد مزید اسی سے ملتے جلتے قدم بھی اٹھائے گئے اور عارضہ سرطان کے تدارک کے لئے بھی غذا میں سے چربی کو گھٹایا گیا۔ چنانچہ اب امریکی انجمن ماہرین غذا تصدیق کرتی ہے:

''پودوں سے حاصل ہونے والی غذا صحت افزاء اور غذائی اعتبار سے بہ کفایت ہے، بشرطیکہ صحیح طرح ترتیب دی گئی ہو جس میں بغیر چھنے آٹے کی روٹیاں، بادامی چاول، دیگر اناج و اجناس، سبزیاں، دالیں، پھلیاں، پھل (یعنی ریشہ دار ترکاریاں اور پیچیدہ کاربیدہ) ہوں، جنہیں انسان نے مصنوعی طور پر خراب نہ کیا ہو بلکہ دست قدرت نے آراستہ کیا ہو اور جس میں قدرے کم چکنائی دار دودھ اور انڈے بھی شامل ہوں۔ یہ غذا مکمل غذا ہے جو ہماری تمام ضروریات پوری کر دے گی۔ صرف یہ خیال رکھا جائے کہ تمام اجزائے ضروری بہ کفایت مل رہے ہوں''۔

یہ شعور عام کرنا ضروری ہے کہ سبزیجاتی غذا ہی صحیح غذا ہے۔ اب یہی غذا مغرب میں بھی خصوصاً باحیثیت افراد کے لئے طغرائے افتخار بنتی جا رہی ہے۔ نیو یارک ٹائمز اخبار کے بقول:

''ضیافتوں میں اب سبزی خوری کے رجحان و رغبت میں اضافہ ہو رہا ہے۔ ہر چند کہ اس کے قصیدے برملا نہیں پڑھے جاتے، مگر اب اکثر اہل ثروت ذوق و شوق سے پھلیاں اور دالیں کھا رہے ہیں اور اس کے فوائد و ذائقوں کا سب کے سامنے اظہار بھی کر رہے ہیں اور اس کے فوائد و ذائقوں کا سب کے سامنے اظہار بھی کر رہے ہیں۔ خاندانی رکاب

Marfat.com
Marfat.com

داروں میں بھی اس قسم کی غذا کے سرپرست پیدا ہو رہے ہیں۔ اعلا فیشن دار ریستوران بھی اپنے مہمانوں کے سامنے دالوں اور پھلیوں کی طشتریاں بغیر جھجک کے بلا تکلف بلکہ فخر کے ساتھ پیش کر رہے ہیں جس کا چند سال قبل تصور بھی نہیں کیا جا سکتا تھا۔ یہ بات دل چسپ ہے کہ پھلیوں کی نئی اقسام بازار میں آ رہی ہیں اور مزید نئی اقسام بوئی جا رہی ہیں۔ اب عام مروج سیاہ، سفید اور سرخ دالوں کے ساتھ متعدد مختلف جدید اقسام نئی شکلوں اور رنگوں کے ساتھ دستیاب ہو رہی ہیں''۔

سبزی خوری کے رواج اضافے کے سبب سے ہر جگہ سبزیجاتی غذا کی دستیابی سہل ہوگئی ہے۔ اب پر تکلف دعوتوں میں بھی اضافی کھانے سبزیجاتی ہوتے ہیں اور آپ ہر دعوت میں اپنی پسند سے سبزیجاتی غذا کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اگر دعوت دی جاتی تو انفرادی ہو تو میزبان کو اپنی ترجیحات سے آگاہ کرنے سے کوئی مضائقہ نہیں۔

سبزیجاتی غذائیں اجنبی نہیں، یہ وہی ہیں جو کھیتوں اور باغوں سے اپنی قدرتی شکل میں آتی ہیں جنہیں دست قدرت نے سنوارا ہے اور نہایت فیاضی سے ہمارے لئے فراہم کیا ہے یعنی بھوسی دار آٹے کی روٹیاں، بادامی چاول، مکئی، جو، جئی کا دلیا، دالیں، پھلیاں، تازہ ترکاریاں، آلو، مولی، کریلا، لوکی، کدو، چقندر، پالک، گاجریں، ٹماٹر، شاہ جم اور ہر قسم کے تازہ پھل، جنہیں کسی مصنوعی طریقے سے خراب کئے بغیر استعمال کیا جائے۔ یہ غذائیں برعظیم پاک و ہند میں زمانہ قبل تاریخ سے کھائی جا رہی ہیں۔ آج گو سبزیجاتی غذا کی طرف رغبت کی ہے، مگر یہ زیادہ عرصے کی بات نہیں کہ لوگ سبزی ترکاری شوق و رغبت سے کھانے سے اور اب بھی زیادہ تر دنیا کا یہی طریق زندگی ہے ان غذاؤں کی تلاش و دستیابی مشکل نہیں بلکہ قدرے مہم جوئی ہو سکتی ہے کہ سبزی منڈی کی سیر بے شمار ترکاریوں اور پھلیوں سے روشناس کرا دے گی۔ چنانچہ اس طرح کی سیر و گشت مفید ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ اس صدی کے شروع میں مغرب میں بھی تین چوتھائی غذا کھیتوں سے اور دو تہائی لحمیات پودوں سے حاصل ہوتی تھی اور اب یہی مقدار حیوانوں سے حاصل ہوتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

یہاں یہ اشارہ ضروری ہے کہ اناج و اجناس، دالیں، پھلیاں، ترکاریاں اور آلو صرف کاربیدہ ہی نہیں بلکہ لحمیات بھی رکھتے ہیں۔ طویل فاقہ کشی کے دوران بھی جب لحمیات توانائی کے لئے استعمال ہوتی ہیں تو پہلے یہ کاربیدہ میں تبدیل ہو کر کارآمد ہوتی ہیں۔ گھوڑے، گائیں اور بکریاں وغیرہ بھی اپنے لئے بہ کفایت لحمیاتی، بے کولیسٹرول، کم چکنائی دار سبزیجاتی غذا (جس میں قدرے مقدار گوشت، مرغی، مچھلی اور دودھ ہوتا ہے) کھارہے ہیں اور صحت مند زندگیاں گزار رہے ہیں، کیونکہ جسم میں از خود ضرورت سے زیادہ معمور چکنائی اور کولیسٹرول بنائی جاتی ہے، جس کی باہر سے لینے کی ضرورت نہیں۔

روزمرہ کی بڑھتی ہوئی خوشحالی، غذائی فراوانی، سرد نعمت خانوں اور یخ خانوں کی سہل دستیابی نے حیوانی غذا کے استعمال میں بے تحاشا اضافہ کر دیا ہے اور اسی تناسب سے انحطاطی امراض وغیرہ کی کھیپ بھی آئی ہے۔ امراض جدید کی خوش حال اقوام میں وبا آئی ہوئی تھی (اگرچہ احتیاطی اقدامات سے اب کمی واقع ہو رہی ہے)۔ حیوانی غذاؤں کی کثرت انسانی نظام صحت کے لئے تو سخت تباہ کن ثابت ہو رہی ہے جدید غذاؤں سے جانوروں کو بھی ضرر پہنچا ہے۔ جس گائے کو گھاس کے بجائے اوجڑی کھلائی گئی وہ پاگل ہوگئی۔ اس گائے کا گوشت کھانے والوں کے دماغ بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔

سبزیجاتی غذاء کے استعمال میں اس کے فوائد سے قطع نظر چند احتیاطیں بھی ضروری ہیں۔ ہر قسم کا گوشت، مرغی، مچھلی، انڈا اور شیر خانہ کی اشیاء کو تک قلم کرنے سے بعض اشیاء کی جسم میں قلت ہو سکتی ہے مثلاً حیاتین ب 12 صرف حیوانی غذاؤں میں پائی جاتی ہے۔ فولاد ہر چند کہ سبزیجات اور اناج میں بکثرت ہوتا ہے، مگر یہ بہ آسانی ھضم و جذب نہیں ہوتا۔ گوشت میں موجود فولاد زود ھضم اور آنتوں سے بہ آسانی جذب ہو جاتا ہے۔ حیاتین ب 12 اور فولاد خون سازی کے لئے ضروری ہیں ورنہ کمی خون ہو جائے گی۔ حیاتین د کی قلب بھی ہو سکتی ہے اور صرف اس حیاتین د پر گزارہ کرنا پڑے گا جو جلد پر دھوپ پڑنے سے پیدا ہوگی جو پردہ نشیں ماحول میں خواتین کے لئے مشکل ہے۔ اس صورت حال

Marfat.com
Marfat.com

کی اصلاح قدرے حیوانی غذا (مچھلی، دودھ) کھا کر کی جاسکتی ہے۔ حیاتین د معدنیات کی ٹکیا بھی اس قلت کو رفع کرسکتی ہے۔ مطلق سبزی خوروں میں اگر کوئی چکنائی شامل نہیں کی جائے تو قدرتی چکنائی 10 سے 12 گرام سے زیادہ نہیں ہوگی اور بے چکنائی غذا سے روغنی تیزابوں کی قلت کا خطرہ ہے جس کے ازالے کے لئے قدرے خوردنی تیل اور مچھلی اور دودھ ضروری ہے۔ اس بات کو پیش نظر کھا جائے کہ لحمیات کی قلب حاملہ یا رضاعی خواتین، چھوٹے بچوں، جراحی کرائے ہوئے یا سوختہ (جلے ہوئے) مریضوں میں نہ ہوجائے کہ ان سب میں ضروریات لحمیات بڑھ جاتی ہیں اور حیوانی غذائیں لحمیات کا بڑا ذخیرہ ہے۔

آخر میں اس بات کی طرف اشارہ ضروری ہے کہ کم چکنائی دار سبز یجاتی غذا سے خون کی مضر لطیف روغنی لحمیات (L.D.L.) اور کل کولیسٹرول کے علاوہ مفید کثیف روغنی لحمیات (H.D.L.) بھی کم اور حلوین (ٹرائی گلیسرائڈ) بڑھ سکتی ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ کثیف روغنی لحمیات کا اصل فعل خلیات کے اندر سے لطیف روغنی لحمیات کو نکال کر صفرا کے ذریعے سے اسے جسم سے خارج کرنا ہے۔ چونکہ کم کولیسٹرول اور کم چکنائی دار غذا کھانے والوں میں کولیسٹرول وغیرہ آپ سے آپ کم ہوجاتی ہیں، اس لئے انہیں خارج کرنے کے لئے کثیف روغنی لحمیات کی ضرورنہیں، اسی لئے موخرالذکر کو جسم کم مقدار میں بناتا ہے۔ چنانچہ اس کی کمی سے فکرمند نہیں ہونا چاہئے۔ اصل مقصد خون میں لطف روغنی لحمیات کولیسٹرول (L.D.L.) کم کرنا ہے جو اس غذا سے حاصل ہوجاتا ہے اور عارضہ رگ دل پسپا ہوتا چلا جاتا ہے۔

یہ قول بالکل درست ہے کہ آپ وہی ہوتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں۔ غذائی عادات کا صحت و مرض سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے۔ ہر غذا بلاشبہ مفید ہوتی ہے، لیکن اس کے بکثرت اور بے اعتدال استعمال سے صحت کے مسائل بھی پیدا ہوجاتے ہیں۔ اکثر اوقات یہ بے اعتدالیاں سخت اور ہٹیلے امراض کا باعث بن جاتی ہیں۔

گوشت ایک اچھی اور مقوی غذا ہے، لیکن اس کے بے تحاشا استعمال سے کوئی

Marfat.com
Marfat.com

امراض جنم لیتے ہیں۔ گوشت ہر قسم کا ہوتا ہے، چھوٹے جانوروں، پرندوں اور مچھلی کے علاوہ گائے، بھینس اور اونٹ کا گوشت بھی کھایا جاتا ہے۔ بڑے جانوروں کا گوشت ذائقے کا سامان تو کرتا ہے، لیکن صحت کے لئے سخت مضر ثابت ہوتا ہے۔ جب سے مویشی پروری نے صنعت کا روپ اختیار کرلیا ہے، گوشت کے استعمال میں اضافے کی تحریک بھی تیز ہوگئی ہے جس کے نتیجے میں زیادہ گوشت حاصل کرنے کے لئے جانوروں کو خاص غذاؤں اور دواؤں کے ذریعہ فربہ کرنے کا سلسلہ بھی شروع ہوگیا ہے۔ جانوروں کے جلد موٹا ہونے کا مطلب ان کے جسم میں زیادہ چربی جمع ہونا ہے۔ چربی نہ ہو تب بھی انہیں موٹا کرنے والی دواؤں کے اثرات گوشت کے ذریعہ سے کھانے والوں میں اپنا اثر دکھاتے ہیں اور اب سب تسلیم کرتے ہیں کہ ایک مٹاپا کئی امراض کا سبب بنتا ہے۔

دنیا کے خوشحال ملکوں میں خوشحالی کے امراض نے زندگی اجیرن کر رکھی ہے تو ان کی غذائی تقلید کرنے والے دوسرے ممالک بھی ان امراض کا شکار ہو رہے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے ماہرین نے اس سلسلے میں جو عالمی سروے کیا ہے اس سے واضح ہوگیا ہے کہ گوشت کا معتدل استعمال ہی بہتر رہتا ہے۔ ایشیا میں آج بھی کروڑوں انسان گوشت نہیں کھاتے، اس کے باوجود ان کی صحت بہت اچھی رہتی ہے۔ ہندوستان کی مثال لیجئے، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اگرچہ وہاں اب گوشت بھی زیادہ کھایا جا رہا ہے، لیکن اس کے باوجود وہاں سبزی خوروں کی اکثریت ہے اور ان میں جو سبزی خور شعور و ہوش کے ساتھ متوازن غذا کھا رہے ہیں، ان کی صحت بہت اچھی ہے۔

اب کہ جب ملکوں کی سرحدیں کھل گئی ہیں اور ایک بین الاقوامی انداز حیات فروغ پا رہا ہے، سبزی خور افراد کی اکثریت بیرونی ملکوں میں بھی سبزی خوری پر قائم ہے۔

اس سروے کے دوران ایک ہندوستانی خاتون نے بتایا کہ وہ پچھلے تیس سال سے بیرونی ملکوں میں رہ رہی ہیں۔ اس عرصے میں وہ اب ایک مکمل سبزی خور تو نہیں رہی ہیں، لیکن اس کے باوجود وہ اور ان کے خاندان کے افراد بڑی حد تک سبزی خور ہی ہیں۔ گوشت وہ کبھی کبھار کھاتے ہیں، کیونکہ یہ ایک بڑی اچھی غذا ہے۔ اور وہ اپنے بچوں کو اس سے محروم

Marfat.com
Marfat.com

رکھنا نہیں چاہتیں۔ان کے مطابق یہ لوگ دن میں دو مرتبہ کھانا کھاتے ہیں اور شام میں ہلکا ناشتہ بھی کرتے ہیں۔ان کے کھانے میں نصف مقدار نشاستے دار اشیاء یعنی چاول کا چمچہ اصلی گھی ہوتا ہے۔ان کی غذا میں دیگر جمنے والی چکنائیاں نہیں ہوتیں۔

انکے مطابق بیرون ملک طویل قیام کے دوران انہیں سبزی خوری پر برقرار رہنے میں مشکل پیش نہیں آتی۔سبزیوں پر مشتمل سینکڑوں ڈشیں بنتی ہیں، پھر ان کی تیاری آسان بھی ہے اور یہ جلد تیار بھی ہو جاتی ہیں۔گوشت کھانے کو جی چاہے تو چاول کے مسالے دار کوفتے بنا کر مزہ لیا جاتا ہے۔چین میں بھی کہ جہاں اکثریت گوشت خور ہوتی ہے، وہ سبزیوں کی ڈشیں تیار کر لیتی تھیں جسے سب پسند کرتے تھے۔انہوں نے یہ انکشاف بھی کیا کہ چینی خواتین کی اکثریت اپنی سبزیاں خود اگاتی ہے۔

دور حاضر میں سختی سے سبزی خوری پر قائم رہنا مشکل ہے، لیکن اصل ضرورت یہ ہے کہ ہر انسان غذائی اعتبار سے متوازن خوراک کھائے۔اس میں نشاستے، معدنی نمکیات، حیاتین، چکنائیوں اور پروٹین کا تناسب ٹھیک رہے۔

دنیا اب سمٹ کر چھوٹی ہوگئی ہے، اس لئے ہر شہر میں ہر قسم کے مسالے اور سبزیاں آسانی سے مل جاتی ہیں بلکہ اب تو بڑے شہروں میں سبزی خوروں کے ہوٹل بھی کھل گئے ہیں۔

اب دال ہی کو لیجئے، یہ برصغیر کے لوگوں کی ہی پسندیدہ نہیں ہے، بیرونی ملکوں میں بھی خاص طور پر مسور کی دال "لینٹل سوپ" کے نام سے بہت پسند کی جاتی ہے۔اس طرح بے چھنے آٹے سے بنی چپاتی بھی دال کے ساتھ مزے لے لے کے کھائی جاتی ہے۔

اس خاتون نے بتایا کہ رنگا رنگ ثقافتوں میں رہنے کے باوجود سبزی خوری کو جاری رکھنے میں انہیں کبھی کوئی دقت پیش نہیں آئی۔پھر انہیں اس بات سے بھی بڑا حوصلہ ملتا ہے کہ ان کے بزرگوں نے سبزی خوری کے باوجود اچھی صحت اور لمبی عمریں پائیں۔یہ لوگ چھوت دار امراض اور طفیلی کیڑوں کی بیماریوں سے محفوظ رہے۔عمر میں طوالت کے باوجود جسمانی اور ذہنی طور پر یہ چوکس اور سرگرم زندگی بسر کرتے رہے۔یہ سب سبزی خوری کا ہی

Marfat.com
Marfat.com

نتیجہ ہے۔ یہ اب اس نتیجے پر پہنچی ہیں کہ سبزی خوری سے عمر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

سبزیوں پر مشتمل غذاؤں کی تیاری میں بھی ہوش مندی سے کام لینا ضروری ہوتا ہے۔ انہیں بھی بے تحاشا گھی کے اضافے سے ثقیل بنایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح مسالوں کا بے جا استعمال بھی نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ آج جب کہ پکی پکائی سبزیاں بھی ڈبوں میں بندمل رہی ہیں اور تیار مسالے بھی بک رہے ہیں، شعور صحت کا تقاضا ہے کہ کھانے تازہ ہوں اور ان میں مسالے بھی خالص ہونے چاہئیں اور انہیں تازہ حالت میں پیس کر استعمال کرنا چاہئے۔ سلاد کی تیاری کے لئے زیتون کے تیل میں تازہ لیموں کا رس ملا لینے سے ذائقے اور غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

انہوں نے مزید بتایا کہ اپنے بچوں کو بھی انہوں نے تازہ سبزیوں کی اہمیت سمجھا دی ہے۔ یہ ضروری تھا، کیونکہ آج کل نوجوانوں کی اکثریت بازاری کھانوں کی شائق ہے۔ زیادہ نمک اور روغن سے تیار ہونے والے یہ کھانے جنہیں ''فاسٹ فوڈ'' کا نام دیا جاتا ہے۔ مزے دار تو ہوتے ہیں، لیکن اثر کے اعتبار سے مضر ہی ثابت ہوتے ہیں۔ پھر یہ تجربہ بھی ہے کہ یہ صرف گرم گرم ہی اچھے لگتے ہیں۔ ٹھنڈے ہو کر یہ بالکل غارت ہو جاتے ہیں۔ یہی ان کے غیر صحت بخش ہونے کا ایک بڑا ثبوت ہے۔ سبزی خوری صحت کا تقاضا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، مسور کی دال، طب نبویؐ اور جدید سائنس

مسور دنیا کے ہر ملک میں کھائی جاتی ہے پاکستان میں زیادہ تر ارہر، چنا، ماش، مونگ، موٹھ اور مسور کی دالیں پکائی جاتی ہیں۔ انسانی خوراک کیلئے کاشت کی جانے والے نباتات میں مسور قدیم ترین دال ہے۔

قدرت نے غریب آدمی کی سہولت کے لئے مختلف بیجوں میں لحمیات کا معقول ذخیرہ جمع کر دیا ہے۔ علم الغذا میں گوشت سے حاصل ہونے والی توانائی کے ذریعے لحمیات کو درجہ اول اور نباتاتی ذریعہ کو درجہ سوئم کی لحمیات قرار دیتے ہیں دال کھانے سے جسمانی ضروریات میسر آجاتی ہیں۔ اگرچہ ان کا معیار گوشت کے برابر نہیں۔

غذائیات کے تقابلی جائزہ کے مطابق دالوں میں سب سے اچھی دال مسور ہے اور اسے دنیا کے ہر ملک میں کسی نہ کسی صورت میں پسند کیا جاتا ہے۔

بنی اسرائیل کو اللہ تبارک وتعالی نے فضل وانعام سے نوازا۔ فارغ البالی اور خوشحالی کی نعمت عطا کی۔ پینے کے لئے چشموں کا صاف ستھرا پانی اور کھانے کے لئے من وسلوی مرحمت فرمایا۔ لیکن وہ ایک قسم کا کھانا کھاتے کھاتے اکتا گئے تو کہنے لگے ہم کو ہر روز من و سلوی ملتا ہے۔ طبیعت اور چیزوں کو بھی چاہتی ہے تو قوم بنی اسرائیل نے حضرت موسیٰ سے اور چیزوں کے علاوہ مسور کی طلب کا بھی اظہار کیا۔ تو رب ذوالجلال والاکرام نے قرآن مجید فرقان حمید کی سورۃ البقرہ کی آیت 61 میں یوں ارشاد فرمایا:

وَاِذْ قُلْتُمْ يٰمُوْسٰى لَنْ نَّصْبِرَ عَلٰى طَعَامٍ وَّاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْۢبِتُ الْاَرْضُ مِنْۢ بَقْلِهَا وَقِثَّاۗىِٕهَا وَفُوْمِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا۔

ترجمہ: اور جب تم نے موسیٰ سے کہا کہ ہم ایک کھانا کھاتے کھاتے اکتا گئے ہیں۔ ہمارے لئے رب کو پکارو کہ وہ ہمارے لئے وہ چیزیں لائے جو زمین سے پیدا ہوتی ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

جیسے کہ ساگ، کھیرا، لہسن، مسور کی دال اور پیاز۔

حضور اکرم ﷺ نے مسور کی دال کی افادیت یوں بیان فرمائی:

علیکم بالقرع فانه یزید فی الدماغ و علیکم بالعدس فانه قدس علیٰ لسان سبعین نبیاً (طبرانی)

تمہارے لئے کدو موجود ہے یہ دماغ کی صلاحیت کر بڑھاتا ہے اور تمہارے لئے مسور کی دال موجود ہے جس کی تعریف کم از کم ستر انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام کی زبان مبارک پر رہی۔

مسور کی دال کی افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایئے کہ ستر انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام نے اس کی تعریف فرمائی ہے حضور اکرم ﷺ نے مسور کی دال کی افادیت دل کے حوالہ سے یوں بیان فرمائی۔

من اکل القرع بالعدس رف قلبه و زید فی جماعه و ان اخذ بالزمان الیٰ مرض والسماق نفع الصفراء (ابن القیم)

جس کسی نے کدو کے ساتھ مسور کی دال کھائی اس کا دل تندرست ہوا۔ اس کی قوت مردمی میں اضافہ ہوا اور اس کے ساتھ میٹھے انار اور سماق کو استعمال کرے تو صفرا کی تلخی بھی کم ہو جائے۔

(سماق ایک ہاضم اور مقوی درخت بیان کیا جاتا ہے) اس کے علاوہ ایک اور حدیث مبارکہ میں یوں ارشاد فرمایا:

ان اکله یرفق القلب، یدمع العین و یذهب الکبر (بیہقی)

اس کا کھانا دل کو نرم اور سبک کرتا ہے۔ آنکھوں سے پانی کے اخراج میں اضافہ کرتا ہے اور غرور کو کم کرتا ہے۔

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق مسور کی دال کھانے سے دماغ کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ دل کو صحت و تندرستی ملتی ہے۔ دل میں نرمی پیدا ہوتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

ہلکا پن محسوس ہوتا ہے اور غرور میں کمی ہوتی ہے۔ یعنی دال کھانے سے چونکہ امارت کا غرور ٹوٹتا ہے۔ اس لئے مسور کھانے سے غرور کا سر نیچا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ٹھنڈک بھی ہے اور جسمانی عضلات میں بندش پیدا کرتی ہے۔

حکماء کا کہنا ہے کہ مسور اور چقندر ملا کر پکانے سے جسم کو عمدہ غذا ملتی ہے حیض آور ہے۔ پیشاب کی بندش کو دور کرتی ہے اور بلغم کی وجہ سے آنے والے بخار کو روکتی ہے۔ مسور کی دال کو گھی اور دودھ میں ملا کر چہرے پر ملا جائے تو چہرہ چمکدار ہو جاتا ہے۔ مسور کی دال کو لیموں کے رس کے ساتھ کھرل کر کے لگانے سے چہرے کے داغ وغیرہ مٹ جاتے ہیں۔ انڈے کی سفیدی کے ساتھ کھرل کر کے پھنسیوں پر لگانے سے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔

گوشت کی روز افزوں گرانی کے پیش نظر دال کا استعمال حصول افادیت کے علاوہ ایک صحت مند عمل ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، میتھی، طب نبویؐ اور جدید سائنس

حضور اکرم ﷺ کا فرمان ہے: استشفوا بالحبۃ کہ میتھی سے شفا حاصل کرو ایک دوسری جگہ پر آپ نے یوں ارشاد فرمایا لو تعلم امتی مافی الحبۃ لا شترو تہا ولو بوزنہا ذھباً (طب نبوی از علامہ ذہبی) کہ میری امت اگر میتھی کے فوائد جان لے تو وہ اسے سونے کے بھاؤ خریدنے سے بھی دریغ نہ کرے۔

دل کی بیماری کے پہلے مریض آنحضرت ﷺ کے پاس لائے گئے جو آپ کے جاں نثار صحابی حضرت سعد بن ابی وقاص تھے تو آنحضرت ﷺ نے مشہور طبیب حارث بن کلدہ کو بلوایا اس نے حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کو دیکھ کر کہا کوئی فکرمندی کی بات نہیں ان کے نسخے میں میتھی کو تازہ کھجور عجوہ کے ساتھ جوش دیا گیا اور اس کا حریرہ ان کو دیا گیا تو حضرت سعد شفایاب ہو گئے یاد رہے دل کی تکلیف میں حضرت سعدؓ کو حضور اکرم ﷺ عجوہ کھجور تجویز کر چکے تھے جس میں حارث بن کلدہ نے میتھی کا اضافہ کروایا۔ اور آنحضرت ﷺ نے اسے پسند فرمایا۔

میتھی کے بیج اور میتھی کا ساگ جانے بوجھے مسالے اور ساگ ہیں۔ میتھی کے بیج خوشبو کے لئے سالن اور اچار میں مسالے کے طور پر خوب استعمال ہوتے ہیں جب کہ اس کا ساگ اپنی مخصوص خوشبو کے علاوہ ذائقے کی وجہ سے بہت پسند کیا جاتا ہے۔

ساگ کو پیس کر پلٹس کے طور پر استعمال کرنے سے اندرونی ورم اور چوٹ کے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ بیج تنہا یا دیگر اشیاء کے ساتھ پیس کر شیمپو کے طور پر بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال بڑھتے ہیں اور ان کے گرنے کا سلسلہ رک جاتا ہے۔ میتھی کا

Marfat.com
Marfat.com

استعمال گٹھیا اور شوگر کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

خرگوشوں پر میتھی کے بیجوں کے اثرات کے سلسلے میں جو باقاعدہ تحقیق کی گئی ہے اس سے ثابت ہوا ہے کہ اس کے استعمال سے زیر تجربہ خرگوشوں کے خون میں ٹرائی گلیسرائڈز، ایل ڈی ایل (مضر کولیسٹرول) اور ایچ ڈی ایل (مفید کولیسٹرول) میں مجموعی طور پر کمی ہوئی ہے یہ کمی بالخصوص مضر کولیسٹرول ایل ڈی ایل کی سطح میں پائی گئی واضح رہے کہ اس سے پہلے یہی تجربات دیگر اداروں میں چوہوں کے علاوہ انسانوں پر بھی ہو چکے ہیں خرگوشوں پر چار ہفتوں تک جاری رہنے والے تجربات سے بھی مذکورہ تحقیق کی تصدیق ہوگئی ہے اس تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ یہ اثرات 12 ہفتوں تک برقرار رہتے ہیں۔

خرگوشوں کے علاوہ ہونے والے دیگر تمام مطالعوں سے بھی یہ ثابت ہوا کہ میتھی کے بیجوں کے استعمال سے کولیسٹرول کی مجموعی سطح کے علاوہ خاص طور پر ایل ڈی ایل کی سطح میں کمی ہو جاتی ہے۔ دیگر کئی تحقیقی مطالعوں سے ثابت ہوا ہے کہ یہ کمی میتھی کے بیجوں میں موجود ریشے (فائبر) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ میتھی میں ریشے کی مقدار 48 فیصد پائی گئی۔ اس کے علاوہ میتھی میں پائے جانے والے صابونی جز (Saponins) کی وجہ سے بھی یہ سطح کم رہتی ہے۔ صابونیوں کی وجہ سے کولیسٹرول آنتوں میں جذب نہیں ہو پاتا۔ اس کے علاوہ ان کی وجہ سے جگر سے صفراوی تیزابات کے اخراج میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

اپنی ان خاصیتوں کی وجہ سے میتھی شریانوں میں کولیسٹرول کو جمع ہونے نہیں دیتی۔ یوں قلب کو خون کی فراہمی کے رکنے کا خطرہ بھی ٹل جاتا ہے۔ قلب کے عضلات کو خون کی فراہمی میں رکاوٹ ہی قلب کے درد (انجائنا) کا سبب ہوتی ہے۔ یوں میتھی کا استعمال انسانی جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کو معتدل رکھتا ہے اور انسان دل کی خطرناک بیماریاں جس کا سبب ہی کولیسٹرول بنتا ہے سے محفوظ رہتا ہے۔ یوں ہم آنحضرت ﷺ کے ارشاد کہ میتھی سے شفا حاصل کرو پر عمل کر کے امراض قلب سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، پیاز، طب نبویؐ اور جدید سائنس

ابوداؤد میں حضرت ابن زیدؓ سے مذکور ہے وہ کہتے ہیں کہ میں نے حضرت عائشہ صدیقہؓ سے پیاز کے بارے میں پوچھا انہوں نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نے زندگی کا جو آخری کھانا تناول فرمایا تھا اس میں پیاز بھی تھا۔ (ابوداؤد)

ابوداؤد میں دوسری روایت موجود ہے جس میں آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ تم پیاز اور لہسن کو اگر کھانا چاہو تو پکا کر کھایا کرو۔

بعض احادیث میں پیاز کو کچا کھانے سے منع کیا گیا ہے حضرت عمرؓ نے بھی اپنے دور میں اس چیز کا اہتمام کر دیا تھا کہ لوگ کچا پیاز کھا کر مسجد یا اجتماعی مقامات پر نہ آئیں تاکہ اس کی بدبو کی بدولت دوسرے لوگوں کو تکلیف نہ ہو۔ یہاں ہم پیاز کی افادیت اور امراض قلب سے شفایابی اور دل کی رگوں میں چربیلے مادوں کو خارج کرنے میں اس کے کردار کو چند سطور بعد تفصیل سے بیان کریں گے۔ پہلے پیاز کی افادیت پر بات کرتے ہیں۔

پیاز ایک مقبول عام سبزی ہے موٹاپا دور کرنے اور بدن کا ڈھیلا پن نرمی اور پھیلاوٹ زائل کرنے کی یہ سستی غذا بھی ہے اور دوا بھی اس کا مزاج گرم ہے اور اپنے اندر شامل ایک لطیف اڑنے والے جوہر کی وجہ سے یہ جس جگہ بھی لگا دیا جائے وہاں چھ دیر کے بعد ہلکی سی خراش اور خون میں سے پانی جدا کر کے جلن اور آبلہ تک بھی پیدا کرتا ہے۔ معدہ اسے دو گھنٹے میں ہضم کر لیتا اور اسکے خراش کرنے والے بارمونز سے معدہ آنتوں والے کرنے والی جھلیوں میں خراش ہو کر ہاضم رطوبات کثرت سے خارج کر کے غذا اور معدہ آنتوں میں رکے ہوئے فضلات ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

قدرت نے اس مفید سبزی میں پانی 68 فیصد نشاستہ 10.3 لحمیات 1.4 قبض

Marfat.com
Marfat.com

کشاریشہ دار سفوف ہزار میں آٹھ معدنی نمک 6 نباتاتی گھی 2 چونے کے اجزاء 32 فاسفورس 48، سوڈیم 9 مصفی خون اسکورک بک ایسڈ 9.1 فی ہزار کے علاوہ فولاد نائے سین، تھائے مین اور ربوفلیوین تھوڑی مقدار میں شامل کر دیئے ہیں حیاتین الف پچاس بین الاقوامی اکائی اور ایک چھٹانک وزن کا پیاز اٹھائیس حرارے دے دیتا ہے۔ غذائی حراروں کے لحاظ سے تو پیاز درجنوں سبزیوں اور پھلوں کو پیچھے چھوڑ جاتا ہے۔ چنانچہ بینگن، بند گوبھی، بھنڈی توری، پالک، پودینہ، تر، کھیرا، ٹماٹر، ٹینڈہ، چقندر، چولائی، ہرا دھنیا، ساگ سرسوں، سلاد کے پتے، شلغم، میٹھا کدو، گھیا کدو، کریلا، خرفہ (کلفہ کا ساگ) اور کھمبی، گوبھی، گھیا توری، مولی، مونگرہ، میتھی اور بالون سب کے سب ہمیں اس سے کم حرارے مہیا کرتے ہیں۔ پھلوں میں تربوز، خربوزہ، سٹرابری، گریپ فروٹ، لیموں اور میٹھا بھی پیاز کے مقابلے میں کم مقدار میں حرارے فراہم کرتے ہیں۔

موجودہ معاشرہ میں 70 فیصد افراد معدہ میں بوجھ دماغی جکڑن اور عصبی تکان سے پریشان حال نظر آتے ہیں۔ قدرت کے کیمیا گر نے اس سبزی میں سندہ کھولنے، گیس ہوا خارج کرنے اور جلدی مسامات کو کھول کر بدن میں رکے ہوئے فضلات کو پسینہ اور ناک کی رطوبت کے راستے بدن سے نکالنے کی خاصیت پیدا کر دی ہے۔ صدیوں سے حکماء گوشت میں پیاز بطور سبزی پکا کر ایسے مریضوں میں بدن ہلکا کرنے بھوک بڑھانے اور پسینہ جاری کرنے کے لئے بطور علاج تجویز کرتے ہیں۔

بعض مریض سینہ کا درد اور بلغم رک جانے سے چھاتی میں بوجھ اور بار بار کھانسی سے خستہ حال ہو جاتے ہیں۔ ایک پاؤ گوشت جوان بکری بکرے کے سینہ کا لیکر اس میں آدھ سیر پیاز بطور سالن پکا کر چند روز استعمال کرنے سے چھاتی مضبوط اور سینے کے اردگرد جمے ہوئے سخت اور لیس دار خراب مواد نکل کر پھیپھڑے اور ہوا کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔

پیاز کی افادیت بین الاقوامی دنیا کے سامنے ظاہر کرنے کے لئے ایرانی اخبار

Marfat.com
Marfat.com

اطلاعات میں یحییٰ علی امیر بیگ نوری صاحب نے انٹرویو دیتے ہوئے اپنی 168 ویں شادی رچانے کا اعلان کیا تھا۔نوری صاحب کی عمر اٹھاسی سال تھی۔ اور انہیں اپنے بچوں، پوتوں اور نواسوں کی پوری گنتی یاد نہیں۔نوری صاحب روزانہ ایک سیر کچا پیاز کھاتے تھے اور کچا پیاز کھانا ان کی جوانی کا راز تھا۔بطعض حکما. کے ہاں پیاز کاٹنے سے نیند لا کر بے خوابی کا کامیاب علاج بھی کیا جاتا ہے ہم موٹے تازے نیند کے شاکیوں کو سوتے وقت ایک پاؤ سے چار پاؤ تک اپنے ہاتھ سے پیاز چھری چاقو سے کاٹنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ جوں جوں مریض پیاز کاٹتا ہے اس میں سے خارج ہونے والی فراری روغن سے حلق اور ناک میں خراش ہو کر سر کنپٹیوں اور ماتھے میں رکے ہوئے فاسد مادے بلغم اور تھوک کے ذریعہ حلق اور ناک سے بہنے شروع ہو جاتے اور مریض پیاز کاٹتا ہی نیند کے جھو کے لینے لگتا ہے مریض کے مزاج اور بدنی ڈیل ڈول کے مطابق پر لطف نیند لانے کے لئے ایک پاؤ سے ایک سیر تک پیاز کاٹنے کے بعد اسے حسب پسند تولہ دو تولہ کاٹا ہوا پیاز کھانا سونے پر سہاگے کا کام دیتا ہے۔

پیاز کی سرخ اور سفید دو قسمیں دنیا بھر میں کاشت کی جاتی ہیں۔صدیوں پہلے یونانی حکیموں نے اس مفید غذا پر ریسرچ کی اور اس کو فراری روغن، گوشت پیدا کرنے والے وافر مفید نمکیات اور وٹامنز کی بدولت ہماری غذا میں شامل کر دیا۔آج کا سائنسدان جب ہمیں یہ بتاتا ہے کہ پیاز استعمال کرنے سے دل کے اردگرد چربی جمع ہونے نہیں پاتی۔ اس کی کواڑیوں میں چکنی تہیں جمنے نہیں پاتیں اور اس کی شریانیں تمام بدن میں خون جاری رکھنے کا کام کو عمدگی سے انجام دیتی رہتی ہیں تو یونانی حکیموں کے شاندار تحقیقاتی کام ہماری نظر کے سامنے آجاتے ہیں۔صدیوں پہلے اس معمولی سبزی کو ہماری روزمرہ غذا میں شامل کر کے کہیں رنگارنگ کے پلاوان کا داخل کرنا کہیں سرکہ میں اس کا خوش ذائقہ اچار بنانا بطور سلاد استعمال کرانا ایسے کارنامے ہیں جن پر قیامت تک ان کا شکریہ ادا نہیں ہو سکتا۔بعض احادیث میں اس کو کچا کھانے کی مخالفت ہے کیونکہ پھر منہ سے بدبو آتی ہے البتہ پکا کر

Marfat.com
Marfat.com

کھانے میں کوئی حرج نہیں ہے،

اس ارزاں سبزی میں شفائی اجزاء کوٹ کوٹ کر سموئے ہوئے ہیں یہ دل کو طاقت دیتا۔اس کے سدے (کلاٹ) کھولتا، پیشاب جاری کرتا۔ بدن سے ہوا اور ریح کو خارج کرتا اور ہر قسم کے زہریلے فضلات سے بدن کو پاک کرتا ہے روٹی کے ساتھ کھانے سے ایک عمدہ سالن کا کام دیتا ہے اگر دو چپاتیوں کے ساتھ آدھ پاؤ پیاز اور ایک دو چھٹانک گڑ کھالیا جائے تو پیٹ بھرنے کے علاوہ ایک دن کی تمام مطلوبہ اثرات والی غذا آپ کو حاصل ہو جاتی ہے اس کی خوشبو زہریلی ہوا کو اپنے لطیف روغنی اجزا کی وجہ سے پاک صاف کر دیتی ہے۔ پرانے حکیم ہیضہ کی وبا کے دنوں میں گھر میں اس کو کاٹ کر اس کے ٹکڑے جا بجا لٹکانے کا انتظام کیا کرتے تھے۔

ہیضہ میں جب شدت سے دست قے ہوں تو چھ ماشے پودینہ، تین ماشے چھوٹی الائچی کا دانہ کوٹ کر ایک تولہ پیاز کے پانی میں ملا کر بقدر 4.4 رتی بار بار چٹانے سے دست قے بند، بے چینی دور اور خدا کے فضل سے مریض تندرست ہو جاتا ہے۔

گیس اور ہاضمہ کی کمزوری والے مریض ایک پاؤ پیاز کے ٹکڑے آدھ سیر سرکہ کے ساتھ شیشے کے مرتبان میں ایک دو دن دھوپ میں رکھ کر دونوں وقت کھانے کے ساتھ چھ ماشے سے ایک تولہ تک یہ پیاز کھالیا جائے تو قوت ہاضمہ مضبوط اور گیس سے چھٹکارا ہو جائے اس کے کھاتے رہنے سے دانتوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی اور ان پر میل جمع نہیں ہو پاتی۔

اس کے ایک چھٹانک سے تین چھٹانک تک پانی میں پانچ سات چمچہ کھانڈ ملا کر صبح کے وقت پینے اور اس کے ساتھ ایک دو گولیاں حب مقل استعمال کرنے سے چند روز میں خونی بواسیر کو صحت ہو جاتی ہے جب دل کے اردگرد چربی جمع ہو جائے اس کی شریانوں میں کولیسٹرول جم جانے سے دوران خون میں نقص پیدا ہو جائے۔ چلتے چلتے یا کام کرتے وقت کی شریانوں میں خون کے آنے جانے میں رکاوٹ ہونے سے دورہ ہو کر مریض بیٹھنے

Marfat.com
Marfat.com

اور لیٹنے پر مجبور ہو جائے تو چند ہفتے جواہر مہرہ آدھ سے دورتی تک ایک چائے کے چمچے پیاز اور لیموں کے پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے دل کی اجڑی ہوئی دنیا آباد ہونے لگتی ہے۔

نیند نہ آتی ہو تو سوتے وقت چھ ماشے سے ڈیڑھ تولہ تک پیاز کھانے سے نیند آنے لگتی ہے۔

بار بار آنے والے دست آتے ہوں تو ایک درمیانے پیاز کے اندر آدھ رتی افیون رکھ کر اس کو آٹا لگا کر بھوبھل میں سینک کر آٹا گلابی ہونے پر یہ پیاز آٹے سے صاف کر کے مریض کو چائے یا سونف کے عرق کے ساتھ کھلا دینے سے صحت ہو جاتی ہے۔

پیاز کو سینک کر اس کا رس نکال کر پانچ بوند سے چائے کا آدھ چمچہ تک پلانے سے بچے کے پیٹ کا درد دور ہو جاتا ہے۔

پیٹ میں ریاح جمع ہو جائیں اور پیٹ پھولا ہوا رہتا ہو تو ایک رتی ہینگ تین رتی سیاہ نمک ایک چمچہ اسکے پانی میں حل کر کے چند روز دن میں ایک دو مرتبہ استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے پیاز اور کلونجی چھ چھ ماشے چلم میں رکھ کر اس کا دھواں کھینچنے سے دانتوں کا درد اور مسوڑھوں کی ورم کو آرام ہو جاتا ہے۔ دھواں کھینچتے وقت منہ سے رال ٹپکاتے رہنا چاہئے۔ اس کا پانی ڈالنے سے کان کا درد رفع ہو جاتا ہے شہد اور اس کا پانی برابر وزن ملا کر چند روز آنکھ میں ڈالتے رہنے سے آنکھوں کا درد، سرخی اور نظر کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اس کا پانی لگانے سے بچھو کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ گنج پر اس کا پانی ملتے رہنے سے چند ہفتوں میں بال پیدا ہو جاتے ہیں۔

پتہ کی درد کے مریضوں کو شام تین بجے ایک درمیانے پیاز، ایک مولی، ایک لیموں اور سوا تولہ ادرک کے پانی کے ساتھ 2 گولیاں حب مقل دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد کمونی ایک ایک ماشہ اور صبح کشتہ فولاد ایک رتی، کشتہ مرجان دو رتی دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرائی جائے تو چند روز میں صحت ہو جاتی ہے۔

پتے کی درد آج کل معاشرہ میں عام ہو رہی ہے اور ہر سال سینکڑوں افراد اپنے

Marfat.com
Marfat.com

پتے بدن سے نکال پھینکنے پر مجبور ہوتے ہیں۔

دل کے دورہ کے کئی اسباب ہیں۔ چند ایسے اسباب ہیں جو اجتماعی معاشرتی زندگی سے تعلق رکھتے ہیں۔ شہری زندگی کا اسلوب، مشینی تہذیب اور مشینی شہروں کا قیام پچھلے دوسو سال میں نئے نئے گل کھلا چکا ہے۔ ایک طرف تو علم و ہنر نے حیرت خیز ترقی کی ہے، دوسری طرف اس نے آدمیوں کو طرح طرح کی مصیبتوں اور بیماریوں میں گرفتار کرلیا ہے۔

بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ہماری غذا میں پیاز کو کیا مقام حاصل ہے۔ خوش قسمتی سے پیاز ہمارے یہاں آسانی اور افراط سے میسر آتی ہے۔ گاؤں کے لوگ اسے ناشتے میں شامل کرتے ہیں۔ اہل شہر انڈے تلتے ہوئے ان میں پیاز شامل کرتے ہیں۔ دوپہر کے وقت پیاز بطور سلاد بھی کھاتے ہیں۔ اطبا بالعموم ہدایت کرتے ہیں کہ برسات کے موسم میں سرکہ اور پیاز استعمال کرنا چاہئے۔ پرانی وضع کے بعض مشرقی کھانوں میں پیاز اہم جز ہوتی تھی اور گوشت پیاز، آلو پیاز جیسے کھانے پسند کئے جاتے تھے۔

پیاز غذا ہی نہیں عارضہ دل کے لئے بھی اکسیر ہے۔ پیاز کچی اور نیم پختہ دونوں حالتوں میں مفید ہے۔ اس کے ذریعے آدمی خود کو دل کے دردوں سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

اطبائے مشرق مدت سے پیاز کی طبی افادیت سے آگاہ ہیں اور بعض امراض میں اس کا عرق دیگر مفردات میں ملا کر پلاتے ہیں۔ لیکن اطبائے مغرب بھی اب علانیہ کہہ رہے ہیں کہ ناشتے پر تلی ہوئی پیاز کھانے سے دل کا دورہ نہیں پڑتا۔

برطانیہ کے معالجوں نے اچانک ہی اس کی طرف توجہ دی ہے۔ بقول کرسٹین ڈوئیل کسی شخص نے بر سبیل تذکرہ کہا کہ فرانس میں جن گھوڑوں کی ٹانگوں میں خون جم جاتا ہے انہیں پیاز کھلاتے ہیں اور اس سے مرض رفع ہو جاتا ہے۔

ان معالجوں نے بطور تجربہ بائیس ایسے مریض لئے جو شفایابی کے بعد آرام کر رہے تھے ان کی عمریں 19 اور انھتر 78 کے درمیان تھیں انہیں ناشتے اور دوپہر کے کھانے پر پیاز دی جانے لگی جہاں تک کھانے کا تعلق ہے یہ کبھی مرغن ہوتا اور کبھی غیر مرغن

Marfat.com
Marfat.com

مرغن کھانے سے خون میں چربیلے مادے شامل ہو جاتے ہیں۔ یہ چربیلے مادے بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ بدن کی پرورش اور اس کی بافتوں کے ٹوٹ پھوٹ جانے کے بعد ان کی مرمت کرتے ہیں۔ لیکن جب ان کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہو جائے تو یہ غارت گری پر اتر آتے ہیں اور تعمیر بدن کے بجائے اس کی تخریب کرتے ہیں۔ تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ کولیسٹرول (چربیلے مادے) غیر معمولی مقدار میں جمع ہو جائیں تو دل کے لئے خطرہ بن جاتے ہیں۔ یہ خون میں گاڑھاپن لاتے اور تھرام بوسز (خون بستگی) کا عارضہ پیدا کرتے ہیں۔

برطانوی معالجوں نے دیکھا کہ پیاز کے مسلسل اور باقاعدہ استعمال سے چربیلے مادے تحلیل ہو گئے اور خون گاڑھا نہیں ہوا۔ یاد رہے کہ کولیسٹرول پانی میں حل نہیں ہوتا۔

برطانیہ کے ایک طبی جریدے میں ماہر امراض قلب ڈاکٹر ہیوون ڈیور اور پروفیسر ڈی جے نیووال نے اس کی تشریح کی۔ انہوں نے بتایا کہ خون جمنے کی کیفیت روکنے کے لئے ادویہ موجود تو ہیں لیکن بڑی قیمتی ہیں۔ پھر ان کا اثر عارضی ہوتا ہے اور ردعمل ایسا ہوتا ہے کہ دوسری کوئی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ اس وقت بڑی شدومد سے کسی ایسی دوا کی دریافت کی کوشش ہو رہی ہے جو سستی بھی ہو اور غیر مضر بھی۔ اس سلسلے میں پیاز کے بارے میں زیادہ سنجیدگی سے تحقیق ہو رہی ہے اور اس کی شفائی تاثیر کی صحیح صحیح کیفیت معلوم کی جا رہی ہے۔

بہرحال اطبائے مشرق خوب جانتے ہیں کہ پیاز آدمی کو عارضہ دل سے محفوظ رکھتا ہے۔ ہمارے ملک میں کوئی کھانا پیاز کے بغیر نہیں پکتا۔ علاج بالغذا اور علاج بالمفردات میں پیاز کو بڑی اہمیت دی جاتی ہے۔ یہ دوا بھی ہے اور غذا بھی اس لئے کھانے میں کوئی خاص اہتمام کرنے کی ضرورت نہیں اسے معمولات میں شامل رکھا جائے اور باقاعدگی سے استعمال کیا جائے۔ اس سے کھانے کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ لہسن بھی شامل کر لینا چاہئے۔ اس کے ساتھ اگر میدے کا استعمال بالکل ترک کر دیا جائے اور صرف موٹی

Marfat.com
Marfat.com

آٹا بھوسی سمیت استعمال کیا جائے تو پھر بدن کولیسٹرول کے پیدا ہونے خون میں گاڑھا پن آنے اور جمنے کا خدشہ نہیں رہے گا۔ اسی طرح سیب اور آلو چھلکے سمیت کھانے سے اتنے وٹامن کی شریانیں اور دل محفوظ ہو جائے گا۔

غذا اور بعض دوسری، احتیاطوں کی بدولت ہر آدمی کسی مشکل کے بغیر بڑے اطمینان سے دل کی حفاظت کر سکتا ہے۔

اگر بے احتیاطی اور بے تدبیری سے خون کی شریانیں سخت ہو جائیں اور چربیلے مادوں کے جم جانے سے نالیوں کا راستہ تنگ ہو جائے تو پھر بلا تاخیر غذائی پروگرام پر عمل کرنا چاہئے۔ ہر معالج نہ صرف عارضہ دل اور شریانی خرابی بلکہ ہر مرض میں غذائی تدبیر پر اولین توجہ دیتا ہے۔ کیونکہ اسے کسی حالت میں دوا سے کم اہمیت حاصل نہیں ہوتی۔ فقط دوا کچھ نہیں کر سکتی۔ غذا جہاں توانائی کا سرچشمہ ہے وہاں ہے بیماریوں کو رفع کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

قلبی اور شریانی عوارض میں ڈاکٹر اور نیڈ نے ایک غذا تجویز کی ہے جسے "لیکٹو ویجی ٹیرین خوراک" کا نام دیا گیا ہے۔ اس میں سبزیاں، پھل، دودھ اور لحمیات ہوتے ہیں۔ اسی طرح آج سے بیس سال قبل ابلے ہوئے چاول کا رواج ہوا۔ یہ بھی عارضہ دل میں مفید ہیں۔ لیکن پیچ نہ نکالیں۔ ان میں پھل شامل کریں اور سبزی اور غیر مرغن شوربا بھی ملا لیں۔

دیکھنے میں گو پیاز ایک معمولی سی چیز ہے۔ مگر قدرت نے اس میں کمال کے جوہر پنہاں کر رکھے ہیں۔ یہاں ہم اس کے چند نہایت ضروری فوائد بیان کئے دیتے ہیں۔

پیاز کے ذریعہ سانپ کے ڈسے کا علاج

بقول حکما، یہ نسخہ اب تک بہت مفید ثابت ہوتا رہا ہے۔ پبلک کو اس سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہئے۔ بالکل بے ضرر ہے۔ آج تک خوراک سے زیادہ استعمال کرنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوئی۔ نسخہ مبارک یہ ہے۔

پیاز پتہ کا چھلکا اتار کر دو پانی 2 تولہ۔ روغن سرسوں 6 تولہ

Marfat.com
Marfat.com

دونوں کو یک جان کر کے مریض کو پلا دیجئے۔ اگر اس کی زندگی کی آخری منزل قدرت کی طرف سے ختم نہ ہوگئی ہوئی تو اس مقدار کی (یہ ایک خوراک ہے) تین خوراک سے پہلے انشاء اللہ صحت یاب ہوگا (تین خوراکیں گھنٹہ گھنٹہ آدھ آدھ کے وقفہ سے دیں) دیکھئے اور انصاف فرمایئے کہ کیسا سہل اور بالکل مفت کا نسخہ ہے۔ اور تقریباً ہر جگہ بہ آسانی تیار ہو سکتا ہے۔

پیاز کے ذریعے ہیضہ کا علاج

یعنی نازک سے نازک حالت میں اپنا جادو جیسا اثر ظاہر کرنے والا نسخہ۔ اس کا اثر دیکھنے والے دنگ رہ جاتے ہیں۔

کافور عمدہ دیسی ایک ماشہ آب پیاز دس تولہ ست پودینہ، پیپرمنٹ، چھ ماشہ ملا کر شیشی میں کارک لگا رکھیں۔ بوقت ضرورت ایک ایک چمچہ یعنی چھ ماشہ میں ذرا سی مصری ملا کر دیتے ہیں۔ اگر زندگی باقی ہے تو ایک ہی دن میں حیرت انگیز اثر دکھائے گا۔

پیاز کے ذریعے دست اور پیچش کا علاج

پیاز کا 2 تولے پانی نکال کر نصف رتی افیون ملا کر پلا دیں فوراً دست اور پیچش ختم ہو جائیں گے۔

پیاز کے ذریعے دمہ کا علاج

نہایت ہی بے نظیر والا ثانی نسخہ ہے، قدر کریں۔

پیاز کا رس ایک پاؤ شہد خالص ایک پاؤ، سوڈا بائی کارب (کھانے کا) 5 تولہ تینوں کو ملا کر رکھ لیں۔ صبح و شام ایک ایک چمچہ استعمال کریں۔ فائدہ معلوم ہوگا۔

پیاز کے ذریعے سر درد کا علاج

پیاز کو خوب باریک گھوٹ لیں۔ اچھی طرح باریک ہو جانے پر پاؤں کے تلووں پر لیپ کر دیں۔ اس سے اکثر قسم کا سر درد رفع دفع ہو جاتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

پیاز کے ذریعے موتیا بند کا علاج

موتیا بند کی ابتدا میں پیاز کا رس ایک تولہ، شہد خالص ایک تولہ بھیم سینی کافور 1/4 تولہ ملا کر رات سوتے وقت دو دو سلائی ڈالا کریں اس سے اترتا ہوا موتیا رک جاتا ہے بلکہ اترا ہوا بھی صاف ہو جاتا ہے۔

پیاز کے ذریعے مفید سرمہ کی تیاری

سرمہ سیاہ ایک چھٹانک کو 24 گھنٹہ تک پیاز کے رس میں کھرل کریں پھر خشک ہونے پر شیشی میں احتیاط سے رکھیں۔

دو دو سلائی ڈالا کریں۔ آشوب چشم، دھند، جالا، موتیا بند کو مفید ہے۔

پیاز کے ذریعے پیشاب کی جلن کا علاج

اگر پیشاب جل کر آتا ہو تو پیاز ایک چھٹانک کو باریک کر کے آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پاؤ بھر باقی رہے تو چھان کر سرد ہونے پر پلا دیں۔ جلن دور ہو گی۔

پیاز کے ذریعے پستان کے زخم کا علاج

تلوں کے تیل 10 تولہ میں پہلے آدھی چھٹانک پیاز کو جلا دیں۔ اس کے بعد آدھی چھٹانک تازہ نیم کے پتے جلا دیں۔ پھر اس میں ڈیڑھ چھٹانک موم ملا کر مرہم بنا لیں اس مرہم کو زخم کے اوپر لگاتے رہنے سے زخم دنوں میں بھر آتا ہے۔

پیاز کے ذریعے بچوں کے کان درد کا علاج

پیاز کو بھوبھل میں دبا کر نرم کریں۔ پھر نچوڑ کر پانی نکالیں اور نیم گرم کر کے دو تین قطرے کان میں ڈالیں، درد فوراً بند ہو گا۔

پیاز زہر کا تریاق

پیاز کا رس ایک تولہ اور نوشادر ایک تولہ کھل میں ڈال کر خوب کھرل کریں جب دونوں چیزیں اچھی طرح حل ہو جائیں تو شیشی میں محفوظ رکھیں۔ بچھو، بھڑ، شہد کی مکھی، مچھر وغیرہ کے کاٹے پر اس دوا کے چند قطرے ملا دیں۔ فوراً ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

پیاز جیسی معمولی سبزی جہاں دل کی خطرناک بیماریوں کا جن سے آج کا معاشرہ پریشان ہے شافی علاج ہے وہاں بدن کے دوسرے کل پرزوں کی ٹوٹ پھوٹ دور کر کے نئے تانے بانے پیدا کرنے اور صحت مند بنانے میں بھی اپنی نظیر آپ ہے۔ ہمارے ملک میں نزلہ زکام اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریاں بڑے زوروں پر ہیں کسی کو چھینکیں ستاتی ہیں تو کسی کی ناک بند رہتی ہے کوئی ناک کا آپریشن کرا رہا ہے تو کوئی گلا کٹوا رہا ہے۔ کسی کے کان بھاری ہو رہے ہیں تو کسی کی آواز بیٹھی جا رہی ہے غرض جسے پوچھو نزلہ زکام کی شکایت کرتا نظر آتا ہے۔ شہر ہو یا قصبہ، ٹاؤن ہو یا گاؤں جدھر چلے جاؤ مخلوق خدا یہی دہائی دیتی ہے کہ صاحب ہم نے تو آئے دن کے نزلے سے تنگ آ کر بچے بوڑھے مرد عورت سب گھر والوں کو اس نزلے سے بچنے کیلئے چائے کا عادی بنا دیا ہے مگر اس عالمگیر بیماری سے بچنے کے لئے پیاز کی خدمات حاضر ہیں۔

ایک چھٹانک ہڑتال گاؤذتی اور ایک چھٹانک خرمہرہ زرد (پیلی کوڑیاں) کوٹ کر ایک سیر پیاز کے پانی میں تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کرتے کرتے خشک کر دیں دوسرے نمبر پر دھتورے کا پانی ایک پاؤ ڈال کر کھرل کرتے کرتے خشک ہونے پر آٹھ دس روپیہ کے برابر ٹکیاں بنا کر مٹی کے ایک پیالے میں رکھ کر اس کے اوپر دوسرا مٹی کا پیالہ جما کر اس کے کنارے اور سارے پیالوں کو چکنی گاچنی مٹی سے اچھی طرح لیپ کر کے خشک ہونے پر بیس سیر تھاپیوں کی گڑھا کھود کر آگ دے دیں ٹھنڈا ہونے پر احتیاط سے ٹکیہ کشتہ شدہ پھولی ہوئی سفید رنگ کی نکال لیں اگر اتنی آگ سے ٹکیاں سفید اور پھولی ہوئی نکلیں تو دوبارہ پیالیوں میں رکھ کر ایک آگ اور دے دیں یہ تیار کشتہ پیش کر شیشی میں ڈال کر سنبھال رکھیں ایک سے چار رتی تک دن میں ایک دفعہ یہ کشتہ، عمر، موسم اور مریض کی طبیعت کے مطابق خمیرہ گاؤزبان سادہ تولہ یا مکھن یا دودھ مغز بادام گیارہ دانے، مغز کدو، تربوز سونف چھ چھ ماشے، خشخاش تین ماشہ پانی یا دودھ میں رگڑ اور چھان کر میٹھا ملا کر سردائی کی طرح ٹھنڈی یا نیم گرم چند ہفتے استعمال کرنے سے نزلہ زکام اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریاں خدا کے

Marfat.com
Marfat.com

فضل سے رفو چکر ہو جائیں گی۔

ایک تولہ سنکھیا سفید لے کر کھرل میں ڈال کر سفید پیاز کا پانی نکال کر کھرل کرنا شروع کر دیں جب آدھ سیر پانی کھرل کرتے کرتے جذب ہو کر خشک ہو جائے تو ایک انڈے کے خول میں اس کی ٹکیہ کو داخل کر کے اس کے اوپر آٹے کی تہ چڑھا کر خشک ہونے پر ایک پاؤ گھی میں اس خول کو دھیمی آنچ پر پکاتے پکاتے جب آٹا بالکل سرخ ہو جائے۔ تو آگ سے اتار کر ٹھنڈے ہونے پر احتیاط سے سنکھیا کا کشتہ نکال کر پیش کر رکھ لیں ایک سے چار خشخاش کے دانے کے برابر مکھن، بالائی یا دہی کے ساتھ چند ہفتے استعمال کرنے سے شوگر شکری کے مریض کی شکر آنی بند اور پیشاب میں کمی ہونے کے علاوہ بدن میں بھی جان آجائے گی۔

ایک لوہے کی کڑچھی میں ایک ٹکڑا ابرک سیاہ سفید چار انچ لمبا اور تین انچ چوڑا جما کر اس پر ایک تولہ شنگرف کی ڈلی ریشم کی مضبوط تار میں باندھ کر جما دیں اور اس کو نرم کوئلوں کی آگ پر رکھ کر سرخ پیاز کو کوٹ کر اس کا نچوڑ ہوا پانی روئی یا کپڑے کی گدی بھگو بھگو کر شنگرف پر ٹپکاتے رہیں۔ جب چار سیر پانی اس پر ٹپکایا جا چکے تو شنگرف کی ڈلی کو سرد ہونے پر کڑچھی سے نکال کر دو گھنٹے عرق گلاب میں کھرل کر کے شیشی میں محفوظ کشتہ سنبھال لیا جائے یہ کشتہ دو چاول سے دو رتی تک دودھ، مکھن، بالائی، یخنی، دودھ انڈہ، معجون، فلاسفہ، خمیر گاؤزبان، دوالمسک معتدل کسی بھی بدرتے کے ساتھ ہفتہ دو ہفتے استعمال کرنے سے اعصابی نظام مضبوط، بلغم کا خاتمہ جوڑوں کا درد کافور اور کمر طاقتور ہونے کے علاوہ گرہستی زندگی خوشگوار ہو جاتی ہے۔

پیاز کا پانی ایک چھٹانک لہسن کا پانی آدھ چھٹانک ادرک کا پانی آدھ چھٹانک تینوں پانی دو چھٹانک گھی ڈالڈا یا تل کے تیل میں نرم آگ پر پکائیں جب پانی جل کر صاف تیل باقی رہے تو آگ سے اتار کر محفوظ کر لیں یہ تیل لگانے سے کان کا درد پٹھوں کا سن ہو جانا جوڑوں کا درد اور بڑھتی ہوئی گلٹیوں کو آرام ہو جاتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، لہسن، طب نبوی اور جدید سائنس

حضرت علی کرم اللہ وجہہ فرماتے ہیں کہ لہسن کھاؤ اور اس سے اپنا علاج کرو کیونکہ اس سے ستر بیماریوں کا علاج ہے حضرت علی فرماتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا اگر میرے پاس فرشتے نہ آتے ہوں تو میں لہسن کو کھالیتا۔ ایک دوسری حدیث میں ہے اگر کوئی شخص لہسن کھانا چاہے تو اسے پکا کر اس کی بدبو ختم کرلے۔

لہسن ایک جادو اثر غذائی چیز ہے جو ہم صبح شام کھاتے ہیں لیکن اس کی افادیت ہمارے سامنے نہیں ہے آیئے آپ کو لہسن کے متعلق جدید تحقیقات سے روشناس کرائیں۔

پوری دنیا میں لہسن کو قدرتی مانع کولیسٹرول کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے اور طویل طبی تجربات و مشاہدات کے بعد اسے کولیسٹرول کم کرنے کی موثر دوا کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔

امریکن میڈیکل ایسوی ایشن کے جرنل میں شائع ہونے والی اس رپورٹ کے مطابق صرف امریکیوں نے 1997 میں اکہتر ملین کے لہسن کے کیپسول استعمال کئے۔ یہ رقم 1996ء کے مقابلے میں گیارہ گنا زیادہ تھی۔

لہسن کو مفید کولیسٹرول قرار دینے کے واضح ثبوت موجود ہیں۔ تجربات کے مطابق لہسن کی گولیوں کے استعمال سے بڑھا ہوا خون کا دباؤ کم ہوتا ہے اور کولیسٹرول میں بھی 10 سے 15 فیصد کمی ہوتی ہے۔

یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر میں لہسن کو کولیسٹرول کم کرنے والی دیگر دواؤں پر ترجیح دی جانے لگی ہے۔ مذکورہ تجربے میں شریک افراد کو 4 سے 5 گرام تازہ لہسن کے برابر موثر اجزا کھلائے گئے۔ ایک طبی ماہر تغذیہ ڈاکٹر فرینک سیکس کے مطابق یہ مطالعہ بڑی محنت اور تفصیل کے ساتھ کیا گیا۔ اس کے نتائج کے بعد کولیسٹرول کم کرنے کے لئے لہسن کے کیپسول کھانے والوں کو احتیاط سے کام لے کر دیگر متبادل اشیاء پر توجہ دینی ہوگی۔

Marfat.com
Marfat.com

لہسن کے کیپسول بنانے والوں کے مطابق مطالعے میں صرف لہسن کا تیل استعمال کیا گیا جس میں وہ اجزاء شامل نہیں ہوتے جو تازہ لہسن میں ہوتے ہیں۔ان کا اصرار ہے کہ فائدہ دراصل ان اجزا سے ہوتا ہے۔

اس مطالعے کے نگران ڈاکٹر برتھولڈ کے مطابق انہوں نے بڑی احتیاط سے بھاپ کے دباؤ سے لہسن کا جو تیل حاصل کیا اس میں وہ تمام اجزا تھے جو لہسن کے سفوف میں ہوتے ہیں۔ان میں اس کا اصل جوہر ایلی سین بھی شامل ہے جو لہسن کے تمام کیپسولوں میں موجود ہوتا ہے۔

28 افراد پر کئے جانے والے ایسے ہی ایک اور تجربے سے بھی یہی بات سامنے آئی ہے کہ لہسن کی اضافی خوراکوں کے استعمال سے کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔

واضح رہے کہ اس مطالعے میں لہسن کی ان دوسری خصوصیات اور فوائد کا جائزہ بھی لیا گیا جو قلب اور شریانوں پر مثبت اثر ڈالتے ہیں۔اور اس بات کے شواہد ہیں کہ لہسن سے بلڈ پریشر کچھ کم ضرور ہوتا ہے اور اس سے خون بھی پتلا ہوتا ہے جس سے خون میں تھکے بننے کا خطرہ گھٹ جاتا ہے۔اس کے علاوہ لہسن میں جراثیم کشی کی صلاحیت بھی ہوتی ہے اور اس سے کینسر کے خلیات بھی بڑھنے نہیں پاتے۔ویسے لوگوں کی اکثریت نے اسے کولیسٹرول کم کرنے کے لئے استعمال کرنا شروع کیا تھا، کیونکہ اس چکنائی کو قلب کے امراض کا سب سے اہم سبب قرار دیا جاتا ہے۔

لہسن جسے پنجابی میں تھوم بنگالی میں راتھن، انگریزی میں گارلک اور عربی میں سیر کا نام دیتے ہیں اپنے شفا بخش اثرات سے سونے جیسی قیمتی ترکاری ہے پرانے حکیموں نے صدیوں سے اس کو روزمرہ کی انسانی غذا میں مصالحہ کے طور پر داخل کیا ہوا ہے اس سے پیدا ہونے والی چستی، خوبصورتی اور صحت کی وجہ سے قدیم ہندوستانی اور مصری اس کی پرستش (پوجا) کرتے تھے، دشمن پر فتح حاصل کرنے کے لئے میدان جنگ میں جانے سے پہلے اس کا استعمال ضروری سمجھا جاتا تھا۔یونانی حکیم بدن میں پیدا ہونے والی گلٹیوں اور موٹاپا دور کرنے کے لئے اس کو متعدد ترکیبوں سے استعمال کرا رہے ہیں۔موجودہ سائنسدان اسے ایک حیرت انگیز کیمیائی مرکب قرار دیتے ہیں۔دنیا بھر میں مرطوب (بادی) اور مرغن

Marfat.com
Marfat.com

غذاؤں کو زود ہضم بنانے اور خون کو ان کے زہریلے اثرات سے صاف کرنے کے لئے اس کا استعمال روز بروز بڑھ رہا ہے اس کے بیش قیمت فوائد کی وجہ سے یورپین ممالک میں اس کی مانگ ایشیائی ممالک سے بھی کہیں زیادہ ہو رہی ہے۔ نیویارک کے بسیار خور پیٹیوں سالانہ پچاس لاکھ پونڈ لہسن چٹ کر جاتے ہیں آج کل امریکہ میں پانچ چھ کروڑ پونڈ سالانہ اس کی کھپت ہے۔ مالک الملک نے ضروری وٹامنز کے علاوہ معدنی نمکیات آئیوڈین اور فراری روغن کا کونا اس کو زیادہ عطا فرمایا ہے۔ اس کے کھانے سے بدن میں بکثرت باد نسیم (آکسیجن) جذب ہونے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کے باعث عام صحت کے علاوہ دل اور دماغ خاص طور پر طاقتور اور روشن ہو جاتے ہیں۔ اس کی آئیوڈین جسم میں داخل ہونے سے بدنی گلٹیوں اور غدودوں کا فعل تیز ہو جاتا ہے ان کے ہارمونز (بدن پرور رطوبت) زیادہ مقدار میں خارج ہوتیں اور جمع شدہ زہریلے مادے بدن سے نکل کر جا بجا بنتی ہوئی عارضی بواسیری گلٹیاں نیست و نابود ہو جاتی ہیں، مرض گھینگھا (گائیٹر) جس میں گلے میں زہریلی رطوبات جمع ہو کر گلا بدنما اور بڑا ہو جاتا اور عوام گلڑ کہتے ہیں اور خنازیری گلٹیاں اس سیر تک استعمال کرتے رہنے سے خود بخود زائل ہو جاتی ہیں چربیلی اور نشاستہ والی غذاؤں کے نا ہضم ہونے والے اجزا جو بدن میں وزن اور موٹاپے کا موجب ہوتے ہیں۔ لہسن کے استعمال سے شرائین (خونی نالیوں) کی سختی دور ہو جاتی اور دوبارہ قدرتی لچک بحال ہو کر ہائی بلڈ پریشر میں کافی افاقہ ہو جاتا ہے میں نے ہفتے سے چھ ماہ تک مستقل طور پر صبح و شام اس کی تریاں تین سے لے کر گیارہ عدد تک سیاہ زیرہ اور خشک دھنیا، دونوں آدھ سے ڈیڑھ ڈیڑھ ماشہ ملا کر کھلانے سے بلڈ پریشر کو فائدہ ہوتے دیکھا ہے عوام اس کے سخت بدمزہ ذائقہ پر بھی اعتراض کرتے ہیں۔ ہمارے مہربان خدا نے یہ مزہ بلغم تیجی کرنے کے لئے بنایا ہے میں پرانی کھانسی کالی کھانسی اور سل کی کھانسی میں استعمال کرا کے جمی ہوئی بلغم نکل کر آئندہ کیلئے اس کی پیدائش بند ہوتے دیکھتا ہوں۔ دق کے مریضوں میں رات کو پسینہ آنا بھی اس کے استعمال سے رک جاتا اور بھوک بڑھنی شروع ہو جاتی ہے۔ میعادی بخار والے دوہرے بدن کے مریضوں میں دن میں تین چار مرتبہ اس کا پانی دس سے بیس قطروں تک عرق گاؤزبان یا عرق شیر پانچ پانچ تولے میں ملا کر پلانے سے بخار کی

Marfat.com
Marfat.com

مدت کم ہوتے میں نے نوٹ کی ہے، پیشاب کے زہریلے مادے بھی اس کے استعمال سے رفع ہو جاتی اور میٹھی نیند کا لطف آنے لگتا ہے۔ قولنج اور دوسری انتڑیوں کی درد اور ریح تو اس کا نام سے بھاگتی ہیں۔ فالج، لقوہ، رعشہ اور بدن کے سن ہو جانے کے علاوہ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد اور عصبی کمزوری دور کرنے کے لئے میرا طریقہ علاج یہ ہے کہ صبح اس کی تین سے گیارہ گریں چھیل کر آدھے چائے کے چمچے کے برابر گھی یا مکھن میں بریاں کر کے بھوری رنگت ہونے پر اس میں چھ ماشے سے ایک تولہ تک معجون فلاسفہ ملا کر ایک انڈہ ملا کر فوراً آگ سے اتار کر اچھی طرح ملا کر کھلا کر اس کے ساتھ دودھ یا چائے پلاتا ہوں۔ پرانے مریضوں کو کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ماشہ سے چھ ماشہ تک معجون کچلہ اس کے علاوہ عمر اور موسم کے مطابق موٹے تازے مریضوں کو ادرک کا پانی تولہ دو تولہ دن میں ایک مرتبہ بھی پلاتا ہوں۔ میرے پچاس سالہ تجربہ میں خدا کے فضل سے ہزاروں مریضوں کو کامل صحت نصیب ہوئی۔

شمالی افریقہ میں لوگ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد، نزلہ، کھانسی اور عام کمزوری دور کرنے کے لئے آٹے میں ملا کر روٹی پکا کر کھلاتے ہیں۔ امریکہ میں لہسن سے بنے ہوئے درجنوں قسم کے پوڈر، سرکے ٹوسٹ، پنیر اور گوشت کے ٹکڑوں کی شکل میں مارکیٹ میں فروخت ہوتے ہیں۔ زخموں کو صاف کرنے اور جلدی بھرنے کے لئے بھی لہسن اپنا جواب نہیں رکھتا پرانے سے پرانے زخم لہسن کے پانی ملے ہوئے ہلکے محلول میں گدیاں اور پٹیاں تر کر کے استعمال کرنے سے جلد انگور لے آتے ہیں۔ دھڑ جسم کا سن ہو جانا، جوڑوں اور پٹھوں کا درد، پرانی کھانسی، موٹاپا اور بائے بادی (ریح) دور کرنے کے لئے ایک پاؤ لہسن کی تریاں، آدھ پاؤ گھی یا روغن کھوپرا یا روغن کنجد میں ہلکی آگ پر بھون کر رکھ لیں اور روزانہ صبح و شام آدھ ماشہ سے چھ ماشہ تک چند روز استعمال کر کے ان امراض سے نجات حاصل کریں لہسن کے پانی میں برابر وزن گھی ڈالڈا یا روغن کوئی سا ملا کر ہلکی آگ پر چڑھا کر جب پانی جل کر صرف روغن باقی رہ جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے شیشی میں ڈال رکھیں، دانت درد، کان درد، جوڑوں کا درد اور کانوں میں بوجھ اور شائیں شائیں ہونا۔ اس کے استعمال سے فوری تسکین کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ چائے کے چھوٹے چمچے گھی میں

Marfat.com
Marfat.com

تین سے گیارہ تک گرہ لہسن بھونیں۔ پیازی رنگت ہونے پر ایک انڈہ ملا کر فرائی کریں۔ یہ
گر چند روز کھانے سے بوڑھوں کی درد کمر کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

اُپھارہ اور ہیضہ کے علاج کے لئے

اس کے علاوہ لہسن کے بہت سے فوائد موجود ہیں مثلاً اپھارہ اور ہیضہ کیلئے یہ نسخہ
استعمال کیا جاتا ہے لہسن مقشر ۲ تولہ، سفوف زیرہ سیاہ ایک تولہ، سفوف نمک لاہوری ایک تولہ
گندھک آملہ سار مصفی ایک تولہ سفوف سونٹھ ایک تولہ سفوف پیپلی ایک تولہ، سفوف مرچ سیاہ
ایک تولہ، ہینگ بریاں ایک تولہ۔

لہسن کو چھیل لیجئے۔ اسے چھلنے کے بعد بھی اکثر اس کی ہر ایک پوتھیا پر نہایت
باریک جھلی لپٹی رہتی ہے اس کو بھی نہایت احتیاط سے الگ کر دیں۔ اب لہسن کو اس
قدر کھرل کریں کہ اس کا کوئی رگ و ریشہ باقی نہ رہ کر مکھن کی مانند ملائم ہو جائے اسے نکال
کر چینی یا شیشہ کے برتن میں رکھ لیجئے اب کھرل میں گندھک کو نہایت باریک پیس کر
لیموں کے رس کے ساتھ اتنا کھرل کریں کہ مانند ملائی ہو جائے بعد ازاں اس میں نمک اور
ہینگ بریاں بھی شامل کر دیں اور لیموں کا رس ڈال کر خوب زور دار ہاتھوں سے اس قدر
کھرل کریں کہ یک جان ہو جائیں اب اس میں پہلے سے کھرل شدہ لہسن اور باقی سفوف
شدہ دوائیں بھی ملا دیں اور بارہ گھنٹے لیموں کے رس سے کھرل کر کے چار چار رتی کی
گولیاں بنالیں۔

دن بھر میں پانچ چھ گولی بخوبی دی جاسکتی ہیں درد اپھارہ وغیرہ میں گرم پانی یا عرق
سونف، یا عرق پودینہ کے ساتھ اور قے ہیضہ میں آب لیموں، عرق سونف یا آب پیاز کے
ساتھ اس کے حیرت انگیز اوصاف بہت دفعہ آزمائے جاچکے ہیں۔ ان سے دست، قے،
زیادتی پیاس وغیرہ کی شکایت بالکل رفع ہو جاتی ہیں۔ پیٹ درد کے لئے بھی یہ دوا نہایت
مفید ہے کئی دفعہ بدہضمی کی وجہ سے دست آجاتے ہیں۔ ایسی حالت میں بھی اس سے کمال
درجہ کا فائدہ ہوتے دیکھا گیا ہے۔

پیٹ کے کیڑے مارنے کے لئے

پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے لہسن اکسیر کا کام دیتا ہے جن دنوں اس کا

Marfat.com
Marfat.com

استعمال کیا جائے ان دنوں منقہ یا شہد کے ساتھ دن میں تین بار لہسن استعمال کرنا چاہئے لہسن کو جب ہم کاٹتے ہیں تو اُس کی بیس بائیس گریاں الگ الگ ہو جاتی ہیں انہیں چھیل کر پانچ گری چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر پندرہ بیس منقہ کے دانوں یا شہد کے ساتھ کھا لینا چاہئے۔

جو لوگ بلا ناغہ مہینے دو مہینے یا تین مہینے تک اسے اس طرح استعمال کریں گے وہ دیکھیں گے کہ ان کا جسم کیسا بن جاتا ہے۔

دردکان کی جادواثر دوا

گائے کے گھی ایک تولہ میں لہسن کی تین پوتھیاں جلائیں جب خوب جل جائیں تو باہر پھینک دیں۔ روغن کو شیشی میں ڈال رکھیں، بوقت ضرورت دو تین قطرے کانوں میں ڈالا کریں۔ اس سے کان کا درد جاتا رہے گا، کان سے پیپ بھی بند ہو جائے گا۔ صدہا بار کی مجرب اور آزمودہ دوا ہے۔

ہیضہ کو آناً فاناً آرام

لہسن، سفید زیرہ، پہاڑی نمک، شدھ گندھک، سونٹھ، کالی مرچ، پپلی، ہر ایک دو دو تولہ۔ بھنی ہینگ ایک تولہ، سب کو باریک کر کے سات دن تک عرق لیموں میں کھرل کر کے چنے برابر گولی بنالیں۔ ان گولیوں کے استعمال سے ہیضہ کو آناً فاناً آرام ہو جاتا ہے۔ صفات میں اول درجہ کی ہیں۔

جوان کو ایک بار میں چار پانچ گولی۔ کمزور یا بچہ کو حسب طاقت کھانے کے تین چار گولی روز کھانے سے کبھی بدہضمی نہیں ہوتی۔ گولی کھا کر اوپر سے تازہ پانی پینا چاہئے۔

ہیضہ اگر سخت ہو تو پندرہ منٹ بعد جوان کو دو دو یا تین تین گولی دینا چاہئے اگر مرض کا اتنا زور نہ ہو تو نصف گھنٹہ بھر بعد میں دیں یاد رکھیں، یہ گولیاں ہیضہ میں اکسیر کا کام کرتی ہیں

لہسن کو کوٹ کر میٹھے پانی میں بھگو دینا چاہئے۔ دن بھر بھیگنے کے بعد رات کو نکال کر سایہ میں پھیلا دیں۔ سویرے پھر تازہ میٹھے پانی میں اسی طرح بھگو دیں اور رات نکال کر پھیلا دیں۔ اس طرح سات دن کرنے سے لہسن صاف ہو جاتا ہے۔ اس میں بو نہیں رہتی۔

Marfat.com
Marfat.com

کالی کھانسی

لہسن کا تازہ رس، ایک بوند، شہد تین ماشہ، پانی تین ماشہ ایسی ایک خوراک دن میں چار بار دیں۔ انشاء اللہ کالی کھانسی نہیں رہے گی۔

لہسن اور اس کی ڈشیں

لہسن کی بو کئی امراض سے تحفظ دیتی ہے اور اس کا باقاعدہ استعمال قلب اور شریانوں کے امراض اور دیگر مسائل صحت سے محفوظ رکھتا ہے۔ لہسن کو کون نہیں جانتا۔ انسان صدیوں سے لہسن استعمال کر رہا ہے اور بعض معاشروں میں اسے پسند بھی نہیں کیا جاتا، کیونکہ اس کی بو ناگوار ہوتی ہے۔ اسے خاص طور پر خواتین کے لئے نامناسب خیال کیا جاتا تھا، لیکن اسی کے ساتھ ماضی میں یورپ میں اسے طاعون (پلیگ) سے بچاؤ کا ایک موثر ذریعہ قرار دیا جاتا تھا۔ تاریخ طب میں ایسے کئی واقعات موجود ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ اس کی بو سے کئی امراض سے تحفظ حاصل رہتا تھا۔ 16 ویں صدی عیسوی کے معالجین اپنی جیبوں میں لہسن کی پوتھیاں ڈالے بغیر بیرون ملک سفر کا تصور بھی نہیں کرتے تھے۔ ان کے مطابق لہسن انہیں ناموافق موسم اور زہریلی ہواؤں اور ماحول میں تحفظ فراہم کرتا تھا۔

یورپ کے ملکوں میں اس کا استعمال سب سے زیادہ اٹلی اور جنوبی فرانس میں ہوتا تھا اور آج بھی یہاں کے لوگ اسے مختلف کھانوں میں کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ قدیم حکماء اسے بلغمی امراض کا موثر علاج قرار دیتے ہیں اور طب جدید کے مطابق بھی یہ قلب اور شریانوں کے علاوہ ماحول کی آلودگی سے پیدا ہونے والے مسائل صحت سے انسان کو محفوظ رکھتا ہے۔ لہسن میں خون پتلا رکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس طرح یہ ہائی بلڈ پریشر اور فالج وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

مغربی ملکوں میں لہسن کی روٹی تیار کرنے کے علاوہ اسے سوپ، سلاد اور دیگر مختلف ڈشوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن کا سوپ

لہسن کے 12 جوے (تریاں) چھیل کر 4 پیالی پانی میں ہرے دھنیے اور پودینے کے ساتھ 20 منٹ تک دھیمی آنچ پر ابالئے۔ پیالوں میں ڈبل روٹی کے مکھن لگے ٹکڑے

Marfat.com
Marfat.com

رکھ کر اوپر سے یہ گرم گرم سوپ انڈیلئے اور نمک مرچ حسب ذائقہ شامل کر کے استعمال کیجئے۔

فرانس میں روٹی کے ٹکڑوں پر پسے ہوئے لہسن اور پنیر کی موٹی تہہ چڑھا کر انہیں اسی شوربے میں بھگو کر کھاتے ہیں۔ اس میں پنیر کے پگھلنے سے بڑی خوشبودار ڈش تیار ہو جاتی ہے۔

لہسن بھرے انڈے

سخت ابلے انڈے چھیل کر لمبائی میں کاٹ کر دو حصے کر لیجئے اور ابلی ہوئی سخت زردی نکال لیجئے۔ زردیوں میں تھوڑی سے پسی ہوئی رائی، تیل، نمک، مرچ اور کچلا ہوا لہسن، ہرا دھنیا، ہری مرچ خوب اچھی طرح ملا کر پیسٹ سا بنا لیجئے اور انڈوں کے خالی گڑھوں میں اسے بھر کر پودینے کی پتیوں سے سجا کر پیش کیجئے۔ جی چاہے تو اسی پیسٹ میں تھوڑا سا سرکہ یا لیموں کا رس بھی ملایا جا سکتا ہے۔ سنکے ہوئے ٹوسٹ کے ساتھ یہ انڈے بہت مزہ دیتے ہیں۔

لہسن کے کرشمے

1۔ پیٹ کے کیڑے مار کر خارج کر دیتا ہے۔

2۔ تشنجی دورے اس کے استعمال سے ختم ہو جاتے ہیں۔

3۔ منہ کا لعاب زیادہ تیار کر کے غذا کے ہضم میں مدد دیتا ہے۔

4۔ پیشاب جاری کرتا ہے۔

5۔ سانس کی نالیوں کا بلغم دور کرتا ہے۔

6۔ اس کے استعمال سے خاص طور پر بلغمی یعنی سردی کا بخار دور ہوتا ہے۔

7۔ بند چوٹ اور ورم پر باندھنے سے آرام ہوتا اور سوجن دور ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے اسے ہلدی اور تیل کے ساتھ پیس کر باندھا جاتا ہے۔

8۔ پرانی کھانسی، نمونیا، سانس اور دق وسل کے لئے بھی اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ اس میں دق وسل کے مریض کو بکری کے دودھ میں اس کا رس ملا کر پلاتے ہیں۔ پرانی کھانسی کے لئے اسے گڑ یا شہد کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

9۔ لہسن نزلے زکام کا بہترین اور موثر علاج ہوتا ہے۔ اس سے گلے کی خراش، آواز کے بیٹھنے کی شکایت اور ٹانسلز کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ ان کے لئے اسے مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

10۔ بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔

11۔ لہسن قدرتی اینٹی بایوٹک ہے اور سرطان سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

12۔ کان کے درد، بہرے پن اور وقت سے پہلے بالوں کی سفیدی کو روکتا ہے۔

13۔ مختلف جلدی تکالیف کا موثر علاج ہے۔

14۔ سائنسی تحقیق سے اس میں کولیسٹرول کم کرنے کی صلاحیت کی تصدیق ہو چکی ہے۔ جس کی تفصیل شروع میں گزر چکی ہے۔

15۔ اپھارے کی شکایت اور پیٹ کا درد دور کرتا ہے۔

استعمال کے طریقے

1۔ اسے بطور سلاد استعمال کریں، یہ بلڈ پریشر کم کرے گا۔

2۔ لہسن کے جوشاندے میں کھوپرے کا تازہ تیل ملا کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ کم مقدار میں اس کے استعمال سے لنگڑی کے درد (شیائیکا) میں آرام ہوتا ہے، سانس کی نالی کا ورم اور ہسٹریا کی تکلیف دور ہوتی ہے۔

3۔ لہسن کے جوشاندے (چائے) میں شہد ملا کر پینے سے کالی کھانسی، بخار اور اعصابی تکالیف کو آرام ہوتا ہے۔

4۔ بیرونی طور پر استعمال کرنے سے جلد کے جراثیمی روگ دور ہو جاتے ہیں۔ اسے پھوڑوں، دنبل، رسولیوں اور اگزیما پر استعمال کرنے سے یہ تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔

5۔ کچے لہسن کا رس کالی کھانسی اور پھیپھڑوں کی تکالیف کیلئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ کان میں درد کے لئے اس کا رس ڈالنا مفید ہوتا ہے۔ اس سے بہرہ پن بھی دور ہو جاتا ہے۔ گنوں، پھپھوندی (فنگس) اور جلد پر پڑنے والے دھبوں کے لئے بھی یہ مفید رہتا ہے۔ بالخورہ پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

6۔ کان کے درد کے لئے اسے تھوڑے سے تیل میں جلا کر یہ تیل نیم گرم ڈالنا بھی

Marfat.com
Marfat.com

مفید ہوتا ہے۔

1۔ پیٹ میں تیزابیت کی شکایت والے افراد کو یہ تنہا استعمال نہیں کرنا چاہئے یعنی اسے دودھ وغیرہ کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔

2۔لو بلڈ پریشر کے مریضوں کو بھی لہسن استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

مقدار خوراک

اسے 10 سے 20 گرام تک استعمال کر سکتے ہیں۔

بلڈ پریشر کے جن مریضوں کو اس سے تیزابیت کی شکایت رہتی ہو انہیں چھلا ہوا لہسن رات دہی میں بھگو کر کھانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

کھلاڑی کے پیر کے زخم

بند جوتوں کی وجہ سے کھلاڑیوں کے پیروں میں پھپھوند لگ کر زخم ہو جاتے ہیں۔متاثرہ حصے کو صابن اور نیم گرم پانی سے اچھی طرح دھو کر خشک کر کے لہسن کا تیل لگانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

لہسن اگر کھاتے ہیں بطور معمول کے کھایا جائے تو انسان بلڈ پریشر کے مرض سے محفوظ رہتا ہے اگر آپ نے بلڈ پریشر پر کنٹرول کر لیا تو سمجھئے کہ آپ کے دل کے امراض کو شکست دیدی کیونکہ دل کیلئے بلڈ پریشر جان لیوا ثابت ہوتا ہے اگر آپ بلڈ پریشر سے محفوظ رہیں گے تو دل کے دورے کے امکانات بھی کم ہو جائیں گے۔

لہسن کو قدرت نے گوشت بنانے والے اور فالتو گوشت اور چربی کے اجزاء کم کرنے کی صلاحیت عطا کی ہے آج دنیا بلڈ پریشر جیسے موذی مرض اور نکما بنا رہنے والے مرض کے خراب اثرات سے تنگ دل ہے قدرت نے اس معمولی پوتھی میں دل کے ارد گرد خون کی نالیوں میں جمع ہونے والی فالتو چربی کو پگھلانے کی اور شریانوں کو لچکدار بنانے کی صلاحیت رکھدی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، کدو، طب نبویؐ اور جدید سائنس

حضور اکرم ﷺ کے ایک جان نثار صحابی نے اپنے آقا مدنی ﷺ کی دعوت کی اس دعوت میں اس نے دیگر چیزوں کے علاوہ خشک گوشت میں کدو بھی پیش کیا۔ اس دعوت کی تفصیلات حضرت انس بن مالکؓ اس طرح بیان فرماتے ہیں:

ان خیاطاً دعا النبی ﷺ بطعام صنعه فذهبت مع النبی ﷺ فقرب خبز شعیر و مرقاً فیه دباء و قدید فرأیت رسول الله ﷺ یتتبع الدباء من حوالی القصعة فلم ازل احب الدباء یومئذ۔ (بخاری، ترمذی، ابوداؤد)

ترجمہ: ایک درزی نے حضور اکرم ﷺ کے کھانے کی دعوت کی۔ میں بھی آپ ﷺ کے ساتھ گیا۔ اس درزی نے جو کی روٹی اور سوکھے گوشت کے سالن میں کدو پیش کیا۔ میں نے دیکھا نبی ﷺ تھالی کے اطراف سے کدو کے ٹکڑے تلاش فرما کر کھاتے تھے۔ اس دن کے بعد مجھے بھی کدو سے محبت ہوگئی۔

حضرت انس بن مالکؓ بیان کرتے ہیں:

کان النبی ﷺ یحب القرع (ابن ماجه)

نبی ﷺ کدو سے بہت محبت فرماتے تھے

حکیم بن جابرؓ اپنے والد گرامی حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت کرتے ہیں:

دخلت علی النبی ﷺ فی بیته و عنده هذا الدباء فقلت ای شیء هذا قال هذا القرع هو الدباء نكثر به طعامنا۔ (ابن ماجه)

میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا، آپ کے پاس ایک کدو تھا۔ میں نے پوچھا یا رسول اللہ یہ کیا چیز ہے۔ آپؐ نے ارشاد فرمایا کہ یہ کدو ہے ہم اس سے

Marfat.com
Marfat.com

کھاتے ہیں

حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں:

بعثت معی ام سلیم بمکتل فیه رطب الیٰ رسول الله ﷺ فلم اجده وخرج قریبا الیٰ مولٰا له دعاه۔فصنع له طعاما فاتیته وهو یا کل قال فدعانی لاکل معه قال وصنع ثریدة بلحم وقرع۔قال فاذا هو بعجبه القرع قال فجعلت اجمعه فادیه منه فلما طعمنا منه رجع الیٰ منزله و وضعت المکتل بین یدیه فجعل یا کل و یقسم حتیٰ فرغ من اخره۔(ابن ماجه)

ترجمہ: میری والدہ ام سلیمؓ نے کھجوروں کا ایک ٹوکرہ دے کر مجھے نبی ﷺ کی خدمت میں بھیجا۔آپ ﷺ گھر میں تشریف نہ رکھتے تھے۔اپنے ایک صحابی کے یہاں دعوت پر گئے ہوئے تھے۔میں وہاں گیا تو آپ کھانا کھا رہے تھے۔کھانے میں گوشت اور کدو کا ثرید تھا۔آپؐ نے مجھے بھی کھانے میں شریک فرمالیا۔میں جانتا تھا کہ آپ کو کدو پسند ہے۔میں اس کے قتلے اکٹھے کر کے آپ کے سامنے پیش کر دیتا تھا۔کھانے سے فراغت پا کر ہم گھر گئے تو میں نے کھجوروں کا ٹوکرا آپ کے سامنے پیش کیا۔آپ اس میں سے کھا بھی رہے تھے اور لوگوں کو تقسیم بھی فرماتے جاتے تھے۔اور اس طرح اسے اسی وقت ختم کر دیا۔

حضرت حکیم بن جابرؓ جن کو ابن طارق بھی کہتے ہیں، روایت کرتے ہیں:

دخلت علی النبی ﷺ فرأیت عنده دباء یقطع فقلت ماهذ اقال نکثربه طعامنا (شمائل ترمذی)

ترجمہ: میں نبی ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا، دیکھا کہ آپ کدو کے قتلے کر رہے ہیں۔میں نے عرض کیا کہ اس سے کیا بنے گا؟ ارشاد ہوا کہ اس سے سالن میں اضافہ کیا جائے گا۔

حضرت انس بن مالکؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

Marfat.com
Marfat.com

الدباء یکثر الدماغ و یزید فی العقل (دیلمی)

ترجمہ: کدو دماغ کو بڑھاتا اور عقل میں اضافہ کرتا ہے۔

حضرت عطاء بن ابی رباحؒ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

علیکم بالقرع فانہ یزید فی العقل و یکثر ...۔

ترجمہ: تمہارے لئے کدو موجود ہے وہ عقل کو بڑھاتا اور دماغ ... دیتا ہے۔

حضرت واثلہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

علیکم بالقرع فانہ یزید فی الدماغ و علیکم بالعدس فانہ قدس علی لسان سبعین نبیا۔ (طبرانی)

ترجمہ: تمہارے لئے کدو موجود ہے کہ یہ دماغ کو بڑھاتا ہے۔ مزید تمہارے لئے مسور کی دال ہے جسے کم از کم ستر پیغمبروں کی زبان پر لگنے کا شرف حاصل رہا ہے۔

ہشام بن عروہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عائشہؓ سے کدو کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے فرمایا:

قال لی رسول اللہ ﷺ یا عائشۃ! اذا طبختم قدرا فاکثروا فیھا من الدباء۔ فانھا تشد قلب الحزین۔ (الغیلانیات)

ترجمہ: مجھے مخاطب کرتے ہوئے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ اے عائشہؓ! جب خشک گوشت پکاؤ تو اس میں کدو ڈال کر اضافہ کرلیا کرو۔ کیونکہ یہ غمگین دل کو مضبوط کرتا ہے۔

حضرت ابو طالوت بیان کرتے ہیں:

دخلت علی انس بن مالکؓ ۔ وھو یاکل القرع۔ و یقول ... من شجرۃ ما احبک الی الحب رسول اللہ ایاک۔

ترجمہ: میں حضرت انس بن مالکؓ سے ملنے گیا تو وہ کدو کھا رہے تھے۔ اور اسے مخاطب کرکے فرما رہے تھے کہ تو ایک ایسے درخت سے ہے جس سے میں اس لئے محبت کرتا

Marfat.com
Marfat.com

ہوں کہ رسول اللہ ﷺ اسے پسند کرتے تھے۔

کدو ایک ہلکی غذا ہے جو خود جلد ہضم ہوتا ہے اور اس دوران کسی قسم کی مشکل پیدا نہیں کرتا۔ خود جلد ہضم ہونے کے ساتھ دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بخار کے مریضوں کو بیحد مفید ہے۔ ایک اور روایت میں یہ بخار کے مبتلاؤں کو آرام اور سکون دیتا ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے:

من اکل القرع بالعدس (رق قلبه وزيد في جماعه و ان اخذ بالرمان الحامض و السماق نفع الصفراء (ابن القيم)

ترجمہ: جس کسی نے مسور کی دال کے ساتھ کدو پکا کر کھایا اس کا دل مضبوط ہوا اور قوت مردمی میں اضافہ ہوا۔ اگر اسے میٹھے انار اور سماق کے ساتھ ملایا جائے تو یہ صفرا کو دور کرتا ہے۔

سماق ایک پتھر ہے جس سے لوگ کھرل بنایا کرتے تھے۔ اس کے ایک معنی تو یہ ہیں کہ اسے انار کے پانی کے ساتھ سماق کے کھرل میں گھسنے کے بعد استعمال کریں علامہ محمد احمد ذہبیؒ نے سماق کو نباتات میں بیان کر کے بھوک بڑھانے والا قرار دیا ہے۔

اس کے چھلکے کا پانی نچوڑ کر عرق گلاب میں ملا کر کان میں ڈالنے سے وہاں کے ورم کم ہو جاتے ہیں۔ یہ نسخہ آنکھوں کی سوزش میں مفید ہے۔ کدو کا پانی جوڑوں پر ملنے سے دردوں کو آرام آتا ہے۔

دل کی بیماریاں آج خوفناک حد تک انسانی جسموں میں سرایت کر چکی ہیں آئے دن امراض قلب کے سبب ناگہانی اموات واقع ہو رہی ہیں ہم اگر فرمان رسول اللہ ﷺ کے مطابق اپنی غذا کو محفوظ بنائیں تو ہمارے دل بھی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں آپ نے آنحضرت ﷺ کے متعدد ارشادات ملاحظہ فرمائے جن میں کدو کو صحت قلب کی معاون سبزی قرار دیا گیا اور آنحضرت ﷺ اسے بڑے ہی شوق سے تناول فرماتے تھے آج جدید میڈیکل نے جہاں مجموعی طور پر سبزیوں کے استعمال کو صحت مند دل

Marfat.com
Marfat.com

کیلئے لازمی قرار دیا ہے وہاں اس نے کدو، میتھی، مسور کی دال، لہسن اور مچھلی کو بھی دل کیلئے انتہائی مفید قرار دیا ہے۔ کدو کو اپنے روزمرہ غذا میں شامل کرنے سے کئی فیصد دل کے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں کیونکہ اس سبزی میں ایسی صلاحیت موجود ہے کہ یہ دل کے افعال کو مضبوط کر کے اس کی دفاعی قوت کو مضبوط کر دیتی ہے ایک رپورٹ سے یہ بات ثابت ہوئی کہ جو لوگ کدو کو مستقل استعمال کرتے ہیں ان کا دل ایسے عوارض کا مقابلہ کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے جس سے دل کے دورے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

دل کے ایک مریض کو بائی پاس آپریشن کے کچھ عرصہ بعد پھر سے تکلیف ہوئی دوائیں بے کار ہو رہی تھیں اور اندیشہ تھا کہ آپریشن دوبارہ کرنا پڑے گا انہوں نے ایک پرانی کتاب میں کدو کے بارے میں پڑھا کدو کو گرم راکھ میں چند گھنٹے دبا کر رکھا گیا۔ پھر اس کو اچھی طرح مل کر نرم کر لیا ایک سوراخ ڈال کر اندر کا پانی نکال لیا گیا اور اسے پی لیا گیا اس طرح سات روز تک ایک کدو کا پانی پیا گیا اس سے دل کی تمام تکالیف جاتی رہیں انہوں نے یہ علاج دوسرے کئی مریضوں کو بھی بتایا (دل کی بیماریاں اور علاج نبوی از خالد غزنوی)

کدو نبی ﷺ کی پسندیدہ سبزی نہ صرف دل کو تقویت دیتی ہے بلکہ دوسرے بے شمار فوائد بھی اپنے اندر رکھتی ہے قدیم حکماء سے بہت اہمیت دیتے آئے ہیں چند خیالات ایک قدیم ریسرچ سے بھی لیتے ہیں ملاحظہ ہوں۔

یہ ایک قسم کی بیل کا پھل ہے جس کی لمبائی آدھا فٹ سے ایک فٹ تک بھی ہو جاتی ہے۔ اس کو خیار، کدو اور کدوئے دراز بھی کہتے ہیں۔ ہندی میں لمبا کدو، لوکی اور آل بھی کہتے ہیں۔ بعض گول اور صراحی دار بھی ہوتا ہے جس کو تنبا اور پیٹھا اور چین وغیرہ کہتے ہیں اور جاتے ہیں۔ باہر سے سبز اور اندر سے سفید اور مزہ پھیکا ہوتا ہے۔ بعض کے اوپر سبز دھاریاں ہوتی ہیں۔ سب سے اچھا پھل وہ ہے جو سفید نازک، تر و تازہ اور شیریں ہو اس میں ریشے اور تخم وغیرہ نہ پڑے ہوں۔ اوسط درجہ کا ہو نہ بہت بڑا ہو نہ بہت چھوٹا اور اس کی بیل کو میٹھا پانی دیا گیا ہو۔ اس کی جڑ پتلی لمبی اور تھوڑی شیریں ہوتی ہے۔ یہ مسکن ہے۔ یہ دوسرے درجہ میں

Marfat.com
Marfat.com

سرد وتر ہے۔

پیاس کو دور کرتا ہے۔ جگر میں صفرا کی زیادتی سے کرب و بے چینی کو دور کرتا ہے۔ مزاج میں سردی وتری پیدا کرتا ہے۔ مفتح سدہ ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ پیٹ میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ یرقان کو دور کرتا ہے۔ گرم وخشک امراض میں خصوصیت سے مفید ہے۔ بخاروں میں حرارت کو کم کرتا ہے۔ زود ہضم اور لطیف غذا ہے۔ اگر معدے میں کسی سبب سے فاسد نہ ہو تو اچھی خلط پیدا کرتا ہے۔ غذائیت میں کم ہے رائی اور نمک سے اس کی اصلاح کی جاتی ہے۔ قولنج اور سرد مزاج والوں کو استعمال نہ کرایا جائے کیونکہ ریاح پیدا کرتا ہے۔ آنتوں کو سست اور ڈھیلا کرتا ہے۔ صفراوی ودموی بخاروں کو مناسب ہے۔ سرد مزاج والوں کو نیند لاتا ہے۔ انار کھٹے انگور کے ساتھ استعمال کرنے سے بدن کے پھوڑے پھنسی دور کرتا ہے۔ منی پیدا کرتا ہے۔ معدے میں جو خلط غالب پایا جاتا ہے اسی کی طرف مستحیل ہو کر اس میں بدل جاتا ہے۔ ورم دماغ حار اور سرسام میں فائدہ کرتا ہے۔ کچے کدو کا رس نکال کر لڑکی کی ماں کے دودھ یا روغن گل ملا کر ناک اور کان میں ٹپکانے سے اور کپڑا تر کر کے سر پر رکھنے سے گرمی کا دردسر اور سرسام اور ہذیان جنون اور بے خوابی کو نفع دیتا ہے۔ اس کو چھل کر سر پر لیپ کرنے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ یرقان کے لئے ایسا چھوٹا کدو جس کا پھول گرا نہ ہو آگ میں بھلبھلا کر اس کا رس آنکھ میں ٹپکانے سے یرقان کی زردی دور ہو جاتی ہے۔ گرمی کے سبب آشوب چشم ہو تو اسے بھی فائدہ دیتا ہے۔ کدو ثمر ہندی اور بنات سفید کو ملا کر جوش کر کے چھان کر پینے سے دماغ کی گرمی دردسر اور جنون دور ہوتا ہے۔ تبخیر کے سبب آنکھ کے دکھنے کو بھی نافع ہے۔ گرمی کے سبب کان کے درد کو اس کا رس روغن گل کے ہمراہ استعمال کرنے سے درد دور رہتا ہے۔ حلق کی جلن وسوزش کو دور کرنے کیلئے اس کے رس سے کلیاں کراتے ہیں۔ کدو کو آش جو یا مونگ کی دھلی دال کے ساتھ کھانے سے سینہ کا درد گرمی اور کھانسی کو نفع دیتا ہے۔ اس کا ستو استعمال کرنے سے بدن کی حرارت کم ہوتی ہے۔ پیاس بجھتی ہے۔ صفرا اور خون کی حدت کو سکون دیتا ہے۔ دست آ رہے ہوں تو وہ بھی بند ہو جاتے ہیں۔ سرکہ کے ساتھ کدو پکانے سے اس کی غلظت

Marfat.com
Marfat.com

کم ہو جاتی ہے۔ ہضم بھی جلد ہو جاتا ہے۔ گوشت کے ساتھ پکانے سے اور بھی زود ہضم اور نفع بخش ہوتا ہے۔ مغز تخم کدو غشی کو دور کرتا ہے اور سمی اخلاط سے نجات ملتی ہے۔ کچے کدو کو پیس کر جگر گردے اور آنتوں کے مقام پر لیپ کرنے سے ان کی گرمی دور ہوتی ہے۔ اس کا سوکھا چھلکا پیس کر کھانے سے خونی بواسیر اور آنتوں سے خون آنے میں فائدہ ہوتا ہے۔ تپ دق میں یہ بہترین سبزی ہے۔ کدو کو بھلبھلا کر اس کا پانی نچوڑ کر پینا قلب اور جگر و معدے کی گرمی اور بخار کو فائدہ کرتا ہے اس کا مربہ جگر کو قوی کرتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔ معدے اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ اچھا خون بناتا ہے۔ زود ہضم ہے۔ دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتا ہے۔ پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے۔ خشخاش کے ساتھ نیند لاتا ہے۔ اس کا رایتہ اگر اس میں بمقدار گرم مصالحہ استعمال نہ کئے جائیں تو جگر کی حرارت اور اسہال کبدی کو فائدہ دیتا ہے۔

کچا کدو استعمال کرنا آنتوں کے لئے مضر ہے، اس لئے گرم مصالحوں سے اس کی اصلاح کر کے اور پکا کر ہی استعمال کرنا چاہئے۔

کدو کے کرشمے

سر درد

کدو تازہ کا گودا حسب منشا لے کر کھرل میں باریک کر کے پیشانی پر پھیریں۔ تھوڑی دیر میں سر درد کو آرام ہوگا

درد کان

کدو کا پانی، لڑکی والی عورت کا دودھ، مساوی الوزن لے کر آپس میں خوب حل کریں اور چند قطرے کان میں ٹپکائیں۔ کان کے سوراخ کو روئی سے بند کر دیں۔ درد اسی وقت بند ہو جائے گا۔

درد دانت

کدو کا گودا 5 تولہ لہسن ایک تولہ۔ دونوں کو جو کوب کر کے ایک سیر پانی ڈال کر خوب پکائیں۔ جب آدھا پانی جل جائے تو نیم گرم سے کلیاں کریں۔ دانت کا درد فوراً بند

Marfat.com
Marfat.com

ہو جائے گا۔

امراض چشم

چھلکا کدو حسب ضرورت لے کر سایہ میں خشک کریں، پھر جلالیں۔ بس معجزہ نما دوا تیار ہے۔ کھرل میں پیس کر مثل غبار کرلیں صبح تین تین سلائی دو آنکھوں میں بطور سرمہ لگایا کریں۔ تھوڑے ہی عرصہ میں آنکھ کی تمام شکایتیں رفع ہو جائیں گی۔

اخراج خون

پوست کدو سایہ میں خشک کیا ہوا حسب ضرورت لے کر خوب باریک پیس لیں۔ برابر وزن مصری ملا کر بحفاظت رکھیں۔ صبح نہار منہ 6 ماشہ سے ایک تولہ تک ہمراہ دودھ کی لسی یا سادہ پانی لیں۔ منہ سے خون آتا ہو، خواہ پھیپھڑے کی خرابی یا کسی اور وجہ سے، اس کے استعمال سے جلد بند ہو جاتا ہے۔

شدت پیاس

کدو کا گودا باریک پیس کر ایک چھٹانک پانی نچوڑیں اس میں 2 تولہ مصری اور ایک پاؤ سادہ پانی ملائیں۔ دو تولہ کی خوراک تھوڑے تھوڑے وقفہ سے پلاتے رہیں۔

بندش پیشاب

پیشاب رک گیا ہو تو کدو کا رس ایک تولہ، قلمی شورہ ایک ماشہ مصری 2 تولہ، سادہ پانی دس تولہ، سب کو ملا کر ایک بار پلا دیں۔ اول تو ایک بار ہی پلانے سے پیشاب کھل جائے گا۔ ورنہ ایسی ایک خوراک اور دیں شکایت رفع ہو جائے گی۔

قبض توڑ

کدو حسب ضرورت لے کر چاقو سے قاشیں بنا کر سایہ میں خشک کرکے باریک پیس لیں۔ 2 تولہ لے کر ستو کی طرح کھانڈ ملا کر نوش کریں۔ ہر قسم کے دست آنے موقوف ہو جائیں گے۔ چند روز مسلسل استعمال کرنے سے دیرینہ قبض بھی رفع دفع ہو جاتی ہے اور سدے بھی بہ آسانی خارج ہو جائیں گے۔

Marfat.com
Marfat.com

دماغ اور جگر کی گرمی

کدو کا گودا 5 تولہ، املی 2 تولہ، کھانڈ 3 تولہ۔ ایک سیر بھر پانی میں جوش دیں۔ جب ایک پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اتار کر سرد کر کے ایک ہفتہ پلاتے رہیں۔ دماغ اور جگر کی گرمی دور ہو کر خون صالح پیدا ہوگا۔ اور دماغ طاقتور ہو جائے گا۔

خونی بواسیر

کدو کا چھلکا حسب ضرورت لے کر سایہ میں خشک کریں اور باریک پیس کر محفوظ رکھیں۔ دونوں وقت 6 ماشہ سے ایک تولہ تک آب تازہ کے ہمراہ پھانک لیا کریں۔ وہ تین یوم کے استعمال سے بواسیر کا خون آنا بند ہو جائے گا۔ خونی دستوں کے لئے بھی لاجواب دوا ہے۔

یرقان

کدو ایک عدد لے کر نرم سی آگ میں دبا کر بھرتا کریں اور اس کا پانی نچوڑ کر قدرے مصری ملا کر پلایا کریں۔ اس کے استعمال سے جگر کی گرمی اور یرقان کو آرام ہو جائیگا۔

امراض بچگان

ایک عدد تازہ کدو لے کر اس میں سوراخ کریں اور اس میں جس قدر بھی خوب کلاں آ سکے بھر دیں۔ پھر کاٹا ہوا اوپر دے کر گل حکمت کر کے ذرا خشک ہونے پر آگ میں دفن کریں۔ جب دیکھیں کہ بھرتا سا ہو گیا ہوگا تو آگ سے نکال لیں۔ مٹی وغیرہ دور کر کے خوب کلاں نکال کر پانی سے صاف کر کے محفوظ رکھیں۔ حسب ضرورت بچوں کو چار رتی سے ایک ماشہ تک قدرے پانی میں حل کر کے پلا دیا کریں بچوں کے لئے اکثر امراض کے علاوہ پرانے بخاروں کے لئے ایک تریاق ہے۔

تپ دق

کدو تازہ ایک عدد لے کر اس کے اوپر جو کے آٹے کا لیپ کر کے کپڑا لپیٹ کر

Marfat.com
Marfat.com

بھوبل میں دفن کریں جب بھرتہ ہو جائے تو پانی نچوڑ کر حسب طاقت پلایا کریں پندرہ بیس روز بلا ناغہ استعمال کرنے سے مرض تپ دق جڑ سے اکھڑ جاتا ہے۔ غذا ہلکی اور زود ہضم دیا کریں۔

معاون حمل

حاملہ عورت کو اگر دوران حمل ابتدائی اور آخری مہینوں میں ایک چھٹانک مصری کے ساتھ روزانہ دو چھٹانک کچا کدو استعمال کرایا جائے تو بچے کا رنگ شرطیہ طور پر بہتر ہو جائے گا

لڑکی کی بجائے لڑکا

جن عورتوں کے ہاں اکثر لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں انہیں اگر استقرار حمل کے ایک ماہ بعد سے کچا کدو مع بیجوں کے مصری کے ساتھ استعمال کرنا شروع کر دیں اور تیسرے ماہ کے آخر تک جاری رکھیں تو لڑکی کی بجائے اکثر لڑکا پیدا ہوتا ہے۔ یہ تجربہ پچاس فیصد کامیاب رہا ہے۔

درد گردہ

درد گردہ کی حالت میں کدو کا گودا باریک کر کے قدرے گرم کر کے جائے درد پر لیپ کریں۔ اسی وقت درد سے آرام آ جائے گا۔

قلب کی گرمی دور

کدو ایک عدد لیں اور اسے نرم آگ میں دبا لیں وہ بھرتہ ہو جائے گا اس کا پانی نکال کر یعنی اسے نچوڑ لیں قدرے مصری ملا کر مریض کو پلائیں اس کے مسلسل استعمال سے دل کی گرمی دور ہو جائے گی اس سے یرقان بھی دور ہو جاتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، جو، طب نبویؐ اور جدید سائنس

کان رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اذا اخذ احد من اھل الوعک

امر بالحساء من الشعیر فصنع ثم امرھم فحسوا منہ ثم یقول انہ لیرتو فؤاد الحزین

ویسرو عن فؤاد السقیم کما تسرو احداکن الوسخ بالماء عن وجھھا۔ (ابن ماجہ)

ترجمہ: جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اہل خانہ میں سے کوئی بیمار ہو جاتا تھا تو حکم ہوتا تھا کہ اس کے لیے جو کا دلیا تیار کیا جائے۔ پھر فرماتے تھے کہ یہ بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔

اسی مسئلہ پر حضرت عائشہ صدیقہؓ کی ایک روایت میں اس واقعہ میں یہ اضافہ ہے کہ جب بیمار کے لیے دلیا پکایا جاتا تھا تو دلیا کی ہنڈیا اس وقت تک چولہے چڑھی رہتی تھی جب تک کہ وہ تندرست نہ ہو جائے۔

اس سے معلوم ہوا کہ گرم گرم دلیا مریض کو بار بار دینا اس کی کمزوری کو دور کرتا ہے اور اسکے جسم میں بیماری کا مقابلہ کرنے کی استعداد پیدا کرتا ہے۔

عن عائشہ انھا کانت تامر بالتلبینہ وتقول ھو البغیض النافع۔

ترجمہ: حضرت عائشہؓ بیمار کے لیے تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیا کرتی تھیں۔ اور کہتی تھیں کہ اگرچہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن وہ اس کے لیے ازحد مفید ہے۔

پریشانی اور تھکن کے لیے بھی تلبینہ کا ارشاد ملتا ہے حضرت عائشہ صدیقہؓ روایت فرماتی ہیں۔

انھا کانت اذا مات المیت من اھلھا فاجتمع لذالک النساء ثم یتفرقن

Marfat.com
Marfat.com

الا اهلها و خاصتها امرت ببرمة من تلبينه فطبخت ثم وضع ثريد فصب التلبينة عليها ثم قالت كلن منها فاني سمعت النبي ﷺ يقول التلبينة مجمعة نفواد المريض تذهب ببعض الحزن۔ (بخاری،مسلم)

ترجمہ: جب حضرت عائشہ صدیقہؓ کے گھرانے میں کوئی فوتگی ہوتی تو دن بھر افسوس کرنے عورتیں آتیں رہتیں۔ جب باہر کے لوگ چلے جاتے اور گھر کے خاص خاص لوگ رہ جاتے تو وہ تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیتیں اور کہا کرتی تھیں کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے سنا ہے کہ یہ دل کے مریض کے جملہ تکالیف کا علاج ہے اور دل سے غم کو اتار دیتا ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ کی ایک اور روایت ہے کہ جب کوئی نبی ﷺ سے بھوک کی شکایت کرتا تو آپ اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے کہ اس خدا کی قسم جس کے قبضے میں میری جان ہے کہ یہ تمہارے پیٹوں میں سے غلاظت کو اس طرح اتار دیتا ہے جس طرح سے تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کر لیتا ہے۔

نبی کریم ﷺ کو ثرید کھانا سب سے زیادہ پسند تھا۔ انہیں اس کے بعد تلبینہ سے بہتر کوئی چیز پسند نہ تھی۔ اس میں جو کے فوائد کے ساتھ ساتھ شہد کی افادیت بھی شامل ہو جاتی تھی۔ مگر وہ اسے گرم گرم کھانے بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو زیادہ پسند فرماتے تھے۔

حضرت ابی بردہؓ سے روایت ہے۔

عن ابی بردة قال قدمت المدينة فلقی عبدالله بن سلام فقال لی انطلق الی المنزل فاسقيك فی قدح شربه فيه رسول الله ﷺ واصلی فی مسجد صلی فيه النبی ﷺ فانطلقت معه فاسقانی سويقا واطعمنی تمرا و صليت فی مسجده۔ (بخاری)

ترجمہ: حضرت ابی بردہؓ کہتے ہیں کہ میں مدینہ منورہ میں داخل ہوا تو میری ملاقات

Marfat.com
Marfat.com

حضرت عبداللہ بن سلامؓ سے ہوئی۔ انہوں نے مجھے اپنے پاس قیام کی دعوت دے کر فرمایا کہ میں تمہیں اس پیالہ میں پلاؤں گا جس میں رسول اللہ ﷺ نے پیا اور اس مسجد میں نماز پڑھواؤں گا جس میں نبی ﷺ نے نماز پڑھی۔ پس میں ان کے پاس اتر گیا اور انہوں نے مجھے ستو اور کھجور کھلائے۔ اور میں نے ان کی مسجد میں نماز پڑھی۔

ستو پینے کے بارے میں النسائی، ابوداؤد، بخاری، ابن ماجہ، ترمذی اور امام احمد بن حنبلؒ نے ایسی احادیث بیان کی ہیں جبکہ ستو ان کے علاوہ دوسری احادیث میں بھی مذکور ہے۔

جنگ کے دوران مجاہدین کا راشن ستو اور کھجور پر مشتمل رہا ہے۔ اور اس غذا سے ان کو اتنی تقویت حاصل ہوتی تھی کہ وہ سفر کی صعوبتیں برداشت کرنے کے علاوہ دشمن سے مقابلہ میں جسمانی طور پر بھی برتر ثابت ہوتے تھے۔ دن بھر کے روزمرہ کی کمزوری کو رفع کرنے کے لئے افطاری کے لئے نبی ﷺ نے ہمیشہ ستو پسند فرماتے تھے۔

مندرجہ بالا روایات سے معلوم ہو گیا کہ حضور اکرم ﷺ اور آپ کے صحابہؓ کے ہاں جو اور ستو کو دل کیلئے مفید سمجھا جاتا تھا آج کی جدید میڈیکل سائنس نے اپنے تجربات کی روشنی میں اسے دل کے امراض میں اکسیر قرار دیا ہے آیئے جو اور ستو کی حقیقت کو جدید سائنس کی روشنی میں معلوم کرتے ہیں۔ یہ مشہور غلہ عربی میں ''شعیر'' اور انگریزی میں ''بارلے'' کہلاتا ہے۔ احادیث کے مطابق پیغمبر اسلامؐ نے اپنی حیات مبارکہ میں ایک دو بار ہی گندم کی روٹی تناول فرمائی ہوگی۔ آپؐ جو کی روٹی ہی استعمال کرتے تھے جس کا آٹا چھاننے سے منع بھی فرماتے تھے۔

اکثر جو میں 80 فیصد نشاستہ اور 6 فیصد پروٹین ہوتا ہے۔ اس میں فاسفورس ایسڈ اور فولاد بھی پایا جاتا ہے۔ طبی اعتبار سے جو میں غذائیت خوب ہوتی ہے۔ یہ خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے۔ صفرا، پیاس، گرمی کا بخار اور حدت کم کرتا ہے۔ موسم گرما میں اس کا ستو غذائیت کے علاوہ ٹھنڈک کا سامان بھی پیدا کرتا ہے۔

چھلے ہوئے (مقشر) جو، انگریزی میں ''پرل بارلے'' اور اردو میں حب کہلاتے

ہیں۔ ان سے بارلے واٹر یا آش جو بناتے ہیں جو کمزور بیماروں کے لئے ایک عمدہ غذا ثابت ہوتا ہے۔ مغرب میں اسے دودھ میں ملا کر بچوں کو پلاتے ہیں۔ اس سے ان کے پیٹ میں دودھ نہیں جمتا اور دودھ اچھی طرح ہضم کرنے کے علاوہ انہیں جسم کو قوی کرنے والے اجزاء اور غذائیت بھی ملتی ہے۔

ماحول کی آلودگی، ناقص غذائی عادات، ملاوٹ اور غیر فطری طرز حیات، ورزش کی کمی وغیرہ کی وجہ سے گردوں کی خرابیوں اور ان کے فعل کو زہریلے مواد سے صاف کرنے کے لئے مختلف قسم کی تیز کیمیائی پیشاب آور (مدربول) دوائیں تجویز کی جاتی ہیں۔ ان میں سے اکثر دوائیں جسم کو مفید نمکیات سے بھی محروم کردیتی ہیں جو کے نتیجے میں کمزوری اور نقاہت کی شکایت لاحق ہوجاتی ہے۔ جو ایک بہترین پیشاب آور ہے جسے ان دنوں معالجین کی اکثریت نے نظر انداز کررکھا ہے۔

نصف پیالی چھلے ہوئے جو کو پانچ پیالہ پانی میں ہلکا جوش دیا جائے۔ کوئی آدھے گھنٹے میں یہ گھل جاتے ہیں۔ ہلکے گلابی رنگ کا یہی پانی آش جو یا بارلے واٹر کہلاتا ہے۔ پیشاب لانے کے لئے ایک ایک پیالی پانی ٹھنڈا کرکے پیتے رہنے سے کھل کر پیشاب آتا ہے۔ اس میں دودھ ملا کر پلانے سے مریض کو غذائیت بھی ملتی ہے۔ گلے ہوئے جو بھی دودھ، چینی ملا کر کھائے جاسکتے ہیں۔

آش جو محفوظ ترین پیشاب آور ہوتا ہے۔ اس سے گردوں کا فعل تیز ہوجاتا ہے۔ اکثر صورتوں میں یہ پانی گٹھیا کے مریضوں کے لئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے، پیشاب کے ذریعہ سے بول تیزاب (یورک ایسڈ) خوب خارج ہوتا ہے اور درد میں کمی آجاتی ہے ایسے مریضوں کو صبح و شام اس کا ایک ایک گلاس پینا چاہئے۔ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے یہ بلڈ پریشر کیلئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

آش جو چونکہ جسم سے خراب مادے خوب خارج کرتا ہے، خون صاف ہوکر جلد کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ لڑکوں اور لڑکیوں کو خاص طور پر گرمیوں میں کھانوں کے درمیان اس کے ایک دو گلاس ضرور پینے چاہئیں اس سے وہ جلدی شکایات سے محفوظ رہنے کے علاوہ

Marfat.com
Marfat.com

مدد غذائیت بھی حاصل کریں گے اور ان کے جسم توانا رہیں گے۔

جو کی کاشت ہمارے ہاں بھی خوب ہوتی ہے، اس لئے جو لوگ تازہ ہرے جو حاصل کر سکتے ہیں انہیں اس کے دانے چھیل کر اس کا رس ضرور پینا چاہئے۔ اس سے ان کی صحت میں نمایاں اضافہ ہوگا، کیونکہ تازہ جو کے رس میں بڑے اہم شفائی اثرات موجود ہوتے ہیں۔ اس میں کئی قسم کے ہاضم خمیر ہوتے ہیں۔ ان میں سے ایک نائٹروجن ریڈیکٹیز (Redactase Nitrogen) کہلاتا ہے جو آلودہ نائٹروجن آکسائیڈ کو غیر مضر مرکب میں تبدیل کر دیتا ہے۔ یہ بڑھاپے کے عمل کو روکنے والا اہم مانع تکسید (اینٹی او کسی ڈنٹ) ہوتا ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوئی ہے کہ تازہ جو کے رس میں سپر آکسائیڈ ڈسموٹیز (Superoxide Dismutase) مرتکز حالت میں ہوتا ہے۔ یہ جز چونکہ بڑا اہم محافظ خلیات ہوتا ہے، اس کے استعمال سے حملہ قلب کے نقصانات سے خلیات قلب کو محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

تازہ جو کے پتوں کے رس میں بھی قدرت نے غذائی اجزا کوٹ کوٹ کر بھرے ہیں مثلاً اس کے رس میں گائے کے دودھ کے مقابلے میں کیلشیم دس گنا ہوتا ہے، پالک کے مقابلے میں فولاد پانچ گنا ہوتا ہے۔ سنترے کے مقابلے میں اس کے رس میں حیاتین ج (وٹامن سی) کی مقدار سات گنا ہوتی ہے تو گندم کے بے چھنے آٹے کے مقابلے میں حیاتین ب 1 چار گنا ہوتا ہے۔ اس رس میں ب 12 بھی خوب ہوتا ہے۔ اس اعتبار سے یہ ایک بڑا اہم مرکب حیاتین اور مرکب معدنی نمکیات ہے جس کے ذریعے انحطاطی امراض کا بخوبی مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔

تازہ جو یا اس کے پتوں کا رس حاصل کرنا چونکہ ہر ایک کے لئے ممکن نہیں، ایک اچھی ترکیب یہ بھی ہے کہ انہیں ایک رات پانی میں بھگو کر گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیا جائے اور دن میں دو تین مرتبہ پانی ان پر چھڑکتے رہیں یہ سوکھنے نہ پائیں۔ چند ہی روز میں ان میں کلے پھوٹ جائیں گے۔ انہیں صبح خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ اوپر سے دودھ بھی پی سکتے ہیں۔ کلے پھوٹے جو میں حیاتین ج پیدا ہو جاتی ہے اور دیگر غذائی جوہر اور شفا

بخش اجزا بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ انہیں ریفریجریٹر میں بھی کئی روز تک رکھا جا سکتا ہے، لیکن انہیں فریز کرنا مناسب نہیں۔ اس مقصد کے لئے گاز کا کپڑا استعمال کرنا چاہئے تاکہ ہوا کا گزر ہو سکے۔ بعض لوگ انہیں خشک کر کے بھاڑ میں بھنوا بھی لیتے ہیں، لیکن اتنی حرارت پر حیاتین ج خاص طور پر ختم ہو جاتی ہے۔

جو کی روٹی خاص طور پر مٹاپے سے نجات پانے کے خواہاں افراد کے لئے بہت مفید اور کارگر ثابت ہوتی ہے۔ اسے مٹاپے کا ایک اصولی علاج تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس میں موجود پوٹاشیم کاربونیٹ اس سلسلے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ایک نامور طبیب تین کلو جو کے ساتھ دو کلو کالے چنے پسوا کر اس کی روٹی کھانے کا مشورہ دیتے تھے۔ روٹی کی تیاری میں مشکل ہو تو اس میں تھوڑا گندم کا آٹا ملایا جا سکتا ہے۔ دونوں وقت یہی روٹی کھانی چاہئے، لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی ساگ کھایا جائے تاکہ قبض نہ ہو۔ کچی سبزیوں کا کچومر بھی مناسب ہوتا ہے، دو تین ماہ اس کے استعمال کے ساتھ معتدل ورزش سے وزن میں نمایاں کمی ہو سکتی ہے۔

طب نبوی ﷺ میں ''جو'' کے اس کے علاوہ بھی بہت سے فوائد بتائے گئے ہیں۔ حضور ﷺ کی مرغوب غذا ''جو'' تھی۔ جس طرح احادیث نبوی ﷺ سے پتہ چلتا ہے کہ آپ ﷺ ''جو'' کی روٹی کھاتے تھے یا گندم اور جو ملا کر روٹی پکائی جاتی تھیں۔

جو کو کوٹ کر اس کو دودھ میں پکانے کے بعد مٹھاس کے لئے اس میں شہد ڈالا جاتا تھا اسے دلیہ کہتے ہیں۔ جس طرح پہلے گزرا کہ حضرت عائشہؓ بیان فرماتی ہیں کہ حضور ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تو حکم ہوتا جو کا دلیہ تیار کیا جائے پھر آپ فرماتے تھے کہ یہ بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے۔ اور اس کی کمزوری یوں دور کر دیتا ہے کہ جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی میں دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔ ایک بار پھر احادیث کو دہرائیے کہ۔

حضرت عائشہؓ بیمار کے لئے دلیہ تیار کرنے کا حکم دیا کرتی تھیں اور کہتی تھیں کہ اگر چہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن وہ اس کے لئے از حد مفید ہے۔ پریشانی اور تھکن کے لئے

Marfat.com
Marfat.com

بھی اسی طرح جو کے دلیہ کا ارشاد ملتا ہے۔ جب عائشہؓ کے گھرانے میں کوئی وفات ہوتی تو دن بھر افسوس کرنے والی عورتیں رہتیں۔ جب باہر کے لوگ چلے جاتے اور گھر کے خاص خاص لوگ رہ جاتے تو دلیہ تیار کرنے کا حکم دیتیں۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ کی ایک روایت ہے کہ جب کوئی نبی کریم ﷺ سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ ﷺ اسے دلیہ کھانے کا حکم دیتے ہیں۔ النسائی اور مسند احمد بن حنبلؒ کی روایات میں نبی ﷺ نے روزہ کھولنے میں اکثر جو سے بنے ستووں کا شربت نوش فرمایا۔ حضرت ابو ہریرہ فرماتے ہیں کہ میں مدینہ منورہ میں داخل ہوا تو میری ملاقات حضرت عبداللہ بن سلامؓ سے ہوئی انہوں نے مجھے اپنے پاس اترنے کی دعوت دے کر فرمایا میں تمہیں اس پیالہ میں پلاؤں گا جس میں رسول ﷺ نے پانی پیا۔ اور اس مسجد میں نماز پڑھاؤں گا جس میں نبی ﷺ نے نماز پڑھی پس میں ان کے پاس اتر گیا اور انہوں نے مجھے ستو اور کھجور کھلائے اور میں نے ان کی مسجد میں نماز پڑھی ستو پینے کے بارے میں النسائی اور ابوداؤد، بخاری، ابن ماجہ، ترمذی اور احمد حنبل نے اکیس احادیث بیان کی ہیں جب کہ ان کے علاوہ دوسری احادیث میں بھی اس کا ذکر ہے۔ نبی ﷺ نے جو کے فوائد میں دو اہم باتیں ارشاد فرمائی ہیں۔

☆ مریض کے دل سے بوجھ اتار دیتا ہے۔

☆ غم اور فکر سے نجات دلاتا ہے۔

دیگر طبی فوائد

جو۔۔۔ معدہ کی سوزش کو ختم کرتا ہے۔ جسمانی کمزوری کے علاوہ کھانسی اور حلق کی سوزش کے لئے مفید ہے جو جسم سے غلاظتوں کا اخراج کرتے ہیں۔ پیاس کو تسکین دیتے ہیں کیسٹرول کم کرتا ہے بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بہ مفید غذا ہیں۔ ابن القیم نے جو کے پانی کو پکانے کا جو نسخہ بیان کیا ہے اس کے مطابق جو کے دانوں سے پانچ گنا پانی ان میں ڈالا جائے پھر انہیں اتنا پکایا جائے کہ اس کی مقدار میں کم از کم ایک چوتھائی کمی آ جائے۔

Marfat.com
Marfat.com

جو کا پانی پکنے کے بعد اس کا پانی فوری اثر کر کے طبیعت کو تندرست کرتا ہے اور جسم کی کمزوری کا مقابلہ کرنے کے لئے غذائیت مہیا کرتا ہے اگر اسے گرما گرم پیا جائے تو اس کا اثر فوری شروع ہو کر جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے۔ مریض کے چہرے پر شگفتگی لاتا ہے۔

پرانے یونانی حکیموں نے صدیوں پہلے اس کا دلیہ، کھیر اور آش جو ہماری بدنی پرورش اور گرمی کے اثرات کو دور کرنے کے لئے کمزوروں، بیماری سے اٹھتے ہوئے اور دماغی کام کرنے والوں کے لئے کھانے کا رواج دیا ہوا ہے۔ قدیم زمانے کے حکیموں نے اس ستے غلہ میں بدنی پرورش کے علاوہ جگر، معدہ، گردوں اور دماغی خشکی گرمی دور کرنے والے اجزاء کی موجودگی کے سبب تپتی لو کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے اس کو بھنا کر ستو بنا کر، ٹھنڈا پانی اور دیسی شکر ملا کر پینے والوں کے لئے عمدہ غذا ہمارے لئے تجویز فرمائی۔ آج بھی ملک بھر میں جو کے ستو برف اور چینی اور شکر ملا کر ہمارے بازاروں میں پلائے جاتے ہیں جس کا ایک گلاس پی لینے سے فوری پیاس بجھنے کے علاوہ ایک روٹی کے برابر غذائیت ہمارے بدن میں داخل ہو جاتی ہے اور دو گھنٹے تک ہمیں کچھ کھانے پینے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس غلہ میں گیارہ فیصد گوشت بنانے والے، سوا فیصد روغنی اجزاء، ڈیڑھ فیصد معدنی نمکیات، 70 فیصد نشاستہ، چار فیصد قبض کشا ریشہ دار چھلکے، تین فیصد فولاد اور قلیل مقدار میں فاسفورس اور چونے کے اجزاء شامل ہیں۔ وٹامن بی بھی قدرت نے اس میں سمو دیا ہے۔

امام فن، شیخ الرئیس بوعلی سینا نے آش جو کو دل و دماغ کے لئے ایک تسکین دینے والی غذا تسلیم کیا ہے، جگر اور مثانہ کی گرمی زائل کرنے، پیشاب کی نالیوں سے فضلات خارج کرنے، دل کی تپش اور معدہ کی جلن کو دور کرنے، گرم طبیعت رکھنے والوں کے بدن میں گوشت پوست پیدا کرنے چڑچڑاپن اور ہاتھ پاؤں کی جلن کو دور کرنے کے علاوہ معدہ کی گیس والے مریضوں کے لئے یہ ایک زود ہضم غذا ہے۔ ایک چھٹانک چھڑے ہوئے جو، (جنہیں پنجابی میں گھاٹ اور انگریزی میں اوٹس کہتے ہیں) آٹھ، دس چھٹانک پانی میں ہلکی آنچ پر اس قدر جوش دیں کہ جو پھٹ جائیں۔ پھر آگ سے اتار کر دماغ کی گرمی

Marfat.com
Marfat.com

والے مریضوں کو یہ پانی چھان کر کھانڈ اور زیادہ تسکین دینے کے لئے انڈہ کی سفیدی ملا کر صبح و شام پلائیں۔ اس کو طاقتور بنانے کے لئے اس میں ایک سے چار چھٹانک تک گائے یا بکری کا دودھ ملایا جا سکتا ہے۔ مضبوط معدہ اور زیادتی غذا طلب کرنے والے پانی اور جو یعنی مکمل آش جو استعمال کریں۔ تجربہ سے دیسی طور پر اوکھلی میں نرم کئے اور چھڑے ہوئے جو ولایتی اوٹس کے مقابلہ میں کم خرچ اور بالانشین ثابت ہوتے ہیں۔ اگر جو آش بناتے وقت جھاگ اتار دی جائے تو یہ مشروب اور بھی زیادہ جلدی ہضم ہونے والی غذا بن جاتی ہے۔ اگر تیاری کے بعد اس میں انار کا پانی ایک دو چھٹانک کھانڈ کی بجائے ملا دیا جائے تو معدہ آنتوں کے طاقت کے علاوہ دست اور ڈھیلا پاخانہ بند کرنے والا یہ خوش ذائقہ مشروب تیار ہو گیا۔ اگر اس میں تیاری کے وقت ایک سے چار چھٹانک تک سیب کے ٹکڑے کر کے جوش دیئے جائیں تو یہ ایک زود ہضم مقوی قلب مزیدار غذا تیار ہوگی۔ اگر چند روز اس کے ساتھ جواہر مہرہ آدھی رتی سے ایک رتی صبح ناشتہ کے وقت یا شام تین چار بجے استعمال کرایا جائے تو خدا کے فضل و کرم سے دل کی کمزوری خواہ کتنی ہی شدید ہو رفع ہو جائے اور نازک سے نازک مریض بھی خوشی سے اس غذا اور دوا کو بار بار کھانے پر آمادہ ہو جائے۔

جو میں قدرت نے پرانے سے پرانے نزلہ، زکام، گلے کی خراش، بار بار بلغم خارج کرنے اور گرم خشک کھانسی دور کرنے کی بھی خاصیت رکھی ہے۔ ہمارے خاندان میں ان پریشان کرنے والی امراض دور کرنے کے لئے ایک عرق بزرگوں کا تجویز کیا جاتا ہے۔ جو خدا کے فضل و کرم سے ایک جادو اثر دوائی آپ کے پاس تیار ہوگی۔ ایک ایک چھٹانک عناب، سپستان (لسوڑھیاں) ملٹھی اور تخم خطمی دو سیر پانی میں دن رات بھگو کر اس قدر جوش دیں کہ آدھا پانی باقی رہ جائے۔ پھر آگ سے اتار کر نیم گرم حالت میں خوب مل کر چھان کر آدھے پانی میں ایک چھٹانک جو رگڑ کر چھان کر، اور آدھے پانی میں ایک چھٹانک مغز بادام اور آدھ چھٹانک تخم خشخاش رگڑ کر موٹی چھانی میں چھان کر اس میں ڈیڑھ سیر کھانڈ ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ احتیاط سے چمچہ یا کفگیر پھیرتے رہیں۔ دیگچہ یا قلعی دار کڑاہی

Marfat.com
Marfat.com

کو داغ نہ لگے۔ جب پکتے (چٹنی) کا قوام ہو جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے مرتبان میں محفوظ کر لیں۔ یہ لعوق تولہ آدھا تولہ دن میں چار مرتبہ منہ میں ڈال کر چوسیں تو سخت سے سخت کھانسی اور نزلہ گرنا بند ہو جائے گا۔ اگر لعوق کے استعمال کے ساتھ صبح و شام کشتہ مرجان، کشتہ ابرق سیاہ ایک ایک رتی اور زیادہ کمزوری میں ایک چاول کشتہ سونا بڑھا کر چند ہفتے استعمال کر لیں تو خدا کے فضل سے سل دق اور کھانسی میں خون آنا بند ہو جائے۔ کسی جگہ جلن، خراش یا سرخ رنگ ورم ہونے لگے تو جو اور مکو کے پتے رگڑ کر اس جگہ پر لیپ کرنے سے منٹوں میں جلن اور درد دور ہو جائے۔ جلے ہوئے مقامات پر جو کا آٹا انڈے کی سفیدی میں ملا کر لیپ کرنے سے فوراً تسکین ہو جائے۔ جب کسی جگہ سرخ جلنے والی ورم ہو جائے یا غدود پھول جائیں تو اس کا آٹا اور ریوند چینی سرکہ دیسی میں لیپ بنا کر دو چار بار دن میں لگانے سے فضلِ باری ہو جاتا ہے۔

جو کا دلیہ

ہمارے یہاں جئی عموماً جانوروں کے چارے کے طور پر استعمال ہوتی ہے جب کہ یورپ میں اس کا دلیہ ناشتے میں بہت سے لوگوں کے لئے شاید تعجب کا باعث ہوگی کہ بازار میں ''اوٹس میل'' کے نام سے جو دلیہ ڈبوں میں بند ملتا ہے وہ یہی جئی ہے جسے گراں قیمت پر یورپی ملکوں سے درآمد کیا جاتا ہے۔

خوبی کی یہ بات ہے کہ جئی میں ریشہ دار قبض کشا صوف کثرت سے ہے۔ صوف دار ریشے قبض دور کرنے کی قدرتی غذا اور دوا ہیں۔ جئی میں لیسدار اجزاء بھی کم ہوتے ہیں جو گلوٹین کی کمی کی وجہ سے ہے۔ اسی وجہ سے اس کی روٹی ہموار نہیں بلکہ کھردری ہوتی ہے۔ بظاہر اس کی روٹی خوش شکل نہیں ہوتی مگر یہ کتنا بڑا فائدہ ہے کہ ایسی روٹی معدہ، آنتوں اور دانتوں سے چپکتی نہیں۔ اس کے کھردرے اجزاء اپنی رگڑ سے معدہ، آنتوں اور دانتوں سے چپکتے ہوئے غذائی اجزاء بھی آگے کو دھکیل کر خارج کر دیتے ہیں۔

ایک قابلِ غور بات یہ ہے کہ گندم کا سارا پودا غذائی اجزاء سے مالا مال ہے۔ مگر ہم

Marfat.com
Marfat.com

نے تکلف کرتے کرتے اس کے اکثر اجزاء کو بھوسے کی شکل دے کر ڈھوروں کے لئے مخصوص کر دیا ہے۔ اپنی خوراک کے لئے آسانی سے پس جانے والا [illegible] بڑھتے بڑھتے باریک آٹے سے چھان کر نکال کر معدہ آنتوں میں [illegible] شروع کر دیا۔ ان نزاکتوں کی سزا آئیس، اپھارہ، قبض، بدہضمی اور [illegible] کی صورت میں ملتی ہے۔ اس غذائی بحران میں ایسے چسکے چھوڑ کر کیوں نہ [illegible] آٹے کی جئی ملا کر کھانا شروع کر دیں۔ اگر پہلے پہل اس کی روٹی ہمیں پسند نہ [illegible] دلیہ بنا کر کھانا شروع کر دیں۔ رفتہ رفتہ دلئے کی جگہ روٹی بنانی شروع کریں۔ [illegible] اس کی رنگت خوبصورت ہو جاتی ہے۔ پیچش والے مریضوں میں اس کا دلیہ چند روز [illegible] درد اور مروڑ دور ہو کر آؤں اور بو نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

اس کی روٹی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک پاؤ وزنی، آدھ سیر دہی ملا [illegible] آدھا تولہ سفید زیرہ چھڑک کر چند روز کھانے سے پرانے دست، بدہضمی اور [illegible] دور ہو جاتے ہیں۔

ایک چھٹانک جئی کو دس چھٹانک پانی میں ہلکی آگ پر اس قدر جوش دیں کہ دانے پھٹ کر گل جائیں تو آگ سے اتار کر چائے چھاننے والی چھلنی میں چھان کر نمک یا شہد ملا کر چند روز صبح و شام یہ غذا استعمال کرنے سے بدہضمی، دست، قے، معدہ اور آنتوں کی جلن اور غذا کی نالی کی خراش خواہ کتنی ہی پرانی ہو۔ اس زود ہضم، سیال غذا سے ہی صحت یاب ہو جاتی ہے۔

جو کتنی سستی اور سادہ غذا ہے لیکن ہماری صحت دل کے امراض، معدہ، انتڑیوں، گردوں، جگر اور دماغ کیلئے کتنی مفید ہے اس کا اندازہ آپ کو ان صفحات میں پیش کی گئی تحقیقات سے ہو گیا ہوگا قربان جائے پیارے نبی کے کہ انہوں نے صدیوں پہلے اس سادہ مگر انتہائی مفید غذا کو کیا اہمیت دی۔ کیا آج دل کی خطرناک بیماریوں میں گھرے انسان کیلئے اس غذائی سنت میں پیغام شفا نہیں!

Marfat.com
Marfat.com

ایک جدید تحقیق میں امریکہ کے ماہرین غذا نے دریافت کیا ہے کہ جو کا دلیا خون میں شکر اور چربی کی مقدار کو متوازن اور منظم کرتا ہے اب امریکہ میں اس دلیا کو دل کی بیماری اور بلڈ پریشر میں تجویز کیا جانے لگا ہے۔ جو میں چیپ دار ریشے ہوتے ہیں جو دلیا تیار کرتے وقت نظر بھی آتے ہیں یہ خون میں کولیسٹرول کو کم کر دیتا ہے اور جسم کی چربی کو گھٹا دیتا ہے جس سے دل بہت سے خطرات سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ ایک جدید تحقیق میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جب اسکارٹ لینڈ میں دلیا کا استعمال بڑھا تو وہاں امراض قلب کم ہو گئے۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، مچھلی، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس

حضرت عبداللہ ابن عمرؓ سے مرفوعاً روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا ہمارے لئے دو مردار اور دو خون حلال کئے گئے ہیں ایک مچھلی اور ٹڈی، اور دوسری جگر اور طحال بستہ خون۔ قرآن حکیم میں آیا ہے کہ تمہارے لئے سمندر کے شکار کا کھانا حلال کردیا گیا ہے۔

امراض قلب میں معاون غذاؤں میں مچھلی کا نام بھی آتا ہے اور جدید تحقیق سے اس کی افادیت مسلمہ ہوگئی ہے جس طرح کہ ہارورڈ میڈیکل اسکول کے تحقیق کاروں نے گیارہ سال کی طویل تحقیق اور مطالعے کے بعد انکشاف کیا ہے کہ ہفتے میں ایک دن مچھلی کھانے والے افراد کے فوری حملہ قلب سے ہلاک ہونے کا خطرہ مہینے میں ایک بار مچھلی کھانے والوں کے مقابلے میں 52 فیصد کم رہتا ہے۔ ہفتے میں ایک سے زیادہ مرتبہ مچھلی کھانے سے قلب کے تحفظ کی شرح میں اضافہ نہیں ہوتا، اسی طرح اس تحقیق میں شامل افراد کی شریانوں کی سختی اور تنگی یا غیر مہلک مردنی عضلہ قلب کی شکایت میں مبتلا ہونے کے امکانات میں کمی بھی نہیں دیکھی گئی۔ رپورٹ کے مطابق مچھلی میں یقیناً ایسا کوئی موثر جزو موجود ہوتا ہے جس سے قلب کا برقی استحکام برقرار رہتا ہے۔ حملہ قلب سے فوری موت کا سبب قلب کی برقی تحریک میں گڑبڑ قرار دیا جاتا ہے۔ خیال یہ ہے کہ مچھلی میں پائے جانے والی روغنی تیزابات (فیٹی ایسڈز) اومیگا 3 کی وجہ سے یہ برقی تحریک مسلسل جاری رہتی ہے۔ اس کے علاوہ چونکہ مچھلی میں چربی اور حرارے کم ہوتے ہیں، اس لئے قلب محفوظ رہتا ہے۔

مالک الملک کا شکر ہم کس زبان سے ادا کرسکتے ہیں۔ جس نے ہمارے بدن کو

Marfat.com
Marfat.com

ضروری غذا بہم پہنچانے کیلئے پانی سے مچھلی پیدا فرمائی۔ جھیلوں، تالابوں، ندی نالوں، دریاؤں اور سمندروں میں ان گنت قسم کی چھوٹی بڑی مچھلیاں تیرتی پھرتی، رقص کرتی اور خدا کی تعریف بیان کرتی ہیں۔ لنکا کی ایک جھیل میں اس کی ایک ایسی قسم پرورش پاتی ہے جو اپنے خوش کرنے والے نغموں سے سننے والوں کی تفریح کا سامان پیدا کرتی ہے ایک مچھلی ایک وقت میں لاکھوں انڈے دیتی ہے۔ قدرت نے ان انڈوں سے ہوا اور سورج کی روشنی سے بچے نکلنے کا سلسلہ جاری کیا ہوا ہے۔ ظاہر ہے کہ مچھلی ایک جگہ تو ٹھہر نہیں سکتی اور نہ ہی انڈوں کو ساتھ ساتھ لئے پھر سکتی ہے۔ خدا نے بغیر سینے کے ان انڈوں سے بچے پیدا کرنے کا انتظام فرما دیا تاکہ اسے ہم غذا بنا کر اس کا شکر ادا کریں قدرت نے اس کا جسم بڑا لمبا اور پروں والا بنا دیا تاکہ آسانی سے پانی پر تیرتی رہے۔ کسی کی شکل آدمی جیسی ہے تو کسی کی ہاتھی جیسی، کسی کی نیولے جیسی تو کسی کی شیر جیسی۔

بعض مچھلیاں کئی کئی من وزنی ہوتی ہیں۔ اس کی ایک قسم ایسی بھی ہوتی ہے کہ خواہ اس کے سو ٹکڑے کر ڈالیں پھر بھی حرکت کرتی رہتی ہے اس کو پکاتے وقت دیگچی پر پتھر رکھ کر پکانا پڑتا ہے۔ ہمارے ملک میں عموماً روہو، مہاشیر، پانول، کھگا، موری ملی اور جھینگا مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔ دریائے سندھ میں اس کی ایک قسم جسے پلا اور بلو مچھلی کہتے ہیں بہت کانٹوں والی مگر بے حد لذیذ بہت طاقت ور ہوتی ہے۔ تازہ مچھلی کے گلپھڑے سرخ گلابی ہوں تو تازہ پکڑی ہوئی سمجھیں اگر رنگ مٹیالہ اور سرخی والا نہ ہو تو دیر کی اور باسی سمجھنی چاہئے۔ اس میں پانی اٹھتر (78) فیصد، گوشت بنانے والے اجزاء بائیس فیصد تھوڑی مقدار میں نمک چونا فاسفورس اور فولادی اجزاء کے ساتھ حیاتین الف اور چربیلے اجزا بھی ہوتے ہیں۔ نشاستہ دار اجزاء اس میں نہیں ہوتے۔

ایک چھٹانک مچھلی میں باون حرارے اور گوشت سے قریباً سوائی غذائیت ہوتی ہے۔ یہ تین چار گھنٹے میں ہضم ہوتی ہے۔ ایک پاؤ مچھلی تلی ہوئی ایک وقت کی غذا کا بدل ہو جاتی ہے۔ یہ بدن میں خون پیدا کرتی بلغم کی پیدائش کم کرتی، دل، جگر، دماغ، گردوں اور

Marfat.com
Marfat.com

اعصاب کو طاقت دیتی اور حرارت عزیزی پیدا کر کے بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی قوت مدافعت پیدا کر دیتی ہے۔ اور جس طرح کہ ابھی گزرا جدید تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ یہ محافظ قلب ہے اور دل دورے سے بچاتی ہے۔ نشاستہ دار اجزاء کے نہ ہونے کی وجہ سے یہ معدہ پر زیادہ بوجھ نہیں ڈالتی اور گیس اور کمزور معدہ والوں کے لئے بھی یہ اچھی غذا ہے۔ بھونی ہوئی سب سے زیادہ غذائیت رکھتی ہے۔ اس کے بعد شوربے دار [illegible] ساتھ یعنی جب تک وہ معدے سے نہ ہضم ہو جائے [illegible] پینے سے پرہیز [illegible] ہے۔ پرانے حکیموں نے اسے جذام اور برص ہونے کا [illegible] کی تہہ بڑھانے، پھیپھڑوں کو مضبوط کرنے اور بدن [illegible] کرنے کے لئے مچھلی کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے۔ مرض سل اور بدن میں تپ [illegible] (ٹائیفائیڈ) [illegible] کرنے کے لئے مچھلی ایک نعمت خداوندی ہے۔ جو لوگ [illegible] آنے سے تنگ حال ہوں انہیں صبح و شام ناشتہ کی دو روٹی [illegible] 2 چاول [illegible] مچھلی کے کباب کھانے سے چند دنوں میں خدا کا فضل ہو جاتا ہے۔

آجکل پینٹ زہریلی دواؤں کے اندھا دھند استعمال سے جسم میں [illegible] اثرات ظاہر ہو رہے ہیں، مچھلی کے چند روزہ استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔ [illegible] زندگی کو خوشگوار بنانے کے لئے سردیوں کے موسم میں صبح جب ناشتہ [illegible] چائے کے ساتھ کھا کر بارہ ایک بجے تلی ہوئی (فرائی فش) مچھلی [illegible] کھانے سے چند دنوں میں صحت قابل رشک ہو جاتی ہے۔ [illegible] مچھلی (چھوٹے چھوٹے بچے) دو سیر لے کر ایک لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر اس پر ایک پاؤ [illegible] (شہد [illegible]) ڈال کر آگ پر رکھ کر جلا لیں، جلنے کے بعد اسے پیس کر رکھیں۔ یہ [illegible] دوائی تیار ہو گئی۔ دو چار رتی صبح و شام شہد [illegible] اور پسلی چلنا خدا کے فضل سے دور ہو جاتی ہے۔ دو سیر مچھلی [illegible] چھٹانک نوشادر، ایک ایک چھٹانک دیسی اجوائن اور تمباکو پیس کر ملا کر آگ پر رکھ کر جلا لے

Marfat.com
Marfat.com

کے بعد پیس کر شیشی میں محفوظ کر لیں۔ کالی کھانسی، دمہ، پھیپھڑوں کی کمزوری اور ناک بند رہنے کو روکنے کے لئے اس کی دو سے چھ رتی اگر خوراک چند روز استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔ میرے خیال میں اتنے فوائد کے بعد ہمیں ہفتے میں ایک دفعہ مچھلی کھانا معمول بنا لینا چاہئے جس سے نہ صرف ہم ایک طاقتور غذا کو لے رہے ہوں گے وہاں ہم دل کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کا سامان بھی پیدا کر رہے ہوں گے۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، کھجور، طب نبویؐ اور جدید سائنس

امراض قلب میں کھجور کی تاثیر کا تجربہ انسانیت نے محسن انسانیت حضرت محمد ﷺ کے دست مشکل کشا سے کیا ہے آپؐ نے دلوں کے مرض کی مشکل کھجور کے علاج سے حل فرمائی اس سلسلہ میں روایت ملاحظہ ہو۔

سنن ابوداؤد کی روایت جسے حضرت مجاہد نے حضرت سعد سے روایت کیا ہے وہ یہ الفاظ مذکور ہے۔

قال مرضت مرضا فاتانی رسول اللہ ﷺ یعودنی فوضع یدہ بین ثدیی حتی وجدت بردھا علی فوادی وقال لی انک رجل مفؤود فأت الحارث بن کلدۃ من ثقیف فانہ رجل یتطبب فلیأخذ سبع تمرات من عجوۃ المدینۃ فیجأھن بنواھن ثم لیلدک بھن

ترجمہ: میں ایک مرض میں گرفتار ہوگیا، میرے پاس پیغمبر خدا ﷺ تشریف لائے، آپ نے دست مبارک میرے سینے پر دونوں چھاتیوں کے درمیان رکھا، مجھے آپ کے مرمریں ہاتھ کی ٹھنڈک محسوس ہوئی، آپ نے فرمایا تم دل کے مریض ہو، اس کے لئے حارث بن کلدہ ثقفی سے رجوع کرو کہ وہ ایک ماہر طبیب ہے۔ ویسے سات عجوہ کھجوریں مدینہ کی لے لو اور ان کی گٹھلی سمیت انکا استعمال کرو۔

کھجور میں اس بیماری کے دفاع کی عجیب وغریب تاثیر ہے، بالخصوص مدینہ کی کھجور

Marfat.com
Marfat.com

اور وہ بھی عجوہ اور سات کے عدد میں ایک دوسری تاثیر ہے جو وحی کے ذریعے سمجھ میں آتی ہے صحیحین میں ایک دوسری حدیث بھی ہے جو عامر بن سعد بن ابی وقاص سے مروی ہے۔

قال قال رسول الله ﷺ من تصبح بسبع تمرات من تمر العالية لم يضره ذالك اليوم سم ولا سحر

ترجمہ: جناب نبی کریم نے فرمایا کہ جس نے نہار منہ مدینہ کی ساتھ کھجوریں استعمال کر لیں، اس دن نہ تو اسے زہر سے نقصان ہوگا اور نہ جادو کا اثر ہوگا۔''

دوسری جگہ دوسرے لفظوں میں اس طرح ہے۔

من اكل سبع تمرات مما بين لا بتيها حين يصبح لم يضره سم حتى يمسى

ترجمہ: جس آدمی نے ساتھ چھوہارے صبح سویرے اس وادی سیاہ کے استعمال کئے تو اسے زہر سے نقصان رات گئے تک نہ پہنچے گا۔''

حضرت سعدؓ کی بیماری کے بارے میں بیان کیا جاتا ہے کہ ان کی چھاتی میں شدید درد تھا۔ انہیں ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے ان کی چھاتی کے اندر آگ کا ایک گولہ پڑا ہے۔ ان کا رنگ زرد پڑ گیا تھا اور پسینے چھوٹ رہے تھے۔ انہیں سانس لینے میں بھی تکلیف ہو رہی تھی۔ لوگوں نے جب یہ مرض عجیب دیکھا تو انہیں بارگاہ نبویؐ میں لے گئے اور جیسا کہ اس حدیث سے ظاہر ہوتا ہے وہاں سے انہیں مایوسی نہ ہوئی۔ کیونکہ سرکارِ دو عالم نے جب اپنا دست مبارک اس پر رکھا تو درد اور جلن دونوں جاتے رہے۔

دل کے بیمار کو دورہ کے باعث جو علامات ہوتی ہیں حضرت سعدؓ کی علامات ان میں مثالی تھیں۔

Marfat.com
Marfat.com

تاریخ طب میں دل کے دورے کا پہلا مریض نبی ﷺ نے دیکھا اور آپ ہی نے علاج بھی اس کے لئے تجویز فرمایا کہ حکیم حارث بن کلدہ اپنے علم کے باوجود اس بیماری اور اس کے علاج سے آشنا نہ ہوگا۔ اس لئے حکیم کی ہدایت اور رہبری کے لئے فرمایا کہ

''اور اسے چاہئے کہ وہ مدینہ کی سات عجوہ کھجوریں'' لے کر انہیں گٹھلی سمیت کوٹ پیس کر مریض کو کھلائے۔

دوسری روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ کھجوریں سات روز تک روزانہ دی جاتی رہیں لیکن اس پروگرام میں اہم بات یہ تھی کہ علاج ایک حاذق حکیم کرے تا کہ وہ مرض کی ماہیت کے مطابق عرصہ علاج میں اضافہ یا اضافی علامات کے لئے حالات اور واقعات کے مطابق مناسب تبدیلی کر سکے۔ نبی ﷺ کے اس ارشاد کو اگر عمرو بن شعیب کی اس حدیث کی روشنی میں دیکھیں جسے ترمذی نے روایت کیا ہے فرمایا کہ:

''جس شخص نے طب کی باقاعدہ تعلیم حاصل نہیں کی اور وہ مطب کرے تو وہ اپنے ہر قول و فعل کا ذمہ دار ہوگا۔ اس سے معلوم ہوا کہ علاج کا حق صرف طبیب کو ہے۔

عربی بڑی جامع زبان ہے اس میں چیزوں کی مختلف حالتوں کو بیان کرنے کے لئے حسب حال الفاظ ملتے ہیں کھجور کے لئے احادیث میں عام طور پر لفظ تمر استعمال ہوا ہے لیکن قرآن مجید نے حضرت مریم کے تذکرہ میں اور نبی ﷺ نے قلب کے علاج میں کھجور کو رطب کے نام سے یاد فرمایا ہے اس لفظ کی تشریح قرآن مجید سے واضح ہو جاتی ہے کہ رطب سے مراد وہ کھجور ہے جو درخت سے پک کر اپنے آپ نیچے گرتی ہے اور وہ کھجوریں جو درختوں سے موسم میں کاٹ کر ایک طویل عرصے تک پکائی جاتی ہے ان کو ''تمر'' کہا گیا ہے

Marfat.com
Marfat.com

دل کے دورہ میں نبی ﷺ نے کھجور کے استعمال کے لئے دو شرائط عائد فرمائی ہیں۔

(1) کھجور عجوہ ہو اور مدینہ کی ہو۔ (2) اسے گٹھلی سمیت کوٹ کر کھایا جائے۔

زراعت میں علاقہ کی آب و ہوا اور مٹی کا اثر بلاشبہ بڑا امتیاز ہوتا ہے اس لئے جو کمال آور تاثیر مدینے کی ''عجوہ'' میں ہوگی وہ کسی اور کھجور میں کہاں۔

نبی کریم ﷺ عام حالات میں کھجور کے اعجاز کے ایسے قائل نہ تھے۔ امام منذرؒ کی ایک روایت کے مطابق جب حضرت علیؓ علالت کے بعد کھجور کھانے لگے تو ان کو منع فرمایا گیا۔ ایک اور صحابی جب آشوب چشم کی موجودگی میں کھجور کھانے لگے تو ان کو بھی تلقین فرمائی گئی کہ آنکھ اگر دکھتی ہو تو کھجور کھانی مناسب نہیں۔ اس لئے یہ باور کرنا درست نہ ہوگا کہ سرکارؐ نے کھجور کو اس لئے تجویز فرمایا کہ عرب میں اس کے علاوہ اور کیا ہوتا تھا؟ اور وہ لوگ مجبور تھے کہ اپنی ہر ضرورت میں اسے ہی استعمال کریں۔

مدینہ منورہ میں کھجور کی متعدد اقسام موجود تھیں۔ لیکن ''عجوہ'' کو دو اہم مقامات پر پسند فرمایا گیا۔ بعض روایات کے مطابق جو شخص ہر ماہ میں چند دن ''عجوہ'' کھجور سے اپنے دن کا آغاز کرے اس پر زہر اور جادو بھی اثر انداز نہ ہوں گے۔ دوسرا استعمال دل کے دورہ میں فرمایا گیا۔ ''عجوہ'' سیاہی مائل کھجور ہے جس میں شرینی اتنی زیادہ نہیں ہوتی۔ گودا لذیذ اور زیادہ چپکدار ہوتا ہے۔ بعض باغوں میں اس کے خوشے لمبے ہوتے ہیں اور مدینہ منورہ ہی کے بعض باغات میں اس کا پھل چھوٹا ہوتا ہے۔

کھجور میں حیاتین الف اور ب کی مقدار اتنی ہے۔ جتنی خمیر کی گولیوں یعنی (Yeasttablets) میں ہوتی ہے اس میں فولاد کیلشیم موجود ہیں لیکن دلچسپی کی بات یہ ہے کہ اس میں ایک ملی گرام سوڈیم کے مقابلے میں پوٹاشیم کی مقدار 648 ملی گرام ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

دل کی بیماریوں میں سوڈیم کے استعمال سے روکا جاتا ہے اور اس میں وہ برائے نام حد سے بھی کم ہے جب کہ پیشاب آور ادویہ کے ساتھ اور کمزوری کو رفع کرنے کے لیے پوٹاشیم کی گولیاں علیحدہ سے دی جاتی ہیں کھجور کے کیمیاوی اجزاء اسی طرح ترتیب پاتے ہیں جیسے کہ کسی ماہر ڈاکٹر نے دل کے بیمار کمزوریوں اور جسم سے رطوبتوں کے نکاس کے لئے خصوصی نسخہ پر کوئی چیز بنوائی ہو۔

حضرت سعدؓ کو یہ نعمت نصیب ہوئی کہ ان کے معالج جامع الابدان اور جامع الادیان تھے اور حضورؐ کے دست مبارک میں اتنی برکت تھی کہ اس کا لمس بھی درد والم کے لئے کافی تھا۔ مگر ہم اس نعمت سے محروم ہیں۔

سرکار دو عالمؐ کے لئے یہ ممکن تھا کہ مریض کے سینے پر اپنا ہاتھ رکھ کر اس کے لئے شفائے مستقل کا باعث بن جاتے مگر یہ عمل آئندہ نسلوں کے لئے کسی فائدے کا ذریعہ نہ بنتا اس لئے آپؐ نے مریض کے باقاعدہ علاج کی ہدایت فرمائی۔ ارشاد ہوا کہ مریض کو حکیم حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ۔ پھر خیال آیا کہ حکیم کے لئے تو یہ بیماری معمہ ہوگی کیونکہ طب کی تاریخ میں نہ تو کسی حاذق حکیم کو اس قسم کی بیماری کا علم تھا اور نہ ہی کسی نے اس کا علاج کیا۔ بقراط نے دل کے بارے میں بعض بیماریوں کا اظہار کیا ہے لیکن وہ اس دورے سے ناواقف رہا۔

حضورؐ نے اپنے اصحاب کو علی الصبح کھجور کھانے کی تجویز پیش کی اور آلثہ امراض کی علامات رفع ہوگئیں۔

نبی کریم ﷺ نے امراض قلب اور دوسری بیماریوں میں صرف کھجور ہی کے بارے میں ارشاد نہیں فرمایا بلکہ دل کی بیماریوں کو ان کی علامات اسباب اور ماہیت مرض

Marfat.com
Marfat.com

کے لحاظ سے مختلف صورتوں میں بیان فرمایا ہے اور حالات و نوعیت کے لحاظ سے اصول علاج مرحمت فرمایا، اس سلسلے میں کھجور کے بعد عمومی استعمال والی چیز کا دلیا ہے جسے ہم پورج کہتے ہیں، پورج کے بارے میں متعدد ارشادات گرامی کا تذکرہ کیا جاچکا ہے مگر اس کی تعریف میں اہم بات یہ ہے کہ۔

"جو کا دلیہ دل کے جمیع عوارض کے دور کرنے میں لاجواب ہے اور مریض کے دل سے بیماری کے کرب اور غم کو دور کردیتا ہے"۔ (بخاری)

کھجور میں مکمل غذائیت کے علاوہ جلد ہضم ہو جانے والی خوبی بھی پائی جاتی ہے کیونکہ رات کے کھانے کے بارے میں عمومی اصول یہ ہے کہ ایسی چیزیں کھائی جائیں جو ہضم ہو جائیں اور جب بستر پر لیٹیں تو آنتوں پر بوجھ نہ ہو۔

کھجور غیر اختیاری عضلات سے قولنج یا ٹھہراؤ کو دور کرتی ہے اور اس کا یہ فعل پتہ کے درد سے لے کر دل کی بیماری تک یکساں مفید رہتا ہے اگر قولنج زیادہ شدید ہو جیسے کہ دل کی بیماریوں میں ہوتا ہے تو پھر اثر کو سہ چند بنانے کے لئے نبی ﷺ نے گٹھلی کو بھی شامل فرمایا۔

نبی کریم ﷺ نے دل کے دورہ کیلئے عجوہ کھجور تجویز فرمایا۔ کیونکہ آپ کو عجوہ کے بعض اثرات کے بارے میں بڑا اطمینان تھا۔

حضرت عامر بن سعد اپنے والد حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو کوئی ہر صبح "عجوہ کھجور" کے سات دانے کھائے اس دن کوئی زہر یا جادو اس پر اثر انداز نہ ہوگا۔ (بخاری)

اسی قسم کی روایات حضرت ابوسعید الخدریؓ اور حضرت جابر سے ترمذی، نسائی اور

Marfat.com
Marfat.com

ابن النجار نے بیان کی ہیں جب کہ حضرت عائشہؓ کی ایک روایت میں مسلم اور مسند احمد نے اسے جنت کا میوہ قرار دیا ہے۔ سحر اور زہر کے اثرات کو زائل کرنے میں عجوہ کی اہمیت کا باعث اس سے بھی معلوم ہوتا ہے کہ یہ جگر کو تقویت دیتی ہے۔

جدید علاج کے مقابلے میں نبی ﷺ نے جس مریض کا علاج فرمایا وہ چار دن میں صحت یاب ہو گئے فلسطین اور شام کی جنگلوں میں گھوڑے پر سوار ہو کر لڑے۔ مدینہ سے ان علاقوں تک کئی مرتبہ گئے اور آئے۔ پھر ایران جیسی وسیع مملکت کو فتح کیا اور بڑھاپے میں تبلیغ دین کے لئے چین تک تشریف لے گئے۔ اور ایک لمبی عمر پا کر انتقال فرمایا۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ انہوں نے دل کے دورہ کے بعد تقریباً 90 ہزار میل کا سفر گھوڑے پر کیا۔ ہندوستان کے راستے چین گئے۔ شدید ذہنی دباؤ کی حالت میں جنگیں لڑیں فتح ایران کی منصوبہ بندی کی اور اپنے سے 2 گنا زیادہ افواج کو خود لڑ کر شکست دی۔ اور ہمارا مریض صحت یاب ہو کر سیڑھیاں نہیں چڑھ سکتا۔ (طب نبوی اور جدید سائنس ملخصاً از خالد غزنوی)

دل کے امراض کے علاوہ بھی کھجور بے شمار فوائد کی حامل ہے کیونکہ یہ ایک بین الاقوامی پھل ہے جو غذائیت اور بدن بنانے والے ضروری اجزاء کا ایک نادر مجموعہ ہے جولائی سے شروع ہو کر پورے چھ ماہ تک دنیا بھر میں اس کی رنگا رنگ قسمیں تازہ اور سارا سال خشک ملتی رہتی ہیں۔ برسات کے دنوں پنجاب، سندھ اور سرحد کی تازہ و خوش مزہ دلکش رنگوں والی کھجور جسے عوام ڈوکے کے نام سے پکارتے ہیں۔ پاکستان کے بازاروں کی رونق بنی رہتی ہے۔ آج سے چودہ سو سال پہلے دنیا کے سب سے بڑے طبیب حضور نبی آخر الزمان نے کھجور اور گندم یا جو کی روٹی کو چوٹی کی غذا قرار دیا تھا۔ اپنے یونانی حکیموں سے

Marfat.com
Marfat.com

اپنی تحقیق میں کھجور کو مکمل غذا کمر مضبوط بنانے والی بدن میں کاروباری، دوڑ دھوپ پیدا کرنے کے لئے حرارت پیدا کرنے والی حیاتین بھری سستی غذا قرار دیا اس سائنس کی دنیا میں اس بات کی شہادت ہمارے سامنے آرہی ہے کہ کھجور پھلوں کی ملکہ اور بدن پرور غذا کا انمول خزانہ ہے۔

اطبا اس کا مزاج گرم مانتے ہیں معدہ اسے دو تین گھنٹے میں پیس کر بدنی مشین کو چلانے والا جوہر اس سے الگ کر لیتا ہے۔ قدرت نے اس میں پانی چھبیس عشاریہ ایک فیصد، پروٹین یعنی گوشت بنانے والے اجزاء تین روغنی اجزاء عشاریہ آٹھ معدنی نمک ایک عشاریہ ایک قبض کشا ریشہ دار اجزاء ایک عشاریہ سات، فروٹوز اور گلوکوز اڑتیس عشاریہ تین چونے کے اجزاء ہزار میں اکاون فاسفورس تین۔ فولاد ڈیڑھ اور قلیل مقدار میں رابوفلیوین، تھائے مین نائے مین اور ایسکوربک ایسڈ شامل ہیں۔ اس میں حیاتین الف ایک سو بہتر، حیاتین ب نو، حیاتین ج قریباً ایک حصہ حاصل ہوتا ہے آدھ چھٹانک وزنی کھجور ہمیں اسی حرارے دے دیتی ہے۔

آجکل زبان کے چٹخارے کے لئے معاشرہ رنگا رنگ مٹھائیاں، ٹافیاں، کیک، کسٹرڈ اور سکویش استعمال کر کے اپنے گاڑھے پسینے کی کمائی خرچ کر رہا ہے قدرت نے اپنے حسین ہاتھوں سے کھجور کی دلربا شکل میں ہمیں ایسی ارزاں بدن پرور جلد ہضم ہو کر خون بنانے والی مٹھائی عطا فرمائی ہے جس میں برسات میں پیدا ہونے والی اعصابی تھکن، خرابی ہضم اور چڑ چڑا پن کا قدرتی علاج موجود ہے کھجور قبض کشا اور معدہ آنتوں کو طاقت دینے والا پھل ہے یہ آنتوں کی حرکت دودیہ کو تیز کر کے ان میں رکے ہوئے زہریلے فضلات کو بدن سے باہر نکال دیتی ہے آج ملک کا بیشتر حصہ اپنے جسم میں عارضی جوش اور حرکت پیدا

Marfat.com
Marfat.com

کرنے کے لئے بار بار چائے پیتے رہتے ہیں اگر صبح شام یا دن میں دو تین مرتبہ پانچ سات دانے کھجور کے کھانے کی عادت ڈالی جائے تو کاروبار کرنے کے لئے عارضی گرمی پیدا ہونے کے علاوہ بدن کو عمدہ خون پیدا کرنے والی سستی غذا بھی حاصل ہو جائے۔

دائمی قبض اور گیس والے مریضوں کو بعض حکماء صبح ناشتے کے طور پر تین سے گیارہ دانے تک کھجور کھا کر پانی، دودھ یا چائے پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔

پرانے تبخیر معدہ کے مریض جن کے اعصاب کمزور غذا معدہ میں دیر تک پڑی رہتی ہو۔ منہ سے پانی بھر بھر آتا ہو۔ انہیں صبح صرف کھجور کا ناشتہ کر کے آدھے سے ڈیڑھ چھٹانک تک عرق گلاب چند روز استعمال کرنے سے تبخیر دور، قبض رفع اور ہاضمہ مضبوط ہو جاتا ہے۔

گیس اور بڑے بادی نے تین چوتھائی سے بھی زیادہ معاشرہ کو اپنی لپیٹ میں جکڑ رکھا ہے مطب میں درجنوں دبلے پتلے بدن کے مریض بھی ہاضمہ کی خرابی اور تبخیر معدہ کی شکایت کرنے آتے ہیں کھجور میں قدرت نے معدہ آنتوں کی ریح اور ہوا دور کرنے کے علاوہ بدن موٹا کرنے کی بھی تاثیر رکھی ہے۔ ایسے بھائی جو اپنے بدن پر ماس بوٹی پیدا کرنے کے خواہش مند ہوں وہ پانچ سے پندرہ دانے کھجور کے ڈوڈے کھا کر پاؤ دو پاؤ دودھ کا ناشتہ کریں تو خدا کے فضل سے چند روز میں جان بن جائے۔

سردی سے آنے والے موسمی یا ملیریا بخار میں کھجور کے تین دانے گٹھلی نکال کر اس کے گودے کے ساتھ تین چار پتے *تھلنڈہ (چرچٹہ، اونگھا خاروازگون) اور ایک پتہ چھوٹا سا تمباکو (تنبول) کا تینوں کو کاٹ کر بخار سے پہلے نیم گرم دودھ یا چائے کے ساتھ دو تین دن استعمال کرنے سے بخار سے امن ہو جاتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

اس کی گٹھلی بھی آنتوں کو طاقت دیتی اور معدہ کی گرمی دور کرتی ہے ایک سے تین عدد گٹھلی پانی یا سونف کے عرق میں گھس کر چاٹنے سے بدہضمی اور دست بند ہو جاتے ہیں۔ جلی ہوئی گٹھلی کو زخم پر چھڑکنے سے خون نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ کھجور ارزاں، لذیذ اور غذائیت سے بھرپور پھل ہے اسی لئے تو رسول مقبول ﷺ نے اس سے روزہ افطار کرنا پسند فرمایا ہمیں بھی افطاری کے وقت کھجور کو سب مٹھائیوں پر ترجیح دینی چاہئے۔

کھجور کی اس افادیت کے بعد بھی اگر ہم اس سے عام امراض میں اور خصوصاً امراض قلب میں فائدہ نہیں اٹھاتے تو یہ ہماری بدقسمتی ہوگی حضور اکرم ﷺ نے چودہ سو سال قبل کھجور سے دل کے مریض کا علاج فرمایا تو کیا آج کھجور میں وہ تاثیر نہیں یقیناً ہے صرف اعتقاد کی بات ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

حملۂ قلب کے خفیہ خطرات اور ان کا تدارک

پنسلوانیا یونیورسٹی کے پریونشن کارڈیالوجی پروگرام کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ڈینیئل ریڈر کا کہنا ہے کہ غیر متوقع حملہ قلب کی وجہ مریض کے خون میں ایل پی (اے) کی موجودگی ہوتی ہے۔ چنانچہ اس مرکب کی موجودگی میں حملہ قلب کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے خواہ خون میں کولیسٹرول کی سطح معمول کے مطابق ہی کیوں نہ ہو۔ یونیورسٹی آف پنسلوانیا کے ڈاکٹر کاپ کی ایک تحقیقی منصوبے کے مطابق یورپ وغیرہ غیر متوقع حملہ قلب کی زد میں رہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ بھی ان خطرات کی زد میں ہوں۔ امراض قلب سے متعلق مشہور زمانہ فرامنگھم ہارٹ اسٹڈی (جس میں فرامنگھم اور میساچوسٹس کے پانچ ہزار باشندوں کا تجزیہ کیا گیا) میں 17 فیصد افراد میں ابتدائی مرض قلب کے چار بڑے اسباب نہیں پائے گئے۔ یہ چار بڑے اسباب بلند کولیسٹرول، بلند فشار خون، ذیابیطس اور تمباکو نوشی ہیں اور ان کو غذائی اور رہن سہن کے معمولات میں تبدیلی کر کے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر ریڈر کے مطابق آبادی کا ایک تہائی حصہ (خاص طور پر وہ لوگ جن کے خاندان کے 60 سال سے کم عمر مردوں اور 70 سال سے زائد عمر کی خواتین کے سینے میں درد رہا ہو) خفیہ خطرات کی زد میں آ سکتا ہے اور ایسے لوگوں کو ان خطرات کے ٹیسٹ کرانے چاہئیں خواہ ان میں بظاہر مرض قلب کی کوئی علامت نہ پائی جاتی ہو۔

ماہرین کے مطابق حملہ قلب کے خفیہ خطرات یہ پانچ ہیں:

ایل پی (اے)

اب تک صرف ایل ڈی ایل (مضر کولیسٹرول) کی خون میں زیادہ مقدار ہی کو حملہ قلب کا سب سے زیادہ قصور وار قرار دیا جاتا رہا ہے۔ لیکن تحقیق کاروں نے اب ایل ڈی ایل کے خاندان کے ایک خاص مرکب ایل پی (اے) Lp(a) کو قلب کے لئے اضافی

Marfat.com
Marfat.com

خطرہ قرار دیا ہے۔

فریمنگھیم ریسرچ میں خواتین کے ایک جائزے سے پتہ چلا ہے کہ ایل پی (اے) کی بہت زیادہ سطح (عموماً 35 سے 40) سے حملہ قلب کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔ ٹفٹس یونیورسٹی اور نیو انگلینڈ میڈیکل سنٹر ہسپتال میں مرض قلب کے ابتدائی مرحلے کے مریضوں پر کئے گئے ایک مطالعے میں ان مریضوں میں سے 17 فیصد میں ایل پی (اے) کی سطح زیادہ تھی۔

ایل پی (اے) کے اس قدر خطرناک ہونے کی اصل وجہ اس کا منفرد وضع (ڈیزائن) ہے۔ عام ایل ڈی ایل دراصل کولیسٹرول کی گیند کی طرح ہوتا ہے جس پر پروٹین کی لڑی لپٹی ہوتی ہے۔ جب ایل ڈی ایل ایک شریان سے گزرتا ہے تو یہ پروٹین پلاک پر لپٹ کر کولیسٹرول کو آگے پھینک دیتا ہے اور کولیسٹرول قدرتی طور پر واپس جذب ہوتی ہے۔ لیکن ایل پی (اے) میں اضافی پروٹینی لڑی ہوتی ہے جس کی شکل خون میں قدرتی تھکے کے گچھے جیسی ہوتی ہے۔ چنانچہ جیسا کہ ہم جانتے ہیں، پلاک خونی تھکوں پر مشتمل ہوتے ہیں لہذا سائنس دانوں کا خیال ہے کہ یہ پروٹین (ایل پی اے) کولیسٹرول کو آگے بڑھانے کے بجائے شریانی رکاوٹ میں سرایت کر جاتا ہے اور یہ رکاوٹ بڑھ جاتی ہے۔

خون کے خاص ٹیسٹوں سے اس کی شناخت ہو سکتی ہے، لیکن نہ تو کم چربی دار غذاؤں سے اور نہ ایل ڈی ایل کو کم کرنے والی دواؤں سے اس میں کمی ہو سکتی ہے تاہم معالجین ب حیاتین نایاسین اور خواتین کے لئے بعد از سن یاس ایسٹروجن تجویز کرتے ہیں۔

ہوموسسٹین

یہ امینو ترشہ (Amino Acid) ہر ایک کے خون میں پایا جاتا ہے اور اندازہ یہ ہے کہ دس سے پندرہ فیصد حملہ قلب اور 30 سے 40 فیصد فالج کے واقعات اسی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ خون میں ہوموسسٹین (Homocysteine) کی 14 سے زیادہ سطح کو بلند میں شمار کیا جاتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

1960 میں بوسٹن کے میساچوسٹس جنرل ہسپتال میں معالجین نے ایک نوجوان لڑکی میں ایک ایسی جینیاتی بیماری کا سراغ لگایا جس کے باعث اس کے خون میں ہوموسسٹین بڑھ گئی تھی۔ اس لڑکی کا ایک رشتے دار بھی آٹھ سال کی عمر میں اسی ہسپتال میں تیس سال پہلے اسی بیماری سے ہلاک ہو گیا تھا۔ جب ڈاکٹر کلمر میک گلی (Dr.Kilmer Mc Gully) نے اس بچے سے متعلق پرانے ریکارڈ کو کھنگالا اور اس کی بافتوں کا خردبینی جائزہ لیا تو ڈاکٹر کلمر نے محسوس کیا کہ اس بچے کے جسم میں بوڑھے آدمی کی شریانیں تھیں۔

کئی ماہ بعد ڈاکٹر کلمر کو اس خبر نے چونکا دیا جس میں بتایا گیا تھا کہ دو ماہ کا ایک بچہ جینیاتی مرض کے باعث مر گیا، اس مرض کے باعث اس کے خون میں ہوموسسٹین بن گیا تھا۔ جب اس نے بچے کے ٹشوز کا معائنہ کیا تو اس نے دیکھا کہ اس بچے کی شریانیں اٹی ہوئی تھیں۔ کلمر کا کہنا ہے کہ جب اس قسم کے شواہد اسے ملے تو اس نے یہ سوچنا شروع کر دیا کہ ہو سکتا ہے جن لوگوں کے خون میں ہوموسسٹین کی سطح بلند ہو ان میں حملہ قلب کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر کلمر کا نظریہ ایک طویل عرصے تک معالجین اور محققین کے درمیان زیر بحث رہا یہاں تک کہ تین عشرے بعد ہارورڈ، بریگم اور وومین ہسپتال میں پانچ سال تک تقریباً 15 ہزار مرد معالجین پر ایک وسیع مطالعہ کیا گیا۔ شعور صحت کے حامل ان افراد میں سے 271 کو حملہ قلب ہوا، لیکن ان میں سے پانچ فیصد مرد جن کے خون میں ہوموسسٹین کی بلند مقدار تھی، حملہ قلب کے تین گنا خطرے سے دوچار تھے۔

اس ضمن میں اچھی خبر یہ ہے کہ ہوموسسٹین کی سطح بآسانی کم کر لی گئی تاہم اس بارے میں کوئی واضح ثبوت نہیں ملا کہ خون میں ہوموسسٹین کی مقدار کم ہونے سے کیا حملہ قلب کے امکان میں بھی کمی واقع ہوئی؟ ہوموسسٹین کی بلند مقدار کا حیاتین ب، فولک ایسڈ اور کچھ کیسوں میں حیاتین ب 6 اور ب 12 سے بڑا تعلق ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو روزانہ پانچ مرتبہ سبز پتوں والی ترکاریاں، دالیں کھاتے اور ترش پھل یا ان کے رس پیتے ہیں وہ فولک ایسڈ کی مطلوبہ مقدار 400 مائکروگرام حاصل کر سکتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ عوام کی ایک بہت قلیل تعداد فولک ایسڈ سے بھرپور غذائیں کھاتی ہے۔ایک ماہر غذائیات کے مطابق اگر کوئی مجھے حیاتین کے حصول کے لئے غذا اور ضمیموں میں سے کسی ایک کے انتخاب کے لئے کہے تو میں غذائی اجزا کے ضمیموں (گولیوں) کو منتخب کروں گا، کیونکہ بڑی عمر میں جا کر غذائی اجزاء کو تحلیل کرنے کی ہوموسسٹین کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

فائبرینوجین

یہ جز ایک پروٹین ہے جو خون کے تھکے بنانے میں مدد کرتا ہے۔اس جز پر برطانوی تحقیق کاروں کی خاص توجہ 1986ء میں اس وقت گئی جب انہوں نے غذا ساز ادارے کے مرد کارکنوں کے خون میں فائبرینوجین (Fibrinogen) کی مقدار ناپی۔ سائنس دانوں نے دریافت کیا کہ جن مردوں میں فائبرینوجین کی سطح بلند تھی، ان میں اسکیمک ہارٹ ڈیزیز (Ischemic Heart Disease) کا خطرہ کم سطح کے فائبرینوجین والے مردوں سے 84 فیصد زیادہ تھا۔مزید تحقیقات نے اس بات کی تصدیق کی۔

اگرچہ فائبرینوجین کی بلند سطح کا حملہ قلب کے خطرے سے تعلق ہے، لیکن سائنس دان اب تک ان دونوں کے درمیان تعلق کو واضح نہیں کر سکے ہیں۔تاہم اس ضمن میں ایک نظریہ یہ ہے کہ خون میں فائبرینوجین جتنا زیادہ ہوتا ہے، شریانی پلاک ٹوٹنے کے بعد اتنے ہی بڑے تھکے بنتے ہیں۔

فائبرینوجین کی زائد مقدار کے خلاف پہلا اقدام یہ ہے کہ شریانوں کو نقصان پہنچانے والے دیگر اجزا کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں، لیکن یہ بھی ہوسکتا ہے کہ فائبرینوجین خود اپنے خلاف نبرد آزما ہو جائے۔ ڈاکٹر ریڈر کے مطابق، مٹاپے یا بلند فشار خون سے فائبرینوجین کی سطح بڑھ جاتی ہے اور وزن اور بلند فشار خون کو کنٹرول کر کے اس کی سطح کم کی جاسکتی ہے۔اسی طرح ورزش سے بھی اس کی سطح میں کمی واقع ہوتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

کیلشیم کے ذخائر

کیلشیم کے باعث شریانوں میں کولیسٹرول اور دیگر اجزاء کے ڈھیر جمع ہوتے ہیں۔ایک دن اوریگا کے بینڈ میموریل کلینک (Bend Memorial Clinic) کے ماہر امراض قلب ڈاکٹر بروس برنڈیج (Dr. Bruce Brundage) اس وقت حیران رہ گئے جب ایک مریض کی سی اے ٹی سکین کے دوران انہوں نے اس کی شریانوں میں کیلشیم کو دیکھا۔سی اے ٹی اسکینر دل کی دھڑکنوں کے درمیانی وقفے میں دل کا ایکسرے لے سکتا ہے۔ڈاکٹر برنڈیج کا کہنا ہے کہ اگر سکین سے مریض کی شریانوں میں کیلشیم کی خاصی مقدار نظر آئے تو اس کا مطلب ہے کہ اسے حملہ قلب کا خطرہ ہے۔

یہ نہایت تیز رفتار اسکینر تاجی شریانوں کی اسکیننگ کے لئے گزشتہ سات سال سے استعمال ہو رہا ہے۔اس ٹیسٹ کے حامیوں کا کہنا ہے کہ اس کی ذریعے سے آدمی انجیوگرام سے کہیں پہلے خطرہ حملہ قلب کے خطرے کو کم کرنے کی تحریک بھی ملتی ہے۔

پیر میں رکاوٹیں

معالجین،مریض کی کہنی کے ساتھ ساتھ اس کے ٹخنے کے گرد فشار خون ناپ کر اس کی شریانوں کی صحت کے بارے میں معلوم کرتے ہیں۔ٹخنے کے بلڈ پریشر کے اعداد و شمار کو بازو یا کہنی کے بلڈ پریشر کے اعداد و شمار سے تقسیم کیا جاتا ہے۔اگر تقسیم شدہ عدد اعشاریہ 9 (0.9) یا اس سے کم ہو تو یہ خطرے کی علامت ہے۔

اس ٹیسٹ کا مقصد پاؤں کی کسی شریان میں رکاوٹ تلاش کرنا ہوتا ہے اور یہ رکاوٹ تاجی شریانوں میں کسی خطرے کی علامت ہو سکتی ہے۔ٹانگ کی کسی ورید میں رکاوٹ کے باعث کچھ لوگوں کو چلنے میں تکلیف ہوتی ہے اور جب وہ آرام کرتے ہیں تو یہ تکلیف محسوس نہیں ہوتی،لیکن ایسے نصف مریضوں میں یہ تکلیف نہیں پائی جاتی۔تاہم مرض قلب سے متعلق یہ ایک اچھی پیشین گوئی ثابت ہو سکتا ہے۔کریگی نے 66 سال یا زائد عمر کے 565 افراد کا مطالعہ کیا اور یہ جانا کہ جن لوگوں میں گزشتہ دس سال سے بازو اور ٹانگ کے بلند فشار خون کے اعداد و شمار کا حاصل تقسیم اعشاریہ آٹھ (0.8) یا کم تھا ان میں امراض

Marfat.com
Marfat.com

قلب سے ہلاک ہونے کا تناسب ایسے لوگوں سے پانچ گنا زیادہ تھا کہ جن کا حاصل تقسیم 0.8 سے زیادہ تھا۔ ایسے مریضوں کا کولیسٹرول اور بلند فشار خون کم کرنے والی ادویہ اور سرجری کے ذریعے سے مناسب علاج کیا جاسکتا ہے۔

آج کل ماہرین خون میں سی تعاملی پروٹین (C-reactive protein) کی پیمائش کے لئے خون کا ٹیسٹ کر رہے ہیں۔ سی تعاملی پروٹین ایک ایسا جزو ہے جس کی وجہ سے رگوں کی دیواروں میں سوزش کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ ایک نئے نظریے کے مطابق رگوں کی دیواروں میں سوزش (جو ممکن ہے مزمن مائکروب دار تعدیہ کے باعث ہوتی ہو) سے شریانوں میں سدے بنتے ہیں۔ اگر یہ بات صحیح ہے تو اینٹی بائیوٹکس اور ٹیکوں (ویکسینز) کے ذریعے سے مرض قلب کے علاج کا رجحان بڑھے گا۔

حملہ قلب سے تحفظ کے سلسلے میں ایک اور ٹیسٹ ''جین کا ٹیسٹ'' ہے۔ یونیورسٹی آف اٹاہ، اسکول آف میڈیسن کے ڈاکٹر روجر ولیمز کے بقول امراض قلب کے سو مختلف اسباب میں سے اکثر جینیاتی یا ماحولیاتی عوامل سے تعلق رکھتے ہیں (ان ماحولیاتی عوامل کا بھی جین سے تعلق ہوتا ہے)۔ اگر سائنس دان ان جینز کی شناخت کرلیں تو ہم کسی شخص میں حملہ قلب کے زیادہ خطرے کی نشان دہی کرسکیں گے اور پھر ایسے افراد کے ڈی این اے کی اسکیننگ کر کے ان کے علاج کی طرف اچھی پیش رفت کرسکیں گے۔

Marfat.com
Marfat.com

دل صحت مندر کھنے کے 21 طریقے

جو لوگ اپنے دل کو قوی اور صحت مند رکھنا چاہتے ہیں ان کے لئے غذا اور طرز زندگی میں احتیاط لازمی ہے۔ یہ احتیاط ایک دن، ایک ہفتے ایک ماہ اور ایک سال نہیں بلکہ زندگی بھر کے لئے ہے۔ پرہیز اور احتیاط آسان کام نہیں، لیکن ایک بار شروع کر دی جائے اور قوت ارادی سے کام لیا جائے تو پھر یہ زندگی کا معمول بن جاتی ہے۔

آیئے اس وقت یہ جائزہ لیتے ہیں کہ اپنے دل کی صحت کی خاطر ہمیں کیا کیا کرنا چاہئے۔

1۔ تمباکو نوشی ترک کر دیجئے

صحت مند دل کے لئے نہایت اہم بات یہ ہے کہ تمباکو نوشی ترک کر دی جائے۔ تمباکو نوشی سے فری ریڈیکلز نامی سالمے پیدا ہوتے ہیں جو شریانوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ تمباکو نوشی سے مفید صحت کولیسٹرول (HDL) کم ہو جاتا ہے۔ یوں وہ دل کی بیماری سے ہمیں بچاتا ہے۔

2۔ چکنائی کم کھایئے

کھانے میں شامل چربی یا چکنائی ہمارے جسم میں مضر صحت کولیسٹرول (HDL) بڑھاتی ہے۔ کولیسٹرول میں اضافے کو روکنے کیلئے چکنائی والے دودھ کے بجائے آدھی چکنائی نکالا دودھ بلکہ بغیر چکنائی والا دودھ پیجئے۔ پنیر بھی کم چکنائی والی کھایئے اور مکھن اور کریم یا ملائی تو بس کبھی کبھار۔ اگر آپ کو گائے، بھیڑ، بکری کا گوشت کھانا ہے تو بغیر چربی والا گوشت کھایئے۔ جہاں جہاں چربی دکھائی دے، چھانٹ دیں بلکہ ابالنے اور پکانے کے دوران میں بھی چربی نظر آئے تو اسے نکال دیں۔ گوشت کو تلنے کے بجائے اسے سینک

Marfat.com
Marfat.com

کر یا گرل کر کے کھائیے۔

3۔زیتون کا تیل کھائیے

ایسے نباتاتی تیل استعمال نہ کیجئے جو سیر شدہ (Saturated) چکنائی سے بھرپور ہوں۔ جب بھی ممکن ہو، زیتون کا تیل کھائیے۔ اخروٹ کا تیل بھی مفید ہے۔ اسے سلاد کے ساتھ کھائیں۔ زیتون کا تیل اگر مہنگا پڑ رہا ہو تو پھر کینولا یا سرسوں کا تیل کھائیے جس میں کم وبیش وہی خصوصیات ہوتی ہیں جو زیتون کے تیل میں جمنے والے تیل مضر ہوتے ہیں۔

4۔ریشے دار غذا میں اضافہ کر دیجئے

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ آپ جس قدر زیادہ ریشے والی غذا کھائیں گے، حملہ قلب کا امکان اسی قدر کم ہو جائے گا۔ غیر مصفا چاول، چوکر والے اناج کی روٹی اور بعض دلیوں سے پیٹ بھر لیا جائے تو چکنائی والی غذا کی گنجائش کم رہ جاتی ہے لہذا آپ کولیسٹرول سے بچے رہتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ دن بھر میں پانچ بار مناسب مقدار میں نشاستے والی اشیا کھائیں۔ ایک بار کی مناسب مقدار کا مطلب ہے کہ چوکر والی ڈبل روٹی کا ایک توس یا تین بڑے چمچے پکے ہوئے چاول۔

5۔ ہفتے میں دو بار مچھلی کھائیے

روغنی مچھلیوں میں خار ماہی، سارڈین، سلیمانی مچھلی اور ٹیونا بہت خوب ہیں، کیونکہ ان میں اومیگا3 روغنی تیزاب بہت زیادہ ہوتا ہے جو خون میں چکنائی کم کرتا ہے۔

ویسے بھی مچھلی میں جانوروں کے گوشت کی بہ نسبت چکنائی کم ہوتی ہے اور دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ پابندی سے مچھلی کھاتے ہیں ان کا فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) گھٹ جاتا ہے۔ عام خیال کے برعکس جھینگے اور صدف ماہی میں بھی کولیسٹرول گھٹانے والی خصوصیات ہوتی ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

6۔ پھل اور سبزیاں خوب کھائیے

کوشش یہ کرنی چاہئے کہ روزانہ پانچ بار مناسب مقدار میں تازہ پھل اور سبزیاں کھائی جائیں۔ پھلوں اور سبزیوں سے قابل حل ریشہ حاصل ہوتا ہے جو فاضل کولیسٹرول سے پیچھا چھڑانے میں ہماری مدد کرتا ہے۔

پھلوں اور سبزیوں میں مانع تکسید اجزاء اور حیاتین ج (وٹامن سی) کی مقدار بھی خوب ہوتی ہے جو فشار خون میں کمی کر سکتے ہیں۔ سبزیوں میں بہترین ہرے پتوں والی ترکاریاں ہیں مثلاً کرم کلا اور بند گوبھی جو مانع تکسید اجزاء سے بھرپور ہیں۔

7۔ پھلوں کا رس پیجئے

سنترے کے رس میں فولک ایسڈ خوب ہوتا ہے جو فشار خون میں ہومیوسسٹین (Homocysteine) نامی پروٹین کی سطح کم کر کے شریانوں کو تنگ ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔ انگور کے رس میں ایسے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں جو بخوبی مانع تکسید کا کام کرتے ہیں۔ یہ خون کے سرخ خلیوں کی بستگی کو روک کر شریانوں میں تھکے نہیں بننے دیتے۔

8۔ بینے کول استعمال کیجئے

بینے کول (Benecol) ایک طرح کا مارجرین ہے جو ہر جگہ دستیاب نہیں اور مہنگا بھی ہے، لیکن جن لوگوں کو یہ بہ آسانی مل جائے اور وہ اسے خریدنے کی استطاعت بھی رکھتے ہوں تو مکھن کی جگہ بینے کول ضرور استعمال کرنا چاہئے، کیونکہ اس میں کولیسٹرول گھٹانے والا ایک ایسا جزو ہوتا ہے جسے پودوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ بات مشاہدہ کی گئی ہے کہ اس کے استعمال سے مضر صحت کولیسٹرول ایل ڈی ایل میں چودہ فیصد تک کمی ہوگئی۔

مکھن کی سیر شدہ چکنائی شریانوں کو تنگ کر دیتی ہے لہذا مارجرین کی مختلف اقسام استعمال کرتے وقت یہ یقین کر لیجئے کہ ان میں کثیر غیر سیر شدہ اور واحد غیر سیر شدہ قسم کی

Marfat.com
Marfat.com

چکنائی ہو۔

9۔دلیا کھایئے

جئی (Oats) میں پایا جانے والا ریشہ کولیسٹرول کم کرتا ہے۔ یہ ریشہ قابل حل ہوتا ہے۔ ہفتے میں کم ازکم ایک بار جئی کا دلیا ضرور کھایئے اور اسے پانی یا بغیر چکنائی والے دودھ میں پکایئے۔ جئی کا دلیا پاکستان میں دستیاب نہیں، مگر گندم یا جو کے دلیے میں بھی خوب ریشہ ہوتا ہے لہذا دلیے کو اپنی غذا کا جزو بنانا چاہیے۔

10۔شراب نوشی ترک کیجئے

الکحل سے کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے اور حملہ قلب کا امکان بڑھتا ہے۔ چنانچہ شراب اور دیگر نشہ آور اشیا صحت قلب کے لئے سخت مضر ہیں۔

11۔لہسن کھایئے

دن میں لہسن کا ایک جوا بھی کھائیں تو حملہ قلب کا خطرہ گھٹ جاتا ہے، کیونکہ لہسن خون میں تھکے نہیں بننے دیتا اور شریانوں میں کولیسٹرول نہیں جمع ہونے دیتا۔ لہسن کا وہ جزو جس میں بو ہوتی ہے، ایلی سین (Allicin) کہلاتا ہے۔ خیال ہے کہ یہ جزو دوران خون کو بہتر بنا کر دل کی حفاظت کرتا ہے۔ اگر آپ لہسن کی بو برداشت نہیں کر سکتے تو لہسن کھانے کے بجائے اس سے تیار شدہ گولیاں یا کیپسول کھایئے۔ پیاز کے بارے میں بھی یہی کہا جاتا ہے کہ یہ دوران خون کو بہتر بنا کر دل کو تقویت پہنچاتی ہے۔

12۔ورزش کیجئے

مختلف تحقیقی مطالعوں سے پتا چلتا ہے کہ پابندی سے ورزش کی جائے تو حملہ قلب کا خطرہ پچاس فیصد تک کم ہوسکتا ہے۔ اس بات کے بھی شواہد موجود ہیں کہ اگر ورزش بالکل نہ کی جائے یا مناسب حد تک نہ کی جائے تو دل کو اتنا ہی نقصان پہنچ سکتا ہے جتنا کہ تمباکو نوشی کولیسٹرول بڑھ جانے سے ہوتا ہے۔ مناسب ورزش چاہے کہ آپ دن میں نصف گھنٹہ تیز قدمی کرلیں کہ تھوڑا سا سانس پھول جائے۔

Marfat.com
Marfat.com

13۔ لوبیا اور دالیں کھایئے

لوبیا، مسور اور کابلی چنے قابل حل چکنائی کے حصول کا استعمال ایک اور اچھا ذریعہ ہیں جن سے کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔ سیاہ آنکھ (دھبے) والا لوبیا خصوصاً بہت مفید ہے کیونکہ اس میں فولک ایسڈ خوب ہوتا ہے جو دل کے لئے مفید ہے۔ کوشش کیجئے کہ ہفتے میں تین بار لوبیا آپ کی غذا میں شامل ہو۔

14۔ نمک کم کھایئے

بازار میں ملنے والے تیار شدہ کھانوں اور ڈبا بند کھانوں اچار وغیرہ سے پرہیز کیجئے، کیونکہ ان میں نمک خوب ہوتا ہے۔ اس کے بجائے تازہ گھر پر پکا کھانا چاہئے جس میں آپ مناسب مقدار میں نمک ڈالیں۔ جسم میں نمک کی زیادتی فالج کا سبب بن سکتی ہے اور دل پر بھی برا اثر ڈالتی ہے۔ یاد رکھیے کہ ہمارے جسم کو دن بھر میں بس آدھے (چائے والے) چمچے کے برابر نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔

15۔ مقویات کھایئے

مناسب مقدار میں اضافی حیاتین اور معدنیات بھی جسم کو ملتے رہیں تو صحت بنی رہتی ہے۔ جس کے لئے حیاتین (وٹامن ای) اور حیاتین ج (وٹامن سی) مفید ہیں، کیونکہ یہ دونوں اچھے مانع تکسید ہیں۔ فولک ایسڈ ہومیوسسٹین کی سطح کم کرتا ہے۔ یہ پروٹین شریانوں کو بند کرتی ہے۔ سلینیم بھی شریانوں کی تنگی روکنے کے لئے مفید ہے۔

16۔ فکر و تشویش سے دور رہیے

جو لوگ مسلسل متفکر رہتے ہیں ان کے لئے حملہ قلب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، تاہم یہ بات ابھی تک واضح نہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔ بعض سائنس دانوں کا خیال ہے کہ فکر اور تشویش سے جسم میں جو کیمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں وہ قلب میں ایک برقی عدم استحکام پیدا کر دیتے ہیں۔ بعض محققین کا خیال ہے کہ یہ کیمیائی مادہ شریانوں کو تنگ کر دیتا ہے اور عارضہ قلب کا باعث بنتا ہے۔ ایک اور نظریہ یہ ہے کہ یہ کیمیائی مادہ دل کو خون فراہم کرنے

Marfat.com
Marfat.com

والی شریانوں میں تشنجی کیفیت کا باعث بنتا ہے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ فکروں سے دور رہیں تو زیادہ ورزش کیجئے یا جسمانی طور پر زیادہ سرگرم رہیے کیونکہ اس سے آپ کے دماغ کی کیمیائی ماہیت بدل جائے گی اور فکریں آپ سے دور رہیں گی، دن کے آخر میں ان اچھی اور مثبت باتوں کو گنئے اور ان پر غور کیجئے جو اس دن پیش آئی ہیں۔ اس طرح ذہن پر اس کا اچھا اثر پڑے گا۔

17۔ اپنی غذا میں السی بھی شامل کیجئے

السی اومیگا 3 روغنی تیزاب کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ کینیڈا میں ہونے والی تحقیق سے معلوم ہوا کہ اگر پابندی سے السی کھائی جائے تو دل کی بیماری کا خدشہ چھیالیس فیصد کم ہو جاتا ہے۔ السی کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ روزانہ دو چمچے (کھانے کے) دلیے یا سلاد پر چھڑک کر چبا کر کھایئے۔

18۔ سویابین کا دودھ پیجئے

سویابین میں نباتی ایسٹروجین ہارمون ہوتے ہیں جنہیں آئسو فلیونز کہتے ہیں۔ یہ دل کے لئے بھی مفید ہیں اور سرطان سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ سویا دودھ میں وہ سیر شدہ چکنائی بھی نہیں ہوتی جو جانوروں کے دودھ میں پائی جاتی ہے۔ ہفتے میں دو بار دلیے میں یہ دودھ استعمال کریں اور جب اس کے مزے کے عادی ہو جائیں تو پھر اس کی مقدار بڑھا دیں۔

19۔ روحانی پہلو پر بھی توجہ دیجئے

حالیہ امریکی تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے عبادت گاہوں میں جاتے ہیں ان کی عمر بڑھ جاتی ہے اور وہ دل کے دوروں سے محفوظ رہتے ہیں۔ صبح و شام کچھ دیر عبادت کر لی جائے، دعا مانگ لی جائے یا مراقبہ ہی کر لیا جائے تو دماغ کی کیمیائی ماہیت میں توازن پیدا ہونے لگتا ہے۔ اخلاص کے ساتھ پانچ وقت کی عبادت قلب کی صحت پر کہیں زیادہ مثبت اثر ڈالتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

20۔خشک میوے کھایئے

ایک حالیہ تحقیق میں چھیاسی ہزار افراد پر تجربوں کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ جن لوگوں نے ہفتے میں پانچ بار میوے کی گری (مغزیات) کھائی ان کے لئے عارضہ قلب کا خطرہ 35 فیصد کم ہوگیا۔ خیال یہ ہے کہ اگر روزانہ سوگرام چھلی ہوئی بغیر نمک کی مونگ پھلی کھائی جائے تو ہمارے جسم کو اتنا حیاتین ب 3 حاصل ہو جاتا ہے جو جسم میں مفید صحت کولیسٹرول کی سطح بہتر کرنے کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ یہ ''مفید'' کولیسٹرول دل کی حفاظت کرتا ہے۔ برازیل نٹ میں سیلینیم خوب ہوتا ہے جو شریانوں کی تنگی کو روکتا ہے اور ان کی تنگی کا خطرہ کم کر دیتا ہے۔ بادام اور کاجو میں میگ نیز ئیم خوب ہوتا ہے جو خون میں مفید کولیسٹرول کی مقدار بڑھا دیتا ہے۔

21۔چائے کوفی کی عادت بدلیے

دودھ والی سیاہ چائے کے بجائے سبز چائے پر زور دیجئے۔ اس میں مختلف طرح کے طاقت ور مانع تکسید اجزاء ہوتے ہیں جو کولیسٹرول بھی کم کرتے ہیں اور فشار خون میں بھی کمی کرتے ہیں۔

تازہ بیجوں سے تیار کی گئی کوفی سے پرہیز کریں۔ اس کوفی میں ایسا مادہ ہوتا ہے جو مضر صحت کولیسٹرول (LDL) میں اضافہ کرتا ہے۔ ایسی کوفی کی چھ پیالی روز پی جائیں تو مضر کولیسٹرول ایل ڈی ایل دس فیصد بڑھ جاتا ہے۔ فلٹر کوفی میں یہ مادہ کم ہوتا ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق مناسب مقدار میں سبز چائے اور کوفی پینے سے حملہ قلب کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

Marfat.com
Marfat.com

دل کے مریض کیا کھائیں؟

یہ غذا ان افراد کے لئے ہے جو خود کو عارضہ دل سے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں یا جو بعض اعمال وعوامل کے زیر اثر حادثہ قلب کی زد میں یا اس کی دہلیز پر آ چکے ہیں۔ جوانوں میں عارضہ دل کا سد باب کرنے والی غذا وہ ہے جو خون میں لطیف روغنی لحمیات (ایل ڈی ایل کولیسٹرول) کو کم کرتی ہے۔ اس بات کی تصدیق ہو چکی ہے کہ خون میں اس شے ناخواندہ کو غذائی اصلاح اور دوائی اقدامات کے ذریعے سے کم کرنے سے مفید اثر ہوگا اور لوگ اس نامسعود مرض کی گرفت میں نہیں آئیں گے۔ جن افراد میں کولیسٹرول خون 150 سے 170 کے درمیان ہے (خصوصاً ادویہ کے بغیر) یا کولیسٹرول اور کثیف روغنی لحمیات (ایچ ڈی ایل) کا تناسب 3 سے کم ہے (اس تناسب کو معلوم کرنے کے لئے کل کولیسٹرول کے اعداد کو کثیف روغنی لحمیات کے اعداد سے تقسیم کیا جائے۔ اگر کولیسٹرول 150 ایچ ڈی ایل 50 ہے تو یہ تناسب 50=3 ہے) تو آپ کی غذا صحیح ہے۔ اگر یہ تناسب اس سے زیادہ ہے (افسوس کہ یہ تناسب زیادہ ہوتا ہے، کیونکہ ہماری غذا میں چکنائی، کولیسٹرول، حیوانی اشیا اور شکر کی مقدار عموماً نہایت زیادہ ہوتی ہے اور اب بیرونی غذائی زنجیرے اس میں بے تحاشا اضافہ کر رہے ہیں) تو نتیجے میں موٹاپا، سرخ رگوں کی صلابت کی یلغار، عارضہ رگ دل کی وبا میں اضافہ اور جدید امراض کے غول بیابانی کی یورش ہوگی۔ اس غذائی مسئلے کو حل کرنا ہماری اولین ترجیحات میں سے ہونا چاہئے جو افسوس کہ نہیں ہے۔

ڈاکٹر ایس اے ایف آر سی پی ایڈنبرا لکھتے ہیں کہ کولیسٹرول خون کم کرنے اور پھر کم رکھنے کے لئے غذا میں سے کولیسٹرول اور معمور چکنائی کم کرتے جائیں۔ جو لوگ بہ کثرت گوشت خور ہیں وہ سبزی خوری کی طرف رفتہ رفتہ مراجعت کریں۔ سبز نباتی غذا دنیا کی سب سے زیادہ صحت افزا غذا ہے اور ہر ایک کے لئے مفید ہے، خواہ اسے عارضہ رگ دل

Marfat.com
Marfat.com

ہو یا نہ ہو۔ سبزیجاتی غذا میں کولیسٹرول نہیں ہوتی، کولیسٹرول صرف حیوانی غذاؤں میں ہوتی ہے۔ روغنی گوشت دار غذا میں معمور چکنائی، کولیسٹرول اور لحمیات کی کثرت ہوتی ہے اور ریشہ کم ہوتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ گوشت کی مختلف اقسام میں کولیسٹرول کی مقدار میں خاص فرق نہیں ہوتا، مثلاً

قسم گوشت	مقدار	کولیسٹرول
گائے کا گوشت	100 گرام	70 ملی گرام
بکری کا گوشت	100 گرام	70 ملی گرام
مرغی (سینے کا گوشت)	100 گرام	67 ملی گرام
مچھلی سفید	100 گرام	65 ملی گرام

گوشت دار غذا کھانے والے افراد انجانے پن میں مزے مزے سے کثرت سے کولیسٹرول کھا جاتے ہیں اور نتیجے میں رگوں کی صلابت عارضہ رگ دل و دماغ اور دیگر امراض یا مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ ہر قسم کے گوشت کھانے میں احتیاط ضروری ہے، گو بوجوہ قدرے روغنی مچھلی کھائی جا سکتی ہے۔ ابتدا سرخ گوشت (جو جگالی کرنے والے یا بچہ دینے والے جانوروں کا ہوتا ہے) کم کریں، اور جو کھائیں وہ بھی روکھا ہو۔ شروع میں ہفتے میں دو ایک دفعہ گوشت کھائیں پھر رفتہ رفتہ اسے ترک کریں۔ مرغی یا پرندے بھی کم کھائیں۔ دم پخت مرغی کی جگہ دم پخت مچھلی بہتر ہے۔ مچھلی ہفتے میں 75 گرام تین دفعہ کھائی جا سکتی ہے۔ پلاؤ میں گوشت کی جگہ کھال اتاری ہوئی مرغی یا مچھلی کے قتلے ڈالے جا سکتے ہیں، مگر یہ بھی صرف گاہے گاہے۔ ان کے بجائے مٹر، پھلیاں اور ترکاریاں بہتر ہیں۔ دانشمندانہ تدابیر سے جو آپ کے لئے باعث زحمت نہ ہوں، دال چاول (خشکہ)، کم تیل میں پکی ہوئی روغنی روٹی یا پراٹھا، بھنے ہوئے چاول یا مچھلی وغیرہ کھائے جا سکتے ہیں۔ رفتہ رفتہ سبزیجاتی غذا بڑھانے سے غذائی چکنائی اور کولیسٹرول کو کم کیا جا سکتا ہے۔

قدیم غذاؤں کو یکسر ترک کرنے کی ضرورت نہیں، قدرے تبدیلیوں سے قدیم

Marfat.com
Marfat.com

غذاؤں کو بھی بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ دودھ دلیے کا ناشتہ درست ہے، مگر دودھ بغیر ملائی کے ہو۔ پنیر گھریلو (کاٹیج) ہو اور دہی بھی کم چکنائی دار ہو۔ ایک انڈے کے بجائے دو سفیدیاں کھائی جا سکتی ہیں۔ چند غذائیں جو ضروری بھی نہیں مثلاً گھی، مکھن، سخت پنیر، ملائی، انڈوں کی زردی، برف ملائی غذا سے خارج کر دیے جائیں۔ شکر کا بھی امراضِ جدید کی وجوہ میں اہم کردار ہے۔ شکر ان غذاؤں کی بھی ہم نشیں ہے جن میں معمور چکنائی اور کولیسٹرول کی کثرت ہے۔ چنانچہ شکر اور اس سے بنی ہوئی اشیا سے پرہیز کیا جائے یعنی ہر قسم کی مٹھائیاں دسترخوان سے دور کر دی جائیں۔ جدید غذاؤں میں نمک کی مقدار بھی بوجوہ زیادہ ہے جس میں کمی کرنے کی ضرورت ہے۔ غذا میں تیل بھی کم ہو جسے صرف دیگچی کو برائے نام چکنا کرنے کے لئے استعمال کیا جائے۔ اس غرض سے روغن کینولا یا روغن زیتون روزانہ کھانے کا ایک چمچہ (15 گرام) مناسب ہے۔ کثرت سے چکنائی استعمال کرنے کے بجائے غذا کو ذائقہ دار بنانے کے لئے مسالے، ٹماٹر، ہلدی، لیموں، پودینہ، لہسن، پیاز وغیرہ استعمال کئے جا سکتے ہیں۔

لہسن (ثوم، تھوم)

ابتدائے تمدن سے لہسن متعدد بیماریوں کے علاج میں مستعمل رہا ہے۔ اہرامِ مصر کی تعمیر کے زمانے میں اس کے جادوئی اثرات کا مزید علم ہوا۔ غلام اسے طاقت و استقلال کے لئے استعمال کرتے تھے۔ مغرب میں 1922ء سے اس کی افادیت کا علم ہے۔ فرانسیسی معالج گھوڑوں کی ٹانگوں میں خون کے روڑے حل کرنے کے لئے لہسن اور پیاز استعمال کرتے تھے۔ اہل روس کی نظر میں لہسن سے گردشِ خون تیز ہوتی ہے۔ جرمن علما کا خیال ہے کہ لہسن خون کو زیادہ سیال کر کے گردشِ خون بڑھاتا ہے۔ 1978ء میں ٹوکیو میں منعقدہ مجلسِ قلبی میں اس کے یہ اثرات بتائے گئے: روغنیاتِ خون میں اضافے کا رک جانا، کولیسٹرول خون میں کمی، لطیف روغنی لحمیاتی کولیسٹرول میں کمی اور خون کو جمانے والی فائبرین کا ازالہ۔

اب لہسن کا جزوِ اصلی ایلائن (یا اجوئن) اخذ کر لیا گیا ہے جو خون میں طشتریوں کے

Marfat.com
Marfat.com

اجتماع کو روکتا ہے، فائبرین کو زائل کرتا ہے، خون کی چکنائیوں بشمول حلوین (ٹرائی گلیسرائیڈز) کو کم کرتا ہے، کولیسٹرول خون میں 25 فیصد کمی اور مفید کثیف روغنی لحمیات میں 50 فیصد اضافہ کرسکتا ہے۔ یہ جزو اصلی اپنی تاثیر میں اسپرین سے مشابہ ہے اور اس کے مضر ثانوی اثرات بھی نہیں ہیں۔ اس کے اثر سے انجماد خون کا رجحان گھٹتا ہے اور عارضہ رگ دل میں کمی واقع ہوتی ہے اور اموات قلب گھٹتی ہے۔ حادثات قلب یعنی درد دل کی تکرار اور حملہ قلب کم واقع ہوتے ہیں، رگوں کی صلابت پسپا ہوکر رگیں زیادہ صحت مند ہوجاتی ہیں۔ زیادہ لہسن خور اقوام میں عارضہ رگ دل کم ہے۔ لہسن پیشاب آور بھی ہے اور اس سے شکر خون بھی کم ہوتی ہے۔ لہسن کے استعمال فشار خون میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ زیریں فشار خون پر اچھا اثر ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے رگیں زیادہ وسیع الظرف اور فشار خون میں کمی کا ذریعہ ہوجاتی ہیں۔ لہسن میں مانع تکسید اجزا بہت ہیں جن کی آج کل اہمیت زیادہ ہے۔ لہسن سے مزاج بہتر ہوتا ہے۔ یہ سکون بخش بھی ہے۔ روزانہ لہسن کے 3 جوے یا 15 ملی گرام روغن لہسن لینا چاہئے۔ جوے خواہ کچلے کچلے ہوئے یا پکے ہوئے ہوں، پکانے سے اس کی خصوصیات کم نہیں ہوتیں۔ کم چکنائی دار دودھ اور لہسن کے عرق کا آمیزہ (زیادہ سے زیادہ 3 جوے لہسن) صبح کا اچھا مشروب ہے۔ یہ بات یاد رکھنا چاہئے کہ لہسن کے مفید اثرات ظاہر ہونے میں وقت لگتا ہے اور صرف لہسن کھا کر مسئلہ حل نہیں ہوسکتا کہ اسلوب زندگی میں تبدیلی اور تمام احتیاطیں بھی ضروری ہیں۔

پیاز

قدیم مصری نرسلی نوشتوں میں پیاز کو مقوی خون لکھا گیا ہے جو خون کے سدوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ابتدائی امریکی اطبا نے اسے بطور مصفی خون استعمال کیا تھا۔ پیاز کھانے سے بلڈ پریشر میں کمی، خون پتلا، کولیسٹرول کم، مفید کثیف روغنی لحمیات میں اضافہ، رگوں کی صلابت میں کمی اور عارضہ رگ دل کم ہوتے ہیں۔ خون کی فائبرین زائل ہوکر انجماد خون کا احتمال گھٹتا ہے۔ پیاز مانع تکسید بھی ہے اور اس میں قدرے مقدار پر اسٹا گلینڈین کی ہوتی ہے جو دل اور رگوں کے لئے مفید ہے۔ یہ فراز شکر کو بھی کم کرتی ہے، اس لئے ذیابیطس میں

Marfat.com
Marfat.com

بھی مفید ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ زمانہ قدیم سے عراق و عرب کے علاقوں میں یہ ہر مرض میں استعمال ہوئی ہے۔ پیاز کے چھوٹے لقمے روٹی (سینڈوچ)، کباب، انڈے میں چکنائی کے ضرر کا مداوا ہیں۔ اس کے ساتھ ٹماٹر یا روغن زیتون استعمال کرنے سے پیاز کے اثر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گلابی اور زرد پیاز بہتر ہیں۔ روزانہ درمیانے سائز کی ایک پیاز کافی ہے، گویا 25 سے 200 گرام روزانہ کھائی جاسکتی ہے۔

سرخ انگور

تمام پھل مفید ہیں، لیکن سرخ انگور یا ان کا رس استعمال کرنے سے خاص طور پر خون کی طشتریاں کم چپکتی ہیں، رگیں کشادہ ہوتی ہیں اور خون کے سدے کم بنتے ہیں۔ اس سے کولیسٹرول کی تکسید کم ہوتی ہے جس سے کولیسٹرول کا ضرر کم ہو جاتا ہے اور وہی فائدہ پہنچتا ہے جو قدرے مقدار میں سرخ شراب کا ہے۔

ہلدی سے کولیسٹرول خون، خون کی طشتریوں کی چپک، خون میں سدے بننے کا امکان اور خون میں فراز فشار کم ہوتے ہیں۔ ونگ، ادرک اور سفید زیرہ بھی اپنی اثرات کی وجہ سے مفید ہیں۔ نصف پیالی خشک پھلیاں یا دالیں بھی حلوین خون کو کم کرتی ہیں۔

سرخ چکوترا، تربوز اور ٹماٹر

ان سب میں ایک شے لائکوپین ہوتی ہے جس کے کھانے سے عارضہ رگ دل کا امکان گھٹ جاتا ہے۔ اس کے کھانے والوں میں غدہ قدامیہ (پروسٹیٹ) کے مسائل بھی کم ہوتے ہیں۔

سبزیجات سے حاصل ہونے والی غذا، غذائیت کے اعتبار سے متوازن، خوش ذائقہ، خوش شکل اور کسی بھی اعتبار سے بے ذائقہ نہیں۔ اگر اس کی عادت نہیں ہے تو بہت جلد اس کی عادت پڑ جائے گی۔ مغرب میں یہ غذا اعلیٰ طبقوں میں مقبول ہوتی جارہی ہے۔ ان سب غذاؤں کے مزے اور تار و پود بھی مختلف ہوتے ہیں، نرم ملائم ذائقے سے لے کر ٹماٹری تک۔ چونکہ سبزیجاتی غذا میں چکنائی کم ہوتی ہے، اس لئے اس کو کھانے کے بعد بھوک بھی خوب باقی رہے تو ہاتھ روک لیں۔ یہ غذا کھانے والے کھانے کے درمیانی وقفوں

Marfat.com
Marfat.com

میں بھی خوردنیات لیتے رہتے ہیں جسے شوخی سے وہ ''جگالی'' کہتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہر چند وہ زیادہ کھا رہے ہیں اور زیادہ بار کھا رہے ہیں، مگر پھر بھی زائد وزن کم ہو جاتا ہے اور کولیسٹرول خون گھٹ جاتی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ غذا میں چکنائی اور کولیسٹرول مزہ پیدا کرتی ہیں اور جب غذا میں انکی مقدار گھٹائی جاتی ہے تو کام و دہن کوئی کم چکنائی دار غذا سے ہم آہنگ ہونے میں کچھ وقت لگتا ہے، مگر پھر ذائقے کی کلیاں نئے ذائقے سے مانوس ہو جاتی ہیں اور پرہیزی غذا ذائقے دار معلوم ہونے لگتی ہے۔ پھر پہلے کی چکنی غذا جو کسی زمانے میں اچھی معلوم ہوتی تھی، اب زیادہ چکنی اور بھاری معلوم ہونے لگتی ہے۔ اگر سبزیجاتی غذا صحیح طرح تیار کی جائے تو آدمی سیر بھی ہو جاتا ہے اور لطف اندوز بھی ہوتا ہے۔ دلی والے ایک باولی ہنڈیا تیار کرتے ہیں جس میں ہر قسم کی ترکاریاں، سبزیاں، دالیں اور پھل ہوتے ہیں جس میں مرغاب (مرغی کا آب جوش) سے مہک پیدا کی جاتی ہے۔ اسی طرح کی شب دیگ بھی تیار کی جاسکتی ہے۔

جب آپ سبزیجاتی غذا کھاتے ہیں تو ایک صحت افزا طریقہ اختیار کرتے ہیں جس کے فوائد روز بروز واضح ہو رہے ہیں یعنی کم چکنائی دار، کم کولیسٹرول دار، سبزیجاتی غذا سے بچپن ہی سے فشار خون اور کولیسٹرول خون کم رہتے ہیں اور عمر بڑھنے کے ساتھ بھی کم رہتے ہیں۔ ان افراد کو عارضہ رگ دل، موٹاپا، شوگر، بعض اقسام کے کینسر، پوک استخوانی، عطفیت قولون اور گردوں کے سنگ ریزوں سے تحفظ ملتا ہے۔ سبزی خوری اپنے ساتھ مزید فوائد بھی لے کر آتی ہے یعنی وزن کم ہوتا ہے، قوت بڑھتی ہے اور احساس بہتری پیدا ہوتا ہے۔

حل پذیر ریشہ

حل پذیر ریشہ جئی کی بھوسی، لیمونی پھلوں، چکوترا، نارنگی، مسمی، کینو، سنگترہ، مالٹا، سیب، دیگر پھلوں، ترکاریوں، سبزیوں، دالوں، پھلیوں وغیرہ میں ہوتا ہے۔ جئی کی بھوسی میں سب سے زیادہ ریشہ ہے لیکن اسپغول کی بھوسی میں بھی حل پذیر ہے۔ اس کے کھانے سے کولیسٹرول خون اور لطیف روغنی لحمیات (LDL) کم ہو جاتی

Marfat.com
Marfat.com

ہے۔ غذا میں ریشے کی مقدار 30 سے 40 گرام ہونا چاہئے۔ اس غرض سے سبز یجاتی اور پھل دار غذا مفید ہے جو خوب شوق اور رغبت سے کھائی جائے۔ علاوہ ازیں حل پذیر ریشے میں اضافے کیلئے 60 گرام جئی کی روٹی کم چکنائی دار ترکاری کے ساتھ کھانا اچھا طریقہ ہے۔ اسپغول کی بھوسی 3.4 گرام ایک گلاس پانی کے ساتھ دن میں تین دفعہ ہر کھانے سے قبل بھی لی جاسکتی ہے۔ ریشہ دار غذاؤں کا اضافہ رفتہ رفتہ کیا جائے تاکہ عادت پڑ جائے اور نفخ نہ ہو جو ہو سکتا ہے۔

دہی

دہی قدیم زمانے سے مستعمل مقبول غذا ہے۔ حالیہ زمانے میں مغرب میں اس کی طرف رغبت میں اضافہ ہوا ہے اور اس کے استعمال سے عارضہ رگ دل، کولیسٹرول خون اور سرطان میں کمی کا مشاہدہ کیا گیا ہے۔ دہی میں چکنائی خصوصاً معمور چکنائی اور کولیسٹرول کی خاصی مقدار ہے۔ اگر دہی خانہ ساز ہو جسے کم چکنائی یا بے ملائی دار دودھ سے بنایا گیا ہو یا پتلی چھاچھ ہو تو اسے والا شوربت کے بجائے کیا جا سکتا ہے۔

بہر حال رفتہ رفتہ تبدیلیاں لانا دیرپا بھی ہوتا ہے اور کم تکلیف دہ بھی۔ اس غذا میں قدرے نرمی ہے اور کچھ چکنائی اور کولیسٹرول کی اجازت ہے جو پرہیزی غذا کی نسبت دوگنا ہے اس غذا کو اختیار کرنے کے 2 ماہ بعد کولیسٹرول خون کی دوبارہ پیمائش کرائی جائے اگر یہ 150 سے 170 درمیان ہو تو روزمرہ کی غذا پر مستقل گامزن رہیں اگر یہ ان حدود سے زیادہ ہے اور دیگر خطرات قلب (بلند فشار خون، تمباکو نوشی، موٹاپا، شوگر، ہمیشہ نشینی، کرب) بھی ہیں یا تو ند بڑی ہے اور بچپن عسرت میں گزرا ہے تو ایسے افراد کیلئے غذائی چکنائی اور کولیسٹرول مزید کم کرنا بلکہ پرہیزی غذا اختیار کرنا ضروری ہو جاتا ہے بہر حال احتیاطی غذا پر عمل کر کے مرض کا سد باب دانش مندی بھی ہے اور سہل بھی۔ صحت مند رہنے کے لئے صحیح اسلوب زندگی اور صحت افزا غذا کی ضرورت ہے جس کے لئے تمام معاشرے میں شعور و علم اور صحت افزا طرز حیات کو عام کیا جائے اگر آپ کے اعزہ و اقربا صحت افزا غذا نہیں کھا رہے ہیں تو ایک آدمی کیلئے تن تنہا اسے اختیار کرنا دشوار ہو سکتا ہے چنانچہ اس رواج

Marfat.com
Marfat.com

کو عام کرنے کی ضرورت ہے اور کوئی وجہ نہیں کہ یہ غذا تمام دنیا میں مقبول نہ ہو جائے۔

شبینہ۔ شراب خوری کو مغرب اور مغرب زدہ طبقے میں ان کی پریشانیوں کا مداوا سمجھا جاتا ہے۔ بعض افراد کے خیال میں قدرے شراب نوشی سے عارضہ قلب سے تحفظ ملتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ عارضی طور پر ہی سہی، یک گونہ بے خودی پیدا کر کے بادہ نوشی غم دوراں سے نجات دیتی ہے، کرب زیست کم کرتی ہے جس کی وجہ کچھ نفسیاتی ہے اور کچھ کیمیائی، کیونکہ شراب کی تاثیر سے مفید کثیف روغنی لحمیات میں اضافہ ہو جاتا ہے، مگر ذرا جام شراب کو تھام لیں کہ شراب کثیف روغنی لحمیات کا جزو 3 بڑھاتی ہے نہ کہ جزو 2 جب کہ مفید جزو 2 ہے۔ علاوہ ازیں شراب نوشی اپنے جلو میں جو نقصانات (بلند فشار خون، خون میں افراط حلوین، ضرر جگر، نفسیاتی معاشرتی مسائل، حادثات، حلق و پستان کے کینسر اور پیٹ کے بچوں میں پیدائشی نقائص) لے کر آتی ہے وہ اس بات کی متقاضی ہے کہ شراب کو تحفظ قلب کے لئے استعمال کیا جائے۔

پرہیزی غذا

یہ غذا عارضہ رگ دل کے ایسے مریضوں کیلئے ہے جو اب مرض کی تکرار سے محفوظ رہنا بلکہ اسے پسپا اور دفع کرنا چاہتے ہیں۔ یہ غذا بھی احتیاطی غذا کے انداز پر ہے، مگر اس میں پرہیز زیادہ ہے۔ جن کو ایک حادثہ قلب ہو چکا ہے ان کے لئے یہ ازبس ضروری ہے کہ اپنی کل کولیسٹرول (Total Cholestrol) لطیف روغنی لحمیات کو جس قدر کم کر سکتے ہیں، کم کریں۔ اس کے برعکس کثیف روغنی لحمیات (HDL) کو بڑھائیں اور یہ اقدامات جس قدر عجلت سے کر سکتے ہیں، کریں تاکہ آئندہ کسی ہونے والے حادثہ قلب کا سدباب ہو سکے۔ جس شخص کو حملہ قلب ہو چکا ہے، اس کی کولیسٹرول کم کی جائے خواہ یہ کسی قدر بھی ہو کہ یہ اس کے لحاظ سے زیادہ ہے اور یہ مقصد اس وقت تک حاصل نہ ہوگا جب تک چکنائی سے حاصل ہونے والے حرارے صرف 10 سے 12 فیصد ہوں۔ عارضہ رگ دل میں مبتلا افراد اور بوڑھے لوگوں کو صرف ایسی غذا سے فائدہ پہنچے گا جس میں معمور چکنائی اور کولیسٹرول انتہائی کم ہو، گو چکنی مچھلی ہفتے میں 220 گرام تک کھائی جا سکتی ہے۔ اس غذا

Marfat.com
Marfat.com

سے کولیسٹرول خون کم، خون کے تھاؤ میں کمی، درد دل، حملہ قلب، دائمی علالت قلب اور اموات قلب میں 20 سے 40 فیصد کمی آسکتی ہے۔

یہ غذا کم چکنائی دار، بے کولیسٹرول سبزیجاتی غذا ہے جس میں سالم اناج اور اجناس، بغیر چھنا آٹا، بادامی چاول، ترکاریاں، سبزیاں، پھلیاں، دالیں، جڑ یلی ترکاریاں (گاجریں، آلو، چقندر، شلجم، مولی) مچھلی، پیچیدہ کاربیدہ (Complex Carbphydrate) اور دیگر ریشے دار اشیا شامل ہیں۔ اس میں حرارے کم معمور چکنائی نہایت کم اور غیر معمور چکنائی برائے نام ہے۔ اس غذا میں چکنائی، شکر اور نمک اسی قدر ہیں جس قدر قدرتی طور پر موجود ہیں۔ اس غذا میں مندرجہ ذیل اشیا ممنوع ہیں: یعنی تمام حیوانی غذائیں، گائے کا گوشت، بکری، مرغی، دیگر پرندوں کا گوشت (مچھلی قدرے مقدار میں طبی اجازت سے)، ملائی دار دودھ، دہی، پنیر، ملائی، انڈے کی زردی، گھی، مکھن، معمور چکنائی سے بھرپور روغن پام، روغن ناریل، بناسپتی گھی، مارجرین وغیرہ۔ حیوانی غذا میں سے صرف انڈوں کی سفیدیاں، قدرے مچھلی اور ایک پیالی بے ملائی دودھ یا دہی یا گھریلو پنیر (قدرے مقدار) کی اجازت ہے۔ بے ملائی دودھ کی ایک پیالی میں کولیسٹرول 5 ملی گرام سے بھی کم ہے (خوشحال آدمی کی غذا میں اس سے 100 گنا زیادہ ہے)۔

قلب کی پسندیدہ غذائیں

رسالہ ''میڈیکل نیوز'' میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق حال ہی میں امریکا، برطانیہ، آئرلینڈ اور ہالینڈ میں ہونے والی طبی تحقیق سے یہ بات ایک بار پھر ثابت ہوگئی ہے کہ ذائقے کی تسکین کیلئے کھائی جانے والی غذائیں زبان پسند تو ہوتی ہیں، دل پسند نہیں ہوتیں، یعنی صحت قلب کیلئے ان کا استعمال مضر ہوتا ہے۔

ڈبلن اور بوسٹن میں 1001 ادھیڑ عمر افراد کے مطالعے سے اندازہ ہوا ہے کہ جمنے والی چکنائیوں پر مشتمل غذاؤں کے استعمال سے کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ امراض

Marfat.com
Marfat.com

قلب کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے جب کہ اس کے برخلاف نہ جمنے والی چکنائیوں سے یہ خطرہ بہت کم رہتا ہے۔

اس مطالعے سے یہ بات بھی منکشف ہوتی ہے کہ قلب کے لئے سب سے محفوظ غذا وہ ثابت ہوتی ہے جس میں ریشہ زیادہ شامل رہتا ہے اور پروٹین، حیوانی کے بجائے نباتی ذرائع سے حاصل کیا جاتا ہے، یعنی دالیں اناج وغیرہ۔ تاہم بلڈ پریشر اور تمباکو کی وجہ سے بھی صحت قلب خطرے میں رہتی ہے، یعنی چکنائیوں سے مبرا غذاؤں کے استعمال سے چونکہ شریانیں صاف رہتی ہیں، بلڈ پریشر میں اضافے کے امکانات بھی بہت کم رہتے ہیں مڈل سکس (انگلینڈ) کے نارتھ وک ہسپتال میں ہونے والی تحقیق سے یہ بات واضح ہوگئی ہے کہ زیادہ روغنی غذاؤں کے استعمال سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور اس طرح اس کے تھکے بننے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

ایک امریکی رپورٹ کے مطابق جو لوگ وزن کم کرنے کے لئے کم حراروں والی سیال غذائیں استعمال کرتے ہیں، وزن تو کم کر لیتے ہیں، لیکن جوں ہی پرہیز ختم کر کرے دوبارہ بھاری غذاؤں پر ٹوٹ پڑتے ہیں، بڑا خطرہ مول لیتے ہیں۔ امریکا میں ایسے چھ افراد کے ہلاک ہونے کی اطلاع ملی ہے۔

ہالینڈ میں کی گئی تحقیق سے اندازہ ہوتا ہے کہ سبزیوں پر مشتمل غذاؤں کے استعمال سے صحت بہت اچھی اور مستحکم رہتی ہے۔ سبزی خوری کی وجہ سے خون میں چکنائیوں کی سطح کم رہتی ہے اور شریانیں کھلی اور لچک دار رہتی ہیں۔ لیڈن (ندر لینڈ) میں آزمائشی طور پر رضا کاروں کے ایک گروپ کو ایسی نباتی غذائیں کھلائی گئیں جن میں نہ جمنے والی چکنائیوں کا تناسب زیادہ تھا۔ اس گروپ کو جمنے والی چکنائی بھی 100 گرام روزانہ کے حساب سے کھلائی گئی، لیکن اس کے باوجود اس گروپ کے وزن اور بلڈ پریشر میں کمی ہوگئی۔ اس کے علاوہ کولیسٹرول کے ساتھ خون کی دیگر مضر چکنائیوں میں بھی نمایاں کمی ریکارڈ کی گئی۔ اس گروپ کی شریانوں میں چکنائی کی تہ جمنے کی شرح بھی نمایاں طور پر کم رہی۔

Marfat.com
Marfat.com

دل صحت مند رکھنے کے نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس

حضور اکرم ﷺ کی طرز زندگی سے ہمیں آپ کی جفاکشی محنت و مشقت اور اپنے کام خود کرنے کی تلقین ملتی ہے۔ گویا امراض سے وہ شخص ہی بچ سکتا ہے جو جفاکش اور محنت و مشقت کرنے والا ہے پیدل چلنا آج ایک اہم اصول بن چکا ہے خصوصا دل کے مریضوں کیلئے یہ ایک اکسیر عمل ہے۔

چہل قدمی طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس

جامع ترمذی، اور ابن ماجہ میں آنحضرت ﷺ کی یہ روایت موجود ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کھانا کھا کر فوراً سونا نہیں چاہئے آپ ﷺ نے فرمایا اس سے دل کو تکلیف پہنچتی ہے۔ علامہ ابن قیمؒ نے اپنی معروف کتاب طب نبوی ﷺ میں لکھا ہے کہ اس اصول کی روشنی میں جو شخص اچھی صحت کا خواہاں ہو اسے کھانا کھانے کے بعد چند قدم پیدل ضرور چلنا چاہئے یہ چند قدم پیدل چلنا اس کو دل کی مہلک بیماریوں سے بچا لیتا ہے

آنحضرت ﷺ نے ایک شخص کو نصیحت فرمائی کہ تم رات کے کھانے کے بعد تھوڑا پیدل چلا کرو اس شخص نے عرض کیا یا رسول اللہ میں دن بھر کھیتوں کو پانی دیتا ہوں سارا دن چلتا پھرتا رہتا ہوں رات کو جب گھر آتا ہوں تو تھکا ہوا ہوتا ہوں۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کیا تم سو (100) قدم بھی نہیں چل سکتے اس نے کہا سو (100) قدم تو چل سکتا ہوں۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا خواہ تم سو (100) قدم ہی چلو لیکن چلو ضرور۔ یہ وہ تعلیم ہے جس کیلئے آج میڈیکل سائنس چیخ چیخ کر کہہ رہی ہے کہ اگر دل کی بیماریوں سے بچنا ہے تو پیدل چلو، پیدل چلو کیونکہ جو تاثیر پیدل چلنے میں ہے وہ ادویات میں بھی نہیں ہے۔

حضرت معاذ بن جبلؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے مجھ سے ارشاد فرمایا دیکھو! زیادہ چین اور مزے نہ کرنا اللہ کے نیک بندے چین نہیں کیا کرتے۔ (مسند احمد بیہقی)

Marfat.com
Marfat.com

حضرت ابن عبیدؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ ہم کو زیادہ آرام طلبی سے منع فرماتے تھے اور ہمیں حکم دیتے تھے کہ کبھی کبھی ننگے پاؤں بھی چلا کریں (ابوداؤد)

حضرت ابی حدرؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرمؐ نے فرمایا تنگی سے گزر کرو اور موٹا چلن رکھو اور ننگے پاؤں چلا کرو (طبرانی، جمع الفوائد)

شرح السنہ میں ہے حضرت عبداللہ ابن مسعودؓ فرماتے ہیں کہ ہم لوگ بدر کے دن تین تین آدمی ایک ایک اونٹ پر تھے اور حضرت ابولبابہؓ حضرت علی اور آنحضرت ﷺ ایک اونٹ پر شریک تھے جب حضور اکرمؐ کی چلنے کی باری آتی تو وہ دونوں عرض کرتے کہ ہم آپ کی طرف سے پیادہ چلیں گے آپؐ فرماتے تم مجھ سے زیادہ قوی نہیں ہو۔ یعنی آپ خود پیدل چلنا پسند فرماتے اور اپنی باری پر پیدل چلتے۔

لاکھوں سال پہلے انسان نے چوپایوں کا انداز چھوڑ کر کھڑا ہونا اور اپنی دو ٹانگوں سے چلنا سیکھا۔ اس عمل نے اس کی زندگی میں زبردست تبدیلی کو متعارف کرایا۔ معلومات اور شعور وآگہی میں اضافے کے سفر میں بھی اس کی ٹانگوں نے اس کی بڑی مدد کی۔ کوہ و دشت میں گھومنا پھرنا، صحرا نوردی، نئی منزلوں اور مقامات کی تلاش میں ان ٹانگوں نے اس کا بڑا ساتھ دیا۔ ان کے استعمال میں کمی کے ساتھ اس کی صحت وراحت کی دولت بھی اور آج ہر باشعور ماہر صحت کا یہی مشورہ ہے کہ انسان چلے اور خوب چلے۔ چلنا جنہیں دوبھر لگتا ہے، صحت کی منزل سے وہ بہت دور رہتے ہیں۔ آپ کی ٹانگیں نعمت ہیں انہیں صحت کی منزل تک پہنچنے کے لئے خوب استعمال کیجئے۔

مسلمانوں کو دن میں پانچ مرتبہ نماز کی طرف آنے کی دعوت دی جاتی ہے۔ مسجد کی طرف چل کر آنے کے اس عمل کو صحت میں بہتری کی طرف پیش قدمی بھی قرار دیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح حج وعمرے میں طواف اور صفا مروہ کی سعی (دوڑ) بھی ہمارے لئے جسمانی و روحانی راحت وسکون کا سامان کرتی ہے۔ اسلام کی فطری وفلاحی مذہب ہونے کا یہ ایک کھلا ثبوت ہے۔ ادا کی جانے والی نمازوں پر بھی غور کیجئے تو اندازہ ہوگا کہ قیام، رکوع وسجود میں جسم کے تمام جوڑ متحرک رہتے ہیں۔ اعتدال سے پاکیزہ غذا میں کھانے اور توجہ سے نماز ادا

Marfat.com
Marfat.com

کرنے والے، جوڑوں کی تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں۔ جس دباؤ اور اعصابی کشیدگی کا آج پوری مہذب دنیا رونا رو رہی ہے، اس کا علاج یہی ہے کہ انسان چلے اور خوب چلے۔

ذہن و قلب کی راحت و صحت کے لئے چلنے کی افادیت کے بارے میں ثبوت اور شہادتوں کا ڈھیر لگ گیا ہے۔ چلنے کے عمل کی افادیت سے آج کوئی انکار نہیں کر سکتا، لیکن اس کے باوجود بہت کم معالجین اپنے مریضوں کے لئے صدیوں کا آزمودہ یہ طریق علاج تجویز کرتے ہیں۔ وہ یا تو ان شہادتوں کو نظر انداز کرنے کا عہد کئے ہوئے ہیں یا پھر دانستہ اسے اپنے مریضوں کے لئے تجویز کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ ہر دیانت دار معالج جانتا ہے کہ پیدل چل کر بے شمار افراد کئی جسمانی اور ذہنی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں بلکہ جو بیمار ہیں وہ بھی اپنے معالج کے مشورے اور رہنمائی سے پیدل چل کر اپنے امراض سے نجات پا سکتے ہیں۔ باشعور اور بامقصد انداز میں چلنے والے سکون کے لئے کھائی جانے والی دواؤں سے بھی چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

علم و تحقیق کرنے والوں کی طرف آیئے تو ایک دو نہیں، کئی ماہرین نفسیات بتاتے ہیں کہ وہ خود یہ ورزش 20-15 سال سے کر رہے ہیں۔ ان کے مطابق یہ ایک بہترین "علاج" ہے جسے وہ "واکنگ تھراپی" کا نام دیتے ہیں اور اس طریق علاج سے حسب ذیل ذہنی اور دماغی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

☆ ڈپریشن سے نجات ملتی ہے۔

☆ کشیدگی یعنی ٹینشن کم ہو جاتی ہے۔

☆ ذہنی انتشار دور ہوتا ہے۔

☆ امید اور حوصلہ بڑھتا ہے۔

☆ خود اعتمادی اور عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ توانائی بڑھتی ہے۔

ان ماہرین کا اصرار ہے کہ کہنے کو چلنا محض ایک سیدھی سادی ورزش ہے، لیکن ذہن و جسم کو اس سے جو فوائد حاصل ہوتے ہیں ان کا اندازہ وہی لوگ لگا سکتے ہیں کہ جو اسے

Marfat.com
Marfat.com

اختیار کرتے ہیں۔ انسانی مزاج و کیفیات پر اس کے بڑے اہم اور حیرت انگیز مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ڈیوک یونیورسٹی کے پروفیسر جیمز اسپائر اتیس سال کی ایک ایسی خاتون کے بارے میں بتاتے ہیں کہ جو بہت موٹی تھیں اور ذہنی پستی اور دباؤ نے اسے چڑمرا کر کے رکھ دیا تھا۔ وہ ہر معالج کی دہلیز چھو آئی تھی، لیکن نجات کسی کے علاج سے نہ مل سکی تھی یہاں تک کہ ایک معالج نے اسے سمجھایا کہ دواؤں سے اس کا علاج ممکن نہیں ہے۔ اسے صحت صرف اس صورت میں مل سکتی ہے کہ اس کا وزن کم ہو جس کا علاج صرف پیدل چلنا ہے اور اعتدال کے ساتھ وزن برداری ہے۔ سخت مایوسی کی شکار اس خاتون نے اس مشورے پر عمل کر کے اپنے وزن میں 100 پونڈ کمی کر لی جس سے اس کا ذہنی دباؤ اور بوجھ بھی رخصت ہو گیا اور زندگی اس کے لئے ایک بار پھر خوش گوار ہوگئی۔

ایک اور ماہر کا دعویٰ ہے کہ ان کی تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ ورزش اور خاص طور پر باقاعدہ چلنے سے پستی (ڈپریشن) کے شکار صحت مند افراد بھی اس تکلیف سے نجات پا کر اپنی زندگی میں ایک نیا حوصلہ اور رنگ بھر لیتے ہیں۔ ان کے مطابق یہ ورزش تیر دواؤں سے زیادہ موثر اور شفا بخش ثابت ہوتی ہے۔ پروفیسر رابرٹ تھیسر کے مطابق تیراکی، دوڑنے اور چلنے کی ورزشوں میں شفا بخشی کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ ان میں سے ہر ورزش جسم و ذہن کی منتشر صلاحیتوں اور توانائیوں کو بحال کرنے کی طاقت و تاثیر رکھتی ہے ہے۔ اس سے بڑے اہم مجموعی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ورزش سے جسم کی تمام صلاحیتیں چمک اٹھتی ہیں۔ استحالہ (میٹابولزم) بڑھ جاتا ہے۔ قلب کی سستی دور ہو کر اس کی رفتار مستحکم اور توانا ہو جاتی ہے۔ سانس میں اضافہ ہوتا ہے۔ آکسیجن خوب جذب ہوتی ہے۔ جس سے دماغ روشن ہو جاتا ہے۔ عضلات کی کشیدگی دور ہو جاتی ہے۔ جسم میں اہم بارمونی رطوبتوں کی تیاری پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دماغ اور اعصاب میں توانائی اور چونچالی کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔ سوچ اور طرز عمل میں اور خوشگوار تبدیلی آجاتی ہے اور یوں انسان ایک بار پھر توانا، صحت مند اور آسودہ ہو جاتا ہے۔ پروفیسر تھیسر کا تعلق کیلیفورنیا اسٹیٹ

Marfat.com
Marfat.com

افراد کیلئے سب سے پہلے ورزش کا پروگرام تجویز کرے۔ ورزش ہر صحت مند انسان کیلئے بہترین اور مفید ہوتی ہے اور پیدل چلنا سب سے آسان، سستی اور بہترین ورزش ہے۔

ماضی سے حال کی طرف

ایک ماہر، ڈاکٹر اسپائر بتاتے ہیں کہ تشویش اور فکر و دباؤ کے اکثر مریض ذہنی طور پر ماضی میں رہتے ہیں یا پھر انہیں مستقبل کی فکر ستاتی ہے۔ ان کا صحیح اور درست علاج یہ ہے کہ وہ ماضی کی یاد اور مستقبل کی فکر سے ہٹ کر حال سے اپنا رشتہ جوڑنے کی بہترین صورت یہ ہے کہ باقاعدگی سے پیدل چلنے کی ورزش کی جائے اور ورزش میں انسان کا اپنے اطراف کے ماحول سے رابطہ قائم ہوجاتا ہے اور وہ حقائق کی دنیا میں لوٹ آتا ہے۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ بعض لوگ اپنی ذات میں اس حد تک کھوئے رہتے ہیں کہ ان کے لئے کسی سے نظریں ملا کر بات کرنا دشوار بلکہ ناممکن ہوتا ہے۔ تجربہ اور مشاہدہ یہ بھی ہے کہ یہی لوگ اگر کسی کے ساتھ راستہ چل رہے ہوں تو خوب گفتگو کرتے ہیں، کھل جاتے ہیں اور ان میں حجاب و جھجک کی کیفیت ختم ہوجاتی ہے۔ ایسے افراد کے لئے پیدل چلنے کی ورزش جادو اثر ثابت ہوتی ہے۔ انہیں گفتگو کا سلسلہ بھی جاری رکھنا چاہئے۔ ساتھی اگر ہمدرد و زیرک ہو تو ڈپریشن کے شکار مریض کی بڑی مدد کرسکتا ہے۔ نماز فجر کے بعد سڑکوں اور پارکوں میں ساتھی نمازیوں کے ساتھ چہل قدمی کرنے والی ٹولیاں جس انداز میں خوش گپیاں کرتی نظر آتی ہیں وہ لاشعوری طور پر ذہنی دباؤ اور پستی کا علاج بھی کرلیتی ہیں۔ اگر ان میں شامل افراد قہقہے بھی لگاتے ہیں تو ذہنی تفریح کا بہترین سامان ہوجاتا ہے۔ قہقہے بلڈ پریشر سے نجات کی عمدہ تدبیر بھی ہوتے ہیں۔

ایک معالج آسٹن گون تانگ انکشاف کرتے ہیں کہ اپنی 20 سالہ پیشہ وارانہ زندگی میں انہوں نے ڈپریشن کے بیسیوں مریضوں کو اپنی صبح کی واک میں شامل کرکے صحت یاب کردیا ہے۔ وہ ایسے مریضوں کے قدم سے قدم ملا کر چلتے بھی ہیں اور انہیں آمادہ گفتگو کرکے احساس دلائے بغیر ان کے ذہن سے منفی اور لاحاصل خیالات بھی دور کرتے جاتے ہیں۔

حاصل گفتگو یہ کہ چلئے اور امراض سے بچئے۔ باقاعدگی سے [illegible] منٹ کی چہل قدمی

Marfat.com
Marfat.com

(واک) بھی اپنا اثر ضرور دکھاتی ہے اور جو آپ روزانہ آدھا گھنٹہ چلیں تو پھر فائدہ ہی فائدہ ہے۔ آپ جسمانی اور جذباتی بلکہ روحانی اعتبار سے بھی آسودہ اور صحت مند ہوتے جائیں گے۔

چہل قدمی اچھی صحت کی جانب پیش قدمی

ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کا یہی خیال ہے کہ مختلف مشینوں کے ذریعے سخت ورزش کے بغیر جسمانی ساخت کو متناسب بنانا ممکن نہیں۔ جبکہ بعض لوگ طویل فاصلے کی دوڑ کو موٹاپے سے چھٹکارا کی واحد صورت تصور کرتے ہیں۔ تاہم حالیہ تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ صرف بیس منٹ تک چہل قدمی بھی ذہنی و جسمانی صحت کے لئے اتنی ہی مفید ہے جتنی کہ پُر مشقت ورزش اور بھاگ دوڑ چہل قدمی بڑھا ہوا وزن گھٹانے اور اسے کنٹرول رکھنے میں بھی بے حد مددگار ثابت ہوتی ہے۔

ماہرین صحت کا دعویٰ ہے کہ روزانہ چہل قدمی سے عارضہ قلب کا خطرہ پچاس فیصد کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین نے چالیس ہزار خواتین کا سروے کیا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ وہ وقت جو یہ خواتین چہل قدمی میں صرف کرتی ہیں جو وہ تیز رفتاری سے دوڑنے یا سخت ورزش میں صرف کرتی ہیں۔ بلکہ چہل قدمی کے مثبت اثرات زیادہ وسیع اور دور رس ہیں۔

بیماریوں کے خلاف مدافعت میں مدد دینے کے ساتھ چہل قدمی آپ کے مزاج پر بھی خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔ آپ کی یادداشت میں بہتری اور کمر کی پیمائش میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اچھی صحت اور فٹنس کا معیار بلند رکھنے کے لئے برطانیہ کے معالجین روزانہ تیس منٹ اوسط رفتار سے چہل قدمی کا مشورہ دیتے ہیں۔ روزانہ چہل قدمی کا معمول اپنائیے۔ اس طرح آپ دراصل اچھی صحت کی جانب پیش قدمی کر رہے ہوں گے۔

چہل قدمی کیسے کی جائے؟

لوگوں کو چہل قدمی کی جانب مائل کرنے والے برطانوی ماہر صحت کے مطابق چہل قدمی کے بہترین فوائد حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ چلنے کا درست انداز اختیار کیا جائے اپنی کمر سیدھی رکھیں اور یہ تصور کریں کہ آپ کے کان سے نکلنے والی ایک لائن کاندھے اور کولہے سے گذر کر آپ کے ٹخنے تک پہنچ رہی ہے۔ آپ کے پاؤں کی

Marfat.com
Marfat.com

ایڑھی پہلے زمین پر رکھی جائے اور پھر تلوے اور پنجہ زمین کو چھوئے۔ آپ کا وزن قدرے آگے کی طرف رہے تاکہ آپ اپنے پنجوں کو زور ڈال کر پیچھے دھکیل سکیں۔ اپنے بازو موڑیں اور کہنیاں جسم کے قریب رکھیں۔

بازوؤں کو کاندھے سے حرکت دیں اور انہیں چھاتی کی طرف اس طرح اٹھائیں کہ وہ آپ کے کولہوں کی لائن میں رہیں تمام وقت عام انداز میں سانس لیتے رہیں جیسے جیسے آپ کی جسمانی حالت بہتر ہوتی جائے۔ اپنی رفتار بڑھائیں اور بازوؤں کو ٹانگوں کی حرکت کے ساتھ گردش میں لانے کی کوشش کریں۔ چھوٹے قدم اٹھائیں اور ہموار انداز میں سانس لینا کبھی نہ بھولیں۔

چہل قدمی کے ذریعے ذہنی قوت میں اضافہ

تازہ ترین تحقیقات کے نتائج سے ثابت ہوا ہے کہ روزانہ چہل قدمی فالتو چربی سے ہی نہیں بچاتی بلکہ یہ ذہنی انحطاط اور یادداشت کی محرومی سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ تحقیق نے جسمانی ورزش کے عادی اور چہل قدمی پر عمل پیرا عمر رسیدہ افراد کے گروپس کا باہم موازنہ کیا۔

تحقیقات کی روشنی میں ظاہر ہوا کہ چہل قدمی کے عادی معمر افراد کی ذہنی کارکردگی اور استعداد ورزش کرنے والے لوگوں سے نمایاں طور پر بہتر ہے۔ اس کی وجہ ماہرین کے مطابق یہ ہے کہ چہل قدمی جیسی ایروبک ورزش سے خون کے بہاؤ اور دماغ کو آکسیجن کی سپلائی میں اضافہ ہوتا ہے جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے دماغ کو خون کی سپلائی آہستہ آہستہ کم ہونے لگتی ہے اور دماغ کا سائز کم ہو جاتا ہے تاہم ورزش یہ انحطاط روکنے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔ چہل قدمی بلاشبہ دماغ کے ان حصوں پر براہ راست مثبت اثرات مرتب کرتی ہے جو منصوبہ سازی اور یادداشت جیسے اہم امور انجام دینے کے ذمہ دار ہیں۔

چہل قدمی کے ذریعے ذہنی تناؤ میں کمی

اگر آپ کے پاس محض اتنی مہلت ہے کہ دوپہر کے کھانے سے پہلے تیس منٹ میٹنگ سے پہلے دس منٹ چہل قدمی کر سکیں، تب بھی اس مہلت سے فائدہ ضرور اٹھائیں۔ تحقیق کے مطابق دس منٹ کی تیز چہل قدمی سے آپ خود کو زیادہ پرسکون و تازہ

Marfat.com
Marfat.com

محسوس کریں گے۔ جبکہ ایک اور تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بیس منٹ تک مناسب رفتار سے چہل قدمی ذہنی صحت بہتر بنانے کا آسان ترین طریقہ ہے بلکہ ثابت ہوا ہے کہ باقاعدہ ورزش بشمول چہل قدمی کے نفسیاتی فوائد اور اثرات کا مقابلہ نفسیاتی علاج کے باقاعدہ کورس کے متوقع فوائد سے کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ اپنے قلب کی صحت ٹھیک اور مستحکم رکھنا چاہتے ہیں تو پھر اپنے دونوں پاؤں سے مدد طلب کیجئے اور اگر قلب کی تکلیف یا سرجری ہو چکی ہو تو ایسی صورت میں بھی ان کے ذریعے سے صحت کی منزل کی طرف قدم بڑھائیے۔

پیدل چلنا (Walking) قلب کے لئے ایک نہایت عمدہ نسخہ اور مفید ورزش ہوتی ہے۔ صحت قلب کے لئے اس سے زیادہ کوئی نسخہ کارگر اور تیر بہ ہدف نہیں ہو سکتا۔ باقاعدگی کے ساتھ چلنے سے قلب کی خوب پمپ کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے جس کے معنی یہ ہیں کہ آپ قلب کو تھکائے بغیر زیادہ کام کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ''واک'' (walking) کے پروگرام پر مستقل مزاجی اور باقاعدگی سے عمل کرتے رہنے سے آپ کا بلڈ پریشر بھی کم ہو سکتا ہے۔ خون میں قلب دوست کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) کی سطح بڑھ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ پیدل چلنے کی ورزش پستی یعنی ڈپریشن سے نجات کا موثر ترین اور زود اثر نسخہ بھی ہے۔ قلب کی تکلیف سے دوچار اکثر افراد کے لئے پیدل چلنے کی ورزش اگر اعتدال اور ضروری چیک اپ کے بعد کی جائے تو نہایت محفوظ اور موثر ثابت ہوتی ہے۔

یہ ورزش بہت آسان لگتی ہے، لیکن آپ سوچ رہے ہوں گے کہ آپ کو کس رفتار سے واک کرنی چاہئے؟ کیا آپ کو پہاڑ چڑھنے چاہئیں؟ کیا کھانے کے بعد چلنا مناسب رہتا ہے اور کیا گرم و سرد موسم میں واک کی جا سکتی ہے؟ اگر درد ہو تو کیا کرنا چاہئے؟ کیا یہ ورزش تنہا کی جا سکتی ہے؟ یہ وہ سوالات ہیں کہ جو آپ کو دراصل اپنے معالج سے کرنے چاہئیں ویسے آپ کی تسلی کے لئے یہ ضروری بتایا جا سکتا ہے کہ قلب کے تمام ماہرین کی متفقہ رائے میں درج ذیل باتوں کو جان کر ان کا اہتمام کرنا بہت ضروری ہے۔

اپنے معالج کے مشورے کے بعد طے کر کے اس پر عمل کرتے رہیں، کیونکہ قلب

Marfat.com
Marfat.com

کی صحت یابی کے لئے یہ ورزش ضروری بھی ہے اور مفید بھی۔ اسی کے ساتھ اگر آپ اپنی غذا میں چکنائی اور نمک کی مقدار گھٹا میں، تمباکو سے پرہیز کریں اور ذہنی دباؤ (اسٹریس) سے بچیں تو بڑے فائدے میں رہیں گے اور خود بہتر محسوس کریں گے۔ پروگرام فار ریورسنگ ہارٹ ڈیزیز (Program for reversing Heart Disease) کے مصنف ڈاکٹر ڈین آرنش کے مطابق تجربے اور مشاہدے نے ثابت کر دیا ہے کہ قلب کے مریضوں کے لئے اپنے طرز حیات میں مستقل تبدیلی بے حد ضروری ہوتی ہے۔ اس کے بعد وہ خود کو بہت جلد اس حد تک بہتر محسوس کرتے ہیں کہ وہ دل و جان سے ورزش اور پرہیز کے فوائد کے قائل ہو جاتے ہیں۔ انہیں اپنی اس کوشش کے نتائج ایک نیا حوصلہ اور جینے کی نئی امنگ دیتے ہیں۔

محض پیدل چلنے کے باوجود اگر آپ کا سانس پھولتا ہو یا اور محسوس ہوتا ہو تو ورزش کے فوائد آپ کو بے حقیقت اور بے کار لگیں گے۔ آپ ہمت ہار بیٹھیں گے۔ خون میں کولیسٹرول کی زیادتی بھی کم نہیں ہوگی اور آپ دل گرفتہ ہو جائیں گے۔ قلب کے لئے ورزش درحقیقت اس وقت مفید ثابت ہوتی ہے کہ جب آپ اپنے کھانے پینے اور رہن سہن میں تبدیلی کرتے ہیں۔ غرض پورا طرز حیات بدل دیتے ہیں یعنی جب آپ اپنی غذا میں روغنی اشیاء کی مقدار کم کر دیتے ہیں، ذہنی دباؤ پر قابو پا لیتے ہیں، تمباکو، شراب سے توبہ کر کے اعتدال کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہیں اور باقاعدگی سے چلتے ہیں تو اس ورزش کے فائدے تیزی سے رونما ہونے لگتے ہیں اور پھر آپ پروگرام پر عمل کرتے رہتے ہیں۔

قلب کے مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ چلنے کی ورزش شروع کرنے سے پہلے معالج خصوصی کے معائنے اور مشورے کے بعد اس پروگرام پر عمل کریں اور اسی کے مطابق چلنے کے وقت اور رفتار کا تعین کریں۔ عام طور پر قلب کے مریض کے لئے ہفتے میں پانچ دن روزانہ آدھے گھنٹے یا روزانہ ایک گھنٹہ ہفتے میں تین روز کی واک مناسب رہتی ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ پہلے پانچ منٹ چلیں اور پھر معالج کے مشورے سے اسے رفتہ رفتہ بڑھا کر 30 منٹ یا ایک گھنٹہ کر لیں۔

ضروری ہو تو آپ کا معالج یہ ہدایت بھی دے سکتا ہے کہ آپ واک سے پہلے اس

Marfat.com
Marfat.com

کے دوران اور بعد میں اپنی نبض کی رفتار کا جائزہ بھی لیتے رہیں اور اسے ایک خاص حد پر رکھنے کی کوشش کیجئے۔

چلنے کی رفتار کے سلسلے میں ڈاکٹر آرنش کا مشورہ ہے کہ ذرا تیز چلیں، بس اتنا کہ اس دوران آپ آسانی سے بات کرسکیں۔ تیز رفتار واک سے صحت کے 95 فیصد فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔ اس کیلئے یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ اپنے قلب کی انتہائی رفتار میں 60 سے 80 فیصد اضافہ کرلیں۔ یہ رفتار 45 اور 80 کے درمیان ہونی چاہئے۔ رفتار میں اعتدال ہونا چاہئے۔ بہت زیادہ تیز چل کر خود کو خطرے میں نہیں ڈالنا چاہئے۔ سلامت روی کی چال ہی صحت کے لئے مفید ہوتی ہے۔ حضور اکرم کے بارے میں آتا ہے کہ آپ نہ تیز چلتے تھے اور نہ آہستہ بلکہ آپ چلنے میں میانہ روی اختیار کرتے تھے لہذا ہمیں چلنے میں میانہ روی اختیار کرنی چاہئے اسی سے عمر بھی بڑھ سکتی ہے۔ مرض قلب کی صورت میں بہت زیادہ تیز رفتار کے دوران ہلاکت کا خطرہ سات سے آٹھ گنا رہتا ہے جب کہ اعتدال کے ساتھ واک کرنے میں یہ خطرہ نہیں ہوتا۔ اگر آپ بہت تیز چلنے سے لطف اندوز ہو رہے ہوں تو ایسی صورت میں بھی مناسب یہی ہے کہ معالج سے ضرور مشورہ کرلیں۔

چلنے کی رفتار وہ رکھئے جس سے آپ لطف اندوز ہوں۔ قلب کے مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ یہ نہ دیکھیں کہ وہ کتنا فاصلہ چل سکتے ہیں۔ اگر آپ 30 منٹ میں ایک میل آرام سے چل لیتے ہیں تو اسے کافی سمجھئے۔ بہت ممکن ہے کہ کچھ عرصے بعد آپ اس سے زیادہ فاصلے تک چلنے کے قابل ہوجائیں۔ گویا صحیح فاصلہ وہ ہے جو آپ آرام کے ساتھ طے کرسکیں۔

پیٹ بھر کر کھانے کے بعد تیز نہ چلئے، کیونکہ اس وقت خون کا دوران آپ کے قلب سے معدے کی طرف رہتا ہے، اس لئے کھانا کھانے کے 2 سے 4 گھنٹوں تک انتظار کرنے کے بعد ہی کوئی سخت جسمانی کام کیجئے۔ ڈاکٹر آرنش البتہ کھانے کے ایک گھنٹے بعد ہلکی چہل قدمی کو ہاضمے کے لئے مفید قرار دیتے ہیں۔ اس سے حرارے بھی جلتے ہیں۔

انجائنا کی تکلیف غیر یقینی ہو تو تنہا نہ چلئے، بیوی یا بچے کے ساتھ ٹہلنا مناسب ہوگا تاہم ہلکی چہل قدمی تنہا بھی ہوسکتی ہے۔ ویسے کسی دوست وغیرہ کے ساتھ واک پر لطف

Marfat.com
Marfat.com

ہو جاتی ہے۔

آپ مردنی عضلہ قلب (Ischemia) کے مریض ہیں اور سینے میں درد اور سانس پھولے بغیر بھی واک آپ کو مشکل نظر آتی ہو تو اپنی نبض کی رفتار پر نظر رکھئے اور اسے خطرے کی رفتار سے کم رکھنے کی کوشش کیجئے۔

گھر سے نکلتے وقت نائٹروگلیسرین کی گولی ساتھ رکھنا نہ بھولئے۔ چلنے کے دوران سینے میں تکلیف ہو تو فوراً بیٹھ جایئے اور اگر بیٹھنے کے ایک منٹ بعد درد کم نہ ہو تو نائٹروگلیسرین کی ایک گولی زبان کے نیچے رکھ لیجئے اور 5 منٹ انتظار کیجئے۔ درد پھر بھی رہے تو پھر ایک گولی اور کھایئے۔ اس طرح حسب ضرورت 15 منٹ میں 3 گولیاں چوسیے۔ تکلیف کے دور ہوتے ہی آپ واک شروع کر سکتے ہیں۔ 15 منٹ کے بعد بھی تکلیف باقی رہے تو ورزش کا سلسلہ روک دیجئے اور ایمرجنسی روم کا رخ کیجئے۔

واک شروع کرنے سے پہلے وارم اپ یعنی جسم کو گرم اور واک کے بعد کول ڈاؤن یعنی ٹھنڈا کرنا نہ بھولئے۔ وارم اپ کا مقصد صرف قلب کی تیز قدمی کے لئے تیار کرنا نہیں ہوتا، اس کے ذریعے سے آپ اپنے عضلات اور جوڑوں کو بھی زخمی ہونے سے بچاتے ہیں۔ اس طرح آپ ورزش جاری رکھنے کے قابل رہتے ہیں۔

چڑھائی معمولی ہو تو اسے سر کر لیجئے، لیکن بہت زیادہ سیدھی اور بلند چڑھائی کی کوشش نہیں کرنی چاہئے۔ اس سے قلب کی رفتار بہت بڑھ جاتی ہے۔ اپنی رفتار ہموار سطح زمین پر ہی بڑھانے کی کوشش کیجئے۔

واک کے بعد خود کو پوریوں پراٹھوں، کچوریوں کا مستحق نہ سمجھئے۔ واک کے بعد بھی روغنی اشیاء کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔

گرم اور مرطوب موسم میں ذرا کم چلئے اور رفتار کم رکھئے تاکہ آپ کا جسم تھکن سے محفوظ رہے۔ اس کے علاوہ واک سے پہلے خوب پانی پینا نہ بھولئے۔

1۔ اگر معمول کی ورزش کے دوران سانس پھولے۔

2۔ اگر معمول کی واک سے بہت تھکن محسوس ہو۔

3۔ اگر سینے میں کسی بھی قسم کی بے آرامی اور بے چینی محسوس ہو تو معالج سے فوراً

Marfat.com
Marfat.com

رجوع کرنا چاہئے اور نائٹروگلیسرین کھانے کے باوجود سینے کی تکلیف کم نہ ہوتو فوراً ہنگامی طبی امداد (ایمرجنسی) حاصل کرنی چاہئے۔

سردیوں میں واک سے پہلے جسم کو مناسب طور پر گرم کیجئے اور گرم کپڑے بھی پہنئے۔ ٹھنڈ سے رگیں سکڑ جاتی ہیں اور قلب اور شریانوں پر بوجھ بڑھ جاتا ہے، اس لئے تیز رفتار سے چلنا شروع نہیں کرنا چاہئے تاکہ قلب پر بلاوجہ بوجھ نہ پڑے۔ اسی طرح گرم کپڑے پر جسم گرم ہونے کے بعد کم کرلیں اور سرد ہوا کچھ گرم ہو کر پھیپھڑوں میں داخل ہو۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ سرد موسم میں بھی رفتار بہت تیز نہیں ہونی چاہئے اور مقررہ حد سے کم چلنا چاہئے۔

خاص طور پر ہاتھ میں کوئی وزنی چیز پکڑ کر چلنے سے بچنا چاہئے کیونکہ مضبوط گرفت کی وجہ سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ چلنے کے دوران پیر میں درد محسوس ہوتو رک جایئے اور درد دور ہونے کے بعد ہی چلئے۔ یہ اصول یاد رکھئے کہ واک اور ورزش کے دوران کہیں بھی درد نہیں ہونا چاہئے۔ واک اور ورزش کا مقصد صرف لطف ہونا چاہئے، زحمت اور تکلیف نہیں۔ یہ تو چند احتیاطیں تھیں جو ہم نے مریضوں کیلئے درج کردیں ہیں صحت مند لوگوں کو چاہئے کہ وہ چہل قدمی کو اپنا معمول بنائیں خواہ تھوڑا ہی چلنا ہو جس طرح آنحضرت ﷺ نے ایک صحابی سے فرمایا کہ خواہ وہ 100 قدم چلے لیکن چلے ضرور اس جدید دور میں کہ جہاں پنکھے کی رفتار ہلکی تیز کرنے کیلئے بھی ریموٹ کنٹرول استعمال ہورہے ہیں بہت ضروری ہوگیا ہے کہ ہم سیر کو لازم پکڑیں تاکہ دل کی مہلک بیماریوں سے محفوظ رہیں اور چلنے کی سنت بھی ادا ہوجائے۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، عبادات، طب نبویؐ اور جدید سائنس

حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اپنے کھانے کو ذکر اور نماز کے ذریعے ہضم کرو اور کھانے کے فوراً بعد سونا نہیں چاہئے کیونکہ اس سے دل سخت ہو جاتا ہے۔ ایک دوسری حدیث میں ارشاد فرمایا کہ نماز میں شفا ہے۔ تجرباتی زندگی سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ پانچ وقت نماز کے پابند ہوتے ہیں اور اپنے معمولات زندگی کو نبوی زندگی کے قریب تر رکھتے ہیں وہ بہت کم دل کی بیماریوں کے شکار ہوتے ہیں نماز ایک بہترین ورزش ہے جو سستی اور کاہلی سے نجات دلاتی ہے نماز کی ورزش اندرونی اعضاء مثلاً دل، گردے، جگر، دماغ، آنتیں، معدہ اور ریڑھ کی ہڈی کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ آیئے نماز اور غذا کے تعلق کا جائزہ لیتے ہیں۔

جو غذا ہم کھاتے ہیں ہضم ہونے کے بعد ایک بڑی پیچیدہ عمل سے خون میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اگر ہم جسم کے کسی حصے میں سوئی چبھو دیں تو سرخ رنگ کا خون برآمد ہوگا۔ جسم کے ہر حصے تک خون کا پہنچانا دل کا کام ہوتا ہے۔ دل ہمارے جسم میں ایک دوہرے پمپ کی طرح کام کرتا ہے اور خون کو ایک خاص دباؤ کے ساتھ نرم اور لچکدار نالیوں میں دھکیلتا ہے۔ اس دباؤ کو بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ کہا جاتا ہے، اگر ہم دل کے مقام پر کان لگا کر سنیں تو لب اور ڈب کی آوازیں سنائی دیں گی جس کو ہم دل کی دھڑکن کہتے ہیں۔ اگر ہم گھڑی کو سامنے رکھ کر گنیں تو یہ دھڑکن ستر سے بہتر ہوگی۔ ایک صحتمند آدمی کا دل ایک منٹ میں ستر بہتر مرتبہ دھڑکتا ہے۔

بخار، تیز دوڑنے اور جسمانی مشقت کی حالت میں دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن کو جسم کے بعض دوسرے حصوں پر بھی محسوس کیا جاتا ہے۔ اطباء حضرات اور ڈاکٹر صاحبان کلائی پر انگلیاں رکھ کر محسوس کرتے ہیں جس کو نبض کہتے ہیں۔ خون جسم کا

Marfat.com
Marfat.com

دورہ کرنے کے بعد بعض فاسد مادوں کے شامل ہو جانے کی وجہ سے زہریلا اور مضر صحت ہو جاتا ہے۔ دل اس زہریلے خون کو واپس لوٹا کر پھیپھڑوں میں صاف ہونے کے لئے بھیج دیتا ہے جہاں پر ہمارے سانس کھینچی ہوئی حیات بخش آکسیجن خون میں دوبارہ جذب ہو کر خون کو صاف چمکدار اور صحت مند بنا دیتی ہے اور اس کی بجائے کاربن ڈائی آکسائیڈ اور دیگر زہریلے مادے باہر خارج ہو جاتے ہیں۔

زندگی بھر دل کا یہی عمل جاری رہتا ہے۔ تم سو رہے ہوں یا جاگ رہے ہوں، ہمارا یہ خادم اپنا کام جاری رکھتا ہے۔ دل جسامت کے لحاظ سے ایک بند مٹھی کے برابر مخروطی شکل کا ایک مضبوط عضلات اور اعصاب سے بنا ہوا عضو ہے۔ اس کے چار خانے ہوتے ہیں، دو خانو میں صاف اور دو خانوں میں گندہ خون ہوتا ہے۔ دل کا وزن ڈیڑھ پاؤ کے قریب ہوتا ہے۔ ایک آدمی کے جسم میں جسم کا بیسواں حصہ خون ہوتا اور دل اس کو ایک منٹ میں سارے جسم سے گزارتا ہے۔ دل کے عضلات اور اعصاب دو پہلوانوں کے عضلات سے زیادہ مضبوط ہیں، اگر طاقت کے پیمانے سے جانچا جائے تو دل کی طاقت گھوڑے کی طاقت سے دو سو چالیسواں حصہ ہے۔ دل دن بھر میں نو دس ٹن خون کھینچتا ہے دھکیلتا ہے۔ انسانی دل اڑتالیس برس تک خون صاف کرنے میں جتنی طاقت صرف کرتا ہے اگر اسے ایک لمحے میں مرکوز کیا جائے تو یہ بڑے سے بڑے بحری جہاز کو پانی سے نکالنے کے لئے کافی ہے۔

ماہرین نے اندازہ لگایا ہے کہ اگر ہمارے دل اور دماغ کو پانچ منٹ تک آکسیجن بھرا خون نہ ملے تو آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے اس لئے ہمارا بھی فرض ہے کہ دل کی نگہداشت کریں۔ بعض اوقات ہمارے غلط رہن سہن نامناسب غذا اور حفظان صحت کے اصولوں سے کوتاہی برتنے سے دل کی صحت متاثر ہوتی ہے جس سے دل کے امراض پیدا ہوتے ہیں اور آئندہ بچوں میں بھی منتقل ہوتے ہیں جو لوگ حفظان صحت کے اصولوں کے تحت زندگی بسر کرتے ہیں ان کا دل بیماریوں سے متاثر نہیں ہوتا۔

ماہرین طب کی تحقیقات کے مطابق مندرجہ ذیل اسباب سے دل کی بیماریاں پیدا

Marfat.com
Marfat.com

ہوتی ہیں۔ کولیسٹرول مادہ ہمارے جسم میں پیدا ہوتا ہے جو کہ دل کی کارکردگی کیلئے ضروری ہے۔ اگر کولیسٹرول اعتدال سے زیادہ ہمارے جسم میں بڑھ جائے تو یہ دل کے دورے کا سبب بن سکتا ہے۔ کولیسٹرول گھی، مکھن، پنیر، انڈے کی زردی، دودھ، مکھن، بالائی، حیوانی مغز، کلیجی، گردے، تلی، مرغی، چربی اور کباب وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ سگریٹ پینے والے مرد و عورتوں میں عام آدمی کے مقابلے میں دل کے دورے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ کافی چائے اور کولا مشروبات ان میں کیفین کا جزو پایا جاتا ہے۔ کیفین بھی پائی جاتی ہے جو کہ غدہ برگردہ کے ہارمونز کو تحریک دیتی ہے جس سے ایسے مادوں کا اخراج بڑھتا ہے جو کہ دل کی رفتار کو تیز کرتے ہیں۔ نمک زیادہ کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کا مرض پیدا ہوتا ہے۔ یورک ایسڈ کی زیادتی سے گردوں کا فعل سست پڑ جاتا ہے جس سے ہائی بلڈ پریشر کا مرض ہو جاتا ہے۔ موٹاپے میں ہمارے جسم کا وزن بڑھ جانے سے خون کی ضرورت بھی بڑھ جاتی ہے۔ ذہنی پریشانیوں سے ہمارے جسم میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ سوچ بچار سے شریانوں میں سکڑاؤ پیدا ہوتا ہے جس سے دل کے دورے کے امکانات زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ شراب انسان کے دل کے لئے زہر قاتل ہے۔

ہمارے دل کے عضلات اور اعصاب کا نظام ایک برقی رو سے چلتا ہے۔ ہمارے خلیات میں نمک پوٹاشیم پایا جاتا ہے جو کہ اس برقی رو کو قائم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ شراب کے عضلات سے دل کی تقویت کے لئے بہت ضروری ہے۔ شراب کے استعمال سے خون میں ہیموگلوبن کی کمی ہو جاتی ہے جس سے ہماری قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے۔

موسم کے مطابق روزانہ صبح سویرے کسی کھلے میدان میں ورزش کرنا چاہئے۔ ورزش کرنے سے ایک تو تحریک ہو کر دورانِ خون صحیح رہتا ہے جس سے زیادہ سے زیادہ آکسیجن خون میں شامل ہو کر جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے جو لوگ سارا دن بیٹھ کر کام کرتے ہیں ان میں اکثر ہاضمہ کی خرابی اور موٹاپے کا رجحان ہو جاتا ہے جس سے جسم کے فالتو بڑھے ہوئے وزن کا بوجھ دل کو برداشت کرنے سے ہاضمہ درست، قبض دور اور موٹاپے کا رجحان بھی نہیں ہونے پاتا۔

Marfat.com
Marfat.com

نماز: جسمانی ورزش کا بہترین ذریعہ ہے۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ نماز میں رکوع اور سجدہ کرنے کے دوران خون کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے اور دل کی طرف مناسب خون کی مقدار پہنچتی رہتی ہے۔

پروفیسر حبیب اللہ نماز اور صحت انسانی کے عنوان سے ماہنامہ راہنمائے صحت میں لکھتے ہیں۔

اسلامی عبادات کا اصل مقصد تزکیہ نفس ہے نہ کہ اصلاح بدن۔ شائد یہی وجہ ہے کہ قرآن مجید میں خنزیر کے گوشت کو تو واضح الفاظ میں حرام قرار دیا گیا ہے کیونکہ اس کا گوشت انسانی اخلاق حسنہ کے لئے سم قاتل ہے۔ لیکن زہر کو اس طرح واضح الفاظ میں حرام نہیں کہا گیا اگرچہ انسان پر جان کی حفاظت بھی فرض ہے اور جو بھی چیز ہلاک کرنے والی ہوگی حرام ہوگی۔ زہر بھی بلاشبہ اسی لئے حرام ہے۔ لیکن جیسی صراحت حرمت خنزیر میں ہے ایسی زہر کی حرمت میں نہیں۔

عبادات اسلامیہ کے اصل مقصد کے ساتھ ساتھ اس حقیقت سے انکار بھی ممکن نہیں ہے کہ بدن انسان کی صحت وسلامتی بھی اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک ہے جس کی حفاظت انسان کے لئے بہت ضروری ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر انسانی بدن ہی صحت مند اور سلامت نہ ہو تو کسی بھی دوسرے مقصد میں یکسوئی تقریباً ناممکن ہو جاتی ہے۔

اسلام نے جو نظام عبادات نوع انسانی کو دیا ہے اگر آدمی اسے مکمل طور پر اپنا لے تو اخروی سعادتوں کا امین بننے کے ساتھ ساتھ اسے دنیا کی جو خیر و برکت نصیب ہوتی ہے ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اس کا بدن بھی بے شمار بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ نماز بھی اول سے آخر تک صحت انسانی کے لئے اکسیر اور شفائے کاملہ کا درجہ رکھتی ہے بشرطیکہ آدمی اسے اسلامی تعلیمات کے مطابق ادا کرے۔ اطباء اور علم الابدان کے ماہرین نے نماز کے جن ان گنت طبی فوائد کا ذکر کیا ہے اور موجودہ سائنس جن کی نہ صرف تائید کر رہی ہے بلکہ انہی بنیادوں پر اپنی تحقیق کو آگے بڑھا رہی ہے ان میں سے چند ایک کا تذکرہ ملاحظہ فرمائیں۔ نماز سے قبل وضو کرتے ہیں جس سے امراض قلب کے چند اہم اسباب سے

Marfat.com
Marfat.com

بچاؤ ہوتا ہے مثلاً بلڈ پریشر اور ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے۔

نماز میں سب سے پہلے وضو کیا جاتا ہے، وضو انسانی صحت پر بے شمار اثرات مرتب کرکے اسے متعدد بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ وضو کا ہر ہر رکن انفرادی خصوصیات کا حامل ہے۔ جس کی تفصیلات مندرجہ ذیل ہیں۔

وضو میں سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں۔ اس کے بعد کلی کی جاتی ہے اگر ہاتھ دھوئے بغیر کلی کی جائے تو کام کاج کے دوران آلودگی کی وجہ سے ہاتھوں پر جو مضر جراثیم لگے ہوتے ہیں وہ منہ میں جا کر متعدد بیماریاں پیدا کر سکتے ہیں۔ ایک ڈرائیور نے ہاتھ دھوئے بغیر کھانا کھایا اور فوراً ہی مر گیا بعد میں پتا چلا کہ گاڑی کے نیچے سانپ کچلا گیا تھا اور ڈرائیور نے ٹائر پر ہاتھ مار کر ہوا چیک کی تھی جس سے سانپ کے زہریلے اثرات اس کے ہاتھوں کے ذریعے کھانے کے ہمراہ بدن میں پہنچ گئے اور وہ مر گیا۔ بعض زہریلے جراثیم کا کافی دیر ہاتھوں پر لگے رہنا انسان کو کئی بیماریوں میں مبتلا کر سکتا ہے۔ اسی لئے اسلام نے وضو میں سب سے پہلے ہاتھ دھونے کا حکم دیا۔ اطباء کہتے ہیں کہ دن میں بار بار ہاتھ دھونے سے انسان جن مہلک بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے ان میں جلد کی رنگت کی خرابی، گرمی دانے، سوزش اور پھپھوندی بھی شامل ہیں۔ بار بار وضو میں ہاتھ دھونے سے انسان ان بیماریوں سے بچ جاتا ہے۔

وضو میں ہاتھ دھونے سے انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں جن کے نتیجہ میں ہمارے اندر موجود برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رو ایک حد تک ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے۔ اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہو جاتے ہیں اور انگلیوں میں ایسی لچک پیدا ہو جاتی ہے جس سے آدمی کے اندر تخلیقی صلاحیتوں کو کاغذ یا کینوس پر منتقل کرنے کی خفیہ صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ وضو سے بلڈ پریشر نارمل ہوتا ہے جب کسی دل کے مریض کا بلڈ پریشر ہائی ہو تو اسے فوراً وضو کر لینا چاہئے ماہرین امراض قلب کا یہ تجربہ ہے کہ جب کسی مریض قلب کو وضو کروایا گیا اس کا بلڈ پریشر کم ہو گیا جرمنی میں ایک جدید تحقیق کے نتیجہ میں یہ ثابت کیا گیا کہ مایوسی اور ڈپریشن کے مریضوں کو دن

Marfat.com
Marfat.com

میں پانچ بار منہ دھلا جائے۔

ہاتھ دھونے کے بعد کلی کی جاتی ہے۔کلی سے ایک تو پانی کا ذائقہ اور بو چیک ہوجاتی ہے کہ جو پانی ہم استعمال کر رہے ہیں وہ صحت کے لئے نقصان دہ تو نہیں۔غذا کے ذرات دانتوں میں پھنس کر ایک بودار مادے کی شکل اختیار کر کے معدے میں پہنچ جاتے ہیں اور متعدد بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔دانت اور مسوڑے بھی اسی مادے کے سبب خراب ہوجاتے ہیں۔فضا میں تیرنے والے مہلک امراض کے جراثیم جو ہمارے منہ میں داخل ہوکر لعاب دہن سے چپک جاتے ہیں کلی کرنے سے منہ ان تمام آلودگیوں سے پاک ہوجاتا ہے۔کلی کے ساتھ غرارہ انسان کو گلے کے ٹانسلز سے محفوظ رکھتا ہے۔

اسلام نے کلی کے وقت مسواک کرنے کی بھی تاکید کی ہے۔حضور سید عالم ﷺ کا فرمان گرامی ہے۔''اگر میں اپنی امت پر بوجھ نہ سمجھتا تو میں انہیں ہر نماز کے وقت مسواک کا حکم دیتا'' دراصل مسواک بے شمار امراض کا علاج ہے۔جب دانت اور مسوڑے گندے ہوں تو غذا مہلک شکل اختیار کر کے منہ میں جاتی ہے۔اس سے منہ میں بدبو پیدا ہوجاتی ہے۔دل کی جھلی بھی متاثر ہوسکتی ہے۔اس میں پیپ وغیرہ بھی پیدا ہوجاتی ہے۔منہ میں چھالے بھی بن سکتے ہیں۔قوت ذائقہ متاثر ہوسکتی ہے۔نفسیاتی امراض کے پیدا ہونے کا امکان بھی ہے۔مسوڑوں کی پیپ کے سبب، دماغ اور بصارت بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔مسواک انسان کو ان تمام بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔بابا گرونانک کے متعلق مشہور ہے کہ وہ مسواک ہاتھ میں رکھتے تھے اور دانتوں کو مسواک کرتے رہتے تھے۔

سوئٹزرلینڈ میں ایک مسلمان تاجر نے ایک نومسلم کو پیلو کی مسواک تحفہ میں دی۔اس نے مسواک کو آنکھوں سے لگایا اور اس کی آنکھوں میں آنسو آگئے۔اس نے جیب سے ایک رومال نکالا تو اس میں بالکل چھوٹی تقریباً دو انچ سے بھی کم ایک مسواک لپٹی ہوئی تھی۔کہنے لگا جب میں مسلمان ہوا تھا تو مسلمانوں نے مجھے یہ تحفہ دیا تھا میں اس کو بڑی احتیاط سے استعمال کرتا رہا اب یہی ٹکڑا باقی بچا ہے۔پھر وہ کہنے لگا میرے دانت اور مسوڑے ایسے مرض میں مبتلا تھے، جس کا علاج وہاں کے سپیشلسٹ ڈاکٹروں کے پاس بھی نہ تھا۔میں نے

Marfat.com
Marfat.com

یہ مسواک استعمال کرنا شروع کر دی۔ کچھ عرصہ کے بعد اپنے ڈاکٹر کو دکھانے گیا تو وہ حیران رہ گیا اور پوچھنے لگا کہ آپ نے کون سی ایسی دوا استعمال کی ہے جس کی وجہ سے اتنی جلدی صحت یابی ہوگئی ہے میں نے کہا صرف آپ کی دعا استعمال کی ہے کہنے لگے ہرگز نہیں میری دوا سے اتنی جلدی صحت یابی نہیں ہوسکتی آپ سوچیں! جب میں نے ذہن پر زور دیا تو فورا خیال آیا کہ میں مسلمان ہوں اور مسواک استعمال کر رہا ہوں اور جب میں نے مسواک دکھایا تو ڈاکٹر بہت حیران ہوا اور نئی تحقیق میں پڑ گیا۔

کلی کے بعد ناک میں پانی ڈالنے کا حکم ہے۔ یہ بھی متعدد بیماریوں کے لئے شفائے کاملہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ کیونکہ انسان ناک کے ذریعے سے ہی سانس لیتا ہے۔ فضائی آلودگی اور ہوا میں بے شمار کثافتوں کے سبب بہت سے مہلک جراثیم انسان کے ناک میں پہنچ جاتے ہیں۔ اگر وہ سانس کے ذریعہ پھیپھڑوں تک پہنچ جائیں تو پھیپھڑوں کی بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں جن سے پیٹ کے دیگر امراض بھی پیدا ہوسکتے ہیں۔ جبکہ وضو کرنے سے دن میں کم از کم پندرہ مرتبہ ناک میں پانی ڈالنے سے ناک صاف ہوجاتی ہے اور صاف و شفاف ہوا پھیپھڑوں تک پہنچتی ہے جو انسانی صحت کی بحالی میں نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔ اطباء دائمی نزلہ اور ناک کے زخم کے مریضوں کے لئے ناک کا بار بار دھونا بہت مفید اور مجرب قرار دیتے ہیں۔ وضو میں ناک کے اندر پانی ڈالنے سے پانی کی برقی رو ناک میں غیر مرئی رووں کو تقویت دیتی ہے جس سے ناک بیشمار بیماریوں سے محفوظ رہتی ہے۔

وضو میں چہرہ تین مرتبہ دھونے کا حکم ہے اس سے نہ صرف یہ کہ انسان ہشاش بشاش اور چہرہ صاف و شفاف ہوجاتا ہے بلکہ یہ عمل انسان کو متعدد بیماریوں سے بھی بچاتا ہے۔ ماحولیاتی آلودگی سے بچنے کیلئے ماہرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ زیادہ درخت اگائے جائیں علاوہ ازیں چہرہ ہاتھ اور پاؤں کو بار بار دھویا جائے۔ اطباء کہتے ہیں کہ چہرہ بار بار دھونے سے اس پر دانے، مہاسے وغیرہ نہیں نکلتے۔ کریم اور لوشن کیسے ہی کیوں نہ ہوں چہرے پر کچھ نہ کچھ داغ چھوڑتے ہیں۔ حسن اور خوبصورتی کیلئے ضروری ہے کہ چہرے کو بار بار دھویا جائے۔ امریکن کونسل فار بیوٹی کی ایک ممبر نے کہا تھا کہ مسلمانوں

Marfat.com
Marfat.com

کو کسی قسم کے کیمیائی لوشن استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ ان کے اسلامی رکن نماز سے قبل کئے جانے والے وضو سے چہرے کا غسل ہو جاتا ہے اور چہرہ کئی قسم کے امراض سے بچ جاتا ہے۔

چہرہ اچھی طرح دھونے سے چہرے کی الرجی ختم ہو جاتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ آنکھوں کے مریضوں کو عموماً معالج آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے کا کہتے ہیں۔ وضو سے یہ کام بخوبی ہو جاتا ہے۔ یورپین ڈاکٹرز اس پر متفق ہیں کہ آنکھوں کو روزانہ کئی بار دھونا چاہئے ورنہ خطرناک امراض سے دوچار ہونے کا خطرہ ہے۔

چہرہ تین مرتبہ دھونے کا ذکر ہے، اس طرح ہاتھوں سے چہرے کا مساج ہو جاتا ہے۔ چہرے کو پہلی مرتبہ دھونے سے میل کچیل نرم پڑ جاتی ہے، دوسری مرتبہ دھونے سے اتر جاتی ہے اور تیسری مرتبہ دھونے سے چہرہ صاف و شفاف ہو جاتا ہے۔ ایک مغربی ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ڈپریشن کے چند مریضوں کو روزانہ پانچ بار منہ دھلائیں تو کچھ ماہ بعد ہی ان کی بیماری ختم ہو جائے گی۔

چہرہ دھونے سے بھنویں تر ہو جاتی ہیں بھنوؤں کی یہ تری آنکھوں کو ایک ایسے خطرناک مرض سے بچاتی ہے جس سے آنکھ کے اندر پائی جانے والی رطوبت زجاجیہ کم یا ختم ہو جاتی ہے اور انسان آہستہ آہستہ بصارت سے محروم ہو جاتا ہے جبکہ چہرہ دھونے سے انسان ان بیماریوں سے بخوبی بچ جاتا ہے۔

چہرے کے بعد کہنیوں تک ہاتھ دھونے کا حکم ہے۔ اطباء کہتے ہیں کہ اگر جسم کے اس حصے کو پانی اور ہوا نہ لگے تو بہت سے دماغی اور اعصابی امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ کہنی پر تین قسم کی بڑی رگیں ہوتی ہیں جن کا تعلق بالواسطہ دل، دماغ اور جگر سے ہوتا ہے۔ جب ہم کہنیاں دھوئیں گے تو مذکورہ تینوں اعضاء کو تقویت پہنچے گی اور وہ امراض سے محفوظ رہیں گے۔ خصوصاً دل کے امراض کا سدباب ہو جاتا ہے۔

مسح جن طبی فوائد کو اپنے جلو میں لئے ہوئے ہے ان کی ایک جھلک اس واقعہ سے ملاحظہ فرمائیں۔

Marfat.com
Marfat.com

ایک صاحب فرانس گئے وہ فرماتے ہیں کہ میں وہاں وضو کر رہا تھا اور ایک آدمی غور سے پیچھے کھڑا دیکھ رہا تھا جب میں وضو سے فارغ ہوا تو اس نے مجھے بلا کر پوچھا کہ آپ کون ہیں۔ میں نے کہا میں مسلمان ہوں۔ کہنے لگا کہ کہاں سے آئے ہو۔ میں نے جواب دیا پاکستان سے۔ کہنے لگا پاکستان میں کل کتنے پاگل ہیں۔ میں نے اس کے سوال پر تعجب کیا اور جواب دیا چند ایک ہوں گے۔ کہنے لگا یہ ابھی تم نے کیا کیا ہے۔ میں نے اسے بتایا کہ میں نے وضو کیا ہے کہنے لگا یہ عمل تم روزانہ کرتے ہو؟ میں نے کہا روزانہ پانچ مرتبہ کرتا ہوں۔ وہ حیران ہو کر کہنے لگا کہ میں یہاں مینٹل ہسپتال میں سرجن ہوں اور ہر وقت تحقیق کرتا رہتا ہوں کہ لوگ پاگل کیوں ہوتے ہیں۔ میں اب تک اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ انسان کے دماغ سے سگنل پورے جسم میں جاتے ہیں اور ہمارے جسم کے اعضاء کام کرتے ہیں۔ ہمارا دماغ ہر وقت گاڑھے سیال مادے میں تیر رہا ہوتا ہے اس لئے ہم بھاگتے، دوڑتے اور اچھلتے بھی رہیں تو دماغ کو کچھ نہیں ہوتا۔ اگر یہ کوئی ٹھوس نصب شدہ چیز ہوتی تو بہت جلد ٹوٹ جاتی۔ اللہ تعالیٰ نے اس کو مائع میں رکھا ہے اس سے چند باریک باریک رگیں رابطہ کے طور پر پورے بدن میں جاتی ہیں اور یہ تمام رگیں گردن کی پشت سے پورے جسم میں جاتی ہیں۔

کہنے لگا اگر بال بہت بڑھا دیئے جائیں اور گردن کی پشت کو خشک رکھا جائے تو ان رگوں میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے اور انسانی جسم بھی اس سے متاثر ہوتا ہے۔ کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ انسانی دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس لئے میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ اس جگہ یعنی مسح والی جگہ کو دن میں دو چار بار ضرور تر کرنا چاہئے۔ میں نے دیکھا کہ آپ نے منہ ہاتھ تو دھوئے مگر گردن کی پچھلی طرف بھی آپ نے کچھ کیا ہے۔ اس لئے آپ لوگ کیسے پاگل ہو سکتے ہیں۔ اطباء کہتے ہیں کہ مسح سے لولگنا (سن سٹروک) اور گردن توڑ بخار کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے۔

مقام تعجب ہے کہ جب ایک مسنون عمل کی اتنی برکتیں ہیں تو فرائض و واجبات انسان کو کون کون سی نعمتوں سے نوازتے ہوں گے؟

Marfat.com
Marfat.com

وضو میں سب سے آخر پر ٹخنوں سمیت پاؤں دھونے کا حکم ہے۔ اس میں بہت سی طبی مصلحتیں پوشیدہ ہیں۔ پاؤں سے جو رگیں دماغ تک جاتی ہیں ان میں سے کچھ پاؤں کی انگلیوں سے اور کچھ ٹخنوں سے شروع ہوتی ہیں۔ ان سب کو دھونے سے دماغ کے بخارات رو بہ بجھ جاتے ہیں۔

مشاہدہ ہے کہ گرد و غبار اور جراثیم سے سب سے زیادہ پاؤں ہی متاثر ہوتے ہیں۔ بدن میں پاؤں کی انگلیوں سے ہی انفیکشن کی ابتداء ہوتی ہے۔ اسلام نے دن میں پانچ مرتبہ پاؤں دھونے کا حکم دیا ہے اور انگلیوں کے خلال کی بھی ترغیب دی ہے تاکہ وہاں کسی قسم کا کوئی جرثومہ نہ رہ جائے۔ اطباء کے خیال میں پاؤں دھونے سے ڈپریشن، بے چینی، بے سکونی، دماغی خشکی اور نیند کی کمی جیسے مہلک امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

وضو کی ترتیب میں پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں پھر کلی کی جاتی ہے پھر ناک میں پانی ڈالا جاتا ہے پھر چہرہ اور پاؤں دھوئے جاتے ہیں۔ اطباء کہتے ہیں کہ وضو کی یہ ترتیب فالج اور لقوہ سے بچاتی ہے۔ کیونکہ اگر پہلے چہرہ دھویا جاتا یا مسح کیا جاتا تو انسان بے شمار امراض میں مبتلا ہو سکتا تھا لیکن پانی پہلے ہاتھوں پر ڈالا گیا جس سے بدن کا اعصابی نظام مطلع ہو گیا اور پھر آہستہ آہستہ چہرے اور دماغی رگوں کی طرف بڑھایا گیا۔

نماز کے طبی فوائد

ایک پاکستانی انجینئر اپنا ایک واقعہ بیان کرتے ہیں کہ ایک دفعہ واشنگٹن میں ایک ڈاکٹر سے ملاقات ہوئی وہ کہتا تھا کہ میرا دل کرتا ہے سارے ملک میں نماز لاگو کر دوں۔ میں نے پوچھا وہ کیوں؟ کہنے لگا اس کے اندر اتنی حکمت ہے کہ کوئی حد نہیں۔ وہ ماہر امراض جلد تھا کہنے لگا اس کی حکمت یہ ہے کہ آپ تو انجینئر ہیں آپ تو سمجھ لیں گے۔ میں نے کہا فرمائیں کہنے لگا اگر انسان کے جسم کی فزیالوجی کو دیکھا جائے تو انسان کا دل وہ پمپ ہے جو خون کو لے بھی رہا ہے اور دے بھی رہا ہے یعنی input بھی ہے اور Output بھی۔ سارے جسم میں تازہ خون جا رہا ہوتا ہے اور دوسرا واپس آ رہا ہوتا ہے جس جسم کے حصے نیچے ہیں ان میں پریشر نسبتاً کم ہو جاتا ہے، مثلاً تین منزلہ عمارت ہو اور نیچے پمپ لگا ہو تو نیچے تو

Marfat.com
Marfat.com

پانی ہوگا اور دوسری منزل پر بھی اور تیسری منزل پر پانی بالکل نہیں پہنچے گا حالانکہ وہی پمپ ہے جو نیچے مکمل پمپ کر رہا ہے لیکن تیسری منزل کو بالکل پانی نہیں دے رہا ہے۔ کیونکہ پمپ پانی تو دے رہا ہے لیکن اس کا پریشر اتنا نہیں ہے کہ وہ پانی موضوعہ جگہ پر پہنچ سکے۔

اگر اسی مثال کو سامنے رکھتے ہوئے یہ سوچیں تو انسان کا دل خوب پمپ کر رہا ہے اور یہ خون نچلے اعضاء میں ہر جگہ پر بالکل پہنچ رہا ہے۔ خون سر کے اندر Flooded ہو کر پہنچتا ہے مثلاً جب انسان نماز کے سجدے میں جاتا ہے تو محسوس کرتا ہے کہ جیسے پورے چہرے میں گویا خون بھر گیا ہے۔ آدمی سجدہ تھوڑا سا لمبا کرے تو محسوس کرتا ہے کہ چہرے کی باریک رگوں تک مکمل خون پہنچ گیا ہے۔

تو ڈاکٹر کہنے لگا! عام طور پر انسان بیٹھا، کھڑا یا لیٹا ہوتا ہے۔ لیٹے، کھڑے یا بیٹھے انسان کا دل نیچے ہوتا ہے اور سر اوپر ہوتا ہے کہنے لگا ایک ہی ایسی صورت ہے کہ نماز میں جب انسان سجدے میں جاتا ہے تو اس کا دل اوپر اور سر نیچے ہوتا ہے خون Flooded ہو کر جاتا ہے یا پھر دوسری صورت یہ ہے کہ انسان الٹا (سر کے بل) کھڑا ہو اور یہ مشکل ہے۔

نمازی آدمی کے چہرے پر تازگی رہتی ہے کیونکہ نماز اور سجدے کی وجہ سے اس کی تمام شریانوں میں خون پہنچتا رہتا ہے اور جو نماز نہیں پڑھتے ان کے چہرے پر ایک افسردگی سی پھیلی رہتی ہے۔

ایک پاکستانی مریض جو دل کے درد میں مبتلا تھا۔ علاج کروانے کیلئے [illegible] گیا جب پہنچا۔ وہاں کے مشہور ماہر امراض قلب نے اس کا مکمل معائنہ کرنے کے بعد دوائی اور ساتھ ایک ورزش بھی بتائی اور اسے کہا کہ تم میرے فزیو وارڈ میں میری نگرانی میں آٹھ دن تک یہ ورزش کرو۔ جب ورزش کروائی تو وہ بالکل خضوع خشوع والی نمازی کی طرح تھی۔ مریض اس ورزش کو بالکل درست کرنے لگا تو ڈاکٹر نے پوچھا کہ دیگر مریض اس ورزش کو بالکل

Marfat.com
Marfat.com

درست آٹھ یوم میں بمشکل سیکھتے ہیں آپ میرے پہلے مریض ہیں جو اتنی جلدی یہ ورزش سیکھ گئے ہیں تو مریض کہنے لگا کہ میں مسلمان ہوں اور یہ طریقہ بالکل نماز کی طرح ہے۔ یہ سن کر ڈاکٹر بڑا حیران ہوا اور اس نے چند ہدایات دے کر مریض کو فارغ کر دیا۔

یہ اور ان جیسے متعدد دوسرے واقعات ان طبی حکمتوں کی طرف اشارہ کرتے ہیں جو اللہ تعالیٰ نے نماز میں رکھی ہیں۔ آیئے نماز کے مراحل کی طبی خصوصیات کا بھی ایک مختصر جائزہ لیں۔

نماز کی ابتداء نیت سے ہوتی ہے۔ نیت میں ہاتھوں کو کانوں تک اٹھا کر باندھا جاتا ہے۔ جب ہم ہاتھوں کو کانوں تک اٹھاتے ہیں تو بازوؤں، گردن اور شانے کے پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے۔ ایسی ورزش دل کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے اور یہ ورزش فالج کے خطرات سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

نیت باندھتے وقت حکم ہے کہ سر کو نیچے نہ جھکایا جائے کیونکہ اگر سر کو نیچے جھکایا جائے یا دائیں بائیں جھلکایا جائے تو ہاتھوں کو کانوں تک اٹھانے کے مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہو سکتے۔

قیام میں بندہ دونوں پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھ کر دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ پر باندھ کر کھڑا ہوتا ہے۔ دائیں ہاتھ کی مثبت اور بائیں ہاتھ کی منفی لہروں کے امتزاج کا اثر نظام اعصاب تک پہنچتا ہے جس سے گردے اور غدہ فوق الکلیہ قوی ہو جاتے ہیں۔ جنسی قوت قوی اور محرک ہو جاتی ہے۔

اگر قیام میں دونوں پاؤں کے درمیان کم فاصلہ ہو تو اس کا نقصان اعصاب پر پڑتا ہے اور بدن کا زیریں حصہ کمزور ہو جاتا ہے اس کا زیادہ اثر خصیوں پر پڑتا ہے ان کی بیرونی جلد جلد ان کا شکار ہو جاتی ہے جس سے ان کے اندر تولیدی مواد بنانے کا نظام متاثر ہوتا ہے۔

اسی طرح اگر پاؤں بہت دور ہوں تو اس سے بھی جسم کے توازن میں خرابی پیدا

Marfat.com
Marfat.com

ہو جاتی ہے ایسے آدمی کو موثر دماغ کے ضعف کی وجہ سے لڑکھڑاہٹ، چال ڈھال کی لچک اور غیر متوازن چال کی شکایت ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ اطباء کہتے ہیں کہ قیام میں نمازی جس حالت میں ہوتا ہے اگر روزانہ 45 منٹ ایسی حالت میں کھڑے رہیں تو دماغ، اعصاب میں زبردست قوت و طاقت پیدا ہوتی ہے۔ بدن میں قوت فیصلہ اور قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ قیام سے موثر دماغ قوی ہوتا ہے اور انسان ایک ایسے خطرناک مرض سے جس میں آدمی اپنا توازن برقرار نہیں رکھ سکتا بچ جاتا ہے۔ قیام میں انسان اپنی تمام تر توجہ صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ذات میں مرکوز کردیتا ہے جس سے اسے دنیوی افکار سے نجات ملتی ہے۔ ذہنی سکون اور اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے۔

قیام کے بعد رکوع آتا ہے۔ رکوع کی حالت میں ہاتھوں کو جھکا کر گھٹنوں کو پکڑا جاتا ہے اور وزن گھٹنوں پر ڈالا جاتا ہے اور کمر سیدھی ہوتی ہے۔ اس سے گھٹنوں اور کمر کے درد کا خاتمہ ہوتا ہے۔ حرام مغز کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے اور [illegible] ہو جاتے ہے مریض اس مرض سے نجات پاتے ہیں۔ رکوع سے دماغ اور آنکھوں کی طرف دوران خون کے بہاؤ کی وجہ سے دماغ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

صحیح طریقہ سے رکوع کرنے سے معدہ کی تمام انتڑیاں درست، معدہ کی دیگر خرابیاں، آنتوں اور پیٹ کے عضلات کا ڈھیلا پن ختم ہوتا ہے۔ اس سے جگر اور گردوں کا نظام درست ہوتا ہے۔ کمر اور پیٹ کی چربی کم ہو جاتی ہے چونکہ دل اور سر ایک سمت میں ہوتے ہیں اس لئے دل کے لئے خون دماغ کی طرف پمپ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس سے دل کا کام کم ہو جاتا ہے اور اسے آرام ملتا ہے جس سے دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔ دوران رکوع ہاتھ نیچے کی طرف ہونے کی وجہ سے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورے بازوؤں کی ورزش ہو جاتی ہے اس سے بازوؤں کے پٹھے مضبوط ہوتے اور جو فاسد مادے بڑھاپے کی وجہ سے جوڑوں میں جمع ہو جاتے ہیں وہ خود بخود خارج ہو جاتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

سجدہ کرنے سے دماغ کی شریانوں کی طرف بھی خون رواں ہو جاتا ہے صرف سجدہ کی کیفیت میں ہی دماغ، دماغی اعصاب، آنکھوں اور سر کے دیگر حصوں کی طرف خون کی گردش متوازی ہو جاتی ہے جس سے دماغ اور بصارت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ رخساروں سے جھریاں دور ہو جاتی ہیں۔ فہم و فراست میں اضافہ ہوتا ہے اور آدمی دیر تک صحت مند رہتا ہے۔

سجدہ کی حالت میں حکم ہے کہ ہاتھوں کو بالکل سیدھا رکھا جائے۔ دراصل تمام دن ہم ہاتھوں کو سیدھا نہیں رکھتے بلکہ ہمارے ہاتھ ڈھیلے رہتے ہیں۔ اگر ہاتھ مستقل اسی حالت میں رہیں تو ہاتھوں میں ایک مرض پیدا ہو سکتا ہے جس سے ہاتھوں کی گرفت کمزور ہو جاتی ہے اور ہاتھوں کی فطری صلاحیت میں کمی آجاتی ہے۔ جب حالت سجدہ میں ہاتھ سیدھے رکھے جاتے ہیں تو اس سے ہاتھوں، انگلیوں اور جوڑوں کی خاص قسم کی ورزش ہو جاتی ہے جس سے ہاتھ اس مرض سے محفوظ ہو جاتے ہیں اور ہاتھوں کی فطری طاقت بحال رہتی ہے۔

سجدہ ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط اور لچکدار بناتا ہے۔ اگر رکوع کے بعد تحمل سے سجدہ کیا جائے تو یہ بدن انسان کے لئے ایک انمول نعمت ہے۔ صحیح سجدہ کرنے سے جوڑ کھل جاتے، رانوں کا زائد گوشت ختم ہو جاتا اور بڑھا ہوا پیٹ بھی کافی حد تک اعتدال پر آجاتا ہے۔

سجدہ میں چونکہ پیشانی زمین پر رکھی جاتی ہے۔ اسلئے دماغی لہریں زمین کے اندر دوڑنے والی برقی رو سے براہ راست مل کر دماغ کی طاقت میں کئی گنا اضافہ کر دیتی ہے اس سے دماغ پر سکون ہو جاتا ہے۔ پر سکون دماغ معدے کے گلینڈز کو زیادہ تیزاب پیدا کرنے سے روکتا ہے اور یہی چیز معدے کی تیزابیت کو کم کرتی ہے جس سے معدہ کے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنے سے گھٹنے اور پنڈلیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔

نماز کے آخر میں ہم سلام پھیرتے ہیں اس سے گردن کے پٹھے مضبوط سینہ اور ہنسلی کا ڈھیلا پن بھی تیز ہو جاتا ہے۔ گردن کو پھیرنے کی یہ مخصوص گردش امراض قلب سے بھی

Marfat.com
Marfat.com

نجات دیتی ہے۔ سینہ بڑا اور کشادہ ہو جاتا ہے۔

جب ہم پوری یکسوئی اور مکمل آداب بجالاتے ہوئے نماز پڑھیں گے تو نماز سے دیگر فوائد و ثمرات کے ساتھ ساتھ ہمیں یہ طبی فوائد بھی حاصل ہوں گے۔

حکیم فیروز الدین اجملی ضیاء الحکمت جنوری 2003 میں لکھتے ہیں۔ معراج کے معنی ملاقات کے ہیں۔ "حضور نبی اکرم ﷺ جب اللہ پاک سے ملاقات کے لئے پہنچے تو اللہ پاک نے پوچھا "اے محمد ﷺ میرے لئے کیا لائے ہو؟" تو آپ ﷺ نے جواب دیا کہ "میں وہ لایا ہوں جو آپ کے خزانوں میں نہیں ہے میں عاجزی لایا ہوں"

التحیات للہ (تمام زبان کی عبادتیں اللہ کے لئے ہیں) والصلوات (اور بدنی عبادتیں) والطیبات (اور مالی عبادتیں) یعنی میرا جو بھی مال ہے اور جو ملکیت ہے (یعنی میری ملکیت ہے) وہ بھی تیرے لئے ہے۔ حضور نبی کریم ﷺ اس جواب پر بہت خوش ہوئے اور فرمایا "السلام علیکم ورحمتہ و برکاتہ" اس موقع پر جب اللہ پاک حضور نبی کریم ﷺ کے لئے السلام علیکم ورحمتہ اللہ فرما رہے تھے۔ حضور ﷺ اپنی امت کو نہیں بھولے اور فرمایا وعلینا وعلی عباد اللہ الصالحین (اور اللہ کے نیک بندوں پر) یعنی میرے علاوہ میری تمام امت پر بھی وہی رحمتیں اور برکتیں ہوں جو آپ میرے لئے فرما رہے ہیں۔ اس موقع پر موجود جبرائیل علیہ السلام نے کہا اشہد ان لا الہ الا اللہ و اشہد ان محمد عبدہ و رسولہ (میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ حضرت محمد ﷺ اس کے بندے اور پیغمبر ہیں)۔ وہ ملاقات جو اس وقت اللہ پاک اور حضور نبی اکرم ﷺ کے درمیان ہوئی تھی وہ اب ہماری نماز بن گئی ہے اور ارکان اسلام میں نماز کا دوسرا درجہ ہے اور اعمال میں پہلا۔ نماز نبوت کے گیارہویں برس ہجرت سے دو سال چھ مہینے قبل فرض قرار دی گئی۔ اس کی فرضیت کا حکم شب معراج میں محب اور محبوب ﷺ عبد اور معبود کی ملاقات کے وقت ہوا۔ نماز کی پنج وقت ادائیگی کا حکم اور ترغیب قرآن مجید فرقان حمید میں ہے۔ طریقہ ادائیگی کی تمام تر تفصیلات احادیث نبوی ﷺ اور سنت

Marfat.com
Marfat.com

مصطفی ﷺ میں مرقوم و محفوظ ہیں۔ جن پر عمل کرتے ہوئے امت مسلمہ اپنے معبود وحقیقی وحدہ لاشریک کی بارگاہ میں سر عبودیت خم کرتی چلی آ رہی ہے۔

نماز کی ادائیگی کا تعلق حقوق اللہ سے ہے لیکن اس کی ادائیگی کی تفصیلات مرتب کرتے وقت حقوق العباد کو نظر انداز نہیں کیا گیا۔ شریعت محمدی ﷺ نے اس سلسلہ میں اول تا آخر ظاہر و باطن، گھر اور باہر امن و جنگ، ہر جگہ بشری کمزوریوں اور مجبوریوں کو مدنظر رکھا ہے اور یہ طرز فکر دین اسلام کے مکمل ضابطہ حیات ہونے کے بین دلائل میں سے ایک ہے مثلاً۔

1 دوران سفر انسان گھر جیسی سہولتوں سے استفادہ نہیں کر سکتا۔ وقت کی تنگی، سفر کی صعوبت اور تھکان کے باعث فرض نماز قصر کر کے ادا کرنے کا حکم بدرجہ واجب ہے۔

2 دن بھر کا تھکا ماندہ مزدور گھر لوٹتا ہے تو اسی اثناء میں نماز عشاء کا وقت ہو جاتا ہے یہاں بقول حضرت عمر اگر نماز عشاء کی ادائیگی کا وقت اور رات کا کھانا ایک ساتھ جمع ہو جائیں تو پہلے کھانا کھا لو۔

3 مرد پہ نماز ادا کرتے رہنا بہر حال لازمی ہے۔ لیکن عورت کی طبعی مجبوری کے پیش نظر اس کے ماہواری کے ایام کی نماز قطعی معاف ہے۔

نماز روحانی فیوض و برکات کا ایک لامتناہی سلسلہ ہے، جس سے نماز کی روح، عالم دنیا، عالم برزخ اور عالم آخرت میں فیض یاب ہوتی رہے گی۔ حالت نماز میں انسان پر ہر رحمت برستی ہے، ہر نمازی اسی روحانی بالیدگی اور وسعت ظرف کے مطابق نماز کے وسیلے بارگاہ صمدیت و ربوبیت میں قرب حاصل کرتا ہے۔

نماز اسلام کے پانچ بنیادی ارکان میں سے ایک ہے۔ اس کا اولین مقصد عبادت ہے مگر اس میں لا انتہا ضمنی فوائد بھی مضمر ہیں۔ نماز نہایت آرام و سکون اور اطمینان قلب کے ساتھ ادا کرنی چاہئے جو لوگ اس کی ادائیگی میں سستی اور کاہلی کا ثبوت دیتے ہیں۔ قرآن کریم ان کو منافق تعبیر کرتا ہے۔ قرآن پاک کی سورۃ النساء کی آیت نمبر (142) میں ہے

Marfat.com
Marfat.com

ترجمہ: منافق خدا کو دھوکہ دے رہے ہیں اور واقعہ یہ ہے کہ یہ لوگ خود دھوکے میں مبتلا ہیں۔ ان کی حالت یہ ہے کہ جب نماز کیلئے کھڑے ہوتے ہیں تو کاہلی کے ساتھ کھڑے ہوجاتے ہیں (جیسے کوئی مارے باندھے کھڑا ہوجائے) محض لوگوں کے دکھانے کیلئے نماز پڑھتے ہیں اور بالکل ہی کم اللہ کا ذکر کرتے ہیں''۔

دوسری جگہ اس سے بھی سخت الفاظ میں فرمایا۔

ترجمہ: ان لوگوں کی حالت حد درجہ افسوسناک ہے جو اپنی نماز سے بے خبر اور بے نیاز ہیں، وہ جو دکھلاوے کی نماز پڑھتے ہیں''۔

مطلب یہ کہ ان کا طرزِ عمل نہایت ہی افسوسناک ہے جو نماز کی تمام کیفیات سے غافل اور بے پرواہ ہیں، نہ ان کو اس کے روحانی فوائد سے کوئی غرض ہے نہ جسمانی اعتبار سے صحت مند فوائد سے کوئی واسطہ۔ نماز کے بارے میں رسول ﷺ کا ارشادِ گرامی بھی ملاحظہ فرمایئے، آپ ﷺ نے فرمایا، نماز میں شفا ہے۔

اس حدیث پاک کا مطلب یہ ہے کہ نماز میں جہاں روحانی فرحت حاصل ہوتی ہے اور دل میں اطمینان و سکون پیدا ہوتا ہے وہاں اس میں جسمانی صحت کے اصول بھی مضمر ہیں۔ اس کے تمام ارکان اگر اچھی طرح اور باقاعدگی کے ساتھ ادا کیے جائیں تو یہ صحت کا بہت بڑا ذریعہ ہے اور اس سے کئی جسمانی بیماریوں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔

کولیسٹرول یعنی چربی کو جو کہ شریانوں میں تنگی کرتی ہے، کم کرنے کا سب سے بڑا اور بہتر ذریعہ ورزش ہے اور ورزش بلاناغہ روز کرنا نہایت ضروری ہے بلکہ اس سے اصل مقصد اسی صورت میں حاصل ہوسکتا ہے جب کہ دن میں کئی بار ورزش کی جائے۔ کیونکہ ہم دن میں جتنی بار کھانا کھاتے ہیں اتنی بار ہی کولیسٹرول یعنی چربی ہمارے خون میں عام سطح سے اونچی ہوجاتی ہے اور خون گاڑھا ہوجاتا ہے اور یہی وقت ہے کہ جبکہ یہ شریانوں میں بیٹھتی ہے اگر یہ اچھی طرح جم جائے تو اس کا گھلنا نہایت دشوار ہوجاتا ہے۔ عام طور پر اسے ورزش کے ذریعے ہی گھلایا جاسکتا ہے۔ نماز ورزش کا ایک بہترین ذریعہ ہے کیونکہ اتنی

Marfat.com
Marfat.com

زیادہ اور اتنی بار ورزش سوائے ان لوگوں کے جو مزدوری یا کاشت کاری کرتے ہیں ممکن نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ نے پانچ وقت کی نماز فرض کر کے ہم پر بہت بڑا احسان فرمایا ہے۔ نماز جہاں ہمیں روحانی عروج عطا کرتی اور برائیوں سے نکال کر پاکیزگی کے دائرے میں داخل کرتی ہے وہاں یہ جسمانی صحت کے لئے بھی انتہا درجے کی معاون ہے۔ جسم کو چاق و چوبند رکھنے، اعصابی تکلیفوں اور جوڑوں کی بیماریوں سے بچانے اور غذا ہضم کرنے مدد دینے میں نماز بہت بڑا ذریعہ ہے۔ علاوہ ازیں صحت جسمانی کیلئے ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ ہمارے خون میں کولیسٹرول یعنی چربی کو کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔ پھر جیسا کہ سطور بالا میں وضاحت ہو چکی ہے کہ دل کے دورے، فالج قبل از وقت بڑھاپا، مخبوط الحواس اور بول و براز کے بے قابو اور بے قاعدہ ہو جانے اور شوگر وغیرہ سے بچاؤ کا راز بھی نماز میں مضمر ہے اس لئے اپنے آپ کو نماز کے علاوہ کثرت سے نوافل ادا کرنے کی عادت بھی ڈالنی چاہئے۔

نماز اگر صحیح طور سے ادا کی جائے تو ہر عمر کے مرد و زن کیلئے نہایت متوازن و مناسب ورزش کا کام دیتی ہے۔ عموماً نماز میں مندرجہ ذیل کوتاہیاں سرزد ہوتی ہیں۔

1......ہم رکوع میں جھکی ہوئی کمر کو سیدھا یعنی زمین کے متوازی نہیں رکھتے۔

2......اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ کر سجدے میں نہیں جاتے۔

3......سجدے میں کہنیاں زمین پر لگا لیتے ہیں اور ہتھیلیوں پر بوجھ نہیں ڈالتے۔

4......مرد سجدے میں رانوں کو پیٹ کے ساتھ لگا لیتے ہیں اور اس طرح پیشانی کو زمین پر گھٹنوں کے قریب نہیں لاتے

5......سجدے سے اٹھتے وقت ہاتھ گھٹنوں کے اوپر نہیں رکھتے بلکہ زمین پر ہاتھ رکھ کر اٹھتے ہیں۔

6......سلام پھیرتے وقت گردن کو پوری طرح نہیں موڑتے۔

Marfat.com
Marfat.com

اگر ہم رسول کریم ﷺ کے ارشاد اور عمل کے مطابق صحیح طریقے سے نماز ادا کریں تو جسم کا کوئی عضو ایسا نہیں جس کی بہتر طریقے سے ورزش نہ ہو جائے تفصیل درج ذیل ہے:

تکبیر

نیت باندھتے وقت کہنی کے سامنے کے عضلات اور کندھے کے جوڑے کے عضلات حصہ لیتے ہیں۔ عضلات کی حرکات ان کو مضبوط بناتی ہیں اور دوران خون کو بڑھاتی ہیں۔

اقامت

ہاتھ باندھتے وقت کہنی کو آگے کھینچنے والے اور کلائی کے آگے اور پیچھے کھینچنے والے عضلات حصہ لیتے ہیں جبکہ باقی جسم کے عضلات سیدھے کھڑے ہونے کی حالت میں اپنا نارمل کام ادا کرتے ہیں۔

رکوع

گھٹنے پر ہاتھ رکھ کر کمر کو جھکانے کی حالت کو رکوع کہتے ہیں۔ اس حرکت میں تمام جسمانی عضلات کی ورزش ہوتی ہے اس میں کولہے کے جوڑ پر جھکاؤ جبکہ گھٹنے کے جوڑ سیدھی حالت میں ہوتے ہیں۔ کہنیاں سیدھی کھینچی ہوئی ہوتی ہیں اور کلائی بھی سیدھی ہوتی ہے اور ان کے تمام عضلات جھکے اور سیدھے ہوتے وقت کام کرتے ہیں۔

سجدہ

سجدے میں کولہے پر جھکاؤ، گھٹنے پر جھکاؤ، ٹخنے پر جھکاؤ اور کہنیاں بھی جھکی ہوئی ہوتی ہیں جبکہ ٹانگوں اور رانوں کے پیچھے کے عضلات اور کمر و پیٹ کے عضلات کھینچے ہوئے ہوتے ہیں اور کندھے کے جوڑ کے پٹھے اس کو باہر کی طرف سے کھینچتے ہیں۔ کلائی کے پیچھے کے عضلات کھینچے ہوئے ہوتے ہیں۔

سجدے میں عورتوں کیلئے گھٹنوں کو چھاتی سے لگا لینا احسن ہے۔ یہ بچہ دانی کے

Marfat.com
Marfat.com

پیچھے گرنے کا بہترین علاج ہے۔ دنیا کے تمام ڈاکٹروں کی رائے میں اس تکلیف دہ مرض کا یہ مناسب ترین علاج ہے۔

سجدے میں اور بھی بہت سے جسمانی فوائد مضمر ہیں۔ دماغ کو خون کی بہت ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ رئیس الاعضاء ہے مگر اس کا محل وقوع ایسا ہے کہ اس کی وجہ سے دماغ تک خون پہنچنا ذرا مشکل ہوتا ہے۔ سجدہ اس کا بڑا موزوں علاج ہے۔

تشہد

التحیات پڑھتے وقت جبکہ جسم بیٹھنے کی حالت میں ہوتا ہے گھٹنے اور کولہے پر جھکاؤ ہوتا ہے۔ ٹخنے اور پائیوں کے عضلات پیچھے کھنچے ہوئے ہوتے ہیں اور کمر کے عضلات پیچھے اور گردن کے عضلات کھنچے ہوئے ہوتے ہیں۔

سلام

سلام پھیرتے وقت گردن کے دائیں اور بائیں طرف کے عضلات کام کرتے ہیں۔

گویا نماز کے دوران جسم کے تمام عضلات کی باری باری ورزش ہوتی ہے اور دوران خون کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے جو کہ انسانی جسم کی نشو ونما اور صحت کیلئے ضروری ہے۔

بڑھاپے میں گھٹنوں کی بیماری کا ایک بڑا علاج گھٹنوں کے اوپر کے عضلات کو تقویت پہنچانا اور مضبوط رکھنا ہے۔ اس لئے کہ اس بیماری میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ گھٹنوں کے بجائے یہ عضلات جسم کا بوجھ برداشت کریں۔ نماز پڑھنے سے یہی اعضا خوب مضبوط اور توانا ہو جاتے ہیں لہذا گھٹنوں کی بیماری کا قدرتی ازالہ ہو جاتا ہے۔

علاوہ ازیں نماز باجماعت کی فضیلت واہمیت کی بنا پر ایک نمازی کو دن میں (5) مرتبہ باقاعدگی کے ساتھ مسجد کی طرف بھاگ دوڑ کرنا پڑتی ہے اس سے جسم کے تمام اعضاء کی ورزش ہوتی ہے یہ مشغولیت بوڑھے اور ضعیف العمر لوگوں کی قیام گاہوں پر کسمپرسی کسی

Marfat.com
Marfat.com

واقف حال سے پوشیدہ نہیں ہے۔ درحقیقت یہ قیام گاہیں دنیا میں دوزخ کا نمونہ پیش کرتی ہیں اس کے مقابلے میں ہمارے بوڑھے اور ضعیف مسجد میں بار بار جا کر ذہنی اور روحانی سکون حاصل کرتے ہیں، دنیا کی کوئی اقامت گاہ اس کی نظیر پیش نہیں کر سکتی۔ اس طرح نماز باجماعت نے مسلم سوسائٹی کو ضعیف العمری کی اقامت گاہوں سے بے نیاز کر دیا ہے۔

نماز قائم کرنے سے معاشرے میں بسنے والے افراد کے قلوب و اذہان پر جو اثرات مرتب ہوتے ہیں اس سے ایک مثالی معاشرہ وجود میں آتا ہے مثلاً۔

1 ...... ذاتی صفائی، نگاہ، دل، رزق، لباس اور جگہ کی پاکیزگی کا خیال رکھنا نمازی عادت ثانیہ بن جاتی ہے۔

2 ...... علاقہ کے نفیس لوگوں سے معاشرتی اور سماجی تعلقات استوار ہوتے ہیں جو دکھ درد میں ایک دوسرے کے کام آتے ہیں۔

3 ...... نماز دن میں (5) مرتبہ اوقات مقررہ پر باقاعدگی و پابندی سے قائم کی جاتی ہے لہذا معاشرے میں نماز قائم کرنے سے پابندی اوقات کی عادت پختہ ہوتی ہے۔

4 ...... روزانہ (5) مرتبہ تنظیم کا عملی سبق دہرایا جاتا ہے۔ اذان کی آواز سن کر اپنے خالق حقیقی کے حضور سجدہ ریز ہونے کے لئے ایسے افراد کی اقتدا میں نماز ادا ہوتی ہے جو علم اور تقویٰ میں افضل ہوتے ہیں۔ ایک کام جب پوری جماعت ایک طریقے، ایک ہی وقت اور ایک ہی رخ پر ادا کرتی ہے اور ایک ہی معبود پر اس یقین کے ساتھ سربسجود ہوتی ہے کہ وہ ہم سے راضی ہو جائے تو یہ پنج وقتہ مشق نمازی حضرات کو تنظیم، اتحاد اور یقین کا وہ عملی درس دیتی ہے جس کیلئے دنیا ترستی ہے۔

5 ...... نماز تمیز بندہ و آقا ختم کرتی ہے کیونکہ یہاں معیار تقویٰ ہے۔ مال و زر، عہدہ و اقتدار نہیں۔ یہاں خلوص نیت، تقویٰ، خشوع و خضوع معیار ہے، یہی وہ عبادت ہے جو سید المرسلین ﷺ کے خطبہ حجۃ الوداع میں کہی تھی اور اس حقیقت کو یوں واضح کیا ہے کہ "کسی گورے کو کالے پر اور کسی عربی کو عجمی پر فضیلت نہیں مگر تقویٰ کی بنا پر"۔

Marfat.com
Marfat.com

6......نماز کی ادائیگی سے انسان مہلک امراض سے محفوظ رہتا ہے جیسے ہارٹ اٹیک، بلڈ پریشر اور ذہنی دباؤ۔اسی طرح رمضان المبارک میں اگر آدمی صبح روزہ رکھ کر سوجاتا تو دل کی گھٹن اور تنگی دل کی دھڑکن کی زیادتی اور ہائی بلڈ پریشر دل کی دھڑکن کی کمی اور لو بلڈ پریشر پیدا ہونے کا خطرہ تھا دل کی ان بیماریوں سے محفوظ رہنے کا یہ بہترین طریقہ ہے کہ صبح کی نماز پڑھ کر سوجائے تاکہ اس وقت جسم کے تمام معمولات روٹین میں آجائیں۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، محنت، طب نبویؐ اور جدید سائنس

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا اپنا کام خود کرو آپ نے محنت کو بے حد سراہا اور پسند کیا ایک مزدور سے آپ نے مصافحہ کیا اس کے ہاتھ میں محنت کی وجہ سے چھالے پڑے ہوئے تھے آپ نے اس کے ہاتھ چوم لئے اور فرمایا الکاسب حبیب اللہ کہ مزدور اور محنت کار تو اللہ کا دوست ہوتا ہے۔ اپنے کام خود کرنا اور سادہ طرز حیات اختیار کرنا یہ وہ نبوی نسخے ہیں جو ہزاروں روپے کی ادویات کے مقابلہ میں صحت اور تندرستی کے زیادہ معاون ہیں جدید طرز حیات نے ہم سے زندگی کا اصل لطف چھین لیا ہے۔

حضور اکرم ﷺ جب گھر تشریف لاتے تو خانگی کاموں میں مصروف رہتے۔ خالی اور بے کار کبھی نہ بیٹھتے۔ معمولی معمولی کام خود انجام دے دیتے مثلاً گھر کی صفائی، مویشی کو چارہ دینا، اونٹ اور بکری کا انتظام فرمانا اور بکری کا دودھ بھی خود ہی نکال لیا کرتے تھے۔ آٹا خود گوندوا دیتے بازار سے خود سودا خریدنے تشریف لے جاتے اور کپڑے میں باندھ کر لے آتے۔

گویا خود کام کرنا سنت نبوی ہے محض آرام طلبی بیماریوں کو دعوت دینا ہے آج جدید طرز حیات کا توڑ سنت نبوی میں ہی ہے۔

مسند احمد میں ہے کہ لوگوں سے کوئی چیز مت مانگو اور اگر تمہارا کوڑا گر پڑے تو اس کو بھی خود گھوڑے سے اتر کا اٹھاؤ۔

کار، ٹھنڈا گھر اور ٹیلی فون۔ یہ وہ چند جدید اشیا ہیں جو آج ہمارے طرز حیات میں شامل ہو چکی ہیں۔ اسی طرح کی بے شمار ایجادات جو آج ہم بلا سوچے سمجھے استعمال کر رہے ہیں، جدید تحقیق کے مطابق دمہ، کینسر اور باروری یعنی تولید کی صلاحیت میں کمی جیسی شکایات کا موجب بن رہی ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

عمل اور حرکت کے حوالہ سے حکیم محمد سعید شہید فرماتے ہیں ''حرکت میں برکت ہے''۔ مجھے معلوم نہیں کہ یہ مقولہ کس کا ہے، مگر میں نے یہ بات اپنے بالکل بچپن سے اپنی والدہ سے سنی ہے۔ وہ اپنی عمر کے بہتر سال تک یہ مقولہ دہراتی رہیں اور میں اب چھیاسٹھ سال تک اس مقولے پر عمل کرتا رہا ہوں اور اس کی معنویت کی داد دیتا رہا ہوں۔ میں نہیں سمجھ سکتا کہ ایک انسان کے لئے جو اپنے مقصد پیدائش کو پورا کرنے کا عزم رکھتا ہو، اور جو دنیا میں ایک مفید انسان بننا چاہتا ہو، اور جو صحت مند اور کارآمد زندگی گزارنے کا ارادہ رکھتا ہو، اس سے بہتر کوئی مقولہ ہو سکتا ہے۔ اتنا پڑھنے کے بعد اور اتنا سمجھنے کے بعد آپ انتہائی سکون و غرق کے ساتھ غور کیجئے کہ کیا حرکت کے بغیر آپ کوئی بھی کام کر سکتے ہیں؟

جسم انسانی ایک ایسی حیاتیاتی مشین ہے کہ جس میں تبدل و تغیر کا سلسلہ ابتدائے حیات سے انتہائے حیات تک جاری رہتا ہے۔ مختصراً یہ جسم خلیات (سیلز) کا ایک مرکب ہے اور یہ خلیات مرتے گھلتے رہتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیات لیتے رہتے ہیں اور حیات وصحت کا سلسلہ اسی طرح باقی و جاری رہتا ہے۔ یہ ایک فطری عمل (پروسس) ہے جسے جاری رہنا چاہئے اور خوبی کے ساتھ یہ فطری عمل اسی صورت میں جاری رہ سکتا ہے کہ جسم میں حرکت ہو، کیونکہ حرکت ہی وہ شے ہے جو پرانے خلیوں کو ختم کرتی ہے اور نئے خلئے ان کی جگہ لیتے ہیں اور جسم پھر تازہ ہو جاتا ہے۔ اگر حرکت نہ ہوا اور انسان سستی کا پلندا ہو کر پڑا رہے تو یہ فطری عمل سست ہو جائے گا اور صحت و تازگی نہیں آئے گی، بڑھاپا آئے گا!

ایک موٹر کار کو مثال بنانا چاہئے۔ اس میں انسان جیسے سارے ہی تو کل پرزے موجود ہیں۔ اس موٹر کی غذا پٹرول ہے یا ڈیزل ہے۔ موٹر کو یہ غذا ملتی ہے، وہ چلتی ہے۔ یہ غذا نہ دیجئے، موٹر چلنی بند ہو جائے گی۔ موٹر کو کھڑا رکھئے، حرکت نہ دیجئے اس کے کل پرزوں کو زنگ لگ جائے گا۔ تار تو گل کر رہ جائیں گے۔ ایسی موٹر کار سستی کا پلندا ہوگی۔ اب سستی کے اس پلندے کے لئے پیٹ یعنی ٹنکی میں پٹرول یا ڈیزل ڈالے جائیں گے تو اس کا انجام آپ خوب جانتے ہیں کہ کیا ہو سکتا ہے۔ ذرا غور کیجئے کہ ایک انسان سستی کا پلندا بنا بیٹھا ہے اور کھائے چلا جا رہا ہے تو اس کا انجام ایک دن آخر کیا ہوگا۔ بھلا یہ بھی کوئی زندگی ہے!

Marfat.com
Marfat.com

زندگی تو بس یہ ہے کہ انسان متحرک ہو۔ ہر شعبہ زندگی میں ایک روح رواں ہو اور فعل و عمل میں شعلہ جواں ہو، آفتاب عالم تاب ہو اور مہ تاباں ہو۔ اچھا انسان وہی ہے کہ جو حرکت میں رہے اور حیات کی ساری برکت حاصل کر لے۔ برکت حرکت کرنے والے کی ملکیت ہے۔

اپنی ہر صبح کا آغاز حرکت سے کیجئے۔ ورزش کیجئے۔ دوڑ لگانا، تیرنا، گھڑ سواری، کھیلنا وغیرہ سب ورزش ہے۔ حیات وصحت کیلئے ورزش ضروری ہے۔ آج کی مصروف زندگی نے انسان کو اس قدر مشکل میں مبتلا کر دیا ہے کہ وہ اپنی حیات وصحت سے بھی غافل ہو گیا ہے۔ غفلت کی یہ بڑی عجیب قسم ہے!

مگر یہ غفلت بڑی خطرناک ہے۔ ہمیں جاگنا چاہئے، حرکت میں آنا چاہئے۔ بے شک حیات وصحت پر آپ کا حق ہے، مگر ایک پہلو اور بھی ہے جس پر آپ کو غور کرنا چاہئے اور وہ یہ کہ آپ کی صحت آپ کے ملک کے لئے بھی ضروری ہے۔ قوم وملت کا ہر فرد اگر تن درست وتوانا اور متحرک ہے تو اس کا واضح مطلب یہی ہو سکتا ہے کہ پاکستان توانا وتندرست ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ صحت مند رہنا ایک حق بھی اور آپ کا فرض بھی ہے۔ اس طرح نصب العین دوسرا کوئی نہیں ہو سکتا۔

''حرکت میں برکت ہے'' مقولے کے معنی اب بالکل واضح ہو گئے۔ لہٰذا اپنی ہر صبح کا آغاز آپ حرکت سے کیجئے۔ اگر آپ کے پاس اتنا زیادہ وقت نہیں ہے تو پھر آپ اپنے گھر ہی میں ورزش کیجئے۔

حرکت میں صحت کے اس سنہری اصول کی تائید اور تشہیر ہونی چاہئے اچھی صحت ہی سے انفرادی اور اجتماعی ترقی ممکن ہے۔ صحت کی نعمت باقاعدہ ورزش، کھیل، سادہ غذا، کم خوری اور قدرتی اجزا سے تیار کردہ دواؤں کے ذریعے سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔

اچھی صحت کیلئے ضروری ہے کہ ہر فرد امراض سے خود کو محفوظ رکھے اور یہ حفظ صحت کے اصولوں کی پابندی سے ہی ممکن ہو سکتا ہے۔ عالمی یوم صحت کا محرک جنوبی امریکا کے ملک برازیل کے علاقے ساؤ پاؤلو کا پرتگیزی زبان کا نعرہ ''اجیتا مندو'' (Agita

Mundo) ہے یعنی دنیا کو متحرک کردو۔ اس کے ذریعے سے لوگوں کو اپنے جسم و ذہن بیدار اور متحرک کرنے کی دعوت دی گئی ہے تاکہ وہ سوچ سمجھ کر عملی اقدامات کے ذریعے سے جسمانی اور ذہنی طور پر بیدار اور فعال ہو کر اپنے ماحول کو یکسر بدل دیں۔ علاقے کے 36 ملین افراد کو صحت عامہ کی بہتری کے لئے فعال کرنے کے بعد یہ نعرہ اب امریکا میں بھی اپنا اثر دکھا رہا ہے اور وہاں بھی لاکھوں افراد مختلف ورزشوں اور کھیلوں کے ذریعے سے اپنی صحت بہتر بنانے کے لئے کوشاں ہیں۔ امریکا بھر میں واکرز کلب قائم ہو گئے ہیں۔ میلوں پیدل چل کر قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہونے اور صاف ہوا اور کھلی فضا سے بھرپور استفادے کی اجتماعی کوششیں تیز ہو رہی ہیں۔ جگہ جگہ ورزش گھر قائم ہو رہے ہیں۔ لوگ سفر کے دوران بھی اپنے ورزشی پروگرام پر عمل کرتے نظر آتے ہیں۔

پچاس سال پہلے ہمارے ملک کے چھوٹے بڑے شہروں اور قصبات میں بھی اکھاڑے قائم تھے جن میں مختلف ورزشوں کا اہتمام ہوتا تھا اور ورزش کرنے والے نوجوانوں کی حوصلہ افزائی ہوتی تھی۔ دوڑ، گھڑ سواری، تیراکی اور زور آزمائی کے مقابلے ہوتے تھے، لیکن شعور کی کمی کے ساتھ ساتھ یہ مشاغل معیوب سمجھے جانے لگے۔ ورزش کا شوق ماند پڑتا گیا، لیکن اسی کے ساتھ موٹاپے، کاہلی اور سہل پسندی کے امراض نے بھی سر اٹھایا۔ آج ہم ان امراض کی سخت پکڑ میں ہیں۔ بلڈ پریشر، قلب کی شکایت، فالج اور شوگر جیسے امراض تیزی سے پھیل رہے ہیں۔

ہمارے صحت کے پالیسی سازوں کا تمام تر زور اور توجہ مہنگے ہسپتالوں کے قیام اور مہنگی دواؤں اور آلات کی برآمد پر مرکوز رہی۔ آج بھی یہ صورتحال برقرار ہے۔ تعلیمی اداروں میں کھیل اور ورزشوں کا اہتمام نہ ہونے کے برابر ہے۔ پہلے کھیل کے میدان کے بغیر اسکول کا تصور بھی نہیں کیا جاتا تھا، لیکن آج ان کی کوئی ضرورت محسوس نہیں کی جاتی۔ یہ صحت پالیسی اس بات کا ثبوت ہے کہ ملک کے ارباب حل و عقد، عقل و شعور سے یکسر محروم ہیں۔ ان میں سوچنے سمجھنے کی صلاحیت بالکل مفقود ہے۔ وہ دوسروں کے اشاروں پر ناچنے

Marfat.com
Marfat.com

کو ہی ترقی سمجھتے ہیں جب کہ ہمارے سامنے اپنے دوست ملک چین کی مثال ہے کہ جن کے رہنماؤں نے ورزش، کھیل، دیسی طریق علاج اور سادہ غذاؤں کے ذریعے سے ہماری ہی طرح پسماندہ اپنے کروڑوں عوام کو صحت و صفائی کے اصولوں پر عمل کرنے کی بھرپور ترغیب دی۔ ورزشوں کا شوق پیدا کیا جس کے نتیجے میں چین جیسا وسیع، گنجان آباد ملک امراض کی یلغار سے محفوظ رہا اور آج اس کے مسائل صحت ہمارے مقابلے میں بہت کم ہیں۔ اس نے صحت مند اور توانا افراد قوم کی سخت کوشی سے خود کو ہر اعتبار سے ترقی یافتہ اور مستحکم ملک بنالیا ہے۔

پاکستان کا صرف عالمی دہشت گردی کے خلاف صف آرا ہونا ہی کافی نہیں۔ غیر صحت مند عادات اور منفی طرز فکر کے خلاف کمربستہ ہونا بھی ضروری ہے۔ ورزش و حرکت کے ذریعے سے صحت کا اصول مسلمانوں کی ہر دور میں ضرورت رہا ہے اور آج کے دور میں تو اس کی اور بھی ضرورت ہے۔ سہل پسند انداز حیات ہر لحاظ سے مضر ثابت ہو رہا ہے۔ نوجوانوں میں بڑھتے ہوئے امراض، ملک کی گھٹتی ہوئی اقتصادی صلاحیت و توانائی اس کا ثبوت ہیں۔ ملک کے ہر فرد کو حرکت میں برکت کے اصول کی اہمیت کو ذہن نشین کرکے صحت و توانائی کی متاع گم گشتہ حاصل کرنے کے لئے فعال ہو جانا چاہئے۔ اس کے علاوہ جدید طرز حیات نے ہمیں جو سوغات دی ہے اس پر بھی ایک نظر دوڑاتے جائیں۔

ایک مطالعے سے ظاہر ہوتا ہے کہ ربر، فائبر گلاس جیسی بہت سی ایسی اشیا جو ہم روزانہ استعمال کرتے ہیں، وہ نہایت نقصان رساں ہوتی ہیں۔ ایک طبی و ماحولیاتی رسالے کے ایڈیٹر جو پچھلے 9 سال سے انسان صحت پر صنعتی کیمیکلز کے اثرات کا جائزہ لے رہے ہیں، کہتے ہیں کہ ہماری نئی طرز حیات میں داخل و شامل نئے کیمیائی مرکبات ہمیں بیمار اور قتل کر رہے ہیں۔ یہ مرکبات ہر جگہ موجود ہیں اور ان کی یہ موجودگی انسانی صحت و ماحول کیلئے مہلک ثابت ہو رہی ہے۔

پولیو ونائل کلورائڈ (پی وی سی) نامی مادہ، اور گینو کلورائڈ گروپ کا گیارہ ہزار مرکبات میں سے ایک ہے جو امریکا میں سب سے زیادہ زیر استعمال ہے۔ ماہرین

Marfat.com
Marfat.com

ماحولیات آج کل اس پر تحقیق کر رہے ہیں۔

فائبر گلاس 30,000 اشیا کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے جن میں برقی حاجز بھی شامل ہیں۔ یہ حاجز نوے فیصد گھروں میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

اسی طرح دیگر کیمیائی مرکبات مثلاً تازہ سبزیوں اور پھلوں کی فراہمی ممکن بنانے کیلئے جو مرکبات پھلوں اور سبزیوں پر چھڑکے جاتے ہیں، وہ بھی خطرناک ہیں۔

گاڑیوں کے پہیوں میں استعمال ہونے والے ربر کے ٹائر جب اسفالٹ یعنی تار کول یا سیمنٹ کی سطح پر چلتے ہیں تو ان سے ربر کے نہایت ہی باریک ذرات جھڑ کر ہوا میں جلتے ہیں۔ ان میں سے ساٹھ فیصد ذرات (یا ٹائر کی گرد) کا قطر دس مائکرومیٹر سے بھی کم ہوتا ہے۔ اس قدر چھوٹے ذرات بڑی آسانی کے ساتھ سانس کے راستے انسانی پھیپھڑوں میں پہنچ جاتے ہیں۔

اب پرانے ٹائروں کی جگہ نئے ریڈیل ٹائر مارکیٹ میں آگئے ہیں۔ ان ٹائروں سے اور بھی زیادہ گرد جھڑتی ہے۔ صرف لاس اینجلس میں روزانہ اوسطاً پانچ ٹن یہ گرد ٹائروں سے خارج ہوتی ہے۔ اس طبی تحقیق کے مطابق ٹائروں سے جھڑنے والے یہ ذرات انسانی جسم میں پہنچ کر الرجی کا باعث ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں، ناک بہنے اور آنکھوں سے آنسو نکلنے کی شکایت ہو جاتی ہے اور یہ پتی، دمہ اور فوری مرضیاتی ردعمل کا سبب بھی بنتے ہیں۔

میری لینڈ میں واقع نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کے مرل اسٹین ٹن نے اپنی بیس سالہ تحقیق کے بعد یہ بات کہی ہے کہ 3 مائکرومیٹر سے کم قطر اور 20 مائکرومیٹر سے زیادہ طول کے فائبر گلاس کے ٹکڑے چوہوں میں ایک طاقت ور کینسر زا (کینسر پیدا کرنے والے) عامل کی حیثیت رکھتے ہیں۔

''لینسیٹ'' میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق یہ باریک ذرات پھیپھڑوں کے کافی اندر گھس کر ورم اور سوزش کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں جسم جو

Marfat.com
Marfat.com

قدرتی مرکبات تیار کرتا ہے، یہ ذرات ان میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اور یوں خون میں پھٹکیاں یا تھکے بن کر امراضِ قلب بلکہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

ہارورڈ یونیورسٹی نے یہ تخمینہ لگایا تھا کہ ہر سال صرف امریکا میں 1,60,000 اموات (اصل اموات کا تقریباً 3 فیصد) کاروں کے ایندھن، بڑے کارخانوں اور فضلہ سوز بھٹیوں وغیرہ سے خارج ہونے والے ذرات سے واقع ہوتی ہیں۔

حال ہی میں اورگینو کلورین مرکبات کو مہلک کیمیائی مرکبات کے طور پر شناخت کیا گیا ہے۔ گرین پیس کی حالیہ رپورٹ کے مطابق پولی کلورینیٹڈ بائی فنائل (پی سی بی) اور ڈائی اوکسن (دونوں اورگینو کلورین گروپ سے تعلق رکھتے ہیں) مردوں میں عورتوں کی خصوصیات، ان کے مادہ تولید میں جرثوموں (اسپرمز) کی تعداد میں کمی اور عورتوں میں چھاتی کے کینسر کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ دونوں پی وی سی پائپ اور کاغذ کی تیاری میں خاص طور پر استعمال ہوتے ہیں۔

انسانی جسم میں موجود اورگینو کلورین کا نوے فیصد غذا کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتا ہے۔ دراصل گوشت، مچھلی، دودھ کی مصنوعات، سبزی اور پھلوں کو محفوظ رکھنے کے لئے ان پر جو کیڑے مار محلول اسپرے کئے جاتے ہیں ان میں اورگینو کلورین کا کوئی مرکب شامل ہوتا ہے۔ ڈی ڈی ٹی کا تعلق بھی اورگینو کلورین گروپ سے ہے۔

ان مضر مرکبات کا ایک بڑا نقصان یہ ہو رہا ہے کہ مردوں کے مادہ تولید میں جرثوموں کی تعداد گھٹ رہی ہے۔ اس کے باوجود ان کیمیائی مرکبات کا استعمال بڑھتا چلا جا رہا ہے۔ کوپن ہیگن کی ڈینش انوائرمینٹل پروٹیکشن ایجنسی کے مطابق پچھلے تیس برس میں مردوں میں جرثوموں کی تعداد میں دو فیصد کمی واقع ہوئی ہے۔

پیرس میں 1351 افراد کے ایک مطالعے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ پچھلے بیس برس میں وہاں مردوں کے منی کے کیڑوں میں 33 فیصد کمی واقع ہوئی ہے۔ اسی طرح پچھلے برس 2729 اسکاٹش مردوں پر تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ 1941ء میں پیدا ہونے

Marfat.com
Marfat.com

والے مردوں کے مقابلے میں 1969ء میں پیدا ہونے والے مردوں کے مادہ تولید میں ان کیڑوں کی تعداد 41 فیصد تک کم رہی۔ اس طرز حیات نے ایک تو ہم سے زندگی کی حرکت چھین لی اور دوسرا ہر چیز میں زہر اور کیمیکلز شامل کر دیا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، کم خوری، طب نبویؐ اور جدید سائنس

کیا انسان صرف کھانے کیلئے پیدا ہوا ہے! نہیں کھایا صرف زندہ رہنے کیلئے جاتا ہے لیکن جب زندگی کا مقصد کھانا ہی بنالیا جائے تو پھر بیماریوں سے نہیں بچا جا سکتا آیئے کھانے کے بارے میں حضور اکرم ﷺ کے معمولات دیکھیں۔

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ حضور اقدس ﷺ نے تمام عمر میں کبھی جو کی روٹی سے بھی دو دن پے در پے پیٹ نہیں بھرا۔

مسروقؒ کہتے ہیں کہ میں حضرت عائشہؓ کے پاس گیا انہوں نے میرے لئے کھانا منگایا اور یہ فرمانے لگیں کہ میں کبھی پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھاتی مگر میرا رونے کو دل چاہتا ہے پس رونے لگتی ہوں۔ مسروقؒ نے پوچھا کہ کیوں رونے کو دل چاہتا ہے۔ آپ نے فرمایا کہ مجھے حضور اقدس ﷺ کی وہ حالت یاد آجاتی ہے جس پر ہم سے مفارقت فرمائی ہے کہ کبھی ایک دن میں دو مرتبہ گوشت یا روٹی سے پیٹ بھرنے کی نوبت نہیں آئی۔

حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس ﷺ اور آپ کے گھر والے کئی کئی رات پے در پے بھوکے گزار دیتے تھے کہ رات کو کھانے کے لئے کچھ موجود نہیں ہوتا تھا اور اکثر غذا آپ کی جو کی روٹی ہوتی تھی۔ گو کبھی کبھی گیہوں کی روٹی بھی مل جاتی تھی۔

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ حضور اقدس ﷺ میرے پاس تشریف لا کر دریافت فرمایا کرتے تھے کہ کچھ کھانے کو رکھا ہے جب معلوم ہوتا کہ کچھ نہیں تو فرماتے کہ میں نے روزہ کا ارادہ کرلیا ہے۔ ایک مرتبہ حضور ﷺ تشریف لائے میں نے عرض کیا کہ ہمارے پاس ایک ہدیہ آیا ہوا رکھا ہے حضورؐ نے دریافت فرمایا کہ کیا چیز ہے میں نے عرض کیا کہ کھجور کا ملیدہ ہے۔ آپؐ نے فرمایا کہ میں نے تو روزہ کا ارادہ کر رکھا تھا۔ پھر حضور ﷺ نے اس میں سے کچھ تناول فرمایا۔ (یہ تمام احادیث شمائل ترمذی مصنفہ امام ترمذی سے ماخوذ ہیں)

Marfat.com
Marfat.com

آپ نے ملاحظہ کیا کہ حضور اکرم ﷺ کتنا کم کھاتے تھے ایک جگہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا پیٹ وہ بدترین برتن ہے جو بھرا جاتا ہے یعنی بھرے پیٹ کو آپ نے بدترین پیٹ قرار دیا۔

کم خوری بہترین عادت ہے۔ اس سے نظام دل اور نظام انہضام پر نہایت خوشگوار اثر پڑتا ہے اور ان کی کارکردگی بڑھتی ہے۔ نہ صرف دل، خون کی شریانیں بلکہ تمام اعضا بیماری سے محفوظ رہتے ہیں۔ کم خوری سے فقط یہ مراد ہے کہ کم کھائیں۔ اس سے یہ مراد نہیں کہ غیر متوازن یا مضر اشیائے خورد ونوش استعمال کریں۔ غذا بہر حال صحیح، متوازن اور تازہ ہو۔ دل کا مریض معالج کی ہدایات پر عمل کرے۔ اسے زیادہ پھل کھانے چاہئیں۔ سیب اس کے لئے ضروری ہیں۔ اسے دن میں تین چار سیب کھانے چاہئیں۔ مزید پھلوں میں سنگترہ، انار وغیرہ جس کی تفصیلات دوسری جگہ ذکر کر دی گئی ہیں۔

مکئی بڑی عمدہ غذا ہے اور دل کے مریض ہی نہیں تندرست آدمی کے لئے بھی مفید ہے۔ مکئی کا تیل تمام روغنیات سے بہتر ہے۔ دل کے مریض خاص طور پر اسے استعمال کریں۔

عارضہ دل میں ہلکی خوراک کھائیں، کم مقدار میں کھائیں اور چربی کا استعمال ترک کر دیں۔ ماہرین ایسی حالت میں پھل اور سلاد پر بڑا زور دیتے ہیں۔ آملیٹ، مچھلی، مرغ، گائے کے گوشت سے پرہیز کریں تو اچھا ہے۔ سبزی، گاجر، چقندر، سیب، ناشپاتی، اجوائن، ٹماٹر، کیلا وغیرہ کھائیں۔ کیونکہ یہ غذائیں وٹامن ای کے علاوہ خون کو دوسرے ضروری وٹامن اور معدنیات بھی مہیا کرتی ہیں۔ وٹامن ای ٹکیوں یا کیپسول کی شکل میں لیں۔

سلاد اور پھل نظام جسمانی کو زہریلے مادوں سے پاک کرتے ہیں، خون کا گاڑھا پن اور اس کی چپچپاہٹ رفع کرتے ہیں اور اس طرح پمپنگ سٹیشن (دل) کا بوجھ گھٹاتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

دل کے مریض کو یہ غلط نظریہ ترک کر دینا چاہئے کہ روزمرہ کے غذائی معمول میں سلاد اور پھلوں پر مشتمل کھانے اس کی طاقت کم کر دیں گے۔

اگر وہ اپنی خوراک میں وٹامن ای اور بی شامل کرے تو اس کی صحت اور توانائی بسرعت بحال ہو جائے گی۔ ان دونوں حیاتین کی شمولیت سے دل کا ضعف دور ہو جائے گا۔

سگریٹ اور چائے نہ پئیں، کیونکہ یہ بدنظامی میں زہریلے مادے داخل کرتے اور عارضہ دل کو بڑھاتے ہیں۔ شکر کے بجائے شہد استعمال کریں۔ ان میں سو فیصد غذائیت ہوتی ہے۔ اس میں حیاتین بھی ہوتے ہیں، معدنیات بھی ہوتی ہیں۔

دن کا آغاز سنگتروں اور مالٹوں سے کریں۔ سیب کھائیں۔ اس کے بعد ناشتہ کریں۔ ناشتے میں ہلکی زود ہضم چیزیں کھائیں۔ ان کے ساتھ وٹامن بھی لیں اور جب تک معدہ طلب نہ کرے کچھ نہ کھائیں۔ بدہضمی سے بچیں۔

بدہضمی اور غیر دانشمندانہ خوراک سے معدہ گیس سے بھر جاتا ہے اور اس سے دل پر دباؤ پڑتا ہے۔

اگر یہ صورت حال یونہی رہے اور اسے شدت اختیار کرنے کی مہلت دی جائے تو یہ نہایت پریشان کن بلکہ مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔

جب آپ اعصاب اور جذبات پر قابو پانے کی مشق کر رہے ہوں تو خوراک کے مسئلے کو فراموش نہ کریں۔ یاد رکھیں، اعصاب یا دل کے عضلات اپنے آپ پر کنٹرول رکھتے ہیں اس خوراک سے سخت تر اور مضبوط تر نہیں ہو سکتے جن سے وہ بنے ہوتے ہیں۔

بدن کے اہم اعضاء کی مرمت مسلسل ہوتی رہنی چاہئے۔ جونہی یہ گھس جائیں، ان کی مرمت کی جائے۔ تعمیر اور مرمت کا سامان دستر خوان سے آتا ہے۔ اگر غلط انتخاب کیا جائے گا تو تھکن کے مارے، گھسے پٹے اعضائے بدنی کو مزید نقصان پہنچے گا۔

کھانے میں یہ احتیاط ضروری ہے کہ ضرورت سے زیادہ نہ کھایا جائے پیٹ اور

Marfat.com
Marfat.com

طبیعت تب ہی ہلکی پھلکی رہے گی جب آپ کم خوری کو معمول بنالیں گے دل کے تمام امراض کی جڑ پُر خوری ہی ہے اگر ہم سرکار دو عالم ﷺ کے فرمان پر عمل کرتے کم خوری کو ایک مشن بناڈالیں تو کبھی بیمار نہ ہوں۔

Marfat.com
Marfat.com

کمزور دل کو قوی کرنے کے چند مجرب طریقے

جب ہم کمزور قلب کا ذکر کرتے ہیں تو اس میں قلب کے عضوی امراض شامل نہیں ہوتے۔ عضوی امراض کا علاج معالج کے مشورے سے کیا جانا چاہئے لیکن دل کی کمزوری کی حالت میں مناسب تدابیر بہت کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔

دل کی کمزوری اور قلب کے دورے اس زمانے میں بہت عام ہیں۔ یہ جدید سائنسی تہذیب کا ثمرہ ہیں بلاشبہ اپنی کثرت اور ہلاکت آفرینی کے اعتبار سے آج کل دل کی بیماری ساری بیماریوں سے بازی لے گئی ہے۔ بہت لوگ دل کی بیماری کی حالت میں عرصے تک زندہ رہتے ہیں لیکن ان کو بہت احتیاط کے ساتھ زندگی بسر کرنا پڑتا ہے۔ بہت کم دل کے بیمار ایسے ہیں جنہیں یہ معلوم ہو کہ وہ کس طرح زیادہ آرام وسکون کے ساتھ اپنی زندگی گزار سکتے ہیں۔

یقیناً قلب جسم کا بادشاہ اور سب سے زیادہ اہم عضو ہے۔ یہ دوران خون کا مرکز ہے۔ قلب تمام جسم میں خون اور آکسیجن کو تقسیم کرتا ہے۔ خون ہی زندگی کے تمام سامان کا کفیل ہے۔ زندگی کے لئے خطرناک فضلات کا اخراج بھی دوران خون کے تابع ہے۔ جب قلب کا فعل سست ہو جاتا ہے، تو زندگی کی ساری سرگرمی سست پڑ جاتی ہے۔ قلب میں اگر خرابی واقع ہو جائے تو وہ جسم کے دوسرے اعضا (مثلاً معدہ) کی طرح آرام نہیں لے سکتا۔ اس کو عمر بھر مسلسل حرکت میں رہنا پڑتا ہے۔ اس کے باوجود قلب اپنی حالت کو سنبھالے رکھنے اور اپنے کام کو مشکل حالت میں جاری رکھنے کی بڑی صلاحیتیں رکھتا ہے۔ قلب بیرونی طور پر زخم پہنچائے بغیر بھی بالواسطہ طریقے سے زخمی ہو سکتا ہے۔ اس کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں، جیسے گٹھیا کا بخار، بلند فشار الدم، غدہ درقیہ کے افراز کی زیادتی، تصلب شرائین (شریانوں کا سخت ہو جانا) وجع مفاصل یا کوئی پیدائشی نقص۔

Marfat.com
Marfat.com

ایسے حالات میں باقاعدہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن ایسی صورتوں میں بھی جب خود قلب کو کوئی گزند پہنچ گیا ہو آپ خود اس کو تقویت بہم پہنچانے کیلئے بہت کچھ کر سکتے ہیں تاکہ وہ ذاتی تلافی کے کام کو پورے طور پر انجام دے سکے۔ ذیل میں ہم چند طریقے درج کرتے ہیں۔

1) طرز نشست

قلب سینے کے درمیان ذرا بائیں طرف ہٹا ہوا واقع ہے اس کا زیریں سرا دیا فرغما (پردہ شکم) کے اوپر ہوتا ہے۔ حرکت کی پوری آزادی کے لئے قلب کو گردش کے دباؤ سے بالکل آزاد ہو جانا چاہئے۔ اس لئے جسم کو صحیح وضع میں رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ہم آپ کو ایک ورزش بتاتے ہیں اپنے دونوں شانوں کو اوپر اٹھا کر پیچھے کی طرف ملانے کی کوشش کیجئے۔ کوشش یہ ہونی چاہئے کہ شانے کی چوڑی چپٹی ہڈیاں (عظم الکتف) جو شانوں کی پشت پر ہوتی ہیں ایک دوسرے سے مل جائیں یا زیادہ سے زیادہ قریب آ جائیں۔ پھر ان کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ ڈھیلا چھوڑتے وقت شکم کو ذرا اوپر اٹھائیے اور پردہ شکم کو بھی جو سینے اور شکم کے درمیان ہوتا ہے، اوپر اٹھانے کی کوشش کیجئے۔ آپ کو فوراً محسوس ہوگا کہ آپ زیادہ آسانی سے سانس لے سکتے ہیں۔ یہ سادہ ورزش ہر وقت اور ہر حالت میں کی جا سکتی ہے خواہ آپ بیٹھے ہوئے ہوں یا کھڑے ہوئے ہوں یا لیٹے ہوں۔ اس ورزش سے قلب اور سینے کو پوری آزادی سے کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ اس ورزش سے ریڑھ کی ہڈی طاقتور ہو جاتی ہے اور سانس آسانی کے ساتھ لیا جا سکتا ہے۔

2) سانس لینا (طریق تنفس)

سانس لینے کے طریقے کا قلب سے گہرا تعلق ہے کیونکہ قلب اور پھیپھڑے کا بہت قریبی تعلق ہے۔ قلب کے نیچے جگر ہے۔ یہ گویا گندے وریدی خون کا حوض ہوتا ہے جو قلب کے ذریعے سے پھیپھڑوں میں صاف ہونے اور ہوا (آکسیجن) لینے کیلئے داخل

Marfat.com
Marfat.com

ہونے کا منتظر رہتا ہے۔قلب کے اوپر ایک جھلی (غشاء الریہ) ہے جو پھیپھڑوں پر لپٹی ہوتی ہے اور پسلیوں کے نیچے استر کرتی ہے۔ یہ تو معلوم ہے کہ گندا وریدی خون پھیپھڑوں کے ذریعے بخارات دخانیہ کو دفع کرتا اور آکسیجن حاصل کرتا ہے اس لئے پھیپھڑوں کو صاف خون کا عارضی حوض قرار دیا جا سکتا ہے جہاں خون براہ قلب روانہ ہو کر سارے جسم میں پہنچتا ہے۔

قلب پر دباؤ عام طور سے جگر میں گندے خون کی زیادہ مقدار کی جمع ہو جانے سے پڑتا ہے اور غشاء الریہ زیادہ خون اپنی طرف کھینچ لیتی ہے۔ یہ عمل قلب اور سارے جسم کے حق میں بہتر ہوتا ہے۔اس کا تعلق زیادہ تر سانس لینے سانس کی گہرائی اور سانس کی با قاعدہ روانی سے ہوتا ہے۔ غشاء الریہ کے عمل کو تیز کرنے اور خون کو اچھی طرح آکسیجن بہم پہنچانے کے لئے سانس کی سادہ ورزشیں بہت مفید ہوتی ہیں۔

سانس کی ورزش کی ترکیب یہ ہے کہ سانس اندر لیجئے ایک لمحہ کے لئے سانس کو روکے رکھئے پھر چھوڑ دیجئے اور پھر دوبارہ سانس لینے میں تھوڑا وقفہ دیجئے۔ گویا ایک مرتبہ سانس لینا چار اجزاء پر مشتمل ہونا چاہئے۔ یہ عمل بار بار کیجئے۔

دوسری ورزش: کرسی پر سیدھے بیٹھ جائیے۔ ہاتھوں کو رانوں پر رکھ لیجئے اپنے شانوں کو پیچھے دبایئے اور ڈھیلا چھوڑ دیجئے، ڈھیلا چھوڑتے وقت پردہ شکم کو اوپر اٹھایئے۔ سانس اندر لیجئے اور دل میں چار تک گنتی گنئے۔ایک سیکنڈ تک سانس روکے رکھئے، پھر چھوڑ دیجئے اور آٹھ تک گنتی گنئے۔ یہ عمل ایک وقت میں بارہ پندرہ مرتبہ کیجئے۔

جب یہ سادہ ورزش مشق سے آسان ہو جائے تو ہوا کے داخل اور خارج کرنے کی مدت بڑھاتے جایئے مثلاً سانس اندر لیتے وقت گنتی کو سات آٹھ تک بڑھا دیجئے، ایک سیکنڈ رک جایئے اور سانس خارج کرتے وقت بارہ سے پندرہ بڑھا دیجئے۔ابتدا میں اخراج پر زیادہ زور دینا چاہئے تاکہ بخارات دخانیہ اچھی طرح خارج ہو جائیں۔ اگر آپ چاہیں تو اس شمار کو کچھ اور بڑھا سکتے ہیں۔ یہ ورزش دن میں کئی مرتبہ چلتے ہوئے کھڑے

Marfat.com
Marfat.com

بیٹھے یا لیٹے ہوئے کی جانی چاہیے ۔اس ورزش سے قلب کو اپنے کام میں آسانی پیدا ہو جانے کی وجہ سے آرام ملتا ہے اور اعادہ قوت میں مدد ملتی ہے۔

3)اپنی غذا کا خیال رکھئے

قلب دو طرح سے غذا سے متاثر ہوتا ہے۔ جگر ہضم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ خاص طور پر روغنیات کو ہضم کرنے میں۔ وہ غذائیں جن کو ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے اور جگر پر زیادہ بار ڈالتی ہیں قلب کو بھی بے چین کر دیتی ہیں، جس کے نتیجے میں نفخ، سوزش اور قلب پر دباؤ کی علامتیں رونما ہوتی ہیں۔

بھنی اور تلی ہوئی غذائیں، مقوی و مرغن غذائیں جن میں روغن اور نشاستہ کی زیادہ مقدار ہو، مٹھائیاں اور مربے وغیرہ دل کی بیماری میں خصوصیت کے ساتھ نقصان دہ ہیں۔

مقصد یہ ہونا چاہئے کہ زیادہ تر ایسی غذائیں استعمال کی جائیں جن کا ردعمل کھاری (قلوی) ہو اور تازے پھلوں اور ترکاریوں پر زیادہ زور دینا چاہئے۔ دالوں اور اناجوں کو چھلکے کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ کھانے کے پہلے اور بعد میں سفوف تبخیر کے استعمال سے نفخ کو روکنا چاہئے (سفوف تبخیر دھنیا خشک، بادیاں اور طباشیر کو سفوف کر لیں اور 3-3 ماشے کھانا کھانے سے پہلے اور کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں) سفوف اور کھانے کے درمیان دس پندرہ منٹ کا فاصلہ رکھنا بہتر ہے۔ تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد قلیل مقدار میں کھانا کھانا کثیر مقدار میں طویل وقفوں کے بعد کھانے سے بہتر ہے لیکن یہ وقفہ چار گھنٹوں سے کم کسی صورت میں نہیں ہونا چاہئے۔ غذا سادہ اور زود ہضم ہونی چاہئے۔ فربہی کی طرف رجحان کو نشاستہ اور شکر بند کر کے روکنا چاہئے۔ غذا ایسی ہونی چاہئے جس میں تمام ضروری حیاتین، معدنیات اور پروٹین موجود ہوں۔ قلب کی ضربات کی تقویت کے لئے کیلشیم بہت ضروری ہے۔ اس مقصد کے لئے عضوی کیلشیم مثلاً صدف صادق، مرجان، مروارید میں سے کسی ایک کا سفوف بہت مفید ہے۔ ہڈی کا سفوف بھی

Marfat.com
Marfat.com

استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ہڈی کے سفوف کی مقدار ایک چائے کے چمچہ کے برابر اور دوسری اشیا کے سفوف کو خالص مکھن یا بالائی میں ملا کر کھانے سے اچھی طرح جذب ہو جاتا ہے کیونکہ مکھن اور بالائی میں حیاتین (د) ہوتی ہے جو کیلشیم کو جزو بدن بنانے میں معاون ہوتی ہے۔ کیلشیم دودھ، انڈے اور نباتی ماخذ مثلاً مغزیات اور سبز پتوں کے ساگوں میں بھی ہوتا ہے۔ قلب کو حیاتین (ب) مرکب اور حیاتین (ی) رسد وافر مقدار میں بہم پہنچتی رہنی چاہئے۔ یاقوت، زہرمہرہ اور عقیق وغیرہ جواہرات بھی تقویت قلب کے لئے بہت مفید ہیں جواہر مہرہ کے نام سے طب مشرق میں ایک مرکب تیار کیا جاتا ہے، جو تقویت قلب کے لئے بہت مشہور ہے۔

4) ورزش

قلب چونکہ ایک عضلہ ہے، اس لئے اسے بھی قوی رکھنے کے لئے ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ روزمرہ کی بدنی حرکات سے قلب کی کافی ورزش ہوتی رہتی ہے۔ قلب کے مریضوں کو شدید ورزشوں اور طویل جسمانی محنت سے پرہیز کرنا چاہئے۔ حرکت اور سکون کی حالتوں میں توازن کو برقرار رکھنا چاہئے اور محنت کا کام کرنے کے بعد آدھ گھنٹے تک مکمل آرام کرنا چاہئے۔

مرض کی وجہ سے خوف اور فکر کو قریب نہیں آنے دینا چاہئے۔ قلب ہمت اور خدا پر ایمان و یقین سے مضبوط ہوتا ہے۔ آپ کا ایمان جس قدر قوی ہوگا، آپ کا قلب اتنا ہی مضبوط ہوگا۔ یہ مقولہ بالکل صحیح ہے کہ ایک انسان "دل" میں جیسے خیالات کی پرورش کرے گا وہ اپنے آپ کو ویسا ہی پائے گا۔ ہمارے تجربے میں "ذکر جلی" جیسا کہ مسلمان صوفیہ میں دستور ہے قلب کی تقویت کے لئے بہترین تدبیر ہے اور مقوی ترین ذکر نفی واثبات (لا الہ الا اللہ) کا ذکر ہے۔ قلب کے مریضوں کو ذکر کے وقت سر کو جنبش نہیں دینی چاہئے اور نہ بہت بلند آواز سے ذکر کرنا چاہئے۔ آواز صرف اتنی کافی ہے کہ قریب بیٹھا ہوا آدمی سن سکے۔ نفی و

Marfat.com
Marfat.com

اثبات کا ''ذکر خفی'' بھی قلب کے لئے تریاق ہے۔اس کا طریقہ کسی صوفی بزرگ سے سیکھ لینا چاہئے۔

Marfat.com
Marfat.com

اپنے دل کی بات سنئے آپ کا دل آپ سے مخاطب ہے

اللہ کا شکر ہے کہ آپ دل کے حملے میں بچ گئے اور اب بستر پر لیٹے آرام کر رہے ہیں۔ میں آپ کا قلب ہوں۔ یقین کیجئے آپ کو بیمار ڈالنے میں میرا کوئی ہاتھ نہیں تھا۔ حملہ میں نے آپ پر نہیں کیا تھا، حملہ تو مجھ پر ہوا تھا۔ آرام کے ان لمحات میں کہ آپ شکر و تشویش کی ملی جلی کیفیت کا شکار ہیں، ماضی کی یادوں کی راحت اور مستقبل کی فکر کے کرب کی ایک عجیب وغریب صورت حال سے دوچار ہیں، ذرا دل لگا کر میری بات بھی سن لیجئے۔

سب سے پہلے یہ بات اچھی طرح سمجھ لیجئے کہ میں آپ کا بے وفا دوست نہیں ہوں۔ شکم مادر سے تادم آخر میں حکم ربی کے مطابق دھڑکتا رہتا ہوں۔

میری چال میں خرابی اور میرے حال میں ابتری آپ کی لاپروائیوں اور بے احتیاطیوں کی وجہ سے آتی ہے۔ پیدائشی نقص کی علاوہ جس پر میرا بس نہیں ہوتا، سوتے جاگتے دھڑکتا رہتا ہوں۔

میں نے ابھی بتایا تھا کہ حملہ مجھ پر ہوا تھا۔ یقین جانئے اس حملے کے ذمہ دار آپ تھے۔ آپ نے زبان کے مزے کے لئے خوب روغنی غذائیں استعمال کیں۔ ہر موسم میں آپ ہر چھٹی مشہور ہوٹلوں کے چکر لگاتے رہے تاکہ وہاں کی چٹ پٹی اور ثقیل و دیر ہضم گرم گرم نہاری کھائیں۔ آپ نے تو اس مشق ستم میں اپنے دوست احباب اور اپنے بیوی بچوں، عزیز اقربا کو بھی شامل رکھا۔ بے شک نہاری کھانے کی چیز ہے۔ ایک یہ کیا سینکڑوں نعمتیں انسان کے کھانے اور استعمال کے لئے ہی ہوتی ہیں، لیکن ان کا ہضم کرنا ہر ایک کے بس کی بات نہیں ہوتی۔ میں غلط نہیں کہتا، دہلی نہاری کا گھر ہے۔ اس شہر کے بزرگوں سے پوچھ لیجئے اور نہیں تو ان کی لکھی ہوئی کتابیں پڑھ لیجئے۔ یہ سالن جاڑوں میں کھایا جاتا تھا اور اس کے استعمال کرنے والے زیادہ تر محنت کش یا مزدور ہوتے تھے۔ کم پیسوں میں زیادہ

Marfat.com
Marfat.com

غذائیت والی نہاری سیر ہو کر کھانے کے بعد وہ دن بھر سخت جسمانی محنت بھی کرتے تھے۔ اس میں شامل پروٹین اور روغنی اجزاء ان کے جسم میں ٹھکانے لگ کر انہیں توانائی پہنچاتے تھے۔ جسم میں جمع ہو کر چربی کی صورت اختیار نہیں کرتے تھے۔

آپ نے ایک نہار کیا اللہ کی دی ہوئی ہر نعمت بے تحاشا کھائی اور کرسی سے پر بیٹھے رہے۔ سیڑھیاں چڑھنا تک آپ نے گوارا نہیں کیا۔ گھر سے دفتر گاڑی یا بس میں آتے جاتے رہے۔ مختلف کھیل دیکھتے رہے کھیلنے کی زحمت تک گوارا نہیں کی، یہاں تک کہ صبح کی سیر و تفریح کے لئے بھی آپ وقت نہ نکال سکے اور جس میں جمع ہونے والی چربی آپ کا وزن بڑھاتی رہی۔ وزن آپ کا بڑھا لیکن اسے خون فراہم کرنے کے لئے مجھے مسلسل زیادہ محنت کرنی پڑی۔ جگر کے فعل میں خلل پڑنے لگا اور خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھتی ہی چلی گئی۔ لبلبے میں انسولین کی تیاری کم ہونے لگی تو خون میں شکر کی سطح بڑھ گئی۔ بے شک میں آپ کے جسم کا بہت مضبوط عضو ہوں، لیکن ہوں تو پھر بھی دل۔ کہاں تک برداشت کرتا۔ میری شریانوں میں رکاوٹ پیدا ہونے لگی۔ آخر ایک دن ایک پھٹکی نے میری ایک شریان کو اس حد تک روکا کہ میں اپنی غذا یعنی آکسیجن سے لبریز خون کے نہ ملنے پر تڑپ اٹھا۔ اس وقت آپ نے اپنے سینے میں درد محسوس کیا اور معالج کی طرف دوڑے۔ بروقت طبی امداد نے میری مدد کی زندگی تھی آپ بچ گئے اور میں بھی۔

میں اب بھی زخمی ہوں اور تھکا ہوا ہوں۔ آرام کے ان چند ہفتوں میں اگر آپ نے معالج کی ہدایات پر عمل کیا تو یقین ہے کہ میں اپنی مرمت کر کے تازہ دم ہو جاؤں گا۔ آرام کی اس تاکید کو جبر نہ سمجھئے۔ منفی خیالات کی زد میں رہ کر میرے لئے مزید مشکلات پیدا نہ کیجئے۔ جو ہو چکا اسے بھول جائیے اور شافی مطلق کی شفا بخشی پر یقین رکھتے ہوئے آئندہ احتیاط کے عزم کے ساتھ مجھ سے تعاون کیجئے۔ آرام کے اس وقفے کے بعد بھی آپ کو بہت محتاط رہنا ہوگا۔

اکثر افراد یہ نہیں جانتے کہ قلب کے مریض حملہ کے بعد بھی طویل عرصے تک زندہ رہتے ہیں بشرطیکہ وہ اپنے معالج سے تعاون کریں اور اپنی صحت کا خود خیال رکھیں۔ معالج

Marfat.com
Marfat.com

آپ کو معلومات فراہم کرنے کے علاوہ دوا اور ہدایات ہی دے سکتا ہے۔ اصل کام مریض کو کرنا ہوتا ہے۔

قلب کی تمام تکالیف سنگین یا شدید نہیں ہوتیں۔ ان میں شدت اور پیچیدگی مریض خود پیدا کرتا ہے۔ بلا وجہ کے اندیشے موت کا خوف، مایوسی وغیرہ معاون حیات نہیں ہوتے۔

ہاں! ایک بات یہ بھی سن لیجئے کہ جو لوگ میری تکلیف کو محض معمولی گیس یا ریاح کی شکایت سمجھ کر نالتے رہتے ہیں اور معالج سے رجوع نہیں کرتے، نقصان اٹھاتے ہیں۔

بہت باتیں بلکہ شکوے ہو چکے آیئے اب کچھ ذرا اور باتیں بھی ہو جائیں۔ ان پر عمل کر کے صحت مند افراد اور آپ جیسے قلب کے مریض بھی زندگی کی طویل شاہراہ پر اپنا سفر سہولت و آرام سے جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں دو بنیادی اصول ہمیشہ یاد رکھئے۔

پہلا اصول

اگر آپ پرانی کھانسی کے مریض ہوں بلغم میں خون آ رہا ہو، تے ہو جاتی ہو، دمے کے دورے پڑتے ہوں، ٹخنے سوج جاتے ہوں، تھکن رہتی ہو، بدہضمی کی شکایت ہو، اختلاج یعنی دھڑکن ہو، نبض تیز چلتی ہو، سانس پھولتا ہو، سینے میں درد محسوس ہوتا ہو، چکر محسوس ہوتے ہوں اور چت لیٹنے میں دقت محسوس ہوتی ہو تو فوراً معالج سے مشورہ کریں۔

دوسرا اصول

صرف اپنے معالج کے مشورے پر عمل کیجئے۔ تاہم یہاں یہ وضاحت ضروری ہے کہ آپ کا معالج اعلیٰ تعلیم یافتہ اور تجربہ کار ہونا چاہئے۔ اس میں مرض اور کیفیت پر غور کرنے کی عادت ہو۔ وہ عام معالجین کی طرح محض شکل دیکھتے ہی نسخہ لکھ دیتا ہو۔ ایسے معالج کے مشورے کو دیگر تمام مشوروں پر ترجیح دیجئے۔

قلب کی تکالیف کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ مثلاً پیدائشی خرابی، گٹھیا اور آتشک (مناس) شریانوں کی تنگی اور جراثیم و بیکٹیریا کی وجہ سے ہونے والی تکلیف۔ یہ تکالیف بظاہر یکساں ہوتی ہیں لیکن ہی اعتبار سے ان کی نوعیت میں فرق ہوتا ہے اور ان میں سے ہر ایک کا علاج

Marfat.com
Marfat.com

اور دوا الگ ہوتی ہے، لیکن ان سب کا دراصل بنیادی علاج ایک ہی ہے اور وہ ہے احتیاط۔ قلب کی تکالیف کا مقابلہ کرنے کے لئے زندگی کے انداز میں تبدیلی بے حد ضروری ہوتی ہے اس کے بغیر تمام علاج بے کار ثابت ہوتے ہیں۔

مجھے خوشی ہے کہ آپ نے میری گفتگو بڑی دلچسپی اور دل جمعی سے سنی اب کچھ اور باتیں بھی سن لیجئے۔ قلب کا حملہ گویا ایک وارننگ یا تنبیہہ تھی کہ آپ کو اب اس پر پڑنے والا بوجھ اور دباؤ کم کرنا ہوگا۔ اب تک آپ بے تحاشا کھا کر اپنے وزن میں اضافہ ہی کرتے رہے ہیں۔ جب اور جو بھی چاہا کھالیا کا انداز اب ترک کرنا ہوگا اور ماضی کی طرح گھنٹوں سخت محنت اور کام کی عادت تبدیل کرنی ہوگی۔

جذبات کی تیز و تند آندھی کو اب دھیما ہو جانا چاہئے۔ عجلت پسندی کی روش بھی ترک کردینی چاہئے۔ یہ تمام باتیں آپ کے قلب پر بے حد دباؤ کا باعث بنی ہوئی تھیں۔ آپ کو یاد ہے کہ حملے سے پہلے آپ کا سانس پھولنے لگتا تھا اور اس کے علاج کے لئے آپ معالجین کے پاس دوڑے جاتے تھے۔ ان میں سے اکثر نے آپ کا مرض سمجھنے کی کوشش نہیں کی، یہاں تک کہ آپ حملہ قلب کی زد میں آگئے۔

بستر میں آرام کی مدت مکمل کرنے کے بعد یقین ہے کہ آپ جسمانی اور جذباتی اعتبار سے بھی خود کو بہتر اور پراعتماد محسوس کرنے لگیں گے اس کے بعد:

1۔ اپنا وزن معمول پر لائیے اور یہ کام بتدریج کیجئے۔ آرام کے اس وقفے میں بھی آپ سے یہی توقع ہے کہ آپ اپنے وزن میں خاصی کمی کرلیں گے۔ اس کے بعد معالج کے مشورے سے ورزش اور غذائی احتیاط کے ذریعہ سے وزن گھٹایئے اور دواؤں پر انحصار کم کرتے جایئے۔ ٹھونس کر کھانے کی عادت کو اب ہمیشہ کے لئے ترک کردیجئے۔

2۔ اب زیادہ جسمانی پھرتی مت دکھایئے۔ دوڑ کر بس یا ٹرین پکڑنے، سیڑھیوں پر دوڑنے اور وزن اٹھانے کی عادت بھی ترک کردیجئے۔

کھانا کھانے کے بعد کم از کم 20 منٹ آرام کیجئے اور جب بھی سانس پھولی یا سینے میں گھٹن اور درد محسوس ہو، لیٹ کر آرام کیجئے۔

Marfat.com
Marfat.com

3۔ نہاری اور اس جیسی مرغن اور ثقیل غذاؤں کو ممکنہ حد تک بھول جائیے اور تازہ سبزیوں، موسمی پھل، موٹے آٹے کی روٹی اور دلیہ اور سادہ غذا میں رغبت سے کھائیے۔ چینی، مٹھائیوں، بڑے گوشت، گھی، مکھن اور میدے سے بنی اشیا سے بچیے۔

4۔ تمباکو نوشی و تمباکو خوری سے بھی بچیے۔ امریکی سرجن جنرل کی سرپرستی میں کام کرنے والے 20 ماہرین نے اپنی تحقیقی رپورٹ میں تمباکو کو بھی ہیروئن اور کوکین کی طرح نشہ قرار دیا ہے بلکہ نکوٹین کو ان سب سے زیادہ تیز اور تباہ کن بتایا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

Marfat.com
Marfat.com

دل کے مریضوں کے لئے ایک نبویؐ تحفہ اور جدید سائنس

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ تو فوراً اس کے سامنے خوش کن باتیں کرو یہ مریض کو اچھی لگیں گی۔ حضرت ابو جابرؓ فرماتے ہیں کہ رسول اکرمؐ نے فرمایا کہ مریض کی پوری عیادت یہ ہے کہ تم اپنے مریض کی پیشانی پر یا ہاتھ پر رکھ کر اس سے اس کا حال پوچھو اور پورا سلام کرنا یہ ہے کہ سلام کے بعد تم مصافحہ بھی کرو (مسند احمد، ترمذی)

حضرت ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرمؐ نے فرمایا کہ جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ تو اس کی موت کے بارے میں اس کے دل کو خوش کرو فرمایا اس سے اس کا دل خوش ہو جائے گا۔ (ترمذی شریف)

آپ ﷺ مریض کی پیشانی پر دست مبارک رکھتے پھر اس کے سینہ اور پیٹ پر ہاتھ رکھتے اور دعا کرتے اے اللہ اسے شفا دے اور جب آپ مریض کے پاس جاتے تو فرماتے کوئی فکر کی بات نہیں انشاءاللہ سب ٹھیک ہو جائے گا (زاد المعاد)

حضرت ام سلمی رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ آنحضرت نے فرمایا جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ یا کسی قریب المرگ شخص کے پاس جاؤ تو اس کے سامنے زبان سے بھلائی کا کلمہ نکالو (مسلم شریف)

گویا آنحضرت ﷺ نے مریض سے اظہار محبت اور شفقت کا درس دیا ہے مریض جو اپنی مرض سے عاجز آچکا ہے اور اس کا دل بجھا ہوا ہے تو تم اس سے محبت بھری باتیں کرو اسے اعتماد دو خوش کرو اس سے یقیناً مریض کی صحت بہتری کی طرف گامزن ہوگی آنحضرت ﷺ کا یہ نظریہ آج جدید سائنس بھی تسلیم کر رہی ہے۔

بورنی سیگل ایک تربیت یافتہ سرجن ہیں جن کا یہ خیال ہے کہ محبت سے امراض کا

Marfat.com
Marfat.com

علاج کیا جا سکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ صرف ان کا عقیدہ ہی نہیں بلکہ انہوں نے اپنی آنکھوں سے ہزاروں لوگوں کو صحت یاب ہوتے دیکھا ہے۔

ان کی کتاب ''محبت، طب اور معجزات'' (Love Medicine and Miracles) امریکہ کی سب سے زیادہ بکنے والی کتابوں میں سے ایک ہے۔ سیگل نے لکھا ہے کہ وہ اپنے مریضوں کی ایک فہرست رکھتے تھے اور انہیں ایک دوسرے سے رابطہ رکھنے میں مدد دینا مشکل ہوگیا ہے۔ وہ مزید لکھتے ہیں کہ جن لوگوں کو یہ کہہ کر مایوس کر دیا گیا تھا کہ ان کا مرض لا علاج ہے، ان میں سے بہت سے لوگ آج بھی زندہ ہیں اور یہ تعداد اتنی بڑی ہے کہ ناقابل یقین معلوم ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں ان مریضوں کی تعداد ہزاروں میں ہے۔ کانفرنسوں اور اجلاسوں میں بہت سے مریض بورنی سیگل کے پاس آتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آپ نے ہم میں حوصلہ اور جذبہ پیدا کیا اور ڈاکٹر سیگل یہی جواب دیتے ہیں کہ حوصلہ اور جذبہ تو تمہارے اندر موجود تھا، میں نے تو بس اسے ابھارا ہے۔

بورنی سیگل نے 30 سال قبل طب کا پیشہ اختیار کیا۔ ان کا مقصد انسانوں کی خدمت کرنا تھا، لیکن جب وہ کسی مریض کی مدد نہ کر پاتے تو انہیں بہت صدمہ ہوتا تھا۔ اس زمانے میں وہ جو ڈائری لکھتے تھے اس میں ایک صفحے پر یہ عبارت درج ہے: ''بعض اوقات تو یوں محسوس ہونے لگتا ہے گویا ساری دنیا کینسر سے مر رہی ہے۔ میں جو پیٹ کھولتا ہوں اس میں یہ بیماری موجود ہوتی ہے اور جب ہم مستقبل کے بارے میں سوچتے ہیں تو خوف طاری ہو جاتا ہے۔ کتنے ہی مریض ایسے ہوتے ہیں جن سے مجھے کہنا پڑتا ہے کہ افسوس آپ کا کینسر آپریشن کے قابل نہیں رہا''۔

بورنی سیگل نے اپنی کتاب میں بچوں کے معالجین کی ایک کانفرنس کا ذکر کیا ہے۔ جس سے انہوں نے خطاب کیا تھا۔ وہ لکھتے ہیں کہ اس کانفرنس میں بعض معالج تاخیر سے آئے اور دیر کی وجہ یہ بتائی کہ ہسپتال میں ایک دلچسپ کیس آ گیا تھا۔ یہ ایک بچہ تھا جو ذیابیطسی سبات (Diabetic Coma) میں جانے ہی والا تھا۔ انہیں اس طرز عمل پر بڑا افسوس ہوا، کیونکہ اس سے وہ فاصلہ واضح تھا جو مریض اور معالج کے درمیان موجود تھا۔

Marfat.com
Marfat.com

ایک بے حد بیمار اور خوف زدہ مریض اور اس کے شدید پریشان والدین کو اگر "دلچسپ کیس" کہا جائے تو اس سے معالج کے طرز عمل کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

بورنی سیگل کا طریقہ یہ تھا کہ وہ اپنے مریض سے گھل مل جاتے اور کہتے کہ انہیں ڈاکٹر نہیں بلکہ بورنی کہہ کر پکارا جائے۔ وہ اپنے مطب کا ماحول بھی بے تکلفانہ رکھتے تھے۔ 1978ء میں انہوں نے ایک ورک شاپ میں شرکت کی جس کا اہتمام کینسر کے ایک ماہر اور ان کی ماہر نفسیات بیوی نے کیا تھا۔ اس کا موضوع تھا "نفسیاتی عوامل، ذہنی اضمحلال اور کینسر" ڈاکٹر سیگل نے اس ورک شاپ کے بارے میں لکھا "ہمیں ایک تحقیقی جائزے کی تفصیلات بتائی گئیں جس میں کینسر کے 159 مریضوں کو شامل کر لیا گیا تھا۔ ان مریضوں کے بارے میں اندازہ تھا کہ وہ سب ایک سال کے اندر ختم ہو جائیں گے۔ ان میں سے 19 فیصد تو قطعی طور پر شفایاب ہو گئے اور 22 فیصد روبہ صحت تھے۔ ان 159 مریضوں میں سے بالآخر جو مرے انہوں نے بھی اس سے دگنا عرصہ اس دنیا میں گزار لیا جتنے عرصے زندہ رہنے کی ان کے بارے میں پیش گوئی کی گئی تھی"۔

سیگل نے معالجوں کی ایک تنظیم قائم کی جس کا نام Exceptional Cancer Patients رکھا۔ اب تک اس کے مریض شفایاب ہونے شروع ہو گئے۔ بورنی سیگل حیران تھے کہ یہ سب کیسے ہو رہا ہے، کیونکہ انہیں سرجن کی تعلیم کے دوران جو کچھ بھی بتایا اور سکھایا گیا تھا، مریضوں کی یہ شفایابی اس کے بالکل برعکس تھی۔ ایک مریض نے سیگل کو بتایا کہ ان کے مریضوں کی حالت اس لئے بہتر ہوئی کہ سیگل نے انہیں امید کا پیغام دیا تھا اور انہیں اپنی زندگی پر کنٹرول حاصل ہو گیا تھا۔

سیگل کا خیال ہے کہ اگر آپ کی توقع کے مطابق آپ پوری طرح شفایاب نہ ہوں تو بھی امید بڑا سہارا دیتی ہے اور امید کا دامن تھامے ہم بہت سے کام کر سکتے ہیں۔ اگر کسی مریض سے امید بھی چھین لی جائے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ اس کی موت کا فیصلہ سنا دیا گیا ہے۔

سیگل نے 1957ء کا ایک واقعہ بیان کیا۔ مسٹر رائٹ نامی ایک شخص کو لمف کا

Marfat.com
Marfat.com

کینسر تھا۔ معالجین نے بتایا کہ وہ بمشکل ایک ہفتہ زندہ رہ سکے گا لیکن مریض یہ سن کر مایوس نہیں ہوا۔ وہ بہت پرامید تھا خصوصاً اس لئے کہ ان ''کربیوزین'' (Krebiozen) نامی دوا کا نام سن لیا تھا۔ یہ ایک نئی جادو اثر دوا تھی۔ رائٹ نے دس دن تک یہ دوا استعمال کی اور واقعی اس نے جادو کا کام کیا اور وہ ہسپتال سے گھر چلا گیا۔ چند ماہ بعد طبی دنیا میں اس نئی دوا کو رد کر دیا گیا۔ رائٹ کا اعتقاد اس دوا پر سے ہٹ گیا اور اس کی بیماری کی علامات پھر ظاہر ہونے لگیں تو معالجین کو یہ اندازہ ہو چکا تھا کہ رائٹ کو کربیوزین نے اتنا فائدہ نہیں پہنچایا تھا جتنا کہ اس کے عقیدے نے۔ چنانچہ معالجین نے اسے اس دھوکے میں رکھا کہ کربیوزین اب ایک نئے انداز اور نئی طاقت کے ساتھ تیار ہوئی ہے پھر اسے اس دوا کے نام سے پانی کے انجکشن دیئے گئے۔ اس مصنوعی ''دوا'' یعنی پانی نے معجزانہ اثر دکھایا، لیکن اس کے بعد پھر اخباروں میں یہ خبر آئی کہ کربیوزین قطعی بے اثر ہے لہذا ایک بار پھر رائٹ کا اعتقاد ختم ہو گیا۔ امید کا دامن ایسا ہاتھ سے چھوٹا کہ وہ دو دن کے اندر ہی چل بسا۔

ڈاکٹر سیگل نے بتایا کہ ایک چوتھائی سے لے کر ایک تہائی تک مریض جھوٹ موٹ کی دواؤں سے بہل جاتے ہیں۔ انہیں جب یقین ہو جاتا ہے کہ انہیں اصل دوا دی جا رہی ہے تو ان پر اچھا اثر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہی اعتقاد کا عنصر ہے جس کی وجہ سے زیادہ تر قدیم معالجے اپنا جادو دکھاتے ہیں، خواہ یہ کسی مقدس جگہ کا پانی ہو، شفا بالعقیدہ ہو یا طلسم گر کا بہلاوا۔

ڈاکٹر سیگل نے مزید کہا: ''میرا یہ مقصد ہرگز نہیں کہ قدیم معالجوں کو پھر سے رائج کرنے کے لئے مغربی طریق ہائے علاج کو ترک کر دیا جائے، تاہم میں یہ ضرور کہوں گا کہ ہم شفا کی اس قوت کی طرف سے آنکھیں بند نہ کریں جو ہمارے اندر موجود ہے''۔ گویا مریض کو امید دلانا اور اس کا دل بہلانا آج جدید سائنس اسے تسلیم کر رہی ہے حضور اکرم ﷺ کی جملہ تعلیمات امید، محبت اور خیر خواہی پر مبنی ہیں آج شائد ہم بہت سے مریضوں کو وہ محبت نہیں دے پاتے جس کی انہیں ضرورت ہوتی ہے ورنہ شائد ہمارے ہاں اتنے مریض نہ ہوں آیئے انسان کے اندر چاہنے کے جذبے کا ایک سائنسی تجزیہ کریں۔

Marfat.com
Marfat.com

جب سے انسان نے اس دنیا میں قدم رکھا ہے ''چاہنا اور چاہے جانا'' اس کی فطری خواہش اور روحانی ضرورت رہی ہے اور جو شخص جتنے اچھے طریقے سے اپنی اس خواہش کی تکمیل کرتا ہے، اس کی زندگی اسی قدر مسرت انگیز، مسرور اور پرسکون گزرتی ہے۔ دنیا میں ایک بھی ایسا شخص نہیں ہے جو ''چاہنے اور چاہے جانے'' کے احساس سے روحانی طور پر خوشی محسوس نہ کرتا ہو اور اس کے لئے اسے کائنات اور اس میں موجود مخلوقات سے تعلق اور رابطہ رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ یہ انسان کی خوش قسمتی ہے کہ قدرت نے اسے ایسے لا محدود ذرائع فراہم کئے ہیں جس سے وہ اپنی اس خواہش کی تکمیل کرتا رہتا ہے۔ تاہم اس کا انحصار لوگوں کی انفرادی جمالیاتی حس، عادات، اخلاقیات، مزاج، ماحول اور ذہنی استعداد یا صلاحیتوں پر ہوتا ہے جو بعض صورتوں میں یکساں اور بعض پہلوؤں سے مختلف بھی ہو سکتی ہیں۔

غور کریں تو اندازہ ہوگا کہ دوست احباب اور عزیز و اقارب سے ہمارے معاملات زندگی اس وقت تک بالکل درست اور معمول کے مطابق رہتے ہیں جب تک دونوں جانب سے ''چاہنے اور چاہے جانے'' جیسی فطری ضرورت کا خیال رکھا جاتا ہے لیکن جونہی کسی ایک طرف سے اس معاملے میں غفلت یا کوتاہی برتی جاتی ہے، حالات غیر معمولی رخ اختیار کر لیتے ہیں یا وقتی ہی سہی مگر تعلقات میں سرد مہری سی آ جاتی ہے تاہم پر خلوص، محبت بھرے، اٹوٹ اور پاکیزہ رشتوں میں چھوٹی موٹی غلطیوں اور کوتاہیوں کے باوجود ایک دوسرے کی اہمیت کا احساس اور پیار و محبت کے جذبات بدستور موجود رہتے ہیں۔ اس کی وجہ شاید یہ ہو کہ ہم سب اس بات سے اچھی طرح آگاہ ہوتے ہیں کہ بہ حیثیت انسان کوئی بھی شخص کمزوریوں سے ماورا نہیں ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہمیں یہ احساس بھی رہتا ہے کہ ''پیار لینے اور پیار دینے'' کے لئے ہمیں اپنے ماحول، ارد گرد موجود لوگوں اور عزیز و اقارب ہی پر بھروسہ کرنا پڑتا ہے۔ یہ احساس نہ صرف ایک دوسرے کی چھوٹی موٹی غلطیوں کو درگزر کرنے میں ہماری معاونت کرتا ہے بلکہ ہمیں ایک دوسرے سے منسلک اور وابستہ رکھنے کا ذریعہ بھی بنتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

زمانہ قدیم کے میلے ٹھیلے ہوں یا موجودہ دور کی مختلف رنگا رنگ تقریبات، ان سب کے پیچھے ''چاہنے اور چاہے جانے'' کی انسانی خواہش ہی کا دخل نظر آتا ہے کیونکہ انسان سمجھتا ہے کہ مل جل کر بیٹھنے اور باہم منسلک رہنے سے وہ اپنی فطری خواہش کی تکمیل زیادہ آسان اور عمدگی سے کر سکتا ہے جبکہ دنیا سے الگ تھلگ یا تنہا رہ کر محبت و اپنائیت کے جذبے کی آبیاری کسی طرح بھی ممکن نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ''پیار دینے اور پیار لینے'' کی یہ خواہش زمان و مکاں کی حدود وقیود سے ہمیشہ ماورا اور بے نیاز رہی ہے اور یقینی طور پر جب تک انسان اس کرہ ارض پر موجود رہے گا اس کی یہ خواہش بھی برقرار رہے گی۔ اگر یہ کہا جائے تو شائد غلط نہ ہوگا کہ اسی خواہش پر انسانی زندگی کی پوری عمارت کھڑی ہے۔ تاہم یہ درست ہے کہ اس خواہش کی تکمیل کے معاملے میں لوگوں کا زاویہ نظر ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتا ہے۔ یہاں پر ایک اور چیز کو اچھی طرح سمجھ لینا چاہئے کہ بعض لوگ عام طور پر ''پیار کرنے اور پیار پانے'' کے اس جذبے کو محض جنس مخالف کے مابین ''شدید جذباتی لگاؤ'' سے تعبیر کرتے ہیں جو کہ مضبوط، دائمی یا پھر وقتی اور محض ترنگی بھی ہو سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ''محبت و اپنائیت'' جیسے جذبے کی یہ تشریح بالکل سطحی، نامکمل اور انتہائی محدود ہے۔ تذکیر و تانیث کے درمیان ''مخصوص لگاؤ'' کو ہم محبت کا ایک پہلو یا ذریعہ قرار دے سکتے ہیں لیکن محض ایک رشتہ یا مخصوص لگاؤ کسی طور پر چاہت و اپنائیت اور محبت کے وسیع اور لامتناہی مفاہیم کا احاطہ نہیں کر سکتا۔

دراصل انسانی جذبات کے یہ احساسات کبھی یکساں نہیں رہتے بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ ان میں تغیر و تبدیلی ہوتی رہتی ہے اور دوسری بات یہ ہے کہ جذبات کسی ٹھوس چیز کی طرح اپنا حجم، وزن یا کوئی مخصوص شکل نہیں رکھتے۔ ان کا تعلق خالصتاً روح سے ہوتا ہے اور روح میں چھپے جذبات و احساسات کی نہ تو پیمائش کی جا سکتی ہے اور نہ انہیں ہمیشہ کسی خاص تعلق تک محدود رکھا جا سکتا ہے بلکہ اس فیصلے کا انحصار خالصتاً ہر انسان اپنی مرضی، ذہنی معیار، ماحول اور اپنے فطری میلان و رجحان اور مزاج کے مطابق کرتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک شخص نے شوق سے گھر میں کتا پال رکھا ہے اور جب وہ شام کو گھر میں داخل ہوتا ہے تو

Marfat.com
Marfat.com

کتا اسے پہچانتے ہوئے وارفتگی سے دم ہلاتا ہوا اس کی طرف بڑھتا ہے اور اس کے پاؤں چاٹنے لگتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس بات کی عام افراد کے نزدیک کوئی حیثیت نہ ہو لیکن کتے کے مالک کے لئے یہی عمل انتہائی سرشاری کا باعث بھی ہوسکتا ہے۔ کسی مصور کی تصویر اس کے لئے دنیا کا سب سے بڑا اور قیمتی اثاثہ ہوسکتی ہے۔ اسی طرح ماں کی ممتا ہو کہ باپ کی شفقت، چھوٹی بہن کی کوئی ضد ہو یا مشکل حالات میں بھائی یا دوست کی ڈھارس، شوہر کی ہلکی پھلکی ڈانٹ ہو یا بیوی کی جھوٹ موٹ کی ناراضگی، کسی معصوم بچے کا مسکرانا ہو یا کسی دلہن کا شرمانا، وصل کے قلیل لمحات ہوں یا انتظار کی طویل کیفیات، سردیوں کی دھوپ ہو یا تپتی دوپہر میں کسی دیوار کا سایہ، لہلہاتے کھیت ہوں یا سرسبز و شاداب پہاڑ، آبشار کی جلترنگ ہو یا کسی چرواہے کے بیٹے کی بانسری کی لے، گاؤں کی خاموش فضا میں ٹیوب ویل کی آواز ہو یا پلیٹ فارم میں داخل ہوتی ریل گاڑی کا شور، ہل چلاتے کسی غریب بوڑھے کسان کا پسینے سے شرابور جسم ہو یا کیٹ واک کرتی ماڈل کی شفاف پیشانی پر پسینے کی چند بوندیں، ساحل سمندر سے ٹکراتی بے کراں موجیں ہوں یا دریا کی شوریدہ سر اور طوفانی لہریں بل کھاتی ندیاں ہوں یا جھیل کا خاموش پانی، تا حد نظر گھنے جنگلات ہوں یا لق و دق صحرا سامنے ہو، آسمان پر بادل چھائے ہوں یا شفاف نیلی چادر تنی ہو، ستاروں بھری رات ہو یا چار سو چاندنی پھیلی ہو، بچپن کی خوبصورت یادیں ہوں یا فرحت و نشاط سے بھرپور کوئی انسانی لمس، پیار و محبت کے متلاشی اپنے فطری رجحان کے مطابق کسی بھی چیز سے اپنی روح سیراب کر سکتے ہیں۔

یہ کہنا شاید غلط نہ ہوگا کہ دنیا میں ہمارے آنے کا مقصد ہی "چاہنا اور چاہے جانا" ہے۔ یہ محبت خدا سے بھی ہوسکتی ہے اور اس کے بندوں سے بھی۔ یہاں تک کہ عبادت و ریاضت کے پیچھے [illegible] انسان کی یہی خواہش کی نشاندہی کرتا ہے۔ [illegible] ترقی [illegible] کے بیانات [illegible] ہے اور [illegible] جاتی ہے [illegible] کا یہ تاوان نہ ہوتا تو۔

اگر اپنے ماحول سمیت دنیا بھر کی مختلف تہذیبوں کا بغور تجزیہ کیا جائے تو ہمیں

Marfat.com
Marfat.com

اندازہ ہوگا کہ دنیا میں اکثریت ایسے ہی افراد پر مشتمل ہے جن میں دوسروں سے تعلق و انحصار کا موروثی رجحان پایا جاتا ہے اور یہی رجحان انسانی بقا کا ضامن رہا ہے ایسے معاشرے جن میں ''چاہے اور چاہے جانے'' کا مضبوط احساس پایا جاتا ہے وہ ہزاروں سال سے اپنا وجود برقرار رکھے ہوئے ہیں۔ اس کے برعکس جنگ وجدل، لڑائی جھگڑا، نفرت وحقارت کی شکار تہذیبیں ہمیشہ کے لئے صفحہ ہستی سے مٹ گئیں یا پھر مٹادی گئیں۔

آج کے جدید اور تیز رفتار سائنسی دور میں بھی بیشتر ممالک کی ثقافت شخصی کی بجائے گروہی شناخت کو زیادہ اہم جانتی ہیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اسلام نے خودر ہبانیت اختیار کرنے، دنیا سے الگ تھلگ اور اپنی ہی ذات میں مگن زندگی گزارنے کی بھی حمایت نہیں کی اور حقوق اللہ کی نسبت حقوق العباد پر بھی شاید زیادہ زور اسی لئے دیا گیا ہے تا کہ فرد کا اپنے خاندان، بیوی بچوں اور اپنی ملت کے ساتھ رابطہ زیادہ مستحکم اور مضبوط بنیادوں پر استوار ہو سکے اور اس کی ''چاہنے اور چاہے جانے'' جیسی فطری خواہش کی تکمیل بھی آسانی سے ہوتی رہے۔

ایک ایسا بھی مکتبہ فکر پایا جاتا ہے جس کے مطابق ''دنیا کے لحاظ سے فرد کی حیثیت بالکل الگ اور جداگانہ ہے۔'' کوئی بھی ذی شعور اس خیال یا فلسفے سے مکمل اتفاق نہیں کرسکتا کیونکہ کسی بھی عام اور صحت مند انسان کے لئے اول تو الگ تھلگ رہنا ممکن ہی نہیں اور دوئم اگر وہ ایسا کرتا ہے تو اپنی فطری اور روحانی ضرورت کی تکمیل نہیں کر سکے گا اور ہر لمحے اس کی مشکلات بڑھتی ہی رہیں گی۔ اس طرز عمل سے لازمی طور پر اس کی طبی اور ذہنی صحت متاثر ہوگی اور کوئی بھی شخص اسے معاشرے کا صحت مند فرد تسلیم کرنے کے لئے تیار نہیں ہوگا۔ محبت، اپنائیت اور ایک دوسرے سے تعلق رکھنے کے جذبے ہی کا فیض ہے کہ آج ہم ایک منظم معاشرے کی صورت میں زندگی بسر کررہے ہیں ورنہ ایسا تصور کرنا ممکن ہی نہیں تھا۔ لہذا ہم جب بھی کسی مریض یا دکھی انسان سے ملیں تو ہمیں چارٹ کے اظہار سے اس کے مرض اور دکھ کو ضرور ہلکا کرنا چاہئے۔

یہ چیز مشاہدے میں آئی ہے کہ جس قدر آپ اپنے عزیز واقارب سمیت کائنات

Marfat.com
Marfat.com

اور اس میں موجود مخلوقات کے ساتھ رابطہ اور تعلق پیدا کرتے ہیں یا محبتوں کا تبادلہ کرتے ہیں، آپ اسی قدر خود کو توانا، دباؤ سے آزاد اور صحت مند محسوس کرتے ہیں ہم سب کے لئے یہ احساس انتہائی حوصلہ افزاء، قابل اطمینان اور بہت بڑی نعمت ہوتا ہے کہ ہماری ضرورتیں پوری کرنے کے لئے ہمارے اردگرد لوگ موجود ہیں جبکہ دوسری جانب خود کو مختلف اور علیحدہ سمجھنے والے یا اپنی ہی ذات کے خول میں بند لوگ خود کو بے یار و مددگار تصور کرتے ہیں جس سے وہ نہ صرف مستقل بے آرامی اور ذہنی انتشار کا شکار رہتے ہیں بلکہ عزت و تکریم کھونے کے ساتھ اپنے دشمنوں کی تعداد میں بھی مسلسل اضافہ کرتے رہتے ہیں۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ جب ہم کسی اجنبی ماحول یا لوگوں میں جاتے ہیں تو شروع میں ہمیں اپنے تنہا ہونے کا احساس زیادہ پریشان کرتا ہے۔ ہم بے چین اور مضطرب نظر آتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پرائے ماحول میں ہمیں اپنے "چاہنے اور چاہے جانے کی" خواہش کا پورا ہونا مشکل نظر آتا ہے۔ اس دوران ہمیں آپس کے مذہبی، لسانی اور معاشرتی اختلافات زیادہ نمایاں دکھائی دینے لگتے ہیں مگر آہستہ آہستہ جب ماحول سے واقفیت بڑھتی ہے تو پھر ہمیں اپنے اور دوسروں میں کئی مشترک باتیں نظر آنے لگتی ہیں۔ ہمیں احساس ہونے لگتا ہے کہ ہم سب کی فطری ضروریات و احتیاجات ایک جیسی ہیں۔ یہی چیز آہستہ آہستہ ہمیں ایک دوسرے کے قریب لے آتی ہے اور اعتماد کے رشتے قائم ہونے لگتے ہیں۔ ہمارے خیال میں اگر ہم دوسروں کو نہ چاہنے کے لئے ایک جواز تلاش کر سکتے ہیں تو محبت کے لئے ایک لاکھ جواز موجود ہوتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ "اگر زندگی کو کسی خوبصورت نغمے سے تشبیہ دی جائے تو وہ نغمہ یہی ہوگا کہ "ہم نے دوسروں کو چاہا اور انہوں نے ہمیں چاہا" باقی جو کچھ ہے وہ پس منظر کی موسیقی ہے"۔ اگر ہم اپنے اردگرد کے مریضوں کو محبت، اعتماد، امید دیں تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ ایک نارمل انسان کی طرح زندگی نہ گزار سکیں۔

محبت و پیار کے اظہار کے لئے ہمیشہ غیر معمولی قربانیاں دینے کی ضرورت نہیں پڑتی بلکہ بعض اوقات بظاہر بہت چھوٹی اور معمولی چیزیں بھی ہماری فطری خواہش کی تکمیل

Marfat.com
Marfat.com

اور روحانی سرشاری کا سبب بن جاتی ہیں۔فرض کریں کہ شوہر کو شدید دھوپ میں کسی ضروری کام کے لئے باہر جانا پڑتا ہے، بیوی جلدی سے ٹھنڈے پانی کا گلاس اس کی طرف بڑھاتے ہوئے تشویش زدہ انداز میں کہتی ہے کہ ''باہر دھوپ ہے، جلدی گھر آجایئے گا'' ہوسکتا ہے کہ بیوی کے لئے یہ چھوٹی سی بات ہو لیکن شوہر جب تک باہر رہتا ہے محبت بھرے الفاظ سائبان کا کام کرتے رہتے ہیں۔اگر آپ مجھے تھوڑا سا ذاتی ہونے کی اجازت دیں تو میں کہوں گا کہ جب میں اپنی پانچ سالہ بیٹی کی چھوٹی چھوٹی خواہشات اور معصوم ضدوں کا احترام کرتا ہوں اور جواب میں وہ میرا منہ چوم کر تشکر آمیز، خوشی سے بھرپور اور تھوڑے سے خوشامدی کی لہجے میں لہک لہک کر کہتی ہے کہ ''آپ۔۔دنیا۔۔کے۔۔سب۔۔سے۔۔اچھے ڈیڈی ہیں۔'' تو میری روح تک سرشار ہو جاتی ہے اور یوں لگتا ہے کہ مجھے ساری محنتوں کا پھل مل گیا ہے۔لہذا اپنے مریضوں کو پیار دیجئے اور اس کے بدلے ان کی صحت خریدیئے شائد وہ کام مہنگی دوائیاں نہ کریں جو آپ کے تیار کے دلوں کر جائیں۔

نیویارک کے ہسپتال میں ایک عجیب مشاہدہ کیا گیا وہ مریض جو تنہا ہسپتالوں میں پڑے رہتے ہیں ان کو بہترین علاج اور نگہداشت کے باوجود پوری طرح فائدہ نہیں ہو رہا تھا جن مریضوں کو ملنے اور بیمار پرسی والے آتے رہتے تھے وہ جلد صحت یاب ہو گئے۔اس تحقیق اور مشاہدہ کے بعد عیسائی پادریوں نے مریضوں کے رشتہ داروں کو ان کی عیادت اور ان سے محبت کے اظہار کی تلقین شروع کر دی اور خود بھی ہسپتالوں میں جا کر دعائیں شروع کر دیں حقیقت یہ ہے کہ مریض ایک پریشانی اور بے سکونی میں ہوتا ہے جب اس سے ہمدردی کیجائے تو وہ جلد محبت کے اثرات کو قبول کرنا شروع کر دیتا ہے۔آج جدید سائنس اس کی اہمیت کو تسلیم کر رہی جبکہ ہمارے نبی ﷺ نے چودہ سو سال قبل اس کی اہمیت کو اجاگر کر کے اپنے رشتوں داروں کو مریض کی عیادت اور اسے خوش کرنے کی تعلیمات ارشاد فرمائیں۔

Marfat.com
Marfat.com

آپ کے دل کے دشمن ان سے بچیے

دل کا پہلا دشمن تمباکونوشی

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق پچاس سال سے کم عمر کے ہر پانچ لوگوں میں سے چار میں حملہ قلب کا سبب تمباکونوشی ہوتی ہے۔ یہ اندازہ اس اندازے سے دوگنا ہے جو پہلے لگایا تھا۔ یہ تحقیق برطانیہ کی ہارٹ فاؤنڈیشن کی جانب سے کی گئی تھی جس میں دل کے 26 ہزار مریضوں کے کوائف جمع کیے گئے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کے ایک ماہر نے اس تحقیقی مطالعے کی بنیاد پر یہ بتایا کہ تمباکونوشی کرنے والے 40 سے 50 سال کی عمر کے لوگوں کے لئے دل کے دورے کا خطرہ اسی عمر کے تمباکونوشی نہ کرنے والے افراد کی نسبت پانچ گنا ہو جاتا ہے۔ یہ خطرہ اس سے دوگنا ہے جو ابھی تک سمجھا جاتا تھا۔ اس ماہر نے یورپی ممالک کے ایک اجلاس میں بتایا کہ پہلی بار پچاس سال سے کم عمر کے لوگوں کے سلسلے میں اس نوعیت کے تقابلی اعداد و شمار جمع کئے گئے ہیں۔ اس تحقیقی مطالعے کے مطابق اگر لوگ تمباکونوشی نہ کریں تو 80 فیصد دل کے دوروں کا سدباب کیا جا سکتا ہے۔

اس سے قبل جو اعداد و شمار تمباکونوشی اور دل کے دوروں سے متعلق جمع کئے گئے تھے ان کا تعلق ایسے لوگوں سے تھا جن کی عمر 60 سال کے لگ بھگ تھی۔ ان جائزوں میں مختلف عمروں سے تعلق رکھنے والوں کے بارے میں اعداد و شمار نہیں تھے۔ اب [illegible] مختلف عمروں کے بارے میں جمع شدہ اعداد و شمار پر نظر ڈالی جائے تو پتا چلتا ہے کہ [illegible] نہ کرنے والوں کے مقابلے میں تمباکونوشی کرنے والوں [illegible] تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔

آکسفورڈ یونیورسٹی کے ماہر نے یہ بات بتائی کہ [illegible] کے دورے کی وجہ یہ عوامل خواہ کچھ بھی ہوں لیکن یہ عوامل [illegible] میں زیادہ [illegible]

Marfat.com
Marfat.com

رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کسی کو جوانی میں ہی بلند فشار خون یا زیادہ کولیسٹرول کی شکایت ہو جائے تو اسے بڑی عمر والوں کی نسبت اس پر زیادہ توجہ دینا چاہئے۔ گو یہ ایک حقیقت ہے کہ 60 سال یا اس سے زیادہ عمر والوں کو دل کے جتنے دورے پڑتے ہیں ان کے مقابلے میں جوان لوگوں کو بہت کم دل کی تکلیف ہوتی ہے تاہم احتیاط ضروری ہے، کیونکہ جوانی سے ادھیڑ عمر تک کا زمانہ وہ ہوتا ہے کہ جب خاندان کو ان کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کے سائنس داں پروفیسر کولنز نے اس بات پر تشویش ظاہر کی کہ عورتوں میں تمباکونوشی کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

انہوں نے کہا کہ اگر تمباکونوشی کرنے والا کوئی شخص آج یہ عادت ترک کر دے تو تقریباً پانچ سال گزرنے کے بعد اسکے لئے وہ تمام خطرات ختم ہو جائیں گے جو تمباکونوشی سے پیدا ہو گئے ہیں اور وہ امراض قلب نیز تمباکونوشی سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں سے اسی قدر محفوظ ہو جائے گا جتنا کہ وہ شخص ہو سکتا ہے جس نے تمباکونوشی کی ہی نہیں۔ پروفیسر کولنز نے مزید کہا کہ جو عورتیں مردوں کی طرح تمباکونوشی کرتی ہیں وہ مردوں ہی کی طرح جان سے ہاتھ دھوئیں گی۔

اصل بات تمباکونوشی کی مدت ہے، کیونکہ ایک شخص جتنی زیادہ مدت تک یہ عادت جاری رکھے گا، اتنا ہی اس کے لئے جان سے جانے کا خطرہ زیادہ ہوگا یا صحت کے لئے برے اثرات زیادہ ہوں گے۔

عالمی ادارہ صحت کے ڈائریکٹر جنرل نے تمباکونوشی کے خلاف عالمی دن کے موقع پر اپنی اپیل میں بتایا تھا کہ ایک تخمینے کے مطابق پوری دنیا میں تمباکو پر 200 ملین ڈالر سالانہ خرچ کیا جاتا ہے۔ اگر یہ رقم حکومتوں کو میسر ہو تو ترقی پذیر ممالک اپنے اپنے بجٹ میں صحت کے لئے دوگنی رقم مختص کر سکتے ہیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ تمباکونوشی کی وجہ سے پوری دنیا میں ہر سال 3 ملین اموات واقع ہوتی ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے ڈائریکٹر جنرل ڈاکٹر ناکاجیما نے اس امر کی وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ اس جان لیوا وبا کا سبب کوئی وائرس یا بیکٹیریا نہیں ہے بلکہ اس کا اصل سبب زیادہ سے زیادہ منافع کمانے کی ہوس ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

تمباکو کی تجارت کرنے والوں کی نظر اپنے منافع کی خطیر رقم پر تو جمی رہتی ہے، لیکن یہ نہیں دیکھتے کہ جو چیزیں وہ بیچ رہے ہیں ان سے کتنے لوگ تباہ ہو رہے ہیں۔

مذکورہ حقائق کے پیش نظر عالمی ادارہ صحت نے طے کیا ہے کہ ہر سال 31 مئی کو تمباکونوشی کے خلاف عالمی یوم منایا جائے۔ تمباکونوشی پر دولت کی بربادی کے حوالے سے اس عالمی دن کے لئے جو نعرہ تجویز کیا گیا ہے وہ یہ ہے کہ ''تمباکونوشی پر خرچ لوگوں کے وقت و مال سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔'' صحت انسانی پر تمباکونوشی کے مضر اثرات سے یوں لوگوں کو نسبتاً بڑے پیمانے پر واقف کرا دیا گیا ہے، لیکن اب ضرورت اس امر کی ہے کہ عالمی معیشت کی صحت پر بھی تمباکونوشی کے تباہ کن اثرات سے لوگوں کو آگاہ کیا جائے۔

تمباکونوشی کے بارے میں یہ بالکل واضح حقائق ہیں کہ پوری دنیا میں 1.1 بلین افراد ہر سال چھ ہزار بلین سگریٹ پیتے ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں 41 فیصد مرد اور 21 فیصد خواتین مسلسل سگریٹ پیتی ہیں جبکہ ترقی پذیر ممالک میں 50 فیصد مرد اور 8 فیصد خواتین سگریٹ نوشی کی لت میں مبتلا ہیں۔ بہت سے ملکوں میں سگریٹ پینے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ پچھلے دس برسوں میں ترقی یافتہ ممالک میں فی بالغ شخص سگریٹ کا سالانہ استعمال 2800 سے گھٹ کر 2400 رہ گیا ہے جب کہ ترقی پذیر ممالک میں یہ تعداد 1150 سے بڑھ کر 1400 ہو گئی ہے اور اب ان کی تعداد میں 1.7 فیصد سالانہ اضافہ ہو رہا ہے۔

تمباکونوشی کے باعث ہر سال 3 ملین اموات واقع ہوتی ہیں جن میں سے تقریباً ایک تہائی کا تعلق ترقی پذیر ممالک سے ہوتا ہے۔ لیکن موجودہ صورت حال برقرار رہی تو آئندہ دو عشروں میں 10 ملین سالانہ اموات واقع ہو سکتی ہیں جن میں سے 70 فیصد کا تعلق ترقی پذیر ممالک سے ہوگا۔

عالمی ادارہ صحت نے 1995ء میں تمباکونوشی کے خلاف یوم منانے کے موقع پر بہت مفید اطلاعات فراہم کی تھیں۔ تمباکونوشی کے مضر صحت اثرات کے علاوہ اس بری عادت پر دولت کی بربادی سے متعلق حقائق کو واضح کیا ہے۔ تمباکو کی تجارت سے متعلق

Marfat.com
Marfat.com

افراد کہتے ہیں کہ اس تجارت سے بہت سے لوگوں کا روزگار وابستہ ہے۔ اگر تمباکو کی زراعت اور اس کی صنعت کو ختم کر دیا گیا تو بہت بڑی تعداد میں لوگ بے روزگار ہو جائیں گے۔ یہ دلیل بالکل ایسی ہی ہے جیسے کوئی کہے کہ ہتھیار بنانے کی صنعت سے بہت سے لوگوں کی روزی وابستہ ہے۔ لہٰذا امن عالم کی پروانہ کرتے ہوئے ہتھیاروں کی صنعت کو باقی رکھا جائے۔

اگر حکومتیں چاہیں تو وہ تمباکو اگانے کی معاشی فضا کو بالکل اس طرح بدل سکتی ہیں جیسے کہ انہوں نے چھوت کی بیماریوں کی فضا کو پنسلین وغیرہ کے استعمال سے بدلا ہے۔ اس سلسلے میں تمباکو پر ٹیکس کی شرح کو بڑھانا ایک موثر حربہ ہوسکتا ہے۔ صحت عامہ کی بہتری کے طرف دار اس حربے کو استعمال کر کے تمباکو کی پیداوار کو گھٹا کر صحت سے متعلق مسائل میں نمایاں کمی کر سکتے ہیں۔ برطانیہ میں پچھلے دنوں تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ تمباکو کی قیمتوں میں دس فیصد اضافہ اس کے استعمال میں 5 فیصد کمی کا سبب بن سکتا ہے۔ قیمتوں میں اضافہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں پر زیادہ موثر ثابت ہوگا۔

تمباکو کی صنعت کے سلسلے میں یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ بہت سے ملکوں کے وزرائے صحت اس صنعت کی حوصلہ شکنی کرتے ہیں، لیکن انہیں ملکوں کے وزرائے تجارت ایسی پالیسیاں بناتے ہیں جس سے تمباکو سے تیار کردہ اشیا کو بیرون ملک برآمد کر کے کاروبار کو فروغ حاصل ہوتا ہے۔ صحت وزراعت کی وزارتوں کی یہ متضاد پالیسیاں تمباکو کی وبا میں اضافہ کا سبب بن جاتی ہیں۔

تمباکو نوشی کے خلاف مہم کا موضوع یہ قرار دیا جائے کہ وہ سب لوگ جو تمباکو نوشی کے سبب عالمی صحت کے خطرات سے واقف ہیں اور وہ تمباکو کے استعمال میں کمی لانے کو اپنا مقصد بنائیں تمباکو سے متعلق ایسی اقتصادی پالیسیوں کو بھی ختم کرانے کی کوشش کریں اور صحت وتجارت کی وزارتوں کی پالیسیوں میں ہم آہنگی پیدا کریں۔

منشیات اور الکحل کے عادی لوگوں کے علاج اور بحالی کے سلسلے میں جو ہدف مقرر کئے جائیں انہیں حاصل کرنے اور پھر انہیں قائم رکھنے کے لئے قانون کیا مدد دے سکتا ہے؟

Marfat.com
Marfat.com

عالمی ادارہ صحت نشہ آور اشیا کے بے جا استعمال کے خلاف جو پروگرام ترتیب دیا جائے اس کے مقاصد میں قومی صحت کے منصوبوں کو مستحکم بنانا، مسائل کو مقامی سطح پر حل کرنے کی کوشش کرنا اور معالجین کو اعلیٰ سائنسی معیار کا پابند بنانا شامل ہوں۔ عالمی ادارہ صحت کے پروگرام نے ان مقاصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے حکمت عملی اور قانون سازی کے ایک دوسالہ جائزے میں حصہ لینے کا فیصلہ کیا تھا جو تقریباً 80 ملکوں میں منشیات اور الکحل کے علاج اور عادی لوگوں کی معاشرے میں بحالی سے متعلق تھا۔

نشہ آور اشیا کے بے جا استعمال کو روکنے کے لئے جو ادارے کام کر رہے ہیں، اگر انہیں مناسب قانون کی حمایت حاصل ہوتو وہ نہایت موثر طریقے سے کام کر سکتے ہیں۔ ان اشیا کے عادی افراد کے علاج کے سلسلے میں قانون، حکمت عملی اور صحت عامہ کا باہمی تعلق خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ اس میں اکثر انفرادی آزادی کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ گو اس بات کو ترجیح دی جاتی ہے کہ عادی نشہ باز رضا کارانہ طور پر تیار نہیں ہوتے۔

منشیات پر قابو پانے کے بین الاقوامی معاہدوں کے تحت بہت سے ملکوں نے غیر قانونی نشہ آور اشیا کی فراہمی کے خلاف حکمت عملی اور قانون بنائے ہیں۔ بعض ممالک میں ایسا قانون بھی نافذ کیا گیا ہے جس میں منشیات کے عادی افراد کا علاج فوجداری نظام انصاف کے تحت کیا جائے گا۔ بین الاقوامی سطح پر اس کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔ منشیات کے استعمال سے جو نقصانات ہوتے ہیں وہ صحت عامہ کے دوسرے پہلوؤں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان میں ایچ آئی وی کے وائرس اور ایڈز شامل ہیں۔ قوانین میں ایسی تبدیلیوں کی ضرورت ہے جو صحت عامہ کے پیش نظر انجکشن کے ذریعہ سے نشہ آور اشیا جسم میں داخل کرنے کو روکیں اور لوگوں کو علاج اور طبی امداد سے فائدہ اٹھانے پر آمادہ کریں۔ بعض ملکوں میں قانون اجازت دیتا ہے کہ ہیروئن کا بدل میتھاڈون علاج کے ساتھ ساتھ مریض کو استعمال کرنے دیا جائے۔

ہمارے جائزے کے مطابق بعض قانونی اصطلاحات اور وضاحتوں میں تبدیلی کی ضرورت ہے تاکہ وہ موجود بین الاقوامی معیار کے مطابق ہو جائیں۔ ان قوانین میں

Marfat.com
Marfat.com

مریضوں کے انسانی اور شہری حقوق نیز ان کے وقار کا تحفظ بھی ہونا چاہئے۔اس کے علاوہ یہ کہ جن لوگوں کا علاج ہورہا ہے، ان کے بارے میں معلومات کو صیغہ راز میں رکھا جائے۔

مقصد یہ ہونا چاہئے کہ صحت عامہ سے متعلق کارکن اور عوام دونوں اس قانون کو اس زاویے سے دیکھیں کہ یہ منشیات کے عادی لوگوں کی بہتری کے لئے ہے نہ کہ ان کے علاج میں رکاوٹیں ڈالنے کیلئے۔

ہمارے جائزے میں جن لوگوں نے حصہ لیا ان میں سے زیادہ تر کا خیال یہ تھا کہ اس سلسلے میں قانون سازی مدد ثابت ہوگی۔مثال کے طور پر میکسیکو کے نفسیات کے ادارے کی ڈاکٹر میڈینہ مورہ نے 1993ء میں یہ بتایا تھا کہ ان کے ملک میں ایسے جامع قوانین ہیں جن کی وجہ سے علاج اور بحالی کے پروگرام میں پیش رفت ہوئی ہے۔مریضوں کے علاج اور بحالی پر خاص طور پر زور دیا جاتا ہے اور صحت کے بڑے اداروں میں منشیات کے عادی لوگوں کے علاج کے لئے خصوصی پروگرام جاری ہیں۔آخر میں انہوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ قانون یقیناً مددگار ہوتا ہے، لیکن اسے عالمی پروگراموں کے ساتھ مربوط کرنا ضروری ہے تاکہ طبی خدمات فراہم کی جاسکیں اور ان خدمات سے استفادہ کرنے کے لئے عادی لوگوں کو آمادہ کیا جاسکے۔

1991ء سے 2000ء تک کا عشرہ اقوام متحدہ کی جانب سے نشہ آور اشیا کے بے جا استعمال کے خلاف عشرہ قرار دیا گیا ہے۔اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے جو عالمی ضابطہ عمل منظور کیا ہے اس کی رو سے سماجی قانونی، صحت اور ارتکاب جرم سے متعلق قومی حکمت عملی میں ایسے پروگرام شامل ہونے چاہئیں جن کا تعلق الکحل اور منشیات استعمال کرنے والوں کے علاج اور معاشرے میں ان کی بحالی سے ہے۔

نشہ آور اشیا کے بے جا استعمال سے متعلق عالمی ادارہ صحت کا پروگرام ان مقاصد کو آگے بڑھائے گا، لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ پروگرام ملکی سطح پر صحت عامہ کو بہتر بنانے کے سلسلے میں قانون کی اہمیت کو بھی اجاگر کرے گا۔اب ہم نشہ اور سگریٹ کے عادی لوگوں سے چند باتیں کر لیتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

سگریٹ سے نجات کیسے؟

اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں، نسوار استعمال کرتے ہیں یا تمباکو کا پان کھاتے، حقہ اور چلم کا شغل کرتے ہیں اور ان سے نجات کا ارادہ رکھتے ہیں تو اپنے دانش منداور خیر خواہ ہونے کا ثبوت دیتے ہوئے ترک تمباکو کا فیصلہ کر گزریئے۔ یقین کیجئے آپ کا یہ فیصلہ آپ کی صحت و شخصیت پر دور رس خوش گوار اثرات مرتب کرے گا۔ آپ کا ذائقہ نکھر جائے گا، سونگھنے کی صلاحیت نکھر جائے گی۔ منہ حلق اور پھیپھڑے کینسر کی زد سے بچ جائیں گے۔ آپ یہ فیصلہ کر کے گویا تمباکو کی غلامی سے اپنے جسم اور صحت و جان کی آزادی کا اعلان کریں گے۔

اس سے قبل کہ آپ بلڈ پریشر کے مریض بن جائیں اور آپ کا قلب، پھیپھڑے، معدہ اور آنتیں زخموں سے چھلنی ہوں اس زہریلی گھاس سے نجات پانے کا فیصلہ کر لیجئے، لیکن اگر اس کے مضر اثرات کی زد میں آچکے ہیں تو پھر کم از کم اپنے معالج ہی کے مشورے کے مطابق اس سے نجات کا عزم کر لیجئے۔ دیر ہی سے سہی یہ فیصلہ آپ کی تکالیف میں کمی اور صحت میں اضافے کا سبب بن جائے گا۔ سوال یہ ہے کہ یہ کام کیسے ہو، تمباکو سے نجات کے لئے کیا جائے؟

سب سے اہم بات تو یہ ہے کہ آپ جس طرح سرخ بتی دیکھ کر اپنی گاڑی روک دیتے ہیں بالکل اسی طرح اس کا استعمال روک دیجئے۔ ایک ایک دو دو کر کے اس سے نجات کا طریقہ اکثر اوقات خود فریبی ہی ثابت ہوتا ہے۔ بعض لوگ ہر کھانے کے بعد صرف ایک سگریٹ پینے کا فیصلہ کرتے ہیں اور اگلے کھانے کے وقت تک وہ عملاً سگریٹ نوشی سے باز رہتے ہیں، لیکن ذہنی طور پر وہ اس کے طلب گار اور بے چین رہتے ہیں۔ ان کی نظریں بار بار گھڑی پر جاتی ہیں۔ سارا وقت گویا گھڑیاں گنتے گزرتا ہے اور اس لمحے کا انتظار رہتا ہے جب وہ لشتم پشتم کھانا کھا کر سگریٹ جلائیں گے۔ آپ خود سوچیں سگریٹ ترک کرنیکا یہ طریقہ کس قدر صبر آزما ہے! سگریٹ کے انتظار سے کس قدر ذہنی دباؤ پڑتا ہے اور اعصاب اس کی وجہ سے کتنے ناآسودہ رہتے ہیں اس کا بہترین علاج صرف یہی ہے کہ

Marfat.com
Marfat.com

ایک دفعہ پختہ دلی کے ساتھ اس پر لعنت بھیج دی جائے۔

اس فیصلے کے بعد آئندہ چند ہفتوں تک ان تدابیر پر عمل کیجئے۔سگریٹ کے ساتھ ان لوگوں سے بھی ممکنہ حد تک دور رہیے جو سگریٹ پیتے ہیں۔ روزانہ باقاعدگی سے جسم خوب مل مل کر نہائیے۔موسم اجازت دے تو گرم پانی سے غسل کیجئے تاکہ مسامات کھلے رہیں اور پسینہ کے ذریعہ سے نکوٹین کا جما ہوا زہر جسم سے خارج ہونے لگے۔ممکن ہو تو ہفتے میں ایک دو بار کوئی ہلکی ملین دوا استعمال کیجئے۔

صبح نہار منہ تازہ پانی کے ایک دو گلاس پی کر ہلکی ورزش کیجئے،دوڑیے یا تیز چلئے۔ اس دوران کھلی ہوا میں گہرے سانس لیجئے۔اس سے بھی جسم نکوٹین کے زہر سے صاف ہوگا۔

ان تدابیر کے علاوہ اپنی غذا پر بھی توجہ دیجئے۔معالج اجازت دے تو اپنی غذا میں تازہ پھلوں کا اضافہ کیجئے۔سگریٹ پر خرچ ہونے والی رقم آسانی سے ان پر خرچ کی جاسکتی ہے۔قدرت نے ہمارے ملک کو قسم قسم کے میووں اور عمدہ سبزیوں سے نوازا ہے۔ ہر سگریٹ نوش اس سے دور رہ کر قدرت کی اہم غذاؤں کا استعمال کرسکتا ہے۔کینو، مالٹے، مٹھے،آلو بخارے،سیب،ناشپاتی، پپیتا،خربوزہ، کھجور وغیرہ بے شمار پھل صحت وتوانائی کا سامان کرسکتے ہیں۔کھانے کے بعد ان میں سے جو پھل پسند ہوں چند ہفتوں تک باقاعدگی سے کھائیے۔اس طرح آپ کے خون میں شکر کی سطح زیادہ رہے گی اور آپ نکوٹین کی طلب سے بچے رہیں گے ۔ دراصل نکوٹین خون میں شامل ہو کر آپ کے جسم کو خون کی شکر میں اضافے پر مجبور کرتی ہے۔پھلوں کے استعمال سے یہ طلب آسانی سے پوری ہو جائے گی۔ جب بھی یہ طلب آپ کو ہلکان کرے اس کا علاج پھل وغیرہ کھا کر کیجئے،بھوک برداشت کرنے کی کوشش نہ کیجئے۔سگریٹ سے نجات کی کوشش میں چند ہفتوں تک میٹھی گولیاں بھی کھائی جاسکتی ہیں۔اس طرح تھکن اور غنودگی کا علاج ہو جاتا ہے۔

غذا سادہ استعمال کیجئے۔مرچ مسالوں اور روغنی کھانوں سے بچئے تاکہ معدے اور آنتوں پر بوجھ نہ پڑے اور جسم زود ہضم غذاؤں سے آسودہ اور توانا ہوتا جائے۔ ہر کھانے

Marfat.com
Marfat.com

کے بعد اپنے دانت مسواک یا برش سے اچھی طرح صاف کر لیجئے اور ایک آدھ الائچی یا لونگ وغیرہ منہ میں ڈال لیجئے۔ اس طرح ہونٹوں، منہ اور زبان کو سگریٹ، پان اور نسوار کی کمی کا احساس نہیں ہوگا۔ آپ بھنی یا کچی سونف بھی منہ میں رکھ کر چوس سکتے ہیں۔ ان سے منہ کی بدبو بھی دور ہوگی اور معدے کو تقویت بھی ملے گی۔ منہ میں مزے اور خوشبو کا احساس بیدار ہوگا۔ اس کے باوجود یہ بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ اس عادت سے نجات صرف آپ کا عزم ہی دلائے گا۔ ورزش، اچھی غذا، صفائی اور عمدہ صحت پانے کا عزم وحوصلہ انقلاب انگیز ثابت ہوگا۔ آپ بہت جلد محسوس کرنے لگیں گے کہ آپ زندگی کے لطف سے محفوظ ہو رہے ہیں۔ منہ سے بدبو رخصت ہو رہی ہے۔ دھڑکن اور اختلاج کی شکائیت غائب ہوگئی ہے۔ نبض ایک رفتار سے چل رہی ہے، سانس خوشگوار ہے، منہ صاف ہے، اعصاب آسودہ ہیں، ذہن یکسو اور چوکس ہے اور جسم توانائی وصحت کے احساس سے بھرپور ہے۔

دل ہمارے جسم کا اہم ترین عضو ہے اس کی حرکات وسکنات پر زندگی کا انحصار ہے اس لئے طبی نقطہ نگاہ سے ہمیں ایسی غذا کی ضرورت رہتی ہے، جو دل کے اندر توانائی اور طاقت پیدا کرے۔ یوں تو کمیت کے اعتبار سے دل کا وزن کم سے کم 50 گرام اور زیادہ سے زیادہ 500 گرام ہے۔ حجم کے اعتبار سے یہ عضو جتنا چھوٹا ہے کام کے اعتبار سے اتنا ہی اہم ہے یہ جسم کا ایسا پاور سٹیشن ہے جو 24 گھنٹوں کے اندر 7200 لٹر خون پمپ کرتا ہے۔ امریکی انسائیکلو پیڈیا کے مطابق خون 24 گھنٹے میں 12,000 میل کی مسافت طے کر لیتا ہے۔ اگر کوئی فرد 12 گھنٹے مکمل آرام کرتا ہے تو اس کے دل کی 20,000 بار حرکت کرنے کی انرجی بچ جاتی ہے۔ امراض قلب کے مریضوں میں دل کی اہمیت خصوصیت سے اور زیادہ بڑھ جاتی ہے کیونکہ اگر ایک آنکھ روشنی سے محروم ہو جائے تو دوسری آنکھ سے دیکھ سکتے ہیں۔ ایک کان بہرہ ہو جائے تو دوسرے کان سے سن سکتے ہیں۔ ایک ہاتھ زخمی ہو جائے تو دوسرے ہاتھ سے کام لے سکتے ہیں۔ ایک پاؤں اپاہج ہو جائے تو مصنوعی پاؤں کی مدد سے چل پھر سکتے ہیں لیکن اگر دل بیکار ہو جائے تو اس کے بدلے میں کسی اور دل سے کام نہیں لے سکتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

جسم کے اس اہم ترین عضو کو سب سے زیادہ نقصان تمبا کو نوشی سے پہنچتا ہے۔

ڈاکٹر جان کیلوگ کا کہنا ہے کہ ایک سگریٹ میں 19 طرح کا زہر ہے جو خون کی روانی اور دل کے کاموں میں نقص پیدا کرتا ہے۔ لگا تار تین گھنٹے سگریٹ پینے سے شہ رگ تنگ ہو جاتی ہے۔ سب سے زیادہ فارمولن کا زہر نقصان دہ ہے جو صرف ایک سگریٹ میں دو اونس وسکی کے برابر ہوتا ہے۔ نکوٹین، کاربن مونو آکسائیڈ، ہائیڈرو سائینک ایسڈ سے پھیپھڑے، شریان اور منہ میں مختلف انواع کے زہریلے جراثیم سرایت کر جاتے ہیں جس سے اعصابی نظام کمزور، بلڈ پریشر میں اضافہ اور دل کا فعل تعمیر کی بجائے تخریب کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

اوپیم اور کوکین کی طرح سگریٹ بھی بظاہر سکون بخش ہوتا ہے لیکن طبی نقطہ نگاہ سے سگریٹ نوشی کی عادت بے حد مضر ہے اس کی عادت ایسی ہی ہوتی ہے جیسے دن میں تین وقت کا کھانا یا آدھ گھنٹہ کے قیلولہ کی عادت، اس معمول میں ذرا بھی تبدیلی باعث تکلیف و اذیت ہے۔ یہی حال سگریٹ نوشوں کا ہے سگریٹ نہ ملنے پر انتہائی تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ سگریٹ پینے کے چند اسباب ہیں، کچھ وقت گزارنے کے لئے سگریٹ پیتے ہیں، کچھ لوگ فیشن کے طور پر پیتے ہیں اور کچھ لوگ عادت سے مجبور ہو کر پیتے ہیں جو لوگ مجبور ہو کر پیتے ہیں۔ ان کے لئے سگریٹ اتنا ہی ضروری ہے جتنا ایک غلام کیلئے آقا کی فرنبرداری!

1962ء میں برطانیہ کی آر۔سی کمیٹی کی رپورٹ میں بتایا گیا تھا کہ سگریٹ نوشی سے عام طور پر کالی کھانسی ہو جاتی ہے جو رفتہ رفتہ کینسر کے مرض میں تبدیل ہو جاتی ہے اس سے انسان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس رپورٹ میں ڈاکٹروں کے متعلق بھی لکھا تھا جو ڈاکٹر خود سگریٹ پیتا ہے وہ کبھی سگریٹ نوشی ختم کرانے کی تحریک یا اس نوعیت کے مریض پر اثر نہیں ڈال سکتا جس سے سگریٹ ترک کرانا ضروری ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ ہم کس طرح اس تباہ کن عادت سے نجات پا سکتے ہیں؟ امریکہ کے مشہور ماہر نفسیات ولیم جیمس نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے تین طریقے بتائے ہیں۔

1۔ سگریٹ نوشی کرنے والے کو اپنی نئی زندگی کا آغاز کرنا چاہئے اور اپنے دوستوں

Marfat.com
Marfat.com

سے کہنا چاہئے کہ میں نے سگریٹ پینا چھوڑ دیا ہے، سنجیدگی سے اس پر عمل پیرا ہونا چاہئے جیسے ہی سگریٹ پینے کی خواہش ابھرے اسے پوری شدت سے دبانا چاہئے ایک لمحہ کے لئے تکلیف ضرور ہوگی لیکن اس تکلیف کے ساتھ ساتھ یہ قبیح عادت بھی ختم ہو جائے گی۔

2۔ اس بات کا اپنے دل میں عہد کرنا چاہئے کہ اس عادت کو چھوڑنے کے لئے کسی اور عادت کو نہیں اپناؤں گا۔ ایسا نہ ہو کہ سگریٹ نوشی کی عادت کی بجائے کسی اور مخرب اخلاق عادت کو اپنا کر سگریٹ نوشی کی عادت چھوڑنے کی کوشش کی جائے۔ اگر کبھی بھی صرف کسی کا دل رکھنے کے لئے سگریٹ پی لیا جائے تو اس سے سگریٹ پینے کی خواہش زندہ رہتی ہے۔ چنانچہ جو شخص اسے ترک کرنے کا فیصلہ کر چکا ہو اسے یہ فیصلہ اپنے پورے ذہن سے کرنا چاہئے کہ سگریٹ نوشی کی خواہش اور سگریٹ ترک کرنے کی آرزو کے درمیانی تصادم میں وہ مؤخر الذکر کی حمایت کرے گا۔ اس طرح سگریٹ نوشی کی عادت بہت جلد ختم ہو جائے گی۔

3۔ ارادی طور پر سگریٹ نوشی کی خواہش کو دبانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اگر یہ خواہش بہت شدید ہو تو سگریٹ کے عوض الائچی یا پیپرمنٹ وغیرہ کو منہ میں رکھنا چاہئے۔ لیکن مذکورہ نعم البدل اختیار کرنے کی بھی زیادہ فکر نہیں ہونی چاہئے اس لئے کہ چند ہفتوں میں اس کی ضرورت محسوس ہوگی رفتہ رفتہ اس کی حاجت ختم ہو جائے گی۔ جب آپ اس منزل پر آجائیں گے تو ہر شب سوتے وقت اپنے دل میں عہد کیجئے اور اپنے آپ سے کہئے کہ کل میں سگریٹ نہیں پیوں گا۔ روزانہ اسی طرح عہد کرنا چاہئے اور سارا دن اپنے عہد پر قائم رہنا چاہئے۔ جب آپ اس عہد کے سہارے سگریٹ سے ایک طرح کی آزادی اور بیگانگی محسوس ہوگی۔ اس منزل پر پہنچ جانے کے بعد کبھی کوئی سگریٹ پیش کرے تو آپ فخریہ انداز میں کہیے شکریہ! میں سگریٹ پیتا تھا لیکن اب نہیں پیتا۔

محققین تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ایک سگریٹ 19 طرح کے مختلف زہروں کا مجموعہ ہے جو درج ذیل امراض پیدا کرتا ہے۔

1۔ پھیپھڑے کا کینسر، ناک کا کینسر، جگر کا کینسر، گلے کا کینسر۔

Marfat.com
Marfat.com

2۔معدے کی گیس اور دل ودماغ کی بیماریاں۔

3۔دق کی بیماری، کڈنی (Kidney) یعنی گردے کی بیماریاں۔بلغم یا تنفس کی بیماریاں وغیرہ۔

کیا آپ ان بیماریوں اور خطرناک نتائج کا علم ہونے پر بھی سگریٹ پئیں گے؟ اس زہر کو پسند کریں گے؟ دل کے اس دشمن کو اپنا دوست سمجھیں گے؟

Marfat.com
Marfat.com

دل کا دوسرا دشمن ذہنی دباؤ

آج کے دور میں ہم ذہنی دباؤ کے بارے بہت کچھ سنتے ہیں یوں محسوس ہوتا ہے کہ ہر شخص جس سے ملیں وہ ذہنی دباؤ کی ہی بات کرتا ہے۔ بلکہ ہر وہ شخص جو یہ بات کرتا ہے اس کی شخصیت سے ذہنی دباؤ کی واضح علامات بھی ظاہر ہوتی ہیں۔ جب ہم دل کا دورہ پڑنے کی بات کرتے ہیں تو ذہنی دباؤ بھی اس سلسلہ میں ایک اہم کردار ادا کرتا دکھائی دیتا ہے۔ دراصل ذہنی دباؤ بھی ہماری دنیاوی پریشانیوں کا نتیجہ ہے ہم اگر عقیدہ و عمل کو اپنی زندگی کا لازمی حصہ بنالیں تو ذہنی دباؤ سے نجات مل سکتی ہے آیئے پہلے ذہنی دباؤ میڈیکل سائنس کی رو سے معلوم کریں کیا ہے۔

ذہنی دباؤ کیا ہے؟

ذہنی دباؤ فکر پریشانی، بےچینی، غصہ اور خوف کے ملے جلے احساس کا نام ہے۔
ذہنی دباؤ کسی چیز کے حصول یا کسی مقصد میں کامیاب ہونے کے فکر سے بھی پیدا ہوتا ہے۔ کبھی کبھی بڑی بڑی تبدیلیاں جو کسی کی زندگی کے تانے بانے کو ہی بدل کر رکھ دیں شدید پریشانی اور ذہنی دباؤ کا باعث بنتی ہیں۔ اس کے علاوہ روزمرہ کی زندگی کے واقعات اور حالات مثلاً پیسے کا لین دین، کاروبار، خاندانی مسائل اور ایسے ہی امور انسان کو شدید ذہنی دباؤ میں مبتلا رکھتے ہیں۔

آج کے جدید دور میں ہر عمر، جنس اور ہر علاقے و معاشرے کے ہر طبقے کا فرد ذہنی دباؤ کا شکار دکھائی دیتا ہے۔ گویا ذہنی دباؤ اور پریشانی زندگی کے ہر شعبے اور ہر پیشے کے افراد کو متاثر کررہے ہیں۔

ذہنی دباؤ ہر شخص کے لئے ایک فرق مسئلہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ پھر بھی ہر شخص اس مسئلہ سے دوچار دکھائی دیتا ہے۔ تاہم ہر طرح کا ذہنی دباؤ برا بھی نہیں۔ ذہنی دباؤ کی ایک

Marfat.com
Marfat.com

مثبت صورت بھی ہے۔ جس میں انسان کا کسی تعمیری کام کے لئے غور وفکر کرنا یا کسی خاص مقصد کے حصول کے لئے تگ ودو کرنا شامل ہے۔ مثلاً بحیثیت ایک استاد آپ جانتے ہیں کہ آپ کے کچھ طالب علم اپنے نصاب کی کتابوں کو صرف اسی وقت پڑھیں گے جب آپ انہیں بتائیں گے کہ ان کتابوں میں سے ان کا امتحان ہوگا۔ امتحانوں کی تیاری کرنا بھی ذہنی دباؤ اور پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ لیکن اس سے طالب علم وہ سب سیکھنے کی طرف مائل ہو جاتا ہے جو معلم کے نزدیک اہم ہوتا ہے۔

ایک رسالہ کا مدیر ہونے کی حیثیت سے رسالہ کے کام کو مقررہ تاریخ کے اندر اندر مکمل کرنے کا بوجھ میرے لئے ہمیشہ ذہنی دباؤ کا سبب بنتا ہے۔ لیکن اگر میرے سامنے کسی مقررہ تاریخ سے پہلے پہلے رسالہ تیار کرنے کا حدف نہ ہو تو میں آسانی سے رسالہ کی تیاری میں دیر کروں گا۔ اگر مختلف مضامین تیار کرنے میں تاخیر سے کام لوں تو میں کبھی بھی اپنا کام مکمل نہ کرسکوں۔ اس لئے مقررہ تاریخیں مجھے میرا کام مکمل کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔

ہم جب بھی کسی قسم کے مقابلہ میں حصہ لیتے ہیں ہمیں ذہنی دباؤ سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ کھیل کے میدان میں بھی ذہنی دباؤ ہی ہمیں مجبور کرتا ہے کہ ہم اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کریں۔

والی بال کا کھیل ہو یا ہاکی کا میدان، پیراکی کا مقابلہ ہو یا کرکٹ کا میچ، ہر کھیل تفریح کے ساتھ ساتھ کچھ ذہنی دباؤ بھی پیدا کرتا ہے۔ تاہم اس طرح ذہنی دباؤ دلچسپ خوشگوار اور مفید بھی ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ نقصان دہ اس وقت ثابت ہوتا ہے جب یہ انسان کی جسمانی، ذہنی، جذباتی یا روحانی صحت کو متاثر کرتا ہے۔

کبھی کبھی ایک شخص کے لئے چند اصول وضوابط بالکل تکلیف دہ ثابت نہیں ہوتے لیکن وہی قانون کسی دوسرے شخص کے لئے انتہائی تکلیف دہ، پریشان کن اور اشتعال انگیز ثابت ہوسکتے ہیں۔ پہلے شخص پر ان قوانین کا اثر تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے۔ جبکہ دوسرے شخص کیلئے انہی قوانین کی پابندی نہایت مشکل ہے اور تکلیف دہ صورت حال پیدا کرسکتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

روزمرہ کی زندگی کے چھوٹے بڑے فیصلے بھی اکثر ذہنی دباؤ اور پریشانی کا باعث بن سکتے ہیں۔ بعض چناؤ زندگی میں تقریباً بالکل دباؤ کا باعث نہیں بنتے۔ مثلاً بعض لوگوں کے لئے قمیض خریدنے کا عمل بالکل دباؤ کا باعث نہیں بنتا۔ لیکن ذریعہ معاش کا انتخاب، کاروبار، شادی، طلاق، نوکری، کسی اپریشن کیلئے ہسپتال جانا یا زندگی کے کسی اور بڑے فیصلے پر پہنچنا انہی لوگوں کو زبردست قسم کے ذہنی دباؤ اور پریشانی سے دوچار کر سکتا ہے۔ لوگوں کے باہمی تعلق جہاں خوشی و مسرت کا باعث بنتے ہیں وہاں بدگمانیاں اور تلخیاں پیدا ہونے پر شدید ذہنی دباؤ اور پریشانی کا باعث بھی بنتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں ساس بہو کا رشتہ خصوصاً دونوں طرف کشیدگی اور ذہنی دباؤ کا باعث بنتا ہے۔ باہمی تعلقات میں کشیدگی یا تعلقات کی نوعیت میں تبدیلی بھی ذہنی دباؤ پیدا کر سکتی ہے۔ اسی طرح احساس تنہائی انتشار اور پریشانی پیدا کرتے ہیں۔ اس طرح سے خاندان میں جنم، مرگ اور زندگی میں پیش آنے والے مختلف حادثات بھی لوگوں کو جذباتی طور پر متاثر کرتے ہیں۔ کسی طرح کی معذوری بھی کسی آدمی کو اور اس کے خاندان کے لوگوں کو ذہنی دباؤ اور پریشانی سے دوچار رکھتی ہے۔ ایک معاشرے اور ماحول کے اندر رہتے ہوئے کوئی شخص بلند آواز میں موسیقی سننے کا عادی ہو سکتا ہے۔ جبکہ عین ممکن ہے کہ اس کا پڑوسی اس کے اس شوق سے بہت زیادہ بیزار رہتا ہو۔

کچھ لوگ شور وغل، بھیڑ اور اپنی زندگی میں دوسروں کی بے جا مداخلت، گندگی یا بے ترتیبی کی وجہ سے ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ بعض طور پر خود اپنے بارے کوئی اچھی رائے نہیں رکھتے۔ شاید وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ بہت ذہین نہیں ہیں یا یہ کہ ان کی شخصیت متاثر کن نہیں۔ وہ خوبصورت نہیں یا یہ کہ وہ اپنے ماحول میں خود کو اجنبی محسوس کرتے ہیں۔ بہر حال کچھ لوگوں کے ساتھ صورتحال بالکل مختلف ہوتی ہے۔ یہ لوگ اپنے بارے بڑی اونچی رائے رکھتے ہیں اور اپنی ذات سے بہت زیادہ بلند توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ بہر حال کچھ بھی ہو کچھ لوگ ذہنی دباؤ اور پریشانی کا مقابلہ دوسروں کی نسبت بہتر طور پر کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ الغرض فکر و پریشانی سے نمٹنے کا ہر شخص کا اپنا انداز

Marfat.com
Marfat.com

ہوتا ہے۔ کچھ لوگ سگریٹ کے دھویں میں اور کچھ شراب یا دیگر نشہ آور چیزوں کے سہارے اپنی فکروں اور پریشانیوں کو زائل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ کچھ لوگ پریشانی کے عالم میں زیادہ کھاتے ہیں جب کہ کچھ لوگوں کی بھوک ہی مر جاتی ہے۔ کچھ لوگ طبیعتاً ہی ذہنی طور پر بے چین و مضطرب، پر جوش یا جارحیت پسند ہو جاتے ہیں۔ جبکہ کچھ لوگ دوسروں کی نسبت زیادہ جلدی غصہ میں آ جاتے ہیں جبکہ کچھ مایوس اور پست ہمت رہنے کے عادی ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو ہر معاملے میں محض دفاعی حکمت عملی اپنانے میں ہی اپنا تحفظ محسوس کرتے ہیں۔

کچھ لوگ ذہنی دباؤ کی وجہ سے اپنا کام توجہ اور دلجمعی سے نہیں کر پاتے۔ کچھ لوگ گھبراہٹ اور اضطراب میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ وہ بڑے سے بڑے مسئلے کو کوئی اہمیت نہیں دیتے اور اپنے ہی من کی دنیا میں رہنے کے عادی ہوتے ہیں۔

کچھ لوگ فکر و پریشانی کی وجہ سے معدے کے السر یا سر کی درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ ذہنی دباؤ کی وجہ سے جلد ہی نزلہ زکام اور بخار میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اکثر و بیشتر بیمار ہی رہتے ہیں۔ کچھ لوگ جلد کے مختلف امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ ہر وقت تھکاوٹ، اکتاہٹ اور کمزوری محسوس کرتے رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ طبی ماہرین کی رائے میں کم از کم نوے فیصد بیماریاں کسی نہ کسی طرح سے ہمارے جذبات سے وابستہ ہوتی ہیں۔ ذہنی دباؤ اور پریشانی فشار خون اور کولیسٹرول کے معیار کو بھی بلند کرتے ہیں۔ دل کے دورہ کے دیگر اسباب کے ساتھ ساتھ جب ذہنی دباؤ اور پریشانی بھی مل جائیں تو یہ دل کے دورہ کے امکانی خطرات کو اور ہی زیادہ بڑھا دیتے ہیں۔

مندرجہ بالا پیراؤں میں ہم نے ذہنی دباؤ کی چند وجوہات لکھی ہیں اور یہ بھی کہ ان کے متعلق مختلف لوگوں کا ذہنی دباؤ کے متعلق مختلف ردعمل کیا ہوتا ہے لیکن اب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ذہنی دباؤ انسانی جسم پر کس طرح اثر انداز ہو کر صحت کو نقصان پہنچانے کا باعث بنتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

کسی ناگہانی خطرے یا ذہنی دباؤ سے دوچار ہو جانے کی صورت میں اس خطرے سے دور بھاگ جانا یا جواں مردی سے اس کا مقابلہ کرنا ایک عام اور فطری فعل ہے۔ اس سلسلہ میں ہمیں کئی ایک مثالیں ملتی ہیں جب کسی ناگہانی صورت حال سے دوچار ہو جانے پر کسی شخص نے کار کو اٹھالیا ہو یا کوئی بھاری پیانو یا کوئی اور بھاری بھرکم چیز اٹھالی ہوتا کہ حادثاتی طور پر اس کے نیچے آئے ہوئے کسی شخص کو نکالا جاسکے۔

عام حالات میں اتنا وزن اٹھانا ناممکن ہوتا ہے لیکن ناگہانی حالات میں جسم نے فوری طور پر ہارمونز ایڈرینالیں، نور ایڈرینالین اور دیگر کیمیائی مادہ جات خارج کرکے جسم کو مطلوبہ اضافی قوت دی۔

ذہنی دباؤ اور پریشانی اس ناگہانی صورتحال میں خون میں پمپ کئے جانے والے یہ ہارمون جسم میں بھی کچھ تبدیلیوں کا بھی باعث بنتے ہیں۔ فشار خون تیزی سے بلند ہو جاتا ہے اور نبض کی رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے۔ ان حالات میں دل کو مجبوراً زیادہ محنت سے کام کرنا پڑتا ہے۔ اسی دوران دل کی شریانیں اور دیگر عضو تنگ ہو جاتے ہیں اور خون جلد انجماد کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ خون میں چکنائی کی مقدار تیزی سے بڑھ جاتی ہے تاکہ اس ناگہانی صورتحال کا مقابلہ کرنے کے لئے توانائی پہنچائی جاسکے۔

جسم کے یہ ردعمل فطری ہیں اور جسم کو کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچاتے۔ بشرطیکہ یہ ایسی ناگہانی صورتحال سے نپٹنے کے لئے فوری حرکت میں آجائیں۔ تاہم جب بھی کوئی شخص خوف، پریشانی یا روزمرہ کے کسی اور سبب سے ذہنی دباؤ کا شکار ہو تو ہر بار ایسے ہارمون فرق فرق حالت میں فرق فرق مقدار میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ جب یہ ہارمون کسی ناگہانی صورتحال کے لئے استعمال نہیں ہوتے تو ان کے اثرات کافی دیر تک قائم رہتے ہیں۔ یعنی جسم میں زائد چکنائی کسی فوری فعل کے لئے استعمال نہیں ہوتی۔ فشار خون ایک بلند معیار پر رہتا ہے، کورنری شریانیں ایک طویل عرصہ کے لئے تنگ ہی رہتی ہیں اور خون کے انجماد کے امکانات کچھ دیر کے لئے زیادہ رہتے ہیں۔ آج کے تیز رفتار دور میں تقریباً ہر روز انسان طرح طرح کے واقعات کے سبب ذہنی دباؤ اور پریشانی کا شکار

Marfat.com
Marfat.com

رہتا ہے۔ پریشانی کا سبب کچھ بھی ہو اثرات وہی ہوتے ہیں۔ دوران خون میں رونما ہونے والی یہ تبدیلیاں اچانک دل کا دورہ پڑنے کے امکانات کو بڑھا دیتی ہیں۔ یا یہ آہستہ آہستہ دل کو نقصان پہنچاتی رہتی ہیں۔ اس لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم ذہنی دباؤ اور پریشانی کا مقابلہ کرنا اور اس پر قابو پانا سیکھیں۔ دعاؤں کی کتابوں میں حضور اکرم ﷺ کی تعلیم کردہ بہت سی دعائیں ملتی ہے جنہیں آپ نے ذہنی دباؤ ہلکا کرنے کیلئے ارشاد فرمایا ہے

مثلاً انا للہ وانا الیہ راجعون اللھم اجرنی فی مصیبتی واخلف لی خیراً منھا الا اجارہ اللہ فی مصیبتہ واخلف لہ خیراً منھا (مسلم شریف)

ترجمہ: حضور اکرم ﷺ نے فرمایا جب کسی شخص کو کوئی تکلیف پہنچے تو وہ کہے۔

اے اللہ میری مصیبت میں مجھے پناہ دے اور مجھے اس سے بہتر اس کے بعد دے تو خدا اس کی مصیبت میں اسے پناہ دے گا اور اس کے بعد اس مصیبت کے بدلے اسے نیکی (خوشی) عطا کرے گا۔

یہ کلمات کسی بھی مصیبت زدہ اور ذہنی پریشانی کے حامل فرد کیلئے انتہائی مفید اور اعلیٰ ترین علاج ہیں۔

اسی طرح دنیا کے بے ثباتی اور زندگی کی بے وقعتی کو سامنے رکھے تو انسان بہت جلد ذہنی دباؤ اور ٹینشن سے نکل آتا ہے۔

آپ کس طرح ذہنی دباؤ کا مقابلہ کر سکتے ہے؟ اس میں ذیل میں دی گئی چند آرا کا جائزہ لیجئے اور دیکھئے کہ کون کونسی رائے آپ کے لئے مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

دفتر کا کام دفتر تک ہی رکھیں

اگر آپ اپنے بریف کیس میں یا ذہن میں اپنے دفتر کا کام گھر لے آتے ہیں تو آپ آرام کرنے یا سستانے کے بجائے مسلسل اس کے بارے فکر مند رہتے ہیں۔ ہر دن کے کام کا ایک حقیقت پسندانہ حدف رکھیں۔ دن بھر کے تمام امور کو نپٹانے کی بہترین کوشش کریں۔ لیکن جب کام کے اوقات ختم ہو جائیں تو سب کچھ پیچھے چھوڑ دیں۔ بچے ہوئے کام کے لئے اگلا دن تو باقی ہے۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ اگلے دن تک آپ ہی نہ ہوں اگر

Marfat.com
Marfat.com

آپ مسلسل اسے اپنے اعصاب پر سوار رکھیں گے۔ کیونکہ فکرو پریشانی اور ذہنی دباؤ آج کے دور میں دل کا دورہ پڑنے کا سب سے بڑا سبب ہے۔ اپنی زندگی کے لئے اور اپنے ہر دن کے لئے ترجیحات مقرر کریں۔

پہلے یہ طے کر لیں کہ آپ کے لئے سب سے زیادہ اہم چیز کیا ہے۔ اور سب سے کم اہم کیا چیز ہے۔ اور کونسی چیز اہمیت کے اعتبار سے دونوں کے درمیان آتی ہے۔

اپنے دن کا آغاز اپنے سب سے اہم کام سے کریں۔ اور پھر اہمیت کے اعتبار سے دوسرے اور تیسرے کام کی طرف آتے جائیں۔ اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ سارا دن مصروف رہ کر بھی اپنے سارے کام پورے نہیں کر پاتے تو یاد رکھیں کہ کروڑوں دوسرے لوگ بھی کچھ ایسی ہی صورت حال سے دوچار ہیں۔ اس لئے بہتر ہے کہ آپ اپنے روزمرہ کے کام کاج کا ایک شیڈول بنائیں جس میں آپ کے کام، مطالعہ، آرام، کھانے، عبادت اور تفریح کے اوقات شامل ہوں۔ اس طرح اپنے وقت کا بہترین استعمال کر سکیں گے۔

انکار کی جرات پیدا کریں

دوسروں کی مدد کرنا اور مفید سرگرمیوں میں حصہ لینا اچھی بات ہے۔ لیکن کچھ لوگ اپنے اوپر بہت سی ذمہ داریاں ڈال کر خود کو بہت زیادہ مصروف کر لیتے ہیں۔ اس طرح وہ طرح طرح کی فکروں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اپنے اوپر صرف اتنی ذمہ داری لیں جتنی آپ اضافی ذہنی دباؤ اور فکر کے بغیر پوری کر سکیں۔ یہ بھی کوشش کریں کہ بہت زیادہ کام کی صورت میں اپنے کسی عزیز یا ساتھی کی مدد لی جائے۔ ہمیشہ سارے کام خود ہی کرنے کی کوشش نہ کریں۔

حسب ضرورت آرام کریں

کچھ ممالک اور کچھ معاشروں میں تقریباً ہر شخص دوپہر میں کچھ دیر ضرور سوتا ہے۔ ایک حالیہ سروے کے مطابق وہ لوگ جو دوپہر کے وقت آرام کرنے کے عادی تھے ان میں دوسروں کی نسبت دل کا دورہ پڑنے کی شرح کم پائی گئی۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ وہ شخص جو رات کو اچھی نیند اور آرام کرتا ہے

Marfat.com
Marfat.com

دوسرے دن کے کام کاج اور دیگر مسائل کا سامنا کرنے کے لئے کافی توانائی مل جاتی ہے۔ لیکن وہ شخص جو سارے دن کے کام کاج سے تھک جاتا ہے اور بہت اکتاہٹ محسوس کرتا ہے اسے بات بات پر غصہ آجاتا ہے اور وہ کسی بھی طرح مزید ذہنی دباؤ اور پریشانی برداشت کرنے کا متحمل نہیں رہتا۔ اس کے مقابلے میں وہ شخص جسے مناسب آرام کرنے کا موقع مل جاتا ہے وہ تروتازہ اور ہشاش بشاش رہتا ہے۔

بے خوابی یا شب بیداری کا کوئی نہ کوئی حل ڈھونڈیں ذہنی دباؤ اور پریشانی نیند نہ آنے کا سبب بن سکتی ہے۔ تاہم کچھ لوگوں کے لئے رات کے وقت کوئی کتاب یا رسالہ پڑھ کر سونا بھی ایک مفید معمول بن جاتا ہے۔ اگر آپ سونے کے لئے یہی طریقہ اپنانا چاہیں تو خیال رکھیں کہ کسی ایسی کتاب کا انتخاب نہ کریں جو بہت زیادہ سنسنی خیز ہو اور آپ ایسے پڑھ کر سونے کی بجائے جاگتے ہی رہیں۔ کسی ایسی کتاب کا انتخاب کریں جو تعلیمی، مذہبی تاریخی یا کسی ایسے ہلکے پھلکے تفریحی موضوع پر ہو جو آپ کو ستانے اور سکون حاصل کرنے میں مددگار ثابت ہو سکے۔ اگر آپ سونے سے پہلے ٹی وی یا وڈیو دیکھنے کے عادی ہیں تو بہت زیادہ سنسنی خیز اور جذباتی قسم کے موضوعات پر بننے والی فلمیں دیکھنے سے گریز کریں۔

ہر روز ورزش ضرور کریں

ہلکی پھلکی ورزش بھی ذہنی دباؤ اور بے خوابی کا مؤثر علاج ہے۔ ایک ایسا شخص جو سارا دن پڑھائی لکھائی، دفتری کام یا ایسے ہی جسمانی اعتبار سے آرام دہ کاموں میں مصروف ذہنی اعصابی اور جذباتی لحاظ سے تھکاوٹ محسوس کرے اسے باقاعدگی سے کوئی نہ کوئی ورزش ضرور کرنی چاہئے۔

ستانے اور آرام کرنے کی عادت اپنائیں

ستانے کے لئے بھی مختلف مشقیں اور جسمانی عمل ہیں۔ مثلاً گہرے سانس لینا جسم کو ہلکی پھلکی مالش کرنا نیز غور وفکر یا عبادت کرنا۔ اس کے علاوہ اپنے آس پاس کے قدرتی ماحول میں سیر و تفریح اور چہل قدمی کے لئے نکل جانا اور اردگرد کے قدرتی حسن یعنی کسی

Marfat.com
Marfat.com

پارک یا ساحل پر پرندوں، جانوروں، درختوں، پودوں اور قدرتی مناظر کا مشاہدہ کرنا بھی ذہن کو سکون دینے اور سستانے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

فطرت امن وسکون کا ایسا گہوارہ ہے جہاں انسان کو راحت ملتی ہے۔ دن بھر کے کام کاج کے دوران بھی کچھ وقت سستانے کے لئے نکالیں۔ اپنے بچوں کو کھیل کود کے لئے مناسب وقت دیں۔ بلکہ انہیں کھیل کود کی ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی طرف مائل کریں جن میں وہ ہر روز جسمانی طور پر اپنے بدن کو خوب حرکت دیں۔ یہ اچھی بات ہے کہ بچے سکول میں تعلیمی اعتبار سے اعلیٰ کارکردگی دکھائیں لیکن دوررس مثبت نتائج حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ بچوں کے ذہنوں پر صرف تعلیمی لحاظ سے دباؤ نہ ڈالا جائے بلکہ انہیں ہر اعتبار سے ایک متوازن زندگی کا عادی بنایا جائے۔

اپنے گھر اور گھرانہ کو خوشحال بنائیں

اپنے اہل خانہ کے ساتھ اتنی ہی نرمی اور محبت سے پیش آئیں جیسے آپ اپنے دوستوں سے پیش آتے ہیں۔ اپنے گھر کا ماحول پر سکون بنائیں جہاں خاندان کا ہر فرد زندگی کے روزمرہ کے ہنگاموں سے سکون حاصل کر سکے۔

اپنے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ دوستانہ تعلقات استوار کریں۔

سب لوگوں کو ان کی خوبیوں اور خامیوں کے ساتھ ہی قبول کرنا اور ان کی کمزوریوں اور کوتاہیوں کو نظر انداز کرنا سیکھیں۔ کیونکہ دوسروں کو بھی آپ کی کوتاہیاں اور کمزوریاں برداشت کرنا پڑتی ہیں۔ اس نظریہ پر عمل کرنے سے آپ خود کو بہت حد تک ذہنی دباؤ اور پریشانی سے بچا سکتے ہیں۔ اس طرح آپ نہ ہر وقت دوسروں پر تنقید اور نکتہ چینی کریں گے اور نہ ہی ان کا طرز عمل آپ کو دق کرنے کا باعث بنے گا۔

اگرچہ آپ یہ محسوس بھی کریں کہ آپ کسی بات پر بالکل صحیح ہیں تو بھی کبھی اپنے موقف سے دستبردار ہو جانا یا مصلحت اندیش رویہ اختیار کرنے پر ہی مطمئن ہو جانا چاہئے۔ کیونکہ اگر آپ ڈھٹائی اور ضد سے اپنے موقف پر ڈٹے رہتے ہیں تو ممکن ہے آپ اپنی بات منوانے میں کامیاب ہو جائیں لیکن یہ بھی عین ممکن ہے کہ دوسرے شخص کے ساتھ آپ

Marfat.com
Marfat.com

اپنے آئندہ تعلقات کو خراب کر بیٹھیں۔ اسلئے کچھ دو اور کچھ لو والا طرز عمل ہی بہترین ہے۔ گھر میں اور کام پر سب کے ساتھ تعاون اور باہمی افہام وتفہیم کے ساتھ پیش آئیں۔

دوسروں کے مسائل میں ان کی مدد کریں

آپ سوچیں گے کہ جب میں خود ہی بے شمار مسائل میں گھرا ہوا ہوں تو دوسروں کی مدد کے لئے کیسے وقت اور توانائی صرف کر سکتا ہوں۔ آپ ہی نہیں بلکہ ہر کوئی یہی سوچتا ہے لیکن ایک بار کوشش تو کر کے دیکھیں۔ کیونکہ کسی کی مدد کرنے میں آپ کے بہت زیادہ دن اور ہفتے تو نہیں صرف ہو جائیں گے۔ کسی کی حوصلہ افزائی کرنے یا ڈھارس بندھوانے کے لئے صرف چند منٹ نکال کر اسے فون کریں یا کسی پست ہمت یا غمزدہ انسان کو خط لکھ کر اس کی ہمت بندھائیں۔ کسی کے کام کو اچھے لفظوں میں سراہیں یا کسی افسردہ شخص سے ہمدردی کے چند الفاظ ہی کہہ دیں یا کسی کام میں کسی کی اعانت کریں۔ کسی کا ہاتھ بٹائیں آپ حیران ہوں گے کہ دوسروں کی مدد کر کے آپ کس قدر اچھا محسوس کرنے لگے ہیں۔

زندگی کی اچھی، خوبصورت اور راحت بخش چیزوں کی تلاش کریں

طب وصحت کے ایک ماہر کے مطابق کوئی چیز اس سے بڑھ کر صحت بخش نہیں کہ آدمی شکر گزاری احسان مندی اور دوسروں کے کام کی تعریف کے جذبے سے سرشار رہے۔ جتنا زیادہ آپ اپنے مسائل کے بارے سوچتے اور گفتگو کرتے ہیں اتنا ہی زیدہ آپ برا محسوس کرتے ہیں لیکن جس قدر آپ خدا کی دی گئی برکتوں کی بات کرتے ہیں اتنا ہی آپ دلی سکون حاصل کرتے ہیں۔ ایک مشہور ضرب المثل ہے کہ "شادمان دل شفا بخشتا ہے لیکن افسردہ دلی ہڈیوں کو خشک کر دیتی ہے۔

آج کل بہت سے ہسپتالوں میں ذہنی دباؤ اور کینسر کے مریضوں کو ہنسانے کے لئے بھی خاص مراکز قائم کئے گئے ہیں۔ ماہرین اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ ہنسی جسم میں ایسی کیمیائی تبدیلیوں کا باعث بنتی ہے جو صحت کے لئے بڑی مفید ہوتی ہیں۔ میرے ایک دوست کا کہنا ہے کہ ہنسنا جسم کی اندرونی ورزش ہے۔ یقیناً ہنسنا بھی ایک بہترین ورزش ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

اپنے اندر خود پسندی پیدا کیجئے اور اپنے آپ کو ہر اعتبار سے قبول کرنا سیکھیں

جو چیزیں تبدیل ہو سکتی ہیں انہیں تبدیل کرنے کی کوشش کریں مثلاً اپنے وزن کو کم کرنے کی کوشش کریں۔ لیکن جو کچھ تبدیل نہیں کیا جا سکتا اس کے ساتھ ہی جینا سیکھیں۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کا چہرہ مہاسوں کی وجہ سے اچھا نہیں نظر آتا یا یہ کہ آپ کی ناک بہت لمبی ہے یا بہت چھوٹی ہے یا یہ کہ آپ اپنی ظاہری شکل و شباہت میں کوئی خامی محسوس کرتے ہیں تو اپنے کردار اور شخصیت کو بہتر بنانے اور نکھار پر توجہ دیں۔ کچھ بہت ہی پیارے اور اچھے لوگ جنہیں میں اپنی زندگی میں ملا ظاہراً جسمانی طور پر بالکل پرکشش نہ تھے۔ لیکن ان کی زندگیوں سے ظاہر ہونے والا اطمینان خوشی اور محبت دوسرے لوگوں کو ان کی طرف کھینچی چلی جاتی ہے۔

اس بارے فکر مند ہونا چھوڑ دیں کہ لوگ آپ کے بارے کیا سوچتے ہیں۔ اپنی طرف سے ہر کام کو بہترین طور پر کرنے کی کوشش کریں۔ اور سب چیزوں اور اپنی شخصیت کو بہترین طور پر نکھارنے کی کوشش کریں اور باقی سب چیزوں کو ان کی حالت میں قبول کرنا سیکھیں۔

کوئی نہ کوئی مشغلہ اپنائیں

کوئی ایسا کام کریں جس سے آپ کو بہت خوشی ملتی ہو۔ کتابیں پڑھنا سیر کرنا بھی دلچسپ مشاغل ثابت ہو سکتے ہیں۔ خواتین کے لئے کشیدہ کاری، سلائی کڑھائی اور دیگر دستکاری کے کام بھی مفید مشاغل ہیں، ڈاک کی ٹکٹیں، سکے، سیپیاں اور ایسی ہی چھوٹی چھوٹی چیزیں جمع کرنا بھی دلچسپ تفریحات ہیں۔ باغبانی کرنا، کھیل کود میں حصہ لینا آپ کے لئے آپ کا پسندیدہ آرام دہ مشغلہ ہو سکتا ہے۔

تلاوت، نظم یا حمد و نعت سے لطف اندوز ہوں

دھیمی آواز میں کسی اچھے قاری کی تلاوت نظم یا خوبصورت آواز میں حمد و نعت سننا بھی ذہن ہو سکون اور راحت پہنچاتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

کوئی پالتو جانور یا پرندہ پالیں

کتا، بلی خرگوش طوطا یا ایسا ہی کوئی اور جانور یا پرندہ پالیں۔ آسٹریلیا کے طبی ماہرین اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ وہ لوگ جو کوئی پالتو جانور یا پرندہ پالتے ہیں ان میں فشار خون مناسب درجہ پر رہتا ہے اور ان میں کولیسٹرول کا معیار بھی دوسرے لوگوں کی نسبت بہتر رہتا ہے۔ پالتو جانور یا پرندہ ایک اچھا دوست اور ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

اپنی زندگی میں ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے اسباب کو کم کریں۔

اس بات کا اندازہ کرنے کی کوشش کریں کہ وہ کونسی چیزیں ہیں جو آپ کو ذہنی دباؤ یا پریشانی میں مبتلا کرتی ہیں۔ اپنی زندگی میں ایسی تبدیلیاں لانے کی کوشش کریں جو ذہنی دباؤ اور پریشانی کو کم کرنے کا باعث بن سکیں۔

صحت مند رہنے کی کوشش کریں۔

بیماری ذہنی دباؤ پیدا کرتی ہے۔ اس لئے اپنی صحت کا خاص خیال رکھیں تاکہ بیماری سے دور رہ سکیں۔ صحت مند رہنے کے لئے اپنی خوراک کا دانشمندانہ انتخاب کریں۔ تمباکو نوشی بالکل نہ کریں۔ باقاعدگی سے ورزش کریں مناسب آرام حاصل کریں ذہنی دباؤ اور پریشانی سے بچیں۔ اور خدا پر بھروسہ رکھیں جس نے آپ کو امن وسکون اور صحت وتندرستی دینے کا وعدہ کیا ہے۔

جب آپ کوئی خطرہ محسوس کرتے ہیں تو سارا جسمانی نظام خود بخود ہوشیار ہو جاتا ہے، یعنی آپ خطرے کا سامنا کرنے کی تیاری کر لیتے ہیں۔ آپ کو خوف محسوس ہوتا ہے، آپ کی حساسیت بڑھ جاتی ہے، خون میں ہارمون کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ گہرے گہرے سانس لینے لگتے ہیں، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور پٹھے اکڑنے لگتے ہیں۔

اب آپ کارروائی کے لئے تیار ہیں۔ یعنی یا تو آپ مقابلہ کریں گے یا پھر موقع ملتے ہی بھاگ لیں گے۔ ایسا تو خاص خاص موقعوں پر ہوتا ہے، لیکن تھوڑا بہت دباؤ تو ہم روز ہی محسوس کرتے ہیں۔ درحقیقت یہ ضروری ہے کہ، کیونکہ یہ ہمیں چوکس رکھتا ہے اور ہم

Marfat.com
Marfat.com

خطرے سے بچے رہتے ہیں۔ بدقسمتی سے ایک وقت ایسا بھی آجاتا ہے کہ جب یہ دباؤ ہمارے لئے ناقابل برداشت ہوجاتا ہے اور اضطراری کیفیت اختیار کرلیتا ہے۔ اور پھر حالت یہ ہوجاتی ہے کہ ہم ہر وقت پریشان رہنے لگتے ہیں۔ اخبار آنے میں ذرا دیر ہوئی اور گھبرا گئے، ٹریفک میں پھنسے اور پریشان ہوگئے۔ غرض کہ ذرا ذرا سی بات پر محسوس ہوتا ہے کہ مصیبت ٹوٹ پڑی۔ احساس اور جذبات کی یہ کیفیت بلڈ پریشر کو بھی بڑھا دیتی ہے اور دل سمیت جسم کے تمام اعضاء پر دباؤ ڈالتی ہے۔

اگر آپ کو یہ محسوس ہو کہ آپ اس دباؤ کا شکار ہیں تو بہت زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ ہمیں یہ جان لینا چاہئے کہ طبی مسائل پیش آتے رہتے ہیں، لیکن ان پر قابو پانے کے بھی بہت سے طریقے ہیں۔ آگے چل کر ہم کچھ سوال کریں گے۔ اگر آپ نے ان سوالوں میں سے کچھ کا جواب ''ہاں'' میں دیا تو اس بات کا امکان پیدا جاتا ہے کہ آپ کا دباؤ کچھ بڑھا ہوا ہے۔ شائد آپ کام زیادہ کرتے ہوں اور آپ میں کام کی لگن یا چیلنج قبول کرنے کا شوق زیادہ ہو۔ اس قسم کی شخصیت کو معالجین ''قسم الف'' (ٹائپ اے) کہتے ہیں۔ اس کے برعکس شخصیت کو انہوں نے ''قسم ب'' (ٹائپ بی) کا نام دیا ہے۔ ٹائپ بی کے لوگ ہر معاملے میں سکون سے کام لیتے ہیں اور وہ کسی بھی ہنگامی صورت حال کو ڈرامائی شکل دینے کے قائل نہیں ہوتے۔

دراصل لوگوں کو ان دو اقسام میں تقسیم کردینا کچھ زیادہ حقیقت پسندانہ بات نہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ ہم میں عام طور سے دونوں اقسام کی خصوصیات مشترکہ ہوتی ہیں۔ ہمیں بس کوشش یہ کرنا چاہئے کہ ہم میں بی ٹائپ کی خصوصیات زیادہ اور اے ٹائپ کی خصوصیات کم ہوں۔ اگر ہم اپنے مزاج کو اس طرح ڈھالنے میں کامیاب ہوجائیں تو ہم بنیادی طور پر پرسکون رہیں گے اور زندگی اور اس کے مسائل ہمیں زیادہ تنگ نہیں کریں گے۔

اس کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ جو چیزیں آپ کو پریشان کرتی ہیں ان کی ایک فہرست تیار کرلیجئے۔ آپ بس یا ٹرین کی آمد میں تاخیر سے دباؤ محسوس کرتے ہیں؟ آپ پڑوسی کے کتے کے بھونکنے سے پریشان ہوتے ہیں؟ جس جگہ تمباکو نوشی کی ممانعت ہے

Marfat.com
Marfat.com

وہاں کوئی سگریٹ سلگائے تو آپ کو ناگوار گزرتا ہے؟ شادیوں کے موقعے پر جو جھمیلے ہوتے ہیں آپ کو ان سے کوفت ہوتی ہے؟ کوئی آپ سے برے لہجے میں یا تلخی سے بات کرے تو آپ جھلا جاتے ہیں؟ اور اگر آپ کو نیا گھر تلاش کرنا پڑ جائے تو آپ کو سخت گھبراہٹ ہوتی ہے؟ وغیرہ وغیرہ۔

جب آپ یہ فہرست تیار کرلیں تو پھر اندازہ لگایئے کہ کون سی بات آپ کے لئے زیادہ دباؤ کا باعث بنتی ہے؟ اور جب یہ اندازہ ہو جائے تو پھر کوشش کیجئے کہ ان موقعوں پر آپ پرسکون رہیں اور اپنے اوپر زیادہ دباؤ نہ لیں۔ دباؤ محسوس کرنے اور دباؤ میں رہنے کے بجائے دباؤ سے نمٹنے کی کوشش کیجئے۔ جس قدر ممکن ہو یہی ترکیب آزمائیں۔

آیئے اب ان سوالوں پر ایک نظر ڈالیں جن کا ہم نے کچھ دیر پہلے آپ سے ذکر کیا تھا:

1) جب آپ آرام کر رہے ہوں اور کوئی کام نہ کر رہے ہوں تو کیا آپ کو احساس جرم ہوتا ہے؟......!

2) کیا آپ اکثر "کل" کے بارے میں پریشانی کی وجہ سے جاگتے رہتے ہیں؟

3) کیا آپ کھنچاؤ محسوس کرتے ہیں اور آپ کی گردن اکڑی ہوئی محسوس ہوتی ہے؟......!

4) کیا آپ بے صبر ہیں یا آپ میں چڑچڑاہٹ ہے؟ اور کیا جب دوسرے بات کر رہے ہیں تو آپ ان کی بات کاٹ دیتے ہیں؟......!

5) کیا آپ اپنے دماغ پر بوجھ محسوس کرتے ہیں اور کسی بات پر توجہ مرکوز کرنے میں آپ کو مشکل محسوس ہوتی ہے؟......!

6) کیا آپ زیادہ تمباکو نوشی کرنے لگے ہیں اور کیا آپ جلدی جلدی کھانا کھاتے ہیں؟......!

7) کیا آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ آپ کی زندگی میں بحران ہی بحران ہیں؟ اور آپ ہمیشہ لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں؟......!

Marfat.com
Marfat.com

8) کیا آپ کو فیصلے کرنے میں مشکل پیش آتی ہے؟......!

9) جو آپ چاہتے ہیں اگر لوگ وہ نہ کریں تو کیا آپ کو مایوسی ہوتی ہے؟... !

10) کیا آپ کا منہ اکثر خشک ہو جاتا ہے؟ ہتھیلیوں میں پسینہ آنے لگتا ہے اور دل دھک دھک کرنے لگتا ہے؟ .....!

یاد رکھیے کہ دباؤ ان متعدد عوامل میں سے ایک ہے جو دل کی بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ باتیں بھی یاد رکھیے:

1) صحت بخش غذا کا انتخاب کر کے اپنے دل کی مدد کیجیے۔

2) وزن کم رکھیے۔ زیادہ وزن دل پر بوجھ ڈالتا ہے۔

3) بلڈ پریشر نہ بڑھنے دیجیے۔

4) اپنے ذہنی دباؤ کی سطح کم رکھیے۔ پرسکون رہیے۔

5) باقاعدگی سے ورزش کیجیے۔

6) تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کیجیے۔

ورزش کے سلسلے میں آپ کو بتاتے چلیں کہ دباؤ پیدا ہونے والے کھنچاؤ کو دور کرنے کے لئے جوگنگ، مناسب رفتار میں سائیکل چلانا اور تیرنا بہترین ورزشیں ہیں۔ اس سے نہ صرف کھنچاؤ دور ہوگا بلکہ نیند بھی خوب آئے گی۔ یوگا سے بھی اس کھنچاؤ کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کھنچاؤ کو دور کرنے کے لئے تمباکو نوشی کا سہارا لیں گے تو یہ قطعی عارضی علاج ثابت ہوگا۔ تمباکو نوشی ان مسائل کو تو حل نہیں کر سکتی جن کی وجہ سے یہ دباؤ اور کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے۔

یہ بات بھی اہم ہے کہ آپ ایک وقت میں ایک ہی کام کریں۔ کاموں کی اہمیت کے لحاظ سے ان کا شیڈول بنا لیجیے کہ کون سا کام کب کرنا ہے۔ اس سے آپ خود محسوس کریں گے کہ بھاگ دوڑ اور آخر میں کام کرنے کے بجائے آپ سارے کام آہستہ آہستہ اور اطمینان سے کر سکیں گے۔ چند اور اہم باتیں یہ ہیں:

1) دوسروں کو صرف اپنی بات سنانے کی بجائے ان سے باتیں کیجیے۔ یعنی اپنی

Marfat.com
Marfat.com

بھی کیجئے اور ان کی بھی سنئے۔

2) کھانا آہستہ آہستہ کھایئے اور مزے لے لے کر کھایئے۔

3) گھر پر دفتر کے مسائل کو بھول جایئے۔

آج کل لوگوں کو دفاتر اور کام کی دیگر جگہوں میں اکثر شدید دباؤ کا سامنا ہوتا ہے اور کافی دیر تک کام بھی کرنا پڑتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ان کی قوت برداشت میں کمی آتی جارہی ہے وہ آپس میں لڑنے جھگڑنے لگے ہیں اور بات بات پر ایک دوسرے پر غصہ نکالتے ہیں۔

ایک تحقیقی مطالعے سے بہت سے ایسے لوگوں سے سوالات کیے گئے جو ملازمت پیشہ تھے یا کچھ اور کام کرتے تھے۔ ان میں سے پچیس فیصد سے زیادہ افراد نے یہ تسلیم کیا کہ وہ اپنے ساتھیوں سے جھگڑے کی وجہ سے پریشان رہتے ہیں۔ تقریباً ایک تہائی افراد نے یہ بات کہی کہ دوسرے لوگوں کا نامناسب رویہ ان کے ذہنی دباؤ کا سبب ہے جب کہ بیس فیصد کا یہ کہنا تھا کہ دفتروں وغیرہ میں اپنے ساتھیوں کی وجہ سے انہیں جو مسائل درپیش ہوتے ہیں انہوں نے ان کی زندگی عذاب بنادی ہے۔

تحقیقی مطالعے سے پتا چلا ہے کہ گو مرد اور عورت یکساں طور پر اس مسئلے سے دوچار ہیں تاہم ان کا ردعمل مختلف ہوتا ہے، مثلاً یہ کہ اس مطالعے میں شامل مردوں میں 16 فیصد اور عورتوں میں 9 فیصد ایسے تھے جو اپنے ساتھیوں پر چیخ پڑے جب کہ 6 فیصد عورتیں اور ایک فیصد مرد ایسے تھے جو دفاتر میں ذہنی دباؤ کے باعث رو پڑے۔

تحقیقی مطالعے میں شامل لوگوں میں سے 66 فیصد نے بتایا کہ وہ دفتری دباؤ سے خاصے متاثر ہوئے ہیں اور ان میں آدھے سے زیادہ افراد ایسے تھے جن کی نیند اڑ گئی تھی۔ بارہ فیصد افراد نے تو دفتری دباؤ کے آگے ایسے ہتھیار ڈال دیئے کہ دفتر سے یا کام کی جگہ سے فرار اختیار کیا اور استعفے دے بیٹھے۔ 28 فیصد افراد نے بتایا کہ انہوں نے اپنے ذہنی دباؤ کا مداوا سگریٹ نوشی میں تلاش کیا اور 26 فیصد اس دباؤ کا مقابلہ کرتے کرتے بیمار پڑ گئے۔

Marfat.com
Marfat.com

بہر حال ان افراد میں سے 75 فیصد نے یہ رائے ظاہر کی کہ دوپہر کو کام میں ایک گھنٹے کا وقفہ کر دینے سے اپنے ذہنی دباؤ میں انہیں کافی افاقہ محسوس ہوا۔

برطانیہ میں نفسیات سوسائٹی کی ترجمان سوکین (Sue Keane) نے بتایا کہ آج کے تیز رفتار اور مادہ پرست دور میں ایک طرف تو کام کی زیادتی اور مقررہ وقت کے اندر کام پورا کرنے کی پابندی ہے، پھر وہ جھگڑے جو ساتھیوں میں آپس میں ہوتے ہیں یا دفتروں کے ملازمین اور دفتر میں آنے والوں کے درمیان ہوتے ہیں ان سب نے مل کر دفتری ماحول کو بوجھل بنا دیا ہے۔ چنانچہ اگر دوپہر میں پابندی سے وقفہ کیا جائے اور مکمل طور پر کام چھوڑ کر جسم و ذہن کو آرام دیا جائے تو خاصا فرق پڑ جاتا ہے۔

مذکورہ تحقیقی مطالعے میں شامل پونے سات سو لوگوں میں سے صرف 17 فیصد لوگ ایسے تھے جنہوں نے یہ بتایا کہ وہ دفتر میں کام کے دوران پابندی سے دوپہر کو کھانے اور آرام کا وقفہ کرتے ہیں۔ اسلام میں ظہر کی نماز اور کھانے کے بعد قیلولہ دفتری پریشانیوں سے نبرد آزما ہونے اور سکون حاصل کرنے کا بہترین اور موثر ذریعہ ہے۔

تناؤ زندگی کے لئے ضروری ہی نہیں بلکہ اشد ضروری ہے۔ تناؤ پر تحقیق کرنے والے ماہر ڈاکٹر ہانس سیلے کہتے ہیں: تناؤ سے مکمل نجات موت کی مانند ہے۔ ہر روز چھوٹے موٹے کام کرنے کی تحریک ہمیں کم و بیش تناؤ سے ہی حاصل ہوتی ہے۔ ''غیر ضروری تناؤ اگر بیماریاں پیدا کرتا ہے تو دوسری طرف یہ ہماری کارکردگی کو بہتر بنانے اور ہمیں فعال رکھنے کے لئے ناگزیر بھی ہے۔

ایک طویل مدت تک تناؤ میں مبتلا رہنے والے اپنی ساری توانائی سے محروم ہو جاتے ہیں اور زیادہ جسمانی محنت کے بغیر بھی انسان تھکن سے چور چور ہو جاتا ہے۔ تعمیری تناؤ زندگی میں کامیابی کے لئے مددگار رہتا ہے، لیکن منفی تناؤ ہماری صلاحیت عمل اور ہماری صحت پر مضر اثر ڈالتا ہے۔

منفی تناؤ ہماری صحت کو کس قدر اور کس طرح متاثر کر رہا ہے اس کو پہچاننے کے لئے ان علامات پر غور کیا جانا چاہئے۔

Marfat.com
Marfat.com

ذہنی علامات: ☆ تنگ مزاجی، بلاوجہ غصہ آنا ☆ یکسوئی میں کمی ☆ قوت فیصلہ سے محرومی ☆ بھلکڑ پن ☆ الجھے ہوئے خیالات۔

جسمانی علامات: ☆ پٹھوں میں جکڑن (کندھوں اور کمر کا درد) ☆ سانس لینے میں بے ترتیبی ☆ ہتھیلیوں میں پسینہ آنا ☆ ہاتھ پیر ٹھنڈے پڑ جانا ☆ منہ سوکھنا ☆ چکر آنا ☆ دل کی دھڑکن میں اضافہ ☆ جی گھبرانا ☆ بار بار پیشاب آنا ☆ دست آنا ☆ بے چینی کی وجہ سے ادھر ادھر ٹہلنا ☆ ہاتھوں پیروں میں کپکپاہٹ۔

عملی علامات: ☆ زیادہ سگریٹ یا شراب پینا ☆ کھانے میں کمی یا زیادتی ☆ نیند میں سے کمی یا زیادتی ☆ ناخن کترنا ☆ سر کے بال نوچنا ☆ دوسروں سے نہ ملنا جلنا ☆ صفائی سے بے پروائی ☆ ڈرائیونگ میں بے پروائی ☆ انگلیاں چلاتے رہنا، منہ بنانا، ہونٹ بجانا وغیرہ ☆ لگاتار بولتے رہنا ☆ کام میں بالکل ڈوب جانا یا پھر بار بار چھٹی لینا۔

اگر مذکورہ بالا علامات ایک طویل مدت تک قائم رہیں تو ان کے پس پشت تناؤ کی کارفرمائی بھی ہوسکتی ہے۔ معالج سے مشورہ کر لینا چاہئے تاکہ بروقت اس کا تدارک کیا جاسکے۔طویل مدت تک قائم رہنے والے تناؤ سے مندرجہ ذیل مسائل سامنے آسکتے ہیں۔

تبدیلیوں کے اس دور میں ہمیں بہت سے سمجھوتے جلدی جلدی کرنے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے آپ کو ان تبدیلیوں سے کسی تناؤ کے بغیر ہم آہنگ کر لیتے ہیں، لیکن کچھ لوگوں کے لئے یہ آئے دن کی تبدیلیاں تناؤ کا سبب بن جاتی ہیں۔

بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن) کا تناؤ سے براہ راست تعلق ہوتا ہے۔ مقابلے اور مسابقت کے اس دور میں ہمیں بہت زیادہ ہوشیار اور محتاط یعنی تناؤ کی حالت میں رہنا ہوتا ہے اور یہ تناؤ بلند فشار خون میں بدل سکتا ہے۔ بلند فشار خون کی دیگر وجوہ بھی ہوسکتی ہیں۔

عام حالات میں ہمارا دل ساٹھ تا اسی بار فی منٹ کے حساب سے دھڑکتا ہے، لیکن جسمانی یا ذہنی محنت کے دوران اس کی حرکت 150 تا 200 فی منٹ ہوجاتی ہے۔ تناؤ سے بھی اختلاج ہوسکتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

طویل مدت تک چلنے والے تناؤ سے خون میں گاڑھا پن آ جاتا ہے اور تھکا (کلاٹ) بننے کے امکانات میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دل کا دورہ بھی پڑ سکتا ہے۔

سر کے آس پاس کے پٹھے جب تناؤ کے سبب بہت دیر تک دباؤ میں رہتے ہیں تو دردِ سر کا باعث بن جاتے ہیں۔ آدھے سر کا درد (میگرین) اس سے الگ اور کافی پیچیدہ ہوتا ہے۔ اس میں سر کی کچھ نسلیں پہلے سکڑتی ہیں پھر فوراً ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ میگرین کا درد سکڑتا ہوا سا محسوس ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس کا ایک سبب تناؤ بھی ہو۔

ہمہ وقت تھکن محسوس کرنا تناؤ کی سب سے عام علامت ہے۔ جسمانی محنت کے بعد ہمیشہ تھکن محسوس کرتے رہنے کا سبب تناؤ بھی ہوسکتا ہے۔

عموماً اس بیماری میں معدے کی اندرونی جلد چھل جاتی ہے۔ اس کی اہم ترین علامت درد ہے۔ ویسے تو تیزابیت (Acidity) کی جلن سے بچنے کے لئے معدہ خود حفاظتی لعابی تہ (میوکس=Mucus) بنالیتا ہے، لیکن تناؤ کی حالت میں میوکس کم ہو جاتا ہے اور تیزاب (ایسڈ) کی مقدار بڑھتی جاتی ہے۔ نتیجے میں اندرونی جلد چھل جاتی ہے اور زخمِ معدہ (السر) نمودار ہو جاتا ہے۔ تناؤ عموماً اس بیماری کو پیدا نہیں کرتا بلکہ صرف ابھارتا ہے۔

اندیشہ ہائے دور دراز اور تناؤ کی وجہ سے جسمانی بے چینی اتنی بڑھ جاتی ہے کہ متعلقہ شخص کو بالکل مفلوج کر دیتی ہے اور اگر درد کمر کسی اور وجہ سے ہو تو کسی عزیز کی موت، خانگی مسائل، ملازمت، باہمی تعلقات میں ناخوش گواری وغیرہ سے پیدا ہونے والا تناؤ مرض کی شدت میں اضافہ کر دیتا ہے۔

یہ سچ ہے کہ صرف تناؤ ہی کی وجہ سے الرجی نہیں ہوتی لیکن تناؤ سے الرجی کا آغاز ضرور ہوسکتا ہے۔ بعد ازاں الرجی خود تناؤ کا سبب بن جاتی ہے۔

زکام اور تناؤ کا گہرا تعلق ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ تناؤ زیادہ ہونے کی حالت میں زکام انسان کو جلد اپنی گرفت میں لے لیتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تناؤ سے جسم کا دفاعی

Marfat.com
Marfat.com

نظام کمزور ہو جاتا ہے۔

نظام ہضم بگڑنے کے دیگر اسباب کے علاوہ تناؤ بھی نظام ہضم کو خراب کرتا ہے۔

گھبراہٹ ہماری زندگی کا حصہ ہے۔ ظاہر ہے کہ جب زندگی میں کوئی غیر متوقع مسئلہ سامنے آئے گا تو تھوڑی بہت گھبراہٹ محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ گھبراہٹ صحت کی علامت ہے، کیونکہ یہ ہمیں مسائل کو حل کرنے کے لئے تیار کرتی ہے۔ ان حالات میں یہ گھبراہٹ مفید ہے، کیونکہ یہ ہمیں فعال بناتی ہے اور ہماری کارکردگی میں اضافہ کرتی ہے، لیکن جب یہ گھبراہٹ مستقل قائم رہے یا ایک طویل مدت تک ہم پر مسلط رہے تو اس سے ہمارا اعصابی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور سانس تیزی سے چلنے لگتی ہے۔ منہ سوکھنے لگتا ہے اور پیاس میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نت نئے اندیشے انگڑائیاں لینے لگتے ہیں۔ اگر اس قسم کی گھبراہٹ اور اندیشوں کو کنٹرول نہ کیا جائے تو صحت خراب ہونا یا دیگر نفسیاتی مسائل کا پیدا ہونا باعث تعجب نہیں۔

اس دنیا میں کوئی بھی انسان ایسا نہیں ہے جس نے زندگی میں تناؤ کا سامنا نہ کیا ہو۔ ہر ممکن کوشش کے باوجود ہر شے ہماری مرضی کے تابع نہیں ہوتی۔ اس ناکامی کے سبب ہم رنج والم سے دوچار ہوتے ہیں۔ ہم رنج والم کی وجہ سے بدمزاج ہو جاتے ہیں۔ ہماری خود اعتمادی کم ہو جاتی ہے۔ ہم زندگی کے ہر پہلو سے کچھ بے نیاز سے ہو جاتے ہیں۔

اگر یہ افسردگی ایک طویل مدت تک ہم پر مسلط رہے تو ہماری صحت خراب ہو جاتی ہے، ہم مختلف بیماریوں کے چنگل میں گرفتار ہو سکتے ہیں۔ ہم نفسیاتی امراض کا شکار بھی ہو سکتے ہیں، اس لئے کیا یہ مناسب نہ ہوگا کہ ہم تناؤ کی ان علامات کو بخوبی پہچان لیں اور تناؤ کے تسلط سے نجات حاصل کرنے کے لئے بروقت مثبت کارروائی کریں۔ متوازن غذا اور مناسب ورزش کے ساتھ ساتھ تناؤ کا مقابلہ کرنا سیکھیں۔

آج کا نام نہاد ترقی یافتہ انسان تسخیر مہر و ماہ کے باوجود اپنے من پر قابو نہیں پا سکا ہے اور اس کی آسائشیں، سہولیات بلکہ تمام مادی وسائل اسے تناؤ سے مثبت طور پر نجات نہیں دلا سکے اور وہ آج پہلے سے زیادہ امراض کے چنگل میں ہے۔ فکر میں بنیادی تبدیلی

Marfat.com
Marfat.com

غیر ضروری تناؤ سے نجات دلا سکتی ہے۔

ہراس یا ہول انسان کو سخت اذیت میں مبتلا کر دیتے ہیں اور اس پوری طرح زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔نئی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ہراس کے حملے مرض قلب کے خطرے میں بھی خاصا اضافہ کر سکتے ہیں۔

ایک امریکی تحقیق کے مطابق ہراس کے حملے کے دوران میں دل کے عضلات کو خون کی فراہمی خاصی کم ہو جاتی ہے۔اسے طبی اصطلاح میں ورم عضلات قلب کے باعث وقف الدم (Myocardial Ischaemia) کہتے ہیں۔ یہ وقف الدم انجائنا کا سبب بنتا ہے اور آخر کار اس سے حملہ قلب کی صورت پیدا ہوسکتی ہے لہذا حملہ ہراس پر قابو پا کر ہم جسمانی اور جذباتی اعتبار سے کافی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

ہراس کے حملے سے نمٹنے کا مروجہ طریقہ مسکن دوائیں اور نفسیاتی معالجہ ہے تاہم کچھ قدرتی طریقے بھی ایسے ہیں جنہیں اختیار کر کے حملہ ہراس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔غذا میں ردو بدل اور قدرتی علاج سے ہراس اور تشویش کا مقابلہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔حملہ ہراس کی عام علامات یہ ہیں کہ سر ہلکا ہلکا محسوس ہوتا ہے، ہاتھ پیر میں سنسناہٹ محسوس ہوتی ہے اور تشویش طاری ہو جاتی ہے۔اس حالت میں سانس بھی متاثر ہوتا ہے، سانس میں تیزی آجاتی ہے اور اکھڑا اکھڑا محسوس ہوتا ہے۔

کیفین آمیز بعض مشروبات بظاہر ہراس کے امکان کو بڑھا دیتے ہیں۔ایک تحقیق سے معلوم ہوا کہ حملہ ہراس کے مریضوں کی تشویش اور پستی میں کمی اور زیادتی کا کیفین کی مقدار میں کمی اور زیادتی سے تعلق ہے۔جو لوگ تشویش کے مریض ہوتے ہیں وہ اگر ایک پیالی کوفی بھی پی لیں تو مرض کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں لہذا ایسے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ چائے، کوفی، چوکلیٹ اور کیفین آمیز دیگر مشروبات سے پرہیز کریں۔

ایک اور بات جو حملہ ہراس کا سبب بن سکتی ہے وہ خون میں شکر کی کمی ہے۔ جب خون میں شکر معمول سے کم ہو جاتی ہے تو جسم ایک ایسا ہارمون پیدا کرتا ہے جو شکر کی سطح کو پہلے کی طرح معمول پر لانے کی کوشش کرتا ہے۔ اس ہارمون کو ایڈرے نے

Marfat.com
Marfat.com

لینا (Adrenaline) کہتے ہیں۔ تاہم یہ ہارمون جسم میں ایسے اثرات پیدا کرنے کا بھی ذمے دار ہوتا ہے جو تشویش کی شکل اختیار کر لیتے ہیں لہذا یہ بات بہت اہم ہے کہ خون میں شکر کی سطح کو جس قدر ممکن ہو، ایک جگہ رکھا جائے۔ کھانا پابندی اور باقاعدگی سے کھایئے۔ دن اور رات کے کھانوں کے درمیان بغیر بھنا ہوا میوہ (مغزیات) اور پھل کھایئے۔ غذا میں ایسی چیزیں شامل کیجئے جو خون کو مسلسل توانائی فراہم کرتی رہیں۔ مثال کے طور پر گوشت، مچھلی، بھورے چاول، چوکر والی روٹی اور سبز ترکاریاں۔

بعض غذائی اجزا خون کی شکر کو ایک سطح پر رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ ان میں حیاتین ب (وٹامن بی) خصوصاً حیاتین ب 3 (وٹامن بی 3)، کرومئیم اور میگ نیزئیم شامل ہیں۔

طب اسلامی میں اس کیفیت کو اختلاج قلب سے تعبیر کیا جاتا ہے اور خمیرہ مروارید اور گاؤزبان کو اس کے لئے مفید قرار دیا جاتا ہے۔

دفتر میں طویل دورانئے تک کمپیوٹر پر کام کرنے کے بعد لوگوں کو بھاری ٹریفک کے درمیان موٹر چلاتے یا پبلک ٹرانسپورٹ میں دھکوں کا سامنا کرتے ہوئے گھر پہنچنا ہوتا ہے۔ گھر پر بھی بہت سے کام کرنے ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں پیشہ ور افراد تھک کر چور ہو جاتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ دفتر میں اتنی دیر تک کام کرنے اور اپنے فرائض کی انجام دہی کے باوجود لوگ موٹے کیوں ہو جاتے ہیں، خاص طور پر ان کی کمر کے اطراف اور ان کے کولہوں پر مٹاپا کیوں آ جاتا ہے؟

بھاری پیٹ اور بھاری کولہوں کی شکایت بالعموم ان ملازمین کو ہوتی ہے جو اعلیٰ عہدوں پر فائز ہوتے ہیں۔ ایسا نہیں ہے کہ وہ کھانا زیادہ کھاتے ہیں بلکہ اس کا سبب یہ ہے کہ وہ حرارے جلانے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ان کے مٹاپے میں اضافہ ہوتا ہے۔ کام کا دباؤ بھی انسان کو ذہنی اور جسمانی طور پر متاثر کرتا ہے۔ کام کے دباؤ کے لئے ضروری نہیں ہے کہ کوئی کام کرتا ہی رہے بلکہ کام کے خیال اور اس کی نزاکت کے احساس سے بیٹھے بیٹھے بھی آدمی دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔

سارے دن کام کرنے بعد ایک تھکے ماندے آدمی کے لئے کچھ دیر ورزش کرنا

Marfat.com
Marfat.com

مشکل بھی ہوتا ہے البتہ اگر کسی کے ارادے میں پختگی ہے یا اسے یہ یقین آ گیا ہے کہ ورزش کے ذریعے سے اس کی صحت اچھی رہ سکتی ہے تو یہ ممکن ہے کہ وہ ورزش کے لئے کچھ وقت نکال لے۔ ورنہ بالعموم یہی ہوتا ہے کہ لوگ کھیل کود اور شوقیہ مصروفیات کے لئے چھٹی کے دن کو مختص کر دیتے ہیں۔ اس صورت حال کے پیش نظر کیا ہم یہ سمجھ لیں کہ ملازمت پیشہ افراد کا موٹا ہونا ان کی زندگی کا لازمی حصہ ہے؟

نہیں! ایسا نہیں ہے۔ اگر ملازمت پیشہ افراد اپنی زندگی میں نظم وضبط پیدا کر لیں اور اپنے کام کرنے کے طریقے میں کچھ تبدیلیاں لے آئیں تو انہیں موٹاپے سے نجات مل سکتی ہے۔ اگر کوئی شخص دفتر جانے کے وقت سے کچھ ہی دیر پہلے اٹھ کر جلدی جلدی نہاتا دھوتا اور جلدی جلدی ناشتہ کر کے دفتر کے وقت سے کافی پہلے اٹھ کر معمولی ورزش کے بعد آرام سے نہا دھو کر اور بے فکری سے ناشتہ کر کے دفتر جائیں تو ذہن اور جسم دونوں کام کے لئے زیادہ بہتر انداز سے آمادہ ہوں گے اور آپ زیادہ چست اور چاق و چوبند نظر آئیں گے۔ جو شخص اس طرح دن کے آغاز کو اپنا مستقل رویہ بنا لے گا اس کے لئے موٹاپے سے نجات پانا آسان ہو سکتا ہے۔

دن کا آغاز مذکورہ انداز سے کرنے کے بعد جب کوئی شخص دفتر جائے تو اپنی کار اپنے دفتر سے کچھ فاصلے پر کھڑی کرے یا اگر وہ پبلک ٹرانسپورٹ سے دفتر آتا ہے تو کچھ فاصلے پر سواری سے اتر کر پیدل دفتر جائے۔ دفتر میں جانے کے بعد اپنے کاغذات کسی ماتحت کے ذریعے سے ایک جگہ سے دوسری جگہ نہ بھیجے بلکہ کاغذات لے کر خود جائے اور جہاں کاغذات پہنچانے ہوں، خود پہنچائے۔ اس کے علاوہ تھوڑی تھوڑی دیر سے اپنی نشست سے اٹھ کر چند قدم پیدل چلتا رہے تو اس کے بدن پر موٹاپا چھانے کے امکانات کم ہو سکتے ہیں۔

دفتر میں چند قدم چلنے یا دفتر سے کچھ فاصلے پر گاڑی کھڑی کر کے یا دفتر سے کچھ فاصلے پر پبلک ٹرانسپورٹ سے اتر جانے سے بہت زیادہ حرارے تو جل نہیں سکتے، لیکن یہ ضروری ہوتا ہے کہ اگر کوئی شخص کچھ دن تک چلنے پھرنے کے مذکورہ طریقے پر عمل کرے تو

Marfat.com
Marfat.com

اس کے جسم میں چستی آ جاتی ہے اور وہ اپنا کام زیادہ بہتر طریقے سے کر سکتا ہے۔ جسم کو مٹاپے سے محفوظ رکھنے اور بہتر صحت کے لئے ضروری ہے کہ لوگ ذہنی دباؤ سے خود کو بچائیں اور چلنے پھرنے کو اپنا شعار بنا کر خود کو چاق و چوبند رکھیں۔ جو شخص زیادہ دیر تک بیٹھا رہتا ہے اس کے جسم کو بیٹھے رہنے اور کچھ نہ کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے جو سستی اور کاہلی پر منتج ہوتی ہے۔

شادمانی دماغی صحت کی نمود ہے۔ اسکا انحصار طرز حیات اور دماغی استعداد اور زندگی کی عام حالت پر نہیں ہے۔ اسکا مطلب یہ ہے کہ خوش رہنا بڑی حد تک اختیاری بات ہے، اور ہر شخص ہر حالت میں شاداں و فرحاں رہ سکتا ہے۔ ہم سب کو اپنے اندر قصداً خود اپنے اور دوسروں کے ساتھ توازن اور ہم آہنگی کے ساتھ رہنے کی صلاحیت پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ مگر کیسے؟

مندرجہ ذیل اصولوں پر غور کریں اور دیانت و اخلاص کے ساتھ ان کو اپنے اوپر نافذ کر دیں۔ یہ جان کر آپ خوش ہوں گے کہ خوشی کی ہار جیت تو بالکل ہی اختیاری بات ہے۔
ان نکات پر غور و فکر کریں اور دیکھیں کہ آپ کی روش کہاں تک ان تجاویز کے مطابق ہے:

☆ خوشی اور مسرت کی ایک اچھی بنیاد کے نقطہ نظر سے اپنی زندگی کو جسمانی صحت کے مضبوط اصولوں کے سانچے میں ڈھال لیں۔ کافی آرام کریں، پابندی اوقات کے ساتھ متوازن غذا استعمال کریں، مناسب وقفوں کے بعد طبی معائنہ کرتے رہیں اور کچھ وقت تفریحی مشاغل میں بھی صرف کریں۔

☆ محنت اور سرگرمی خوشی کے سب سے بڑے پاسبانوں میں سے ہیں۔ کسی قسم کی سرگرمیاں آپ کے لئے سب سے زیادہ اطمینان بخش ہیں؟ اگر آپ کو روزمرہ کے کاموں سے واقعی لگاؤ اور دلچسپی ہے تو اس بات کا امکان بہت ہی کم ہے کہ آپ کی دماغی صحت اس سے کسی طرح بھی متاثر ہوگی۔ اگر آپ اپنے کام سے کچھ بہت زیادہ مطمئن نہیں ہیں، تو فرصت کے اوقات میں کسی ایسی سرگرمی میں حصہ لیں جو آپ کے ذوق کے بالکل

Marfat.com
Marfat.com

مطابق ہو۔ ہر شخص کے لئے ایک دلچسپ مشغلے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک ایسا کام جو آپ کے اندر جوش اور امنگ کو تحریک دے اور دل و دماغ کے لئے مقوی و محرک دوا (ٹانک) کا حکم رکھتا ہو۔

☆ خوشی و فرحت اس بات کا انتظار کرتے رہنے سے میسر نہیں آتی کہ دیکھیں پردہ غیب سے کیا نمودار ہوتا ہے اور کونسی بخت آور شکل ظہور میں آتی ہے۔ وہی لوگ خوش و خرم رہتے ہیں جو سرگرم زندگی بسر کرتے ہیں، جو ارادتاً اپنے لئے کوئی ایسا دلچسپ مشغلہ ڈھونڈ لیتے ہیں جو ان کے دل و دماغ کے لئے فرحت بخش ہو۔ اس چیز پر غور کرنا بالکل موقوف کر دیں جو آپ کے بس سے باہر ہے۔ اور اس کام میں پوری قوت صرف کریں جس کو آپ کر سکتے ہیں۔ سرگرمی کامرانی کے لئے ضروری ہے اور کامرانی ضروری ہے شادمانی کے لئے۔

☆ اگر آپ کمتری کے چکر میں پھنسے ہوئے ہیں جس طرح اور بہت سے لوگ ہیں، تو معقولیت کا راستہ اختیار کریں۔ ظاہر ہے کہ ریاضی کی رو سے بھی یہ محال بات ہے کہ دنیا کے تمام انسان ایک دوسرے پر بازی لے جائیں۔ اگر ہم اپنا صرف آدھا وقت اپنے ہم نشینوں پر سبقت لے جانے اور اس کی تیاری پر لگائیں اور اپنی کامیابی کی توقع رکھیں تو ہم کو احساس برتری اور احساس کمتری کے درمیان توازن قائم رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اپنی صلاحیتوں کو ابھارنا اور ترقی دینا البتہ حدود کی وسعت و تنگی کا بھی شعور ہونا چاہئے۔ دوسروں کو زیر کرنے یا ان پر سبقت لے جانے کے خیال کو برطرف کر کے بھی ہم اپنے لئے زندگی گزارنے کی شاہراہ کو دریافت کر سکتے ہیں۔

☆ ہر انسان کو ایک ایسے قریبی دوست کی ضرورت ہوتی ہے جو اس کی خوشی و غم، امید و ناامیدی اور تنگی و فراخی میں اس کا ساتھ دے۔ لیکن ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر دوست کی آس کے انتظار میں نہ بیٹھے رہئے۔ آپ خود قدم آگے بڑھائیں اور انسانوں کی ایسی تربیت و ہدایت کریں کہ ان کو دوست بنایا جا سکے اور وہ آپ کی زندگی کے اچھے رفیق ثابت ہو سکیں۔

Marfat.com
Marfat.com

☆ یادرکھیں کہ زندگی میں ایسے مواقع بہت کم آتے ہیں جب ہم بالکل بے بس ہو جاتے ہیں اور مصیبت سے نجات کی کوئی راہ دکھائی نہیں دیتی۔ تاریخ میں ایسی بہت مثالیں موجود ہیں کہ لوگوں نے مایوس کن حالت میں بھی سپر نہیں ڈالی اور راہ کی دشواری نے ان کی ہمت کو پست کرنے کی بجائے اور ابھارا اور بالآخر ان کو کامیابی نصیب ہوئی۔ اور ایسی ہی کامیابی زیادہ قابل قدر ہوتی ہے جو سخت محنت کر کے حاصل ہو۔

☆ جب کوئی سخت مرحلہ درپیش ہو تو اس وقت یہ خیال کرنا چاہئے کہ دوسروں کو بھی ایسی ہی مشکلات کا سامنا کرنا پڑا اور ایسی ہی مشکلات سے گزر کر انہوں نے کامیابی حاصل کی ہے۔

☆ البتہ خیالی پلاؤ پکانا اور شیخ چلی جیسے منصوبے بنانا خلاف عقل بات ہے۔ منصوبہ تعمیری ہو سکتا ہے لیکن وہ نا قابل عمل ہو تو بھی اس پر اڑے رہنا نقصان رساں ثابت ہوتا ہے۔ یا صرف خیالی پلاؤ پکاتے رہنا اور منصوبے پر محنت و فراست کے ساتھ عمل نہ کرنا بھی بے نتیجہ بلکہ تباہ کن ہوتا ہے۔ ایک دانا نے کسی موقع پر کہا تھا کہ ایک انسان کی زندگی کے تاریک ترین لمحات وہ ہوتے ہیں جب محنت کئے بغیر وہ دولت کی بارش کی آس لگائے آسمان کو تکتا رہتا ہے۔

☆ ہمارے لئے لازمی ہے کہ ہم ناگوار حالات اور مجبوریوں کے سامنے سپر انداز ہونے کی بجائے ان پر غالب آنے کی عادت ڈالیں۔ ان کو نظر انداز کرنے اور ان کو دفع کرنے میں تاخیر کرتے رہنے سے حالات بدتر ہوتے چلے جاتے ہیں، اور اگر ان سے بلا تاخیر مستعدی کے ساتھ نمٹ لیا جائے تو دماغی توانائی کم صرف ہوتی ہے اور تھوڑی سی زحمت سے حالات سنور جاتے ہیں۔

☆ اگر ہم موجود یا حال سے لطف اندوز ہونا سیکھ لیں اور ماضی میں کھوئے رہنے یا مستقبل کی طرف مضطربانہ نگاہ ڈالنے سے باز رہیں تو زندگی بہت سکون کے ساتھ بسر ہو سکتی ہے۔

☆ ہمیں اپنے اندر لچک پیدا کرنی اور حالات سے نباہ کرنے کی عادت

Marfat.com
Marfat.com

ڈالنی چاہئے۔ اور بے جا ضد اور ہٹ دھرمی سے کام نہیں لینا چاہئے۔ جذباتی توازن اور بالغ نظری قدرتی انعامات نہیں ہیں، بلکہ یہ صفات زندگی میں دانشمندانہ ردو بدل اور مناسب ترمیم تنسیخ سے پیدا ہوتی ہے۔

☆ ہماری باطنی حالت خواہ کچھ ہو ہم کو خوش وخرم نظر آنا چاہئے اور چہرے پر ناگواری و بیزاری کے آثار طاری نہیں ہونے چاہئیں۔ اور بروقت ہنس مکھ نظر آنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اس طرح ہم دوسروں کے ساتھ اپنی بھی مدد کرتے ہیں۔

2۔ دوسروں کا خیال رکھئے

یہ محض حسن اخلاق تقاضہ ہی نہیں کہ ہم یہ احساس کریں کہ ہمارے گردو پیش کے لوگ ہماری ملکیت سے زیادہ ہمارے لئے مسرتوں کا سرچشمہ ہیں، بلکہ حقیقت ہی یہ ہے۔ مطلب پرستی اور خود غرضی کے معنی ایسی بہت سی جذباتی تسکین و راحت سے محروم رہ جانا ہے جو صرف میل جول اور بھائی چارے ہی سے حاصل ہو سکتی ہے۔ بے یارو مددگار رہنا تنہائی کی زندگی ایک بوجھ ہوتی ہے زندگی نہیں ہوتی۔ ہم دوسروں کو جتنا زیادہ سمجھنے کی کوشش کریں گے اور ان کی طرف جس قدر فراخ دلی اور آمادگی سے دست امداد بڑھائیں اسی قدر ہم اپنی دماغی اور جذباتی ترقی کا سامان بہم پہنچائیں گے۔ اور اسی قدر ہماری زندگی میں ہم آہنگی اور حسن وحلاوت کی نمود ہوگی۔

اگر ہمارے اپنے جذبات میں سکون اور ٹھہراؤ ہو اور ہمارے اپنے جذباتی مطالبات پورے ہوتے رہیں تو ہم میں دوسروں کی امداد کی بہتر صلاحیت پائی جا سکے گی اور اس وقت ہم بہتر شوہر یا بہتر بیوی، بہتر شریک کار، بہتر استاد اور بہتر دوست بن سکیں گے۔

3۔ ذہنی علالت

مسرت کو حاصل کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لئے ہم جو کوشش کرتے ہیں۔ اسی کوشش کا ایک لازمی حصہ یہ بھی ہے کہ ہم غمگینی اور عدم آسودگی کی کیفیت سے بھی اچھی طرح آگاہ ہونے کی کوشش کریں جو کہ ایک ذہنی بیماری ہے۔ ہمیں اچھی طرح معلوم ہونا چاہئے کہ جسمانی علالت کی طرح ذہنی علالت کے بھی درجات ہوتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

ذہنی بیماری کوئی نادر حالت نہیں ہے اور ہر شخص کسی نہ کسی طرح اس کی زد میں ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم سب ذہنی طور پر خبطی یا پاگل ہیں، لیکن یہ معنی ضرور ہیں کہ وہی خلل دماغ اور فتور ہوش وحواس جو ہم انسانوں کی ایک قلیل تعداد میں پاتے ہیں دوسری شکلوں میں بھی پایا جاتا ہے اور ہم میں سے کوئی شخص بھی ان سب سے محفوظ نہیں ہے۔

ایک بیمار دماغ کوئی شرمناک شے نہیں ہے، اور بعض اوقات بیمار جسم سے زیادہ قابل علاج ہوتا ہے۔ جدید معالجات اور انفرادی خبر گیری کی بدولت اب دماغی ہسپتالوں کے مراکز وسائنسی انسانیت، حقیقی امید کے محور بنتے جا رہے ہیں۔

4۔ جلد علاج کا بندوبست کیجئے

جہاں دماغی بیماری کا مسئلہ اس نوعیت کا ہو کہ خود مریض اپنی چارہ جوئی کے قابل نہ ہو تو اس کو یقیناً پروفیشنل امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ کسی قسم کا خوف و وسوسہ یا فکر دامن گیر ہو رہی ہے جس نے آپ کی زندگی کو تاریک کر دیا ہے اور آپ کی معاشرت اور پیشہ ورانہ کام متاثر ہو رہا ہے اور وہ لوگ بھی جو آپ کے زیر دست یا زیر کفالت ہیں اس دماغی کیفیت سے متاثر ہیں تو شخصی حالت کے زیادہ بگڑنے سے پہلے ہی طبی امداد کی طرف رجوع کریں۔

Marfat.com
Marfat.com

دل کا تیسرا دشمن کولیسٹرول

ہمارے جسم میں بہت سے کیمیائی مادے پائے جاتے ہیں۔ جن میں سے بہت سے مفید ہوتے ہیں اور بہت سے نقصان دہ ہیں۔ ہمارے جسم میں اکثریت ایسے مادوں کی ہے جو اگر مناسب مقدار یا مناسب ارتکاز میں پائے جائیں تو وہ مفید ثابت ہوتے ہیں لیکن اگر ان کی مقدار ایک خاص حد سے تجاوز کر جائے تو وہ نہایت نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ کولیسٹرول بھی ایسے ہی کیمیائی مرکبات میں سے ایک ہے۔

بعض لوگ کولیسٹرول کا نام سن کر ہی یوں گھبرا جاتے ہیں گویا کہ اس چیز کا ہونا یا نہ ہونا بذات خود زندگی اور موت یا کم از کم صحت اور بیماری کے مابین فرق ہے۔ مگر ایسا ہرگز نہیں ہے! حقیقت تو یہ ہے کہ ہر زندہ شخص کے خون میں کولیسٹرول پایا جاتا ہے۔ نیز یہ کہ خون میں ایک مناسب حد تک کولیسٹرول کا پایا جانا صحت کے لئے عین ضروری ہے۔

تاہم اگر خون میں کولیسٹرول کی مقدار ایک مخصوص حد سے بڑھ جائے تو یہ بات آپ کی صحت اور آخر کار آپ کی زندگی کے لئے خطرناک ہو سکتی ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ خون میں کولیسٹرول کی مقدار 200 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے کم ہونی چاہئے۔ اگر خون میں کولیسٹرول کی مقدار 200 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے بڑھ جائے تو یہ خطرے کی نشانی ہے۔

اگر کسی شخص کے خون میں یہ مقدار 220 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر بڑھ جائے تو اسے کسی قابل ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے اور اگر یہ مقدار 240 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے بڑھ جائے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کے خون میں کولیسٹرول تشویشناک حد تک بڑھ گیا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

کولیسٹرول کیا ہے؟

کولیسٹرول ایک موم جیسا نامیاتی چکنا مادہ ہے یہ ہمارے خون کے علاوہ ہمارے اعصابی نظام یعنی دماغ اور حرام مغز میں پایا جاتا ہے۔

ہمارے خون میں کولیسٹرول کی موجودگی کی دو وجوہ ہیں۔ اس کی زیادہ تر مقدار (تقریباً ستر سے اسی فیصد) ہمارے جگر میں تشکیل پاتی ہے اور حقیقت تو یہ ہے کہ یہ مقدار ہماری صحت اور تندرستی کے لئے عین کافی ہے۔ باقی بیس سے تیس فیصد مقدار ہم اپنے کھانے کے ذریعہ اپنے جسم میں داخل کرتے ہیں۔

یہاں پر قابل غور بات یہ ہے کہ عموماً صرف ہمارے جگر کے پیدا کئے ہوئے کولیسٹرول سے ہمارے خون میں کولیسٹرول کا درجہ خطرناک حد تک نہیں بڑھتا بلکہ اس صورت حال کے لئے ہم خود کھانے پینے کی اشیا سے اپنے آپ کو مصیبت میں ڈالتے ہیں۔

زائد کولیسٹرول کے نقصانات

جب خون میں کولیسٹرول کا درجہ اپنی حد سے بڑھ جاتا ہے تو یہ مومی مادہ شریانوں کی اندرونی دیواروں کے ساتھ جمنا شروع کر دیتا ہے۔ یوں شریانیں اندر کی جانب سے موٹی ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ ان کا اندرونی قطر چھوٹا ہونے لگتا ہے۔ اس عمل کو تصلب شرائین کہتے ہیں یہ نہایت ہی خطرناک عمل ہے کیونکہ شریانوں کے اندرونی قطر کے چھوٹے ہو جانے سے خون کے بہاؤ میں ایک غیر فطری مزاحمت پیدا ہو جاتی ہے۔ یوں خون کو جو کہ زندگی کا دھارا ہے تمام ضروری اعضا یعنی دماغ، گردوں معدے اور خاص کر دل تک پہنچنے میں دقت پیش آتی ہے۔ شریانوں کے موٹے ہو جانے سے فشار خون (بلڈ پریشر) بڑھ جاتا ہے اور فالج ہونے کے امکانات بھی بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اب چونکہ کولیسٹرول کا بڑھ جانا نہایت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے اس لئے آپ ضرور سوچ رہے ہوں گے کہ اس بڑھے ہوئے درجے کو کم کیسے کیا جا سکتا ہے تو اس سلسلہ میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

Marfat.com
Marfat.com

کولیسٹرول کم کرنے کا طریقہ

اپنے خون میں کولیسٹرول کا درجہ متعین کروائیں۔

اگر آپ اپنی صحت کے متعلق سنجیدگی سے سوچتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ آپ ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض سے بچے رہیں تو آپ کو اپنے خون میں کولیسٹرول کا درجہ معلوم کرنا چاہئے۔ نیز اگر آپ کو دل کا مرض ہو یا اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہوں تو بھی آپ کو اپنے خون میں کولیسٹرول کا درجہ معلوم کر کے اسے معائنے کی تاریخ کے ساتھ نوٹ کر لینا چاہئے۔

کولیسٹرول کا بڑھنا خطرے کی نشانی ہے۔ کولیسٹرول کا کم ہونا آپ کی صحت کے لئے مثبت علامت ہے۔ خون میں کولیسٹرول کی مقدار کا ٹیسٹ کسی بھی اچھی میڈیکل لیبارٹری سے کروایا جا سکتا ہے۔ آج کل تو ہمارے وطن میں ایسی تجربہ گاہیں تمام بڑے شہروں اور قصبوں میں موجود ہیں۔ لہذا اگر آپ اپنی صحت کی قدر و قیمت جانتے ہیں تو اپنی اولین فرصت میں اپنے خون میں کولیسٹرول کا درجہ معلوم کریں۔ یہ جان لینا کہ آپ خطرے میں کس حد تک مبتلا ہیں خطرے سے بچ نکلنے کا پہلا اور بہترین قدم ہے۔

1۔ کولیسٹرول سے بھرپور خوراکیں کھانا ترک کر دیں

آپ جان چکے ہیں کہ خون میں کولیسٹرول دو طرح سے داخل ہوتا ہے۔ ایک تو وہ کولیسٹرول جو آپ کا جگر فطری طور پر جسم کی ضروریات کے لئے بناتا ہے اور دوسرا کولیسٹرول جو آپ اپنی خوراک کے ذریعہ اپنے جسم میں داخل کرتے ہیں۔

اب یہ بات تو واضح ہے کہ آپ اپنے جگر کو مزید کولیسٹرول بنانے سے ارادتاً روک نہیں سکتے۔ یہ عمل تو غیر ارادی طور پر خود بخود جسم کی ضروریات کے مطابق ہوتا رہتا ہے۔ لہذا اس امر پر آپ کا بس نہیں چلتا۔ ہاں! البتہ آپ دانستہ طور پر اپنی خوراک سے ان اشیاء کو بالکل خارج کر سکتے ہیں۔ جن میں بہت زیادہ کولیسٹرول پایا جاتا ہے۔ یہ کرنے کے لئے آپ کو کچھ محنت کرنا پڑے گی۔ ہم نے آپ کی محنت کو آسان کرنے کی ایک کاوش جدول نمبر 1 میں کی ہے۔ اس جدول میں پاکستان میں استعمال ہونے والی عام اشیا کا ذکر

Marfat.com
Marfat.com

ہے۔ جن میں کولیسٹرول بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ علم آپ کے لئے نہایت مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ لہذا میرا ذاتی مشورہ ہے کہ آپ بہت زیادہ کولیسٹرول والی خوراکوں کے ناموں سے خود کو بخوبی آشنا کروالیں تاکہ جب کبھی آپ کو یہ خوراک کھانے کی آزمائش آئے تو آپ کا علم اور آپ کی یادداشت کو اس خطرے سے بچالے۔

2۔ سیر شدہ چکنائیاں کھانا چھوڑ دیں

سیر شدہ چکنائیاں وہ چکنائیاں ہیں جو عام درجہ حرارت پر ٹھوس حالت میں پائی جاتی ہیں۔ ان کی کیمیائی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ یہ عام درجہ حرارت پر منجمد ہوجاتی ہے۔ ان چکنائیوں میں گھی، ڈالڈا، مکھن، دیسی گھی، بالائی، گوشت کی چربی، یہ سب شامل ہیں ان کے علاوہ یہ گوشت اور گائے بھینس کے دودھ میں بھی کثرت سے پائی جاتی ہیں۔ یہ چکنائیاں عام درجہ حرارت پر جم جاتی ہیں اور چونکہ ہمارے جسم کا اندرونی درجہ حرارت باہر کے درجہ حرارت سے کچھ زیادہ مختلف نہیں اس لئے یہ جسم کے اندر جا کر بھی خون کی نالیوں کا اندرونی قطر کم ہوجاتا ہے اور خون کے بہاؤ میں مشکل پیدا ہوجاتی ہے۔

سیر شدہ چکنائیاں کھانا موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔ لہذا اگر آپ خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے کی سنجیدہ کوشش کرنا چاہتے ہیں تو اپنی خوراک میں سے سیر شدہ چکنائیوں کو بالکل نکال دیں۔ ان کی جگہ سبزیات کے تیل استعمال کریں اور وہ بھی بہت قلیل مقدار میں۔

3۔ اپنا وزن معیاری حد سے نہ بڑھنے دیں

آپ کا وزن آپ کی صحت کا آئینہ دار ہے۔ موٹاپا صحت کی علامت ہرگز نہیں بلکہ برعکس اس کے موٹاپا بہت سے امراض کا سبب بن سکتا ہے موٹا ہونا کوئی خوبی نہیں۔

ہمارے ہاں بعض لوگ موٹاپے کو صحت کے مترادف سمجھتے ہیں۔ ہسپتالوں میں میرا واسطہ بہت سے ایسے لوگوں سے پڑ چکا ہے جو کہتے ہیں کہ ان کی صحت اتنی اچھی نہیں جتنی کبھی ہوا کرتی تھی۔ مطلب ان کا محض یہ ہوتا ہے کہ اب وہ اتنے موٹے نہیں ہیں جتنے وہ پہلے تھے۔ یہ مسئلہ گھریلو خواتین کے معاملے میں زیادہ سنگین ہے۔ چونکہ ہر شخص کو قدرت

Marfat.com
Marfat.com

نے منفرد اور یکتا بنایا ہے اس لئے یہ کہنا کہ کسی شخص کا وزن کیا ہونا چاہئے قدرے مشکل ہے۔ تاہم وسیع تجربات، مشاہدات اور مطالعہ کی بنا پر میڈیکل سائنسدانوں نے ایسے جدول تیار کئے ہیں جن کی مدد سے آپ با آسانی اپنا معیاری وزن معلوم کر سکتے ہیں۔ آپ کے وزن کا انحصار بنیادی طور پر آپ کے قد پر ہے۔ آپ اپنا معیاری وزن جاننے کے لئے جدول نمبر 2 سے مدد لے سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہر کلوگرام وزن جو آپ کے معیاری وزن سے زائد ہو آپ میں دل کے امراض اور ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔

4۔ فائبر والی یعنی پھوک دار خوراکیں کھائیں

ساگ پات، سبزیوں، پھلوں اور اناج میں پھوک پایا جاتا ہے۔ مالٹے میں سے جوس نکال لینے کے بعد جو حصہ بچ جاتا ہے وہ پھوک ہے۔ آٹا چھاننے کے بعد جو چھان نکلتا ہے وہ پھوک ہے۔ پھوک دراصل خوراک کا وہ حصہ ہے جو خود ہضم نہیں ہوتا اور نہ ہی غذائی اعتبار سے اس میں کوئی طاقت پائی جاتی ہے۔ لیکن یہ نظام انہضام کیلئے بہت ضروری چیز ہے۔ پھوک سے فضلہ بنتا ہے یہ نظام انہضام کے لئے جھاڑو کا سا کام سرانجام دیتا ہے۔ جسم کے اندر حیاتیاتی افعال سے بہت سے فاضل اور زہریلے مادے پیدا ہوجاتے ہیں۔ فائبر ایسے مادوں کو اپنے ساتھ گھسیٹ کر جسم میں سے باہر لے جانے کے عمل میں مدد کرتا ہے۔ پھوک والی خوراک نہ کھانے سے قبض ہو جاتا ہے۔ جو لوگ مسلسل پھوک دار خوراکیں استعمال نہیں کرتے وہ مسلسل قبض کا شکار رہتے ہیں۔

کولیسٹرول کم کرنے کے ضمن میں کینٹکی یونیورسٹی (امریکہ) کے ڈاکٹر جیمس اینڈرسن نے تجربات کی بنا پر ثابت کیا ہے کہ پھوک دار خوراک کھانے سے خون میں کولیسٹرول کے درجہ کو بیس فیصد کم کیا جا سکتا ہے۔ یہ بات مسلمہ ہے کہ پھوک دار خوراکوں کا استعمال تیز دیتا ہے اور کولیسٹرول کے درجے کو کم سے کم کرتا ہے۔

تاہم یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ پھوک کولیسٹرول کے مسئلہ کا واحد اور مکمل حل نہیں ہے۔ یہ اس کا محض ایک جزو ہے۔ پھوک کو کم چکنائی والی خوراک کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہئے نہ کہ اس کے عوض میں۔ نیز یاد رکھیں کہ کولیسٹرول کم کرنے کے لئے پھوک دار

Marfat.com
Marfat.com

خوراک استعمال ہر روز کرنا چاہئے۔

5۔ صحت کے اصولوں کے مطابق ورزش کریں

جسمانی کام کرنے والے باقاعدہ کھیلنے والے اور ورزش کرنے والے لوگوں میں دل کے امراض ہائی بلڈ پریشر اور بہت سے دیگر امراض دوسرے لوگوں کی نسبت بہت کم پائے جاتے ہیں۔ باقاعدہ کھیلنے کودنے اور ورزش کرنے سے جسم بہترین حالت میں رہتا ہے اور یوں آپ کا وزن بھی مناسب درجے پر رہتا ہے۔

کولیسٹرول کے ضمن میں یہ بات دلچسپی کا باعث ہے کہ ورزش کرنے سے خون میں کولیسٹرول کا درجہ کم ہو جاتا ہے۔ ہر روز تیس سے پنتالیس منٹ تک کھلی فضا میں تیز تیز چلنے سے دل اور نظام دوران خون پر بہت ہی مفید اثر پڑتا ہے یہ عمل کولیسٹرول کو بھی معیاری حد تک رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

پیدل چلنا بہترین ورزش ہے۔ (اگر آپ کی عمر چالیس برس سے زائد ہو تو ورزش کے کسی بھی پروگرام کا آغاز کرنے سے پہلے ڈاکٹر صاحب سے ضرور مشورہ کریں)

کولیسٹرول سے پاک خوراکیں ایک وضاحت

ہمارے ہاں جب سے کولیسٹرول سے پاک تیل کی مشہوری ہونا شروع ہوئی ہے بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ وہ ان تیلوں کو جتنا استعمال کرنا چاہیں کر سکتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ چونکہ ان میں کولیسٹرول نہیں لہذا ان میں کوئی بھی مضر صحت بات نہیں ہے۔ یہ بات درست ہے کہ جن تیلوں کو کولیسٹرول سے پاک ہونے کا دعویٰ ہے وہ واقعی کولیسٹرول سے پاک ہوتے ہیں لیکن دل پر اثر انداز ہونے والے امور کی نشاندہی کرنے کے لئے فرامنگھام، امریکہ میں ایک بہت بڑی تحقیق کی گئی۔ یہ دنیا طب وصحت میں ایک بہت ہی مایہ ناز کارنامہ تھا اور آج بھی طب وصحت کی کتابوں میں اس کے مطالعہ کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ ہم بھی کولیسٹرول سے پاک اشیا کے متعلق اس مطالعہ کے ڈائریکٹر جناب ولیم۔ پی کاسٹیلی کے ایک بیان کا حوالہ دیں گے۔ آپ کا فرمان ہے کہ ''کولیسٹرول سے پاک کا مطلب یہ نہیں کہ ہر چیز جو کولیسٹرول سے پاک ہے وہ آپ کے دل کے لئے اچھی بھی ہے۔ بعض

Marfat.com
Marfat.com

کھانے پینے کی چیزیں جن پر کولیسٹرول سے پاک'' ہونے کے لیبل لگے ہوتے ہیں دراصل سیر شدہ چکنائیوں سے معمور ہوتی ہیں۔ اگر کوئی شخص ایسی اشیا کھالے تو ان میں موجود سیر شدہ چکنائیاں جسم میں داخل ہونے کے بعد کولیسٹرول ہی میں تبدیل ہو جائیں گی اور یوں خون میں کولیسٹرول کا درجہ بڑھ جائے گا۔ بعض اوقات تو ان اشیا کو کھانے سے کولیسٹرول پائی جانے والی خوراکوں کو کھانے کی نسبت بھی زیادہ کولیسٹرول بڑھ سکتا ہے۔''

کولیسٹرول بنانے کے صلاحیت صرف جانوروں میں پائی جاتی ہے۔ پودے خود سے نشاستے تو تیار کر سکتے ہیں مگر کولیسٹرول تیار نہیں کر سکتے۔ اسلئے ہماری خوراک میں جتنا بھی کولیسٹرول پایا جاتا ہے وہ تمام کا تمام حیواناتی ماخذ سے آتا ہے پودوں سے حاصل ہونے والی خوراکوں میں کولیسٹرول پایا ہی نہیں جاتا۔

یہی وجہ ہے کہ اپنی صحت سے باخبر رہنے والے لوگوں کو صرف نباتاتی تیل اور وہ بھی صرف مناسب مقدار میں استعمال کرنے چاہئیں۔ حیواناتی ماخذات میں کولیسٹرول بھی ہوتا ہے اور ان میں سیر شدہ چکنائیاں بھی نباتاتی محاصلات سے زیادہ ہوتی ہیں۔ یونہی سمجھ لیں کہ حیواناتی خوراکیں کھانے میں ذائقہ بھی بہت ہے اور نقصان بھی بہت۔

جدول نمبر 1

بہت زیادہ کولیسٹرول کی متحمل خوراکیں۔

☆ انڈے کی زردی (بڑے انڈے کی زردی میں 270 ملی گرام کولیسٹرول ہوتا ہے)۔

☆ بالائی

☆ مکھن

☆ گوشت (خاص کر گوشت کی چربی)

☆ گھی

☆ گھی میں تلی ہوئی سب خوراکیں مثلاً پراٹھے سموسے وغیرہ۔

☆ جھینگے

Marfat.com
Marfat.com

☆ کولیسٹرول خون: یہ شہرہ آفاق ہے جس نے دل کی دنیا میں تلاطم پیدا کر رکھا ہے۔ یہ ایک چکنا مومی مادہ ہے جو خون یا پانی میں حل نہیں ہوتا اور خون میں رواں دواں رہتا ہے اور جس کی افراط اس زمانے میں رگوں کی صلابت عارضہ رگ دل اور فالج کی بڑی وجہ ہے۔ کل کولیسٹرول خون 150 سے 170 کی حدود میں رہے تو مناسب اور اگر 150 سے زیادہ نہ ہو تو نہایت صحیح ہے۔ کولیسٹرول کے دو مشہور اجزا ہیں: لطیف روغنی لحمیات اور کثیف روغنی لحمیات۔

1) لطیف روغنی لحمیات (ایل ڈی ایل) جو اصل خرابی ہے۔ یہ رگوں کے استر پر جمع ہو کر تکسید کے عمل کو شدید کر کے رگوں کی صلابت اور عارضہ رگ دل و فالج میں اضافہ کرتی ہے، رگوں کی رکاوٹوں کو بھی بڑھاتی ہے۔ اس میں کمی کے لئے پتلے تیل کھائیں، غذا میں پیچیدہ کاربیدہ (ترکاریاں سبزیاں، بغیر چھنا آٹا، چھلکے دار اناج، پھلیاں، دالیں، پھل) زیادہ ہوں، جبکہ حیوانی غذا میں خصوصاً گوشت، معمور چکنائی، کولیسٹرول ترک کردیں۔ غذا میں نمک اور چینی بھی کم ہو۔ اسکی خون میں مقدار 100 سے کم ہونا چاہئے۔

2) کثیف روغنی لحمیات (ایچ ڈی ایل) اچھی کولیسٹرول ہے جو کولیسٹرول کو رگوں سے خارج کرتی اور تکسید کے عمل سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔ اس کے نتیجے میں عارضہ رگ دل کا امکان کم ہو جاتا ہے بلکہ مرض میں پسپائی ہوتی ہے۔ کثیف روغنی لحمیات میں اضافے کے لئے سبز یجاتی غذا، پتلے تیل خصوصاً روغن کینولا یا روغن زیتون لہسن، پیاز کا استعمال اور ترک تمباکو، ورزش میں پابندی وزن میں اعتدال مفید ہیں۔ اس کی خون میں مقدار 35 سے زیادہ ہونا چاہئے۔

☆ حلوین: حلوین (ٹرائی گلیسرائڈز) عام چکنائی ہے جو ایک معمور روغنی تیزاب، ایک واحد غیر معمور روغنی تیزاب، ایک کل غیر معمور روغنی تیزاب اور گلیسرین کا مجموعہ ہے۔ یہ چکنائی توانائی کے لئے استعمال ہوتی ہے اور خون میں کولیسٹرول کی طرح گردش کرتی ہے۔ اس کی فالتو مقدار جسمانی چکنائی کے ذخائر میں شامل ہو جاتی ہے۔ جن افراد میں اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے وہ عارضہ رگ دل میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

بکثرت صاف شدہ کاربیدہ (چینی اور میدہ) کھانے والے افراد میں حلوین کی افراط عام ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ کاربیدہ خور ایشیائی افراد اور مغرب میں جا کر بسنے والے ایشیائی تارکین وطن میں اس کی افراط اور عارضہ رگ دل زیادہ ہے۔ اگر کسی میں اس کی افراط کے ساتھ کثیف روغنی لحمیات کم ہے تو خطرہ زیادہ ہے۔ خون میں افراط حلوین، موٹاپا خصوصاً نکلی ہوئی توند خطرناک صورت ہے۔ اس میں کمی کے لئے صاف کاربیدہ کے بجائے پیچیدہ کاربیدہ، وزن میں کمی، ورزش اور غذا میں گوشت کی جگہ قدرے مچھلی مفید ہے۔

حلوین خون کی افراط ان اہل شوگر میں عام ہے جو فربہ اندام ہیں اور ان کی شوگر کا علاج انسولین پر منحصر نہیں۔ ان افراد میں مفید کثیف روغنی لحمیات بھی کم ہوتی ہیں۔

آخر میں یہ بات یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ جو لوگ کم چکنائی دار غذا کم اور کم کولیسٹرول دار غذا کھاتے ہیں ان میں مفید کثیف روغنی لحمیات کم اور حلوین زیادہ ہو جاتی ہیں۔ اس پر فکرمند نہیں ہونا چاہئے کہ یہ کم چکنائی دار غذا کے زیر اثر صحت مندانہ طبعی ردعمل ہے۔ اگر کوئی شخص چھریرے جسم کا ہے جسے شوگر نہیں اور جس کی لطیف روغنی لحمیات مناسب حدود میں ہیں تو حلوین کا معمولی فراز اور کثیف روغنی لحمیات کا معمولی نشیب بے ضرر ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

چند عام غذاؤں میں چکنائی کی مقدار	
چکنائی گرام میں	غذا
7	کامل دودھ (ایک گلاس)
0	دودھ چکنائی نکلا ہوا (ایک گلاس)
0	دہی چکنائی نکلا ہوا (ایک پیالی)
10	پنیر (30 گرام)
5	آئس کریم (ایک کون)
4	مارجرین، مکھن، تیل (ایک چائے کا چمچہ)
5	انڈا (ایک)
40	سرخ گوشت (120 گرام)
15	روکھا گوشت (90 گرام)
7	تلی ہوئی مچھلی (100 گرام)
20	تلی ہوئی مرغی (100 گرام)
8	پیزا (100 گرام)
10	چکن رول (ایک)
13	فرنچ فرائیز (ایک پلیٹ)
5	کیک (50 گرام)
20	پنیر کیک (100 گرام)
2	میٹھا بسکٹ (ایک)

Marfat.com
Marfat.com

چکنائی گرام میں	غذا
3	کریم والا بسکٹ (ایک)
11	آلو کے چپس (30 گرام)
9	چوکلیٹ (30 گرام)
1	پھل اور سبزیاں (ایک وقت کی خوراک)

جدید اہل علم کے خیال میں چکنائی غیر ضروری ہے، بشرطیکہ روغنی تیزاب حاصل ہو جائیں۔ غذا میں چکنائی کی ذائقہ افزا خوبی سے قطع نظر اس کی مقدار اور قسم کے تعین میں مختلف اور متنازعہ فیہ نظریات رہے ہیں۔ اس اختلاف کی وجہ یہ ہے کہ عام لوگ اس حقیقت سے لاعلم ہیں کہ معمور چکنائی، متعدد غیر معمور چکنائیاں اور کولیسٹرول اندرون جسم افراط سے اور ہماری ضرورت سے زیادہ مقدار میں ساخت ہو جاتی ہیں۔ مزید چکنائی جسم میں کاربیدہ دار غذا سے بھی بنائی جا سکتی ہے۔ چنانچہ چکنائی اور کولیسٹرول کھانا خصوصاً اس مقدار میں کھانا جو اکثر خوش حال لوگوں کا طریقہ ہے، صحیح نہیں۔

ہر چند کہ ہم سب کو قدرے چکنائی خصوصاً ضروری روغنی تیزاب دار چکنائی کی ضرورت ہے، مگر ہم سب اسے ضرورت سے زیادہ کھا رہے ہیں۔ اہل مغرب اور ہماری بعض خوش حال آبادی روزانہ 140 گرام اور اکثر اہل مشرق 60 سے 90 گرام چکنائی کھا جاتے ہیں، یعنی

کل چکنائی	حراروں کی 43 فیصد
(جس میں معمور چکنائی ایک تہائی سے زیادہ ہے)	
لحمیات (زیادہ تر حیوانی)	حراروں کی 20 فیصد
کاربیدہ	حراروں کے 45 فیصد
کولیسٹرول	1400 ملی گرام

یہ غذا نامناسب ہے جس کے نتیجے میں کولیسٹرول خون اوسطاً 240 ملی گرام سے زیادہ ہو جاتی ہے جو خطرے کا نشان ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

فی الوقت امریکی ماہرین قلب اور ان کے مشرقی مقلدین جو غذا مریضان قلب کے لئے ابتدا تجویز کرتے ہیں وہ پہلی اقدامی غذا ہے جس میں چکنائی کا فیصد تناسب یہ ہوتا ہے:

کل چکنائی	حراروں کی 30 فیصد
معمور چکنائی	حراروں کے 10 فیصد سے کم
کل غیر معمور چکنائی	حراروں کی 10 فیصد
واحد غیر معمور چکنائی	حراروں کی 10-15 فیصد
کاربیدہ	حراروں کا 50-60 فیصد
لحمیات	حراروں کا 10-20 فیصد
کولیسٹرول	300 ملی گرام روزانہ سے کم
کل حرارے	اس قدر کہ وزن مناسب ہو جائے

جب اس غذا سے کولیسٹرول خون میں مناسب کمی نہیں آتی جیسا کہ اکثر ہوتا ہے تو پھر دوسری اقدامی غذا تجویز کی جاتی ہے جس میں چکنائی کا فیصد تناسب یہ ہوتا ہے:

کل چکنائی	حراروں کی 30 فیصد سے کم
معمور چکنائی	حراروں کے 7 فیصد سے کم
کل غیر معمور چکنائی	حراروں کی 10 فیصد
واحد غیر معمور چکنائی	حراروں کی 10-15 فیصد
کاربیدہ	حراروں کا 50-60 فیصد
لحمیات	حراروں کا 10-20 فیصد
کولیسٹرول	200 ملی گرام روزانہ سے کم
کل حرارے	اس قدر کہ وزن مناسب ہو جائے

اس غذا سے بھی کل کولیسٹرول خون اور لطیف روغنی لحمیات میں صرف 5 فیصد کمی ہوتی ہے یعنی کولیسٹرول خون 240 سے کم ہو کر 228 ہو جاتی ہے۔ اس معمولی کمی سے نہ

Marfat.com
Marfat.com

رگوں کے اندر پر واقع چربیوں کا اضافہ کرے گا اور نہ پہلے سے موجود چربیوں کی جسامت میں کمی ہوگی، بلکہ جب مریض و معالج کی اس غذا سے وابستہ خام توقعات پوری نہیں ہوں گی تو دونوں کو جھلاہٹ اور افسردگی ہوگی۔ آخر یہ اطبا ایسا کیوں کرتے ہیں؟ کیا انہیں غذا کے متعلق مناسب معلومات ہے!

اس کا جواب ایک واقف حال مشہور ماہر قلب اور مستند امریکی جریدہ قلب کے مدیر خصوصی کی زبانی سنئے۔

"حال میں مجھ سے ایک 60 مریضوں کی دستاویزات کا جائزہ لینے کی درخواست کی گئی تھی جن کی تصویر رگ دل (انجیو گرافی) تقویم رگ دل (انجیو پلاسٹی) یا متبادل رگ دل کی جراحی (بائی پاس) ہو چکی تھیں۔ مطالعہ کرنے پر مجھے یہ معلوم ہوا کہ تمام مریضوں کو رخصتی کے وقت یہی ابتدائی غذا تجویز کی گئی تھی جس کی تقلید آج تمام دنیا کے ماہرین قلب کر رہے ہیں اور جس کا اعلان وہ اپنی ہر مجلس قلب کی مسند اعلیٰ سے بانگ دہل کرتے ہیں۔ اس دوران میں نے اپنے تمام مریضوں کو تجویز کیا کرتا تھا، پوچھا کہ کیا اسے معلوم ہے کہ خود اس کی غذا میں کس قدر حرارے، چکنائی سے حاصل ہوتے ہیں اور وہ روزانہ کتنے گرام چکنائی کھاتا ہے؟ اس نے اعتراف کیا کہ اس نے کبھی اس فیصد کا تخمینہ نہیں لگایا اور نہ وہ اس بات سے اچھی طرح واقف ہے کہ یہ کس طرح کیا جاتا ہے۔ میں نے اس سے یہ بھی پوچھا کہ وہ روزانہ کس قدر حرارے کھانا چاہئیں۔ اسے ان میں سے کسی بات کی بھی کوئی خبر نہیں تھی! اب یہ دیکھیں کہ یہاں ایک مستند طبیب ہے جو عموماً چکنائی سے حاصل شدہ 30 فیصد حراروں والی غذا اپنے مریضوں کو تجویز کرتا ہے مگر اسے خود یہ پتا نہیں کہ چکنائی سے وہ خود کس قدر حرارے حاصل کرتا ہے اور کس قدر حاصل کرنے چاہئیں اور نہ اسے یہ معلوم ہے کہ چکنائی سے حاصل ہونے والے حراروں کا فیصد تخمینہ کس طرح لگایا جائے اور یہ طبیب اس بے خبری میں تنہا نہیں۔"

(ولیم رابرٹس، مدیر خصوصی، امریکی جرنل آف کارڈیالوجی، اپریل 1994، بیلر یونیورسٹی، میڈیکل سنٹر ڈلاس، ٹیکساس)

Marfat.com
Marfat.com

امریکی اطبا کے تابع مہمل ایشیائی معالجین کا حال ان سے بدتر ہے۔

مختلف اشیا میں چکنائیوں اور کولیسٹرول کی مقدار

نام اشیا	مقدار	کل چکنائی (گرام)	معمور (گرام)	واحد معمور (گرام)	کل غیر معمور (گرام)	کولیسٹرول (ملی گرام)
گوشت گائے (ابلا ہوا)	30 گرام	2.7	1.3	1.1	0.1	26
گوشت بکری (ابلا ہوا)	30 گرام	2.8	1.4	1.2	0.2	28
مرغی (بغیر کھال)	30 گرام	1.8	0.5	0.6	0.4	26

Marfat.com
Marfat.com

نام اشیا	مقدار	کل چکنائی (گرام)	معمور (گرام)	واحد معمور (گرام)	کل غیر معمور (گرام)	کولیسٹرول (ملی گرام)
مچھلی سلیمانی	30 گرام	1.6	0.5	0.8	0.1	10
گھی مکھن	ایک چائے کا چمچ	4.1	2.5	1.2	0.2	12
چھاچ	ایک پیالی	0.2	0.1	0.1	0	2
پنیر	30 گرام	9.4	6	2.7	0.3	30
پنیر کم چکنائی دار (گھریلو)	چوتھائی پیالی	1.1	0.7	0.3	0	5
ملائی	ایک پیالی	88.1	54.8	25.4	3.3	326
انڈا	ایک	5.1	1.7	2.2	0.7	274
سفیدی	ایک	شائبہ	1.7	2.2	0.7	272
زردی	ایک	5.6	1.6	0.8	0.1	10
دودھ (کم چکنائی دار 2.1 فیصد)	ایک پیالی	2.6				
دہی کامل	ایک پیالی	7.4	4.8	2	0.2	29
برف ملائی	ایک پیالی	14.3	8.9	4.1	0.5	59
کیک	ایک پارچہ (سلائس)	6.9	2	3.2	1.3	35
مٹھائی (چاک بار)	30 گرام	10	5.6	3.7	0.2	5
بادام		3.9	0.3	207	0.7	0
کاجو تلے ہوئے	30 گرام	13.8	2.6	7.3	2.1	0
اخروٹ	ایک میز کا چمچ	4.8	0.5	0.7	3.1	0
مونگ پھلی (تلی ہوئی)	10	4.5	0.8	2.1	1.3	0

ہمیں کس قدر چکنائی کی ضرورت ہے، اس سے قبل یہ معلوم کیا جائے کہ ہمیں کس قدر غذا کی ضرورت ہے۔ صحیح قد و قامت کے خوش حال لوگوں کو اپنے مثالی وزن کو برقرار رکھنے کے لئے روزانہ 11 سے 18 حرارے اپنے وزن کے فی پونڈ کے لحاظ سے درکار

Marfat.com
Marfat.com

ہوتے ہیں یعنی 11 حرارے ہمیشہ نشین کے لئے (+)، 13 متوسط فعال کے لئے (++)، 15 متوسط ورزش کار یا محنت کش مزدور کے لئے (+++)، اور 18 انتہائی فعال ورزش کار یا سخت محنت کش مزدور کے لئے (++++)۔

نقشہ ۱: مثالی وزن برقرار رکھنے کے لئے روزانہ ضروری حرارے

قد (انچ)	مثالی وزن (پونڈ)	فعالیت کی سطح +	++	+++	++++
		خواتین			
		حرارے			
59	95	1045	1235	1425	1710
60	100	1100	1300	1500	1800
61	105	1155	1365	1575	1890
62	110	1210	1430	1650	1980
63	115	1265	1495	1725	2070
64	120	1320	1560	1800	2160
65	125	1375	1625	1875	2250
66	130	1430	1690	1950	23340
68	140	1540	1820	2100	2520
69	145	1595	1885	2175	260
70	150	1650	1950	2250	2700
71	155	1705	2015	2325	2790

Marfat.com
Marfat.com

مرد

2124	1770	1534	1298	118	62
2232	1860	1612	1364	124	63
2340	1950	1690	1430	130	64
2448	2040	1768	1496	136	65
2556	2130	1846	1562	142	66
2664	2220	1924	1628	148	67
2772	2310	2002	1694	154	68
2880	2400	2080	1760	160	69
2988	2490	2158	1826	166	70
3596	2580	2236	1892	172	71
3204	2670	2314	1958	178	72
3204	2760	2392	2024	184	73
3420	2850	2470	2092	190	74
3528	2940	2548	2156	196	75
3636	3030	2626	2222	202	76

اس میں کوئی شک نہیں کہ وزن کو مناسب رکھنے کے لئے کل غذائی حرارے نہایت اہم ہیں مگر رگوں کی صلابت اور عارضہ رگ دل سے تحفظ کے لئے چکنائی کی صحیح غذا انتہائی اہم ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

نقشہ ۲: چار مختلف غذاؤں میں حراروں کی فیصد کے لحاظ سے چکنائی کی مقدار (گرام)

30 فیصد	25 فیصد	20 فیصد	15 فیصد	روزانہ خوراک (حرارے)
40	33	27	20	1200
43	36	29	22	1300
47	39	31	23	1400
50	42	33	25	1500
53	44	36	26	1600
57	47	38	28	1700
60	50	40	30	1800
63	53	42	31	1900
67	56	44	33	2000
70	58	47	35	2100
73	61	49	36	2200
77	64	51	38	2300
80	67	53	40	2400
83	69	56	41	2500
87	72	58	43	2600
90	75	60	45	2700
93	77	62	46	2800
96	80	64	48	2900
100	83	67	50	3000

اگر چکنائی سے حاصل ہونے والے حرارے 40 فیصد کے بجائے 20 فیصد بھی

Marfat.com
Marfat.com

کر دیئے جائیں یعنی تیسری "اقدامی غذا" جس میں

کل چکنائی حراروں کے 20 فیصد

حراروں سے معمور، کل غیر معمور، واحد غیر معمور چکنائی مساوی مقدار میں یعنی ہر

ایک 7.5 فیصد

لحمیات	حراروں کا 12 فیصد
کاربیدہ	حراروں کا 65 فیصد
کولیسٹرول	150-100 ملی گرام روزانہ

ہوتے ہیں۔ اس غذا سے کولیسٹرول خون میں اوسطاً 20 فیصد کی یعنی 240 سے

گھٹ کر 192 ہو جاتی ہے اور رگوں میں صلابت کا امکان نمایاں طور پر کم ہو جاتا ہے۔

ایک کھانے کا چمچہ تیل (5 گرام) میں مختلف اجزائے چکنائی کی مقدار

تیل	معمور	واحد غیر معمور	کل غیر معمور	لینولیک تیزاب (اومیگا ۲)	لینولینک تیزاب (اومیگا ۳)
کینولا	0.8 گرام	8.4 گرام	4.4 گرام	21 فیصد	62 فیصد
زیتون	1.9 گرام	9.8 گرام	1.2 گرام	9 فیصد	1 فیصد
مکئی	1.7 گرام	3.8 گرام	7.9 گرام	57 فیصد	1 فیصد
سورج مکھی	1.4 گرام	2.8 گرام	8.7 گرام	71 فیصد	1 فیصد
سویابین	2 گرام	3.1 گرام	7.8 گرام	54 فیصد	8 فیصد
مرغی چربی	4.2 گرام	6.2 گرام	3 گرام	18 فیصد	2 فیصد
گائے چربی	7.1 گرام	6 گرام	0.5 گرام	2 فیصد	1 فیصد
روغن ماہی	2.4 گرام	7 گرام	3.5 گرام	7 فیصد	43 فیصد
بکری کی چربی	7.2 گرام	6.2 گرام	0.8 گرام	2 فیصد	1 فیصد

Marfat.com
Marfat.com

مارجرین مختلف اقسام کی ہوتی ہے

	معمور	واحد غیر معمور	کل غیر معمور
☆ واحد غیر معمور قسم	15 فیصد	63 فیصد	22 فیصد
☆ کل غیر معمور قسم	19 فیصد	40 فیصد	41 فیصد
☆ حیوانی چربیدار (پکانے کے لئے)	50 فیصد	45 فیصد	5 فیصد
☆ میز مارجرین لگانے کے لئے	34 فیصد	33 فیصد	33 فیصد
ان کے برعکس مکھن	57 فیصد	36 فیصد	7 فیصد

Marfat.com
Marfat.com

دل کا چوتھا دشمن موٹاپا

''ضرورت سے زیادہ غذا سے امراض پیدا ہوں گے''

پیدائش کے وقت انسانی جسم میں 12 فیصد چکنائی ہوتی ہے جو 10 سال کی عمر تک 18 فیصد ہو جاتی ہے۔ چکنائی بڑھنے کی عمر 20 سے 50 سال ہے، جو مردوں میں دوگنی ہو جاتی ہے اور خواتین میں تو ان کے وزن کا نصف صرف چربی ہی ہو سکتی ہے، حالانکہ مردوں میں یہ 10 سے 18 فیصد اور خواتین میں 18 سے 25 فیصد سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے کہ بہترین بات ایک چھریرا بدن ہے۔

موٹاپے کے ساتھ متعدد امراض کا امکان بڑھتا ہے، بشمول عارضہ قلب، کینسر، فالج، خون میں افراط کولیسٹرول، بلند فشار خون، شوگر، مزاحمت انسولین، خون میں افراط حلوین، افراط یورک تیزاب، جسیمات خون کی بہتات، وغیرہ۔ موٹاپے سے دل پر بے جا وزن پڑتا ہے جس سے سانس پھولتا ہے۔ چنانچہ موٹاپے کے ساتھ علالت، معذوری، اموات خصوصاً ناگہانی موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ موٹاپے کے سبب سے سڑک کے حادثات کا بھی تعلق ہے اور وزن کم رکھنے سے ان تمام خطرات کا سدباب ہوتا ہے۔ مناسب وزن عارضہ رگ دل اور شوگر کے خلاف نہایت اہم احتیاطی اقدام ہے۔ فالج کے قابل سدباب اسباب میں بلند فشار خون، تمباکو، ہمیشہ نشینی کے علاوہ موٹاپے بھی ہے جس کی اصلاح کے لئے معاشرے میں فروغ علم و شعور ضروری ہے۔ وزن بڑھنے کی وجوہ میں غذائیت سے متعلق لاعلمی اور مرغن غذاؤں کو شوق و رغبت سے کھانا اہم ہیں۔ دراصل رات کا بڑا کھانا وزن اور کولیسٹرول دونوں کو بڑھاتا ہے۔ آج کل رواج ہو گیا ہے کہ رات کے کھانے بڑے ہوں، دیر میں اور دیر تک کھائے جائیں۔ ساتھ ساتھ باتیں بنانا یا ڈراما دیکھنا عام ہیں۔ نیز شادی اور بچوں کی پیدائش کے بعد وزن بڑھنے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

اس زمانے میں تمام دنیا میں وزن کا اضافہ ہو رہا ہے اور تقریباً ہر ایک کا وزن بڑھ رہا ہے۔ گزشتہ عشرے میں اہل برطانیہ میں موٹاپا دوگنا ہو گیا ہے۔ امریکا میں ایک تہائی بالغ آبادی کا وزن معمول سے زیادہ ہے۔ پاکستان میں خوش حالی ہوتی ہوئی اور شہروں کی بڑھتی ہوئی آبادی کے وزن میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے، جہاں مٹاپے کا بلند فشار خون سے قریبی تعلق ہے۔

وزن کس قدر ہو؟

عمر، وزن اور قد کے گوشواروں کے لحاظ سے 22 سال کی عمر تک وزن کو مناسب کر لینا چاہئے، اور پھر اس کے بعد بڑھنا مناسب نہیں، بالعموم یہ صحیح ہے کہ 5 فٹ طویل مرد کا وزن 110 پونڈ اور 5 فٹ طویل خاتون کا وزن 100 پونڈ ہو اور قد میں ہر انچ کے اضافے پر 5 پونڈ کا اضافہ ہو۔ انگلستان میں اب یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ ایک بالغ آدمی کا وزن 140 سے 145 پونڈ (تقریباً 65 کلو) سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔

پیٹ اور کولہوں کا تناسب

تحقیق و مشاہدے سے پتہ چلا ہے کہ صحت قلب، وزن کے علاوہ جسمانی ساخت و وضع سے بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ اگر بڑھی ہوئی توند جو کولہوں کے برابر یا ان سے بھی بڑھی ہو (اس شخص کی وضع ناشپاتی یا لوٹے کی طرح ہوتی ہے) تو عارضہ دل کا خطرہ زیادہ ہے۔ توند اور کولہوں کا تناسب معلوم کرنے کے لئے اپنے پیٹ کی پیمائش ناف کے فوراً اوپر سے کریں اور کولہوں کی پیمائش جہاں سب سے زیادہ چوڑائی ہو توند کے اعداد کو کولہوں کے اعداد سے تقسیم کریں۔ توند اور کولہوں کا تناسب خواتین میں 10.8 اور مردوں میں 0.95 سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔ اگر اس سے زیادہ ہے تو عارضہ قلب کا خطرہ ہے۔

ایک دوسرا عام طریقہ جس سے مثالی وزن کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے، پیمانہ، جسمانی جسامت (باڈی ماس انڈیکس یا بی ایم آئی) ہے۔

اگر یہ 18.5 سے کم ہے تو کم وزنی یا دبلا پن ہے اور خطرہ صحت ہے۔

18.5 سے 24.9 کے درمیان ہے تو مثالی وزن ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

25 سے 29.9 تک زیادہ وزن یا موٹاپا ہے اور خطرۂ صحت ہے۔

30 یا اس سے زیادہ ہے تو نہایت زیادہ وزن ہے اور نہایت خطرۂ صحت ہے۔

(یہ طریقہ بچوں، حاملہ خواتین، رضاعی ماؤں اور جسم ساز ورزش کاروں کے لئے مناسب نہیں)

آج کل موٹاپے کے خطرہ یا خطرۂ قلب کا معتبر پیمانہ صرف پیٹ کی پیمائش بھی ہے۔ اگر ناف کے اوپر پیٹ مردوں میں 40 انچ اور خواتین میں 35 انچ سے زیادہ ہے تو یہ باعث خطرہ ہے کیونکہ پیٹ میں چربی کی کثیر مقدار ہے۔ جسم کی چکنائی کی فیصد، ایک مخصوص چمٹی (اسکن فولڈ کلیپر) سے ناپی جا سکتی ہے۔

موٹاپے سے عارضہ قلب، بلند فشار خون، کینسر، سوزش مفاصل اور شوگر کا خطرہ نہایت زیادہ ہے۔ چنانچہ موٹا ہونا کسی کے لئے بھی اچھا نہیں۔ اگر وزن زیادہ ہے تو وزن میں کسی قدر کمی بھی (5 سے 7 کلوگرام) خطرۂ صحت کو کم کر دے گی۔ وزن میں کمی کی مساعی زندگی بھر کی جدوجہد ہے، جس کی ابتدا لڑکپن بلکہ بچپن سے کی جائے۔

موٹے افراد کو مریض سمجھا جائے۔ موٹاپا ایک ذہنی مسئلہ بھی ہے۔ وزن کی دائمی کمی کے اسرار پر سے پردہ اٹھانے کے لئے امریکی ''ادارہ قرار وزن'' نے خواتین (629) اور مردوں (155) کے عادات واطوار کا مطالعہ کیا۔ ان افراد نے اوسطاً 30 کلوگرام وزن کم کیا تھا اور 5 سال سے زیادہ عرصے تک تقریباً 13.6 کلوگرام وزن کم رکھا تھا۔

اس مطالعے میں شامل زیادہ تر مرد وخواتین بچپن ہی سے زیادہ وزن کے تھے اور ان کی گزشتہ روداد ڈانواڈول، غیر منظم تقلیل غذائی تھی، جس کی وجہ سے وزن میں مسلسل نشیب وفراز آتے رہتے تھے۔ اس مرتبہ کامیابی سے ہمکنار کرنے میں دوبارہ اہم تھیں یعنی ورزش پر زیادہ توجہ دی گئی اور غذائی اصلاح کی سختی سے پابندی کی گئی یعنی قدرے مگر مستقل تبدیلیوں سے انسان مثالی وزن کے قریب سے قریب تر ہوتا جاتا ہے۔ مطالعے میں شریک اکثر افراد کا تجربہ تھا کہ دیرپا وزن کم کرنے سے زیادہ توانائی آئی۔ جسمانی حرکت یا چلت پھرت بہتر ہوگئی، مزاج اچھا ہو گیا، خوش اعتقادی میں اضافہ ہوا اور مجموعی طور پر صحت اچھی

Marfat.com
Marfat.com

رہی۔

وزن میں کمی کے لئے غذا سبزیجاتی، کم چکنائی دار، زیادہ ریشہ دار ہو جس میں ترکاریاں، سبزیاں، دالیں، پھلیاں، چھلکے دار اناج، بغیر چھنے آٹے کی روٹیاں، پھل متنوع ہوں۔ گوشت کی مقدار کم ہو، جو روکھا ہو، چربی دکھائی نہ دے، مرغی کی کھال ہٹادی جائے، مچھلی یا سالم انڈے ہفتے میں دو تین بار سے زیادہ نہ ہوں، انڈے کی سفیدیاں روزانہ، دودھ، دہی، پنیر بے ملائی دار یا کم چکنائی دار ہوں، شکر اور شکر سے بنی ہوئی اشیا ترک یا کم کردی جائیں، چکنائی کے لئے کم مقدار (تین چائے کے چمچے) تیل روزانہ لیا جاسکتا ہے، گھی، مکھن، ملائی، بناسپتی گھی اور چربی سے مکمل پرہیز کیا جائے، شراب نوشی ترک یا کم کردیں، شراب مغذیات سے تقریباً تہی ہے اور وزن بڑھانے والے حراروں سے بھرپور ہے۔ شراب نوشی سے صحیح اسلوب زندگی کا عزم بھی کمزور ہوجاتا ہے۔

غذا میں روزانہ 250 سے 500 حرارے کم کرنے سے ایک ہفتے میں ڈیڑھ پونڈ وزن کم ہوسکتا ہے۔ اگر صرف میٹھا ترک کرکے اور چکنائی گھٹا کر روزانہ 1500 سو حرارے کم کردیئے جائیں تو ایک سال میں 15 پونڈ یا اس سے زیادہ وزن کم ہوسکتا ہے۔ چنانچہ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے اور کچھ بھوک باقی رکھی جائے۔ بہرحال بھوکا رہنے سے مسئلہ حل نہیں ہوتا کہ جب غذا انتہائی کم کی جاتی ہے تو بھوک ناقابل برداشت ہوکر زیادہ کھایا جاتا ہے اور وزن بڑھتا جاتا ہے۔ کرب افزا یا جذبہ باتی کیفیت کھانے کی خواہش کو مہمیز دیتی ہے جس کا ازالہ تیز قدم چہل قدمی، دوست کے ٹیلیفون اور غسل کرنے سے ہوسکتا ہے۔ غذا میں تبدیلی کی ابتدا آج ہی سے کریں۔ اپنے نعمت خانے سے زیادہ چکنائی دار اور شیریں غذاؤں کا اخراج کردیں اور آئندہ صرف صحت افزا چیزیں خریدیں۔

یہاں یہ اشارہ ضروری ہے کہ نہایت کم سیال لحمیاتی غذا، وزن کم کرنے کی اشتہاری گولیاں اور جادوئی ٹوٹکوں سے وزن کم نہیں ہوتا بلکہ یہ صحت کے لئے خطرناک ہوسکتے ہیں۔ ان سے حملہ قلب بھی ہوتے ہیں۔ ان غذاؤں سے جو تیزی سے وزن کم ہوتا ہے وہ بھی نامناسب ہے کہ یہ پھر تیزی سے بڑھ بھی جاتا ہے۔ یہ کمی بیشی صحت کے لئے

Marfat.com
Marfat.com

مضر ہے جس کی وجہ سے انسولین کی ریزش، چربی خون اور بعض معتدیات مثلاً پوٹاشیم کی قلب ہوسکتی ہے اور یہ نشیب وفراز عارضہ قلب کا باعث ہوتے ہیں۔ ورزش بھی وزن کم کرنے اور پھر کم رکھنے میں اہم ہے۔ متوسط ورزش بھی فائدے سے خالی نہیں، لیکن زیادہ تر آبادی ایک غیر فعال اور ہمیشہ نشین زندگی گزار رہی ہے اس کے علاوہ کہ جن کو مجبوراً کچھ حرکت کرنا پڑ جاتی ہے۔ ہمیشہ نشینی سے عارضہ قلب کا خطرہ دوگنا ہوجاتا ہے، فالج، شوگر، بلند فشار خون اور موٹاپا واقع ہوتے ہیں جو اپنے نتائج کے لحاظ سے علالت، معذوری اور موت کی وجوہ ہیں۔

ہوازی (ایروبک) ورزش (جس میں سانس زیادہ نہ پھولے) تیز قدم چہل قدمی یا سیر، پیراکی، سائیکل چلانا، سیڑھیوں پر چڑھنا، نیم دوڑ (جوگنگ)، رقص مناسب ہے۔ ارزاں قابل عمل ورزش 35 منٹ کی نہار منہ سیر یا تیز قدم چہل قدمی ہے جس میں بدن پر ہلکی سی نمی آجائے۔ اس ورزش میں پابندی ضروری ہے۔ اگر ورزش اقساط (زینے پر چڑھنا 5 منٹ، گاڑی دور کھڑی کرکے پیدل واپس آنا 10 منٹ، باغبانی 15 منٹ، چہل قدمی 15 منٹ) میں بھی کی جائے تو درست ہے جو بچوں اور بڑوں بلکہ بوڑھوں کے لئے بھی ضروری ہے۔ ابتدا آج ہی سے کریں۔ 5 سے 7 منٹ سے شروع کرکے 35 منٹ تک خالی پیٹ چہل قدمی کریں۔ ورزش کرنے والے دوست سے گفتگو کریں۔ دن میں چلنے پھرنے کے مواقع تلاش کریں مثلاً وقفہ کوفی یا ظہرانہ سے قبل، مختلف انتظاریوں کے دوران وغیرہ۔

فوائد ورزش

کرب وتناؤ سے تحفظ ملتا ہے۔ کرب افزا کیفیت بھی کھانے کے لئے مہمیز ہوتی ہے (ازالہ کرب سے کھانے کی خواہش میں کمی ہوتی ہے)۔ افسردگی اور تشویش کم ہوجاتی ہے، احساس بہتری اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے، توانائی آتی ہے، تھکن کم ہوتی ہے، اچھی طرح نیند آتی ہے، وزن کم ہوتا ہے (200 پونڈ وزن کا آدمی بغیر کسی غذائی تبدیلی کے صرف ڈیڑھ میل روزانہ سیر کرنے سے سال میں 14 پونڈ وزن کم کرسکتا ہے)، پٹھوں اور

Marfat.com
Marfat.com

دل میں گردش خون بڑھ جاتی ہے، جسم میں آکسیجن استعمال کرنے کی اہلیت میں اضافہ ہو جاتا ہے، جسمانی چربی، کولیسٹرول خون، حلوین خون، خون کا یورک تیزاب، اور مزاحمت انسولین کم ہوتی ہے، خون کی کثیف روغنی لحمیات (مفید کولیسٹرول) زیادہ اور لطیف روغنی لحمیات (مضر کولیسٹرول) کم ہوتی ہے۔ عارضہ قلب، فالج، بلند فشار خون، شوگر اور کینسر کا امکان گھٹتا ہے۔ یہ فوائد وزن میں کمی اور ورزش کی حرکتی تاثیر کے فیض سے ہوتے ہیں۔ لیکن اپنی صحت کی طرف سے مشکوک یا عارضہ رگ دل کے مریض ورزش شروع کرنے یا ورزش میں اضافہ کرنے سے قبل طبی اجازت ضرور لے لیں۔

اصل حقیقت اسلوب زندگی میں تبدیلی اور اس میں پابندی ہے۔ دائمی صحت افزا اسلوب زندگی ہی کامیابی کی ضمانت ہے۔ موٹاپے میں کمی کی کامیابی کا جشن منائیں، خود اپنی ضیافت کریں، مگر یہ مرغن کھانوں سے نہ ہو بلکہ ہفتہ آخر پر مجلس آرائی، دلچسپ کتب خوانی، ساحل دریا کی سیر، بالوں کا نیا انداز اور لباس کا جدید طرز اختیار کر کے یہ جشن منائیں۔

چربی، چکنائی اور موٹاپا

چربی چکنائی اور موٹاپا آج کے دور میں ہر شخص کی پریشانی ہے۔ طب کے ماہرین اور سائنس دان یہ نتائج بھی اخذ کر چکے ہیں کہ چکنائی محض دل کے امراض ہی پیدا نہیں کرتی بلکہ یہ کینسر کا باعث بننے والی چیزوں میں بھی شامل ہے۔ شکنائی کی دو معروف اقسام ہیں۔ ایک سیر شدہ اور دوسری غیر سیر شدہ چکنائی۔ تاہم طبی ماہرین دل کے امراض اور کینسر کے حوالے سے اب چکنائی کی اقسام کے بجائے مقدار کو اہمیت دیتے ہیں۔ کینسر کے بارے میں اب تک جو جدید تحقیق سامنے آچکی ہے اس کے مطابق چکنائی کا زیادہ استعمال یا بدن میں چکنائی کی کثرت چھاتی، قولون، غدہ قدامیہ اور رحم کے کینسر کا باعث بنتی ہے۔ ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ چکنائی یا چربی سے ہارمونز اور ہاضم رطوبات متاثر ہوتی ہیں جس سے سرطانی خلئے پیدا ہوتے ہیں۔ اسی طرح صفرا بھی چکنائی سے ہی بنتا ہے جس کا کینسر سے تعلق زبان زد ماہرین ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

قدرت نے ہمیں جو نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان میں سبزیاں بھی شامل ہیں۔ مغربی ماہرین آج ہر کسی کو سبزی خور بننے کا مشورہ اس لئے دیتے ہیں کہ سبزیاں جسم کی پرورش کے لحاظ سے لحمیات کے مقابلے میں زیادہ بہتر ہیں۔ بعض سبزیاں ایسی بھی ہیں جو نہ صرف انسان کے جسم کے لئے چکنائی کا نعم البدل بھی ہیں اور وہ جسم میں موجود چکنائی کو ہضم اور تحلیل بھی کرتی ہیں۔ اس طرح یہ سبزیاں چکنائی کو جسم سے نکالنے اور کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان میں سے چند ایک مفید سبزیوں کے اجزاء اور اثرات درج ذیل ہیں جن کو اپنے معمول میں شامل کر کے ہم چکنائی اور اس کی وجہ سے پیدا ہونے والے دل کے امراض حتیٰ کہ کینسر تک سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

شلجم

یہ سبزی جسم میں موجود چکنائیوں کو باہر نکالنے میں جگر اور گردوں کی مدد کرتی ہے۔ اس میں موجود فولاد خون کے خلیوں سے فاضل چکنائی کو صاف کرتا ہے۔ اس میں موجود قدرتی کلورین جگر، گردے اور پتہ سے چکنائی کو صاف کر دیتی ہے۔ یہ خون کی قوت کو بڑھاتی ہے۔ جس کی وجہ سے خون نالیوں سے گزرتے ہوئے جمع شدہ چکنائی کو بہالے جاتا ہے۔

بند گوبھی

ابلی ہوئی اور کچی بند گوبھی اور اس کے جوس میں گندھک اور آیوڈین کی مقدار وافر ہوتی ہے جس سے معدے میں بلغمی جھلی اور قولون صاف ہو جاتی ہیں۔ بند گوبھی بڑھی ہوئی توند والے حضرات کے لئے خاص طور سے مفید ہے۔ کیونکہ یہ خلیوں کے اندر جمع شدہ چربی اور معدے کے اندر جمع شدہ چکنائی کے ذرات کو توڑ دیتی ہے اور وہ ٹوٹ کر خارج ہو جاتے ہیں۔

گاجر

گاجر کیروٹین کا قدرتی خزانہ ہے جو کہ آگے چل کر دیتی ہیں (الف)

Marfat.com
Marfat.com

(Vitamin-A) میں تبدیل ہوتی ہے اور جو خلیوں اور ذرات کی پرورش میں مددگار ہے۔ جونہی کیروٹین حیاتین الف میں تبدیل ہوتی ہے بدن کا استحالی نظام اور دوسری قوتیں تیزی سے کام کرنے لگتی ہیں۔ اس عمل سے چربی کے خلئے ٹوٹتے ہیں اور چکنائی خارج ہوتی ہے۔

کھیرا

یہ ایک ٹھنڈی ترکاری ہے جو کچی کھائی جاتی ہے۔ اس کی ٹھنڈک چربیلے خلیات کی حدت کو کم کر کے ان کی سوزش کو ختم کرتی ہے۔ جس سے معدے کے اندر تیزاب اور چکنائی میں توازن پیدا ہوتا ہے۔ یہ فضلے کو مائل بہ نرمی کر کے اخراج کی طرف لے جاتی ہے۔ اس میں گندھک اور سلی کون کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ یہ دونوں دھاتیں گردوں کی صفائی میں مدد دیتی ہیں۔ کھیرے میں موجود پوٹاشیم بھی غدود کی کارکردگی کو تقویت دے کر چکنائی کو زائل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

مولی

مولی کا رس چکنائی کو ہضم اور تحلیل کر کے جسم سے باہر نکالنے میں مدد دیتا ہے۔ مولی میں موجود فولاد اور میگنیشیم بھی چکنائی کے دشمن ہیں۔

ٹماٹر

ٹماٹر میں موجود ترشے (تیزاب) استحالی نظام کو متحرک کرتا ہے۔ جس سے چکنائی کے حل اور ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ ٹماٹر میں موجود دھاتی مرکب گردوں سے چکنائی کشید ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ چکنائی کا قاتل ترشے اور دھاتی مرکب ٹماٹر کے رس میں ہوتا ہے۔ جب کہ جدید محققین اس کے بیج اور چھلکا کو پتھری پیدا کرنے کا باعث قرار دیتے ہیں۔

ساگ

ساگ میں موجود کیلشیم اور فولاد قوت مہیا کرنے کے علاوہ ہارمونز کی پیداوار میں

Marfat.com
Marfat.com

اضافے اور چکنائی کو زائل کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ جب کہ اس میں موجود ٹیلینیئم خون کے ذرات کی پرورش کرتا ہے۔ ساگ کے یہ اجزا جھلیوں کی اصلاح بھی کرتے ہیں۔

پیاز

پیاز میں موجود دھاتی مرکبات اور قدرتی تیل بدن کو قوت عطا کرنے کے ساتھ ساتھ خون کے نظام کی اصلاح کرتے ہیں اور چکنائی کو نکالنے میں مدد دیتے ہیں۔

لہسن

لہسن ایک انتہائی طاقتور پیشاب آور دوا ثابت ہوا ہے اور بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ اس میں موجود قدرتی تیل پٹھوں کی کارکردگی کو تیز کرنے اور چکنائی کو تحلیل کرنے کی زبردست صلاحیت رکھتا ہے۔ اطباء لہسن نہار منہ باسی پانی سے کھانے کا مشورہ بلڈ پریشر کے مریضوں کو عام طور پر دیتے ہیں اور اس کے اثرات مصدقہ ہیں۔

کاربالک ایسڈ اور زہر

کاربالک ایسڈ سانپ کاٹے کا تریاق ہے اور سانپ اس سے اتنا ڈرتا ہے کہ اس کی بو سے بھی بھاگ نکلتا ہے۔ جس گھر میں سانپ کا خطرہ ہو۔ وہاں گھر کے کونوں میں اگر کاربالک ایسڈ قدرے پانی میں حل کر کے چھڑک دیا جائے تو وہاں سانپ کبھی نہیں آئے گا۔ اور اگر وہاں ہو تو اس کی بو پاتے ہی فوراً بھاگ جائے گا۔ چوہوں کے بلوں میں اگر ڈالا جائے تو چوہے بھی بھاگ جاتے ہیں اور دو چار بار متواتر ڈالنے سے چوہے اس گھر میں بالکل نہیں آتے۔ اور ان موذیوں سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی کو سانپ کاٹ گیا ہو تو مقام نیش پر کاربالک ایسڈ لگا دینا نہایت فائدہ مند ہے اور مریض موت کے منہ سے بچ نکلتا ہے۔

وزن میں کمی کے متبادل طریقے

پاکستان میں صحت کی صورت حال بڑی پیچیدہ بھی ہے اور دلچسپ بھی۔ ایک طرف اکثریت ناقص غذاؤں اور قلت تغذیہ کی وجہ سے متعدی امراض کا شکار ہے دوسری طرف

Marfat.com
Marfat.com

بالخصوص شہروں میں بلڈ پریشر، شوگر اور امراض قلب کا بڑا زور ہے اور ان امراض کا ایک اہم سبب بسیار خوری اور موٹاپا ہے۔ چٹ پٹی اشیاء، گوشت اور شکر کے کثرت استعمال کے علاوہ روغنی اشیا کے استعمال میں اضافے سے یہ صورتحال روز بروز بگڑتی جا رہی ہے۔ اس کے علاوہ کھیل کود اور ورزش میں کمی بھی خرابی صحت کا ایک اہم سبب بنی ہوئی ہے۔ رات دیر گئے تک ٹیلی ویژن اور فلموں کے دیکھنے کی وجہ سے بھی کھلی فضا میں جسمانی سرگرمیاں نہ ہونے کے برابر رہ گئی ہیں۔

گزشتہ 20-25 سال کے عرصے میں یہ صورتحال بہت خراب ہوگئی ہے۔ چائے کوئی اور خصوصاً کولا مشروبات، آئس کریم اور مٹھائیوں کے استعمال میں بھی نمایاں اضافہ ہو گیا ہے۔

موٹاپے سے نجات کا درست طریقہ تو یہی ہے کہ غذائی عادات اور طرز حیات اور رہن سہن کے انداز تبدیل کئے جائیں، لیکن اب اس کے جو دیگر متبادل طریقے سامنے آرہے ہیں ان میں دبلا کرنے والی غذائیں اور دوائیں بھی شامل ہیں۔ جو لوگ اپنی غذا میں تبدیلی کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتے وہ ان متبادل طریقوں کی طرف زیادہ لپکتے ہیں۔ خاص طور پر خواتین جنہیں چھریرا اور اسمارٹ نظر آنے کا بڑا شوق ہوتا ہے، ان کا استعمال زیادہ کرتی ہیں۔

وزن کم کرنے والی بہت سی اشیا بازاروں میں مل رہی ہیں۔ ان میں سے کئی کے بڑے دل فریب اشتہار بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ ان میں بعض دوائیں معالج کی تجویز کے بغیر بھی مل جاتی ہیں۔ ان کی مقبولیت کی ایک بنیادی وجہ یہ ہے کہ خواتین، ورزش اور پرہیز کے مقابلے میں انہیں آسان اور موثر سمجھتی ہیں۔

دوائی علاج

موٹاپے کے دوائی علاج کے اثرات محدود ہوتے ہیں۔ ان میں بھوک مٹانے والی دواؤں کے علاوہ غذائی ریشے والی اشیاء، چربی جلانے والی دوائیں متبادل غذائیں اور وزن کم کرنے والی مختلف قسم کی چائے یا جوشاندے شامل ہوتے ہیں۔ بھوک کم کرنے والی

Marfat.com
Marfat.com

دواؤں میں ایمفے ٹیمین (Amphetamine) اور ایفیڈرین کے علاوہ مزید ایسی ہی پانچ چھ دوائیں دستیاب ہیں جنہیں بڑی احتیاط کے ساتھ استعمال کرنا پڑتا ہے۔ ان دواؤں کے طویل عرصے تک استعمال سے جسم میں انہیں بے اثر بنانے کی صلاحیت پیدا ہوجاتی ہے۔ انہیں صرف اس وقت استعمال کرایا جاتا ہے کہ جب دیگر علاج ناکام ثابت ہوجاتے ہیں، اس لئے انہیں معالج کی نگرانی ہی میں استعمال کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی ذہن نشین رہنی چاہئے کہ ان کے اثرات زیادہ طویل اور دیرپا نہیں ہوتے۔ ان کے مضر اثرات بھی ظاہر ہوسکتے ہیں خاص طور پر ان کی مقدار یا خوراک زیادہ ہوجانے کی صورت میں متلی، چکر، قے، اعصابی تھکن، بے خوابی، دردسر اور سرعت قلب یعنی قلب کی دھڑکن میں اضافے جیسی شکایات لاحق ہوسکتی ہیں۔

شوگر، امراض قلب، بلڈ پریشر اور غدہ درقیہ (تھائرائڈ) کے امراض میں مبتلا افراد کو خاص طور پر بڑی احتیاط اور معالج کے مشورے سے انہیں استعمال کرنا چاہئے۔

زیادہ ریشے والی دوائیں

یہ ان اجزاء پر ہی مشتمل ہوتی ہیں جو قبض دور کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ ان میں موجود ریشے کی وجہ سے پیٹ بھر جانے کا احساس ہوتا ہے جس سے بھوک کی شدت کم ہوجاتی ہے اور کھانا کم کھایا جاتا ہے۔ گویا اس طرح کم حرارے جسم کو ملتے ہیں۔ ان کے ساتھ یہ ضروری ہے کہ پانی اور دیگر سیال اشیا زیادہ مقدار میں استعمال کی جائیں۔

چربی جلانے والی دوائیں

ان میں کولین میتھی اونین اور انوسی ٹول، قابل ذکر ہیں۔ ان کے استعمال سے جسم میں نمو یعنی بڑھوتری کو محترک کرنے والے ہارمون زیادہ بننے لگتے ہیں جس کی وجہ سے جسم، چربی کو جلا کر توانائی کے لئے استعمال کرتا ہے۔

وزن کم کرنے والی بعض اشیا میں حیاتین اور معدنی نمکیات بھی شامل ہوتے ہیں۔ اس طرح ان کا استعمال کرنے والے ان اہم غذائی اجزاء کی قلت کا شکار نہیں ہوتے۔ گویا وزن کم کرنے کے سلسلے میں اس بات کا خیال ضرور رکھنا چاہئے کہ حیاتین اور

Marfat.com
Marfat.com

معدنی نمکیات کی قلت نہ ہونے پائے۔

متبادل غذائی اجزاء

یہ دراصل اعلیٰ لحمیاتی (پروٹینی) غذائیں ہوتی ہیں۔ ان میں نشاستے (کاربوہائیڈریٹ) کی مقدار کم ہوتی ہے۔شوگر، بلڈ پریشر یا تھائرائڈ کی شکایت والے افراد کو یہ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

چائے یا جوشاندے

مختلف قسم کی یہ چائے یا جوشاندے مختلف ناموں سے ملتے ہیں۔انہیں سادہ چائے کی طرح دم دے کر استعمال کیا جاتا ہے۔یہ زیادہ تر پیشاب آور اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں اور انہیں کھانے کے بعد پیا جاتا ہے۔ یہ جسم سے زائد پانی خارج کر کے بھاری پن کا احساس ختم کرتے ہیں

وزن گھٹانے کی آسان ترکیبیں

آج کل وزن گھٹانے کا رواج وبا کی طرح پھیل گیا ہے۔کیا مرد اور کیا خواتین سبھی کو دبلا ہونے کی فکر ہے۔اس سلسلے میں طرح طرح کے غذائی مرکبات، ادویات اور ورزشوں کے نت نئے طریقے رواج پا رہے ہیں۔دبلے پن کے لئے تجویز کی جانے والی غذا کے بارے میں پورے وثوق سے دعویٰ کیا جاتا ہے کہ یہ وزن گھٹانے کا فوری، شرطیہ، یقینی اور بے ضرور ذریعہ ہے۔افسوس! کہ ایسے تمام طریقے طبی سائنس کی کسوٹی پر پورے نہیں اترتے۔

آیئے، اس بارے میں ہارورڈ یونیورسٹی امریکہ کے پروفیسر مسٹر فریڈرک جے سٹیئر کے خیالات سنئے۔ پروفیسر موصوف نے غذائی تحقیقات پر سالہا سال صرف کر کے اہم نتائج اخذ کئے ہیں جو افادہ عام کے لئے پیش ہیں۔وہ غذائی ماہرین کی بورڈ کے چیئر مین ہیں اور غذا کے ذریعے عمدہ صحت اور مناسب وزن برقرار رکھنے کے گر اچھی طرح جانتے ہیں۔دیکھئے وہ عمدہ صحت مناسب وزن اور متوازن خوراک کے بارے میں کیا کہتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

ان کا کہنا ہے کہ فالتو وزن گھٹانے کے لئے ہر معالج اپنا طریقہ پیش کرتا ہے اور غذائی تناسب کا اپنا اشاریہ سامنے رکھ دیتا ہے۔ یہ طریقے اور یہ غذائی اشاریئے اتنے رنگا رنگ اور اس قدر متنوع ہیں کہ بسا اوقات آدمی چکرا جاتا ہے اور یہ سوچنے لگتا ہے کہ وہ اپنے لئے صحیح معنوں میں مناسب اور مطلوب خوراک کا تعین کیسے کرے؟ پروفیسر فریڈرک کہتے ہیں کہ یہ الجھن والی بات ہے۔ بس صحیح طریقہ اختیار کر لیجئے جو یہ ہے:

''اچھی طرح سمجھ لیجئے کہ عمدہ صحت اور مناسب وزن برقرار رکھنے کا اصلی گر خود آپ کی شخصیت میں چھپا ہوا ہے۔ اصل اہمیت غذا کی نہیں ہے، یہ ثانوی درجے کی چیز ہے۔ سب سے پہلے آپ بے کم و کاست اپنا جائزہ لیں، اچھی طرح اپنی جانچ پڑتال کریں پھر اپنی غذا کا تعین کریں کہ آپ کے لئے کونسی غذا کتنی مقدار میں مناسب اور مفید ہے''۔

پروفیسر موصوف کہتے ہیں کہ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ عام معمول کی پر سکون زندگی بسر کریں۔ اس کے بعد آپ کے دست و بازو میں یہ صلاحیت ضرور ہونی چاہئے کہ آپ اپنا وزن کسی دوا دارو کے بغیر خود گھٹالیں۔ آپ شوق سے من بھاتی غذا کھایئے لیکن یہ ضرور جان لیجئے کہ جو کچھ آپ کھا رہے ہیں، کیا وہ آپ کی مطلوبہ غذائی ضروری کی تکمیل کے لئے کافی ہے؟ جو کچھ آپ کھائیں اس میں وہ تمام عناصر موجود ہونے چاہئیں جو آپ کی جسمانی توانائی کے لئے شرط لازم ہیں۔

پروفیسر فریڈرک کہتے ہیں کہ آپ اپنا جائزہ لینے کے لئے سب سے پہلے مندرجہ ذیل سوالوں کا جواب دیجئے:

1۔ میں کس قسم کا انسان ہوں؟

2۔ مجھے کس قسم کی غذائیں بھاتی ہیں؟

3۔ میں کس قسم کی زندگی بسر کرتا ہوں؟

''میں کس قسم کا انسان ہوں؟'' اس سوال کے سلسلے میں پروفیسر صاحب مندرجہ ذیل ضمنی سوالات پوچھتے ہیں۔

1۔ کیا آپ پرعزم انسان ہیں؟

Marfat.com
Marfat.com

2۔ کیا آپ نظم وضبط کے پابند ہیں؟

موصوف کا اگلا سوال یہ ہے ''کیا آپ وقت بے وقت چپکے سے کیک کھسکا کر کھا جاتے ہیں؟'' اگر ایسا ہے تو ان اوقات کا تعین کیجئے جب آپ کو اناپ شناپ کھانے کی خوب طلب ہوتی ہے۔ اگلے سوال یہ ہیں کہ جب آپ تنہا ہوتے ہیں تو کیا ایک ہی قسم کا کھانا کھاتے ہیں یا جب دوستوں کے ساتھ ہوتے ہیں تو مارے باندھے ایک ہی کھانا کھانے تک محدود رہتے ہیں؟ جب آپ کوئی کتاب پڑھتے یا ٹیلی ویژن دیکھتے ہیں تو کیا اس دوران کھانے کی کوئی چیز چباتے رہتے ہیں؟ جب آپ سونے کی تیاری کرتے ہیں، تو کیا اس وقت بھی کوئی چھوٹی موٹی چیز کھاتے ہیں؟

جب آپ کو ان سوالات کے جواب مل جائیں تو ایک چارٹ پر لکھئے کہ آپ کتنا وزن گھٹانا چاہتے ہیں؟ اس ضمن میں آپ حقیقت پسندی سے کام لیجئے اور خوب سمجھ لیجئے کہ دنیا کی کوئی قوت آپ کو دراز قد اور دبلا پتلا نہیں بنا سکتی۔ آپ کی کامیابی صرف یہی ہو سکتی ہے کہ آپ اپنے وجود کو اپنے قد کاٹھ کی مناسبت سے پرکشش بنالیں۔

اب اس سوال کی طرف آیئے کہ آپ کس قسم کی غذائیں پسند کرتے ہیں؟ اپنی پسندیدہ غذاؤں کو چار عنوانات میں تقسیم کیجئے۔

1) گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے وغیرہ۔ 2) دودھ پر مبنی غذائیں۔ 3) پھل اور سبزیاں۔ 4) آلو، غلوں پر مبنی غذائیں اور آٹے کی بنی ہوئی خورنی اشیاء۔

غذائی ماہرین کہتے ہیں کہ یہ چاروں نوعیت کی غذائیں صحت مند رہنے کے لئے بہت ضروری ہیں۔ ہمیں روزانہ تھوڑا سا گوشت، مچھلی، یا مرغی تھوڑے سے پھل اور سبزیاں، تھوڑی سی دودھ سے بنی ہوئی غذائیں مثلاً پنیر مکھن وغیرہ اور تھوڑی سی غلے پر مبنی خوراک مثلاً روٹی، کیک اور سویاں ضرور کھانی چاہئیں۔

آپ ان چاروں نوعیت کے گروپوں کی غذاؤں میں سے اپنی پسند کی غذائیں منتخب کر لیجئے اور ان کی فہرست بنایئے۔ اب جائزہ لیجئے کہ آپ کی من بھاتی غذائیں کہیں اتنی زیادہ توانائی کی حامل تو نہیں کہ وہ مٹاپے کا سامان بن جائیں۔ اگر ایسا ہے تو اپنی غذائی

Marfat.com
Marfat.com

فہرست پر نظر ثانی کیجئے اور اپنی پسند کی ایسی متبادل غذائیں کھایئے جو کم غذائیت کی حامل ہوں اور مٹاپے کا سبب نہ بنیں۔

اب آپ یہ جائزہ لیجئے کہ آپ کس قسم کی زندگی بسر کر رہے ہیں؟ آپ کی سرگرمیاں کیا ہیں؟ چھٹی کے دن آپ کیا کرتے ہیں؟ جب آپ اپنے پیشہ ورانہ فرائض کے سلسلے میں گھر سے روانہ ہوتے ہیں تو کیا کھا کر چلتے ہیں؟

گزشتہ چند دنوں پر نظر ڈالئے اور فہرست بنایئے کہ پچھلے چند دنوں میں آپ کیا کھاتے اور کیا پیتے رہے؟ مثلاً یہ کہ کیا آپ روزانہ صبح کافی پینے کے عادی ہیں؟ کیا آپ ضیافتوں میں شریک ہوتے ہیں؟ اگر شریک ہوتے ہیں تو پھر آپ نے گزشتہ چند دنوں کی ضیافتوں میں کیا کچھ نوش جان کیا؟

آپ کو یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہئے کہ آپ کی روزمرہ مصروفیات سے آپ کے غذائی رجحانات کا گہرا تعلق ہے۔ اگر آپ نے اتنی خوراک کھائی ہے کہ آپ کے بدن میں وافر مقدار میں حرارے جمع ہو گئے ہیں یعنی آپ اپنی روزمرہ سرگرمیوں کے ذریعے جس قدر حرارے خرچ کرتے ہیں ان کے مقابلے میں آپ کے جسم میں حراروں کا ذخیرہ زیادہ ہو گیا ہے تو سمجھ لیجئے کہ آپ کے مٹاپے کی بنیاد پڑ گئی۔ اس کے برعکس اگر آپ نے اپنی سرگرمیوں میں زیادہ حرارے خرچ کئے اور ان کی نسبت کم حراروں پر مبنی خوراک کھائی تو یہ گویا آپ کے وزن گھٹانے کا آغاز ہے۔ کیوں؟ اس لئے کہ آپ کے بدن میں فالتو حراروں کا جو ذخیرہ موجود ہے اب اس کے خاتمے کا آغاز ہو گیا ہے۔ وزن گھٹانے کا صحیح اور قدرتی طریقہ یہی ہے۔

ہماری خواتین کو روزانہ دو ہزار سے بائیس سو تک حرارے اور مردوں کو روزانہ بائیس سو سے چھبیس سو تک حرارے درکار ہوتے ہیں۔ اگر ایک شخص دھیرے دھیرے اپنا وزن کم کرنا چاہتا ہے تو اسے ایسی غذا کھانی چاہئے جس سے حاصل شدہ حرارے 1400 سے زیادہ نہ ہوں۔ اب آپ اپنے لئے مناسب لائحہ عمل خود ہی تجویز کر لیجئے۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے اور آپ اسے رفتہ رفتہ کم کرنا چاہتے ہیں تو پھر اس

Marfat.com
Marfat.com

مناسبت کا غذائی پروگرام بنا کر اس پر عمل کیجئے۔ مطلب یہ کہ خرچ ہونے والے حرارے ان حراروں کی نسبت لازماً زیادہ ہونے چاہئیں جو آپ کی خوراک کے ذریعے آپ کے وجود میں پہنچ چکے ہیں۔ اگر آپ کی خواہش ہے کہ آپ کا وزن تیزی سے کم ہو تو پھر آپ کو مستقل مزاجی سے کام لینا ہوگا کیونکہ اس مقصد کے لئے آپ کو خاصے کم حراروں والی معمولی سی خوراک پر اکتفا کرنا پڑے گا۔

غذائی خواص اور ان کے حرارے بتانے والے چھوٹے چارٹ بازار میں عام مل جاتے ہیں۔ یہ چارٹ خرید لیجئے اور ان کا اچھی طرح مطالعہ کیجئے تا کہ آپ تمام غذائی اجناس کے خواص اور ان کے حراروں کی تعداد جان جائیں۔

پروفیسر فریڈرک کہتے ہیں کہ یہ ضروری نہیں کہ آپ اپنی من بھاتی غذا کے طریق استعمال میں تبدیلی کی تاکید ضرور کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ آپ اپنی پسندیدہ غذا کھاتے رہئے بس اس کا طریقہ بدل دیجئے۔ مثلاً آپ کو انڈوں سے بڑی رغبت ہے، ٹھیک ہے، آپ انڈے کھاتے رہئے لیکن انڈے کھانے کا اسلوب تبدیل کر دیجئے۔ یعنی اگر آپ تلا ہوا انڈہ کھاتے ہیں تو انڈا نہ تلیئے بلکہ ابلا ہوا انڈہ کھایئے کیونکہ تلے ہوئے انڈے میں ایک سو دس حرارے جبکہ ابلے ہوئے انڈے میں صرف 75 حرارے ہوتے ہیں۔

اگر آپ ناشتے میں پھل کھانے کے عادی ہیں تو پھل ضرور کھایئے مگر بھرپور حراروں والے پھلوں کی جگہ تھوڑے حراروں والے پھل کھایئے۔ مثلاً ایک شخص ناشتے میں سنگترے کے رس کا ایک گلاس پیتا ہے جس میں نوے حرارے ہوتے ہیں۔ اب اگر یہ شخص وزن گھٹانے کا آرزومند ہے تو اسے چاہئے کہ ناشتے میں اس کی جگہ خربوزے کی قاش کھائے اس طرح اسے صرف 35 حرارے دستیاب ہوں گے۔ اگر کوئی شخص چائے کے ساتھ کیک پیسٹریاں کھانے کا شوقین ہے تو وہ کیک پیسٹریوں کی جگہ بسکٹ کھا سکتا ہے۔ یوں اس کی چائے کی طلب بھی پوری ہو جائے گی اور سادہ بسکٹ وزن بڑھانے کا موجب نہیں بنیں گے۔

اب دوپہر کے کھانے کی طرف آیئے۔ اگر آپ کو خوب ڈٹ کر کھانے کی عادت

Marfat.com
Marfat.com

ہے تو شوق سے ڈٹ کر کھایئے مگر یہاں بھی وہی طریقہ ملحوظ رکھئے کہ کم حراروں والا کھانا کھایئے۔ آپ کو بھنا مرغ کھانے کا چسکا ہے تو اسے خیر باد کہہ دیں اور پنیر کھائیں۔ یوں آپ کو دو سو حرارے ملیں گے لیکن بھنا مرغ کھانے سے ایک سو حرارے بڑھ جائیں گے اور وزن گھٹانے کا مقصد فوت ہو جائے گا۔ آپ مرغن گوشت کے بجائے ابلی ہوئی مچھلی کھا سکتے ہیں۔ یوں آپ کے دوپہر کے کھانے کے حرارے 350 سے آگے نہیں بڑھیں گے اور وزن پر آپ کی گرفت برقرار رہے گی۔

پروفیسر فریڈرک نے وزن گھٹانے کی دلچسپ ترکیبیں بھی بتائی ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ آدمی عادت کا غلام ہے۔ اگر آپ کو اناپ شناپ کھانے کی عادت ہے تو شوق سے یہ عادت قائم رکھئے لیکن جو کچھ آپ کھاتے ہیں اس میں نمک نہ ڈالئے۔ یوں آپ کو کھانا پھیکا اور بے مزہ لگے گا اور آپ خود بخود کھانا کم کھائیں گے۔ اس کا خوشگوار نتیجہ برآمد ہوگا یعنی آپ کا وزن نہیں بڑھے گا۔

وزن گھٹانے کی ایک اور دلچسپ ترکیب یہ ہے کہ اکیلے مت کھایئے، کسی کے ساتھ مل کر کھایئے کیونکہ کوئی آپ کے پاس بیٹھا ہوگا تو آپ اس سے باتیں بھی کریں گے۔ باتیں کھانے کی طرف سے جزوی طور پر توجہ ہٹا دیتی ہیں۔ نتیجتاً آپ کم کھائیں گے اور کم کھانا وزن گھٹانے کا عمدہ طریقہ ہے۔

کھانا تھوڑا کھایئے، آہستہ آہستہ کھایئے اور غذا چبانے کے عمل کو کچھ طول دے دیجئے۔ کھانا چھوٹی چھوٹی پلیٹوں پر سجا کر کھایئے۔ چھوٹی پلیٹوں پر تھوڑا سا کھانا بھی زیادہ لگے گا مگر آپ حقیقتاً کم کھائیں گے، یوں وزن میں اضافے سے محفوظ رہیں گے۔

مسلمانوں کے نزدیک شراب ام الخبائث ہے۔ پروفیسر موصوف غیر مسلم ہیں اس کے باوجود وہ بھی شراب نوشی کے رجحان کی حوصلہ شکنی کرتے ہیں۔ وہ زور دے کر کہتے ہیں کہ جو افراد شراب خانہ خراب کی لت میں مبتلا ہیں انہیں یہ خباثت آہستہ آہستہ ختم کر دینی چاہئے۔

موصوف کہتے ہیں کہ جب آدمی بیزار ہوتا ہے تو زیادہ خوراک کھاتا ہے۔ اس لئے

Marfat.com
Marfat.com

بیزاری سے بچئے۔ خوش رہنا ہماری طبعی ضرورت ہی نہیں طبی تقاضا بھی ہے۔ بروقت کھانا کھایئے اور ساتھ ساتھ کوئی ایسا عمل بھی کیجئے جس سے آپ کی مصروفیت کچھ بٹ جائے۔ یہ کم کھانے کا ایک ٹوٹکا ہے۔ پروفیسر موصوف کہتے ہیں کہ خوراک گھٹا دینے کی ایک اور آسان ترکیب یہ ہے کہ کسی ایسے کام میں مصروف ہو جایئے جس میں آپ کے ہاتھ ملوث ہو جائیں، اس طرح آپ کے خیالوں کا رخ کھانے کی طرف نہیں بڑھے گا۔ پروفیسر صاحب یہ بھی کہتے ہیں کہ کبھی کبھی آپ کھانے کے اوقات میں باغبانی کا شغل بھی فرما لیا کریں یوں ہاتھ مٹی سے آلودہ ہو جائیں گے اور آپ کھانے کی طرف متوجہ نہیں ہو سکیں گے۔

آخر میں پروفیسر فریڈرک نے ایک مشورہ یہ دیا ہے کہ غذا میں حراروں کے تناسب کا دھیان رکھنے کے بعد اپنا وزن تولتے رہیے تاکہ پتہ چلے کہ آپ نے کتنا وزن کم کیا ہے۔ تاہم روزانہ اپنا وزن تولنے کے خبط میں مبتلا ہونے کی کوئی ضرورت نہیں، یہ ایک فضول اور لاحاصل حرکت ہے۔ ہاں ہر ایک ہفتے بعد اپنا وزن ضرور کیجئے۔ اگر آپ حراروں کی مناسبت سے ہلکی اور تھوڑی غذا کھا رہے ہیں تو ہر ہفتے وزن میں رونما ہونے والی معقول کمی آپ کی مسرت میں اضافہ کر دے گی اور آپ کو یہ طمانیت نصیب ہو گی کہ آپ کامیاب آدمی ہیں۔ زندگی میں آگے بڑھنے کے لئے کامیاب آدمی ہونے کا احساس بجائے خود نہایت مفید اور موثر ہے۔

زندگی اور موت کی باگ دوڑ تمام تر اللہ رب العزت کے ہاتھ میں ہے تاہم پروفیسر فریڈرک زور دے کر کہتے ہیں کہ دبلے پتلے رہئے اس لئے کہ دبلے پتلے انسانوں کو موٹے افراد کی نسبت زیادہ طویل زندگی نصیب ہوتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

دل کا پانچواں دشمن شوگر

شوگر میں مبتلا افراد کی اکثریت شوگر کی وجہ سے ہونے والی ایک یا ایک سے زیادہ پیچیدگیوں کا شکار ضرور ہوتی ہے۔ ان پیچیدگیوں میں امراض قلب سرفہرست ہیں۔ شوگر میں مبتلا افراد میں 50 فیصد سے زیادہ اموات کی وجہ بھی یہی عارضہ ہے۔

شوگر میں عارضہ قلب کی وجہ اب تک حل طلب ہے۔ لیکن مختلف تحقیقات کی روشنی میں خون کی نالیوں کی سختی (Atherosclerosis) اور دوران خون میں رکاوٹ کو اہم وجوہات میں شمار کیا جا رہا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ محققین نے خون کے خلیوں اور خون کو منجمد کرنے والے عوامل کو بھی عارضہ قلب کی وجوہات میں شامل کیا ہے۔

شوگر اور امراض قلب کے عارضے میں موروثی اور ماحولیاتی (Environmental) اثرات اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان میں غیر متوازن اور مرغن غذائیں، تن آسانی و کاہلی، موٹاپا اور سگریٹ نوشی شامل ہیں۔ یہ وہ عوامل ہیں جن سے پرہیز اختیار کیا جائے تو ہم ان بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں یا بیماری کی شدت یا افزائش کو کم کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ بلند فشار خون اور خون میں شکر کی زیادتی (شوگر) بھی عارضہ قلب کے امکانات میں اضافہ کر دیتی ہے جنہیں کنٹرول کر کے عارضہ قلب سے بچایا جا سکتا ہے۔

درد کا احساس نعمت خداوندی ہے۔ یہی درد انسان کو اپنے علاج کے لئے ڈاکٹر کی

Marfat.com
Marfat.com

طرف رجوع کرنے کا سبب بنتا ہے۔شوگر کی ایک اہم پیچیدگی، درد کے محسوس کرنے کی صلاحیت کا فقدان (Neuropathy) ہے۔اگر یہ پیروں کی حس کو ختم کر دیں تو معمولی سی خراش یا سرد یا گرم چیز پیر میں زخم بلکہ گینگرین بنا دیتی ہے۔اسی طرح اکثر اوقات شوگر میں مبتلا افراد درد دل کا احساس ہوئے بغیر اچانک لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔اس کی خاص وجہ دل کے پٹھوں کو احساس دلانے والی درد کی نسیں ہیں جو شکستہ ہو جاتی ہیں۔یہ نسیں (Nerves) خود مختار اعصابی نظام (Autonomic Nervous System) سے منسلک ہوتی ہیں۔لہذا اب تحقیقات کا رخ اس طرف موڑ دینا چاہئے تاکہ معلوم ہو سکے کہ وہ کیا عوامل ہیں جس کی وجہ سے درد دل کا احساس نہیں ہوتا۔اس کے علاوہ شوگر میں مبتلا افراد کو بھی یہ ہدایات دینا ضروری ہیں کہ وہ اپنے معالج سے مستقل رابطے میں رہیں تاکہ ان کے فیملی فزیشن کے پاس ان کا مکمل ریکارڈ ہو، تنبیہی علامات کی غیر موجودگی میں عارضہ قلب کی موجودگی کا پتہ چل سکے اور کسی بڑے خطرے سے بچا جا سکے۔

غیر علامتی یا درد کے بغیر دل کا دورہ کیا ہے؟

دل مضبوط پٹھوں کا بنا ہوا ایک پمپ ہے جو مٹھی کے برابر ہوتا ہے۔یہ سارے جسم کو خون سے سیراب کرتا ہے۔ہر پٹھے کی طرح دل کو بھی پمپ کا فعل انجام دینے کے لئے آکسیجن اور خون کی ضرورت ہوتی ہے۔دل کی سطح پر شریان ہوتی ہیں جسے شریان قلب یا (Coronary Arteries) کہتے ہیں جو دل کو خون اور آکسیجن مہیا کرتی ہیں اگر ان میں سے ایک یا کئی شریانیں تنگ ہو جائیں تو دل کے پٹھوں میں دوران خون اور آکسیجن کم ہو جاتی ہے جو دل کے درد (Angina) کا سبب بنتا ہے۔یہی درد دل خطرے کی گھنٹی ہے کہ دل کو خون اور آکسیجن کی رسد صحیح طور پر نہیں ہو پا رہی۔عموماً یہ درد چند منٹ کے لئے ہوتا

Marfat.com
Marfat.com

ہے اور آرام کرنے سے دور ہو جاتا ہے اور دل کے پٹھہ کو مستقل طور پر کوئی نقصان نہیں پہنچاتا، تاہم اگر دل کو خون کی فراہمی میں کمی یا مکمل طور پر بندش کافی عرصے تک برقرار رہے تو شریان کے قرب و جوار کا علاقہ بری طرح متاثر ہوتا ہے اور کبھی ناکارہ بھی ہو جاتا ہے جس کا نتیجہ حملہ قلب (Heart attack) کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ شوگر میں مبتلا افراد کی اکثریت عموماً بغیر کسی درد کے عارضہ قلب کا شکار ہو جاتی ہے علامات کی غیر موجودگی کی وجہ سے دل کے اس دورے کی تشخیص بروقت نہیں ہو پاتی طبی اصطلاح میں اسے Silent Ischaemia کہتے ہیں۔ جس طرح انجائنا والے افراد دل کے دورے کا شکار ہو سکتے ہیں بعینہ بغیر درد دل، قلب کا دورہ پڑ سکتا ہے۔

شوگر اور مخفی دل کے دورہ کا تعلق؟

شوگر میں مبتلا افراد میں Silent Ischaemia ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں جس کی دو خاص وجوہات شوگر کی پیچیدگیاں ہیں۔

1۔ عام طور پر شریانوں کی سختی (شریان قلب) شوگر میں مبتلا افراد میں کثرت سے پائی جاتی ہے۔ شوگر اور بلند فشار خون، عارضہ شریان قلب کے خاص عوامل ہیں۔

2۔ شوگر درد کا احساس دلانے والی نسوں کو متاثر اور شکستہ کر دیتی ہے اگر دل کے درد کا احساس دماغ تک لے جانے والی نسیں اس کا شکار ہو جائیں تو درد دل کا احساس نہیں ہوتا اور دل کا دورہ خاموشی سے پڑ جاتا ہے۔

خطراتی عوامل

☆ شوگر

☆ بلڈ پریشر

Marfat.com
Marfat.com

☆ سگریٹ نوشی

☆ خون میں چکنائی کی بے قاعدگی

☆ خاندان میں عارضہ قلب

☆ عمر

☆ جنس

تشخیص

☆ غیر معمولی ورزش کا ٹیسٹ (Exercise Tolerance Test) اس ٹیسٹ کے دوران مریض کو ایک مشین پر پیدل چلایا جاتا ہے اور رفتہ رفتہ مزاحمت بڑھائی جاتی ہے جس کے دوران مریض کے دل کے افعال کو جانچا جاتا ہے اور بلڈ پریشر نوٹ کیا جاتا ہے۔

☆ دل کی پٹی یا ای سی جی

☆ خون میں چکنائی کا ٹیسٹ (Lipid Profile)

☆ خودمختار اعصاب (Autonomic Nerves) کی فعالیت کا ٹیسٹ۔

یہ ٹیسٹ پانچ مختصر اور سادہ ٹیسٹوں کے سلسلے پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ٹیسٹ ورزش سے پہلے لیا جاتا ہے۔ ان ٹیسٹوں میں مریض کو مختلف طریقوں سے اٹھایا یا بٹھایا جاتا ہے اور سانس لینے کے لئے کہا جاتا ہے اور دوران ٹیسٹ نبض اور بلڈ پریشر ناپا جاتا ہے۔

☆ مریض کا طبی ریکارڈ

پچھلا اور موجودہ مریض کی صحت کا ریکارڈ دیکھا جاتا ہے۔ خاندان میں دل کی

Marfat.com
Marfat.com

بیماریوں کے بارے میں ضرور پوچھا جاتا ہے۔

☆ خون میں شکر کی جانچ

☆ دل کا اسکین (Heart Scan) جس میں دوران خون اور نسوں (Nerves) کے نظام کی جانچ کی جاتی ہے۔

یہ سارے ٹیسٹ مجموعی طور پر مریض کے دل کی صحت اور تنبیہی علامات کے بارے میں اطلاع فراہم کرتے ہیں۔ اس کا مقصد شوگر میں مبتلا افراد کی سخت نگہداشت کرنا ہے کیونکہ غیر علامتی دل کا دورہ جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے۔

بچاؤ

☆ شوگر اور دل کی تمام بیماریوں کے بارے میں تعلیم۔

☆ غذائی پرہیز، بالخصوص چکنائی اور میٹھی اشیا سے۔

☆ باقاعدگی سے ورزش۔ خالی پیٹ ورزش کریں اور دورانیہ 30 سے 40 منٹ۔ صبح کی ورزش بہتر ہے۔

اس سے شوگر کنٹرول میں رہتی ہے اور دوران خون بہتر رہتا ہے۔ دل کے عارضہ والے افراد اپنے معالج سے مشورہ لے کر ورزش کریں۔

☆ وزن کو مناسب حد تک رکھیں۔

☆ خون میں شکر اور چکنائی کی سطح نارمل ہو۔

☆ بلڈ پریشر کنٹرول میں رہنا ضروری ہے۔

☆ سگریٹ نوشی اور شراب نوشی ترک کر دیں۔

☆ پریشانی اور تفکرات سے خود کو آزاد رکھیں۔

Marfat.com
Marfat.com

☆ معالج سے مسلسل رابطہ رکھیں اور اس کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ شوگر میں مبتلا افراد میں دل کی مخفی خرابی کی ابتدائی مرحلے پر شناخت دل کے بڑے عارضے، بالخصوص غیر علامتی دل کے دورے سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ ابتدا میں شناخت معالج کے لئے مریض کے علاج کے بارے میں تدابیر اختیار کرنے کا موقع دیتی ہے، جس سے امکانی عارضہ قلب کے خدشات دور ہو جاتے ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

دل کا چھٹا دشمن بلڈ پریشر

بلڈ پریشر کے تقریباً ایک تہائی مریض ایسے ہیں جو یہ جانتے ہیں کہ وہ اس مرض میں مبتلا ہیں حالانکہ یہ بات جاننا اور اسے یاد رکھنا بہت ضروری ہے۔ بلڈ پریشر کی بیماری میں بے شمار لوگ مبتلا ہیں۔ اس مرض میں مبتلا لوگوں کو دل کے امراض اور فالج کا بہت زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ بلند فشار خون ایک قابل علاج مرض ہے، لیکن اس کے باوجود اس مرض کے آدھے سے بھی کم مریض ایسے ہیں جن کا علاج ہوتا ہے اور ان میں سے بھی آدھے ایسے ہیں جن کا مرض قابو میں آجاتا ہے۔

گزشتہ بیس سال کے دوران امریکہ میں شریانوں کی بیماری سے واقع ہونے والی اموات میں 53 فیصد کمی ہوئی ہے اور فالج سے واقع ہونے والی اموات تقریباً 60 فیصد کم ہوئی ہیں۔ اسکی بڑی وجہ یہ ہے کہ بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کا جلد پتہ لگالیا جاتا ہے اور فوری علاج ہوتا ہے۔ تاہم حال میں وہ رفتار کچھ سست پڑ گئی ہے کہ جس رفتار سے امراض قلب اور فالج کے علاج میں بہتری ہو رہی تھی۔ 1991ء کے مقابلے میں آج نسبتاً کم لوگ بلڈ پریشر کا شعور رکھتے ہیں اور اس کے سد باب یا اس پر قابو پانے کے لئے کم اقدام کرتے ہیں۔

بلڈ پریشر کے علاج کے لئے دوائیں تجویز کرنا تو معالجوں کا کام ہے، لیکن اس مرض کے بارے میں جاننا اور سمجھنا ہم سب کے لئے ضروری ہے۔ اگر بلڈ پریشر کا علاج نہ کیا جائے تو اس سے شریانوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے جو دماغ، دل اور گردوں کے نقصان کا باعث ہوتا ہے۔ جو عوامل اس خطرے کو بڑھا دیتے ہیں ان میں بڑھتی ہوئی عمر، سوڈیم (کھانے کا نمک) اور الکحل کا زیادہ استعمال، وزن کی زیادتی، کام سے گریز اور خاندان میں اس مرض کا پایا جانا شامل ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

بعض نامعلوم وجوہ کی بنا پر سیاہ فام اقوام میں، غریب لوگوں اور کم تعلیم یافتہ طبقوں میں بلند فشار خون کا مرض زیادہ ہے، لیکن ویسے یہ مرض کسی کو بھی ہوسکتا ہے۔

یہ بات اہم ہے کہ ہم ہر دو سال بعد فشار خون کا معائنہ کرائیں خواہ عمر کتنی ہی ہو، لیکن اگر خاندان میں بلند فشار خون (بلڈ پریشر) اور قلب کا مرض رہا ہے اور خود بھی کسی شخص کا فشار خون مقررہ حد سے زیادہ ہے یا اسے دیگر خطرناک عوامل سے واسطہ ہے تو پھر دو سال کا وقفہ دینے کے بجائے جلدی جلدی فشار خون کا معائنہ کرنا چاہئے۔

یہ بات یقینی نہیں ہے کہ بلند فشار خون کے مرض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، البتہ یہ بات مناسب معلوم ہوتی ہے کہ ہم بلند فشار خون پر قابو پانے اور اس کے علاج کے لئے جو طریقے اختیار کرتے ہی وہی اس کے سد باب کے لئے بھی آزمائے جائیں۔ آیئے اب یہ دیکھیں کہ وہ طریقے کیا ہیں:

1۔ وزن صحیح رکھیے...... اگر وزن زیادہ ہے تو چند پونڈ گھٹا دینے سے بھی فشار خون کم ہوسکتا ہے۔ اگر غذا میں احتیاط اور ورزش کے ذریعے سے وزن کم کیا جائے تو بغیر دوا استعمال کئے یا کم دوا استعمال کر کے بھی فشار خون پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

2۔ تمبا کو نوشی نہ کیجئے...... جس شخص کو بلند فشار خون کی شکایت ہے وہ اگر تمبا کو نوشی کرتا ہے تو خود کو شدید خطرے میں ڈالتا ہے۔ ہر سگریٹ فشار خون کو بڑھاتی ہے اور ترک تمبا کو نوشی سے فشار خون کم ہو جاتا ہے۔

3۔ پابندی سے ورزش کیجئے...... ورزش بلند فشار خون کا علاج بھی ہے اور اسے روکتی بھی ہے۔ ورزش سے وزن بھی کم ہوتا ہے۔ فشار خون میں کمی کے علاوہ ورزش کے کچھ اور فوائد بھی ہیں۔ مثال کے طور پر باقاعدگی سے ورزش کرنے سے دل کے دورے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کافی عرصے سے جسمانی کام سے گریز کرتے رہے ہیں اور پھر اچانک ورزش کرنے کا فیصلہ کر لیتے ہیں تو یاد رکھئے کہ اس کا اثر فوری طور پر نہیں ہوگا۔ ورزش کے اچھے اثرات کے لئے آپ کو چند ماہ انتظار کرنا ہوگا۔ اگر کسی کو بلند فشار خون کی شکایت ہے اور وہ سخت ورزش کرنے کا پروگرام بنا رہا ہے تو اسے چاہئے کہ وہ اپنے معالج

Marfat.com
Marfat.com

سے مشورہ کر لے، کیونکہ یہ بات معالج ہی بتا سکتا ہے کہ ورزش یا طرز زندگی میں تبدیلی کے ساتھ کون سی دوائیں ضروری ہوں گی اور ورزش کتنی کرنا چاہئے، لیکن عام خیال یہ ہے کہ اگر ہفتے میں چار پانچ دن آدھے گھنٹے تیز چہل قدمی کی جائے تو جسم پر اس کا خاصا مثبت اثر ہو سکتا ہے۔

4۔ ایسی غذائیں کھائیں جن میں پھل، سبزیاں، اناج اور کم چکنائی والے دودھ سے تیار شدہ اشیا کا حصہ بہت زیادہ ہو۔

5۔ غذا میں نمک زیادہ نہ کھایئے...... سائنس دانوں کی رائے ہے کہ ہماری روزانہ کی غذا میں سوڈیم (کھانے کا نمک) کی مقدار دو ہزار چار سو ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔ گو سائنس دانوں اور دیگر لوگوں میں اس معاملے میں اختلاف ہے، لیکن یہ مقدار مناسب معلوم ہوتی ہے اس بات کے کافی شواہد موجود ہیں کہ بعض لوگوں کی غذا میں سوڈیم کی زیادتی ان کے فشار خون کو بڑھا دیتی ہے۔ دراصل زیادہ سوڈیم والی غذا کے فوائد کچھ نہیں، لیکن نقصانات کافی ہیں اور سوڈیم کی کمی سے بلند فشار خون کی سطح میں کمی آ سکتی ہے۔

6۔ الکحل سے پرہیز کیجئے...... الکحل آمیز مشروبات (شراب) کسی طور بھی صحت و جسم کے لئے مناسب نہیں۔ ان سے مکمل اجتناب ہی میں عافیت ہے۔

7۔ حیاتین استعمال کیجئے...... محققین آج کل بلند فشار خون پر غذا کے اثرات سے متعلق تحقیق کر رہے ہیں۔ یہ کام کافی مشکل ہے کہ غذا میں شامل ہر جزو کو الگ الگ کر کے یہ دیکھا جائے کہ بلند فشار خون پر اس کا کیا اثر ہو رہا ہے۔ تاہم پھل، سبزیوں اور اناج کے بارے میں وثوق سے کہا جا سکتا ہے کہ ان کا اثر فشار خون پر اچھا پڑتا ہے اور فالج کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

جہاں تک حیاتین (وٹامنز) سے تیار شدہ گولیوں اور ادویہ کا تعلق ہے ان کے بارے میں یقین سے نہیں کہا جا سکتا ہے کہ یہ بلند فشار خون کو روکتی ہیں، لیکن حیاتین سی اور حیاتین ای (وٹامن سی اور وٹامن ای) اس لئے تجویز کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ مانع تکسید ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم تینوں ایسی معدن ہیں جو فشارخون کو صحیح رکھنے کے لئے اہم ہیں، لیکن اس بات کا کوئی مثبت ثبوت نہیں ملا کہ ان معدنیات سے تیار شدہ گولیوں کو اگر زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو یہ فشارخون کو گھٹا دیں گی یا بلند فشارخون کا سدباب کریں گی۔ بہتر یہ ہوگا کہ کیلشیم کی جو مقدار جسم کو درکار ہے اس کا کچھ حصہ اور پوٹاشیم اور میگنیشیم کی جو مقدار درکار ہے وہ سب کی سب گولیوں اور دواؤں کے بجائے غذا سے حاصل کی جائے۔ غذا سے وہ دوسرے مقویات بھی حاصل ہو جاتے ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔

بغیر چکنائی والے یا کم چکنائی والے دودھ سے تیار شدہ اشیا کیلشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ ہمیں روزانہ آٹھ سو سے ایک ہزار ملی گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے البتہ 50 سال سے زیادہ عمر کی عورتوں اور 65 سال سے زیادہ عمر کے مردوں کو روزانہ 1500 ملی گرام کیلشیم کھانا چاہیے۔

پوٹاشیم بہت سی غذاؤں میں پایا جاتا ہے جب کہ میگنیشیم چوکر والے اناج، پتوں والی سبزیوں، گوشت، دودھ، لوبیا، کیلے اور میوے کی گری میں خوب ہوتا ہے۔

8۔ مچھلی کا تیل استعمال کیجئے...... مچھلی کے تیل کی زیادہ مقدار سے بعض لوگوں کا فشارخون کو روکنے یا اس کے علاج کے لئے معالج مچھلی کا تیل تجویز نہیں کرتے بلکہ اس کی زیادہ خوراک سے الٹا نقصان ہو سکتا ہے جس میں فالج کی ایک قسم کا امکان بھی شامل ہے۔ اگر مچھلی کے تیل کی درمیانی خوراک کھالی جائے تو پھر اس کا فشارخون پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔

9۔ کوفی سے بچیئے...... کوئی بھی مشروب جس میں کیفین شامل ہو (مثلاً کوفی چائے یا کولا) عارضی طور پر فشارخون کو بڑھا دیتا ہے خصوصاً اس صورت میں کہ جب پینے والا شخص کیفین کا عادی نہ ہو یا پہلے پیتا نہ رہا ہو۔ تاہم کیفین کے بارے میں اب تک یہ نہیں کہا جاتا کہ اس کے استعمال سے بلند فشارخون کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، نبوی ﷺ پھل، ادویات اور جدید سائنس

امراض قلب، انار، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس

قرآن میں اللہ رب ذوالجلال نے پھلوں کا ذکر کرتے ہوئے انار کا ذکر واضح طور پر دو تین جگہ کیا ہے۔ سورہ انعام میں انار کے کونپلوں کے جڑے ہوئے دانے کے ساتھ الگ سے بھی انار کا ذکر کیا گیا ہے اور کہا گیا ہے کہ اس میں تمہارے لئے بہت سی نشانیاں ہیں۔ علامہ ذہبی نے یہ روایت نقل کی ہے کہ جب کسی نے انار کھایا تو شیطان اس سے بھاگ گیا۔

سورہ رحمن میں انار کا تذکرہ کرتے ہوئے کہا ہے کہ میوے، کھجور اور انار جنت میں ہوں گے یہ رب کی نعمتیں ہیں۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ بیان کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ انار کھاؤ اس کے اندرونی چھلکے سمیت کہ یہ معدہ کو حیات نو عطا کرتا ہے۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا دنیا میں ایسا کوئی انار نہیں ہوتا جس میں جنت کے انار کے دانوں میں سے کوئی دانہ نہ ہو (ابونعیم)

انار زمانہ قدیم سے لوگوں کے استعمال میں ہے۔ اس کا تذکرہ تمام صحفہ آسمانی میں ملتا ہے۔ زمانہ قدیم کی پینٹینگز میں پھلوں کے ساتھ انار بھی موجود ہے۔ سینکڑوں سال پرانی دیومالائی، بھوتوں پریتوں کی کہانیوں میں انار، امرود اور آم ہی کا تذکرہ پایا جاتا ہے۔

حکیم ابن سینا، حکیم بقراط و سقراط کے نسخوں میں انار مرض کی شدت کم کرنے اور مرض کو بھگانے میں انار کا خاص ذکر ہوتا ہے۔ حکیم بقراط کا کہنا ہے کہ انار انتڑیوں کے ورم

Marfat.com
Marfat.com

کے لئے لاجواب ہے۔امام رازی اور سدیدی کہتے ہیں کہ انار جلدی امراض میں بہت سود مند ہے اور انار کے پھول سے بہتر مصفیٰ خون کوئی دوا نہیں۔انہی حکماء کا قول ہے کہ انار کے پھلوں کے استعمال سے برص جیسا موذی مرض بھی دور ہوسکتا ہے۔حکیم جالینوس انار کو جگر اور امراض دل کے شہر بتاتے ہیں۔آج کی سائنسی تحقیقات انار میں وٹامن سی، ڈی اور ایم کی موجودگی بھی بتاتے ہیں رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ انار شیریں کسی نہ کسی درد کو کھو دیتا ہے اور شیطانی وسوسہ کو دور کرتا ہے۔آپ کا ارشاد ہے کہ انار کے دانوں کو بیج سمیت کھاؤ۔

علامہ ذہبی نے حضرت علی سے روایت کی ہے کہ حضور اکرمؐ نے فرمایا

من اکل رمانة نور الله قلبه

اللہ تعالیٰ اس کے دل کو روشن کردے گا۔

اطبا انار کو دل اور گردوں کی تمام بیماریوں میں نافع بتایا ہے(حدیث نبوی اور جدید سائنس)

انار قدرت کی طرف سے انسان کو بخشا گیا ایک انتہائی قیمتی پھل۔انار کو اردو، پنجابی، بلوچی فارسی میں انار عربی میں رمان ہندی میں انار اور مدھوپھل مرہٹی و گجراتی میں دالم وڈالمپ جبکہ لاطینی میں گرے ینٹم اور انگریزی میں Pomegrante پوم گرینٹ کہتے ہیں۔

انار کے بارے میں ایک کہاوت بڑی عام ہے کہ ایک انار سو بیمار اگرچہ یہ مثل کسی اور معنی میں استعمال ہوتی ہے لیکن لفظی طور پر بھی اس کہاوت میں یوں صداقت ہے کہ ایک انار کئی امراض میں شفا بخش ہے۔

انار میں گوشت بنانے والے روغنی اجزاء کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فولاد، ہائیڈرو کلورک ایسڈ کے علاوہ وٹامنز اے، بی اور سی بھی پایا جاتا ہے۔یہ اقسام گرما کا بہترین تحفہ

Marfat.com
Marfat.com

ہے جو سردی تک رہتا ہے اس لئے اسے گرمی کے بجائے سردی کا تحفہ کہتے ہیں۔ انار کی دنیا بھر میں کئی قسمیں پائی جاتی ہیں یہ ترش اور شیریں دونوں طرح کے ہوتے ہیں۔ انار کی ایک قسم بے دانہ یا بیدانہ بھی ہوتی ہے جس کے بیج سرخ نہیں ہوتے اور ذائقے میں صرف شیریں یا پھیکا ہوتا ہے لیکن رس دار ہوتا ہے۔ سعودی عرب طائف کا انار انتہائی سرخ اور بے حد شیریں ہوتا ہے جبکہ عراق میں سرخ، سیاہ اور حلوہ یعنی بے حد میٹھا پایا جاتا ہے۔ ایران اور یمن کے انار بھی شیریں، سرخ اور رس دار ہوتے ہیں۔ امریکی انار بھی اچھے قسم کے اور سرخ ہوتے ہیں۔ ایشیا کی طرح یورپ کے ممالک میں بھی تقریباً ہر جگہ انار پیدا ہوتا ہے بعض علاقوں میں اس کی باضابطہ کاشت کی جاتی ہے۔ ہمارے یہاں پاکستان میں بھی باضابطہ طور پر تجارتی بنیاد پر کاشت ہوتی ہے جس میں قندھاری، شامی، جھالاری، دیسی، کھٹا اور بیدانہ کی قسمیں ہیں جو میٹھی اور ترش دونوں ہوتی ہیں۔

قندھاری انتہائی سرخ اور شیریں ہوتا ہے جبکہ جھالاری سرخ ہونے کے باوجود ترش ہوتا ہے۔ ان دونوں کی کاشت وسیع پیمانے پر کی جاتی ہے کیونکہ ان کی ذخیرہ اندوزی آسان ہوتی ہے۔ جلدی خراب نہیں ہوتے اور برآمد کرنے کے لئے بہتر ہوتے ہیں۔ انار سرد تر ہوتا ہے۔ محققین اغذیہ اسے بھی پھلوں کا سردار قرار دیتے ہیں۔ قرآن میں اس کا تذکرہ بار بار آیا ہے۔ اسی لئے لوگ اس کو جنتی پھل کہتے ہیں۔ حدیث کے حوالے سے روائتوں میں یہ بھی وارد ہے کہ ہر انار میں ایک قطرہ آب کوثر ہوتا ہے۔

لذت، تاثیر اور شفا بخشی کے اعتبار سے اس پھل کا کوئی جواب نہیں ہے اس لئے کم استعمال ہونے کے باوجود یا غذائی اعتبار سے کم کھائے جانے کے باوجود اپنے گونا گوں فوائد کی کثرت کے سبب پھلوں میں نمایاں اور امتیازی حیثیت حاصل ہے۔ ایک پاؤ جوس میں دو چپاتیوں کی غذائیت ہوتی ہے۔

اس پھل کی لطافت، تاثیر اور بشارت پروری کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا

Marfat.com
Marfat.com

ہے کہ اکثر امراض میں طبیعت میں، رفع کمزوری اور خون صالح کی پیداوار کے لئے انار سے بہتر کوئی نہیں اور بلاشبہ ان کثیر فوائد کے لئے طبیبوں کے یہاں بطور خاص رائج ہے۔

انار معدہ کی کمزوری دور کرنے کے لئے تیر بہدف پھل ہے۔ اعضائے رئیسہ کو طاقتور بناتا اور گرمی دور کرنے کیلئے لاجواب ہے۔ کھٹی ڈکاروں کو بند کرتا ہے قے (امعاد) اور اس کی عادت وعلت کو روکتا اور دور کرتا ہے۔ دل کی بے چینی کے لئے اکسیر ہے اور مرض سوزاک میں مفید۔ جسم کی نشوونما اور جسمانی طاقت کے لئے بہترین غذا ہے۔ خون کو صاف کرتا اور سرخ ذرات کو بڑھاتا ہے۔ جسم کو موٹا اور معدہ کو طاقت دیتا ہے لیکن قابض ہے اسی لئے پیچش اور دستوں میں (ابتدائی درجے میں) میٹھا انار اور اس کے دس کو مزید میٹھا کر کے پلانا زیادہ فائدہ مند ہے۔ مرض سنگرہنی میں بھی مفید ہے اور بواسیر کے خون کو بھی روکتا ہے، پیٹ کو نرم کرتا ہے اسی لئے انار کے چھلکوں کا عرق نکال کر یا سفوف بنا کر چاول کے دعصوون کے ساتھ استعمال عورتوں کے امراض حیض، لیکوریا اور نکسیر و بواسیر کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے اس کے مفراوی قے ہچکی، دست، یرقان اور کھجلی (خارش) میں بے حد فائدہ پہنچاتا ہے۔ سرد مزاج کے لوگوں کو صرف میٹھا انار ہی کھانا چاہئے۔

دل اور جگر کے مریض انار سے تیار شدہ ایک نسخے سے وہ فوائد حاصل کر سکتے ہیں بڑی بڑی ادویات سے بھی حاصل نہیں ہوتے ملاحظہ فرمائیں انار ترش کا یا شیریں کا رب یا جوس یا شربت جو بھی میسر آئے دن میں کم از کم دو مرتبہ ضرور استعمال کریں۔ انشاءاللہ چند روز میں دل کی تکلیف دور ہو جائے گی اور دل کو تقویت ملے گی اسی طرح ایک اور نسخہ ملاحظہ فرمائیں انار کا پانی ایک سیر لے کر کسی برتن میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں اور وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں ایک ہفتہ بعد اسے استعمال کریں خوراک ایک وقت میں 3 تولہ سے آدھا پاؤ تک یہ صرف قلب کے علاوہ ضعف باہ کو بھی مفید ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

ترش یا کھٹا انار

سرد مزاج والوں کے لئے نقصان دہ ہے لیکن فوائد کے اعتبار سے معدہ، دل، جگر اور سینہ کی حرارت و تپش اور گرمی کو دور کرتا ہے۔ خون کا جوش مٹاتا ہے۔ تپ (بخار) والی قے اور دستوں میں مفید ہے۔ یرقان و کھجلی میں بھی مفید ہے لیکن زیادہ استعمال بلغم بڑھاتا اور کھانسی پیدا کرتا ہے۔

نئی تحقیق کے مطابق انار میں جراثیم کشی کی بے حد صلاحیت ہے۔ اسی لئے دق وسل (T.B ٹی بی) کیلئے بھی بے حد مفید ہے۔ مسلسل استعمال سے دبلا جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ میٹھے رس سے پرانی کھانسی بھی ختم ہو جاتی ہے بعض عورتیں مٹی کھاتی ہیں انہیں چاہئے کہ کھٹا میٹھا انار کھائیں ان کی مٹی کھانے کی عادت ختم ہو جائے گی۔ کالی مرچ اور نمک ڈال کر کھانے پینے سے بھوک کھل جاتی ہے۔ منہ کے چھالے اور دانے کے لئے یا مسوڑھوں میں درد اور خون آنے کے لئے پتوں کو جوش دے کر چکنا کرنا بے حد مفید ہے یا خشک کلیوں کو منجن بنا کر استعمال کرنے سے نہ صرف مسوڑھوں کے خون بند ہو جاتے ہیں۔ ہلتے ہوئے دانت بھی جم جاتے ہیں۔ اسی طرح میٹھا رس پینا پیشاب کے ساتھ ساتھ جسم کے خراب اور مضر مادوں کا نکال دیتا ہے۔ میٹھا انار نزلہ اور گلے کی خراش اور ٹانسل میں مفید ہے۔ آواز صاف کرتا ہے۔ معدے کی کمزوری اور سردی کی وجہ سے سفید ہونٹوں کو انار کے مسلسل استعمال سے سرخی میں بدلا جاسکتا ہے۔ نظر کی کمزور اور پلکوں کو گھنا کرنے کے لئے بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ میٹھے انار کا رس دھوپ میں رکھ کر دیا نان اسٹک برتن میں ہلکا پکا کر گاڑھا کرلیں اور سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ اس سے آنکھوں کی خارش بھی دور ہوگی۔ یہی پکا ہوا رس ناک کی پھنسی کے لئے بھی مفید ہے۔ انار کا چھلکا جوش دے کر پیا جائے تو کثرت اولاد سے بچا جاسکتا ہے۔ انار کا چھلکا رنگ سازی اور رنگ کو پکا کرنے کیلئے بے حد کارآمد ہے۔ اسی طرح بچوں کے کدو دانے اور چھوٹے کیڑوں کے لئے انار کے چھلکے کا عرق اور

Marfat.com
Marfat.com

سفوف بھی فائدہ مند ہے اور خسرہ کے مرض میں مبتلا بچوں کے کمرے میں انار کی لکڑی جلانا بھی فائدہ مند ہے۔ انار میں سیماب ملا کر خضاب بھی بنایا جاتا ہے جو سفید بالوں کو بھی سیاہ کر دیتا ہے۔ غرض یہ کہ ایک انار سو بیماریوں کیلئے اکیلا ہی کافی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

ٹماٹر بھی امراض قلب سے بچاتا ہے

ٹماٹر کینسر سے بچانے کے ساتھ ساتھ دل کی بیماری سے بھی بچاتا ہے۔ ٹماٹر کا ایک جزو ایسا ہے جو خون میں دلے یا تھکے بننے کو روکتا ہے۔ یہ بات برطانیہ کے ایک تحقیقی ادارے نے اپنی رپورٹ میں بتائی ہے۔ اس جدید تحقیق کا ٹماٹر کی مانع تکسید خصوصیت کی روشنی میں جائزہ لیا جائے تو یہ بات سمجھ میں آجاتی ہے کہ بحیرہ روم کے علاقوں میں کھائی جانے والی ٹماٹر سے بھرپور غذا اور دل کی بیماری کی شرح میں کمی کا باہمی تعلق کیا ہے؟

اس تحقیقی ادارے میں کام کرنے والے سائنس دان نے بتایا کہ ٹماٹر میں جس نئے جزو کا پتہ چلا ہے اسے پی تھری (p3) کا نام دیا گیا ہے۔ یہ جزو اس عرق میں پایا جاتا ہے جو اس کے بیجوں کے اردگرد ہوتا ہے۔ اس عرق کی رنگت پیلی ہوتی ہے۔ پی ۳ نامی یہ جزو خون کے خلیوں کو باہم گتھ جانے سے یا خلیہ بستگی سے روکتا ہے جس کی وجہ سے دلمہ یا تھکا بنتا ہے۔ پی ۳ ویسے تو سٹرابیری، چکوترے اور خربوزے میں بھی پایا جاتا ہے، لیکن اس کے حصول کا بہترین ذریعہ ٹماٹر ہی ہے۔

اندازہ ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں اکلیلی شریانوں میں خون بستگی ابھی تک قبل از وقت اموات کی سب سے عام وجہ ہے اور اس کے باعث جو اموات واقع ہوتی ہیں وہ کل اموات کی تیس فیصد کے قریب ہیں۔ بعض مریضوں کو خون بستگی یا خلیہ بستگی سے بچانے کے لئے اسپرین دی جاتی ہے، لیکن اکثر اسپرین کے ذیلی اثرات ہونے لگتے ہیں جن میں معدے کی خرابی اور اس سے خون جاری ہو جانا شامل ہیں لہذا ایسا علاج تلاش کرنا بڑی اہمیت رکھتا ہے جو محفوظ طریقے سے مانع خلیہ بستگی ہو اور اس کا علاج کرنے کے ساتھ ساتھ اسے روکے بھی۔

Marfat.com
Marfat.com

برطانیہ کے تحقیقی ادارے میں پی ۳ کے جو تجربات ہوئے ہیں ان کے نتائج خاصے حوصلہ افزا ہیں۔ ان تجربات سے اندازہ ہوا کہ صرف چار ٹماٹروں سے علیحدہ کردہ پی ۳ کی وجہ سے خلیہ بستگی کے عمل میں 72 فیصد تک کمی آ گئی۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، سنگترہ، طب نبویؐ اور جدید سائنس

مشہور صحابی حضرت عبدالرحمان سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ تمہارے لئے اترنج میں بے شمار فوائد ہیں کیونکہ یہ دل کے دورے کی شدت کو کم کو کرتا ہے اور دل کو مضبوط بناتا ہے۔ (مسند فردوس الدیلمی)

اسی طرح حضرت مسروقؒ فرماتے ہیں کہ میں حضرت عائشہ کے پاس گیا تو آپ حضرت ام مکتوم صحابی کو سنگترہ کاٹ کر شہد میں بھگو کر دے رہی تھیں۔

موجودہ سائنس دانوں نے سنگترے کو رنگا رنگ پیوند لگا کر ہمارے کھانے کے لئے ایک خوش مزہ، خوشبودار، زود ہضم اور غذائیت سے بھرپور کنو کی شکل میں پیش کر دیا ہے جس میں مالٹے اور سنگترے کے خواص دو چند سہ چند بن گئے ہیں۔ پرانے مسلمان طبیبوں نے مٹھاس والے پھلوں کو گرم اور ترشی والے پھلوں کے سرد کا درجہ دیا ہے کنو میں شیرینی اور مٹھاس کی آمیزش سے اس کا مزاج معتدل ہو گیا ہے اسے کھا کر ہم اپنے جسم میں بدنی مشینری کو چلانے والی کھانڈ بھی حاصل کر سکتے ہیں اور جسم میں پیدا شدہ بڑھتی ہوئی گرمی زائل کرنے کیلئے ترشا وا بھی ہمیں مل جاتا ہے۔

قدیم حکیموں کی نگاہوں نے صدیوں پہلے یہ حقیقت آشکارا کی تھی کہ آدھ پاؤ میٹھے سنگترے کے رس میں برابر وزن کے دودھ اور دو ہلکی چپاتیوں کے برابر غذائیت ہوتی ہے ان کی دوربین نگاہوں نے دنیا کو یہ بھی بتا دیا کہ نارنگی اور کھٹے کے رس میں دل کے ارد گرد کولیسٹرول (چربی کی تہ) کو پگھلانے کی خاصیت خدا نے رکھی ہے اور یہ ترش پھل دل کو بے حد طاقت دیتے ہیں حضور نبی آخر الزمانؐ نے درختوں اور پھلوں کو پیوند لگانے کی مبارک تعلیم دے کر دنیا کے لئے ریسرچ اور تحقیق کا دروازہ کھول دیا آج ماہرین زراعت نے کھٹے اور میٹھے سنگترے کے پیوند سے کنو جیسا زہریلی چربی کا نمو روکنے والا خوش مزہ پھل کاشت کر کے رکھ دیا۔ اس پھل میں پانی اسی فیصد، گلوکوز بارہ فیصد اور کیلشیم، پوٹاشیم

Marfat.com
Marfat.com

،فاسفورس، آیوڈین اور فولاد کے ملے جلے نمکیات ہوتے ہیں قدرت نے اسے وٹامن سی سے بھی نوازا ہے معدہ اسے دو گھنٹے میں ہضم کر لیتا ہے معدہ اور آنتوں کی خراش جلن اور بار بار قے آنے کی خواہش اس کی پھانکیں چوسنے سے رفع ہو جاتی ہے۔ اس کی ریشہ دار ساخت ایک لطیف قبض کشا غذا کا کام کرتی ہے اور اس کا پانی جگر، مثانے اور گردوں کے زہریلے فضلات پیشاب کے ذریعہ خارج کرتا ہے عمر اور مرض کے لحاظ سے اس کے دو سے سات دانے تک کھا لینے سے معدہ میں طاقت، طبیعت میں فرحت، بے چینی اور پیاس میں تسکین اور دل میں خوشی پیدا ہوتی ہے معدہ کی تبخیر اور گیس والے مریض اگر صبح اس کے تین چار دانے بطور ناشتہ کھانا شروع کر دیں تو خدا کے فضل سے تبخیر میں چند روز کے بعد کمی ہو جائے گی۔ جب سر میں چکر، ہاتھ پاؤں میں جلن اور پیشاب میں تیزی اور گرمی ہو تو اس کا جوس صبح و شام پینے سے دو چار دن میں صحت ہو جاتی ہے جب مسوڑھے پلپلے ہوں، ماسخورہ اور لہو پیپ خارج ہو اور دانت کمزور ہو رہے ہوں تو صبح سے شام تین سے ایک درجن تک کنو ایک ایک پھانک چوس کر کھانے سے دانت صاف مسوڑھے مضبوط اور منہ کی بدبو کم ہو جاتی ہے۔

موجودہ معاشرہ کی فکروں سے بھرپور زندگی ہمارے دماغ اور اعصابی نظام کو بری طرح متاثر کر رہی ہے اکثر مریض ڈر اور خوف کے مارے بازار میں چلنے پھرنے اور روزمرہ کے کام کاج کرنے سے گھبراتے اور وہمی مزاج ہو جاتے ہیں ایسے مریض صبح اطریفل کشنیزی ایک تولہ دودھ یا دہی کی لسی کے ساتھ شام تین چار بجے جواہر مہرہ دو چار رچاول بھر پانچ سات کنو کو لگا کر دو چار ہفتے استعمال کریں جب خون میں تیزابیت بڑھ جانے سے جلد خراب ہو جائے خارش اور پھوڑے پھنسیاں ہوں، چہرہ کا رنگ روپ خراب ہو اور قبض سے مریض تنگ حال ہو تو صبح و شام پانچ سات دانے کنو کھا کر ایک ایک گولی حب مصفی پانی کے ساتھ چند روز استعمال کرنے سے خون صاف اور بدن کا رنگ نکھر جاتا ہے۔ آج کل گرم خشک چائے کافی سگریٹ اور چٹ پٹے تیز مرچ مصالحہ والے پکوان کھاتے رہنے اور اشتہاری دواؤں کے استعمال سے اکثر لوگ جسم میں الرجی اور دل کی بے چینی سے پریشان ہیں۔ اس پھل کی ہلکی ترشی ایسے لوگوں کے لئے تیزابیت کو دور کرنے میں غذا اور دوا کا کام دے سکتی ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، سفرجل، طب نبویؐ اور جدید سائنس

حضور اکرمؐ نے فرمایا سفرجل کھاؤ یہ دل کے دورے کو دور کرتا ہے (ابن ماجہ) ایک دوسری جگہ فرمایا سفرجل کھاؤ یہ دل کے دورے کو ٹھیک کرتا ہے اور دل کو مضبوط کرتا ہے (مسند فردوس الدیلمی)

دل کی اکثر بیماریوں میں مریض کو چھاتی میں درد ہوتا ہے مریض جب ٹھیک ہو جائے تو سینے میں بوجھ کی کیفیت محسوس ہوتی ہے ڈاکٹر اس علامت کو اہم گردانتے ہیں اور مریضوں کو ایسی گولیاں مہیا کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے چھاتی پر بوجھ کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے بیان کیا جاتا ہے کہ مرض کے باعث دل میں دوران خون جب کم پڑ جاتا ہے تو اس کی علامت سینے میں بوجھ کی صورت میں نمودار ہوتی ہے وہ خاص گولی کھانے سے یا بعض اوقات اسے زبان کے نیچے رکھنے سے دل کی نالیاں کھل جاتی ہیں اور ضعف الدم کے باعث ہونے والی علامات ٹھیک ہو جاتی ہیں مگر یہ گولیاں اس سبب پر اثر انداز نہیں ہوتیں جس نے یہ کیفیت پیدا کی۔

حضرت طلحہ بن عبید اللہ روایت کرتے ہیں کہ میں نبی ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپؐ کے ہاتھ میں ''سفرجل'' تھا۔

آپ نے مجھے مرحمت فرمایا اور کہا طلحہ اسے لے لو یہ کھانے میں لطیف ہے اور دل کو طاقت دیتا ہے۔ (سنن ابن ماجہ)

سنن نسائی نے ایک تفصیلی روایت میں ''سفرجل'' والی بات مزید واضح کی ہے کہ مجلس میں بہت سے اصحاب تشریف فرما تھے اور آپ کے ہاتھ میں ''سفرجل'' تھا مجھے مرحمت فرماتے ہوئے ارشاد فرمایا کہ دل کو طاقت دیتا ہے اور سینے سے بوجھ ہلکا کر دیتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

''سفرجل کو اردو میں بہی'' کہتے ہیں اس کے بیج ہمارے یہاں بہی دانہ کے نام سے بڑے مشہور ہیں اور گلے کی خرابیوں میں اکثر استعمال ہوتے ہیں بہی کا پیڑ خاصا قدآور ہوتا ہے۔

طب یونانی ''بہی'' دانہ کا لعاب، پیچش، اسہال، گلے کی خرابی اور خشک کھانسی میں ایک زمانے سے مستعمل ہے، اسی طریقہ علاج میں ''بہی'' کا مربہ مفید ہوگا مربہ سازی کسی پھل کو محفوظ کرنے اور بلاموسم حاصل کرنے کا ایک بڑا اچھا طریقہ ہے لیکن ''بہی'' کے بارے میں مشکل یہ ہے کہ مربہ سازی کے دوران پھل کو ابالتے ہیں تو وہ پانی اکثر پھینک دیا جاتا ہے اس طرح اس میں پائے جانے والے اکثر جوہر ضائع ہو جاتے ہیں۔ اور وہ چیزیں جو اس میں باقی رہ جاتی ہے وہ اسہال میں پھر بھی مفید ہے۔ ابن السنی نے حضرت عوف بن مالک سے روایت کی ہے۔

''نبی ﷺ نے فرمایا سفرجل'' کھاؤ کہ یہ سینے کی کیفیت کو ختم کر دیتا ہے۔

اس حدیث کو ابن ماجہ اور نسائی کی روایات کی روشنی میں دیکھیں تو معلوم ہوتا ہے کہ پہلے مرحلہ پر سرکار دو عالمؐ نے حضرت طلحہؓ کے ذریعے ہم کو مطلع کیا کہ ''سفرجل'' دل کو طاقت دیتا ہے پھر حضرت عوف بن مالک بتاتے ہیں کہ اس اصول کے مطابق ''سفرجل'' دل کے باعث ہونے والی سینہ میں بوجھ کی کیفیت کا علاج ہوتا ہے کہ ''سفرجل'' میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ یہ دل میں خون لے جانے والی رگوں میں وسعت پیدا کرے اور یہ اثر عام ڈاکٹری دوائیوں سے زیادہ جلدی پیدا ہوتا ہے اور اس لئے آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ یہ سینے کے بوجھ کی کیفیت کو دور کر دیتا ہے۔

ہمارے ہاں بہی خاصی مقدار میں پیدا ہوتی ہے اس کا مربہ بنتا ہے۔ اس کے بیج ''بہی'' دانہ کے نام سے بکتے ہیں۔ مگر سننے میں آیا ہے کہ ملاوٹ کے عام رجحان کے مطابق کبھی کبھی جسے ہم بہی کا مربہ سمجھ کر خریدتے ہیں۔ وہ ''بہی'' نہیں بلکہ ناشپاتی ہوتی ہے۔ یہ اپنی ضخامت اور رنگ کے اعتبار سے ناشپاتی کے قریب ترین ہے البتہ ذرا وزنی اور اس کی

Marfat.com
Marfat.com

بیرونی سطح پر چھوٹے چھوٹے آبلے سے پڑے ہوتے ہیں ہندی میں اسے ''بھیل پھل'' بھی کہتے ہیں۔

دکارنی نے تحقیقات کے دوران یہ معلوم کیا ہے کہ یہ بھیل پھل جراثیم کو ہی نہیں مارتا بلکہ کیڑوں کو بھی مارتا ہے اس لئے جب پرانی پیچش کے مریضوں کو یہ پھل لگاتار پندرہ بیس روز تک کھلایا جائے تو یہ مرض ہمیشہ کے لئے ختم ہو جاتا ہے۔ دلچسپی کی بات یہ ہے کہ طب قدیم اور جدید میں پرانی پیچش اور تبخیر معدہ کے لئے کوئی بھی حتمی علاج نہیں، ہر مرتبہ ایک نئی دوائی بازار میں آتی ہے اور اس کی تعریف کے پل باندھتے ہیں دو سال بعد پتہ چلتا ہے کہ یہ فضول ہے۔

ہم نے ایسی پچاسوں دوائیاں لوگوں کو کھلائیں اور کئی سال گزرنے کے بعد وہ اسی بیماری کا شکار رہے۔

ہمارے ایک ڈاکٹر دوست تبخیر معدہ کا شکار تھے۔ طب کے متعدد استادوں سے نسخے لکھوائے آخر ایک جدید دوائی کئی دن کھائی۔ دوائی کے اثر سے چکر آئے مگر وہ ثابت قدمی سے شفا کی امید لگائے کھاتے رہے۔ ایک روز معالجوں نے انہیں بھرپور مبارک باد دی کہ کورس مکمل ہو گیا۔ اب ان کی آنتیں پرانی پیچش کے کیڑوں سے بالکل پاک ہیں۔ مگر تبخیر اسی طرح موجود رہی۔ کہنے لگے یہ علیحدہ بات ہے۔

اس مریض نے جب ایک ہفتہ بہی کے پھل سے شربت بنا کر پیا تو تندرست ہو گیا۔

''بہی'' میں ایسے کیمیاوی عناصر پائے جاتے ہیں جو مقامی طور پر قابض اثرات رکھتے ہیں ''بہی'' کا یہ اثر ہی اسہال میں مفید نہیں بلکہ یہ جراثیم کش بھی ہے اور اسی اساس پر گلا اگر خراب ہو اور منہ میں ''بہی'' دانہ رکھ لیا جائے تو تھوڑے ہی عرصہ میں خشک کھانسی اور گلے کی خراش کو قرار آ جاتا ہے۔ (دل کی بیماریوں کا نبوی علاج از احمد مصطفیٰ صدیقی)

حافظ ابن قیم نے سفرجل کو سرد اور خشک بیان فرمایا ہے ان کا ارشاد ہے کہ یہ پیاس

Marfat.com
Marfat.com

اور متلی کے خلاف سکون بخش ہے۔ آنتوں کے زخم مندمل کرتا ہے، ہیضہ اور پیچش میں مفید ہے کھانے کے بعد اسے کھائیں تو تبخیر کو روکتا ہے، اس کے روغن کے استعمال سے پسینہ کی زیادتی بند ہو جاتی ہے، حلق سے ورم کو دور کرتا ہے پھیپھڑے کی نالی کے ورم اور بوجھ کو دور کرتا ہے۔

جالینوس ایک حاذق حکیم تھا۔ اس نے 201ء میں وفات پائی اور ماہرین علوم طب کا خیال ہے کہ اس کی وفات کے 1400 سال بعد تک طب کا علم جامد رہا اور سترہویں صدی سے پہلے لوگوں نے امراض کی ماہیت اور علاج کے بارے میں کوئی کام نہیں کیا۔ نبی ﷺ کی بعثت کا زمانہ جالینوس سے 400 سال بعد کا ہے، سرکارؐ نے تندرستی، حفظان صحت اور اصول علاج کے بارے میں جو گراں قدر ارشادات مرحمت فرمائے ہیں، ان کے بارے میں یورپی ماہرین تو خیر قابل معافی ہیں کہ ان کو عربی نہ آتی تھی، لیکن حیرت تو مسلمان اطباء پر ہے کہ انہوں نے اپنے 1400 سال میں صرف رازی اور ابن سینا کے نام لے کر بڑائی کا ورد کیا، لیکن علوم وفنون کا وہ منبع بھول گئے جہاں سے حکمت کے موتی پوری دنیا میں بکھرتے رہے۔

حافظ ابن قیمؒ نے 751ء ہجری میں وفات پائی اور انہوں نے اس وقت ''سفر جل'' کے بارے میں جو موٹی موٹی باتیں بیان فرمائیں ان کی خزائن الادویہ اور علوم الادویہ کی جدید کتابوں سے بھی تائید ہوتی ہے۔

دستور میں بیان کیا گیا ہے کہ ''بہی'' کے درخت کی چھال، پھل پتے اور جڑوں میں سے ہر چیز مفید اور اپنے اثرات کے لحاظ سے یکتا ہے، بلکہ ہمارے مشاہدہ کے مطابق اسکے بیج بھی افادیت میں کم نہیں۔ اس میں ''بہی'' دانہ اور لعاب ''بہی'' دانہ گلے کی سوزش اور اسہال اور پیچش کے علاج میں مدتوں سے مستعمل ہے۔ ''بہی'' دانہ کو پانی میں اس کا لعاب تیار کرتے ہیں، اس لعاب کو گلا خراب ہو تو بزوری کے شربت میں، اسہال ہو تو ''انجبار'' کی جڑوں کے شربت میں، ورنہ عام طور پر ''نیلوفر'' کے شربت میں ملا کر پیتے ہیں شربت کے

Marfat.com
Marfat.com

اجزاء کے بارے میں تو معاملہ مشتبہ رہا، البتہ کسی مٹھاس کے ساتھ بہی دانہ کا لعاب پینے سے آنتوں کی جلن اور سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

ابتدائی ایام میں لوگوں کو جب لعاب ''بہی'' دانہ استعمال کرتے دیکھا جاتا تھا کہ یہ مسکن ہونے کی وجہ سے دافع الم ہے اس لئے لوگ اس کے سکون اور اثرات کی وجہ سے اس کو استعمال کرتے ہیں، اس مضمون کا جب تفصیلی مطالعہ کیا گیا تو کرنل چوپڑا کی تحقیقات سے معلوم ہوا کہ لعاب بہی دانہ پیٹ سے تیزابیت کو ختم کرتا ہے اور آنتوں میں پیچش کے زخم مندمل کرتا ہے۔

ذہنی کام کرنے والوں اور آج کل کی تیز اور پر آلام زندگی میں ہر شخص نفسیاتی دباؤ کا شکار ہے، اس دباؤ کا نتیجہ بلڈ پریشر، دل پر اختلاج اور آنتوں میں تیزابیت اور اپھارہ کی صورت میں ہوتا ہے۔ مسالہ دار غذاؤں اور منشیات کے استعمال سے آنتوں میں مسلسل جلن تیزابیت میں اضافہ کا باعث ہوتی ہے، اس کیفیت کا شافی علاج موجود نہیں، وقتی آرام کے لئے لوگ Simecopolydrol-Mucanb کی گولیاں اور سفید رنگ کے گاڑھے سیال اور امید پر استعمال کرتے ہیں کہ ان کی بدولت معدے کا تیزاب ختم ہو جائے گا تیزاب کو ایک مرتبہ ختم کریں تو چند گھنٹوں کے بعد دوبارہ پیدا ہو جاتا ہے، اس طرح دوائی دن میں بار بار استعمال کرنا پڑتی ہے، معدے کا تیزاب غذا ہضم کرنے کے عمل میں اہم کردار رکھتا ہے، جب تیزاب کو معدے سے ختم کر دیا جائے تو اس کی وجہ سے بدہضمی اور بھوک کی کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ تیزاب زیادہ ہو تو پیٹ میں جلن، بدہضمی اور اپھارہ ہوتا ہے، اگر تیزاب کم ہو تو پھر بھی بدہضمی اور اپھارہ پیدا ہوتا ہیں ، دوسرے الفاظ میں تیزاب کم ہو تو بدہضمی، زیادہ ہو تو بدہضمی، بار بار کی یہ کیفیت معدہ یا امعاء میں زخم پیدا کر دیتی ہے۔ چونکہ ان جگہوں پر تیزابی اور ہاضم جوہر ہوتے ہیں اس لئے عام حالات میں معدے اور آنتوں کے زخم مندمل نہیں ہوتے بلکہ اکثر اوقات یہی زخم ایک عرصہ کے بعد کینسر کے خطرے سے دوچار رہتے ہیں، اسی طرح مردوں میں غدہ کدامیہ اور

Marfat.com
Marfat.com

آنتیں ہمیشہ کینسر کے اندیشے میں رہتے ہیں۔

بار بار تیزابیت کو مقامی طور پر ختم کر دینے والی ادویہ کی بجائے ایسی ادویہ سے کم کرتے ہیں جو جسم میں تیزابیت کی پیدائش کو روکتا اور آنتوں کے زخم مندمل کرتا ہے، اگر چہ خوراک لے لحاظ سے ''بہی'' اس کام کے لئے بطور پھل کے زیادہ مفید ہوگی لیکن ''بہی'' چونکہ ہر موسم میں میسر نہیں آتی اس لئے ''بہی'' دانہ اس کا قابل اعتماد بدل ہے۔

ندکارنی نے پیچش اور تیزابیت کے باعث بدہضمی اور آنتوں کے زخم اور جان کے لئے تجویز کیا ہے کہ شربت بنایا جائے اس نے شربت بنانے کی جو ترکیب بتائی ہے اس کے مطابق ''بہی'' کے چھوٹے چھوٹے قتلے کاٹ کر انہیں پانی میں چینی ڈال کر پکائیں جب شیرہ تار بندھ جائے تو اسے اس نسخہ میں چینی کی بجائے شہد بتایا ہے، ان کا ارشاد ہے۔

''سب سے عمدہ صورت یہ ہے کہ اسے شہد میں بھون کر کھایا جائے۔'' (طب نبوی)

شہد کو چینی کی جگہ استعمال کرنا ہر لحاظ سے بہتر ہے، اسکی سب سے پہلی افادیت تو یہ ہے کہ ''شوگر'' کے مریض شکر استعمال نہیں کر سکتے جبکہ خالص شہد اس بیماری میں مضر نہیں، یہ بات اب پوری طرح ثابت ہو چکی ہے کہ شہد کے استعمال سے آنتوں کی سوزش اور زخم ختم ہو جاتے ہیں۔

صحیح بخاری اور دوسری کتب احادیث میں ایک تفصیلی روایت موجود ہے جس میں حضور اکرم ﷺ نے شدید اسہال بلکہ ہیضہ کے ایک مریض کا مکمل علاج صرف شہد سے فرمایا، ہم نے بھی ذاتی طور پر اس قسم کے سینکڑوں تجربات کئے ہیں اور ہمیشہ شہد کو پیٹ کی تکالیف کے لئے مفید اور مؤثر پایا۔

شربت کچھ مدت بعد خراب ہو جاتا ہیں اور شیرے میں تخمیر پیدا ہو جاتی ہے جبکہ برتن اگر گندے نہ ہوں تو شہد کبھی بھی خراب نہیں ہوتا، بلکہ سنا گیا ہے کہ دو ہزار سال قبل مسیح

Marfat.com
Marfat.com

سے مصری مقابر سے برآمد ہونے والے برتنوں میں بعض میں شہد بھی تھا اور چار ہزار سال گزرنے کے بعد بھی یہ شہد خراب نہیں ہوا تھا اسی طرح سولہویں صدی کے غرقاب جہاز جب اس زمانے میں دوبارہ تیرائے گئے تو ان میں موجود شہد استعمال کے قابل تھا۔ یہ وضاحت اسلئے بھی ضروری ہے کہ ہمارے ملک میں بعض حکماء کا قول مشہور ہے کہ دو سال کے بعد شہد استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

''بہی'' کا پھل خواہ کچا ہو دھونے کے بعد چھلکوں سمیت باریک قتلوں میں کاٹ لیں۔ پھر ان میں شہد اور پانی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں کیونکہ شہد آسانی سے پانی میں حل نہیں ہوتا۔ پانی اور شہد کا معقول تناسب تو ایک اور آٹھ کا ہے یعنی ایک حصہ شہد میں آٹھ حصہ پانی ڈالا جائے لیکن ذائقہ کی مناسبت سے شہد کی مقدار میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ اس کو کم از کم آدھ گھنٹہ پکائیں اور پھر کھلے منہ کی چوڑی ایسی بوتلوں میں ڈال دیں جن کو گرم پانی اور صابن سے اچھی طرح دھویا گیا ہو اس کے بعد پانی میں ابالا گیا ہو۔ اس طرح یہ شربت کم از کم ایک سال تک خراب نہ ہوگا۔

کھلے منہ کی بوتل میں اس مرکب کو ڈال دیں، صاف چمچے سے نکال لیں اور کھانے کے بعد اس کے دو چمچے پیٹ کی بیماریوں سینہ کی جلن اور دمہ کے لئے بہترین دوا ہے۔ سینہ کا بلغم زیادہ ہو تو اس نسخہ میں منقہ بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ ایک مشہور حکیم کی بیاض میں دمہ کے علاج کے لئے اس قسم کا ایک جوشاندہ مذکور ہے جس میں سبز الائچی بھی شامل ہے۔ میرے خیال میں بہی دانہ، منقہ، شہد اور الائچی کا یہ مرکب گلے، چھاتی، پیٹ کے تمام امراض کے لئے ایک صحیح قسم کا امرت دھارا ہے اور اس کا استعمال ہر لحاظ سے مفید ہوگا۔

''بہی'' کی چھال کا جوشاندہ پرانے بخاروں کو توڑ دیتا ہے۔ ندکارنی نے دمہ میں سیاہ مرچ اور شہد کے ساتھ تجویز کیا ہے۔ حکیم نور الدین بھیروی نے ایک نسخہ میں منقہ کے دانے نکال کر اس کی جگہ سیاہ مرچ ڈال کر جوشاندہ بنائیں تو یہ دمہ کے لئے مفید ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

دوسرے اطباء نے بھی اس جوشاندہ کو بواسیر میں بڑا مفید قرار دیا ہے۔

حدیث میں تجم الفواد کے لفظ کے حوالہ سے حافظ ابن قیم فرماتے ہیں کہ یہ دل سے سدوں کو نکالتا ہے اس کی نالیوں سے رکاوٹ کو دور کرتا ہے اور انہیں کشادہ اور لچکدار بناتا ہے آنحضرت ﷺ سفرجل کو اس وقت دل کا دارو قرار دیا جب اطبا اس بات سے اگاہ بھی نہ تھے کہ دل کو بھی کوئی بیماری لاحق ہو سکتی ہے آپ نے حضرت سعید بن ابی وقاص کا علاج دل فرما کر طبی دنیا میں ایک شاندار مثال قائم کر دی۔

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، زیتون، طب نبوی ؐ اور جدید سائنس

حضرت ابو سعید کہتے ہیں کہ رسول اکرم ؐ نے ارشاد فرمایا کہ زیتون کا تیل کھانے میں استعمال کرو اور مالش میں بھی اس لئے کہ یہ بابرکت درخت کا تیل ہے (شمائل ترمذی شریف)

حضرت عائشہ ؓ سے مروی ہے کہ آنحضرت سرکہ کو اور روغن زیتون کو اور شیریں چیز کو اور شہد کو پسند فرماتے تھے۔ (زاد المعاد)

ایک دوسری حدیث میں ہے زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے۔ (ابن ماجہ)

ایک دوسری حدیث میں ارشاد فرمایا جس نے زیتون کے تیل کی مالش کی شیطان اس کے قریب نہ جائے گا۔ (طب نبوی علامہ ذہبی)

بحیرہ روم کے خطے میں رہنے والے لوگ اپنی غذا میں زیتون کا تیل کثرت سے استعمال کرتے ہیں اور دیکھا گیا ہے کہ ان میں امراض قلب کی شرح امریکا اور مغربی ممالک کے باشندوں کے مقابلے میں بہت کم ہے۔ یہ ایک طرح کی نشاندہی ہے کہ زیتون کے تیل کا ان کی صحت پر بڑا مثبت اثر پڑ رہا ہے۔

جزیرہ کریٹ کا ایک باشندہ سال بھر میں اوسطاً ساٹھ پونڈ زیتون کا تیل غذا میں کھا جاتا ہے۔ اس جزیرے کے باشندوں سے متعلق تحقیق کا ایک سلسلہ تیس سال تک جاری رہا اور اس مطالعے سے زیتون کے تیل کی افادیت و اہمیت کی تصدیق ہوئی۔ خیال یہ ہے کہ زیتون کا تیل واحد غیر سیر شدہ چکنائی (Mono Unsatuartedfat) سے پر ہوتا

Marfat.com
Marfat.com

ہے اور جسم میں مضر صحت کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) کی پیداوار کو روکتا ہے۔ جس سے دل کے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق زیتون کا تیل عمل استحالہ (میٹابولزم) میں تاخیر پیدا کر دیتا ہے جو انسان کے بڑھاپے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ زیتون کے تیل میں موجود وٹامن ڈی جلد اور ہڈیوں کو بڑھاپے کے اثرات سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

نوپلز یونیورسٹی کے طبی اسکول میں ایک تحقیق ہوئی جس کے مطابق وہ غذائیں جن میں زیتون کے تیل کی مقدار ہوتی ہے خون میں شکر کی سطح کو کم کر دیتی ہیں۔ اس طرح شوگر اور دیگر ایسی خرابیوں میں افاقہ ہوتا ہے جن کا تعلق انسولین کی پیداوار ہے۔

لازمی روغنی تیزاب (Essentail fatty acid) خلیوں کا نہایت اہم حصہ ہوتا ہیں۔ اس کے علاوہ اعصابی نظام میں بھی انہیں بہت اہمیت حاصل ہے۔ تحقیق کاروں کا خیال میں حاملہ خواتین کھانے کے ساتھ دو کھانے کے چمچ زیتون کا تیل کھائیں تاکہ دوران حمل جسم کو ضرورت کے مطابق روغنی تیزاب فراہم ہوتا رہے۔

سویڈن کے سائنس دانوں کی ایک تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق وہ عورتیں جن کے جسم میں واحد غیر سیر شدہ چکنائی کا سب سے اچھا زیتون کا تیل ہے۔ ایک خیال یہ ہے کہ اس تیل کے فائدہ پہنچانے والے اثرات کے سبب وہ اومیگا ۳ نامی روغنی تیزاب ہوتے ہیں جو اس میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ زیتون کے علاوہ کینولا تیل میں بھی یہی صلاحیت ہوتی ہے۔ اسے روغنی زیتون کا بہترین نعم البدل بھی قرار دیا جاتا ہے۔

زیتون کے عام فوائد

زیتون کے پھل کو پانی میں میں ابال کر کلی کرنے سے مسوڑھوں کے امراض کو افاقہ ہوتا ہے۔ منہ کے اندر پھنسیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ زیتون کا پختہ پھل بھولنے کا مرض

Marfat.com
Marfat.com

(نسیان) میں مفید قرار دیا جاتا ہے۔ ورم وغیرہ پر روغن زیتون کی مالش اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ روغن زیتون دائمی قبض کی شکایت کو رفع کرتا ہے اور ان میں گیس نہیں بننے دیتا۔ ایک چمچ روغن زیتون رات کو سوتے وقت کھانے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ پتے کی پتھری نکالنے کے لئے بھی روغن زیتون کو سکنجبین وغیرہ کے رس میں ملا کر پیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ زیتون کے تیل کی مالش بچوں میں سوکھا پن پیدا نہیں ہونے دیتی اور انہیں فربہ اور مضبوط بناتی ہے۔

زیتون کا شمار خدا کی ان کھانے پینے کی نعمتوں میں ہوتا ہے جس کا ذکر قرآن حکیم کے علاوہ دیگر آسمانی کتب مثلاً توریت اور انجیل میں بھی ملتا ہے اور خدا نے اسے ایک مبارک درخت قرار دیا ہے جس میں انسانوں کے لئے بہت سے فوائد ہیں۔ فارسی میں اسے زیت، عربی میں دہن الزیت اور انگریزی میں اولیو (Olive) کہتے ہیں۔ یہ زیادہ تر بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں پر واقع ممالک یونان، فلسطین اور اسپین وغیرہ میں کثرت سے پایا جاتا ہے جبکہ سعودی عرب، ایران اور جنوبی یورپ میں بھی پیدا ہوتا ہے۔ زیتون کا پھل قدرے کسیلا ہوتا ہے جس سے تیل نکالا جاتا ہے جو روغن زیتون کے نام سے مشہور ہے اور عموماً یہی تیل استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کا رنگ زرد سبز مائل ہوتا ہے جبکہ مزاج گرم تر سمجھا جاتا ہے۔ اس کی عام مقدار 2 تولے سے 6 ماشہ تک ہے۔

قدیم یونانی بھی زیتون کے تیل کی غیر معمولی خصوصیات اور فوائد کے قائل تھے اور آج کی جدید سائنس نے بھی اس کی افادیت کو تسلیم کیا ہے اور اس پر ہونے والی تحقیق نے کئی حیرت انگیز انکشافات کئے ہیں۔ تازہ تحقیق کے دوران پتہ چلا ہے کہ زیتون کا تیل (Olive Oil) بڑی آنت کے سرطان (Bowel Cancer) سے محفوظ رکھتا ہے۔ برطانیہ سمیت دنیا کے دیگر 82 ملکوں کے باشندوں کی کھانے پینے کی عادات اور انداز سے

Marfat.com
Marfat.com

متعلق سائنس دانوں نے ایک تحقیقی جائزہ تیار کیا۔ جس سے یہ بات سامنے آئی کہ آنت کی اندرونی سطح کے خلیے عام طور سے جتنی بار اپنی تجدید کرتے ہیں، زیتون کا تیل اس تعداد میں اضافہ کرتا ہے جو انسان کو مختلف امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔ سائنس دانوں کو یہ بھی پتہ چلا کہ جن لوگوں کی غذا میں گوشت زیادہ ہوتا ہے ان کے ہاں خلیوں کی تجدید کا عمل سست پڑ جاتا ہے۔

موجودہ دور میں زیتون کے تیل کی افادیت کے بارے میں یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اسے کھانے سے ایک درجن سے زائد امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل میں پائے جانے والے وٹامن ای اور وٹامن کے اور پولی فینول ایک ایسا دفاعی نظام طرا ہم کرتے ہیں جو بڑھاپے کی آمد میں تاخیر کا سبب بن سکتا ہے۔ نیز زیتون کے تیل سے شریانوں کی تنگی کو روکنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ جس سے دل کا دورہ نہیں پڑتا۔

سائنس دان اس بات پر تحقیق کر رہے ہیں کہ زیتون کا تیل دیگر نباتی تیلوں کے مقابلے میں اس قدر زیادہ مفید کیوں ہے؟ ایک خیال یہ ہے کہ زیتون نکالنے کا سیدھا سادا طریقہ صدیوں سے چلا آ رہا ہے اور وہ اس میں موجود مفید صحت اجزاء کو ختم نہیں ہونے دیتا۔

آنت کے کینسر سے بچاؤ

آکسفرڈ یونیورسٹی کی ایک حالیہ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ زیتون کے تیل سے صفراوی تیزاب کی مقدار میں کمی ہوتی ہے اور آنت کی اندرونی سطح کی مسلسل تجدید میں اضافہ ہوتا ہے۔ دوسرے تحقیق کاروں نے پتہ لگایا ہے کہ جو لوگ زیتون کے تیل سے چکنائی حاصل کرتے ہیں ان کے قولون (بڑی آنت) کے کینسر کا خطرہ نصف رہ جاتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

زیتون کا تیل دل کے بڑے دشمن کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے

اب سے ایک صدی قبل ایک اطالوی معالج پی ای ریمنڈ ینو(P.E. Remondino) نے امریکیوں کو تجویز پیش کی تھی کہ وہ اپنی غذاؤں میں روغن زیتون استعمال کیا کریں۔ اس کے بغیر وہ مختلف امراض کا شکار ہو جائیں گے جن میں جگر کی خرابیاں، خشک جلد، قبض اور قنوطیت پسندی شامل ہیں۔ آج کے سائنس دان اس بات پر حیران ہو کر رہ سکتے ہیں کہ ڈاکٹر ریمنڈ ینو نے مبالغہ آمیزی کی تھی لیکن حالیہ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ روغن زیتون کا استعمال امراض شرائین اکلیلی کے خطرات کو کم کر دیتا ہے۔

اس کا ابتدائی اشارہ اس وقت ہوا جب محققین نے درمیانی عمر کے افراد میں صحت کو بعض خطرات کے عوامل کا پتہ چلایا جن میں غذا، افشار خون، وزن، سگریٹ نوشی اور ورزش کی عادات شامل ہیں۔

جب سائنس دانوں نے ان حاصل شدہ معلومات کی انسانوں میں امراض قلب کی شرح سے مربوط کیا اور باہمی موازنہ کیا تو ایک چیز جو قدر مشترک تھی وہ چربی کا زیادہ استعمال تھی۔ غذا میں چربی جتنی زیادہ موجود ہوگی اتنا ہی زیادہ دل کی بیماریوں کے باعث موت کے امکانات اور شرح میں اضافہ ہو جائے گا۔ سب سے زیادہ چربی امریکی استعمال کرتے ہیں اور سب سے کم چربی جاپانی استعمال کرتے ہیں۔ اطالوی اور یونانی غیر سیر شدہ چربی استعمال کرتے ہیں۔ سب سے کم چربی روغن زیتون میں پائی جاتی ہے۔

غذا اور امراض قلب کے بارے میں متعدد سروے کئے گئے تو ان سب سے یہی نتیجہ اخذ کیا گیا کہ سیر شدہ چربی (Saturated Fat) خون میں کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ کر دیتی ہے اور غیر سیر شدہ چربی اس سطح کو کم کرتی ہے۔ جب کہ کثیر سالماتی غیر سیر چربی کے برعکس یک سالماتی چربی جسم میں کوئی مضر اثرات نہیں پیدا کرتی۔ چنانچہ روغن

Marfat.com
Marfat.com

زیتون اس طرح قطعی غیر مضرت رساں ہے۔ کئی سال قبل سائنس دانوں نے یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی کے متعلق تحقیقات کی تھیں۔ ان میں شوق اور تجسس کی یہ چنگاری ٹیکساس یونیورسٹی کے صحی سائنس کے مرکز میں قائم ادارہ برائے انسانی غذائیت کے ڈائریکٹر اسکاٹ گرنڈی نے بھڑکائی تھی۔ ان کی دریافت سابقہ تحقیقات کے متوازی اور ان سے مربوط تھیں۔ ایسی غذاؤں کے موازنے سے جو غیر سیر شدہ کثیر سالماتی چربی اور نشاستہ کے اجزاء پر مبنی تھیں خون میں ایل ڈی ایل کولیسٹرول کو کم کر دیا۔ کولیسٹرول کی یہ قسم شرائین میں خون کو منجمد کر دیتی ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ ایچ ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح بھی گر گئی۔ کولیسٹرول کی یہ قسم شریانوں میں خون کے انجماد کو روکتی ہے۔ بہ الفاظ دیگر غیر سیر شدہ کثیر سالماتی چربی اور زیادہ نشاستہ دار غذائیں جسم میں اچھے اثرات بھی مرتب کرتی ہیں اور خراب اثرات بھی، لیکن مسٹر گرنڈی کو اس وقت حیرت کا ایک شدید جھٹکا لگا جب انہوں نے یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی پر تحقیقات کیں۔ چربی کی یہ قسم نہ صرف امراض کا سبب بننے والی ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح میں کمی کرتی ہے بلکہ ایچ ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح میں بھی کوئی کمی نہیں کرتی ہے۔ یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی کے استعمال سے امراض قلب کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ جب کہ چربی کی دوسری اقسام کے استعمال سے امراض قلب میں اضافہ ہوتا ہے۔ زیادہ نشاستہ دار غذائیں بھی امراض کی پیدائش کا سبب بنتی ہیں۔ ہارورڈ میڈیکل اسکول کے امراض قلب کے محقق فرینک کہتے ہیں کہ ایچ ڈی ایل شریانوں میں جمتی نہیں ہے بلکہ دوران خون میں شامل رہتی ہے۔ اگر آپ مختلف قسم کے لوگوں کا مطالعہ کریں گے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ جو لوگ اپنی غذاؤں میں چربی کا استعمال کرتے ہیں وہ خون میں ایچ ڈی ایل کا تناسب کم ہونے کے باعث امراض قلب کے خطرات سے کم دوچار ہوتے

Marfat.com
Marfat.com

ہیں مختصر طور پر عرض یہ کرنا ہے کہ یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی، کثیر سالماتی سیر شدہ چربی اور نشاستہ میں کوئی ایک جز بطور غذا انتخاب کرنا خاصا مشکل ہے، کیوں کہ یہ تینوں اقسام مضر صحت ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح میں کمی کرتی ہیں اور امراض قلب کے خطرات کو کم کرتی ہیں۔

مسز گونڈی کی تحقیقات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ بہترین گروپ یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی (Mono Unsaturated Fat) کا ہے، جب کہ بعض محققین نے دوسری یک سالماتی غیر سیر شدہ چربیوں کو ترجیح دی ہے۔

لوگ صدیوں سے بہت زیادہ مقدار میں روغن زیتون کا استعمال محفوظ طریقے ر کر رہے ہیں۔ جب کہ کثیر سالماتی غیر سیر شدہ (Polyunsaturated) سبزیوں کے تیل حال ہی میں تیار کیے گئے ہیں۔ یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی قدرتی طور پر تالیفی عمل سے گزرتی ہے اور انسانی جسم میں بہ آسانی ہضم اور جذب ہو جاتی ہے۔ جب کہ کثیر سالماتی غیر سیر شدہ چربی مصنوعی طریقے پر تیار کی جاتی ہے۔

یہ درست ہے کہ مختلف قسم کے سبزیوں کے تیل جس طرح ہمارے جسم میں اثر انداز ہوتے ہیں ان کے بارے میں ہمیں مکمل معلومات حاصل نہیں ہیں۔ جب لیبارٹری میں کثیر سالماتی غیر سیر شدہ چربی جانوروں کو استعمال کرائی گئی تو ان کے جسم میں رسولیاں پیدا ہونے لگیں۔ جب کہ ایسے افراد جو اپنی غذاؤں میں یہ تیل زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں سرطان کی پیدائش کے واقعات میں کوئی اضافہ نہیں ہوا ہے۔ اس بنیاد پر [illegible] کہتے ہیں کہ چونکہ اس قسم کی چربی کو محفوظ [illegible] یک سالماتی [illegible] برابر تصور کیا جائے؟ اس سلسلے میں ایک سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی کا بہت زیادہ استعمال ممکن ہے؟

Marfat.com
Marfat.com

یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ روغن زیتون ہے۔ روغن زیتون صحت مند غذاؤں میں اپنی اہمیت تسلیم کرا رہا ہے۔ آج کل روغن زیتون نئے درآمدی ناموں اور درجوں کی صورت میں بہت عام دستیاب ہے اور اس کی کم و بیش پچاس مختلف اقسام بازار میں موجود ہیں۔ ذائقے بھی مختلف ہیں اور میٹھے روغن سے چٹ پٹے روغن زیتون تک موجود ہیں۔ اگرچہ روغن زیتون دوسرے تیلوں کے مقابلے میں گراں ہے، لیکن اس کی خوشبو بھی بہترین ہوتی ہے۔

آپ خواہ روغن زیتون استعمال کریں یا کوئی دیگر تیل۔ دونوں صورتوں میں بطور غذا اپنے جسم کے وزن میں اضافہ کر رہے ہیں اور اسی کے ساتھ ساتھ امراض قلب کے خطرات میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ مسٹر گرنڈی کہتے ہیں کہ ''یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی کا استعمال اس دوا کی مانند نہیں کیا جا سکتا جو کولیسٹرول کو کم کرتی ہے''۔ وہ کہتے ہیں کہ سیر شدہ چربی کے بجائے یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی استعمال کرنی چاہئے۔

مسٹر فرینک کا نقطہ نظر متنازعہ فیہ ہے۔ وہ اپنے پاس آنے والے امراض قلب میں مبتلا مریضوں کو ہر قسم کی چربی زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں وہ مریض کے وزن کو بھی نظر انداز کر دیتے ہیں۔

مسٹر گرنڈی کہتے ہیں کہ آپ اپنی غذائی ضروریات کے مطابق کثیر سالماتی سیر شدہ چربی یا یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی استعمال کر سکتے ہیں اور اس میں آپ کو شرمندہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ چاہیں تو جاپانی قسم کی غذائیں بھی استعمال کر سکتے ہیں جو یک سالماتی چربی پر مشتمل ہوتی ہیں اور چربی کی مقدار خاصی زیادہ ہوتی ہے۔

''یک سالماتی غیر سیر شدہ چربی زیادہ بہترین ہوتی ہے، کیونکہ یہ آپ کے خون میں کولیسٹرول کی سطح پر قطعی اثر انداز نہیں ہوتی ہے''۔ یہ بات قومی ادارہ برائے قلب،

Marfat.com
Marfat.com

پھیپھڑا اور خون کی ماہر غذائیت نینسی ارنسٹ (Nancy Ernst) کہتی ہیں کہ "آخر ہمارے پاس کوئی تو ایسی چیز ہونی چاہئے جو ہم اپنی غذاؤں سے نکالنے کے بجائے شامل کر سکیں"۔ اس قسم کی حوصلہ افزا دریافتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ہمیں ڈاکٹر ریمنڈ یوڈ کی نصیحت پر دوبارہ غور کرنا چاہئے۔ ڈاکٹر ریمنڈ یوڈ کے مطابق روغن زیتون جلد کو خراب ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ان کا یہ خیال محض رعایت پسندی پر مبنی ہو لیکن یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے [illegible] ہونے کے امکانات کو گھٹا دیتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب، کلونجی، طب نبوی اور جدید سائنس

کلونجی ایک چھوٹا سا پودا ہے جس کا نباتاتی نام (Nigella Sativum) یا (Black Carawpy) ہے۔ اسے انگلش میں (Black Cumin) کہتے ہیں۔ اردو اور پنجابی میں "کلونجی" کے نام سے مشہور ہے۔ عربی میں "حبۃ السوداء" اور فارسی میں شونیز ہے۔ اس پودے کا فیملی نام (Ranunculaccae) ہے۔ عام لوگ اسے پیاز کا بیج یا کالی زیری کہتے ہیں۔ نہ تو یہ کالی زیری ہے اور نہ یہ پیاز کا بیج۔ اس کا پودا سونف کے پودے کے برابر ہوتا ہے۔

گندم کے ساتھ کلونجی کی کاشت ہوتی ہے اور گندم کے ساتھ یہ پکتی ہے۔ پاکستان کے میدانی علاقوں، ملتان، بہاولپور اور سندھ میں آسانی سے کاشت کی جا سکتی ہے۔ کلونجی کے پودے پر پھلیاں لگتی ہیں جن میں کالے تل کے برابر موٹے دانے ہوتے ہیں۔ کتاب مقدس بائبل میں اس کا ذکر "بلیک کیومن" کے نام سے ہے اور یہی کلونجی ہے۔

احادیث نبوی

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے:

"انہ سمع رسول اللہ ﷺ یقول فی الحبۃ السوداء شفاء من کل داء الا السام والسام الموت" (بخاری، مسلم، ابن ماجہ، مسند احمد)

میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا، وہ فرماتے تھے کہ کالے دانے میں ہر بیماری سے موت کے سوا شفا ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمر فرماتے ہیں کہ رسول اکرم ؐ نے فرمایا کہ تم اپنے اوپر ان کالے

Marfat.com
Marfat.com

دانوں کولازم کرلو کہ ان میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفا ہے (ابن ماجہ)

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا بیماریوں میں موت کے سوا کوئی بیماری نہیں جس کے لئے کلونجی میں شفا نہ ہو (مسلم شریف)

مختلف ڈاکٹروں اور حکماء کی رائے

1۔ حکیم جالینوس: انجیر اور کلونجی نہار منہ کھانے والا زہر کے اثر سے محفوظ رہتا ہے۔

2۔ ڈاکٹر خالد غزنوی (لاہور): مصنف طب نبوی اور جدید سائنس تقریبا 70 بیماریوں کا علاج کامیابی کے ساتھ کلونجی سے کر رہے ہیں۔

3۔ حکیم و ڈاکٹر ہری چند ملتانی، مصنف تاج الحکمت، کلونجی کے فوائد لکھتے ہیں:

رطوبت خشک کرتی ہے، خلطوں کو خارج کر کے پیشاب و ایام جاری کرتی ہے۔ اس کا جوشاندہ مردہ بچہ خارج کرتا ہے۔ پانی یا شہد کے ساتھ استعمال کرنا پتھری گردہ یا مثانہ کیلئے مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔ ریاحی امراض کو دور کرتی ہے۔

4۔ کے ایم نادکرنی، ''انڈین میٹریا میڈیکا'' میں لکھتے ہیں:

1) دو ماشہ کلونجی مکھن کے ساتھ کھانے سے شدید ہچکی بند ہو جاتی ہے۔

2) کپڑوں میں کلونجی رکھنے سے کپڑے کیڑوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

3) جلدی امراض میں کلونجی کا تیل، تل کے تیل کے ساتھ لگانے سے خارش دور ہو جاتی ہے۔

5۔ کرنل آراین چوپڑا، انڈیجنس ڈرگز آف انڈیا میں لکھتے ہیں:

کلونجی کے بیج کھانے سے جسم کا درجہ حرارت بڑھتا ہے۔ گردوں کی بیماریوں میں اس کا تیل فائدہ مند ہے۔

6۔ ایس فضل حسین، (ہیڈ آف پی سی ایس آئی آر لیبارٹریز، پشاور):

Marfat.com
Marfat.com

نائیجلین (C18H2O4) اور ایک غیر کاربو سائکل سے حاصل ہوتی ہے جو امریکی چوہوں کو ہسٹامین سے پیدا کردہ شعبی تشنج کے خلاف محفوظ بناتی ہے۔

7۔ ڈاکٹر عطاالرحمن:

جامعہ کراچی کے ڈاکٹر عطاء الرحمن جنہوں نے کلونجی پر تحقیق کی۔ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ کلونجی میں جو الکلائیڈز ملے ہیں، وہ اپنی افادیت میں لاثانی ہیں۔

8۔ ڈائموک:

فارما کرافیا انڈیکا میں لکھتے ہیں کہ کلونجی کے بیج مسالہ اور دواؤں میں بہت استعمال ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر ایم کینولی کا قول ہے کہ اس کے بیجوں کا سفوف دس سے چالیس گرین کی خوراک کھلانے سے جسمانی حرارت اور نبض کی رفتار بڑھ جاتی ہے نیز تمام بدن خصوصاً گردوں اور جلد کی رطوبات بڑھ جاتی ہیں۔ بیس گرین کی خوراک میں استعمال کرنے سے بے قاعدگی حیض، ماہواری خون کی شکایت مثلاً درد حیض کو مفید ہے۔

9۔ محمد شریف:

میٹریا میڈیکا آف مدارس میں تحریر فرماتے ہیں یہ بدہضمی اور کمزوری کے کئی اقسام اور بچوں کے معمولی قسم کے بخاروں میں مفید ثابت ہوئی ہے۔

10۔ آر این کھوری:

میٹریا میڈیکا آف انڈیا میں لکھتے ہیں کہ یہ جلاب آور اور دیگر ادویہ کو خوشبودار کرنے کے لئے شامل کی جاتی ہے۔ پیدائش کے بعد رحم کو سکیڑنے کے لئے اس کے تخموں کا جوشاندہ دیا جاتا ہے۔ یہ مقوی معدہ ہے اور کرم ہائے شکم میں بھی دی جاتی ہے۔

روغن کلونجی کا استعمال:

روغن کلونجی دوسری چیزوں کے ساتھ ملا کر مندرجہ ذیل بیماریوں کے لئے استعمال

Marfat.com
Marfat.com

ہو رہا ہے:

1) ہائی بلڈ پریشر اور دیگر امراض دل۔2) قوت حافظہ کیلئے۔3) کینسر کے لئے۔4) آنکھوں کا موتیا۔5) بہرہ پن اور کان کا بہنا۔6) ہچکی۔7) یرقان۔8) قبض۔ 9) پیچش۔10) شوگر۔11) گنجا پن۔

بیماریوں کا بہت مفید اور مجرب علاج ہے۔

کلونجی کا مزاج:

گرم خشک۔

کلونجی کا استعمال:

کلونجی کا مزاج گرم ہونے کی وجہ سے اس کا تین گرام سے زیادہ استعمال ٹھیک نہیں ہے اسے کسی چیز کے ساتھ ملا کر کھانا چاہئے۔حاملہ خواتین کلونجی یا روغن کلونجی استعمال نہ کریں۔

کلونجی کی کیمسٹری کا انسان کی کیمسٹری سے تعلق:

ایک تحقیق کے مطابق کلونجی کا ادویاتی استعمال اس روئے زمین پر روز اول سے ہے۔کلونجی کی کیمسٹری کا انسان کے جسم کی کیمسٹری سے گہرا تعلق ہے کیونکہ جو کیمیائی مادے اور عناصر کلونجی کے بیج میں ہوتے ہیں وہی انسانی جسم میں موجود ہیں۔

کلونجی کی حیاتیاتی کیمیائی ترکیب

(Biochemical Composition)

کلونجی کے بیج میں موجود تیل کی مقدار:

فراری تیل 1.5%

غیر فراری تیل 37.5%

Marfat.com
Marfat.com

اہم نامیاتی عناصر:

سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، آئرن، زنک، کاپر، کیلشیم، میگنیشیم اور میگانیز۔

اوپر دی گئی تراکیب سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ وہ تمام عناصر جن کی انسان کے جسم کو ضرورت ہے وہ کلونجی کے بیج میں پائے جاتے ہیں۔

احادیث مبارکہ کے مطابق کلونجی میں موت کے سوا سب بیماریوں کے لئے شفاء ہے۔

کلونجی کے کرشمات

یہ بات بار بار تجربے میں آئی ہے جب بھی دل کا مرض بڑھا۔ اور اس میں مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کرایا گیا تو یقینی طور پر مفید سے مفید تر پایا گیا۔

پان کا تازہ پتہ ایک عدد، کلونجی 2 گرام، لہسن چھلا ہوا چار عدد، ادرک سبز 3 گرام۔

اس میں ادرک اور لہسن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے باقی تمام اجزاء کو عرق گلاب ایک کپ میں بھگو دیں۔ صبح مل چھان کر اس میں ایک کپ عرق گلاب اور ملا دیں۔ اگر ایک وقت میں یہ تمام عرق پی سکیں تو بہت ہی مناسب ہے ورنہ وقفے وقفے کے بعد یہ تمام پانی نہار منہ پی لیں۔ اور روزانہ یہ نسخہ نیا بنائیں۔ واضح رہے کہ برگ پان کے بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لئے جائیں اس نسخہ کے ضمن میں چند واقعات اور مشاہدات قارئین کی خدمت میں پیش کئے جاتے ہیں۔ تاکہ اس نسخے کی اہمیت کھل کر سامنے آجائے۔

شہید پاکستان کا عمل!

شہید پاکستان حکیم محمد سعیدؒ نے ایک دفعہ اپنا واقعہ خود بیان کیا۔ فرمانے لگے کہ مجھے دل کی تکلیف نے آلیا۔ کاموں میں اور ذمہ داریوں میں حرج ہونے لگا۔ چند دوست ڈاکٹرز نے مکمل چیک اپ کے بعد پیچیدہ اور لمبی چوڑی ادویات کھانے اور مکمل آرام کرنے کا مشورہ دیا۔ لیکن میرے لئے ایسا کرنا ممکن نہیں تھا۔ آخرکار میں نے یہ نسخہ استعمال کیا۔ اور

Marfat.com
Marfat.com

پھر مجھے عمر کے کسی حصے میں دل کی تکلیف محسوس نہیں ہوئی۔

میرے ایک جاننے والے لاہور کے تاجر ہیں۔ موصوف ہر وقت امراض قلب کے ماہرین سے مشورہ اور ان کی ادویات کا استعمال اپنے لئے فرض عین سے کہیں زیادہ سمجھتے تھے۔ حتیٰ کہ ان کی کمائی کا اکثر حصہ ڈاکٹر کی فیس اور بہت ہی زیادہ قیمتی ادویات کے استعمال پر صرف ہوتا تھا۔ عاجز سے معالجانہ تعلق کی بنیاد پر جب یہ نسخہ استعمال کرایا گیا۔ موصوف چونکہ ڈاکٹری ادویات چھوڑنے کے قائل نہیں تھے۔ انہیں ساتھ ساتھ ڈاکٹری ادویات استعمال کرنے کا مشورہ ہی دیا گیا۔ اور وہ دونوں نسخہ جات استعمال کرائے گئے۔ حتیٰ کہ انہوں نے ڈاکٹر ادویات چھوڑ کر دیں اور خاص طور پر اس فارمولے پر اکتفا کیا۔ اور یوں صحت و تندرستی کی طرف ایسے گامزن ہوئے کہ قابل رشک۔

ایک نوجوان، نوجوانی ہی میں دل کے مرض میں مبتلا ہو گیا۔ اس کا سبب ایک محبت کا واقعہ بنا۔ علاج کی سیڑھیاں طے ہونے لگیں۔ لیکن شفاء کی منزل قریب نظر نہیں آ رہی تھی۔ آخر کار عاجز نے یہی نسخہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ اور اللہ جل شانہ نے بہت ہی زیادہ کرم فرمایا۔ اور حضور اقدس ﷺ کے فرمان کی برکت سے مریض تندرست ہو گیا۔

ایک خاتون زچگی کے بعد ضعف قلب، خفقان، کمزوری، نقاہت، سانس کا پھول جانا وغیرہ عوارضات میں مبتلا ہوئی۔ بندہ کے پاس لائی گئی۔ اس خاتون کی مذکورہ نسخہ کے ساتھ چوتھائی چمچ دوالمسک استعمال کرنے کو کہا گیا۔ مریضہ بہت جلد تندرست ہو گئی۔

موجودہ سائنسی اور مشینی دور میں جب ہر طرف امراض قلب کے لئے ہسپتال، کلینک، پولی کلینک اور انسٹی ٹیوٹ بنائے جا رہے ہیں۔ ہر انسان دل کو تھامے ہوئے ہیں۔ غذائی بے اعتدالیاں، بے عملی یعنی غیر متحرک زندگی جس کے جمود اور سکوت نے ایک اچھے بھلے انسان کو اچھا خاصا سنجیدہ مریض بنا دیا ہے۔ ڈیپریشن، فرسٹریشن، انگزائٹی جیسی

Marfat.com
Marfat.com

نامرادمرضوں نے دل کے مرض بڑھانے میں جلتی پہ تیل کا کام کیا ہے۔ایسی حالت میں ایسے نسخہ جات مسیحائے صادق کا کام دیتے ہیں۔اور مریضان قلب جلد روبصحت ہوکر رب ذوالجلال کے حضور اپنی جبین نیاز جھکا کر نغمہ ہائے سبحان ربی الاعلیٰ بلند کرتے ہیں۔

میرے ایسے مریض جو کسی کو دل دے چکے تھے اور اب مل گیا ہے۔جو کسی کے دل توڑ چکے تھے اور اب بن گیا ہے۔جو زیست کے ان لمحوں میں دل کی گرفتاری کے ساتھ صبح و شام کرتے ہیں۔آہیں بھرنا، آنسو گرنا، ان کی زندگی کا حاصل بن چکا ہے۔مرغ سحر خیز صبح اٹھ کے اپنی بانگ بلند کے ساتھ خوابیدہ دلوں کو جگاتا ہے۔ملی آنکھوں کو کھولتا ہے۔ساکت جسموں کو متحرک کرتا ہے۔اور وہ سانسوں کی لڑی جو دنیا سے ہٹ کر بظاہر موت کی وادی میں کھو چکی تھی۔پھر سے دنیا سے جوڑتا ہے۔

لیکن یہی مرغ سحر خیز جب ایک دل ٹوٹے، دل جلے، دل بجھے کو بیدار کرنے کے لئے کوشاں وسرگرداں ہوتا ہے تو ایسے دلوں کے لئے اس کی آواز بہت کم اثر کرتی ہے۔

تو قارئین یہ نسخہ ایسے دلوں کے لئے بھی پیام شفاء ہے۔اکسیر راحت ہے نوید سحر ہے۔اور بادنسیم کے دلربا جھونکوں کی طرح اس کے مردہ دل کو نئی زندگی بخش سکتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

Marfat.com
Marfat.com

امراض قلب سے بچانے والے بعض نباتات اور جدید سائنس

ہارسنگھار

یہ بواسیر اور دل کی دھڑکن کی قدرتی دوا ہے۔

ہارسنگھار کا پندرہ بیس فٹ اونچا درخت ہمارے ملک میں عام پایا جاتا ہے۔ اسے باغوں، خانقاہوں اور گھروں میں خوبصورتی کے لئے لگایا جاتا ہے اس کے سفید پھول جن کی ڈنڈی سرخ ہوتی ہے۔ اپنی بھینی بھینی خوشبو سے باغ کا سماں پر لطف بناتے اور سیر کرنے والے کو دور سے کھینچ کر اپنی طرف بلاتے ہیں ڈوری میں پروئے ہوئے پھول سفید اور ارغوانی رنگ کے خوبصورت نقش ونگار کی وجہ سے بڑا دلکش منظر پیش کرتے ہیں۔ اس لئے قدیم اطبا نے اس کا نام ہارسنگھار تجویز کیا تھا بعض علاقوں میں اسے ہڈی جوڑی بھی کہتے ہیں۔ کیونکہ اس کے پتے باندھنے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی صحیح جڑ جاتی ہے۔ اس کا مزاج سرد ہے اور یہ دل کو طاقت دینے کی مفت کی دوا ہے پرانے حکیموں نے دل کی گرمی دور کرنے، پیاس کی شدت کم کرنے اور دل کا دھڑکا رفع کرنے کے لئے اس کے پھولوں کا ہار بنا کر مریضوں کو پہننے کا صدیوں سے رواج دیا ہے اس کے ہار پہننے سے مرض یرقان میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ بواسیر کا خون بند کرنے میں تو یہ جادو کا کام کرتی ہے چھ ماشے اس کے تازہ پتے تین عدد سیاہ مرچ کے ساتھ پانی میں رگڑ چھان کر کھانڈ میں ملا کر دن میں ایک دو مرتبہ پلانے سے دو تین دن میں نہ صرف خون بند ہو جاتا ہے بلکہ بواسیری مسوں کی طرف آیا ہوا خون ادھر ادھر پھیلنا شروع ہو جاتا ہے اس میں موجود نمین کے اجزا خونی رگوں سے منہ سکیڑ دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے رگیں اس طرف آنے والے خون کو قبول نہیں کرتیں اور بواسیر کا خون خواہ فواروں کی طرح بہہ رہا ہو بند ہو جاتا ہے۔ اس کے تازہ پھولوں میں دو چند کھانڈ ملا کر زوردار ہاتھوں سے آدھ گھنٹہ مسل کر شیشے کے مرتبان میں ڈال کر تین چار ہفتے دھوپ میں منہ بند کر کے رکھ دیں۔ گلقند تیار ہونے پر دھوپ سے اٹھا کر سنبھال کر رکھیں۔

Marfat.com
Marfat.com

یہ گلقند ایک تولہ سے پانچ تولے تک کچھ روز دودھ لسی یا پانی کے ساتھ کھانے سے دل مضبوط، دھڑ کا دور، موسمی گرمی کے اثرات سے بچاؤ اور خونی بواسیر کو فائدہ ہو جاتا ہے۔ یہ خوشبودار میٹھی دوا عورتوں میں مخصوص ایام کی زیادتی کو بھی کم کر دیتی ہے۔ ایسی صورت میں ان دنوں سے تین چار دن پہلے سے شروع کر کے ختم ہونے تک دو تین ماہ استعمال کرنا بہتر ہے اس کے تخم ایک چھٹانک اور سیاہ مرچ سوا تولہ پیس کر رکھ لیں۔ یہ سفوف روزانہ تین سے چھ ماشے تک صبح و شام، دودھ، لسی، دہی یا مکھن میں ملا کر کھانے سے خونی اور بادی دونوں قسم کی بواسیر کو ہفتہ دو ہفتوں میں فائدہ ہو جاتا ہے اس کے ساتھ سونف، دھنیا اور بڑی الائچی برابر وزن کوٹ پیس کو کھانا کھانے کے بعد ایک سے تین ماشے تک چند ہفتے کھلاتے رہنے سے بواسیر سے بفضل خدا نجات مل جاتی ہے اس کی نرم کونپل چھ ماشہ اور سونٹھ ایک ڈیڑھ ماشہ پانی میں رگڑ کر چھان کر کھانڈ یا شربت بنفشہ ملا کر چند روز پلانے سے پرانا بخار رفع ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں اس کے ساتھ کشتہ ابرک سیاہ دو رتی، کشتہ گاؤ نتی دو رتی اور کمزوری کی حالت میں کشتہ سونا آدھ چاول کھلانا چاہئے پرانے حکیموں اس کے تازہ یا خشک پتے پانچ سے اکیس عدد تک کڑھی میں پکا کر ہفتہ دو ہفتے ایسے مریضوں کو کھلایا کرتے تھے۔ جن کی گرہستی زندگی پر لطف نہیں ہوتی اس کے تخم چھ ماشہ سے ایک تولہ تک سیر بھر پانی میں تین چار جوش دے کر اس سے سر کو کچھ دن متواتر دھوتے رہیں تو سر کی بھوسی دور ہو جاتی ہے اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے داد کو فائدہ ہوتا ہے۔ پرانی چنبل اور چھاجن میں سرکہ یا دہی ملا کر لیپ کرنے سے ہلکی سی خراش ہو کر وہ جگہ صاف ہو جاتی ہے اور دو چار دفعہ لگانے سے جلد تندرست ہو جاتی ہے۔

نیاز بو

اس کے پتوں کی چٹنی اور سلاد کا استعمال دل کو طاقت دیتا ہے۔

ریحان جسے شاہ سفرم، ریحان الملک، سلطان الریاحین نیاز بو، مشکی بوٹی، پیری اور شام تلسی کے نام سے پکارا جاتا ہے ایک بین الاقوامی پودا ہے۔ قدیم زمانے سے باغوں خانقاہوں محلوں اور گھروں میں لگاتے ہیں یہ یونانی حکیموں نے رواج دیا ہوا ہے

Marfat.com
Marfat.com

باغوں میں عموماً اس کی دو قسمیں لگائی جاتی ہیں چھوٹی قسم کو رام تلسی اور بڑی کو شام تلسی کہتے ہیں تام تلسی کے پتے چھوٹے اور کٹاؤ دار نیاز بو کے پتے بڑے مرچ کے پتوں کے برابر نہایت تیز خوشبودار سیاہ جامنی رنگ کے دلربا لمبے خوشے کے ساتھ دور دور تک اپنی تیز جراثیم کش لپٹ سے پہچانی جاتی ہے قدرت نے اس کارآمد شفا بخش بوٹی کی پیداوار میں بڑی فراخدلی سے کام لیا ہے کیسی ہی اچھی بری زمین ہو اس کا پودا نشوونما پاجاتا ہے پرانے حکیموں کی سائنسدان نگاہوں نے اس کی جراثیم کش خوشبو سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے انفلوئنزہ (انف عنزہ) میعادی بخار، خسرہ اور لاکڑہ کاکڑہ کے دنوں میں اس کا پودا پھول اور پتے مریض کے کمرے میں رکھنے کا رواج دے کر ان امراض کی چھوت روکنے کا ان مٹ کارنامہ انجام دیا ہوا ہے۔ آج کل کی معاشی دوڑ میں جہاں ہر آدمی ہر وقت پیسہ کمانے کی فکر میں اپنا خون پسینہ ایک کر رہا ہے۔ دل فیل ہونے کی خبریں روزانہ ہمارے کانوں میں سنائی دیتی ہیں تو یونانی حکیموں کی قابل قدر ریسرچ ہمارے سامنے آجاتی ہے انہوں نے صدیوں پہلے دل کی بیماریاں دور کرنے اور دل کو مضبوط بنانے کے لئے نیاز بو کے پتوں کی چٹنی بنا کر استعمال کرنے کا ایسے مریض کو مشورہ دیا تھا۔ اس معمولی بوٹی کے پتے، جڑ اور بیج سب کے سب بے شمار شفائی اثرات اپنے اندر رکھتے ہیں۔

خسرہ، لاکڑہ کاکڑہ، ٹائیفائڈ (میعادی بخار) میں ہمارے خاندان میں اس کے پانچ سے گیارہ پتے آدھے سے ایک تولہ تک خاکشی (خوب کلاں) اور پانچ سے سات دانوں تک عناب اور منقی پانی میں جوش دے کر اس کا جوشاندہ گھونٹ گھونٹ کھانڈ ملا کر پلانے اور اس کے ساتھ کشتہ صدف مروارید ایک دورتی یا جواہر مہرہ ایک چاول یا سالم بے موتی (مروارید ناسفتہ) تین سے پانچ دانے تک چند دن کھلانے کا رواج ہے۔ حکماء کا نصف صدی کے علاج معالجہ کا تجربہ گواہ ہے کہ ان بیماریوں کے ہزاروں مریض اس چند روزہ علاج سے خدا کے فضل سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اس گھریلو علاج کی یہ بھی خوبی ہے کہ ان چھوت والے امراض کو جلد صحت ہونے کے علاوہ بعد میں دل اور اعصابی بیماریوں سے مریض محفوظ رہتا ہے۔ جب دل میں گرمی آجائے غصہ زیادہ ہو طبیعت

Marfat.com
Marfat.com

نڈھال اور تھوڑے کام کاج سے تکان محسوس ہونے لگے۔ بلاوجہ خوف ڈر اور گھبراہٹ ستانے لگے تو کشتہ مرجان ایک رتی کھا کر نیاز بو کے سات سے پندرہ پتے ایک دو امرود یا سیب، تین سے چھ ماشے تک ہرا دھنیا ایک دو مالٹا یا کینو کاٹ کر انکا سلاد بنا کر لیموں اگر پسند ہو تو ملا لینے میں کوئی ہرج نہیں، چند روز شام تین سے پانچ بجے تک چند روز استعمال کر کے دل مضبوط اور غم کو دور کریں۔

اس کے تخم جوان لڑکے لڑکیوں کی گرمی دور کرنے میں بھی اچھا کام کرتے ہیں جب گرم غذائیں کھانے اور غلط ماحول میں رہنے سے نوجوان لڑکے لڑکیوں کو رنگ برنگی رطوبتیں خارج ہونے لگیں اور روز بروز جسم کھوکھلا ہونے لگے تو اس کے تخم 2 ماشے سے چھ ماشے تک روزانہ دودھ دہی کی لسی یا اکیلے دودھ دہی کے ساتھ چند روز صبح یا زیادتی مرض میں دونوں وقت پھانک لینے سے بفضل خدا صحت ہو جاتی ہے۔

اس کے تخم جو بازار سے تخم ریحان کے نام سے مل جاتے ہیں۔ بواسیر کے خون کی زیادتی کو بھی روک دیتے ہیں، تین سے چھ ماشے تک تخم ریحان سالم پھانک لیں یا گرم دودھ میں ملا کر دودھ بمعہ تخم استعمال کرنے سے ایک دو دن میں ہی خون بند ہو جاتا ہے جب پیشاب جلن سے آنے لگے۔ اس میں تیزابیت بڑھ جائے تو تخم ریحان تین ماشے سے ایک تولہ تک دو تین چھٹانک پانی میں ایک آدھ گھنٹہ بھگو کر شربت بزوری چار پانچ تولے ملا کر چار پانچ دفعہ پھینٹ کر پورا ایک گلاس پینے والا بنا کر چند یوم استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

جب انتڑیوں میں خراش ہو کر بار بار پتلے پتلے دست آنے لگیں اور پاخانے کے مقام پر جلن محسوس ہو تو اس کے بیج انار کے شربت کے ساتھ تین یا چھ ماشے دو چار دفعہ پھانکنے سے فضل خدا ہو جاتا ہے۔

اس کے پتوں میں قلعی کا کشتہ عمدہ تیار ہوتا ہے ایک تولہ قلعی کے پترے لے کر ان کو چوٹ لگا کر غذا برابر موٹے اور جو کے برابر لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ آدھ پاؤ اس کے پتے کوٹ کر نغدہ بنا کر ایک ٹاٹ کے ٹکڑے پر آدھا نغدہ پھیلا کر اس پر قلعی کے ٹکڑے جا بجا

Marfat.com
Marfat.com

چن دیں اور آدھا نغدہ ان ٹکڑوں کے اوپر جما کر ٹاٹ کو لپیٹ کر ایک چوڑا گولا بنا کر چاروں طرف چکنی مٹی یا گاچنی کا لیپ کر کے سکھا لیں۔ تین چار تھاپیاں کی تہ گڑھے میں جما کر اس کے اوپر گولا رکھ دیں تین چار تھاپیاں گولے کے اوپر اور ارد گرد جما کر آگ لگا دیں تین چار گھنٹے کے بعد جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو گولا کو نکال کر احتیاط سے کھول کر اس میں پھولے ہوئے سفید کشتہ شدہ قلعی کے پترے نکال لیں۔ اگر کوئی پترہ پگھل کر چارہ گیا ہو تو اسے دوبارہ چوڑا کر کے اسی طرح دوسری آگ دے دیں یہ شگفتہ پترے پیس کر شیشی میں محفوظ کر لیں خوراک ایک سے آٹھ رتی تک ہر قسم کے جریان اور احتلام کو بے حد مفید ہے۔ جگر کی گرمی دور کرتی اور خارش کو بھی فائدہ مند ہے۔

جب گرمی کے دنوں میں بدن کے مختلف حصوں میں پک نکلنے والی پھنسیوں اور ایگزیما ہو جائے تو اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے خارش اور جلن دور ہو کر پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

گیندے کا پھول (گٹہ)

یہ دل کو طاقت دینے کی خاص دوا ہے،

گیندے کا پودا بین الاقوامی شہرت رکھتا ہے اس کے زرد رنگ خوشنما پھول دنیا بھر میں باغوں کی رونق بڑھانے کے لئے لگائے جاتے ہیں۔ آب و ہوا کے لحاظ سے اس کے پھولوں کے رنگ میں زردی اور سرخی کی البیلے دلفریب انداز پیدا کر دیتی ہے۔ پھولوں کے رنگ اور پنکھڑیوں کی مختلف تعداد کی بدولت اسے صد برگ، ہزارہ، گل جعفری اور دوسرے نام دیا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے کیلنڈولا بولتے ہیں۔ پرانے یونانی حکیموں نے جب اس خوب صورت پھول میں دل کو طاقت دینے والے خواص دیکھے تو انہوں نے اس پر قابل قدر تحقیق کی اور جب معلوم کیا اس کے استعمال سے جگر کی خرابی دور ہو کر بواسیر کی تکلیف رک جاتی ہے تو اس کے پھولوں کے ہار گلے میں ڈالنے کا رواج جاری کر دیا۔

مغربی ممالک کے جدید سائنس دان برسوں کی تحقیق کے بعد [illegible] ہیں تو وہاں کی دوا ساز کمپنیاں اس کا خوب استعمال کر رہی ہیں [illegible]

کروڑوں روپے اپنے پروپیگنڈے کے ذریعے کمالیتی ہیں تو دوا کے زہریلے اثرات پبلک کے سامنے آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یونانی حکیموں کا جذبہ خدمت خلق قابل تحسین ہے کہ انہوں نے صد برگ جیسے عام پیدا ہونے والے پودے کے پھولوں کے ہار پہننے کا رواج جار کر دیا تا کہ عوام اس کے ہار پہن کر خوب صورتی کے علاوہ اپنے دل کو مضبوط اور طاقتور بنا سکیں۔

اس کے ایک سیر پھولوں کی پنکھڑیاں دو سیر کھانڈ میں اچھی طرح مل کر شیشے کے مرتبان میں ڈال کر ایک ہفتہ دھوپ میں رکھنے سے گلقند تیار ہو جاتا ہے جو آدھ سے ایک چھٹانک تک چند روز روزانہ صبح دودھ یا لسی کے ساتھ استعمال کرنے سے دل کو طاقت دیتا اور بواسیر کے خون کو بند کر دیتا ہے۔

اس کے ایک تولہ پتے تین عدد کالی مرچ کے ساتھ دو تین چھٹانک پانی میں رگڑ کر چھان کر صبح سویرے چند دن پلانے اور شام کو حب مقل ایک عدد کھلانے سے خونی بواسیر کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

اس کے ایک سیر پھولوں کو دس سیر پانی میں دن رات بھگو کر چار سیر عرق کشید کر لیں یہ عرق ایک سے تین چھٹانک تک پی کر اس کے ساتھ کشتہ قلعی دو رتی چند روز استعمال کرنے سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔

سیاہ ہلیلہ یعنی کالی ہڑ ایک پاؤ کو اس کے ایک سیر پانی میں بھگو کر جب پانی خشک ہو کر ہلیلہ سیاہ پھول جائیں تو انہیں ٹکڑے ٹکڑے کر کے اچھی طرح خشک ہونے پر پیس کر شیشی میں محفوظ کر لیں۔ یہ دوا روزانہ ڈیڑھ سے چھ ماشے تک عمر اور طاقت کے لحاظ سے دو تین ماہ استعمال کرنے سے بواسیر جڑھ سے اکھڑ جاتی اور آہستہ آہستہ مسے مرجھانے لگتے ہیں۔

جب بواسیر کا خون زور سے آرہا ہو تو میں اس کی نرم شاخوں اور پتوں کی بطور سالن پکا کر کھلاتا ہوں اور اس کے ساتھ کشتہ مرجان اور کشتہ چاندی ایک ایک رتی کھلاتا ہوں۔ خدا کے فضل سے ایک دو دن میں ہی خون کا اخراج بند ہو جاتا ہے۔

Marfat.com
Marfat.com

کان درد میں اس کے پتوں کا پانی نکال کر دو چار قطرے ڈالنے سے درد بند ہو جاتا ہے بعض عورتوں کو بچے کا سر لگ جانے سے پستان پر ورم آ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے ورم اتر جاتا ہے۔ ایک تولہ اس کے پتے ایک پیالی پانی میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ اس کے پھول کی رچی کو پیس کر برابر کھانڈ ملا کر ایک سے تین تولے تک دودھ یا چائے کے ساتھ چند روز استعمال کرنے سے کھانسی کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

اس کے آدھ سیر پانی میں ایک چھٹانک بسد (جڑھ مرجان) کھرل کر کے جب خشک ہو جائے تو ٹکیاں بنا کر ایک مٹی کے کوزہ میں رکھ کر اس پر دوسرا کوزہ جما کر گاچنی یا چکنی مٹی سے درازیں بند کر کے پانچ سیر تھاپیوں کی آگ دے کر ٹھنڈا ہونے پر احتیاط سے پیالیوں میں کشتہ بسد نکال کر پیس کر سنبھال رکھیں۔ یہ کشتہ دو رتی سے ایک ماشہ تک چند روز مکھن میں ملا کر کھانے سے نوجوان کی بڑھی ہوئی گرمی دور ہو کر بدن کو کھوکھلا کرنے والی رطوبتوں کا اخراج بند ہو جاتا ہے۔

گاجر کا استعمال

دل کے امراض میں مفید نتائج پیدا کرتا ہے

گاجر ایک مشہور ترکاری ہے جو چار پانچ ماہ تک ہماری غذائی ضروریات پورا کرتی رہتی ہے۔ یہ ایک سستی خوش ذائقہ سبزی ہے جس میں قریباً بیس فیصد نشاستہ دار شکر، پیٹ گوشت پیدا کرنے والے اور روغنی اجزا، کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، فولاد، فاسفورس۔ کیمیا تین اور اسی فیصد مصفا پانی ہوتا ہے۔ یونانی طبیب اس چیز کو جو اپنی کیفیت سے بدن میں اثر کر کے باہر نکل جائے دوا اور جو اپنے مادے سے بدنی پرورش کرے غذا اور جس کی شکل دیکھنے سے بدن کو تازگی، فرحت اور بیماری سے شفا حاصل ہو ذوالخاصہ کے نام سے پکارتے ہیں۔ احسن الخالقین نے گاجر جیسی معمولی سبزی کو دوائی، غذائی اور ذوالخاصہ تینوں خاصیتیں عطا فرما دیں۔ گاجر کا مزاج گرم تر ہے اور یہ تین گھنٹے کے عرصے میں معدہ سے نکل جاتی ہے۔ کمزور معدہ والے اسے چار گھنٹے میں ہضم کر لیتے ہیں۔ اس کے کھانے سے نہ صرف بھوک

Marfat.com
Marfat.com

ٹتی ہے بلکہ دانتوں کی ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ گاجر میں حیاتین ج بکثرت ہونے کی وجہ سے معدہ کی رطوبت زیادہ تراوش پانی اور اس کی سطح میں رکے ہوئے غذائی فضلات بھی انتڑیوں کی طرف چلے جاتے ہیں۔ گاجر انتڑیوں کی حرکت دودیہ کو تیز کرتی ہے اس لئے دائمی قبض کا بہترین علاج ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر خارج ہوتا ہے، اس لئے مثانہ گردوں یا جوڑوں میں جمے ہوئے زہریلے فضلات اور یورک ایسڈ خارج ہو جانے کی وجہ سے یہ کمر اور جوڑوں کے درد میں فائدہ مند ہے، جگر کی گرمی کو زائل کرتی ہے اور دل کے امراض کی تو یہ خاص دوا ہے۔

اطباء اسے دل کی تقویت کے لئے سیب کا قائم مقام قرار دیتے ہیں۔ گاجر، دودھ اور تھوڑی مقدار میں چاولوں کا گجریلا بنا کر صبح ایک عمدہ لذیذ اور حیاتین سے بھرپور ناشتے کا کام دیتا ہے اس کا مربہ ایک عمدہ مٹھائی کے علاوہ بدن کی غذا دل کو طاقت اور جگر کی گرمی رفع کرتا ہے، وہ نوجوان جن کے ہاتھ پاؤں جلتے ہوں، غصہ زیادہ، رنگ زرد اور جگر کمزور ہو ان کے لئے صبح کشتہ فولاد ایک سے چار رتی تک لسی یا دہی کے ساتھ اور شام تین چار بجے پاؤ بھر دودھ میں ایک پاؤ گاجر کا پانی ملا کر چند روز استعمال سے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ کمزور دل، خون کی کمی اور جلد تھک جانے والے اصحاب دودھ اور گاجر کے پانی کے ساتھ کشتہ صدف مروارید دو رتی سے چھ رتی تک یا جواہر مہرہ ایک چاول بھر ہفتہ تک استعمال کرتے فائدہ حاصل کریں۔ تبخیر اور گیس والے مریض جن کا ہاضمہ کمزور، پیٹ بڑھا ہوا، پیشاب تھوڑا اور اپھارہ رہے وہ صبح جوارش جالینوس چھ ماشے سے ایک تولہ تک عرق بادیان، دودھ یا چائے کے ساتھ اور کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت زیرہ سیاہ، ہلیلہ سیاہ، نمک سیاہ اور بادیان ہم وزن لے کر سفوف بنا کر ایک سے چار ماشے تک کھایا کریں اور شام تین چار بجے درمیانی گاجر تین سے پانچ عدد، مولی ایک عدد اور سبز دھنیا چھ ماشے کھالیں یا ان کا پانی نکال کر پی لیں۔ انشاء اللہ چند ہفتے کے اندر صحتیاب ہو جائیں گے۔

کھوی گھاس

کا جوشاندہ بعض امراض قلب میں معجزانہ اثر رکھتا ہے

Marfat.com
Marfat.com

اذخر جسے ر... اور پنجاب کے علاقے میں کھوی کہتے ہیں ایک خودرو گھاس ہے جو ایشیا بھر کے ریگستانی علاقوں میں کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ اس قیمتی گھاس پیدا کرنے میں قدرت نے بہت فراخدلی سے کام لیا ہے۔ لاہور سے کراچی تک اور لائل پور سے میانوالی بھکر تک اس کے جنگل اپنی لطیف باسم اور خوشبودار مہک سے مسافروں کے دماغ تروتازہ کرتے رہتے ہیں۔ دنیا بھر کے مقابلے میں دیارِ حرم میں پیدا ہونے والی گھاس زیادہ خوشبو اور روغن اپنے اندر سموئے ہوئے ہے۔ اس لئے قدیم یونانی حکیم اذخر کو اپنے نسخوں میں تجویز کیا کرتے ہیں۔ یہ گھاس تین فٹ تک بلند سیدھی شاخ در شاخ سرکنڈا کے مانند لمبے لمبے مگر کم چوڑے پتوں کا دلفریب مجموعہ ہوتی ہے، شاخیں ہلکی زرد اور سرخ رنگ کی جھلک مارتی اور ہر شاخ کے کنارہ پر خوشنما پھولوں کے گچھے عجب بہار دیتے ہیں۔ دل و طاقت دینے اور جسم سے بائے بادی (گیس، ریح) نکالنے میں شائد ہی کوئی دوا اس کا مقابلہ کرتی ہو۔ مزاج اس کا گرم ہے اور اس کے پھولوں سے کشید ہوا روغن اعصابی طاقت بحال کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتا۔ جب دل جلد جلد ڈوبنے لگے بھوک کم ہو اور مریض چلتا چلتا فوراً بیٹھنے پر مجبور ہو جائے تو ایک تولہ اذخر ایک چائے کی پیالی بھر پانی میں ایک جوش دے کر پینے سے منٹوں میں طبیعت بحال اور دل کی دنیا آباد ہونے لگتی ہے۔

اگر چندہ روز مرض کی کمی وبیشی کے لحاظ سے صبح کشتہ عقیق دو رتی اور شام اطریفل کشنیزی ایک تولہ اس جوش دیئے ہوئے پانی کی پیالی کے ساتھ میٹھا ملا کر بطور چائے متواتر استعمال کر لیا جائے تو خدا کے فضل سے کورامین اور سینکڑوں روپوں کی پیٹنٹ دواؤں سے بڑھ کر فائدہ ہو جاتا ہے، جب معدہ میں گیس درد اور اپھارہ ہو تو تولہ بھر کھوی کا جوشاندہ تین ماشے سیاہ نمک ملا کر چند روز پلانے سے درد اور گیس دور اور معدہ درست ہو جاتا ہے۔ اس کے تیل کی معدہ کے منہ پر مالش کرنے سے قے بند ہو جاتی ہے۔ اس کے پتے اور جڑیں چار ماشے سے ایک تولہ تک ایک سے تین ماشے تک سیاہ مرچ آدھ کوٹ (نیم کوفتہ) تین چار چھٹانک پانی میں جوش دے کر چھان کر پلانے سے جوڑوں کے درد، اعضا کا بے حس ہو جانا اور فالج تک کو چند ہفتوں میں صحت ہو جاتی ہے، اعصابی اور دماغی طاقت کے لئے

Marfat.com
Marfat.com

اذخر تولہ اور دج تین ماشے چائے کی پیالی بھر پانی میں دو جوش دے کر پینے اور اس کے ساتھ حب دماغ افروز ایک عدد چند روز استعمال کرنے سے دماغ روشن، نسیاں دور اور پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ایک چھٹانک اذخر اور آدھ چھٹانک قسط تلخ (کٹھ) معمولی کوٹ کر ایک سیر پانی میں رات بھگو کر صبح جوش دے کر ڈیڑھ پاؤ پانی رہنے پر آگ سے اتار کر مل چھان کر اس میں ایک پاؤ تل کا تیل ملا کر دوبارہ آگ نرم پر پکائیں جب پانی جل کر تیل باقی رہ جائے تو آگ سے اتار کر چھان کر شیشی میں محفوظ کر لیں یہ تیار روغن فالج، لقوہ، پٹھوں کی سختی، بلڈ پریشر سے تنی ہوئی پنڈلیوں پر مالش کرنے سے اعضا کی سختی دور اور لچک بحال ہو جاتی ہے۔ جب جگر ورم کر آئے، جلودھرے ہو جائے، پیٹ میں پانی پڑ جائے اور ہاتھ پاؤں سوج جائیں تو اذخر کی جڑ، کاسنی کی جڑ، سونف کی جڑ ادھ کٹی ہوئی چھ ماشے سے تولہ تولہ تک بہاری گلاب کے پھول ایک تولہ ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دے کر ایک پاؤ باقی رہنے پر آگ سے اتار، مل چھان کر ایک سے تین ماشے تک نوشادر ٹھیکری کا پسا ہوا اس میں ملا کر چند روز پلانے سے جگر بفضل خدا درست ہو جاتا ہے۔ زیادتی مرض میں اس کے ساتھ غذا کے طور پر صرف اونٹنی کا دودھ ہی پلائیں۔

جب دانت درد کرنے لگیں۔ ٹھنڈا پانی تکلیف دینے لگے، یا دانت کند ہو جائیں تو اذخر پانی میں جوش دے کر اس سے چند روز کلیاں کر کے قدرت خداوندی کا مشاہدہ کریں۔ بعض بھائیوں کے منہ سے بدبو آنے لگتی ہے، وہ کھوی گھاس کے پتے یا پھول منہ میں رکھ کر چند روز چباتے رہیں۔ انشاء اللہ بدبو دور ہو جائے گی۔ صنف نازک میں بعض اوقات ماہواری کم اور سخت درد کے ساتھ آ کر چند روز بیچاری عورتوں کو پریشان کرتی ہے اس موقعہ پر چھ سے نو ماشے تک اذخر اور آدھا وزن السی کے بیج داورا کوٹ کر چار چھٹانک بھر پانی میں جوش دے کر چھان کر کھانڈ ملا کر نیم گرم پلانے سے فوراً درد دور اور ایام وغیرہ باقاعدہ ہونے لگتے ہیں۔ اس دوران یہ جوشاندہ پلاتے رہیں۔ اگر دو چار ماہ اسی طرح کر لیں تو انشاء اللہ اس مرض سے نجات پائیں۔

Marfat.com
Marfat.com

کیکر کے پھول

یہ پھول دل کو طاقت دینے کی خاص دوا ہیں

کیکر کا درخت ہمارے ملک میں عام پایا جاتا ہے قدرت نے اس کے پھول، پتوں، پھلیوں، چھلکوں اور گوند میں شفائی اثرات کوٹ کوٹ کر بھر دیئے ہیں۔عوام الناس اس قیمتی درخت کو ایندھن کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ پرانے حکیموں نے اس کی تسکین بخش خاصیت کی بدولت صدیوں سے اس کے فرنیچر بنانے کا رواج دیا ہوا ہے۔ دیسی کیکر کا درخت بلند اور انگریزی قسم کا پست قد ہوتا ہے۔ دکھی انسانوں کو دولت صحت سے مالا مال کرنے کے لئے ملکی کیکر زیادہ نفع بخش ہے اس کے تازہ پتوں اور پھلیوں میں وٹامن (کے) پھولوں میں بید مشک اور چھال میں ٹے نین بکثرت پایا جاتا ہے اس میں قبض کشا اور قابض دونوں قسم کے اثرات پائے جاتے ہیں۔ درخت میں زرد رنگ چپکنے والی رطوبت بکثرت موجود ہوتی ہے جو زخموں کو بھرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتی کچی پھلی جس میں چپکنے والا مادہ زیادہ ہوتا ہے، عوام اس کو کیکر کا دودھ کہتے ہیں پھلی پکنے پر رنگ سفید اور بیج دار ہونے پر دودھ کم ہو جاتا ہے۔ سال میں دو مرتبہ موسم بہار اور خزاں میں اس کے نئے پتے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔

کیکر کے پھول جو زرد رنگ گول ہلکی خوشبو رکھتے ہیں ایک سیر لے کر ان کا قرع انبیق سے چار سیر عرق کشید کر لیں۔ یہ عرق صبح و شام دو تولے سے پانچ تولے تک چند روز استعمال کرنے سے دل کی دھڑکن، کمزوری، گرمی اور خوف دور ہو جاتا ہے۔ بدن کے ڈھیلے پن کو بھی فائدہ ہو جاتا ہے، جب پیشاب جل کر آنے لگے اور اس کی تیزابیت سے پیشاب کی نالی میں جلن خراش یا زخم ہو کر سوزاک جیسی حالت ہو کر پیپ آنے لگے تو ایک تولہ اس کی نرم کونپلیں پیالی بھر پانی میں رات بھگو کر شبنم میں رکھ چھوڑیں، صبح نتھار کر ٹھنڈا یا شربت بزوری سے میٹھا کر کے چند روز استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔ جب انتڑیوں میں خراش ہو کر دست آنے لگیں تو اس کے ایک تولہ تازہ پتے چھ ماشے زیرہ سفید اور ایک عدد بڑی الائچی پاؤ ڈیڑھ پانی میں جوش دے کر مل چھان کر کھانڈ ملا کر دو تین دفعہ پینے سے

Marfat.com
Marfat.com

ایک دن میں ہی صحت ہو جاتی ہے جب تھوک میں خون آنے لگے زبان یا غذا کی نالی پک جائے تو ایک تولہ اس کے پتے گیارہ عدد شیشم کے پتے آدھ سیر گرم پانی میں صبح بھگو کر دن میں دو تین مرتبہ چھان کر کھانڈ ملا کر پلانے سے بفضل خدا چند روز میں صحت ہو جاتی ہے۔

سل کا خون بند کرنے کے لئے اس کے پھولوں کا گلقند ایک سے تین تولے چند روز استعمال کرنے سے خون بند کھانسی دور اور سینے سے کھڑکھڑاہٹ کافور ہو جاتی ہے اس کے پتے ایک سے تین تولے اور درخت سوہانجنا کے پتے آدھ ڈیڑھ تولہ تک صبح پانی میں بھگو کر شام مل چھان کر چند ہفتے استعمال کرنے سے ہائی بلڈ پریشر دور اور خون کا جوش کم ہو جاتا ہے بعض بھائی ایسی قبض کشا دوائی کی تلاش میں رہتے ہیں جس سے قبض کشائی ہونے کے ساتھ معدہ اور آنتیں کمزور نہ ہونے پائیں اس کے پتے ایک چھٹانک سے چار چھٹانک تک رات کو تین پاؤ پانی میں بھگو کر صبح جوش دے کر مل چھان کر دیسی شکر سرخ ملا کر پلانے سے قبض رفع ہو کر معدہ انتڑیاں بھی مضبوط ہو جاتی ہیں اس کی چھال، گوند اور پھول برابر وزن کوٹ کر تین سے نو ماشے تک صبح چند ہفتے تک استعمال کرنے سے نوجوانوں کو کمزور کرنے والی رطوبتوں کا اخراج بند ہو کر بڑھی ہوئی گرمی سے امن ہو جاتا ہے اس کی پکی پھلیاں نچوڑ کر اس کے دودھ میں چھلکا اسپغول چوتھا حصہ وزن ڈال کر دوبارہ سہ بارہ دودھ خشک کر کے رکھ لیں اس کا سفوف ڈیڑھ ماشہ تک لیکوریا اور رنگ برنگی کمزور کرنے والی عورتوں کی رطوبتوں کو بند کر کے کمر مضبوط بنا دیتا ہے۔

بعض عورتوں اور لڑکیوں کو خاص ایام میں خون زیادہ آتا ہے اور اس کے بعد رطوبتوں کے اخراج سے پریشانی رہتی ہے وہ ایک چھٹانک پھٹکری کو توے پر رکھ کر نیچے ہلکی آگ جلائیں اور پھٹکری پر کیکر کے پتوں کا نچوڑا ہوا ڈیڑھ پاؤ پانی تھوڑا تھوڑا چھڑکا کر پھٹکری کھیل کر کے آگ سے اتار پیس کر شیشی میں رکھ لیں روزانہ آدھ سے ڈیڑھ ماشہ تک صبح و شام مربہ آملہ یا مربہ سیب میں ملا کر دودھ کے ساتھ دو چار ہفتے استعمال کر کے اس بیماری سے چھٹکارا حاصل کر سکتی ہیں۔

Marfat.com
Marfat.com

Marfat.com
Marfat.com

مکی دارالکتب

32۔ میکلیکن روڈ، چوک اے جی آفس لاہور

Ph: 042-7239138

E-Mail: makkidarulkutab@hotmail.com

Marfat.com
Marfat.com