

# شوگر قابل علاج



بلانا فہ عمر پھر ادویات کا استعمال کیوں؟

شوگر کنٹرول کرنیکی بجائے اپنے لبلبے کا علاج کروائیں  
انگریزی ادویات، انسولین انجکشن اور پریہیز سے مستقل نجات پائیں

گولڈ میڈلسٹ ہومیوپرو فیسر

الحاج ڈاکٹر جمیل حیدر ہومی

(صدارتی ایوارڈ ہولڈر)



اسوہ شوگر انشٹی ٹیوٹ پاکستان

(رجسٹرڈ)  
کمپیوٹرائزڈ  
ہومیو علاج بائٹل  
**بیسرہ ہسپتال**



والٹن روڈ لاہور کینٹ پاکستان

81226

جملہ حقوق بحق مصنف و ناشر محفوظ ہیں

شوگر قابل علاج مرض

کتاب

الحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل حیدر مہروی

مصنف

(اول) یکم جنوری 2000ء

طبع

(دوئم) یکم ستمبر 2002ء

(سوئم) 27 اکتوبر 2003ء (یکم رمضان)

1000 مطبع اُسوہ پبلی کیشنز

تعداد

125 کمپوزنگ ڈیزائن محمد وسیم رضا

قیمت

معاونت و نظر ثانی ڈاکٹر شکیل حیدر، جہانزیب محمود

ڈاکٹر نورین مہروی، ڈاکٹر عنبرین شکیل

نوٹ: اس کتاب کے کسی حصہ کو مصنف و پبلیشر کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر کسی بھی کتاب میں شامل نہیں کیا جاسکتا۔

بسمہ ہسپتال والٹن لاہور کینٹ

فون نمبر 6683110 موبائل نمبر 0300-9462350

[www.bismahospital.com](http://www.bismahospital.com)

## فہرست

92	شوگر کے مریض ہوش کریں	01	قرآن، سائنس اور بیماریاں
99	شوگر کی وجوہات و اسباب	18	شوگر قابل علاج مگر کیسے؟
110	شوگر کی علامات و تفصیلی وضاحت	20	شوگر کا عالمی سطح پر جائزہ
119	شوگر سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر	29	کیا شوگر لا علاج ہے؟
122	شوگر کا دیگر جسمانی نظام پر اثر	39	علاج بالمثل کا تاریخی پس منظر
135	شوگر اور بچوں کے مسائل	44	شوگر کا تاریخی پس منظر
156	صحت مند زندگی، صحت مند معاشرہ	50	شوگر کا مختلف زبانوں میں تعارف
161	کیا آپ ہمیشہ صحت مند نظر آنا چاہتے ہیں؟	54	شوگر کی جدید ترین تحقیق
170	کولیسٹرول کی بڑھتی ہوئی مقدار خطرہ جان	63	شوگر کی حقیقت
178	شوگر کے مریضوں کیلئے عملی ہدایات	84	شوگر نفسیاتی بیماری
End	ڈاکٹر صاحب کے ٹی وی پروگرام کا شیڈول	90	شوگر دیمک جیسا مرض

شوگر قابل علاج مرض

81226

جملہ حقوق بحق مصنف و ناشر محفوظ ہیں

شوگر قابل علاج مرض

کتاب

الحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل حیدر مہروٹی

مصنف

(اول) یکم جنوری 2000ء

طبع

(دوئم) یکم ستمبر 2002ء

(سوئم) 27 اکتوبر 2003ء (یکم رمضان)

1000 مطبع اسوہ پبلی کیشنز

تعداد

125 کمپوزنگ ڈیزائن محمد وسیم رضا

قیمت

ڈاکٹر شکیل حیدر، جہانزیب محمود

معاونت و نظر ثانی

ڈاکٹر نورین مہروٹی، ڈاکٹر عنبرین شکیل

نوٹ: اس کتاب کے کسی حصہ کو مصنف و پبلیشر کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر کسی بھی کتاب میں شامل نہیں کیا جاسکتا۔

بسمہ ہسپتال والٹن لاہور کینٹ

فون نمبر 6683110 موبائل نمبر 0300-9462350

[www.bismahospital.com](http://www.bismahospital.com)

## فہرست

92	شوگر کے مریض ہوش کریں	01	قرآن، سائنس اور بیماریاں
99	شوگر کی وجوہات و اسباب	18	شوگر قابل علاج مگر کیسے؟
110	شوگر کی علامات و تفصیلی وضاحت	20	شوگر کا عالمی سطح پر جائزہ
119	شوگر سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر	29	کیا شوگر لا علاج ہے؟
122	شوگر کا دیگر جسمانی نظام پر اثر	39	علاج بالمثل کا تاریخی پس منظر
135	شوگر اور بچوں کے مسائل	44	شوگر کا تاریخی پس منظر
156	صحت مند زندگی، صحت مند معاشرہ	50	شوگر کا مختلف زبانوں میں تعارف
161	کیا آپ ہمیشہ صحت مند نظر آنا چاہتے ہیں؟	54	شوگر کی جدید ترین تحقیق
170	کولیسٹرول کی بڑھتی ہوئی مقدار خطرہ جان	63	شوگر کی حقیقت
178	شوگر کے مریضوں کیلئے عملی ہدایات	84	شوگر نفسیاتی بیماری
End	ڈاکٹر صاحب کے ٹی وی پروگرام کا شیڈول	90	شوگر دیمک جیسا مرض

شوگر قابل علاج مرض

ان تعلیمی اداروں اور اس میں پڑھانے والے اساتذہ کرام کے نام  
جنہوں نے مجھے علم سکھایا

ع عنایت الرحمن

ل لطف استاد

م محنت طالب علم

اور یوں مجھے علم حاصل ہوا۔

ابتدائی تعلیم۔ (نرسری) گورنمنٹ ہائی سکول لدھڑ لاہور کینٹ

پرائمری۔ گورنمنٹ پرائمری سکول تاجپورہ، مغلیپورہ لاہور

مڈل۔ گورنمنٹ ہائی سکول حسین خانوالا چک نمبر 8 پتوکی (ضلع قصور)

میٹرک۔ گورنمنٹ ہائی سکول باغبانپورہ لاہور

انٹر۔ لاہور کالج آف کامرس جی ٹی روڈ باغبانپورہ لاہور

میڈیکل۔ شاہین ہومیو پیتھک میڈیکل کالج لاہور

گریجوایشن ان سکاؤٹنگ۔ پنجاب بوائے سکاؤٹس ہیڈ کوارٹرز والٹن لاہور

یونائیٹڈ سکاؤٹس اوپن گروپ والٹن

## انتساب

- ☆..... تمام تعریفیں اس ذات کے لائق جس نے محسن انسانیت رحمۃ اللعالمین رسالت مآب  
تاجدار مدینہ حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے صدقے اس عاجز بندے کے ہاتھ میں شفا بخشی۔
- ☆..... پیرومرشد قبلہ حضرت مولانا حکیم محمد مہر الدین اطہر امہر (میاں چنوں)  
قبلہ حضرت مولانا سید فیض الحسن شاہ صاحب (راجن پور)
- ☆..... سجادہ نشین دربار عالیہ پیر حضرت محمد اعجاز مہروی (میاں چنوں)  
☆..... روحانی معلم قبلہ حضرت محمد سرفراز مہروی (میاں چنوں)  
کے نام جن کی نگاہ کرم اور دعاؤں سے اس قابل بنا۔
- اور یہ سب سرکار پیر عبدالشکور (جیون ہانہ گارڈن ٹاؤن) شکوری گھرانے کا صدقہ ہے۔
- ☆..... والد محترم کے نام جو کہ اپنی تمام تر توانائیاں میری تعلیم و تربیت پر صرف کرتے چلے  
آ رہے ہیں۔
- ☆..... والدہ ماجدہ کے نام جس کی گود میری ابتدائی درس گاہ ہے۔
- اللہ تعالیٰ ان کا سایہ اور دست شفقت ہمارے خاندان پر قائم رکھے (آمین)
- ☆..... اس شام کی معاونت، رہنمائی اور کوششوں کے نام جو میرے ساتھ ساتھ ہے۔  
اے شام تم جاوداں رہو۔ مثل آفتاب تابندہ و درخشندہ۔ ازل تا ابد صورت جمیل

دعا گو گدائے مہروئی پروفیسر ڈاکٹر جمیل مہروئی

## پیش لفظ

دنیا بھر میں شوگر ریسرچ اور شوگر کیلئے ادویات کی تیاری پر ہر سال کروڑہا کروڑ کی رقم خرچ کی جا رہی ہے لیکن سب لا حاصل۔ بلکہ علاج کے جدید طریقوں کے باوجود شوگر میں مبتلا ہونیوالوں اور اسکی پیچیدگیوں کا شکار ہونے والوں کی شرح میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ یہ دریافت ہے جسے جان بوجھ کر چھپایا جا رہا ہے کہ شوگر سے شفا کے بہتر امکانات اس امر میں ہیں کہ اس بیماری کا موجودہ طریقہ سے علاج نہ کیا جائے جن میں مصنوعی انسولین ہارمونز، انگریزی ادویات اور انسولین کے ٹیکوں کا استعمال شامل ہے۔ کیونکہ ان طریقوں کا آج کے دور میں رواج عام ہے اور وقتی کنٹرول کرنیکا طریقہ علاج ہے۔

میں ایک مشہور ڈاکٹر آر۔ ٹی کوپر کی کتاب کا مطالعہ کر رہا تھا جس میں اس نے لکھا ہے کہ اگر ادویات اور بیماریوں کے مستقل روک تھام کے میدان میں بہتری مقصود ہے تو ہمیں فرسودہ اور روایتی طریقہ علاج کے راستوں کو خیر باد کہنا ہوگا اور دوسری راہوں کی تلاش کرنا ہوگی اور امکان غالب یہ ہے کہ سچائی غیر متوقع اطراف میں ملے گی۔ لیکن مشکل یہ ہے کہ فرسودہ راہوں سے ہٹ کر چلنے کی جرأت کون کریگا؟ کیونکہ اس میں سب سے بڑی رکاوٹ دواساز کمپنیوں اور اداروں کے مفادات ہیں۔ نئی راہیں ان کے مالی و تجارتی مفادات کیخلاف جاتی ہیں۔ لہذا میں نے مختلف جدید و



قدیم طریقہ علاج کے بارے میں ریسرچ کرنا شروع کی۔ یہاں یہ بتانا بھی ضروری تصور کرتا ہوں کہ شوگر کا مرض خود میرے والد محترم کو بھی لاحق تھا اور وہ بھی ایک عرصے سے ڈاکٹرز کی ہدایات پر مصنوعی انسولین ہارمونز روزانہ کھا کر شوگر کو وقتی طور پر کنٹرول کر رہے تھے لیکن شوگر کی وجہ سے ہونے والی پیچیدگیوں میں روز بروز اضافہ ہوتا گیا۔

قدیم طریقہ علاج بالمثل جسے علم طب کے ماہر اور بہترین فلسفی حکیم بقراط نے دریافت کیا تھا۔ ان کی دریافت سے مجھے اللہ تعالیٰ نے ایسی کامیابی سے نوازا کہ شب و روز کی انتھک ریسرچ، کوشش اور ساتھ ساتھ والدین کی دعائوں اور پیر و مرشد کی نظر کرم سے اور قرآن شریف کی برکت اور رحمت سے میرے والد محترم نے نہ صرف یہ کہ شوگر کی بیماری اور اس سے ہونے والی پیچیدگیوں سے ہمیشہ کیلئے چھٹکارا حاصل کر لیا بلکہ انہوں نے تمام ادویات، مصنوعی انسولین ہارمونز اور پرہیز مکمل طور پر چھوڑ دیا اور اب وہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ تمام نعمتیں بلا کسی امتیاز کے کھانے میں استعمال کر رہے ہیں۔ والد محترم کے ساتھ ساتھ مزید ریسرچ مختلف مریضوں پر کی گئی اور اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے 85 سے 95 فیصد رزلٹ حاصل ہو رہے ہیں۔

قرآن شریف میں سپارہ نمبر ۱۵ رکوع نمبر ۸ آیت نمبر ۸۲ میں ارشاد خداوندی ہے۔ ”یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں، مومنوں کیلئے سراسر شفا اور رحمت ہے“۔ پھر سپارہ نمبر ۱۱ سورۃ یونس آیت نمبر ۱۲ میں ارشاد ہے ”اور جب آدمی کو تکلیف پہنچتی ہے، ہمیں پکارتا ہے، لیٹے اور بیٹھے اور کھڑے، پھر جب ہم اس کی تکلیف دور کر دیتے ہیں

چل دیتا ہے گویا کبھی کسی تکلیف کے پہنچنے پر ہمیں پکارا ہی نہ تھا۔ ایک اور جگہ سورۃ فتح  
 السجدہ پارہ نمبر ۲۴ آیت نمبر ۴۴ میں ارشاد ہے ”تم فرماؤ (ﷺ) یہ قرآنی آیات  
 ایمان والوں کے لئے ہدایات اور شفا ہیں۔“

اور میرا یہ ایمان ہے کہ اللہ تعالیٰ کی عطا سے قرآن کریم اور دواؤں میں شفا  
 ہے۔ ویسے بھی بخاری شریف کی حدیث ہے کہ ”اللہ تعالیٰ نے کوئی مرض ایسا نہیں پیدا  
 کیا جس کی شفا نہ اتاری ہو۔“ اور بخاری شریف ہی میں ایک دعا بھی کچھ یوں ہے  
 کہ ”دور کر دے بیماری کو اے لوگوں کے پروردگار اور شفا دے تو ہی شفا دینے والا۔  
 تیرے سوا کوئی شفا نہیں دے سکتا۔ ایسی شفا دے کی کوئی بیماری نہ رہے۔“ اور یوں  
 میں نے قرآن شریف و احادیث اور بقراط حکیم کی قدیم ریسرچ علاج بالمثل سے شوگر  
 کی نئی راہیں دریافت کیں۔ جڑی بوٹیاں رحمت خداوندی ہیں، پروردگار عالمین نے  
 مٹی کا سینہ چیر کر اپنی مخلوق کیلئے ایسی انمول اور عظیم الشان نعمتیں نازل فرمائیں جن کی  
 خوبیوں کا شمار ناممکن ہے۔ گھاس پھوس، تنا، پتے، جڑ، شاخیں، بیج، پھل، پھول،  
 کوئی پھل اور چھال و دیگر حیوانات اور معدنیات تمام کی تمام قیامت تک حضرت انسان  
 کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا ذریعہ بنا کر رب کریم نے انسان کیلئے اتنی بڑی بھلائی  
 کی ہے کہ جس کا شکر ادا کرنا انسان کیلئے کسی طرح بھی ممکن نہ ہوگا۔ قابل غور بات یہ  
 ہے کہ انہی نباتات میں سے بعض چیزیں خوراک کے طور پر ہم اکثر استعمال کرتے  
 ہیں اور یہ خوراک نباتات، حیوانات اور معدنیات ہمیں قوت و طاقت فراہم کرنے

کے علاوہ ہمارا علاج بھی کرتی رہتی ہیں یعنی ہمارے اعصاب میں قوت پیدا کر کے ہمیں  
 اپنا بچ ہونے سے بچاتی رہتی ہیں۔ بعض تکالیف ایسی ہیں جن کا ہمیں احساس تک نہیں  
 ہوتا مگر وہ ہمارے اندر موجود ہوتی ہیں مگر یہ خوراکی نباتات از خود ان بیماریوں کا  
 تدارک کر کے ہمیں صحت و تندرستی سے ہمکنار کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر ہم روزمرہ  
 خوراک میں ادراک، لہسن، پیاز، کالی مرچ وغیرہ کھاتے ہیں۔ یہ اشیاء اپنی خاص تاثیر  
 کی بدولت ہمارے جسم میں فاسد مادوں کی پیدائش کو خود بخود روکتی رہتی ہیں اور  
 ہمارے اعصاب کو قوت بھی دیتی ہیں۔ اس طرح بہت سے نباتات، حیوانات اور  
 معدنیات ہیں جو کہ بیماریوں کے مقابلے میں ہمارے لئے ڈھال کا کام کرتی ہیں اور  
 بغیر کسی باقاعدہ علاج یا ادویات کے ہم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دور حاضر کی جدید ترین  
 سائنسی ٹیکنالوجی اور وسیع تر سہولتوں کے باوجود علاج بالمثل طریقہ علاج ایک ایسا  
 سائنٹفک طریقہ علاج ہے جو زود اثر، خوش ذائقہ اور مرض کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کی مکمل  
 صلاحیت رکھتا ہے اور پیچیدہ و پرانی بیماریوں کیلئے بہترین طریقہ علاج ہے۔ علاج  
 بالمثل اپنا میں کیونکہ یہ فطرت کے قریب تر ہے اور اس طریقہ علاج کی اہمیت کو نظر  
 انداز نہیں کیا جاسکتا اور یہی وجہ ہے کہ عصر حاضر کے طبی محققین یہ تسلیم کرنے پر مجبور  
 ہو گئے ہیں کہ علاج بالمثل بغیر کسی نقصان کے بیماری کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے  
 ۔ اسی لئے دنیا بھر میں 60 فیصد افراد علاج بالمثل کے ذریعے علاج کو اہمیت و فوقیت  
 دیتے ہیں۔



اللہ تعالیٰ کی عطا سے قرآن کریم اور دواؤں میں شفا ہے

ترجمہ: یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں، مومنوں کے لئے سراسر شفا اور رحمت ہے۔ (آیت نمبر ۸۲، رکوع نمبر ۸، پارہ نمبر ۱۵)

ترجمہ: تم (صلی اللہ علیہ وسلم) فرماؤ! وہ قرآنی آیات ایمان والوں کے لئے ہدایت اور شفا ہے۔ (سورۃ خم السجدہ، آیت نمبر ۴۴)

ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے کوئی مرض ایسا نہیں پیدا کیا جس کے لئے شفا نہ اتاری ہو۔ (بخاری شریف)

ترجمہ: دور کردے بیماری کو اے لوگوں کے پروردگار اور شفا۔ تو ہی شفا دینے والا ہے۔ تیرے سوا کوئی شفا نہیں دے سکتا۔ ایسی شفا دے کہ کوئی بیماری نہ رہے۔ (بخاری شریف)

منجانب:

اسوہ (USWA) یونائیٹڈ سوشل ویلفیئر ایسوسی ایشن والٹن لاہور کینٹ

## (قرآن اور بیماریاں)

اب تک ہم نے جسم کی بیماریاں یعنی جسمانی بیماریوں کا ذکر اور علاج بیان کیا ہے۔ لیکن بیماریاں صرف جسم کو ہی نہیں لگتیں بلکہ روح کو بھی لگ جاتی ہیں۔ وہ بیماریاں ایسی ہوتی ہیں کہ انسان کو ماں باپ کا نافرمان بنا دیتی ہیں۔ بھائی کیلئے بجائے محبت کے نفرت پیدا کر دیتی ہیں یعنی بغض و عناد۔ نفرت و عداوت اور حسد جیسی بیماریاں۔ یہ ساری روحانی بیماریاں ہیں اور آج ہماری اکثریت ان بیماریوں میں مبتلا نظر آتی ہے۔ مگر کسی کو ان بیماریوں سے چھٹکارا پانے کا طریقہ معلوم نہیں ہے۔

آئیے! آپ کو ان سب بیماریوں کا خاتمہ کرنے کا ایک ہی طریقہ بتاتے ہیں۔ یہ بیماریاں اس طریقہ کے علاوہ کسی صورت بھی ختم نہیں ہو سکتیں اور یہ حقیقت ہے۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔

ترجمہ: ”اے لوگو! آگئی ہے تمہارے پاس نصیحت (قرآن مجید)، تمہارے پروردگار کی طرف سے۔ اور آگئی ہے شفاً ان لوگوں کے لئے جو سینوں میں ہے۔ اور آگئی ہے ہدایت اور رحمت اہل ایمان کے لئے“۔ (سورۃ یونس)

یعنی قرآن مجید کی یہ صفت ہے کہ یہ سینے کی لاعلاج پرانی بیماریوں کا کامیاب علاج ہے۔ بغض و عناد، شک و نفاق، حسد اور کینہ غرضیکہ ہر قسم کی مذموم صفات سے روح کو پاک کرتا ہے۔ اس کی مثال اس سے بڑھ کر اور کیا ہو سکتی ہے کہ

عرب کے جاہل لوگ جو اپنی بیٹیوں کو پیدا ہونے پر زندہ زمین میں دفن کر دیا کرتے تھے اور ان کے دل میں ذرہ برابر رحم پیدا نہ ہوتا تھا بلکہ دل پتھر سے بھی زیادہ سخت ہر چکے تھے۔ جب انہی لوگوں نے اسلام قبول کیا اور قرآن کی سمجھ سے ان کے دل کی بیماریاں دور ہو گئیں اور تو پھر وہی لوگ چلتے وقت قدم پھونک کر رکھتے تھے اور انہیں ڈر لگا رہتا تھا کہ کہیں ان کے پاؤں تلے کوئی چیونٹی آ کر نہ مر جائے یعنی قرآن نے ان کے دل اتنے موم کر دیئے کہ ان کے دلوں میں چیونٹی تک کیلئے رحم کا جذبہ پیدا ہوگا۔

قرآن مجید کو طوطے کی طرح بغیر سمجھے پڑھنا یا الحاف میں لپیٹ کر گھر کی کسی اونچی جگہ یہ سوچ کر رکھ دینا کہ آفات و بلیات دور ہوں گی۔ یہ مسلمانوں کا شیوہ نہیں بلکہ ہمارا فرض ہے کہ قرآن کو سمجھیں اور اس سے وہ روحانی فیض حاصل کریں جو کہ اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے قرآن مجید میں رکھ چھوڑا ہے اور اسی قرآنی فیض سے استفادہ پا کر عرب کی قوم دنیا کی امام بن گئی اور ہم اگر آج دنیا میں ذلیل و خوار ہو رہے ہیں تو صرف اس لئے کہ ہم نے اپنی کتاب قرآن مجید کو چھوڑ دیا ہے اور اگر پڑھتے بھی ہیں تو طوطے کی طرح پڑھ لیتے ہیں اور سمجھ میں کچھ نہیں آتا۔ لہذا الامحدود سینوں کی بیماریاں دور کرنے کیلئے قرآن کو سمجھیں اسی میں ہماری دنیا و آخرت کی بھلائی پوشیدہ ہے۔

دعا گو

گدائے مہروئی شکوری

الحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل حیدر مہروی

﴿1﴾ شوگر قابل علاج مرض

## قرآن، سائنس اور بیماریاں (قرآن میں مکمل شفاً)

قرآنک و یوز تھراپی:

”قرآن سے تعلق جوڑ شفاً ہی نہیں بلکہ

دین و دنیا اور آخرت میں فلاح پائے گا۔“

زمین پر چلنے پھرنے والے ہر جاندار کا رزق اللہ کے ذمے ہے۔ بیشک وہی

پیدا کر نیوالا اور پالنے والا ہے یہ تمام کائنات اللہ رب ذوالجلال کی ملکیت ہے۔

سورۃ یسین میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا۔ ”اللہ جب کسی چیز کا ارادہ فرماتا ہے تو کہتا

ہے ’ہو جا‘ اور وہ ہو جاتی ہے یعنی وجود میں آ جاتی ہے۔“

دیکھیں جب اللہ نے رزق کے معاملے میں العلان فرمایا تو ہمیں یہ جان لینا

پاہئے کہ خالق و مالک کا دعویٰ بھی سچ ہے اور انسان کے ساتھ وفا کرنے والی اصل

ات ذات رب کائنات ہے۔

اللہ پاک نے ہمیں وجود عطا کیا جس کی ہر صفت اور استعداد ایک مکمل رزق کا

رجہ رکھتی ہے۔ ہمارا دیکھنا، سننا، بولنا، محسوس کرنا، ہمارے خیالات و احساسات ہمارا غم

وشی، علم، حسن محبت حتیٰ کہ وجود کی طاقت یہ سب کچھ رزق ہے اور سب سے بڑی

بات یہ کہ ایمان رزق ہے۔

وہ ایسا باکمال رزاق ہے کہ بچے کے پیدا ہونے سے پہلے اس کے رزق کا

انتظام کر چکا ہوتا ہے۔

اس رحمن ورحیم ذات نے اپنے آپ کو ممتا سے تعبیر فرمایا اور کہا کہ ”اگر مطلوب

میرے پیار کے متعلق جاننا چاہے تو یہ سمجھ لے کہ ستر ماؤں کے پیار کو اکٹھا کیا جائے

اللہ رحمن ورحیم کا پیار اس سے کئی گنا زیادہ ہے۔“ اب ماں کو ہی لیجئے وہ اپنے بچے سے

جس قدر پیار کرتی ہے اس کو کسی بھی طرح ماپا نہیں جاسکتا۔ کسی بھی رنگ و نسل کی ماں

ہو، بچہ کیسا ہی کیوں نہ ہو ماں کے لئے لخت جگر ہوتا ہے۔

کوئی ماں اپنے بچے کو آگ میں نہیں پھینکتی وہ اپنے بچے کیلئے خود اپنی زندگی کی

بازی لگا دیتی ہے اب سوچیں وہ پاک ذات جو اصل خالق و مالک ہے انسان سے کس

قدر پیار کرتا ہے۔ اس رب نے ماں کے پاؤں تلے جنت رکھ دی اور ہم سب کو اس کی

عظمت سے آگاہ کیا۔ گویا بچی کو عورت، اور پھر ماں کے اعلیٰ مراتب پہ فائز کرنے والا

صرف اور صرف اللہ کی ذات ہے اور یہاں وہ ہم سب کو اپنے قریب ہونے کا احساس

دلا رہا ہے۔

جنم دینے والی ماں کی سانسیں تو دم توڑ جاتی ہیں لیکن ستر ممتا سے زیادہ پیار

کرنے والی ماں کو موت یا فنا نہیں۔ وہی ہمیشہ رہنے والی ذات ہے۔ یہ احساسات اور

شعور ہمیں اس ضابطہ حیات سے ملے جو اللہ کے محترم اور سب سے پیارے



شوگر قابل علاج مرض ﴿3﴾

حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ پر نازل ہوا یعنی قرآن مجید اور اس کا عملی نمونہ خود سرکار پاک ﷺ کی حیاتِ طیبہ اُسودِ حسنہ ہے۔

نگاہِ عشق و مستی میں وہی اوّل و وہی آخر

وہی قرآن و وہی فرقاں وہی یسین و وہی طحہ

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا ”جو کچھ اللہ نے تمہیں دیا ہے اس پر شکر ادا کیا کرو، شکر ادا کرنے سے نعمتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر ہم عطا کردہ صفات و استعداد پر اللہ کا شکر ادا کریں تو وہ ہماری صفات و استعداد کو نکھار دیتا ہے ہمارے رزق میں برکت ڈال دیتا ہے اور اس رزق کو شیطانی شر سے محفوظ کر دیتا ہے۔ ہمارے دلوں میں ایک دوسرے کیلئے محبت اور ادب ڈال دیتا ہے۔“

گھر اور معاشرہ امن و سکون کا گہوارہ بن جاتا ہے۔ اللہ پاک نے ہمارے وجود کی راحت کیلئے کائنات کو ہر طرح کی نعمتوں سے آراستہ کیا۔ خوبصورت رنگ، درخت، پھل، پھول، سبزہ، پہاڑ، دریا، سمندر، جانور، چرند، پرند، سورج، چاند، ستارے، بادل، بارش، ہوا، موسموں کی خوبصورتی، یہ تمام نعمتیں انسان ہی کیلئے پیدا کی ہیں اور ہر نعمت کو انسانی رزق و حیات کا سبب بنایا۔ اس سے انسانی اہمیت کا اندازہ لگالیں کہ اللہ نے انسان کیلئے ہر چیز پیدا کی اور صرف انسان کو اپنے لئے بنایا۔ کیونکہ یہ اشرف المخلوقات ہے۔ اگر انسان قریب ہو جائے تو تمام مخلوقات میں یہ تو پہلے ہی اشرف ہے۔ انسان کی عظمت کو دیکھئے، کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو پیدا کرنے سے پہلے

شوگر قابل علاج مرض ﴿4﴾

تین قسمیں کھائیں اور قرآن میں سورۃ والتین میں فرمایا۔ ”انجیر کی قسم اور زیتون، اور طور سینا، اور اس ایمان والے شہر کی، بیشک ہم نے آدمی کو اچھی صورت پر بنایا، پھر اسے ہر نیچی سے نیچی حالت کی طرف پھیر دیا، مگر جو ایمان لائے، اور اچھے کام کئے، کہ انہیں بیکہ ثواب ہے، تو اب، کیا چیز تجھے انصاف کے جھٹلانے پر باعث ہے، کیا اللہ سب حاکموں سے بڑھ کر حاکم نہیں۔“

جانوروں اور چرند پرند کو ایک دوسرے کیلئے رزق کا سبب بنایا جبکہ انسان کیلئے حلال جانوروں کا گوشت اور دودھ بھی رزق حلال فرمایا۔ جانوروں کے چمڑے کو انسانی ضروریات کیلئے مقرر فرمایا۔ درختوں کو گھروں اور فرنیچر کیلئے بنایا۔ پھل کھانے کیلئے۔ پھولوں سے خوبصورتی اور دوائیاں بنانے کیلئے تخلیق فرمایا۔ پہاڑوں کو معدنیات سے مالا مال کیا، دریا اور سمندروں کو مچھلی جیسی نعمت اور پانی سے بجلی پیدا کرنے کی اور فصلوں کی آبیاری کیلئے بنایا۔ موسموں کی خوبصورتی سے زمین کو طرح طرح کے سبزے سے آراستہ کیا۔ بارش وہ نعمت خاص جس سے زمین کو تمام خوبصورتی سے آراستہ کیا۔ ہر مطلوب کا رزق مقرر فرمایا۔

ہر شے کو اپنے اپنے محور کے اندر زندہ رکھا ہے۔ خطرناک سے خطرناک جنگلی درندوں اور حشرات العرض پر انسانی حکمرانی قائم کی۔

یہ سب اسی وقت ممکن ہے جب انسان اللہ کے حکم کے مطابق زندگی بسر کرے۔ اپنے آپ کو ان حدود کا پابند رکھے جس کا تعین اللہ جل شانہ نے کیا ہے۔ تب

ہی وہ ان نعمتوں سے لطف اندوز ہو سکتا ہے، وگرنہ جو حدود کو پھیلا نگنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ فطرت کے مقرر کردہ قوانین کو روندنے کی کوشش کرتا ہے اور خود بخود اپنے مفادات کی چٹکی میں پس کر رہ جاتا ہے اور ہر چھوٹے سے چھوٹا کیڑا بھی اسے نقصان پہنچاتا ہے۔ بنی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ”نہ ہوا وہ تنگ دست جس نے قناعت کی“

حضرت حبیب بن سلیمؓ ایک درویش کامل ہیں۔ آپ حضرت سلمان فارسیؓ کے پاس بیٹھتے ہیں۔ آپ کے بارے میں ایک بزرگ فرماتے ہیں کہ ”دریائے فرات کے کنارے میں ایک دفعہ آپ کے پاس سے گزرا تو میں نے دیکھا کہ آپ نماز پڑھ رہے ہیں اور ایک بھیڑیا آپ کی بکریوں کی نگرانی کر رہا تھا۔ میں اس بات پر سخت حیران ہوا کہ ایک بھیڑیا بکریوں کی کیسے حفاظت کر سکتا ہے؟ جب حضرت حبیب بن سلیمؓ نماز سے فارغ ہوئے تو انہوں نے میرے آنے کا مقصد دریافت کیا میں نے کہا ”یا شیخ! ایک بھیڑیے کی بکریوں سے موافقت کے کیا معنی ہیں؟“ آپ نے فرمایا ”مطلب یہ ہے کہ بکریوں کا چرواہا حق تعالیٰ سے موافقت رکھتا ہے۔“ یہ کہ آپ نے لکڑی کا پیالہ ایک پتھر کے نیچے رکھ دیا میں نے دیکھا کہ اس سے دو چشمے پھوٹ نکلے۔ ایک دودھ کا اور دوسرا شہد کا فرمایا ”پی لو“ میں نے عرض کی ”اے شیخ! یہ درجہ آپ نے کیسے حاصل کیا؟“ آپ نے فرمایا ”حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق سے“ پھر آپ نے فرمایا ”اے لڑکے! موسیٰ (علیہ السلام) کی قوم کیلئے باوجود کہ وہ آپ کے مخالف تھے پتھر سے پانی کا چشمہ جاری کیا گیا تھا حالانکہ حضرت موسیٰ (علیہ السلام)

شوگر قابل علاج مرض

حضرت محمد ﷺ کے درجے پر نہ تھے یا میں حضرت محمد ﷺ کی پیروی کرتا ہوں تو بھلا پتھر مجھے شہد اور دودھ کیوں نہ دیں؟“ نبی ﷺ نے فرمایا کہ ”میری امت کی ولی، بنی اسرائیل کے نبیوں کے درجے کے برابر درجہ رکھتے ہیں۔“

میں نے عرض کیا ”حضرت مجھے کوئی نصیحت کیجئے“ فرمایا ”اپنے دل کو حرص دنیا کے صندوق اور اپنے پیٹ کو حرام کا پتھر نہ بنا کیونکہ لوگوں کی تباہی انہی دو چیزوں میں اور ان کی نجات بھی انہی دو چیزوں کی حفاظت سے ہے۔“

آپ نے دیکھا یعنی انسان محبت الہی اور اطاعت اُسوۃ رسالت مآب ﷺ اختیار کرتا ہے تو تمام مخلوق اس کے تابع ہو جاتی ہے۔ زندگی کی نعمت اللہ کا انعام ہے اور امت رسالت مآب ﷺ ہونا مالک حقیقی کا سب سے بڑا انعام ہے۔

حضرت ابو بن ادھم نے جب اللہ کی طرف رجوع کیا تو اپنی بادشاہت کو ٹھکرا کر وہ دریا کے کنارے اللہ کی عبادت میں مشغول ہو گئے۔ ایک روز اپنے کپڑوں کو بیٹھ کر سلائی کر رہے تھے کہ ان کے ایک وزیر کا وہاں سے گزر رہا۔ وزیر نے جب ابو بن ادھم کو اس حالت میں دیکھا تو افسوس کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ”حضور آپ کو کیا ہو گیا ہے۔ آپ نے اپنا یہ کیا حلیہ بنا رکھا ہے؟ اتنی وسیع و عظیم الشان سلطنت اور رعایا کو چھوڑ کر یہاں کیوں ڈیرے جمار کھے ہیں؟“ آپ فرماتے ہیں کہ ”رعایا میرے لئے کیا کر سکتی ہے؟“ وزیر نے کہا کہ ”آپ جو کہیں گے رعایا آپ کیلئے کرنے کیلئے تیار ہے۔“ ابو بن ادھم نے اپنی سوئی کو دریا میں پھینکا اور کہا کہ ”جاؤ میری رعایا کو کہو کہ یہ

سوئی ڈھونڈ کر لائیں۔ وزیر نے کہا کہ ”حضور یہ تو بہت مشکل ہے“۔ تو پھر آپ نے مچھلیوں کو کہا کہ ”اللہ کے نام سے میری سوئی ڈھونڈ کر لاؤ“۔ تمام مچھلیاں اور آبی مخلوق ان کے سامنے جمع ہو گئی اور پھر آپ نے دیکھا کہ ایک بہت ہی چھوٹی سی مچھلی اپنے منہ میں آپ کی سوئی لئے ہوئے حاضر ہوئی۔ ابو بن ادھم اپنے وزیر سے فرمانے لگے کہ ”جو کام میرے رعایا میرے لئے نہیں کر سکی اللہ سے لو لگانے کے بعد پل بھر میں وہ کام ایک چھوٹی سی اللہ کی مخلوق نے کر دکھایا“۔ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ”جو لوگ اللہ کے دوست ہیں، انہیں کوئی خطرہ اور ڈر نہیں، ان کیلئے دنیا اور آخرت میں خوشخبری ہے۔“

کائنات میں موجود تمام نعمتیں سب کیلئے یکساں ہیں چاہے وہ نیک ہو یا بد، مسلمان ہو یا کافر۔ لیکن سب سے بڑی نعمت ایمان ہے، جس کے آگے ہر مادی آسائش ہیج ہے، پست ہے۔ ایمان کی دولت کے سبب ہی ہم اس کے نائب کہلا سکتے ہیں۔ ایمان ہی ہمیں سکھلاتا ہے کہ اللہ کا ہم پر ایک حق ہے اور وہ یہ کہ ہم اللہ کو پہچانیں۔ حضرت محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ”اگر تم اللہ کو پہچان لیتے جیسا کہ اس کے پہچاننے کا حق ہے تو تم پانی پر پاؤں رکھ کر چلتے اور پہاڑ تمہاری ہیبت سے لرز جاتے اور تمہارے لئے راستے سے ہٹ جاتے۔“

حضرت علامہ اقبالؒ نے کیا خوب فرمایا ہے

یہ غازی یہ تیرے پر اسرار بندے جنہیں تو نے بخشا ہے ذوقِ خدائی

دو نیم ان کی ٹھوکر سے صحر اودریا سمٹ کر پہاڑ ان کی ہیبت سے رائی  
 گویا اللہ سے محبت، کائنات کی حکمرانی اور ہماری تخلیق کا اصل مقصد ہے جیسا  
 کہ ارشاد فرمایا۔ ”ہم نے جن وانس کو اپنی عبادت یعنی پہچان کے لئے پیدا فرمایا۔“  
 آج کا معاشرہ بے سکونی کا شکار ہے۔ طرح طرح کی بیماریوں نے اسے گھیر  
 رکھا ہے۔ انسان کے اندر نفرت، حسد، کینہ و بغض، منافقت نے اسے حیوانیت کی  
 طرف دھکیل دیا ہے۔ وہ ذہنی، جسمانی اور روحانی طور پر اذیت کا شکار ہے۔ خود غرضی  
 کی لعنت نے اسے محبت سے محروم کر دیا۔ اپنے ذاتی مقاصد کی تکمیل کے لئے وہ ہر  
 جائز و ناجائز حربہ استعمال کرتا ہے اور یوں نہ صرف دل آزاری کا مرتکب ہوتا ہے، بلکہ  
 منہی سوچوں کے توسل سے مظلوم لوگوں کو بھی پاؤں تلے روندتا چلا جاتا ہے۔

یہ جان لینا چاہئے کہ رزق مقرر ہے اور ہمیں اسے اللہ کی مقرر کی گئی حدود کے  
 اندر رہ کر مثبت سوچ اور عمل کے ساتھ حاصل کرنا ہے۔ انسان کا کام خلوص نیت کے  
 ساتھ وسائل کو عملی طور پر بروئے کار لانا ہے، آگے محنت کو پھل لگانا اللہ کا کام  
 ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے حدیث روایت ہے کہ ”جو رزق آپ کے مقدر میں کر دیا  
 گیا وہ آپ کو صبر، محنت اور ایمانداری سے حاصل کرنا ہوگا۔“

اب کسان بھائی یہ سوچیں کہ جب وہ زمین کا سینہ چیر کر پھر بیج بوتے ہیں تو کس  
 یقین کے ساتھ کونیل پھوٹنے کا انتظار کرتے ہیں۔ یقیناً اللہ ہی پر یقین رکھتے ہیں۔ یہ  
 بھی جان لینا چاہئے کہ تمام مخلوق کا رازق صرف اللہ ہے۔

تو پھر جانوروں، پرندوں، حشرات العرض یعنی انسانوں کی آبادی کی افزائش سے کیوں خائف ہیں؟ پیدا کرنے والی وہی ذات ہے تو رزق کا بندوبست کرنا بھی اسی کا کام ہے اور اس کیلئے قطعاً کوئی مشکل کام نہیں۔

جیسا کہ آیت الکرسی میں فرمایا۔ ”اس کی کرسی نے زمین و آسمان کو گھیرے میں لے رکھا ہے اور اسے اس کی حفاظت کا بال گراں نہیں گزرتا“ ایک زمین پر تمام مخلوق کا اجتماع اور سب کا رزق علیحدہ علیحدہ مقرر کیا۔ سبحان اللہ

یہی وہ بات ہے جس پر یقین رکھ کر ہم بے چینی، مایوسی اور بے سکونی سے نجات حاصل کر سکتے ہیں اور رحمت الہی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

اگر آج ہمارے کسان بھائی فصلوں پر کیڑے کے حملے اور بارشوں کی کمی، جانوروں کی بیماری، گھروں میں بے سکونی اور مایوسیوں اور مختلف بیماریوں کا شکار ہو چکے ہیں تو انہیں یہ جان لینا چاہئے کہ محض پریشانی یا بے یقینی سے حالات بدتر تو ہو سکتے ہیں، بہتر نہیں ہو سکتے۔

آج بھی اسی رب کائنات کی حکومت ہے، آج بھی اسی شہنشاہ کی حکومت جاری و ساری ہے۔ صرف ہمیں ایک تعلق جوڑنا ہے، اللہ ہی سے رابطہ کرنا ہے، وہی نظام کائنات چلا رہا ہے، وہی بہتری بھی پیدا کر سکتا ہے۔ یقیناً ہم پہچان کا سبق بہلا بیٹھے ہیں، وہ آج بھی ہمارا منتظر ہے۔ ہماری منفی سوچوں نے ہمیں رحمت خداوندی سے دور کر دیا ہے۔ اب پھر مثبت یعنی پاکیزہ سوچ اور نیت کی ضرورت ہے۔ ارشاد

خداوندی ہے ”اگر تم چاہتے ہو اس کا قرب، تو صرف ایک ہی صورت میں پاسکتے ہو، کہ اپنی سب سے قیمتی چیز اس کی راہ میں قربان کرو یعنی اپنی دنیاوی خواہشات۔“

آئیے! یقین کی اس کیفیت میں داخل ہوں جہاں ہمیں سکون قلب حاصل ہو۔ اللہ نے ہمیں قرآن مجید جیسی نعمت عطا کی اور ہم اس سے دور ہو کر بے سکونی اور لاعلاج بیماریوں کا شکار ہو گئے۔ ہم سب دوائیاں تو کھاتے ہیں مگر یہ بھول جاتے ہیں کہ اصل شافی اللہ کی ذات ہے۔ اللہ فرماتا ہے ”بے شک میرا ذکر ہی دلوں کو تسکین بخشتا ہے۔“ آج کے مادی دور میں یہ قرآن ہی کی طاقت ہے جسے سن کر لوگ داخل اسلام ہو رہے ہیں۔ یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ دل کی قوت اور باطن کی پاکیزگی کیلئے سب سے عمدہ اور بہترین چیز اللہ جلا شانہ کا کلام ہے۔ سب مسلمانوں کو اس کے سننے اور پڑھنے کا حکم ہے اور قرآن کے معجزات میں سے ایک یہ بھی معجزہ ہے کہ طبیعت اس کے پڑھنے اور سننے سے ملول نہیں ہوتی، اکتاہٹ نہیں ہوتی، کیونکہ اس سے بڑی رقت حاصل ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ کفار قریش راتوں کو چھپ کر آتے اور نماز کی حالت میں آپ ﷺ قرآن شریف میں سے جو کچھ تلاوت فرماتے تو وہ لوگ اس کو شوق سے سنتے اور تعجب کرتے۔ یہاں تک کہ ایک رات آنحضرت ﷺ تلاوت فرما رہے تھے تو عتبہ جو چھپ کر سن رہا تھا، بے ہوش گیا اور اس نے ابو جہل سے کہا کہ ”مجھے معلوم ہو گیا ہے کہ یہ انسانی کلام نہیں“ اور اسی طرح خداوند تعالیٰ نے جنوں کو حضور اکرم ﷺ کے پاس بھیجا۔ وہ جوق در جوق آ کر پیغمبر اللہ سے کلام الہی سننے لگے



چنانچہ اللہ نے فرمایا ان جنوں نے کہا ”ہم نے عجیب قرآن سنا ہے“ پھر اللہ نے ہمیں جنات کے اس غول سے خبر دی کہ قرآن روحانی بیماروں کے دل کو راہِ حق کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔ کاش! ہم اس پر ایمان لائیں اور ہرگز کسی کو اپنے رب کا شریک نہیں ٹھہرائیں گے۔

قرآن پاک اپنے اندر ایک لطیف حسن، کامل بیانی، پاکیزگی اور اثر انگیزی کے ساتھ تمام مخلوق کیلئے رہبری عطا کرتا ہے۔ وہ دنیا کے عزت والوں کو ذلیل کرتا ہے اور دنیا میں ٹھکرائے ہوؤں کو باعزت بناتا ہے۔

جب حضرت عمر فاروقؓ نے قبول اسلام سے پہلے یہ سنا کہ بہن اور بہنوئی مسلمان ہو گئے ہیں۔ تو انھوں نے تلوار نکالی اور ان کے قتل کی تیاری کی اور دل کو محبت سے خالی کرتے ہوئے ان کا قصد کیا جب آپؓ اپنی بہن کے دروازے پر آئے تو اس وقت ان کی بہن سورۃ طحہ کی آیات تلاوت فرما رہی تھیں ”اے نبی ﷺ! ہم نے قرآن پاک آپ ﷺ پر اس لئے نازل نہیں کیا کہ آپ ﷺ اس کی وجہ سے تکلیف اٹھائیں مگر اس لئے اتارا ہے کہ یہ ڈرنے والوں کے لئے یاد دہانی ہو“۔ یہ سن کر حضرت عمرؓ کی جان اس کی باریکیوں کا شکار ہو گئی اور آپؓ کا دل اس کے لطیف حقائق میں بندھ گیا اور آپؓ چھپ کر سننے لگے اور آخر مشرف بہ اسلام ہوئے اور فاروقِ اعظمؓ کہلائے۔

یہ بات مشہور ہے کہ جب صحابہؓ نے رسول اللہ ﷺ کے سامنے یہ آیت پڑھی

”بلاشبہ ہمارے پاس بیڑیاں اور آتشِ دوزخ، گلے میں اٹکنے والا کھانا اور دردناک عذاب ہے۔“ تو حضور پر نور سید عالم ﷺ بے ہوش ہو کر گر پڑے اور کہتے ہیں کہ ایک آدمی نے حضرت عمرؓ کے پاس یہ آیت پڑھی کہ ”بلاشبہ تیرے رب کا عذاب ضرور واقع ہونے والا ہے کوئی اس کو ٹالنے والا نہیں“ تو عمر فاروقؓ نے نعرہ مارا اور بے ہوش ہو گئے۔ لوگ اٹھا کر گھر لے گئے اور ایک ماہ تک اللہ کے خوف سے بیمار رہے۔

اللہ فرماتا ہے ”جب میرا قرآن پڑھا جائے تو اس کو توجہ سے سنو اور خاموش رہو، تاکہ تم پر رحم کیا جائے۔“ جس حال میں کوئی شخص قرآن پڑھے لوگوں کو توجہ کے ساتھ خاموشی سے سننے کا حکم دیا گیا ہے۔ پھر اللہ نے فرمایا ”اے رسول ﷺ! میرے ان بندوں کو خوشخبری دے دیجئے، جو ہمارا کلام توجہ سے سنتے ہیں اور اس میں اچھی بات کی پیروی کرتے ہیں۔“ اور اللہ نے یہ بھی فرمایا ”اور وہ لوگ جن پر اللہ کا ذکر کیا جاتا ہے، تو ان کے دل خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔“ پھر فرمایا ”جو لوگ ایمان لاتے ہیں، ان کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان پاتے ہیں۔“ یاد رکھو اللہ نے اس بات کے برعکس ان لوگوں کی ملامت فرمائی ہے جو کلامِ الہی جیسا کہ سننے کا حق ہے نہیں سنتے اور کان سے اس کو دل میں نہیں اتارتے فرمایا ”اللہ نے ان کے دلوں اور کانوں پر مہر لگادی اور ان کی آنکھوں پر پردہ پڑا ہوا ہے۔“ پھر فرمایا ”قیامت میں دوزخی یوں کہیں گے، اگر ہم دنیا میں کلامِ الہی سنتے یا اس کو خوب سمجھتے تو آج ہم اہل دوزخ میں سے نہ ہوتے۔“

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے سرکارِ دو جہاں ﷺ نے فرمایا ”مجھے قرآن پڑھ

لسناؤ“ تو انہوں نے عرض کی ”کیا میں آپ ﷺ کو قرآن پڑھ کر سناؤں؟ حالانکہ وہ آپ ﷺ پر نازل کیا گیا ہے۔“ تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ ”میں دوسرے سے سننا بند کرتا ہوں۔“ یہ اس بات کی واضح دلیل ہے کہ سننے والا پڑھنے والے سے زیادہ کامل حال ہوتا ہے۔

ان واقعات سے ہمیں پتہ چلا کہ ہماری بہتری صرف قرآن سے ہی تعلق ہوڑنے میں ہے اور یہ تعلق ہمیں قربت الہی عطا کرتا ہے اور یوں اللہ کی رحمت اور فضل ہمیں بدبختی اور نحوست، بے سکونی، مایوسی اور بیماریوں سے نجات دلاتی ہے۔

آج بھی قرآن پاک سننے سے لاعلاج مریض صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ آج بھی یہ مقدس کتاب ایک زندہ معجزہ ہے۔ روحانی الجھنیں دور ہو جاتی ہیں اور ذہنی کرب و حسرت ختم ہو جاتی ہے۔

یہ تحقیق مخدوم بخاری صاحب کی ہے۔ مخدوم بخاری صاحب کو لوگ بابا بخاری کے نام سے جانتے ہیں۔ آپ نے ایک طویل عرصہ بے تحاشہ مایوس اور پریشان لوگوں پر قرآنی تلاوت سے پیدا ہونے والے اثرات کا خود تجربہ کیا اور بعد میں یہ تحقیق پی ٹی وی ورلڈ والوں کے سپرد کی اور یوں سب سے پہلے سورہ الرحمن کا انتخاب کیا گیا۔

پروگرام الرحمن 6 ماہ تک پی ٹی وی پر نشر ہوا اور اسے اندرون اور بیرون ملک بے پناہ مقبولیت حاصل ہوئی۔ ہر پروگرام میں ان لوگوں کے تاثرات پیش کئے گئے جنہوں نے سورہ الرحمن مکمل توجہ سے سنی تھی۔ آہستہ آہستہ لوگوں کو طریقہ بھی بتلایا گیا

کہ اس کو کیسے سنیں اور کتنے دن سنیں؟ پھر ان گنت لوگوں نے وہ طریقہ اپنایا بعد میں بیمار لوگوں نے اپنے اپنے چیک اپ کروائے اور رپورٹیں لے کر پروگرام میں شامل ہوئے اور انھوں نے بتلایا کہ اللہ نے ان پر کرم کیا اور وہ صحت یاب ہو گئے۔

ان مریضوں میں امراض قلب، شوگر، کینسر، فالج، ٹی بی، ذہنی و روحانی انتشار اور سب سے بڑھ کر ہپاٹائٹس کے مریض تھے۔ پروگرام کی ریکارڈنگ مختلف شہروں، گاؤں اور ہسپتالوں میں کی گئی۔ خاص طور پر ہسپتالوں کے مریضوں کو سورۃ رحمن کی تلاوت سنا کر خاصا افاقہ ہوا اور بہت سارے ہسپتالوں میں سورۃ رحمن سنانے کے انتظامات کئے۔ بعد میں جب نتائج اکٹھے کئے گئے تو پتہ چلا کہ مریضوں میں دواء کے ساتھ شفا کا تناسب بہت بڑھ گیا اور یوں بابا بخاری کی ریسرچ اور انسانیت سے محبت نے سکتی اور دم توڑتی انسانیت کو سکون سے ہمکنار کر دیا۔ آپ فرماتے ہیں ”لوگوں کی اکثریت مہنگے داموں بکنے والی ادویات خریدنے سے قاصر ہے اور پھر مختلف امراض کے آپریشن کیلئے رقم کی عدم دستیابی کا یہ مطلب نہیں کہ لوگ ان امراض کی اذیت کا شکار ہوں بلکہ صرف 30 روپے کی کیسٹ خرید کر وہ ان امراض سے نجات پا سکتے ہیں اور صاحب ثروت لوگ خواہ باہر کے ممالک میں پیسے خرچ کرنے سے بہتر ہے کہ وہ اپنے ہی ملک میں علاج کیساتھ ساتھ اللہ سے رجوع کریں اور سورۃ رحمن کی تلاوت سنیں بے شک شفا منجانب اللہ ہے۔“

پروگرام الرحمن پرائم ٹی وی کے ذریعے تمام یورپین اور امریکن ریاستوں میں

بھی سٹیلائیٹ کے ذریعے دکھائی گئی اور لوگوں کی بڑی تعداد نے اس سے استفادہ حاصل کیا۔ تمام سامعین بالخصوص ہمارے لسان بھائی سورۃ الرحمن کی تلاوت سننے کا طریقہ نوٹ فرمائیں۔

سورۃ الرحمن کی تلاوت قاری عبدالباسط کی آواز میں کیسٹ بغیر ترجمے کے بازار سے خریدیں۔

تمام لوگ یا اہل خانہ اکٹھے ہو جائیں اور پانی کے گلاس اپنے پاس رکھ لیں۔ آنکھیں بند کر لیں اور ذہن کو خالی کریں اور یہ تصور باندھیں کہ اللہ انہیں دیکھ رہا ہے، سن رہا ہے، رحمت فرما رہا ہے، شفقت فرما رہا ہے، شفا دے رہا ہے۔

اور پھر ڈوب کر اسے دل کے کانوں سنیں۔

جب تلاوت ختم ہو جائے تو آنکھیں کھول دیں اور آدھا گلاس پانی پی لیں اور دوبارہ آنکھیں بند کر لیں۔

اب دل سے تین بار ڈوب کر اللہ کہیں اور پھر آنکھیں بند رکھیں اور یہ پانی تین گھونٹ میں پی لیں۔

یہ عمل صبح، دوپہر، شام سات دن تک کریں۔ یعنی صبح، دوپہر، شام تین بار یہ تلاوت سنیں اور ہر تلاوت سننے کے بعد پانی بتائے ہوئے طریقے کے مطابق پییں۔

فصلوں کو کیڑوں اور آفات سے محفوظ رکھنے کیلئے کھیتوں میں کیسٹ ٹیپ کے ذریعے سورۃ الرحمن کی تلاوت چلائیں۔ (مغرب میں لوگ میوزک کے ذریعے فصلوں

کی پیداوار بڑھا رہے ہیں اور یہ بات سائنسی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ موسیقی کے ذریعے پودوں کی نشوونما بڑھتی ہے (اب سوچیں کہ کھیتوں میں سورۃ الرحمن کی تلاوت چلائی جائے تو نہ صرف پیداوار اچھی ہوگی بلکہ رحمت خداوندی اس فصل کو ہر قسم کے شر سے بھی محفوظ رکھے گی۔

بیمار جانوروں کے لئے یہ یاد رکھیں! کہ بیمار جانور پر ہاتھ رکھیں، آنکھیں بند کر لیں اور دل میں ڈوب کر تین بار اللہ کہیں اور دل سے دعا کریں بعد میں آنکھیں کھول کر جانور پر پھونک مار دیں۔ اس کے علاوہ برتن میں پانی لے کر اور اس میں اپنے دونوں ہاتھ ڈال کر آنکھیں بند کر لیں اور دل میں تین بار اللہ کہیں پھر دل ہی میں دی گئی دعائیں مانگیں۔

اے اللہ! دو جہاں کے مالک و مختار! سرکارِ دو عالم ﷺ کے صدقے!

میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں، برے دن، بری رات، بری گھڑی اور برے وقت سے اور آپ کے ناگہانی عذاب سے اور ہر طرح کے غضب سے اور نعمتوں کے چھن جانے اور عافیتوں کے پھر جانے سے۔

اے تمام بندوں کے رب! تیری رحمت میری امید ہے۔

اے اللہ! میں عاجزی کے ساتھ تیرا نام پکارتا ہوں، اگر تو مجھے پناہ نہیں دے گیا

تو میرے رونے پر کون ترس کھائے گا۔

یا الہی! تو کریم ہے تو میری امید کونہ توڑ اور میری دعا قبول فرما۔

شوگر قابل علاج مرض ﴿17﴾

اور تو ہمیں جس حال میں بھی رکھے، ہم تیری رضا پر راضی ہیں، ہم گنہگار تیری اور تیرے محبوب کی رضا اور خوشنودی کے طالب ہیں۔

اور دور کر دے ہماری جسمانی اور روحانی بیماریوں کو اے پروردگار! اور شفاً دے، تو ہی شفاً دینے والا ہے، تیرے سوا کوئی شفاً نہیں دے سکتا، سب کو ایسی شفاً دے کہ کوئی بیماری نہ رہے، ہم تیری بات کی نفی نہیں کرتے۔

بے شک! آپ نے کوئی مرض لا علاج پیدا نہیں کیا، بلکہ ہر بیماری کی شفاً نازل فرمائی ہے، یہ ہماری اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کی سزا ہے جس میں تو نے ہمیں مبتلا کر رکھا ہے، ہم توبہ کرتے ہیں اور تجھ سے تیری رحمت کے طلب گار ہیں۔

اے اللہ ہم خالصتاً تیری اور تیرے محبوب ﷺ کی رضا اور خوشنودی چاہتے ہیں۔ (آمین)

اور آنکھیں کھول کر پانی پر دم کر لیں اور بیمار جانور یا انسان کو پلا دیں۔  
نہ صرف بیماری ٹھیک ہو جائے گی بلکہ دودھ دینے والے جانوروں کا دودھ بھی بڑھ جائے گا۔

بے شک شفاً منجانب اللہ ہے۔

یہ طریقہ آزمودہ ہے آپ بھی کر کے دیکھیں۔

مگر اس مکمل یقین اور ایمان کے ساتھ کہ

”بے شک! اللہ ہر چیز پر قادر ہے۔“

## شوگر قابل علاج..... مگر کیسے؟

ترقی کی کوئی حد نہیں ہے یہ کائنات انسان کیلئے بنائی گئی ہے۔ چنانچہ انسان نے اسے مسخر کرنے میں کوئی کسر نہ اٹھارکھی۔ چند صدی پہلے چاند پر پہنچنے کے خواب دیکھے جاتے تھے مگر اب زمانہ ہوا کہ وہ منزل بھی سر ہوگئی اور آج انسان کی مرتخ پر جانے کی باتیں ہو رہی ہیں۔ وہ دن دور نہیں جب مرتخ کی زمین انسانی قدموں کی چاپ سے گونج رہی ہوگی۔ یہ ترقی محض ایک سمت میں نہیں ہو رہی بلکہ سمندروں، پہاڑوں، غاروں کی دنیا سے لے کر طب و صحت اور سائنس و ٹیکنالوجی کے میدانوں میں مسلسل پیش رفت کا سفر جاری ہے۔

حالیہ چند عشروں سے دنیائے طب و صحت میں حیرت انگیز ترقی دیکھنے میں آئی ہے دل کی پیوند کاری سے لیکر کلوننگ تک انسان نہ جانے کتنے ہفت خواں طے کر چکا ہے اور یہ ساری تعمیر و ترقی محض علم کی بدولت ہے۔ ماہرین طب و صحت علاج بالمثل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف پاکستان میں رات دن تحقیق میں مصروف ہیں اور ان کی سنجیدہ کاوشوں سے اہل عالم مستفید ہو رہے ہیں۔

چیف ایگزیکٹو علاج بالمثل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف پاکستان اور ایگزیکٹو ڈائریکٹر بسمہ ہسپتال (اسوۂ شوگر انسٹی ٹیوٹ) والٹن روڈ لاہور کینٹ، گولڈ میڈلسٹ الحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل مہروسی (صدارتی ایوارڈ ہولڈر P.R.S.) جنہوں نے علاج



بالمثل کی روشنی سے لاعلاج مریضوں کو بیماری کے اندھیروں سے نکال کر صحت و تندرستی کی روشن راہ پر گامزن کر دیا اور وہ اپنی قابلیت کی وجہ سے علاج بالمثل میں انفرادی مقام کی حیثیت رکھتے ہیں۔ عصر حاضر میں ان کی شاندار طبی خدمات لائق تحسین اور قابل تقلید قرار دی جاتی ہیں۔ ان کارناموں کی بنا پر یہ بات بلا مبالغہ کہی جاسکتی ہے کہ فلک علاج بالمثل پر جگمگاتا ہوا ماہتاب الحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل مہروی کی ذات ہی ہے۔

الحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل مہروی جنہوں نے کئی سال شب و روز شوگر کی بیماری پر ریسرچ کرنے میں گزارے، بتاتے ہیں کہ دنیا بھر میں شوگر ریسرچ اور شوگر کیلئے دوائیوں کی تیاری پر ہر سال کروڑ ہا کروڑ کی رقم خرچ کی جا رہی ہے لیکن سب لا حاصل نہ صرف علاج کے جدید طریقوں کے باوجود بلکہ ان طریقوں کی وجہ سے شوگر میں مبتلا ہونے والوں اور اس کی پیچیدگیوں کا شکار ہونے والوں کی شرح میں اضافہ ہو رہا ہے۔

یہ دریافت ہے جسے جان بوجھ کر چھپایا جا رہا ہے کہ شوگر سے شفا کے بہتر امکانات اس امر میں ہیں کہ اس بیماری کا موجودہ طریقوں سے علاج نہ کیا جائے جن میں مصنوعی انسولین مثلاً انگریزی ادویات، انسولین انجکشن، انسولین انہیلر، مصنوعی بلبہ کا استعمال شامل ہے کیونکہ ان طریقوں کا آج کے دور میں رواج عام ہے اور یہ سب کو معلوم ہے کہ یہ وقتی کنٹرول کرنے کا طریقہ علاج ہے۔

شوگر عصر حاضر کی ایسی عالمگیر بیماری ہے جسکے خونی پنچے نے پوری دنیا کی اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے اور قابل غور بات یہ ہے کہ تمام تر سائنسی ترقی اور سہولیات کے باوجود بھی ترقی یافتہ ممالک اس کی مستقل روک تھام میں تاحال ناکام ہیں۔ شوگر اس قدر ہولناک بیماری ہے کہ اگر اس کے مضر اثرات پر غور کیا جائے تو روح کانپ اٹھتی ہے جسکی وجہ سے بہت سی خطرناک بیماریاں بھی حملہ آور ہو جاتی ہیں۔

شوگر کی بڑھتی ہوئی رفتار پوری دنیا کیلئے لمحہ فکریہ ہے اس مرض کی سب سے بڑی وجہ معاشی بد حالی اور اس سے متعلقہ تفکرات ہیں جس نے انسانوں کا سکون تک چھین لیا ہے۔ ناامیدی، مایوسی اور اضطرابی کیفیت نے سستی، کاہلی اور رنج و غم کو جنم دے کر اس مرض میں بھرپور اضافہ کر دیا ہے۔

### شوگر کا عالمی سطح پر جائزہ

شوگر ایک وبائی شکل اختیار کر چکی ہے اور ایک محتاط اندازے کے مطابق اس وقت دنیا میں 130 ملین سے زائد افراد شوگر کے مریض ہیں جن کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ 1985ء میں مریضوں کی تعداد 3 کروڑ تھی مگر صرف 13 برس بعد ہی یعنی 1998ء میں مریضوں کی یہی تعداد 14.5 کروڑ تک پہنچ گئی۔ دنیا کے ماہرین کا خیال ہے کہ اگر طرز عمل میں تبدیلی نہ آئی تو 2025ء تک دنیا بھر میں شوگر کے مریضوں کی تعداد 300 ملین سے بھی تجاوز کر جائے گی۔

## شوگر اور پاکستان

پاکستان میں شوگر کی شرح 7 سے 10 فیصد کے درمیان ہے اگر اس لحاظ سے اندازہ لگایا جائے تو 5 سے 10 ملین لوگ اس مرض کا شکار ہیں اور اس میں روز بروز تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ پاکستان کا نمبر اس وقت دنیا میں شوگر کے لحاظ سے 15 واں ہے اور خیال کیا جا رہا ہے کہ بہت کم عرصے میں ہم چوتھی یا پانچویں پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ چنانچہ اس وقت ہم پہلی پوزیشن حاصل کرنے میں بڑی تیزی سے مصروف عمل ہیں۔

## پاکستان میں شوگر کے بڑھنے کی وجوہات

ہمارے ملک پاکستان میں جو شوگر پائی جاتی ہے اسے پیدا کرنے میں دو عوامل ہیں۔ جن میں ایک وراثت اور دوسرا طرزِ بود و باش ہے۔ بود و باش کی ہمارے ہاں جو تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں اس میں ہم نے اپنے کلچر کو چھوڑ کر مغربی کلچر کو اپنالیا ہے۔ ہمارے لوگ جو دیہات میں ہیں بڑے چست و چالاک تھے لیکن ہم نے مغرب کی پیروی کرتے ہوئے پر تعیش زندگی گزارنا شروع کر دی ہے۔ جسمانی محنت مشقت، سیر و تفریح، ورزش کا فقدان، پیدل چلنے کی عادت ختم کر کے ہر وقت گاڑیوں میں پڑے رہنے کا رواج ہو گیا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ غذا میں جو تبدیلیاں ہوئی ہیں اس میں برگر، فاسٹ فوڈز، چائیز اور سادہ پانی کی بجائے بوتل، جوس وغیرہ ایسی

خوراک سے شوگر کے ساتھ ساتھ دل کے امراض، بلڈ پریشر، جوڑوں کا درد، موٹاپا، جسم میں کولسٹرول اور چربی کا اضافہ، جنسی کمزوری، ہپاٹائٹس، امراض جگر، معدہ اور آنتوں کی بیماریاں، بانجھ پن، ذہنی پریشانی، آنکھوں اور گردوں کی بیماریاں و دیگر امراض کا اضافہ ہو رہا ہے۔

شوگر کا شمار ان چند امراض میں ہوتا ہے جو ذرا سی غفلت سے انتہائی مہلک ثابت ہو سکتی ہیں تو سب ہی بیماریوں کا براہ راست تعلق خوراک سے ہوتا ہے یعنی غیر موزوں اور غیر متوازن غذا ہی بیشتر بیماریوں کا سبب بنتی ہے لیکن اگر موزوں اور متوازن خوراک صحیح وقت پر لی جائے تو امراض کی شدت میں کمی واقع ہو سکتی ہے اور بیماری کی صورت میں خوراک پر توجہ نہ دی جائے تو اچھی سے اچھی دوا بھی اثر نہیں کرتی۔ غرض یہ کہ غذا اور شوگر کا بہت گہرا رشتہ ہے جو حالیہ تحقیق کے بعد مزید مضبوط دکھائی دے رہا ہے اس ضمن میں ڈاکٹروں اور مریضوں کا تجربہ ہے کہ غذا میں مناسب تبدیلی، اوقات کی پابندی اور ورزش میں باقاعدگی سے بھی اس بیماری پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

شوگر کا حملہ انسانوں پر اُس وقت ہوتا ہے جب پیٹ کے بالکل نیچے چیل جیسی شکل کا عضو یعنی لبلبہ (پنکر یا **Pancreas**) اپنی ذمہ داری کو بخوبی پورا نہیں کر پاتا، یعنی لبلبے پر موجود بیٹا سیلز (**Beeta Cells**) انسولین بنانا بند کر دیتے ہیں۔ انسولین کا کام خون میں موجود گلوکوز کو مختلف خلیات میں پہنچانا ہوتا ہے لہذا اس

81226

شوگر قابل علاج مرض ﴿23﴾

کی کمی سے خون میں گلوکوز کی زیادتی ہو جاتی ہے اور ہمیں ذیل میں دی گئی علامات پریشان کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

میری گزارش ہے کہ سال میں ایک یا دو بار شوگر ٹیسٹ ضرور کروائیں یا مندرجہ ذیل علامات ظہور پزیر ہوں تو فوراً شوگر ٹیسٹ کروائیں۔

### شوگر کی علامات

- |                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| ☆ پیاس کی زیادتی        | ☆ بار بار بھوک لگنا              |
| ☆ وزن میں کمی           | ☆ پیشاب کی تکلیف یا بار بار آنا  |
| ☆ زخم جلدی ٹھیک نہ ہونا | ☆ وزن میں اضافہ                  |
| ☆ ہاتھ پاؤں میں سنسناہٹ | ☆ جسم، ٹانگ، پنڈلی میں درد       |
| ☆ خارش، پھوڑے، پھنسیاں  | ☆ جلدی خرابیاں                   |
| ☆ نظر کی کمزوری         | ☆ دانتوں مسوڑھوں میں تکلیف       |
| ☆ منہ کا خشک ہونا       | ☆ ناخنوں کی خرابی                |
| ☆ خوراک کی بے قاعدگی    | ☆ بلڈ پریشر                      |
| ☆ آرام طلبی             | ☆ ہاتھ اور پاؤں کے تلوؤں میں جلن |
| ☆ پٹھوں میں کھچاؤ       | ☆ گردوں اور مثانے کی تکلیف       |
| ☆ جنسی طاقت کی کمزوری   | ☆ گھبراہٹ، بے چینی نیند کی خرابی |

- ☆ بانجھ پن، مردہ بچوں کی پیدائش
- ☆ جسمانی کمزوری
- ☆ زیادہ وزنی بچوں کی پیدائش
- ☆ جگر و معدہ کی خرابی
- ☆ معدہ کا السرگیس، اچھارہ
- ☆ قبض رہتی ہو
- ☆ کولیسٹرول، ٹرائی گلیسرائیڈ کی زیادتی
- ☆ ہڈیوں اور پٹھوں کا درد
- ☆ دانت بھرنا شروع ہوں
- ☆ ہاتھ پاؤں سن ہوں
- ☆ پٹھے گل گل کر پیشاب میں خارج ہوں
- ☆ ذہنی پریشانی

جب ہمیں یہ علامات پریشان کرنا شروع ہوتی ہیں یا ہم ان علامات سے تنگ آنا شروع ہوتے ہیں تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کرتے ہیں جو کہ ہمارے لیبارٹری ٹیسٹ سے تشخیص کروانے کے بعد ہمیں یہ بتاتے ہیں کہ آپ کو شوگر ہے اور جب اس کا علاج پوچھتے ہیں تو ہمیں لا علاج کہہ کر لاجواب کر دیا جاتا ہے اور کہتے ہیں کہ اس کا کوئی علاج نہیں۔ ہاں البتہ یہ انگریزی ادویات کھاتے رہو یا انسولین کے انجکشن پوری زندگی لگواتے رہو یہ کنٹرول رہے گی اور ساتھ ساتھ پرہیز بھی کرتے رہو۔

یا جب ہم کسی ڈاکٹر کو کہتے ہیں کہ ہمیں شوگر ہے تو وہ ہمارے خون اور پیشاب میں شوگر کا لیول ٹیسٹ کرواتا ہے اور شوگر کے لیول کو خون میں کنٹرول کرنے کیلئے انگریزی ادویات یا انسولین انجکشن کے ساتھ ساتھ ایک لمبا نسخہ لکھ کر ہمارے ہاتھ میں تھما دیتا ہے یعنی ایک طرف تو شوگر کنٹرول کرنے والی ادویات اور دوسری طرف جو بھی علامات یا شوگر کی پیچیدگیاں جو کہ ہمیں شوگر کی وجہ سے ہو رہی ہوتی ہیں

ان کی دوائیاں علیحدہ علیحدہ تجویز کر دیتے ہیں۔ جیسا کہ ہم کہتے ہیں کہ پٹھوں میں کھچاؤ ہے اور کمزوری ہے تو ڈاکٹر صاحب ہمیں وٹامنز لکھ دیتے ہیں، جوڑوں میں درد ہو تو درد کم کرنے والی دوائی، معدے کا مسئلہ ہو تو اس کی دوائی، قبض ہو تو اس کی دوائی، بلڈ پریشر ہو تو اس کی دوائی، سرد رہو یا چکر آئیں تو اس کی دوائی۔

مختصر یہ کہ ہم جو بھی تکلیفیں یا پریشانیاں جن سے ہماری زندگی پر اثر پڑ رہا ہوتا ہے بتاتے چلے جاتے ہیں، کیونکہ ہمارا بتانا تو مجبوری ہے لیکن دوسری طرف ڈاکٹر تمام علامات اور پریشانیوں کو مختلف بیماریاں تصور کرتے ہوئے اپنے نسخے کو لمبا اور طویل شاید اس لئے کرتے جاتے ہیں کہ کوئی دوائی تو اثر کرے گی اور مریض مطمئن ہو جائے گا۔ ابھی ڈاکٹر کو اپنی پریشانیوں سے آگاہ ہی کر رہے ہوتے ہیں ہماری بات ابھی پوری بھی نہیں ہوئی ہوتی کہ اس سے پہلے ہی ڈاکٹر کا وہ صفحہ دونوں طرف سے بھر چکا ہوتا ہے اور ساتھ ہی وہ صفحہ پھاڑ کر ہمارے ہاتھ میں تھما دیتا ہے اور ساتھ ہی کہتا ہے کہ یہ کھاؤ اور باقی باتیں اگلے وزٹ پر ہوں گی۔ اور ہماری صورتحال جو ہم اسے بتا رہے ہوتے ہیں ادھوری رہ جاتی ہے کیونکہ ڈاکٹر صاحب کے پاس بھی اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ ہماری تمام باتیں سننے کے بعد کوئی حتمی نتیجہ اخذ کرے اور ویسے بھی بہت کم ڈاکٹر ایسے ملیں گے جو کچھ تھوڑا بہت ٹائم دیں ورنہ تو بھاری سے بھاری فیس ادا کر کے بھی ہم 2 سے 5 منٹ میں فارغ ہو جاتے ہیں۔

خیر! ڈاکٹر صاحب سے ہم ابھی پوری طرح سے مطمئن نہیں ہوئے ہوتے

کیونکہ ابھی بہت سی صورتحال بتانا باقی تھی مگر پھر بھی بغیر مطمئن ہوئے دوائی کا نسخہ لیکر جب کسی میڈیکل سٹور پر جاتے ہیں تو سٹور کیپر ادویات سے بھرا ہوا ایک بیگ ہمارے ہاتھ میں تھا کر اپنے پیسے وصول کرتا ہے۔ پھر ان تمام مراحل سے فارغ ہو کر جب ہم ان کو کھانے کیلئے نکالتے ہیں تو ایک وقت میں ہمیں 6 سے 8 یا 10 گولیاں کھانی پڑتی ہیں۔ ہمارے پاس دیگر ضروریات زندگی کو پورا کرنے کیلئے کچھ ہو یا نہ ہو لیکن ادویات کو خریدنا اور مسلسل کھاتے رہنا ہمارے لئے ضروری اور مجبوری اس لئے بھی ہے کہ ہمیں کہا گیا ہوتا ہے کہ صرف اس دوائی کی وجہ سے ہی زندہ رہیں گے۔

اب ایک بات میں آپ سے پوچھتا ہوں کہ کیا آپ کو اپنے پیٹ میں میڈیکل سٹور بنانا ہے؟ کیا یہ ادویات آپ کے جگر اور معدہ اور آنتوں کو خراب نہیں کرتیں؟ یا یہ دیکھیں کہ آپ جتنے بھی عرصہ سے ادویات استعمال کر رہے ہیں کیا آپ کی شوگر کنٹرول ہو گئی جیسا کہ ڈاکٹر نے شروع میں آپ کو کہا تھا کہ شوگر کا کوئی مستقل حل نہیں ہے یہ لاعلاج ہے ہاں البتہ ان ادویات کے لگاتار مسلسل استعمال سے آپ کی شوگر کنٹرول میں رہے گی یا اس سوال کا جواب دیں کہ اتنی ادویات کھانے کے باوجود آپ مطمئن ہیں کہ آپ کو فائدہ ہو رہا ہے؟ کیا آپ کی صحت بہتری کی طرف آرہی ہے؟ کیا آپ کی صحت جو روز بروز گر رہی ہے وہ رُک گئی ہے؟ یقیناً نہیں بلکہ اتنی ادویات، ٹیسٹ اور ڈاکٹرز اور پرہیز کے باوجود آپ دن بدن کمزور اور آپ کی تکلیفوں میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے اور آپ اپنی بڑھتی ہوئی بیماری یا تکلیفوں کو ٹھیک



کرنے کی بجائے روک بھی نہیں پارہے۔

ان ادویات سے اگر شوگر کنٹرول ہو سکتی ہوتی یا کنٹرول میں رکھی جاسکتی ہوتی تو پھر مریض عرصہ 5، 10، 15 یا 20 یا 30 سال سے یہ ادویات نہ استعمال کر رہے ہوتے یا اتنے عرصے سے ادویات کے مسلسل استعمال سے شوگر لیول نارمل یا کنٹرول میں رہنا چاہیے تھا جو کبھی تو کنٹرول ہو گیا یا کبھی کم بھی ہوا اور کبھی بڑھ گیا اور کبھی بہت ہی زیادہ ہو گیا یہ بھی اپنے نارمل لیول میں اتنا عرصہ ادویات بلا ناغہ کھانے اور پرہیز کے باوجود اپنے کنٹرول میں نہیں آسکا تو کب آئے گا؟

یہ بات بھی طے شدہ ہے کہ جس طرح سے ہم اس کو ان ادویات کے حوالے سے کنٹرول کرنا چاہ رہے ہیں یہ نہیں ہو پائے گا۔

ایسا کیوں نہیں ہو پائے گا؟ اس کی وجہ!

کیونکہ ڈاکٹر حضرات شوگر کو خون میں کنٹرول کرنیوالی ادویات کا استعمال کرواتے ہیں یہ ادویات خواہ گولیاں یا کپسول ہوں یا انسولین انجکشن یا انسولین انہیلر ان تمام ایلو پیٹھک ادویات میں مصنوعی انسولین ہارمونز ہوتے ہیں جو براہ راست ہمارے خون میں شامل ہوتے ہیں اگر تو یہ ہارمونز مقدار میں شوگر کے لیول سے زیادہ ہوئے تو ہماری شوگر کا لیول وقتی طور پر کنٹرول ہوگا اور جب ان کا ٹائم پیریڈ پورا ہوگا تو یہ مصنوعی ہارمونز ڈیڈ ہو جاتے ہیں اور ان کی ورکنگ ختم ہو جاتی ہے تو شوگر کا لیول جو ان کے دباؤ میں تھا ان کی گرفت سے آزاد ہو کر دوبارہ بڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ یا کبھی یوں بھی ہوتا ہے کہ جو دوائی ہم کھاتے ہیں ان کے مصنوعی انسولین ہارمونز جب خون میں براہ راست شامل ہوتے ہیں تو شوگر زیادہ ہوتی ہے اور ان مصنوعی ہارمونز کی مقدار کم ہوتی ہے جس سے شوگر کے لیول اور ہارمونز کے تناسب کا فرق ہوتا ہے اور ہماری شوگر وقتی بھی کنٹرول نہیں ہوتی۔ حالانکہ ہمیں شوگر کو خون میں براہ راست وقتی کنٹرول کرنے کی بجائے اپنے بلبہ یا اس کے بیٹا سیلز یا جگر کی آٹو امیونٹی ورکنگ کا علاج کرنا چاہیے تاکہ ہمارے لیبلے کے فعل کا سٹم دوبارہ سے ٹھیک ہو اور وہ پھر سے وہی قدرتی انسولین ہارمونز دوبارہ بنانا شروع کر دے جیسا کہ وہ پہلے بنا رہا تھا تاکہ ہمیں آئندہ کسی دوائی اور پریہیز کی ضرورت نہ پڑے۔

## کیا شوگر لا علاج ہے؟

جمہ:- جس مرض کو اللہ تعالیٰ نے پیدا کیا ہے اُس کیلئے ستر ستر 70,70 دوائیں پیدا کی ہیں۔

کوئی مرض لا علاج نہیں بحیثیت مسلمان ہم اللہ تعالیٰ کی اس بات کو ماننے رکھتے ہوئے سوچیں کہ شوگر ہی نہیں بلکہ کوئی بھی مرض لا علاج نہیں کیونکہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہر بیماری کی ستر ستر دوائیں نازل کی گئی ہیں ستر دوائیوں سے مراد قلف طریقہ علاج ہیں کیونکہ اگر 70 دواؤں کی صرف بات ہوتی تو میڈیکل سٹور میں ہزاروں کی تعداد میں ادویات نہ پڑی ہوتیں۔

## شفاء من جانب اللہ ہے

اور وہ (اللہ تعالیٰ) جو اس پوری دنیا کا معالج ہے خود اپنی آخری کتاب (قرآن حمید) میں فرماتا ہے، جو آج سے تقریباً چودہ سو سال پہلے نازل ہوئی اور قیامت تک کیلئے ہے کہ ”کوئی مرض لا علاج نہیں“ تو پھر ہم کسی بھی بیماری کو لا علاج کیسے کہہ سکتے ہیں؟ شفاء تو ہمارے اختیار میں نہیں بلکہ شفاء تو اللہ تعالیٰ کے اختیار میں ہے ہم تو محض وسیلہ ہیں۔ ہم کیوں قرآن کی آیت کی نفی کرتے ہیں کیونکہ ایک طرف تو ہم بحیثیت مسلمان اس آیت کی نفی کرتے ہیں یعنی اللہ تعالیٰ کے کہے کو جھٹلاتے ہیں اور دوسری طرف وسیلہ بننے کی کوشش بھی کرتے ہیں پھر کیسے ممکن ہے؟ کہ ہم وسیلہ بننے

میں کامیاب ہوں۔

آئیے! آپ کو ایک مثال دیتا ہوں کہ کبھی طاعون کی بیماری بڑے عروج پر اور جان لیوا ہوتی تھی، اس کی وباء کی لپیٹ میں آئے ہوئے ہزاروں لاکھوں لوگ موت کے منہ میں چلے گئے، لاشیں گل سڑ جاتی رہیں، قبریں کھودنے اور دفنانے والا کوئی نہیں ہوتا تھا۔ اس کے بارے میں بھی کہا جاتا تھا کہ لا علاج ہے۔ آج بتائیں وہ بیماری کہاں ہے؟ کیونکہ ہم نے محض طاعون یا اس جیسی اور کئی بیماریوں کو قصے کہانیوں میں یا تاریخ میں پڑھایا سنا ہے۔

میرا ایمان ہے کہ انشاء اللہ طاعون کے طرح شوگر بھی آنے والے ادوار میں قصے کہانیوں تک محدود رہ جائے گی۔ اور اللہ تعالیٰ کی آیت کی قیامت تک کوئی نفی نہیں کر پائے گا، کیونکہ صرف وہی سچا اور اس کائنات کا خالق و مالک ہے اللہ تعالیٰ کی تمام باتیں سچی، حقیقی اور درست ہیں وہ جس نے شفا دینی ہے میرا ایمان ہے کہ وہ اپنی آیت کی کبھی نفی نہیں ہونے دے گا۔

کیا آپ نے کبھی سوچا کہ جب ہم اس کی آیت کی سیدھی سیدھی نفی کرتے ہیں تو ہم دائرہ اسلام میں رہتے ہیں یا خارج ہو جاتے ہیں؟ اصل میں ہمارا ایمان کمزور ہو چکا ہے یا شاید ان لوگوں کا ایمان قرآن یا اسلام نہیں بلکہ یورپ ہے۔ کیونکہ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ سب کچھ یورپ ہی ہے جو ترقی ہو رہی ہے سب سے زیادہ وہاں سے ہو رہی ہے وہ ابھی تک شوگر کے متعلق کچھ دریافت نہیں کر پائے تو پھر کیسے ممکن ہے؟

حالانکہ تاریخ اٹھا کر دیکھی جائے تو ہمیں مسلمان سائنسدانوں کے کارنامے اور ان کے نام سنہری حروف میں لکھے ملتے ہیں ان سب نے سائنس کو قرآن سے اخذ کیا اور بے شمار چیزیں قرآن ہی سے ایجاد کیں یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ جس نے قرآن سے مشاورت کی، رہنمائی بھی اسی کو ملی اور اس نے انسانوں کی فلاح و بہبود کیلئے بہت کچھ ایجاد کر دیا۔

### کیا لبلبہ بالکل ناکارہ اور ڈیڈ ہو سکتا ہے؟

ایلو پیٹھک ڈاکٹرز کہتے ہیں کہ لبلبہ ڈیڈ ہو جاتا ہے یا ڈیڈ ہو چکا ہے اب اس کا کوئی حل نہیں کہ یہ دوبارہ سے کام کرنا شروع کر دے میرا یہاں پر ڈاکٹرز سے اختلاف ہے کہ لبلبہ ڈیڈ ہو جاتا ہے لبلبہ ڈیڈ نہیں ہوتا بلکہ یہ ٹھیک بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن یہاں وقتی طور پر ان ڈاکٹرز کی اس بات پر اتفاق کرتے ہوئے مانتا ہوں کہ یہ ڈیڈ ہو گیا اس کا کوئی حل نہیں یہاں میں ایک مثال دیتا ہوں، ہم نے اپنے ارد گرد ایسے مریض دیکھے ہوں گے جو فالج کی وجہ سے معزوری کا شکار ہوئے اور ان کے جسم کا کوئی حصہ مثلاً کوئی سائیڈ، بازو یا ٹانگیں یا نچلا دھڑ مفلوج ہو گیا یا ڈیڈ ہو گیا اس فالج زدہ حصے میں کسی بھی قسم کی محسوسات یا ورکنگ نہیں ہوتی اور جب وہی ڈاکٹر اس کا علاج کرتے ہیں تو اس ناکارہ اور ڈیڈ حصے کو دوبارہ سے کارآمد ضرور بنا لیتے ہیں اور وہ مریض جس کا وہ حصہ بالکل ڈیڈ تھا دوبارہ سے کام کاج کرنے لگ جاتا ہے اور

وہ مریض جو خاندان میں کسی کا سہارا ڈھونڈتا تھا وہ کام کاج کے قابل ہو کر اپنے خاندان کی کفالت کرنا شروع کر دیتا ہے اسی طرح کیا لبلبہ ڈیڈ ہو جاتا ہے اگر ہوتا ہے تو فالج کی طرح اس کا علاج کیوں نہیں ہو پاتا، اس کو بھی تو ٹھیک ہونا چاہیے۔

اب میں اپنے اختلاف کے حوالے سے بات کرتا ہوں کہ لبلبہ ڈیڈ ہی نہیں ہوتا اصل میں ڈیڈ ہونا سے مراد کسی عضو کا بالکل مردہ ہو جانا ہوتا ہے دراصل یہ ڈیڈ نہیں بلکہ اس کے فعل میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے انگریزی طریقہ علاج میں جو ادویات استعمال کروائی جاتی ہیں وہ لبلبہ یا اس کے فعل کی خرابی یا بیٹا سیلز اور قدرتی انسولین ہارمونز بنانے کیلئے معاونت یا کام نہیں کرتیں بلکہ وہ اس پورے فنکشن یا سسٹم سے بائی پاس یعنی براہ راست خون میں گلوکوز کو وقتی کنٹرول کرنے کی کوشش کرتی ہیں حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ شوگر کی بیماری یا خرابی جہاں سے شروع ہو رہی ہے یعنی لبلبہ کے فعل کی خرابی، بیٹا سیلز کی کمی اور قدرتی انسولین ہارمونز کی پیدائش کو بہتر بنایا جائے کیونکہ جب تک یہ فنکشن ٹھیک نہیں ہوگا مریضوں کے مسائل بڑھتے رہیں گے شوگر پر قابو نہیں پایا جاسکے گا اور مریض یوں ہی تمام عمر مصیبتیں جھیلتے، ادویات کھاتے اور ڈاکٹرز کے چکر لگاتے قبر کے اندھیروں تک مصروف رہیں گے۔

جبکہ اس کے برعکس لبلبہ کے فعل کی خرابی، بیٹا سیلز کی کمی اور قدرتی انسولین ہارمونز کی پیدائش کے سسٹم کو ٹھیک کر لیا جائے تو مریض دوبارہ سے اپنی کھوئی ہوئی زندگی کے اس صحت مند دور میں واپس آ سکتا ہے جہاں اس کو نہ تو دوائی کی ضرورت

پڑے اور نہ کسی پرہیز کی اور نہ ہی اُس میں شوگر سے پیدا ہونے والی پیچیدگیاں باقی رہیں جن کی وجہ سے اُسے مختلف تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا رہا تھا۔

کیونکہ جب اُس کو شوگر نہیں ہوئی تھی تو اُس وقت بھی تو وہ تمام چیزیں جو اللہ تعالیٰ کی نعمتیں ہیں بلا کسی امتیاز اور پرہیز کے کھاتا رہا اُس وقت بھی تو اُس نے کبھی پرہیز کیا نہ کبھی دوائی کھائی اور نہ ہی ڈاکٹرز سے رابطے کیلئے بھاگ دوڑ کی۔ کیونکہ اُس وقت میرے اللہ کا بنایا ہوا سسٹم یعنی لبلبے کا فنکشن درست کام کر رہا تھا اب ہم شوگر اور اس کی مصیبتوں اور تکلیفوں میں اس لئے ابھی تک پھنسے ہوئے ہیں کہ ہم نے قدرتی فنکشن (Function) کا علاج کرنے یا اُسے درست کرنیکی بجائے اپنا مصنوعی سسٹم صبح دوپہر شام انگریزی ادویات یا انسولین انجکشن کے ذریعے باہر سے مصنوعی انسولین ہارمونز لینے شروع کر دیے جو ہم کھاتے بھی رہیں مگر شوگر تو مسلسل کنٹرول میں رہے یہ کیوں بڑھتی اور کم ہوتی رہتی ہے اور ساتھ ساتھ شوگر کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکلیفوں میں بھی روز بروز اضافہ ہوتا رہتا ہے اور یہی تکلیفیں اور خرابیاں ہمیں قبر کے تاریک اندھیروں میں اتار دیتی ہیں حالانکہ ہم نے پیسے خرچ کرنے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی ہوتی اور مختلف ڈاکٹرز اور ہر قسم کی مہنگی اور سستی تمام دوائیاں بھی کئی کئی عرصہ کھائی ہوتی ہیں یا کھا رہے ہوتے ہیں اور ڈاکٹر کی ہدایات اور پرہیز پر بھی سختی سے عمل کر رہے ہوتے ہیں۔

دنیا بھر میں شوگر پر ریسرچ اور شوگر کیلئے دوائیوں کی تیاری پر ہر سال کروڑہا

کروڑ کی رقم خرچ کی جا رہی ہے لیکن سب لا حاصل نہ صرف علاج کے جدید طریقوں کے باوجود بلکہ ان طریقوں کی وجہ سے شوگر میں مبتلا ہونے والوں اور اس کی پیچیدگیوں کا شکار ہونے والوں کی شرح میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔

## آخر کیوں؟

یہ دریافت ہے اور حقیقت ہے جسے جان بوجھ کر چھپایا جا رہا ہے کہ شوگر سے شفا کے بہتر امکانات اس امر میں ہیں کہ اس بیماری کا موجودہ طریقوں سے علاج نہ کیا جائے جن میں مصنوعی انسولین ہارمونز مثلاً انگریزی ادویات اور انسولین انجکشن، انسولین انہلیئر وغیرہ کا استعمال شامل ہے کیونکہ ان طریقوں کا آج کے دور میں رواج عام ہے اور یہ وقتی کنٹرول کرنے کا طریقہ علاج ہے۔

میں ایک مشہور مصنف ڈاکٹر آر۔ ٹی کوپر کی کتاب کا مطالعہ کر رہا تھا جس میں اس نے لکھا ہے کہ اگر ادویات اور بیماریوں کے مستحق روک تھام کے میدان میں بہتری مقصود ہے تو ہمیں فرسودہ اور روایتی طریقہ علاج کے راستوں کو خیر با کہنا ہوگا اور دوسری راہوں کی تلاش کرنا ہوگی اور امکان غالب ہے کہ سجائی غم متوقع اطراف میں ملے گی لیکن مشکل یہ ہے کہ فرسودہ راہوں سے ہٹ کر چلنے کی رات کون کریگا؟ کیونکہ اس میں سب سے بڑی رکاوٹ دواساز کمپنیوں اور اداروں کے مفادات ہیں نئی راہیں ان کے مالی و تجارتی مفادات کے خلاف جاتی ہیں۔



لہذا میں نے مختلف قسم کے قدیم و جدید طریقہ علاج کے بارے میں سیرچ کرنا شروع کی کیونکہ شوگر کا مرض میرے گھر میں میرے والد محترم کو بھی لاحق ما اور وہ بھی ایک عرصے سے ڈاکٹرز کی ہدایات پر مصنوعی انسولین ہارمونز بلا ناغہ روزانہ کھا کر شوگر کو وقتی طور پر کنٹرول کر رہے تھے لیکن شوگر کی وجہ سے ہونے والی پییدگیوں میں روز بروز اضافہ ہو رہا تھا۔

قدیم طریقہ علاج ”علاج بالمثل“ جسے علم طب کے ماہر اور بہترین فلسفی حکیم بقراط نے دریافت کیا تھا اور حکیم بقراط حکیم لقمان کی پیدائش کے ساٹھ (60) سال بعد یعنی 440 قبل مسیح میں اسکیلیپس کی سولہویں نسل میں حضرت عیسیٰ سے پہلے حکیم بقراط نے جنم لیا جن کو بابائے طب کا نام دیا جاتا ہے ان کے دور میں طب نے رید ارتقائی منازل طے کیں بقراط نے اپنے مقالے ”Ancient Medicin“ میں چار عناصر انسانی یعنی سودا، صفراء، بلغم اور خون کے اعتدال پر رہنے کو صحت اور ندرستی قرار دیا۔ اور ان میں خلل پیدا ہو جانے کو مرض کا نام دیا حکیم بقراط کو فلسفہ کا بھی وجد مانا جاتا ہے۔

قدیم طریقہ علاج بالمثل جسے علم طب کے ماہر اور بہترین فلسفی حکیم بقراط نے دریافت کیا۔ اس طریقہ علاج کی ریسرچ کو جب میں نے مزید جدید تقاضوں کے سانچے میں ڈھالا تو اللہ تعالیٰ نے شب و روز کی انتھک ریسرچ و کوشش اور نبی کریم ﷺ کے صدقے، والدین کی دعاؤں اور پیر و مرشد کی نظر کرم اور قرآن شریف اور

احادیث مبارکہ کی برکت اور رحمت سے ایسی کامیابی سے نوازا کہ اس ریسرچ سے میرے والد محترم نہ صرف شوگر کی بیماری سے مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے بلکہ اس سے واسطہ تمام پیچیدگیوں سے بھی ہمیشہ کیلئے چھٹکارا پا گئے۔ انہوں نے تمام ادویات اور پرہیز مکمل طور پر چھوڑ دیا اور اب وہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ تمام نعمتیں بلا کسی امتیاز کھانے پینے میں استعمال کر رہے ہیں۔ ان کیساتھ ساتھ مزید ریسرچ جو مختلف مریضوں پر کی گئی اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے 70 سے 90 فیصد رزلٹ حاصل ہو رہے ہیں۔

قرآن شریف میں سپارہ نمبر ۱۵ رکوع نمبر ۸ آیت نمبر ۸۲ میں ارشاد خداوندی ہے ”یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں مومنوں کیلئے سراسر شفا اور رحمت ہے۔“ ایک اور جگہ سپارہ نمبر ۱۱ سورۃ یونس آیت نمبر ۱۲ میں ارشاد ہے ”اور جب آدمی کو تکلیف پہنچتی ہے، ہمیں پکارتا ہے، لیٹے اور بیٹھے اور کھڑے، پھر جب ہم اس کی تکلیف دور کرتے ہیں چل دیتا ہے، گویا کبھی کسی تکلیف کے پہنچنے پر ہمیں پکارا ہی نہ تھا۔“ ایک اور جگہ سورۃ خم السجدہ سپارہ نمبر ۲۴ آیت نمبر ۴۴ میں ارشاد ہے ”تم فرماؤ (صلی اللہ علیہ وسلم) یہ قرآنی آیات ایمان والوں کیلئے ہدایات اور شفاء ہیں“

الحمد للہ! میرا ایمان ہے کہ اللہ تعالیٰ کی عطا سے قرآن کریم اور دواؤں میں شفا ہے ویسے بھی بخاری شریف کی حدیث ہے کہ ”اللہ تعالیٰ نے کوئی مرض ایسا نہیں پیدا کیا جس کی شفا نہ اتاری ہو“ اور بخاری شریف میں ایک دعا کچھ یوں بھی ہے کہ ”دور کر دے بیماری کو اے لوگوں کے پروردگار اور شفا دے تو ہی شفا دینے والا

تیرے سوا کوئی شفا نہیں دے سکتا ایسی شفا دے کہ کوئی بیماری نہ رہے“  
 اور یوں میں نے قرآن شریف اور بقراط کی قدیم ریسرچ علاج بالمثل  
 سے شوگر کے مستقل علاج کی نئی راہیں دریافت کر لیں۔

جڑی بوٹیوں میں اللہ تعالیٰ نے شفا رکھی ہے اور جڑی بوٹیاں رحمتِ باری  
 تعالیٰ ہیں۔ پروردگارِ عالم نے مٹی کا سینہ چیر کر اپنی مخلوق کیلئے ایسی انمول اور عظیم  
 الشان نعمتیں نازل فرمائیں جن کی خوبیوں کا شمار ناممکن ہے گھاس پھوس، تنا، پتے، جڑ  
 شاخیں، بیج، پھل، پھول، کونپلیس اور چھال و دیگر حیوانات اور معدنیات کے ذرائع  
 تمام کے تمام قیامت تک حضرت انسان کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا ذریعہ بنا کر رب  
 کریم نے انسان کیلئے اتنی بڑی بھلائی کی ہے کہ جس کا شکر ادا کرنا انسان کیلئے کسی  
 طرح بھی ممکن نہ ہوگا۔

قابل غور بات یہ ہے کہ انہی نباتات میں سے بعض چیزیں خوراک کے  
 طور پر ہم اکثر استعمال کرتے ہیں اور یہ خوراک نباتات، حیوانات اور معدنیات ہمیں  
 قوت و طاقت فراہم کرنے کے علاوہ ہمارا علاج بھی کرتی ہیں یعنی ہمارے اعضاء میں  
 قوت پیدا کر کے ہمیں اپنا حج ہونے سے بچاتی رہتی ہیں بعض تکالیف ایسی ہیں جن کا  
 ہمیں احساس تک نہیں ہوتا مگر وہ ہمارے اندر موجود ہوتی ہیں مگر یہ خوراک کی نباتات از  
 خود ان بیماریوں کا تدارک کر کے ہمیں صحت و تندرستی سے ہمکنار کرتی ہیں۔ مثال کے  
 طور پر ہم روزمرہ خوراک میں لہسن، پیاز، کالی مرچ وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں جو کہ

اپنی خاص تاثیر کی بدولت ہمارے جسم میں فاسد مادوں کی پیدائش کو خود بخود روکتی رہتی ہیں اور ہمارے اعصاب کو قوت بھی دیتی ہیں اسی طرح بہت سی نباتات، حیوانات اور معدنیات ہیں جو کہ بیماریوں کے مقابلے میں ہمارے لئے ڈھال کا کام کرتی ہیں اور بغیر کسی باقاعدہ علاج یا ادویات کے ہم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

دور حاضر کی جدید ترین سائنسی ٹیکنالوجی اور وسیع تر سہولتوں کے باوجود ہومیو علاج بالمثل طریقہ علاج ایک ایسا سائنٹیفک طریقہ علاج ہے جو زود اثر، خوش ذائقہ اور مرض کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کی مکمل صلاحیت رکھتا ہے اور پیچیدہ و پرانی بیماریوں کیلئے بہترین طریقہ علاج ہے ہومیو علاج بالمثل بقراط کا طریقہ علاج اپنائیں کیونکہ یہ فطرت کے قریب تر ہے اور اس طریقہ علاج کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا اور یہی وجہ ہے کہ عصر حاضر کے طبی محققین یہ تسلیم کرنے پر مجبور ہو گئے ہیں کہ ہومیو علاج بالمثل بغیر کسی نقصان کے بیماری کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس لئے دنیا بھر میں 72 فیصد افراد علاج بالمثل کے ذریعے علاج کو اہمیت و فوقیت دیتے ہیں۔

## علاج بالمثل کا تاریخی پس منظر

زمانہ قدیم میں لوگوں کو بیماری اور اس کے علاج کے متعلق زیادہ شعور نہیں تھا، وہ لوگ بیماری کا سبب آسمانی آفات اور بدروحوں کو سمجھتے تھے اور ان سے نجات حاصل کرنے کیلئے مذہبی عالموں سے رجوع کرتے۔ اس دور کے عامل لوگ بیمار آدمی کا علاج، فاقہ کشی، مار پیٹ اور تشدد وغیرہ سے کرتے، بلکہ یہاں تک کہ قدیم یونانیوں میں مختلف دیویوں کو صحت اور بیماریوں کا ذمہ دار سمجھا جاتا اور ان کی پوجا کی جاتی اور ان کی ناراضگی سے بچنے کیلئے نذرانے اور منتیں مانگی جاتیں۔ حتیٰ کہ انسانی جانوں کی ”بتلی“ (ذبح کرنا) چڑھائی جاتی، زندگی کی بقاء کیلئے انسان کو جن چیزوں کا محتاج بنایا گیا ان میں سے ایک ضرورت بیماری سے نجات حاصل کرنا بھی تھی۔

بیماری کی ابتداء کیسے ہوئی؟ دنیا کا پہلا بیمار انسان کون تھا؟ بیماریوں کا علاج ادویات سے کرنا سب سے پہلے کس کے ذہن میں آیا؟ پہلی دوا کون سی تھی؟ اور سب سے پہلا معالج کون تھا؟ یہ ایسے سوالات ہیں جن کا جواب آج کے دور میں ملنا مشکل ہے۔ تاریخ طب کی مختلف کتابوں میں یہ بات ضرور ملتی ہے کہ اس دور میں بھی لوگ جڑی بوٹیاں، ٹونے ٹونکے استعمال کرتے اور جو لوگ علاج معالجہ کیا کرتے تھے وہ کئی صدیوں تک اپنے سینے میں یہ راز لئے بیٹھے رہے کہ جڑی بوٹیوں سے کون سے امراض کو شفاء ملتی ہے اور اس طرح سے یہ راز سینہ بہ سینہ منتقل ہوتے رہے۔

ایک بیمار یا مریض کا جسم مختلف علامات کا اظہار کرتا ہے جو کہ صحت کی حالت میں نہیں ہوتیں۔ ان مخصوص علامات کے مجموعہ کو ہی بیماری کا نام دیا جاتا ہے۔ ان علامات کا اظہار قدرت کی طرف سے انسانی جسم میں کسی خرابی کی نشاندہی کرتا ہے ”علاج بالمثل جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس طریقہ علاج میں مریض کی جسمانی و ذہنی علامات کو مد نظر رکھ کر ایسی دوا کا استعمال کرایا جاتا ہے۔ جو مریض کی بیان کی ہوئیں علامات کے بالمشابہہ علامات انسانی جسم میں پیدا کرنے کی قدرت رکھتی ہوں۔ اس طرح سے انسانی جسم میں ایک مصنوعی یا بالمشابہہ مرض کو پیدا کیا جاتا ہے۔ یہ مصنوعی بیماری اگرچہ جسم میں پہلے سے موجود مرض سے طاقتور ہوتی ہے لیکن اس کا وجود عارضی اور کسی بھی قسم کے سائیڈ افیکٹ سے پاک ہوتا ہے۔ یہ بہت مختصر عرصہ میں اپنا دورہ مکمل کر لیتی ہے اور قوت حیات کو جسم پر حاوی یا غالب کر کے جسم کو پہلے سے موجود علامات مرض سے آزاد کرا لیتی ہے۔ اس طرح سے جسم میں شفا فی عمل مکمل ہو جاتا ہے اور مریض دوبارہ صحت مند ہو جاتا ہے۔“

علاج بالمثل کی تعریف ”یہ ایک ایسا علم العلاج ہے جس سے مریض کا ایسی ادویات سے علاج کیا جاتا ہے جو کہ مریض کے اندر موجود علامات کے بالمثل یا بالمشابہہ علامات کے پیدا کر کے اصل بیماری کو ختم کر دیتی ہے۔“

علم طب کی ابتداء یونان میں اسکلیپس (Aesculapius) سے ہوئی اور تاریخی حوالے سے یہ بات سامنے آئی کہ یونان کا ایک گھرانہ جس نے لوگوں

کو یہ بتایا کہ علم طب کا فن مجھ پر الہام ہوا ہے۔ اس نے اپنی اولاد کو زبانی تعلیم دی اور وصیت کی کہ یہ فن خاندان سے باہر نہ جائے اور یوں عمل طب کا یہ فن چلا۔ سرزمین یونان نے تہذیب و تمدن اور علم کی تمام شاخوں کی ترقی میں بہت نمایاں کردار ادا کیا ہے۔ حکیم لقمان پانچ سو سال قبل مسیح یونان کے شہر کروٹن میں پیدا ہوئے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو حکمت کے اسرار و رموز سے نوازا وہ سب سے پہلے حکیم مانے جاتے ہیں جنہوں نے انسانی جسم کی بہت سے حقیقتوں کے راز افشاں کئے۔ انہوں نے انسانی عقل کی بلندیوں کو محسوس کرتے ہوئے انسان کے اشرف المخلوقات ہونے کا نظریہ پیش کیا اور انسانی اعمال اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو روح کے تابع قرار دیا۔ اسی لئے قرآن مجید فرقان حمید میں بھی حکیم لقمان کا ذکر ہے۔

حکیم لقمان کی پیدائش کے ساٹھ (60) سال بعد یعنی چار سو چالیس (440) قبل مسیح میں اسکیلیپس کی سولہویں 16 نسل میں حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے پہلے حکیم بقراط نے جنم لیا جن کو بابائے طب کا نام دیا جاتا ہے۔ ان کے دور میں طب نے مزید ارتقائی منازل طے کیں۔ بقراط نے اپنے مقالے **Ancient Medicine** میں چار عناصر انسانی سورا، صفرا، بلغم اور خون کے اعتدال پر رہنے کو صحت قرار دیا اور ان میں خلل پیدا ہو جانے کو مرض کا نام دیا۔ حکیم بقراط کو ایلوپیتھی کا موجد بھی مانا جاتا ہے۔ ارسطو، افلاطون، جالینوس، الرازی، ابن سینا، اسقلی بوس جیسے اطباء کی کاوشوں سے علم طب نے ترقی کی منازل طے کیں۔

ایلو پیتھک (انگریزی) طریقہ علاج کی بنیاد بھی علاج بالصد پر قائم ہے۔ درحقیقت یہ طب کی ایک ترقی یافتہ شکل ہے اس میں طب کی نسبت ادویات کی تیاری جدید سائنسی طریقوں سے کی جاتی ہے اور پڑیاں وغیرہ بنانے کی نسبت کپسول اور انجکشن کی شکل میں ادویات کا استعمال کروایا جاتا ہے۔

بانی ہومیو پیتھی ڈاکٹر ہانمن نے اپنے وقت میں رائج طریقہ علاج کو ایلو پیتھی کا نام دیا۔ ڈاکٹر ہانمن بذات خود ایلو پیتھک ڈاکٹر تھے لیکن وہ مریضوں کیلئے ایلو پیتھک طریقہ علاج سے مطمئن نہیں تھے کیونکہ ایلو پیتھی میں زیادہ زور جراثیم کی تھیوری پر دیا جاتا ہے اور انہیں بیماری کا سبب سمجھا جاتا ہے اس لئے ان جراثیم کو جسم سے تلف کرنے والی ادویات کا استعمال کروانے پر زور دیا جاتا ہے۔ اسی طرح عارضی سکون کیلئے نشہ آور ادویات پر کافی حد تک انحصار کیا جاتا ہے۔ طب کی طرح ایلو پیتھی میں بھی قوت حیات (Vital Force) کے وجود کا کوئی تصور نہیں ہے بلکہ مادہ پرستی کا زور ہے۔ زیادہ تر انحصار فاعلی علامات (یعنی وہ علامات جن کو دیکھا جاسکے) پر کیا جاتا ہے یعنی مریض کے جسم پر مادی تبدیلیوں سے قبل کی ذہنی تبدیلیوں یا احساسات کو قابل توجہ نہیں سمجھا جاتا۔ اس طرح سے جب ادویات مریض پر اثر کرنا چھوڑ دیتی ہیں تو مریض کے متاثرہ حصے کو جسم سے کاٹ پھینکنے کا سوچا جاتا ہے اور یوں سرجری کے میدان میں زیادہ توجہ کی وجہ سے ترقی ہوئی۔

طبی تاریخ کے مطابق علاج بالمثل کا تذکرہ سب سے پہلے یونان کی



سرزمین سے تعلق رکھنے والے علم طب کے ماہر اور بہترین فلسفہ دان حکیم بقراط کی تحریروں میں ملتا ہے۔ انہوں نے 440 قبل مسیح طب کے رائج الوقت فرسودہ نظام کے خلاف اعلان جہاد کیا اور اس کی خامیوں پر نقطہ چینی کی۔ ان کی تصنیف کے متعدد ابواب علاج بالمثل کی تفصیل سے بھرے پڑے ہیں۔ بابائے طب بقراط اپنی تصنیف **Littre** میں لکھتے ہیں کہ مرض انسانی جسم میں جس چیز سے پیدا ہوتی ہے اسی سے مرض کو ٹھیک کیا جاتا ہے۔

جرمنی کے ایک گاؤں میسن جو کہ صوبہ سیکسونی میں واقع ہے ایک سیموئل ہانمن نامی شخص 1755ء میں 10 اور 11 اپریل کی درمیانی رات پیدا ہوا اور اس نے امراض کے علاج کیلئے ادویات کی خصوصیات کو معلوم کرنے کے بارے میں موجودہ نظریات سے اختلاف کیا اور امراض کے بارے میں بہترین نظریات اور اصولوں کو پیش کیا اور علاج بالمثل جو کہ حکیم بقراط نے دریافت کیا تھا اس پر عمل پیرا ہو کر ایک نیا نظام نہ صرف متعارف کروایا بلکہ اس طریقہ علاج کو باقاعدہ ایک نظام کی شکل میں پیش کیا اور اس کا نام ہومیو پیتھی رکھا اور 1796ء سے یہ طریقہ علاج پوری دنیا میں انسانوں کو امراض سے مستقل نجات دلانے میں اپنا کردار ادا کر رہا ہے۔

## شوگر کا تاریخی پس منظر

دیگر بیماریوں کی طرح شوگر کے بارے میں بھی لوگوں کی عام رائے یہ ہے کہ یہ دور حاضر کا مرض ہے حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ مرض جدید دور تک محدود نہیں بلکہ زمانہ قدیم سے انسان اس موذی مرض کا شکار رہا ہے ماضی میں مرض کے بارے میں معلومات کی کمی اس بات کی دلالت نہیں کر سکتی کہ مرض ماضی میں معدوم تھا۔ تاہم انسانی بود و باش کے انداز اور غذائی تبدیلی نیز جسمانی محنت اور ورزش میں کمی کے باعث موجودہ دور میں اس مرض میں خاصا اضافہ بڑی تیزی سے ہو رہا ہے۔

حکماء شوگر کے مرض سے ہزاروں سال سے واقف ہیں 1500 قبل مسیح میں پہلی بار مصر میں ایک بہت بڑی تختی پر اس مرض کا علاج لکھا ہوا تھا علاج کے طور پر استعمال ہونے والا مرکب ہڈیوں، گندم کے دانوں، تازہ جوی، سبز سیسہ اور مٹی پر مشتمل ہوتا تھا ان اشیاء کو پانی میں ڈال کر رکھ دیا جاتا تھا اور نتھار کر اور فلٹر کر کے جوس چارون تک استعمال کیا جاتا تھا (نسخہ آزمائے گا نہیں)

قدیم ہندوستانی، رومن، جاپانی اور چینی تحریروں میں بھی اس مرض کا ذکر ملتا ہے۔ سن عیسوی کے اوائل میں ایک یونانی فلاسفر سیلوس نے نہ صرف مرض کی تشخیص کی بلکہ اس کے اسباب پر بھی روشنی ڈالی۔

دوسری صدی عیسوی میں شوگر کی اصطلاح پہلی بار **Aretoeus** نامی

سن طبیب نے متعارف کروائی اور اس مرض کی علامات کا ذکر کیا دوسری صدی  
سوی کے طبی لٹریچر کے حوالہ جات سے پتہ چلتا ہے کہ چینی اطباء بھی مرض اور اس کی  
امات سے شناساتھے چنانچہ انہوں نے کثرت بول، پیشاب میں شکر کی موجودگی،  
وڑے پھنسیاں نکلنا، زخم کا دیر سے ٹھیک ہونا، ایسی علامات کا ذکر کیا ہے۔

پانچویں صدی عیسوی کے ہندی اطباء بھی اس مرض سے واقف تھے انہوں  
نے مشاہدہ کیا کہ یہ مرض متمول گھرانوں کے افراد میں زیادہ پایا جاتا ہے اس بنا پر بسیار  
وری کو مرض کا اہم سبب قرار دیا گیا۔

مسلمان طبیب یو علی سینا نے مرض کی وضاحت میں نہ صرف اس کی  
علامات از قسم پیشاب کا بار بار آنا، پیاس کی زیادتی، ذہنی و جسمانی اضمحلال اور جسم کا  
تحلیل ہو جانا یعنی وزن کی کمی پٹھوں کا گھل گھل کر پیشاب کے راستے خارج ہونا وغیرہ  
کا ذکر کیا ہے بلکہ اس کی دو اقسام کے بارے میں بھی درج ہے۔

سترہویں صدی عیسوی میں **Thomas Willis** نامی شخص نے  
مریض کے پیشاب کو چکھ کر اس میں شوگر کی موجودگی کی توثیق کی اور شراب نوشی اور  
بسیار خوری کو مرض کی وجہ قرار دیا۔ اٹھارہویں صدی عیسوی میں **Methew**  
**Dobson** نے شوگر کے مرض میں مبتلا مریض کے پیشاب میں سے پانی کو عمل  
تبخیر کے ذریعے ختم کر کے میٹھی تلچھٹ حاصل کی جو شکل میں شکر کی مانند تھی۔

انیسویں صدی کے وسط میں **Claude Bernard** نے جسم میں

موجود شوگر پر تحقیق کی جس سے شوگر کے مرض کو مناسب طور پر سمجھنے میں مدد ملی۔

1867ء میں جرمن کے ایک میڈیکل سٹوڈنٹ نے خوردبین کی مدد سے

لبلبہ کی اندورنی ساخت کا مطالعہ کیا اور اس میں ایسے خلیات دریافت کئے جن کے

بارے میں پہلے علم نہ تھا 1874ء میں ایک جرمن ڈاکٹر **Adolf Kussmaul**

نے مرض کی شدت کی صورت میں علامات کے حوالے سے خصوصی سانس کا ذکر کیا۔

1889ء میں **Von Mering** اور **Min Kowski** نے لبلبہ

کے فعل پر تحقیق کیلئے کتے کا لبلبہ نکالا تو کتا شوگر کا شکار ہو گیا جس سے شوگر کا لبلبہ کے  
فعل کی خرابی سے تعلق ثابت ہوا۔

بیسویں صدی کے اوائل میں لبلبہ کے دو اقسام کے خلیے ایلفا اور بیٹا

خلیات (**Alpha & Betta Cells**) کی خرابی کا تعلق شوگر سے ہوتا ہے

1902ء میں ایک سائنسدان **Ssobolew** نے لبلبہ کی نالی **Pancreatic**

**Duct** کو باندھ کر مشاہدہ کیا کہ اس سے لبلبہ کے ایلفا خلیات جو کہ لبلبہ کا رس

**Pancreatic Juice** بناتے ہیں رس کے خامرائی اثر کے باعث تباہ ہو گئے

لیکن انسولین پیدا کرنے والے بیٹا خلیات جوں کے توں رہے۔

1921ء میں انسولین کی دریافت ہوئی جو کہ شوگر کے علاج میں ایک

انقلابی قدم کے طور پر منظر عام پر آئی 1921ء میں اگرچہ سائنسدان پالیسکو اور

رومانیہ بار بار کوشش کے بعد لبلبہ سے انسولین نکالنے میں کامیاب ہو گئے۔ تاہم

سائنسی بنیادوں پر اس کے استخراج کا سہرا فریڈرک بیٹنگ اور چارلس بیٹ کے سر ہے جنہوں نے جے جے آر میکویڈ اور جیمز کولپ کے ساتھ مل کر وسیع پیمانے پر انسولین کے استخراج، تیاری اور فراہمی کا اہتمام کر کے نوبل انعام حاصل کیا۔

لیورڈ تھا مس، شوگر کا پہلا چودہ سالہ مریض لڑکا تھا جو 1922ء میں انسولین سے مستفید ہوا 1926ء میں انسولین کو قلمی شکل میں جمع کیا گیا 10 سال بعد ہیگ ڈارن نے انسولین میں ”پروٹامین“ نامی لحمیاتی مادہ ملا کر انسولین کی قسم NPH تیار کی 1942ء میں لوہائے ٹیٹے نے پہلی بار ”سلفونامائیڈ“ سے ماخوذ ایک مرکب کو جسم میں شکر کی زیادتی کے علاج کیلئے استعمال کیا۔

1955ء میں ایف فکس سائنس دان نے ”کاربائیڈ“ دریافت کر کے شوگر کے مریض کیلئے کم شکر کی گولیوں سے علاج کی بنیاد رکھی۔ 1959ء میں ایف سینگر سائنسدان نے انسولین کا فارمولا معلوم کر کے لیبارٹری میں اسے تیار کرنے کیلئے راہ ہموار کی۔

1960ء میں ایس برن اور آرلیو نے خون میں انسولین کی مقدار کو ناپنے کا طریقہ دریافت کیا 1964ء میں کیٹھویانس انسولین کو لیبارٹری میں تیار کرنے میں کامیاب ہوا۔

موجودہ صدی کے آخری ربع میں جینیٹک انجینئرنگ کی بدولت جہاں حیاتیات، زراعت اور طب کے دیگر شعبوں میں بے پناہ ترقی ہوئی ہے وہاں اس علم

کی بدولت شوگر کے علاج کے سلسلہ میں خصوصی کام ہوا ہے جس میں اصلی انسانی نوعیت کی انسولین کی تالیف اور اس کی وسیع پیمانے پر تیاری کے اقدام نے شوگر کے علاج میں ایک انقلاب برپا کر دیا اس سلسلے میں دنیا بھر کی تجربہ گاہوں میں جن سائنس دانوں نے کام کیا ہے اور جو ابھی تک مصروف عمل ہیں ان تعداد اس قدر زیادہ ہے کہ یہاں ان کا احاطہ ممکن نہیں۔

شوگر کے حتمی علاج کیلئے لبلبہ کی پیوند کاری پر بھی تجربات کئے جاتے رہے سائنسدانوں نے مصنوعی لبلبہ بنا کر بھی جسم میں پیوست کر کے تجربہ کیا لیکن ناکامی کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوا۔ کیونکہ وہ اس کوشش میں تھے کہ یہ لبلبہ جسم میں پیوست ہو کر خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی مقدار کو معلوم کر کے از خود انسولین کا مناسب مقدار میں اخراج کریں جس سے خون میں شوگر کی مقدار نارمل ہو جائے۔ لیکن یہ نظام تو صرف انسان کے اندر اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا قدرتی نظام ہی یعنی لبلبہ کا فنکشن کر سکتا ہے۔

لیکن سوچنے کی بات یہ ہے کہ ان تمام حضرات نے صرف شوگر کو خون میں کنٹرول کرنے کیلئے اتنی زیادہ کوششیں کیں لیکن لبلبہ کے فعل کی خرابی کو بہتر بنانے اور اسے درست کام کرنے کیلئے کسی نے توجہ نہ دی اور آخر پاکستانی ہومیوالجی پروفیسر ڈاکٹر جمیل حیدر مہروٹی نے یہ کارنامہ سرانجام دیا اور پوری دنیا میں نہ صرف تہلکہ مچا دیا بلکہ پاکستان کا نام بھی روشن کیا۔ کیونکہ ڈاکٹرز کے نزدیک انسولین جو کہ مصنوعی ہارمونز ہیں جنہیں گولیوں یا انجکشن کی صورت میں ایلو پیٹھک طریقہ علاج کی مدد سے

استعمال کرنے سے شوگر کو کنٹرول کرنے کی ناکام کوشش میں مصروف ہیں اور ساتھ ہی ساتھ یہ مصنوعی ہارمونز مریض کو تمام عمر نہ صرف روزانہ کھانے پڑتے ہیں بلکہ پرہیز بھی کرنا پڑتا ہے یہ علاج نہیں بلکہ ابتدائی طبی امداد ہے اور ان سے قدرتی انسولین ہارمونز کی گروتھ اور لبلبہ کے فنکشن کی خرابی بھی ٹھیک نہیں ہوتی اور نہ ہی شوگر کی وجہ سے پیدا شدہ مجموعی بیماریوں پر کوئی اثر ہوتا ہے۔

شب و روز کی انتھک ریسرچ کے بعد پاکستانی معالج ہو میوالحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل مہروئی نے بنی نوع انسان کو اکیسویں صدی میں شوگر کو کنٹرول کرنے کی بجائے لبلبے کا علاج دریافت کر کے بڑا خوبصورت تحفہ دیا جو کہ تاریخ کے اوراق میں سنہری حروف سے لکھا گیا۔ انہوں نے علاج بالمثل سے ایسا علاج دریافت کیا جس سے نہ صرف شوگر مستقل کنٹرول بلکہ لبلبہ کے فعل کی خرابی اور قدرتی انسولین ہارمونز کی گروتھ کو یقینی بنا دیا۔ ان کا کہنا ہے کہ

شوگر کے مریض بلا ناغہ ادویات کا استعمال کیوں کریں؟

شوگر کو کنٹرول کرنے کی بجائے لبلبے کا علاج کروائیں۔

انگریزی ادویات، انسولین انجکشن اور پرہیز سے مستقل نجات پائیں۔

اور اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ تمام نعمتیں بلا کسی امتیاز کے کھائیں۔“

## شوگر کا مختلف زبانوں میں تعارف

آسان الفاظ اور عوامی زبان میں پیشاب کے بار بار آنے کو شوگر کہا جاتا ہے اور عرف عام میں اس کو پیشاب میں شکر آنا بھی کہتے ہیں۔

جب یہ علامت کسی بھی انسان کو چمٹ جائے تو اس میں پیاس بہت زیادہ لگتی ہے، ہونٹ سوکھ جاتے ہیں یا خشک ہو جاتے ہیں اور ان لبوں کو تر کرنے کیلئے جو پانی پیا جاتا ہے وہ بذریعہ پیشاب خارج ہوتا رہتا ہے۔ اسی مناسبت سے عطائی ڈاکٹروں اور نیم حکیم قسم کے دوا فروشوں نے اس علامت کو ایک خطرناک قسم کی پیچیدہ مرض بلکہ لاعلاج مرض قرار دیا۔ وہ خود تو اس علامت کی اصلیت سے بے خبر ہوتے ہی ہیں لیکن اپنی دکانداری چمکانے کیلئے دوسروں کو اس مرض کی خطرناک صورتحال سے ڈراتے رہتے ہیں۔ اور اس خطرناک و لاعلاج مرض کے 7-8 نام رکھے ہوئے ہیں جو کہ یہ ہیں:

(1) ذیابیطس، (2) دولابہ، (3) پرکاریہ، (4) معطشہ، (5) دوارہ،

(6) ذلق الکلیہ، (7) استسقاء اطرسی، (8) ڈایابٹیز، (9) شوگر

(1) ذیابیطس: ذیابیطس دراصل یونانی لفظ ہے جس کو اردو میں رہٹ یا چرخی کہتے ہیں۔ دراصل پرانے زمانے میں کنویں ہوتے تھے تو ان سے پانی نکالنے کا عمل چرخی کے ذریعے ہوا کرتا تھا۔ پانی کا ڈول کنویں کے اندر جا کر بھر جاتا تو چرخی کے



لیے باہر کھینچ لیا جاتا۔ پھر خالی ڈول دوبارہ کنویں میں ڈالا جاتا۔ یہی عمل بار بار  
تا۔ چونکہ یہی صورتحال مرض ذیابیطس میں بھی ہوتی ہے لہذا اسکو ذیابیطس کہتے ہیں۔

( دولابہ: یہ اصل میں یونانی زبان کا لفظ ہے اور اسی لفظ دولابہ سے ذیابیطس  
لا ہے۔ دولاب کے لغوی معنی اردو زبان میں رہٹ یا چرخی یا پانی کے ڈول کیلئے  
استعمال ہوتے ہیں۔ دولابی دراصل اس حرکت کا نام ہے جو کنویں کی ٹنڈیں کرتی  
ہیں۔ ٹنڈیں جب پانی میں جاتی ہیں تو ان میں پانی بھر جاتا ہے اور پھر جب وہ اوپر آتی  
ہیں تو وہی پانی گر جاتا ہے۔ کیونکہ ٹنڈیں الٹی ہو چکی ہوتی ہیں۔ اسی طرح یہ عمل بار بار  
ہوتا رہتا ہے، پانی بھرتا اور گرتا جاتا ہے اس علامت ذیابیطس یا دولابہ میں بھی مریض  
کی تقریباً یہی کیفیت ہوتی ہے۔ مریض بار بار پیاس کی وجہ سے پانی پیتا ہے اور وہ پانی  
پیشاب کی صورت میں بار بار خارج ہوتا ہے اسی وجہ سے اسے دولابہ کہتے ہیں۔

(3) پرکاریہ: پرکاریہ کا لفظ پرکار سے نکلا ہے اور پرکار کے معنی گھومنا ہے۔ جس  
طرح پرکار ایک نفظے کے گرد گھوم کر پورا چکر لگا کر چلتی ہوئی دائرہ بنا کر پھر اسی نقطے پر  
واپس آ جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح اس مریض کی حالت بھی وہی ہوتی ہے کہ اس کا پیا  
ہوا پانی جیسے جسم کے اندر داخل ہوتا ہے اور سارے جسم کے اندر گھومتا ہوا جسم سے  
پیشاب کے راستے خارج ہو جاتا ہے۔

(4) معطشہ: یہ عربی زبان کے لفظ عطاش سے نکلا ہے۔ جس کے معنی پیاس کا

زیادہ لگنا ہے۔ چونکہ شوگر کے مریض کو پیاس زیادہ اور پیشاب بار بار آتا ہے اس لیے معطرہ کہتے ہیں۔

(5) دوارہ: دوارہ کے معنی بھی چکر لگانا ہے۔ شوگر کے مریض کے جسم کے اندر پانی چکر لگاتا ہے۔ منہ کے ذریعے پیاس بچھانے کی صورت میں داخل ہوتا ہے اور پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتا ہے۔

(6) ذلق الکلیہ: اس شوگر کی بیماری میں پانی کا گردوں سے وہی تعلق ہے، جو غذا کا معدے سے، جیسے سنگرہنی کی صورت میں معدے سے کھایا پیا ویسے ہی بغیر ہضم ہوئے نکل جاتا ہے۔ اسی طرح پانی گردوں سے بغیر تبدیل اور بغیر ہضم ہوئے نکل جاتا ہے اس لیے اسے ذلق الکلیہ کہتے ہیں۔

(7) استسقائے اطسی: اطس نام ہے مٹانہ کا لہذا شوگر کی بیماری میں مٹانہ ہر وقت پیشاب سے بھر رہتا ہے اس لیے اس کو استسقائے اطسی بھی کہتے ہیں۔

(8) ڈایابٹیز Dia-Betes: انگریزی زبان کا لفظ ہے جو کہ یونانی زبان میں ڈیابٹس کا معرب ہے۔ جس کو اردو میں رہٹ یا چرخی کہتے ہیں۔

(9) شوگر Sugar: شوگر دراصل انگریزی زبان میں شکر کو کہتے ہیں۔ اس میں مریض کے پیشاب کا کیمیائی معائنہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ مریض کے پیشاب

میں شکر خارج ہو رہی ہے۔ کیونکہ گردوں کا کام یہ ہے کہ جسم میں جو بھی فالتو چیز ہو اس کو جسم سے بذریعہ پیشاب خارج کر دیں۔ اس بیماری میں انسولین نامی افزائی رطوبت کی کمی کی وجہ سے شکر کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے جس کو گردے پیشاب کے ساتھ خارج کر دیتے ہیں۔

## شوگر کی جدید ترین تحقیق

بیشک اللہ رب العزت جس کو چاہتے ہیں عزت کے تاج پہنا کر عزتوں سے سرفراز کر دیتے ہیں۔ اللہ رب العزت نے شوگر کی حقیقت اور لیبے کا علاج معلوم کرنے کا سہرا مجھ گنہگار کے سر دیا تا کہ شوگر کے مریض بلا ناغہ عمر بھر ادویات کا استعمال کیوں کریں؟

شوگر کنٹرول کرنے کی بجائے اپنے لیبے کا علاج کروائیں اور انگریزی ادویات، انسولین انجکشن اور پرہیز سے مستقل نجات پائیں اور نارمل زندگی گزاریں اور ویسے بھی اللہ تعالیٰ نے اپنی اس بات کو سچ ثابت کرنا ہے، لوگ یا ڈاکٹر جتنی مرضی اس بات کی نفی کریں۔

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔

”میں نے کوئی مرض لا علاج پیدا نہیں کیا،  
بلکہ ہر بیماری کی شفا نازل کی ہے۔“

شوگر کیا ہے؟ کیسے بنتی ہے؟ اس کا مرض سے کیا تعلق ہے؟

قبل اس کے کہ شوگر کی حقیقت، ماہیت، اسباب و علامات آپ کو بتاؤں۔  
پہلے شوگر یا شکر کی اصلیت کے متعلق آگاہی ضروری خیال کرتا ہوں کہ شکر کیا ہے؟  
انسانی جسم کے اندر کیسے بنتی ہے اور پھر اس شکر سے انسانی جسم کیا کیا فائدے حاصل  
کرتا ہے؟ یہ شکر انسانی جسم کے اندر کیا کیا افعال سرانجام دیتی ہے اور پھر یہی شکر  
پیشاب کے ساتھ کیوں خارج ہونے لگتی ہے؟

شکر کیا ہے؟

جب ہم شکر کا کیمیائی تجزیہ کرتے ہیں تو شکر حقیقت میں کیمیائی طور پر دو

اجزاء کا مرکب نظر آتی ہے:

(1) کاربن (2) ہائیڈروجن

(کاربن اور ہائیڈروجن کے مرکب کو ہی شکر کہتے ہیں)

جب شکر کو کسی برتن میں رکھ کر جلاتے ہیں تو اس کے آبی اجزاء بخارات بن

کراڑ جاتے ہیں اور دوسرا جز کاربن جلے ہوئے کونکے کی شکل میں باقی رہ جاتا ہے۔

اس شکر کو کیمیائی ترکیب میں تین اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے:

✓ گلوکوز ✓ کین شوگر ✓ نشاستہ دار اشیاء کی شکر

گلوکوز..... ہم روزمرہ استعمال میں جس طرح کی بھی غذائیں استعمال کرتے ہیں

وہ معدے اور آنتوں میں جا کر ہضم ہونے کے بعد قدرتی طور پر شکر انگوری یعنی گلوکوز کی صورت میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ یہ شکر یہاں جذب ہو کر جگر میں جا پہنچتی ہے۔ جگر میں پہنچنے کے بعد اس میں پھر ایک کیمیائی تبدیلی ہوتی ہے اور یہ ایک خاص قسم کے مادہ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس مادہ کو مادہ شکر یا گلائیکوجن کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد یہ مادہ یا گلائیکوجن خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ تو وہاں پر اس کو ایک خاص قسم کے خمیر سے واسطہ پڑتا ہے۔ وہ خمیر اس کو اپنے اثر سے پھر شکر انگوری میں تبدیل کر دیتا ہے۔ غرض یہ کہ یہ شکر انگوری خون میں دورہ کرتی ہوئی تمام جسم میں پھیل جاتی ہے اور اعضائے جسم میں داخل ہو کر جسم انسانی کی پرورش کرتی ہے اور جسم انسانی میں طاقت اور گرمی و حرارت پیدا کرنے کا موجب ہوتی ہے۔

کیونکہ شوگر (گنے سے تیار)..... اور کچھ شکر ہم غذا کے ساتھ خود استعمال کرتے ہیں مثلاً ہر قسم کی مٹھائیاں، دودھ، چائے میں چینی کا استعمال، ہر قسم کی سویٹ ڈش، یہ تمام قسم کی میٹھی اور مٹھاس والی غذاؤں کے ساتھ جو شکر ہم استعمال کرتے ہیں وہ شکر گنے سے نکالی جاتی ہے اس لئے اس کو کیونکہ شوگر کہتے ہیں۔ یہ شکر جب جسم میں داخل ہوتی ہے تو اس کا کام بھی گلوکوز اور گلائیکوجن کی مانند ہے۔ کیونکہ یہ شکر بھی جسم میں داخل ہو کر جسم کو ایندھن فراہم کرتی ہے۔ یہ شکر ایک کھار یعنی الکلی ہے جس کا زیادہ حصہ جگر و عضلات میں جمع رہتا ہے۔ اگر شکر الکلی کی مقدار جسم میں زیادہ ہو جائے تو یہ چربی

میں تبدیل ہو کر جسم کو موٹا کر دیتی ہے لیکن اگر شکر زیادہ کھانے کی صورت میں خون کے اندر شکر الکلی کی مقدار زیادہ ہو جائے تو گردے زائد شکر کو جسم سے پیشاب کے ذریعے خارج کر دیتے ہیں۔ جب شکر یعنی الکلی کی مقدار اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے تو اس کا اخراج خود بخود رک جاتا ہے۔ اگر شکر کی مقدار خون میں کم ہو جائے تو ان کے اعصاب کمزور ہر جاتے ہیں۔ کیونکہ اعصاب کی غذا یہی الکلی ہے اور یوں اعصاب پٹھوں کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے دیگر اعضاء کی نسبت اعصاب، پٹھوں کو زیادہ ایندھن یعنی شکر کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر شکر یا الکلی کی مقدار جسم میں طبعی مقدار سے کم ہو جائے تو جسم لاغر ہو جاتا ہے۔

نباتاتی یا نشاستہ دار اشیاء کی شکر..... ہر قسم کی نباتاتی اور نشاستہ دار اشیاء جو ہم روزمرہ خوراک میں استعمال کرتے ہیں۔ معدہ میں ہضم ہو کر ان سے بھی ایک خاص قسم کی شکر بنتی ہے جو جسم میں گلوکوز یا گلائیکوجن اور کین شوگر کی طرح ایندھن کا کام سرانجام دیتی ہے۔ لیکن اگر اس شوگر کے ساتھ لبلبے یعنی پنکر یا زغود سے پیدا ہونے والی افرازی رطوبت جس کو انسولین کہتے ہیں جو اس شکر کے ساتھ مل کر کیمیائی عمل کر کے جسم انسانی کیلئے قوت و توانائی میں تبدیل ہوتی ہے۔ کسی بھی وجہ سے پنکر یا زغود سے پیدا ہونے والی رطوبت پیدا ہی نہیں کرتا یا پھر کم مقدار میں پیدا کرتا ہے تو پھر بھی زائد شکر جو خون میں شامل ہوتی ہے گردے اس کو جسم سے باہر خارج کر دیتے ہیں۔

## جسم انسانی میں شکر کیا کام کرتی ہے؟

مندرجہ بالا تینوں اقسام کی شکر گلائیکوجن، گلوکوز اور کین شوگر جو ہماری غذا کے ہضم ہونے کے بعد جگر تک پہنچتی ہے۔ وہ شکر انسانی جسم میں ایندھن کا کام دیتی ہے۔ جگر کے جلنے کے عمل سے انسانی جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے جس سے عضلات و اعصاب کو تقویت پہنچتی ہے۔ اگر شکر کی مقدار جسم میں ضرورت سے زیادہ ہو جائے تو اس کی زیادہ مقدار جگر میں جمع رہتی ہے۔ صرف تھوڑی سی عضلات و اعصاب میں موجود رہتی ہے۔ اگر اس کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہو جائے تو یہ شکر چربی میں تبدیل ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے انسانی جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ یہ بات واضح رہے کہ شکر کا تعلق زیادہ تر عضلات و اعصاب سے رہتا ہے اور یہ خصوصیت سے عضلات و اعصاب کو قوت بخشتی ہے۔ لہذا حالت صحت میں قدرتی طور پر خون کے اندر ایک ہزار حصہ خون میں 5 حصہ سے لے کر 9 حصہ تک شوگر ہوا کرتی ہے اور یہ مقدار اس مقدار سے ہوتی ہے جو عام طور پر خون میں پائی جاتی ہے۔ عضلات میں شکر کے زیادہ پائے جانے کی وجہ سے اور صرف یہ ہے کہ حرکات کا تعلق عضلات سے ہے۔ انسانی جسم میں شکر ایندھن کی مانند جل کر حرارت و قوت پیدا کرتی ہے۔

اعصاب میں شکر کے زیادہ پائے جانے کی وجہ سے اور صرف یہ ہے کہ حرکات کا تعلق عضلات سے پہلے اعصاب سے ہوتا ہے کیونکہ عضلات تب ہی حرکت



کرتے ہیں جب ان کو حکم رساں اعصاب کی طرف سے آرڈر یا حکم آتا ہے۔ حکم رساں اعصاب کو بھی حکم پہنچانے کیلئے حرارت و قوت کی ضرورت ہوتی ہے جو شکر کے ایندھن بن کر جلنے سے پیدا ہوتی ہے۔

بہر حال انسان کوئی بھی کام کرتا ہے۔ بھاگتا، دوڑتا ہے یا کسی قسم کی سخت محنت و مشقت یا ورزش کرتا ہے، تو اس وقت اس کو تیز تیز سانس آنے لگتا ہے، ساتھ ہی پسینہ کی آمد شروع ہو جاتی ہے۔ یہ صورت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب شکر جل کر عضلات و اعصاب کو ایندھن فراہم کرتی ہے اور خود ہائیڈروجن کی آبی شکل میں پسینہ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس کی صورت میں تیز تیز سانس لینے کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ اگر عضلات و اعصاب میں شکر کا ذخیرہ نہ ہو تو وہ حرکت کے قابل نہیں رہتے کیونکہ ان کو حرکت کرنے کیلئے حرارت و قوت کی ضرورت ہوتی ہے جو بغیر غذا یا ایندھن کے ممکن نہیں۔ شکر ہی عضلات و اعصاب کو ایندھن فراہم کرتی ہے۔ اگر عضلات و اعصاب میں شکر گلائیکوجن اور گلوکوز کی شکل میں موجود نہ ہو تو عضلات و اعصاب بذاتِ خود تحلیل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور یوں اعصاب و عضلات لاغر اور کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور اس قابل نہیں رہتے کہ کوئی کام سرانجام دے سکیں۔

## لبلبہ کس طرح مرض شوگر کا سبب بنتا ہے؟

لبلبہ انسانی جسم میں دو فرائض ادا کرتا ہے۔ اس سے ایک اہم رطوبت نکلتی ہے جو ہاضمے میں مدد دیتی ہے اور سیدھی ہماری آنتوں میں آجاتی ہے جس سے ہاضمہ درست رہتا ہے۔

لبلبہ میں ایک اور رطوبت بھی پیدا ہوتی ہے جس کو انسولین ہارمون کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ جب یہ انسولین ہمارے خون میں شامل ہوتی ہے تو خون میں موجود وہ گلوکوز جو ہماری غذا سے معدہ ہضم کر کے گلائیکوجن اور گلوکوز کی شکل میں خون میں شامل کرتا ہے وہ شوگر انسولین سے مل کر جلتی ہے اور ہمارے جسم میں بطور ایندھن استعمال ہوتی ہے۔ ہاضمے میں مدد دینے والی رطوبت پورے لبلبہ میں پیدا ہوتی ہے لیکن انسولین صرف اس حصے میں بنتی ہے جسے لینگر ہانز کے جزیرے کہا جاتا ہے۔ اگر ان جزیروں میں کسی قسم کی خرابی پیدا ہو جائے اور انسولین ہارمونز نامی رطوبت بننی بند ہو جائے اور خون میں موجود گلوکوز کے ساتھ عمل انجام دے کر کے شکر کو تحلیل کر کے جسم انسانی کو طاقت و توانائی اور حرارت پیدا نہ کرے تو انسان دن بدن لاغر و کمزور ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اور وہ شکر جو خون میں گلائیکوجن کی شکل میں موجود ہے استعمال میں نہ آسکی تو شکر خوراک کی شکل میں جسم میں داخل ہو جاتی ہے اور گردے زائد شکر کو بذریعہ پیشاب خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اسی طرح شکر

کے بطور ایندھن استعمال نہ ہونے اور بذریعہ پیشاب اخراج کا نام ہی شوگر ہے۔ اب یہ علیحدہ بات ہے کہ لبلبہ کے لینگر ہانز کے جزیروں میں خرابی پیدا ہونے کی وجہ انسانی جسم میں چلنے والے خون کی کون سی خلط کے غیر طبعی صورت اختیار کر کے زہریا تیزاب میں تبدیل ہو کر لبلبہ کے لینگر ہانز کے جزیروں کے خلیات کو تباہ کرنے سے ہوتی ہے۔

### جگر کس طرح مرض شوگر کا سبب بنتا ہے؟

اکثر مریضوں میں شوگر کا سبب لبلبہ کا مذکورہ بالا نقص ہوا کرتا ہے کہ لبلبہ انسولین نامی رطوبت کم بناتا ہے یا بناتا ہی نہیں یا انسولین کے بننے کے عمل میں کوئی خرابی پیدا ہونے کی وجہ سے انسولین ہی میں نقص رہ جاتا ہے اور انسولین خون میں موجود شکر / گلوکوز کو تحلیل کر کے قوت و حرارت میں تبدیل ہونے سے قاصر رہتی ہے۔ لیکن کبھی لبلبہ میں بھی کوئی نقص نہیں ہوتا، انسولین بھی پوری مقدار میں اور نقص سے مبرا ہوتی ہے لیکن جگر کے فنکشن کی خرابی کی وجہ سے بھی شوگر لاحق ہو جاتی ہے۔

اس کی تفصیل یہ ہے کہ معدہ اور آنتوں میں غذا سے جو شکر بنتی ہے وہ جگر میں پہنچ کر شکر کبدی (گلائیکوجن) میں تبدیل ہو جاتی ہے اور ایسی شکل میں جگر کے اندر جمع رہا کرتی ہے۔ گویا جگر اس کیلئے ذخیرہ کا کام دیتا ہے۔ جہاں سے جسم کی ضرورت کے مطابق شکر خون میں شامل ہو کر جسم کی پرورش اور نشوونما کیلئے عضلات و اعصاب میں پہنچتی رہتی ہے اور بدن میں حرارت و توانائی اور قوت پیدا کرتی ہے۔

لیکن جب اسباب محرکہ میں سے کسی سبب سے جگہ کے افعال میں خلل پر جاتا ہے تو وہ شکر کی بہم رسانی سے عاجز ہو جاتا ہے اور وہ شکر پیشاب کے ساتھ خارج ہونے لگتی ہے۔ اس طرح جگر بھی شوگر کے مرض کا سبب بن جاتا ہے۔ جگر کے افعال میں خلل پڑھنے کی دو جوہات ہیں:

- (1)..... جگر کا ہاضمہ خراب ہو جائے۔ لہذا وہ اس شکر کو جو معدہ اور آنتوں سے ہاضمہ کیلئے آتی ہے اس کو ہضم کر کے شکر کبدی یعنی گلائیکوجن نہ بنا سکے۔
- (2)..... جگر کی قوتِ ماسکہ کمزور ہو جائے جس کی وجہ سے وہ گلائیکوجن اپنے اندر بطور ذخیرہ جمع نہیں رکھ سکتا۔ دونوں صورتوں میں نتیجہ ایک ہی نکلتا ہے یعنی خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور پیشاب کے ذریعے خارج ہونے لگتی ہے۔

## شوگر کی حقیقت

اللہ تعالیٰ کا فرمان عالیشان ہے کہ

”کائنات میں ایسا کوئی مرض نہیں جس کیلئے شفاً نازل نہ فرمائی ہو“۔

اگر کوئی مریض ٹھیک نہیں ہوتا تو اس میں یا تو مریض کا قصور ہوگا کہ اس نے اپنے معالج کے کہنے پر پرہیز نہیں کیا یا پھر معالج کا قصور ہوگا کہ اس نے مرض کی تشخیص کرنے میں لاپرواہی کی ہوگی یا مریض کا علاج تجویز کرنے میں بے مہارتی کا ثبوت دیا ہوگا۔

یہ مرض جس کو شوگر کہتے ہیں، اس میں مریض کا ایک غدود جس کو لبلبہ کہتے ہیں انسولین نامی رطوبت بنانا بند کر دیتا ہے چونکہ انسولین شکر کے ہضم کرنے کے کام آتی ہے اس لئے انسولین کی غیر موجودگی میں شکر پوری طرح ہضم نہ ہونے کی وجہ سے آہستہ آہستہ خون میں شامل ہوتی رہتی ہے اور زائد شکر پیشاب کے ذریعے خارج ہونے لگتی ہے جسے شوگر کہتے ہیں۔

## لبلبہ انسولین کیوں نہیں بناتا؟

لبلبہ جسکو پینکر یا ز بھی کہتے ہیں اسکے کام نہ کرنیکی تین وجوہات ہوا کرتی ہیں۔ لیکن ان تین وجوہات کی بھی فقط آخری ایک ہی وجہ بنتی ہے۔ جس سے لبلبہ اپنی رطوبت انسولین بنانے سے معذور ہو جاتا ہے اور جب انسولین جسم انسانی میں بنتی ہی

نہیں تو جگر کی ہضم شدہ رطوبت جو گلائیکوجن کی صورت میں جسم انسانی کے اندر موجود ہوتی ہے وہ شکر کی صورت اختیار کر کے یا تو خون میں شامل ہو جاتی ہے جس کو بلڈ شوگر کہتے ہیں یا پھر وہ فالٹو گلائیکوجن گردے جسم کے خون سے فاسد مادوں کے ساتھ پیشاب کی صورت میں خارج کر دیتے ہیں، جس کو ذیابیطس حقیقی یا اصلی شوگر یا دماغی شوگر کا نام دیا جاتا ہے۔ حالانکہ اس مرض میں اصل کردار لبلبہ نامی پرزہ ادا کرتا ہے۔

دیکھنے والی بات صرف اور صرف یہ ہے کہ لبلبہ انسولین کیوں نہیں بناتا؟

اس کی بھی صرف اور صرف تین صورتیں ہوا کرتی ہیں۔

### 1- تحریک      2- تسکین      3- تحلیل

لبلبہ سکڑ جاتا ہے اور اس کے سکڑنے کے مختلف درجات ہوا کرتے ہیں مثلاً جب لبلبہ میں (جو کہ ایک غدود ہے) گرمی ہوگی جو کہ جگر اور دیگر غدود میں غلت صفاً کی زیادتی کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ گرمی کی وجہ سے مقام لبلبہ یا کسی بھی غدود کے مقام پر آکسیجن کی کمی آجاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کسی غدود کے مقام پر رک جاتی ہے تو وہاں پر آکسیجن کی آمد بھی رک جاتی ہے۔ جن خلیات میں کاربن ڈائی آکسائیڈ رکی ہوئی ہوتی ہے وہاں پر ان خلیات میں طبعی طور پر تحریک واقع ہو جاتی ہے اور تحریک کے مختلف درجات ہوا کرتے ہیں۔ مثلاً تحریک کے پہلے عمل سے ان اعضاء یا خلیات میں پہلے پھڑکن، پھر جروں، پھر لذت، پھر خارش، پھر درد، پھر سوزش، پھر ورم اور آخر میں تفریق اتصال کی صورتیں یا درجات آتے ہیں۔ جب لبلبہ میں پھڑکن

کی کیفیت یا جروں، لذت یا درد، ورم یا سوزش کی کیفیت و حالت طاری ہوگی تو پھر وہ اپنی درد کی درماندگی کا سوچے گا، انسولین نہیں بنائے گا۔

یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر اس کیفیت و حالت میں لبلبہ و جگر و غدود میں مزید صفراً یا گرمی پیدا کی جائے تو کیا مرض کا علاج ہو جائے گا؟ بالکل نہیں۔ بلکہ مرض پہلے سے زیادہ بڑھ جائے گا۔ لہذا ایسی حالت کو دور کرنے کیلئے سب سے پہلے اس عضو کی سوزش و ورم، جروں و لذت، پھڑکن و درد اور تفریق اتصال و خارش میں سے جو بھی کیفیت و حالت ہے اس کو دور کیا جانا چاہئے۔

اصل میں شوگر لبلبہ کے کام چھوڑ دینے کا نام ہے

اکیلی گرمی ہی لبلبہ کے فعل میں رکاوٹ کا باعث نہیں ہوا کرتی بلکہ گرمی کی زیادتی سے صفراً طبعی میں فتور آ جانے سے اس میں پہلے خمیر پیدا ہوتا ہے جس کو ترشی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ بعد ازاں اگر اس خمیر شدہ ترشی والے صفراً میں اصلاح کی بجائے مذید خرابی واقع ہو جائے تو وہ ترشی کی بجائے تیزاب میں تبدیل ہو جاتا ہے اور وہ تیزاب خون و خلیات میں شامل ہو کر آکسیجن کو ختم کر دینے کے بعد کاربن ڈائی آکسائیڈ میں تبدیل کرنے کا عمل تیز کر دیتا ہے اور غدی خلیات (اپنی تھیلیل سیلز) میں تحریک کے درجات وارد ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور لبلبہ بھی جس میں زیادہ خدی خلیات ہیں اس عمل کی وجہ سے اس میں بھی خرابی واقع ہو جاتی ہے اور یوں لبلبہ اپنا

کام سرانجام دینے سے جواب دے دیتا ہے۔ جب لبلبہ اپنا کام نہیں کرتا تو انسولین جو کہ گلائیکوجن کے ہضم کرنے میں مدد کرتی ہے وہ انسولین نہیں بناتی اور فالٹو شوگر پیشاب کے ذریعے خارج ہونا شروع ہو جاتی ہے جسے شوگر کہتے ہیں۔

## انسولین کی تباہ کاریاں

آج دنیا میں شوگر کا مرض جس تیزی سے پھیل رہا ہے شاید ہی دنیا میں کوئی اور بیماری اس تیزی سے پھیل رہی ہو۔ ڈاکٹر حضرات اپنے یہودی آقاؤں کے حکم کی تعمیل کیلئے انسولین استعمال کرنے کا مشورہ دے رہے ہیں اور بڑے فخر سے انگریز قوم کی مثال دیتے ہیں۔ مثلاً برطانیہ کا 90 سالہ کاری سمٹھ، 82 سال سے انسولین استعمال کر رہا ہے۔ 88 سالہ چارلس سوانس کو 56 سال سے شوگر ہے۔ 60 سال سے میری کمیز کو، 79 سالہ جوزف 53 سال سے انسولین استعمال کر رہا ہے۔

گویا پاکستانیوں کو ترغیب دی جا رہی ہے کہ انگریز 82 سال سے لگاتار انسولین استعمال کر رہا ہے، تو تم کیوں ڈرتے ہو؟ اس بیماری کو تم کیوں گلے نہیں لگاتے؟ جبکہ انسولین استعمال کرانے والے ڈاکٹرز جانتے ہیں کہ جو سرلیض ایک دفعہ مصنوعی انسولین کا استعمال شروع کر دے گا وہ ساری عمر کیلئے ہمارا محتاج بن جائے گا۔ ان کا لوگوں کو اپنی طرف راغب کرنے کا عجیب انداز ہے۔ جیسے.....

..... اگر آپ 40 سال کے ہو گئے ہیں تو لازماً شوگر چیک کروائیں۔



- ... اگر آپ کا وزن بڑھ گیا ہے تو شوگر چیک کروائیں۔
- ... اگر آپ ہٹے کٹے تندرست ہیں تو پھر بھی شوگر چیک کروائیں۔
- ... اگر آپ کے خاندان میں شوگر تھی تو آپ کو بھی ہو سکتی ہے۔
- ... اگر کسی خاتون کا ماشاء اللہ 9 پونڈ کا بچہ پیدا ہو جائے تو اسے شوگر ہے۔
- ... زندگی کے معمولات میں کمی کر دیں یعنی آرام طلب ہو جائیں۔

### مصنوعی انسولین

صحت مند آدمی میں انسولین کی حسب ضرورت مقدار بنتی رہتی ہے۔ انسولین ایک کیمیاوی رطوبت ہے جسے لبلبہ غدود تیار کرتا ہے۔ انسولین کا کام خوراک ہضم ہونے کے بعد حاصل ہونیوالی گلوکوز کو خلیوں کے اندر داخل ہونے میں مدد دینا ہے۔ جسم میں گلوکوز ایندھن کا کام دیتا ہے۔ انسولین اور گلوکوز کی توڑ پھوڑ سے قوت یعنی انرجی حاصل ہوتی ہے۔ جب لبلبے میں مناسب مقدار میں انسولین نہیں بنتی یا انسولین کو جسم استعمال نہیں کر پاتا تو بجائے اس کے کہ مریض کے لبلبہ کے فعل کو صحیح کیا جائے اس مریض کو مصنوعی انسولین کا استعمال شروع کروا دیا جاتا ہے۔

## انسولین کے انجکشن

(آج کل بازار میں چار قسم کی انسولین دستیاب ہے)

1- بیف انسولین..... یہ گائے کے لبلبہ سے تیار کی جاتی ہے اور پاکستان میں ڈاکٹر حضرات اس کو استعمال کرنے کا مشورہ کم ہی دیتے ہیں۔ کیونکہ یہ انسولین سستی ہے۔ دوسری وجہ پاکستانیوں کے مزاج عضلاتی یعنی خشک ہے۔ یہ یورپ کے لوگوں اور اس کی آب و ہوا کے مطابق زیادہ پر اثر ہے۔ کیونکہ یورپ کی آب و ہوا اور وہاں کے لوگ اعصابی یعنی رطوبتی ہیں۔

2- پورک انسولین..... یہ سور کے لبلبہ سے تیار کی جاتی ہے اور مریضوں کو لگائی جاتی ہے۔ بحیثیت مسلمان میں سرکارِ دو عالم ﷺ کی اس بات کو دہراتا ہوں، آپ ﷺ نے فرمایا کہ ”اس درندے یعنی سور کا نام لینے سے ہماری زبان 40 چالیس سال تک ناپاک ہو جاتی ہے“۔ اور آپ کو یہ بھی معلوم ہوگا کہ دین اسلام میں ناپاکی کی حالت میں کوئی بھی عبادت قابل قبول نہیں ہوتی۔ تو سوچیں نام لینے سے اگر یہ حالت ہے تو اس درندے کے لبلبے سے حاصل کی گئی رطوبت سے تیار کردہ انسولین اگر جسم میں روزانہ بار بار لگائی جائے تو کیا حشر ہوگا؟

3- بیف پورک انسولین..... یہ گائے اور سور کے لبلبوں سے اخذ شدہ انسولین

کا مرکب ہے۔

4۔ ہیومن انسولین..... ڈی این اے (DNA) ٹیکنالوجی کی مدد سے تیار کی جاتی ہے۔ جراثیم کو مخصوص ماحول میں پیدا کیا جاتا ہے اور ان جراثیموں سے انسولین تیار کی جاتی ہے۔

5۔ انسولین انہیلر..... آج کل سائنسدان پھیپھڑوں کے راستے جذب ہونے والی انہیلر انسولین کے اثرات کا مطالعہ کر رہے ہیں اور یہ لوگوں پر آزما کر دیکھ چکے ہیں۔ ناکامی کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوا ہے۔

### انسولین کے استعمال کے نقصانات

﴿..... انسولین استعمال کرنے والے کو استسقاء یعنی پیٹ میں پانی پڑ جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں پر سوزش آ جاتی ہے۔ جسم میں پانی جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

﴿..... انسولین استعمال کرنے والوں کی نبض میں بے قاعدگی ہو جاتی ہے یعنی نبض کی رفتار کبھی کم، کبھی زیادہ، کبھی بالکل ہی چلتی محسوس نہیں ہوتی۔

﴿..... دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور دورے پڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔

﴿..... پسینہ زیادہ آتا ہے اور گھبراہٹ ہوتی ہے۔

﴿..... کسی بیماری کے بغیر بھی اچانک طبیعت بگڑ جاتی ہے۔

..... شعور کی جس میں کمزوری ہو جاتی ہے۔

..... انسولین کا ٹیکہ اگر زیادہ لگ جائے تو ہائپو گلائی سیمیا ہو جاتا ہے۔

..... کچھ ادویات سے بھی ہائپو گلائی سیمیا ہو جاتا ہے۔ مثلاً اسپرین، سلفونل

یونیرس، سٹیرائیڈز، ٹرائی آیوڈ ٹھائی روں تھائیروکس، مانع حمل ادویات، پیشاب آور

ادویات، تھائیڈائیڈز، سائیلو فاسفامائیڈ اور بیٹا بلاکر (Beta-blocker) ادویات

انسولین پر اثر انداز ہو کر نروس سسٹم یعنی اعصابی نظام پر اثر انداز ہوتی ہے۔

..... انسولین استعمال کرنے سے آرٹیکر یا بیماری ہو جاتی ہے۔

..... انسولین والی جگہ یعنی جسم پر جہاں ٹیکہ لگایا جاتا ہے سو جن ہو جاتی ہے۔ خارش

ہوتی ہے اور اکثر ٹیکہ والی جگہ پر پھوڑا بن جاتا ہے۔

انسولین استعمال کرنے والوں کو عموماً ہفتے میں ایک یا دو دفعہ ہائپو گلائی

سیمیا ہو جاتا ہے۔ نیز گولیاں استعمال کرنے والوں کو عموماً ہلکا ہائپو گلائی سیمیا ہوتا ہے۔

لیکن انسولین استعمال کرنے والوں کو بہت شدید ہو جاتا ہے جس سے مریض کی موت

بھی واقع ہو سکتی ہے۔ کو ما اور بے ہوشی بھی ہو سکتی ہے۔ اکثر مریض انسولین استعمال

کرتے وقت ڈاکٹر سے رابطہ نہیں رکھتے یا مالی وجہ سے ڈاکٹروں کی بھاری فیس سے

بچنے کی خاطر خود ہی انسولین زیادہ مقدار میں استعمال کر لیتے ہیں یا بلڈ شوگر چیک

کرنے کا خاطر خواہ انتظام ان کے پاس نہیں ہوتا۔ زیادہ مقدار میں انسولین کا ٹیکہ

لگائیں تو ہائپو گلائی سیمیا ہو جاتا ہے۔

## ہائپو گلائی سیمیا کیا ہے؟

ہائپو گلائی سیمیا کا مطلب بلڈ شوگر کا بہت زیادہ کم ہو جانا ہے۔ ہائپو گلائی سیمیا کی حالت میں بلڈ گلوکوز 20 ایم جی ڈی ایل سے نیچے گر جاتا ہے۔ اگر مریض کو بروقت طبی امداد نہ ملے تو مریض بے ہوش ہو جاتا ہے اور اس سے مریض کی موت تک واقع ہو سکتی ہے۔

## اسباب

- ☆.....انسولین کا ٹیکہ زیادہ مقدار میں لگائیں تو ہائپو گلائی سیمیا ہو جاتا ہے۔
- ☆.....ٹائم ٹیبل کی مطابق کھانا نہ کھائیں تو بھی ہائپو گلائی سیمیا ہو جاتا ہے۔
- ☆.....بہت زیادہ ورزش کر لیں تو بھی ہائپو گلائی سیمیا ہو جاتا ہے۔

## بلڈ شوگر کم ہونے کی علامات

جب دماغ کو شوگر نہیں ملتی تو وہ اپنی کارکردگی برقرار نہیں رکھ پاتا، شعور بکھر کر رہ جاتا ہے۔ مریض اپنے آپ کو ہوا میں اڑتا محسوس کرتا ہے یا اسکو جھٹکے لگتے ہیں۔ ہائپو گلائی سیمیا میں مریض موڈی ہو جاتا ہے۔ چڑچڑاہٹ ہو جاتی ہے، پریشان رہتا ہے، جسمانی علامتوں میں بھوک، تھکاوٹ، دھندلا پن، کپکپاہٹ، تیز دھڑکن اور گھبراہٹ شامل ہے۔ جبکہ دماغی علامتوں میں چکر، سردرد، الجھن، اور بے توجہی

شامل ہیں۔ ڈاکٹر حضرات ہائپو گلائی سیمیا سے نپٹنے کیلئے بھی فوراً 10 گرام چینی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

## بلڈ شوگر طویل عرصہ تک زیادہ رہنے کے برے اثرات

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ لبلبہ نامی غدود انسولین پیدا کرتا ہے اور ڈاکٹر حضرات لبلبہ کے بارے میں کچھ جاننے یا اسکے فعل کو بحال کرنے کی بجائے مصنوعی طور پر انسولین جسم میں داخل کرتے ہیں۔ دن میں کئی دفعہ انسولین استعمال کرتے ہیں۔ جسکی وجہ سے لبلبہ کو کام کرنے کا موقع ہی نہیں ملتا اور آہستہ آہستہ وہ معطل ہوتا جاتا ہے۔ مصنوعی انسولین استعمال کرنے کی وجہ سے شوگر کا مرض ساری عمر رہتا ہے۔ کبھی بلڈ شوگر زیادہ ہو جاتی ہے اور کبھی کم ہو جاتی ہے۔ زیادہ دیر تک شوگر کا مرض رہنے سے رگیں یا خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور دوران خون میں کمی سے پاؤں میں جھنجھناہٹ اور چیونٹیاں رینگتی محسوس ہوتی ہیں۔ سوئیاں سی چبھتی ہیں۔ نالیاں اور نیس بہت باریک ہوتی ہیں۔ اعصابی کمزوری کی وجہ سے شوگر کے مریض میں چوٹ اور درد کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ ویسے بھی پاؤں دل سے دور ہوتے ہیں۔ مصنوعی انسولین سارے جسم میں نہیں پہنچتی۔ چونکہ انسولین کا کام ہی بلڈ گلوکوز کو توڑ پھوڑ کر خلیات میں داخل ہونا ہے۔ پاؤں کے خلیات آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے مردہ ہو جائیں تو گینگرین ہو جاتی ہے اور ڈاکٹر حضرات گینگرین والے حصے کو کاٹ دیتے

ہیں۔ مصنوعی ٹانگوں کی تعریف کے پل باندھتے چلے جاتے ہیں۔ مریض کو اس طرف قائل کیا جاتا ہے کہ ٹانگ نہ کٹواؤ گے تو یہ زہر سارے جسم میں پھیل جائے گا۔

## انسولین سے سماجی، معاشی اور جنسی تباہ کاریاں

- (1)..... انسولین استعمال کر نیوالا معاشی طور پر تباہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کی روزانہ کی فیس بلڈ شوگر چیک کرنے والے آلات، مہنگی انسولین کا استعمال مریض کو تباہ کر دیتا ہے
- (2)..... انسولین استعمال کر نیوالا اخلاقی طور پر تباہ ہو جاتا ہے۔ خود اندازہ لگائیں جس آدمی کے اندر سور کے لبلبہ سے تیار شدہ انسولین داخل ہوگی یا جراثیمی انسولین جسے ہیومن انسولین کہتے ہیں۔ اسکے اندر غیرت رہے گی یا وہ بے غیرت ہو جائے گا؟
- (3)..... انسولین استعمال کر نیوالا چونکہ اعصابی مریض ہوتا ہے۔ جن کا ہر وقت تحریک میں رہنا ہی مریض کیلئے پریشانی کا باعث ہے۔ وہ مریض پہلے سے زیادہ لالچی ہو جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ منافع کمانا، رشوت وصول کرنا، صرف اپنے مفاد کو مد نظر رکھنا ہی اس کا مشن بن جاتا ہے۔ انسانیت کی بھلائی کیلئے اس سے توقع رکھنا فضول ہے۔
- (4)..... انسولین استعمال کر نیوالا جنسی طور پر نامرد یا ضعف بالا کا مریض ضرور ہوتا ہے جنسی اعضاء دل سے کافی دور ہوتے ہیں اور جنسی اعضاء کا پیچیدہ نظام باریک نالیوں پر مشتمل ہے۔ شریانوں اور باریک نالیوں میں خون کی فراہمی کی کمی سے جنسی فعل لدا کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔

- (5)..... جنسی فعل ادا کرنے کیلئے عضلاتی تحریک کا ہونا ضروری ہے۔ جبکہ شوگر والے مریض میں عضلات تسکین یا تحلیل میں ہوتے ہیں۔ اوپر سے شوگر والے مریض کو ڈاکٹر حضرات اعصابی غذائیں تجویز کرتے ہیں۔ جب تک مریض کو عضلاتی تحریک نہیں ملے گی اس میں انتشار نہیں ہوگا۔ کیونکہ دل کا کام ہی انتشار پیدا کرنا ہے۔
- (6)..... اعصاب میں تحریک ہو جاتی ہے تو غدد میں تحلیل اور عضلات میں تسکین ہوتی ہے۔ اس طرح سے ایک طرف رطوبات خصوصاً پیشاب کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ اعصابی مرکز میں تحریک سے مسلسل پیشاب کا عارضہ ہوا کرتا ہے۔ مریض نماز کی ادائیگی نہیں کر سکتا۔
- (7)..... ڈاکٹر شوگر کیلئے انسولین آخری علاج بتاتے ہیں۔ حالانکہ انسولین کے استعمال کے بعد شوگر سے شفا کی امید بالکل ختم ہو جاتی ہے اور وہ مستقل شوگر کا مریض بن جاتا ہے۔
- (8)..... اعصابی تحریک کی وجہ سے رطوبات کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ مادہ تولید پتلا ہو کر خارج ہوتا رہتا ہے۔ جریان کا مرض ہو جاتا ہے۔ نامردی اور ضعف باہ کا مریض بن جاتا ہے۔ عورتوں میں بانجھ پن، حمل کا ضائع ہونا، مردہ بچوں کی پیدائش، لیکوریا اور دیگر گائنی پرابلم ہو جاتی ہیں۔
- (9)..... انسولین کا استعمال ڈاکٹر حضرات کے مشورہ سے کیا جاتا ہے۔ اگر ایک وقت کا کھانا چھوڑ دیا جائے تو بلڈ شوگر کم ہو جاتی ہے۔ ہائیپو گلائمیسمیا سے بچنے کیلئے مریض



میٹھی چیزوں کا استعمال کرتا ہے اور جب دوبارہ شوگر بڑھ جاتی ہے تو کم کرنے کیلئے انسولین لیتا ہے اور مزید انسولین سے بھی دوبارہ ہائیپوگلائی سیمیا میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ پھر اس کا طریقہ کار کچھ عجیب طرح سے یوں ہے کہ خوراک اور انسولین جسم میں ایک وقت میں داخل ہوں۔ ڈاکٹر حضرات کا مریض کے ساتھ ایک خطرناک کھیل انسولین کا استعمال کرانا ہے۔ جس سے ڈاکٹر کو مالی فائدہ تو ضرور ہوتا ہے لیکن مریض مالی، اخلاقی، جنسی طور پر تباہ ہو جاتا ہے اور ہو سکتا ہے اسے پاؤں بھی کٹوانا پڑے یا گردے کا آپریشن یا ڈائالیز کرانا پڑے۔ کیونکہ گردے بھی خراب ہو سکتے ہیں۔

## شوگر لا علاج مرض نہیں

علاج بالمثل کے مطابق خون میں تحریک دو قسم کی ہوتی ہے:

### 1- مشینی تحریک 2- کیمیاوی تحریک

مشینی تحریک تیز اور خون کے اندر نہیں بلکہ باہر ہوتی ہے جبکہ کیمیاوی تحریک خون کے اندر شامل ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر! ڈائریا بلغم کی مشینی تحریک ہے۔ جبکہ شکر بلغم کی کیمیاوی تحریک ہوتی ہے۔ مشینی تحریک جس کے مساموں، پیٹ یا انٹریوں میں اپنا عمل جاری رکھتی ہے۔ جبکہ کیمیاوی عمل خون کے اندر شامل ہو کر کام کرتا ہے۔ درحقیقت دونوں عمل بلغمی تحریک کے ہیں۔ جس کو انگریزی زبان میں (Lymphatic Stimulation) کہتے ہیں۔ بلغم کی مشینی تحریک میں اگر

پاخانے نہیں لگے ہوئے اور آثار موجود ہیں یا دست لگے ہوئے ہیں مگر زیادہ نہیں تو تحریک نامکمل ہونے پر دلالت کرتی ہے۔ بلغم کی کیمیاوی تحریک میں اگر پیاس لگے اور خون اور پیشاب ٹیسٹ کرنے پر شکر دکھائی نہ دے تو تحریک نامکمل ہے اور اگر شکر کی مقدار خون اور پیشاب میں مقررہ حد سے زیادہ ہے تو تحریک مکمل ہے۔ تحریک اگر نامکمل ہے تو نبض، چہرہ اور بعض متعلقہ علامات سے بھی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ لہذا تحریک نامکمل ہونے کی صورت میں سب سے پہلے تحریک کو مکمل کرنا چاہئے۔

ان حالات میں بیمار کو وہی غذا میں دینی چاہئیں جس سے اس تحریک کو تقویت ملتی ہے۔ غذا اور بیمار کا مزاج ایک ہونا چاہئے۔ اسے قانون علاج بالمثل کہتے ہیں اور تحریک مکمل ہونے کے بعد اس کی ضد مزاج رکھنے والی غذا اور قدرتی ادویات بہت مفید ہوتی ہیں۔ اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ دست کو یکدم روکنے سے بیمار کی طبیعت مزید خراب ہو جاتی ہے۔ آخر ایسا کیوں کر ہوتا ہے؟ تو اس کی مثال اس طرح سے دی جاسکتی ہے کہ انگور جب تک کچا ہوتا ہے اس کا ذائقہ میٹھا نہیں ہوتا اور اس کے اندر وہ چیزیں نہیں ہوتیں جو کہ پکے ہوئے انگور کے اندر موجود ہونی چاہئیں۔ اگر آپ اپنے حساب سے مٹھاس کی ضد والی غذا یاد دہانی کے لیے چونکہ کچے انگور میں مٹھاس نہیں جسے آپ متوازن کرنا چاہئیں گے اس لئے وہ اس کا علاج نہیں۔ لہذا سب سے پہلے انگور کو پکنے دیں تاکہ اس میں مٹھاس آجائے۔ پھر اس کی مٹھاس کو آپ تبدیل کر لیں۔ مٹھاس ہو تو مٹھاس کی ضد والی غذا یاد دہانی سے تبدیلی آئے گی۔ اگر مٹھاس نہ ہو تو ظاہر

ہے کہ کوئی اور تبدیلی آئے گی۔ اسی طرح بیماریوں میں بھی یہی صورت ہوتی ہے کہ جب تک تحریک مکمل (Mature) نہ ہو تو اس کی ضد والی غذا یا دوا سے اس کو علاج کرنے میں ناکامی کا منہ دیکھنے کا خطرہ ہر آنکھ میں موجود رہتا ہے۔ بلکہ اس سے مزید پیچیدگیاں پیدا ہونے کے امکانات پیدا ہو سکتے ہیں۔ لفظ تبدیلی سے مراد صرف تیزی کو معتدل کرنا مقصود ہوتا ہے۔ اس کو مکمل کرنا مقصد نہیں کیونکہ نظام صحت اور دیگر تمام نظام ہائے زندگی کا دار و مدار اعتدال اور توازن پر استوار ہے۔ مثلاً۔ ہائیڈروجن دو حصہ اور آکسیجن کا ایک حصہ، ایک خاص درجہ حرارت کے اندر ملائی جائے تو پانی بنتا ہے۔ اگر اس تناسب سے کمی بیشی ہو جائے تو پانی ہرگز نہیں بنے گا۔ یہی اعتدال اور توازن ہے۔ ایندھن کے جلنے میں بھی یہی اعتدال موجود ہے ورنہ اگر ہوا کی مقدار کم یا زیادہ ہو جائے تو ایندھن کبھی بھی نہیں جلے گا۔

شوگر کو لا علاج قرار دینے والے دراصل قانونِ علاج بالمثل سے واقف ہی نہیں۔ ورنہ شوگر ایک قابل علاج مرض ہے۔ البتہ جیسے ہر بیماری کے کچھ درجات بھی ہوتے ہیں اسی طرح ہم اس بیماری کو بھی تین مرحلوں "A, B, C" میں صرف سمجھانے کیلئے بیان کرتے ہیں۔

A:..... اس مرحلہ میں بیماری اپنی ابتدا پر ہوتی ہے۔

B:..... اس مرحلہ میں بیماری اوسط درجے پر ہوتی ہے۔

C:..... اس مرحلہ میں بیماری اپنی انتہا پر ہوتی ہے۔

علاج کے وقت بھی جو بیمار "A" مرحلہ میں ہوتا ہے وہ جلد شفا یاب ہو سکتا ہے اور جو "C" مرحلہ میں ہے وہ دیر سے ٹھیک ہوگا۔

اللہ تعالیٰ کا فرمان عالیشان ہے کہ 'دنیا میں کوئی ایسا مرض نہیں جو لا علاج ہو یا جس کیلئے 70 سے بھی زیادہ دوائیں پیدا نہ کی ہوں'۔

اگر مریض ٹھیک نہیں ہوتا تو اس میں معالج کا قصور شامل ہے۔ کیونکہ اس نے بیماری کی تشخیص اور دوا تجویز کرنے میں بے مہارتی کا مظاہرہ کیا ہوگا۔ شوگر کی بیماری میں مریض کا لبلبہ انسولین بنانا بند کر دیتا ہے۔ چونکہ انسولین شکر کو ہضم کرنے کا کام آتی ہے اس لئے اس کی عدم موجودگی میں شکر ہضم نہیں ہو پاتی اور آہستہ آہستہ خون میں شامل ہوتی رہتی ہے۔ جس سے قوت مردانگی میں انتہائی کمزوری واقع ہو جاتی ہے اور نامردی تک پہنچ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے ذیل کی علامات ظاہر ہوتی ہیں:

بار بار پیشاب آنا، دن بدن کمزور ہونا، ہر وقت منہ خشک رہنا، جسمانی خشکی، جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آنا، مردوں میں قوت باہ کا زائل ہونا، عورتوں میں ماہواری کی خرابیاں پیدا ہونا اور پاؤں کے مسائل شامل ہیں۔ لہذا ان کو شوگر کہتے ہیں۔ چونکہ ان حالات میں بیمار کے جسم میں بلغم کی کیمیاوی تحریک ہوتی ہے اس لئے بیمار کو خشک و سرد اور خشک و گرم غذائیں اور قدرتی دوائیں دینے سے انتہائی مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ چنانچہ کریلا، کریلے کے چپس، سرخ مرچ، مچھلی، کباب، انڈے فرائی، اچار، دہی بھلے، آلو چھولے، ٹماٹر اور کھٹی چیزیں زیادہ مفید رہتی ہیں۔ قانون علاج بالمثل

بمطابق انسان کا مزاج بچپن میں تر گرم اور تر سرد، جوانی میں خشک گرم اور گرم خشک۔  
 بلکہ بڑھاپے میں خشک سرد رہتا ہے۔ بڑھاپے میں چونکہ حرارت عزیز کم ہو جاتی  
 ہے اس لئے یہ ضروری ہے کہ حرارت عزیز کو برقرار رکھنے کیلئے خشک گرم اور گرم  
 خشک اور گرم تر غذائیں اور انہیں مزاج کی قدرتی ادویات استعمال کرائی جائیں تاکہ  
 مار کو کمزوری کی وجہ سے وقت پیش نہ آئے۔ یہاں ایک بات بہت اہمیت کی حامل ہے  
 کہ بیمار کو پیٹھی چیزوں سے مکمل طور پر پرہیز کرانا لازمی نہیں۔ البتہ خشک میوہ جات اور  
 تازہ سبزیوں کا استعمال کرنا ضروری ہے کیونکہ شکر (کاربوہائیڈریٹ) سے حرارت  
 بنتی ہے جو کہ جسم کا ایندھن ہے اور ایندھن سے ہی طاقت بنتی ہے۔ لہذا طاقت کو برقرار  
 رکھنے کیلئے ایسی غذائیں اور قدرتی ادویات استعمال کرائی جائیں جن سے شکر ہضم ہو  
 جائے اور جسم کو مسلسل طاقت اور انرجی پہنچانے کا سبب بنا رہے۔ اگر وہ غذائیں جن  
 میں قدرتی شکر موجود ہوتی ہے جس سے مکمل طور پر پرہیز کرانے کی کوشش کی جائے تو  
 بیمار پر کسی بھی وقت ضعف، کمزوری اور غشی طاری ہو جاتی ہے جس سے بعض اوقات  
 بیمار کی جان خطرے میں بھی پڑ سکتی ہے۔ پرہیز کرانا کوئی علاج نہیں۔ مسلسل دوائیاں  
 کھاتے رہنا بھی کوئی علاج نہیں۔ بلکہ علاج تو وہ ہے جس میں انسان بغیر کسی پرہیز  
 کے اللہ تعالیٰ کی عطاء کردہ تمام نعمتیں بلا کسی امتیاز کے کھانے کے باوجود خون میں شوگر  
 کی مقدار مقررہ حد سے نہ بڑھے اور اسے دوائی بھی نہ کھانی پڑے۔ اسی کو کہتے ہیں کہ  
 جادو وہ جو سرچڑھ کر بولے۔

## انسانی لبلبہ اور اس کا فعل

انسانی لبلبہ ہمارے جسم میں موجود ایک گلیکینڈ ہے جو کہ 15 سینٹی میٹر لمبا اور 80 گرام وزنی ہوتا ہے۔ یہ نالی دار غدود کے طور پر کام کرتا ہے اور بے نالی غدود کے طور پر بھی یہ پیٹ کے انتہائی بالائی عقبی حصے میں دائیں جانب واقع ہے۔ اس کا ایک سرا چھوٹی آنت سے اور دوسرا سراتلی سے ملا ہوتا ہے۔ لبلبے کی شکل تکونی ہوتی ہے۔ اس کا اگلا حصہ سر، اس کے ساتھ چھوٹی سی گردن اور پھر آگے والا حصہ جسم اور آخری حصہ جو پہلی شکل اختیار کئے ہوئے ہوتا ہے اس کو دم کہتے ہیں۔ یہ عضو نظام انہضام کا اہم حصہ ہے۔ یہ اس نظام میں بطور نالی دار غدود کام کرتا ہے۔ اس میں بننے والی رطوبت ہماری غذا میں موجود چکنائیوں (Fats) کے انہضام میں اہم کردار ادا کرتی ہے کیونکہ اس میں چکنائیوں (Fats) کے ہاضمے کے خامرے موجود ہوتے ہیں۔ معدہ سے جب خوراک چھوٹی آنت میں دھکیل دی جاتی ہے تو جگر اور لبلبے سے رطوبتیں ایک نالی کے ذریعے یہاں پہنچ جاتی ہیں۔ لبلبے کی رطوبت (Secretion) کو لبلبہ کا جوس (Pancreatic- Juice) بھی کہتے ہیں۔ لبلبے کے جوس میں تین اہم اقسام کے خامرے ہوتے ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

- (1)..... لائی پیز (Lipase): لائی پیز چکنائی کو توڑ کر اس کے بنیادی اجزاء فیٹی ایسڈ اور چھوٹے گلیسرائیڈز میں تبدیل کرتا ہے۔

(.....امائی لیز (Amylase): امائی لیز کا کام غیر ہضم شدہ نشاستوں (Strar) کو گلوکوز میں تبدیل کرنا ہے۔

(ٹریپسن (Trypsin): ٹریپسن چھوٹی آنت کے خامرے سے مل کر پروٹین لے چھوٹے چھوٹے (Peptides) مکمل طور پر پروٹین کی کیمیائی اکائی یعنی اینوایسڈ میں تبدیل کر دیتا ہے۔

اس کے علاوہ اس میں الکل کی آمیزش ہوتی ہے۔ یہ معدہ سے آنے والی زہابی خوراک کی تیزابیت کو ختم کر دیتی ہے تاکہ یہ خامرے اثر انداز ہو سکیں۔

لبلبہ میں بغیر نالی کے غدودوں کے چھوٹے چھوٹے جزیرہ نما گروپ، جن کو صغیرہ (Tslets) کہتے ہیں۔ یہ جزائر صغیرہ انسولین اور گلوکاگان ہارمونز پیدا کرتے ہیں۔ انسولین ہارمون خون میں گلوکوز کی مقدار کم کرتا ہے۔ جبکہ گلوکاگان ہارمون اس مقدار کو بڑھاتا ہے۔ لہذا یہ ہارمون خون کے اندر موجود گلوکوز کی سطح کو جگر کے خلیوں میں اس کے انجذاب کی وجہ سے کنٹرول کرتے ہیں۔ اگر لبلبہ انسولین پیدا کرنا بند کر دے تو خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور بجائے جگر میں ذخیرہ و نیکے پیشاب کے ذریعے جسم سے خارج ہوتی ہے۔ اس بیماری کو شوگر کہتے ہیں۔

سرد تر چیزوں کے کثرت استعمال سے دماغ و اعصاب کے فعل میں تیزی و نما ہوتی ہے جسکی وجہ سے جگر و غدود میں کمزوری، قلب و عضلات میں سستی پیدا ہو کر

حرارت کی پیدائش کم ہو جاتی ہے۔ لیکن دوسری طرف اس کا اخراج بڑھ جاتا جس کی وجہ سے پیشاب میں شکر خارج ہونا شروع ہو جاتی ہے جو دماغ و اعصاب تیزی کے سبب تلی اور لبلبہ کے فعل میں سکون واقع ہو کر جسم میں ترشی و تیزابیت پیدائش بند ہو جاتی ہے۔ چونکہ ترشی ہی شکر کے انہضام کے باعث ہوتی ہے۔ جس میں کمی آجائے تو شکر جزو بدن نہ بنے تو اس ناگوار صورت حال پر قابو پانے کے انسولین یا کوئی دوسری دوا جسم میں داخل کرنے سے وقتی طور پر مرض دب جاتا ہے لیکن مرض مکمل طور پر شفا پزیر نہیں ہو پاتا۔ اس لئے ہومیو علاج بالمثل سمپل آرگرم تھیوری (سنگل ریمیڈی) میں اس کا کامیاب علاج کچھ یوں ہے کہ جسم میں ترشی بڑھائی جائے تاکہ شوگر کا مناسب انجذاب ہو کر شکر جزو بدن بنے اور مرض کا پورا طرح خاتمہ ہو جائے۔



## انسولین کیا ہے؟

انسولین ایک مانع ذیابیطس ہارمون ہے جو لینگر ہانز کے جزیروں سے حاصل ہوتا ہے اور کولم کے نزدیک ایک کولائٹ ہے جس میں گندھک اور نائٹروجن پائی جاتی ہے۔ اس کے کثرت استعمال سے خون میں شکر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

## لبلبہ جسم میں کیا کام سرانجام دیتا ہے؟

لبلبہ جسم میں تیزابیت پیدا کرتا ہے اسکے خراب ہو جانے سے جسم میں تیزابیت کی پیدائش بند ہو جاتی ہے اور الکلائن بڑھ جاتی ہے جس سے اعصاب میں سوزش و تیزی ہو جاتی ہے۔ اس سے مریض کو پیشاب بار بار اور کثرت سے آتا ہے اور اس میں شکر کی مقدار زیادہ خارج ہوتی ہے۔ جب جسم میں تیزابیت کی کمی واقع ہو جاتی ہے تو وہ شکر کو تحلیل کر کے جزو بدن نہیں بنا پاتی اور نہ ہی اسے خون میں شامل کر پاتی ہے۔ اس لئے جب شکر جزو بدن نہیں بنتی اور خود سوزش اعصاب کا باعث ہو جاتی ہے جس سے شکر کا اور اور جاری رہتا ہے۔

## شوگر نفسیاتی بیماری

بات خواہ نئی ہو یا پرانی اگر وہ حقیقت پر مبنی ہو تو اس حقیقت کو بار بار اجاگر کرنے میں کوئی حرج نہیں ہوتا۔ جس طرح دو اور دو آج بھی چار ہوتے ہیں اور ہزاروں سال قبل بھی چار ہی ہوتے تھے۔ بالکل اسی طرح یہ حقیقت بھی اٹل ہے کہ شوگر ایک نفسیاتی بیماری ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ اس ماحول اور ہوا میں جس میں ہم اور تمام جاندار بشمول نباتات اور حیوانات سانس لیتے ہیں کثافتیں اور جراثیم ہمہ وقت کم و بیش موجود رہتے ہیں تو وہ ہمہ وقت ہر شخص کو کسی مرض سے لا تعلق نہیں کر سکتے اور خاص ماحول، خاص وقت میں، خاص شخص پر ہی کیوں کامیاب حملہ کر کے اسے متعلقہ مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں؟ ایسے ہی شوگر کا مرض ہے۔

کسی محقق کا کہنا ہے کہ ”یہ آسودہ حال لوگوں کا مرض ہے“۔ کسی نے کہا۔ ”یہ کم جسمانی سرگرمیوں والے لوگوں کی بیماری ہے“۔ کسی نے کہا ”یہ شہری رہائشیوں کو ہوتی ہے“۔ تو کسی نے کہا ”یہ بوڑھوں کا مرض ہے“۔

تو اسکے جواب میں عرض یہ ہے کہ مثال کے طور پر ایک گھرانے میں چھ افراد رہائش پذیر ہیں ان کی عمریں بھی فرض کریں قریب قریب ایک جتنی ہیں۔ ان کو ایک جیسی خوراک اور ماحول مہیا کیا گیا تو ان میں سے کسی ایک کو شوگر کا مرض ہو جاتا ہے اور باقی پانچ کو نہیں ہوتا۔ تو صاف طور پر اس کا مطلب واضح ہے کہ اس بیماری کا

بھی دوسرے امراض کی طرح تعلق انسانی کی سوچوں اور جذبات سے ہے۔  
 ہر سال 14 نومبر شوگر کے عالمی دن کے موقع پر پوری دنیا اور ٹی وی چینلز  
 اور تمام اخباروں میں ممتاز ایلو پیتھک ماہرین یہ اظہار خیال کرتے ہیں کہ فلاں قسم کی  
 خوراک کھائی جائے، فلاں قسم کی نہ کھائی جائے۔ ورزش کی جائے اور انسولین وغیرہ  
 تمام زندگی کیلئے مسلسل لینا ضروری ہے اور شوگر کی بیماری کا کوئی مستقل علاج نہیں  
 ہے۔ ان کی یہ بات ان کے اپنے ایلو پیتھک طریقہ علاج کے حوالے سے سو  
 (100) نہیں بلکہ ہزار (1000) فیصد درست ہے کہ سالہا سال دوائیاں کھانے  
 کے باوجود پرہیز ورزش انسولین ٹیکے آج تک کسی کو مستقل ٹھیک نہیں کر سکے اور نہ ہی  
 آنے والے کئی سالوں میں ایلو پیتھک طریقہ علاج سے ایسا ممکن ہو سکے گا۔ وہ اس  
 لئے کہ ایلو پیتھی میں جو ادویات استعمال کروائی جاتی ہیں وہ مصنوعی انسولین ہارمون  
 ہیں، جو براہ راست خون میں جا کر شوگر کو وقتی طور پر کنٹرول کرتی ہیں۔ اس سے وقتی  
 طور پر شوگر کبھی کنٹرول ہو جاتی ہے اور کبھی بڑھ جاتی ہے، کبھی کم ہو جاتی ہے۔ لیکن شوگر  
 کی وجہ سے مریض کے دیگر جسمانی نظام پر جو برا اثر پڑ رہا ہوتا ہے ان میں روز بروز  
 اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ شوگر کو وقتی کنٹرول کرنے کی بجائے اپنے لبلبے کا علاج کروائیں۔  
 تاکہ آپ کا اپنا لبلبہ خود قدرتی انسولین پیدا کرنی شروع کر دے اور آپ کو مسلسل  
 ادویات کھانی، پرہیز اور مختلف پریشانیوں سے مستقل نجات مل جائے۔

شوگر کا تعلق ماحول اور انسانی جذبات و سوچوں سے ہے ایسے واقعات

روزمرہ زندگی میں کثرت سے دیکھنے کو ملتے ہیں کہ ذہنی صدمہ سے دل کا دورہ پڑا اور کوئی مر گیا، فلاں سے کوئی ایسی بات نہ کی جائے جس سے وہ غمزدہ ہو۔ اس کا بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ہنگامی حالات میں شوگر کی سطح میں زبردست اتار چڑھاؤ واقع ہو جاتا ہے۔ اکثر سیاسی رہنماؤں میں دیکھا گیا ہے کہ اچانک جیل جانے سے انہیں دل کی تکلیف ہو جاتی ہے یا شوگر کی سطح میں خطرناک بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ ان کو ہسپتال داخل کروانا پڑتا ہے لیکن جو نہیں انہیں رہائی ہوتی ہے تو طوفانی دوروں اور سیاسی سرگرمیوں کے باوجود ان کو شوگر کی تکلیف تنگ نہیں کرتی۔ اس کا بھی صاف مطلب یہی نکلتا ہے کہ جسمانی امراض کا براہ راست ماحول، جذبات، احساسات اور سوچوں سے گہرا تعلق ہے۔ جبکہ آج کے اس مادی دور میں اس طرف توجہ نہیں دی جاتی اور جب تک اس پہلو پر سنجیدگی سے غور و غوض نہ کیا گیا۔ جسمانی امراض پر محض ادویات کے ذریعے قابو پانا ناممکن ہے۔

شوگر کے مریض ایک تو حساس ہوتے ہیں اور معالجین کی بے جا پابندیوں جو کہ کچھ احتیاط اور کچھ پرہیز کے نام پر ہوتی ہیں۔ یہ کھاؤ، وہ نہ کھاؤ وغیرہ وغیرہ۔ مریض صرف یہی سوچتا رہتا ہے کہ یہ زندگی بھی کیا زندگی ہے کہ جس میں ساری زندگی دوائیاں کھانی پڑیں۔ پرہیز بدستور کرنا پڑے اور پھر بھی نتیجہ میں تمام زندگی، تکلیفوں اور مصیبتوں سے گزرتی ہے۔

علاوہ ازیں ایلو پیٹھک علاج سے نہ صرف اعصابی نظام دن بدن کمزور

ہوتا ہے بلکہ مریض کی ازدواجی زندگی بھی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ سماجی طور پر بھی وہ کچھ سرگرمیاں تو اختیار کرنے سے خود قاصر ہوتا ہے اور کچھ سے اسے منع کر دیا جاتا ہے جس سے مریض کی سوچوں پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس سے اس کی صحت کا متاثر ہونا بھی یقینی ہے۔

شوگر کے مریض کی بیماری پر ماحول، سوچوں اور دوسرے لوگوں کے رویوں کے گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس کی سوچیں مزید بگڑتی ہیں۔ جب سوچیں مزید بڑھتی ہیں تو مرض میں بھی مزید اضافہ ہوتا ہے اور اگر اسے مناسب ماحول اور خصوصی توجہ فراہم کی جائے تو اس کا مرض بغیر ادویات کے نہ صرف کم ہو جاتا ہے بلکہ اکثر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جیسے انسانی جذبات اور سوچوں کی وجہ سے جسم کے مختلف غدود اور اعضاء کی رطوبات کا افراز بڑھ جاتا ہے یا کم ہو جاتا ہے۔ مثلاً مزید اور گرم گرم کھانے کو دیکھ کر جبکہ بھوک بھی نہ لگی ہو تو انسان کے منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ یعنی تھوک کے غدود اپنی رطوبت تیزی سے خارج کرنے لگتے ہیں۔ ایسے ہی بعض غدود کی رطوبات کا اخراج مختلف جذبات کے زیر اثر کم ہو جاتا ہے یا بالکل بند ہو جاتا ہے۔ جیسے انسانی لبلبہ جس کا تعلق جسم میں شوگر کی سطح سے ہے۔

اب ہم نے دیکھنا یہ ہے کہ وہ کون سے اور کس قسم کے احساسات اور جذبات ہیں جو شوگر کا پیش خیمہ بنتے ہیں اور وہ کون سے انسانی رویے اور ماحول ہیں

جس سے شوگر کے مریض کو افاقہ ہو سکتا ہے۔ تو بات یہ ہے کہ شوگر جن جذبات اور احساسات کے نتیجے میں ہوتی ہے وہ کوئی حقیقی احساسات نہیں ہوتے۔ بس لاشعوری طور پر کسی محرومی کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ پھر پختہ ہوتے جاتے ہیں اور لبلبہ کے فعل پر منفی اثر پڑتا ہے اور شوگر ہو جاتی ہے۔

ایسے لوگوں کو یہ وہم یا احساس ہوتا ہے کہ ان کو وہ پیار، توجہ اور خدمت کی سہولیات پوری طرح میسر نہیں ہیں جو اصولی طور پر ان کو حاصل ہونی چاہئیں اور وہ ہر طرح سے ان کا استحقاق ہیں۔ یہ سب کچھ لاشعوری طور پر ہوتا ہے۔ جب یہ احساس کسی وقت شدید ہو جائے تو شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے اور اگر ان کو خصوصی شفقت کا ماحول اور زیادہ پیار اور توجہ دی جائے کہ اسے محسوس ہو کہ اب یہ اس کے معیار کی مطابق ہے تو اس کا شوگر لیول خود بخود معمول کی مطابق ہو جاتا ہے۔

اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ آیا شوگر کا مریض جو کچھ اپنی ذاتی ضروریات کے بارے میں سوچتا ہے کہ اسے پوری توجہ خدمت، خیال اور سہولیات میسر نہیں ہیں۔ ان کا حقیقت سے بھی کچھ تعلق ہے کہ نہیں؟ تو اس سلسلے میں عرض ہے کہ یہ معیار اس نے خود ہی لاشعوری طور پر بنایا ہوتا ہے کہ ایسا ہے۔ بے شک وہ کتنا ہی امیر کبیر کیوں نہ ہو اور اسے زندگی میں کتنی ہی خدمات اور سہولیات میسر کیوں نہ ہوں۔ ویسے پیار، محبت، خدمت اور توجہ کے اثرات بہت گہرے اور دور رس ہوتے ہیں۔ ایسا کرنے سے نہ صرف انسانوں میں قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے بلکہ امراض کا شکار بھی کم ہوتے

ہیں اور اگر کسی بیماری میں مبتلا ہوں تو افاقہ لازماً ہوتا ہے۔

معالجین کو چاہئے کہ وہ مریض کے علاج میں جذباتی اور نفسیاتی لوازمات پر

ضرور توجہ دیں۔ اس سے بہت بہتری ہوگی۔ معالجین تو ادویاتی علاج کرتے ہیں اور

ساتھ غذا اور پرہیز بھی بتاتے ہیں لیکن نفسیاتی علاج کے طور پر مریض کو چاہئے کہ وہ

سیر باقاعدگی سے کرے، ہلکی پھلکی ورزش کرے، سماجی سرگرمیوں میں حصہ ضرور لے،

جذباتی نہ ہو، دوسروں کی خدمت کرنے سے خوشی ہو، اللہ تعالیٰ کی عبادات میں باقاعدہ

مشغول رہے، دوست احباب سے باقاعدہ ملاقات رکھے، اپنے مسائل اور مشکلات

میں اپنے ہمراز دوستوں کو شریک کرے اور ان کو اپنے مسائل اور مشکلات سنا کر اپنے

ذہن کا بوجھ ہلکا رکھے۔ چھوٹی چھوٹی غلطیوں کو تاہیوں سے جو دوسروں کی طرف سے

ہوں درگزر کرے، سب کو پیار دے اور خوش رہے۔ یاد رکھیں! خوش رہنے سے قوت

مدافعت تیزی سے بڑھتی ہے اور یوں زندگی صحت مند، تندرست و توانا اور ہشاش

بشاش گزرتی ہے۔

## شوگر دیمک جیسا مرض

شوگر انسانی جسم کو دیمک کی طرح کھائے جا رہی ہے۔ اس سے بڑھ کر ہمارے معالج حضرات جو اس کو غلط پروپیگنڈہ سے خوفناک بنانے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں جس سے اس مرض کی شرح میں روز بروز تیزی سے اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ان معالجموں کو اس بات کا بڑی شدت سے علم ہے کہ ان کے پاس اس بیماری کا مکمل علاج نہیں ہے اس لئے وہ اس کا شور ڈال رہے ہیں کہ فلاں کے پاس نہ جانا، فلاں سے علاج نہ کروانا۔ یہ سارا زور اسی پر خرچ کر رہے ہیں۔ یہ نہیں سوچتے کہ دکھی انسانیت کا علاج کرنے کیلئے ہم ان کی رہنمائی کریں اور مل جل کر کسی بھی فوری اور خطرناک مرض کا مقابلہ کر سکیں۔ لیکن یہاں تو گناہی الٹی بہتی ہے۔

آئیے! اب شوگر کی حقیقت کے بارے میں بتاتا ہوں کہ اعصاب میں تحریک پیدا ہوتی ہے۔ خاص طور پر جگر کے ملحقہ اعصاب اس تحریک کا دماغی مرکز ہوتے ہیں۔ جب اعصاب میں تحریک ہو جاتی ہے تو غدود میں تحلیل (ضعف) اور عضلات میں سکون ہو جاتا ہے، اس سے ایک طرف رطوبات خصوصاً پیشاب کا اخراج بڑھ جاتا ہے، جب پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے تو اس میں شکر کا اخراج بھی زیادہ ہوتا ہے۔ دوسری طرف غدود خصوصاً جگر اور لبلبہ کے افعال میں تحلیل (ضعف) واقع ہو جاتا ہے۔ جگر کی تحلیل سے وہ شکر کو پورے طور پر ہضم نہیں کر سکتا اور پھر یہی غیر منہضم



شکر اعصاب میں مزید تحریک بڑھاتی رہتی ہے۔ اس طرح پیشاب اور شکر کی زیادتی بڑھتی رہتی ہے۔ چونکہ اعصاب میں تحریک قائم ہوتی ہے اس لئے پیاس بھی قائم رہتی ہے۔ دراصل شوگر کی حقیقت یہ ہے، جس کو دیگر معالجن بالکل نہیں جانتے کہ شوگر غیر شکری بھی ہوتی ہے اس کی وجہ گردوں کے اعصابی مرکز میں تحریک ہوا کرتی ہے۔ یہی صورتِ مثانہ کے اعصابی مرکز کی تحریک سے بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن شوگر غیر شکری بھی باقاعدہ علاج نہ کرنے پر ذیابیطس شکری میں تبدیل ہو جاتی ہے اور یہی اس کی حقیقت ہے۔ بعض حلقوں میں شوگر کا علاج نہ ہونے کی وجہ سے غلط قسم کا پروپیگنڈہ کیا جا رہا ہے۔ حالانکہ ہم شوگر جیسی موذی مرض کا مستقل علاج اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے کر رہے ہیں۔ ہمارے علاج کے بعد الحمد للہ مریض اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی تمام نعمتیں کھا سکتا ہے۔ کیونکہ ہم کہتے ہیں کہ شوگر کو کنٹرول کرنے کی بجائے اپنے لیبے کا علاج کروائیں تاکہ آپ کا اپنا بلبہ خود قدرتی انسولین پیدا کرنے لگے اور آپ کو آئندہ زندگی میں انگریزی ادویات، انسولین انجکشن اور پریہیز سے مستقل نجات مل جائے۔

کوئی مانے یا نہ مانے، اپنے اپنے ایمان کی بات ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے قرآن شریف میں فرمایا ہے کہ ”میں نے کوئی مرض لا علاج پیدا نہیں کیا بلکہ ہر بیماری کی شفا نازل کی ہے“۔ نا صرف یہ بلکہ یہ بھی کہا کہ ”ہر بیماری کی ستر ستر (70) دوائیں نازل کی ہیں“۔ ایک اور جگہ فرمایا کہ ”ہم نے اس کا لے دانے (کلونجی) میں ماسوائے موت کے ہر بیماری کی شفا رکھی ہے“۔

شوگر کے مریض ہوش کریں

شوگر کیوں ہوتی ہے؟

جگر عضو رئیس ہے اور اسکے خادم اعضا غدود جاذبہ اور غدود ناقہ ہیں

غدود جاذبہ:

یہ لبلبہ اور تلی ہے جنکا کام جسم میں انسولین پیدا کرنا ہے۔ لبلبہ غدود جاذبہ ہونے کے ناطے اور جگر کا خادم ہونے کی حیثیت سے انسولین پیدا کر کے جسم میں موجود شکر کی مقدار کو ہضم اور جذب کر کے جزو بدن بناتا ہے۔

غدود ناقہ:

یہ گردے، مثانہ اور اعصاب ہیں۔ انکا کام جسم سے رطوبت یا فضلات کا اخراج کرنا ہے۔ اس لحاظ سے تندرست گردے، مثانہ و اعصاب جسم میں زائد پیدا ہونے والی شوگر کو بذریعہ پیشاب خراج کر دیتے ہیں یہاں تک کہ وہ اعتدال پر نہ آجائے۔ اگر لبلبہ و تلی اور گردے، مثانہ و اعصاب صحیح کام کر رہے ہوں تو شوگر کا پرابلم پیدا ہی نہیں ہو سکتا۔ بلکہ صحت قابل رشک، جوانی قابل دید اور جسم پر سکون رہتا ہے۔ لیکن ان میں بگاڑ یا خرابی کی وجہ سے شوگر کا پرابلم پیدا ہوتا ہے۔ اگر شوگر کی وجوہات یا اسکا سبب تلاش کر کے علاج کیا جائے تو 101 فیصد شوگر کا خاتمہ ممکن ہے۔

## دورانِ صحت خون میں شکر کی مقدار

انسانی جسم میں دورانِ صحت و تندرستی شکر کی مقدار 0.1 سے لے کر 0.15 فیصد تک موجود ہوتی ہے۔ اگر تندرست شخص ضرورت سے زیادہ شکر استعمال کرتا ہے تو اس کے لبلبہ و تلی اور گردے، مثانہ و اعصاب تندرست ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے جسم سے زائد شکر کو گردے بذریعہ پیشاب خارج کر دیتے ہیں۔ جب تک وہ اپنی اصل مقدار 0.1 سے 0.15 فیصد تک نہ آجائے اس قسم کی خارج ہونے والی شوگر کو گلائیکو یوریا، یا شکر بول کہا جاتا ہے۔ یہ مرض نہیں اور نہ ہی اس میں پیشاب زیادہ اور بار بار آتا ہے۔ جبکہ مرض کی حالت میں شکر کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ جو کہ فی ہزار ایک یا ڈیڑھ فیصد ہونے کی بجائے دو، تین یا چار فیصد تک ہو جاتی ہے۔ جب شوگر کا مرض زوروں پر ہوتا ہے تو اسکی غذا سے شریلے اجزاء (میٹھی اشیاء وغیرہ) بالکل بند ہی کر دیئے جائیں تب بھی پیشاب میں برابر شکر خارج ہوتی ہے۔ اس حالت میں طبیعت مدبرہ جسم سے چربی اور گوشت کے اجزاء کو تحلیل کر کے ناقص شکر بنا کر خارج کرنے لگتی ہے۔ اس کیفیت میں کچے رسوب اور ایسی ٹون وغیرہ مرکبات وغیرہ بھی بن کر خارج ہونے لگتے ہیں۔

## شوگر اور انگریزی ادویات

(گولیاں اور انسولین انجکشن)

ایلو پیتھک ڈاکٹر حضرات شوگر کے مریض کا علاج انسولین انجکشن یا ڈیائل گولیوں وغیرہ سے کرتے ہیں وہ نہ تو اصل سبب تلاش کرتے ہیں اور نہ ہی یہ دیکھتے ہیں کہ غدد جاذبہ یعنی تلی اور لبلبہ انسولین کیوں نہیں بنا رہے یا کم کیوں بنا رہے ہیں؟ چنانچہ بنی بنائی انگریزی گولیاں یا انسولین انجکشن دینے سے لبلبہ جو تھوڑی بہت قدرتی انسولین بنا رہا ہوتا ہے وہ بھی بنانی بند کر دیتا ہے۔ لہذا وہ بار بار باہر سے انسولین ملنے کی صورت میں پہلے سے بھی ناکارہ ہو جاتا ہے۔ جو شخص شوگر میں مبتلا ہو کر انگریزی ادویات کی ایک ہلکی سے گولی سے لیکر آہستہ آہستہ انسولین انجکشن تک پہنچتا ہے اور ساتھ ہی تمام عمر کا روگ لگ جاتا ہے۔ کیونکہ یہ ساری زندگی کھانا پڑتی ہیں۔ چونکہ لبلبہ و تلی مزید کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے روز بروز انسولین کا اضافہ کرنا پڑتا ہے۔ تاکہ شوگر کو کنٹرول میں رکھا جاسکے۔ حالانکہ کسی کی بھی شوگر ان ادویات یا ٹیکوں سے مستقل کنٹرول نہیں ہوتی۔ بلکہ وہ کبھی بڑھ جاتی ہے اور کبھی کم ہو جاتی ہے اور اس کیساتھ ساتھ شوگر کی دیگر پیچیدگیوں کا بھی سختی سے سامنا کرنا پڑتا ہے۔

بنی بنائی انسولین دینے سے جہاں لبلبہ و تلی مزید کمزور ہو جاتے ہیں وہاں اسکے اور بھی بہت سے نقصانات ہیں۔ یہ کہ انسولین لگوانے سے شکر آنا ایک دم

ند ہو جاتی ہے۔ جسکی وجہ سے شوگر کے مریض کو Coma میں جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ غشی کے دورے پڑتے ہیں، آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے، ٹھنڈے پینے آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات مریض پاگل ہو جاتا ہے۔ اسلئے ساری عمر نسولین یا ڈیائل وغیرہ گولیوں پر انحصار کرنا موت کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔

عارضی اور وقتی فائدے کیلئے مریض کو موت کے منہ میں دھکیلنا کہاں کا علاج اور عقلمندی ہے؟

مریضوں کو جاننا چاہئے کہ لبلبہ وتلی وغیرہ کی رطوبت ہی انسولین کہلاتی ہیں اور جب لبلبہ وتلی کمزور ہو جاتے ہیں تو ان کی رطوبات پہلے کی طرح پوری مقدار میں خون میں شامل نہیں ہوتیں جسکی وجہ سے شوگر کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اگر دوبارہ لبلبہ وتلی اپنی رطوبات یعنی انسولین پوری مقدار سے خون میں شامل کرنا شروع کر دیں یا اگر غدود ناقلہ یعنی گردے، مثانہ و اعصاب جسم سے انسولین ضائع کر رہے ہیں تو وہ اعتدال پر آجائیں تاکہ انسولین خون میں شامل ہو کر شوگر کو ہضم کر کے جزو بدن بنانا شروع کر دے تو پھر مریض کی وہی دوبارہ صحتمند زندگی شروع ہو جاتی ہے جیسی وہ شوگر ہونے سے پہلے گزار رہا تھا یا جیسے ایک نارمل شخص اپنی زندگی خوش و خرم گزارتا ہے۔

(1) اعصابی شوگر: دماغ و اعصاب کے فعل میں تیزی پیدا ہونے

سے شوگر، الکلی اور کھار کا نتیجہ ہے جس کی وجہ سے بار بار سفیدی مائل میٹھا پیشاب آتا

ہے۔ جسم میں حرارت کی کمی ہوتی ہے۔ اعصاب میں سوزش ہونے کے بعد غدود میں تحلیل اور عضلات میں تسکین ہو جاتی ہے اور وہ اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے، یعنی وہ اپنے خمیر کو صحیح طور پر تیار کر کے خون میں شامل نہیں کرتے ہیں۔ جس کے وجہ سے جسم میں کمزوری ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ پیشاب شدت سے آنے لگتا ہے منہ خشک ہوتا ہے، مردانہ کمزوری، عورتوں میں ماہواری کارک جانا، پیشاب کی جگہ کیٹروں کا جمع ہو جانا۔ ہومیو علاج بالمثل کے اصول کے تحت جہاں تسکین ہے، تحریک پیدا کر دے۔ انشاء اللہ اعصابی شوگر کا خاتمہ ہو جائے گا۔

## (2) عضلاتی شوگر: شوگر کی کیمیائی ترکیب کچھ اس طرح ہے کہ اللہ

تعالیٰ نے اپنی قدرت کاملہ سے کاربن (کونکہ) اور پانی کو ملا کر شکر بنا دی۔ اگر شکر کو کسی برتن میں ڈال کر آگ پر رکھیں تو حرارت سے اس کا پانی اڑ جائے گا اور باقی کاربن رہ جاتا ہے۔

عضلات ہی ہمارے جسم میں ایسے اعضاء ہیں جن کی غذا پانی اور کاربن ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یوں سمجھ لیں کہ عضلات پانی اور کاربن کی ترکیب سے بنے ہیں۔ جب کاربن جلتی ہے تو عضلات میں حرکت اور تیزی پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ عضلات میں شکر موجود ہوتی ہے اس لئے جب عضلات حرکت کرتے ہیں تو جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے، جس سے شکر استعمال ہوتی ہے۔

عضلاتی شوگر دراصل دل (عضلات) کے فعل میں تیزی سے ہوتی ہے  
 س کی وجہ سے عضلات سکڑنے لگتے ہیں اور وہ شکر کو اپنے اندر ذخیرہ نہیں کرتے۔  
 عضلات میں تحریک کی وجہ سے غدود جاذبہ یعنی لبلبہ وتلی میں تسکین ہو جاتی ہے۔  
 وبات کے جذب کے عمل کے کم ہونے کی حالت سے قدرے پیشاب زیادہ آتا  
 ہے۔ یہ زیادہ تر ان لوگوں کو ہوتی ہے جو ترش چیزیں، مرغن غذائیں، سگریٹ نوشی،  
 راب نوشی یا کثرت جماع کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے عضلات کے فعل میں تیزی  
 ہوتی ہے۔ جس سے خون اور پیشاب دونوں میں شوگر وجود میں آتی ہے۔ ایسے  
 رلیضوں کو اکثر بوا سیر، ٹی بی، شدید جلن اور گیس وغیرہ کا پرابلم ہوتا ہے۔

(3) غدی شوگر: اس کو بلڈ شوگر بھی کہتے ہیں۔ دراصل یہ ایلو پیٹھی کا

لفظ ہے جس کے معنی خون میں شکر کا بڑھ جانا ہے۔ یہ حقیقت پہلے بھی بیان کر چکا ہوں  
 کہ غذا میں کھائی ہوئی مٹھاس یا نشاستہ سے بنی ہوئی شکر یا معدہ و جگر میں غذا سے تیار  
 شدہ گلوکوز خون میں جا کر کیمیائی تبدیلی سے جزو بدن بن جاتی ہے۔

بد قسمتی سے لبلبہ وتلی شوگر کو جزو بدن بننے کے قابل نہیں بناتے۔ دوسری  
 طرف اس کا اخراج بھی نہیں ہونے دیتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ شوگر ضرورت سے زیادہ  
 خون میں جمع ہو جاتی ہے اور بوجھ بن جاتی ہے۔ پیشاب میں بالکل خارج نہیں  
 ہوتی۔ اس کیفیت میں مریض کو ہائی بلڈ پریشر بھی ہو جاتا ہے۔

اس سلسلے میں مریض کا غدود ناقہ یعنی گردے، مثانہ و اعصاب کا فعل کمزور کر دیں تاکہ خون میں موجود شکر پیشاب اور پسینہ کے ذریعے خارج ہو جائے مریض کا سسٹم ٹھیک ہو جاتا ہے اور تندرست و توانا زندگی گزارتا ہے۔

**بین الاقوامی شہرت یافتہ**

گولڈ میڈلسٹ ہومیو

**الحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل حیدر مہروی**

(صدارتی ایوارڈ ہولڈر)

**کے ریگولر ٹی وی پروگرامز کا شیڈول**

**پروگرام ہیلتھ اپ ڈیٹ**

ہر اتوار دوپہر 1 بجے

پی ٹی وی ورلڈ پر ملاحظہ فرمائیں

**پروگرام ہیلتھ ٹائم**

uni plus پر ملاحظہ فرمائیں

ہر اتوار شام 7 بجے (ایشیاء کیلئے)

ہر اتوار رات 2 بجے (یورپ کیلئے)

ہر پیر صبح 10 بجے (مڈل ایسٹ کیلئے)



## شوگر کی وجوہات، اسباب

شوگر کو ایک زمانے میں امیر لوگوں کی بیماری سمجھا جاتا تھا یا کہا جاتا تھا کہ یہ بڑھاپے میں ہوتی ہے یا ایسے لوگوں کو ہوتی ہے جو میٹھی چیزیں زیادہ شوق سے کھاتے ہیں لیکن اب ایسا نہیں ہے اور آج کل اس بیماری نے کوئی فرق نہیں چھوڑا۔ اسی طرح یہ مردوں اور عورتوں دونوں کو اپنا شکار کرتی ہے بچوں اور بوڑھوں دونوں کو چمٹ جاتی ہے۔ دیہاتیوں اور شہریوں سب کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔

شوگر کے اسباب اور وجوہات مندرجہ ذیل ہیں

### وراثتی وجوہات

انسولین والی شوگر جسے IDDM کہتے ہیں HLA سے منسلک ہوتا ہے لوکس (Locus) پر جڑا ہوتا ہے جبکہ (NIDDM) شوگر HLA سے منسلک نہیں ہوتا لہذا روایتی طور پر NIDDM کا پیدا ہونا زیادہ ممکن ہو سکتا ہے۔

IDDM کے مقابلے میں انسولین کیلئے جینز گیارھویں کرموسوم کے چھوٹے بازو سے جڑا ہوتا ہے جو کہ NIDDM کیلئے وراثتی Genetic نشان رکھتا ہے یہاں تین قسم کی ایل ہوتی ہیں جو کہ uu, ul, ll ہیں ان میں سے uu ایل خون میں گلوکوز کی مقدار کو قائم رکھتی ہے اور اس میں کوئی بھی تبدیلی شوگر کا باعث بن سکتی ہے۔

## اینٹی باڈیز

اینٹی باڈیز جو کہ تھائی رائیڈ، گیسٹرک میوکوسا اور ایڈرینلز گلینڈ میں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ ان مریضوں میں زیادہ ہوتی ہیں جو کہ IDDM کے مریض ہوں ان کے مقابلے میں نارمل لوگوں میں بیماری کم ہوتی ہے یہ اینٹی باڈیز ان لوگوں کے جسم میں پائی گئی ہیں جو کہ IDDM کے مریض ہوتے ہیں اور یہ اینٹی باڈیز Islete of Langerhans میں پائی گئی ہیں۔

## وائرس کی وجہ سے

چند ایک وجوہات ظاہر کرتی ہیں کہ یہ بیماری وائرس کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتی ہے جیسے:

☆.....کن پیڑے (Mumps) اور کاسیکی بی فور (Coxsackia-B4) IDDM کا موجب بن سکتی ہے۔

☆.....کاسیکی بی وائرس۔ یہ وائرس IDDM کے مریضوں میں بیماری کے پیدا ہونے کے وقت یا بعد میں پایا گیا ہے۔

☆.....کاسیکی بی اور Encephalomyo Carditis جب ایسے جانوروں میں Inject کئے گئے جو کتر کر کھاتے ہیں مثلاً چوہا، گلہری تو انہوں نے شوگر پیدا کر دی۔

☆..... یہی وائرس ایک تجربے میں (Beeta Cells) کو توڑنے اور تباہ کرنے کا موجب بنے۔

## دوائیوں کا بے جا استعمال

اکثر اوقات پیشاب آور، مانع حمل، سٹیرائڈز، تھائیرائڈز، ڈائی یورٹک، اینٹی بائیوٹک، فلورڈزن، الوکسن وغیرہ کا بے جا استعمال بھی شوگر کا باعث بنتا ہے۔ یہ ادویات انسولین کے پیدائش یا عمل کی مبکانتیت کو درہم برہم کر دیتی ہیں جس سے انسان شوگر کی بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔

تھائی رائیڈز انسولین کے افراز کو کم کر کے گلوکوز کی برداشت کو کم کر دیتے ہیں۔ کارٹی کوسٹیرائڈز جسم میں پروٹین اور چربی کو نشاستہ میں تبدیل کر کے اور انسولین کی مزاحمت بڑھا کر گلوکوز کی برداشت کو نا کارہ بنا دیتے ہیں۔ ان کے استعمال کے چند گھنٹوں کے بعد ہی شوگر کے کنٹرول میں خلل آ جاتا ہے۔

مانع حمل (خاندانی منصوبہ بندی) ایسٹروجن اور پروجیسٹرون ہارمونز پر مشتمل ادویات بھی گلوکوز کی برداشت کو کم کر دیتی ہیں۔

## انسولین کے بننے میں رکاوٹ

اگر انسولین کے بننے میں رکاوٹ ہو رہی ہو تو تب بھی یہ بیماری ہو سکتی ہے

اور اس کی مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں:

## اینڈوکرائن سسٹم

اینڈوکرائن غدود جب ایسے ہارمونز پیدا کریں جو انسولین کے بننے میں رکاوٹ پیدا کریں مثال کے طور پر:

گوتھو ہارمونز یا Somatotrophine Hormone

گلوکوکورٹی کائیڈ Gluco Corti Coides

کیٹی کولیمینس Cate Cholamines

گلوکاگان Glucagon یا Glucagonoma

## موٹاپے کی وجہ سے شوگر

موٹے انسان میں شوگر پیدا ہونے کے مواقع نارمل آدمی کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتے ہیں جس کی وجہ انسولین میں مدافعت کا بڑھ جانا ہے اور کہا جاتا ہے کہ شوگر میں وراثت بندوق میں گولی رکھتی ہے اور موٹاپا مریض کا لبلبہ دبا دیتا ہے۔ شوگر کے مریض کا وزن اگر معمول کے مطابق ہو تو اس مرض سے ہلاکت کا امکان بہت کم ہوتا ہے اگر وزن 5 سے 14 فیصد زیادہ ہو تو مریض کی ہلاکت کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے اسی طرح وزن 15 سے 24 فیصد زیادہ ہو تو خطرہ چار گنا بڑھ جاتا ہے اور اگر وزن 30 فیصد زیادہ ہو تو خطرہ 10 گنا زیادہ ہو جاتا ہے۔ زیادہ وزن رکھنے والے لوگ بڑی آسانی سے شوگر کا شکار ہو جاتے ہیں۔

مختلف ممالک میں کئے گئے سروے اور مطالعے سے پتا چلتا ہے کہ 60 سے 85 فیصد تک شوگر کے مریض زائد وزن رکھنے والے افراد ہوتے ہیں۔

### دوران حمل شوگر

Lactogen جو کہ بچہ دانی میں پیدا ہوتا ہے انسولین کی مقدار کو کم کرنے کا سبب بنتا ہے یہ بیماری حمل کے دوران ان عورتوں میں زیادہ ہو سکتی ہے جو پہلے ہی زیادہ بچے پیدا کر چکی ہوتی ہیں اس کے مقابلے میں یہ بیماری پہلے حمل والی عورتوں میں کم ہوتی ہے اگر حمل والی عورت میں یہ بیماری پہلے ہی موجود ہو تو یہ بہت شدید شکل بھی اختیار کر سکتی ہے۔

### فیٹی ایسڈز

جسم کے اندر فیٹی ایسڈز کی مقدار کا زیادہ ہونا بھی شوگر کا موجب بن جاتا

ہے۔

### آٹو امیونٹی (Auto Immunity)

امیون سسٹم کی خرابی کے باعث جسم کا مدافعتی نظام خود جسم کے خلاف اٹھ کھڑا ہوتا ہے اور لبلبہ کے عمل پر اثر انداز ہو کر شوگر کا باعث بنتا ہے امیون سسٹم اگر نارمل ہو تو یہ بیماری کے خلاف ایک قدرتی جہاد ہوتا ہے۔

چنانچہ نارمل حالات میں جب کوئی جراثیم (بیکٹیریا، وائرس) کی پروٹین

ہمیں بیمار کر دیتی ہے تو ہمارا امیون سسٹم اس پروٹین **Antigen** کے خلاف ایک مدافعتی پروٹین بناتا ہے جسے (**Anti Body**) کہا جاتا ہے اور یہ اینٹی باڈیز، اینٹی جینز، کو غیر موثر بنا دیتی ہیں اور ہم بیماری سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

مگر بعض اوقات ہمارا امیون سسٹم جسم کی کسی مفید پروٹین مثلاً انسولین کے خلاف اینٹی باڈیز بنانا شروع کر دیتا ہے نتیجتاً انسولین غیر موثر ہو جاتی ہے اور ہم شوگر کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### جگر کی آٹو امیونٹی ورکنگ

جگر کا کام گلوکوز بنانا اور صفرا کا افراز کرنا ہے جگر میٹابولزم فنکشن کے تحت اگر جسم کو ضرورت ہو تو گلوکوز بھی بناتا ہے اور جسم کی ضرورت کو پورا کرتا ہے لیکن بعض خرابیوں کی وجہ سے جگر گلوکوز بنانا زیادہ شروع کر دیتا ہے جسے جگر کی آٹو امیونٹی ورکنگ کہتے ہیں جسم میں جگر مسلسل گلوکوز متواتر بناتا رہتا ہے اور وہ خوراک کے علاوہ ہمارے پٹھے۔ اینا پازٹشوز اور کولیسٹرول، چربی وغیرہ کو تحلیل کرتا رہتا ہے اور گلوکوز متواتر بناتا ہے اس وجہ سے بھی ہماری شوگر بڑھتی رہتی ہے اور ہمارا وزن بھی کم ہوتا ہے اور کمزوری بھی آتی جاتی ہے۔

## نامناسب جسمانی کام

(ورزش کا فقدان)

فطری طور پر انسانی جسم اس طرح تخلیق کیا گیا ہے کہ وہ ایسی مناسب نقل و حرکت کرتا رہے جس سے غذا جزو بدن بننے کا عمل درست رہے ماضی میں انسانی جسم کو محنت اور بھاگ دوڑ کے ایسے افعال کرنے پڑتے تھے جو فطری تقاضوں کے عین مطابق ہوتے تھے لیکن اب صنعتی ترقی اور سائنسی ایجادات نے انسانوں کو جسمانی محنت سے بہت دور کر دیا ہے اور ہم نے اپنے کلچر کو چھوڑ کر مغربی کلچر کو اپنا لیا۔ رہن سہن کے طریقے کام میں نہایت آسانیاں۔ کھانے میں فاسٹ فوڈ۔ چائیںز۔ برگر اور سادہ پانی کی بجائے بوتل کو ترجیح دیتے ہیں اس آسودگی نے شوگر کو جنم دیا۔

جسمانی کام کے دوران انسانی پٹھے خون میں موجود گلوکوز کو خاطر خواہ انداز میں استعمال کرتے ہیں۔ چنانچہ لیلے پر بوجھ کم ہو جاتا ہے اور پھر جسمانی مشقت موٹاپے سے بھی محفوظ رکھتی ہے اور آپ جان چکے ہیں کہ موٹاپے کا براہ راست تعلق شوگر سے ہے۔

## اینڈوکرائن سٹم (ہارمونز کے اثرات)

جسم میں پیدا ہونے والے کچھ ہارمونز (رطوبتیں) ایسی ہوتی ہیں جن کا اثر انسولین کی ضد ہوتا ہے ان کا منفی اثر انسولین کو غیر موثر کر دیتا ہے چنانچہ خون میں

گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

منفی اثرات رکھنے والے ہارمونز میں گلوکوکاگان، کارٹی سون، ایڈرینالین اور تھائروزائین وغیرہ شامل ہیں اگر جسم میں ان ہارمونز کی پیداوار ضرورت سے زیادہ ہو تو انسولین کی استعداد اور کارکردگی بہت کم ہو جاتی ہے اور خون میں گلوکوز کی سطح بہت بلند ہو جاتی ہے۔

## نفسیاتی اسباب

(سٹریس شوگر)

شدید قسم کا جذباتی، ہیجان، صدمہ یا ذہنی دباؤ، پریشانی غم و فکر شوگر کو بیدار کرنے میں معاون ہوتے ہیں اور ہر سوچ، پریشانی کے بعد مریض کی سٹریس شوگر میں 10 فیصد اضافہ ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر مریض شوگر ٹیسٹ کرتا ہے اور رپورٹ 400 آتی ہے اور وہ پریشان ہو جاتا ہے کہ یہ بہت بڑھ گئی ہے اُس کے پریشان ہونے کے کچھ دیر بعد دوبارہ ٹیسٹ کروایا جائے تو 10 فیصد اضافے کیساتھ بعد والی رپورٹ 440 ہوگی۔ لہذا ایک طرف تو مریض دوائی اور پریہیز سے شوگر کو کم کرنے کی کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا ہے تو دوسری طرف پریشانی سے یا ذہنی دباؤ سے 10 فیصد خود بڑھتا رہتا ہے یعنی اگر وہ دن میں 10 دفعہ سوچتا اور پریشان ہوتا ہے تو 100 فیصد وہ



خود بڑھا لیتا ہے۔

بہترین حل یہ ہے کیونکہ سوچنے یا پریشان ہونے سے کچھ نہیں ہوتا کیونکہ  
”جو کرتا ہے اللہ کرتا ہے اور اللہ تعالیٰ جو کرتا ہے بہتر کرتا ہے

اس کی ہر رضا میں راضی رہا جائے“

کیونکہ جس نے اس خالق و مالک کی رضا پر راضی رہنا سیکھ لیا اسے کوئی پریشانی نہیں۔

### کھانے پینے کی غلط عادات

غذا آپکی زندگی بچا سکتی ہے اور آپ کو متوازن بھی رکھ سکتی ہے ”مناسب

غذا۔ دوا کا متبادل ہے“ جبکہ نامناسب غذا ایک زہر کی طرح آپ کو بیماریوں میں مبتلا  
کرتی ہے۔

مادی لذتوں کی کشش نے ہمیں ’ذائقے‘ کا غلام بنا دیا ہم نے آٹے میں

سے بھوسے کو الگ کر دیا ہے تقریباً تمام کھانے ایسے کھاتے ہیں جو پراس کی گئی اشیاء

اور صاف شدہ چینی پر مشتمل ہوتے ہیں مختصر یہ کہ ہم فطرت سے بہت دور ہو گئے ہیں

چنانچہ شوگر کو پھلنے پھولنے کا موقع مہیا کر دیا گیا یہ بات ان تمام ترقی پزیر ممالک پر بھی

صادق آتی ہے جو مغرب کی ثقافت اور طرز حیات سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔

پراس کئے گئے کھانوں اور ڈبوں میں محفوظ کی گئی خوراک بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔

اپنے بچوں کو چاکلیٹ، کیک اور آئس کریم کا بہت زیادہ استعمال کرا کے

اور گھروں میں ریفریجریٹروں کو اہم مقام دے کر اور اس کے ساتھ ساتھ آئے دن کی پارٹیوں کے اہتمام سے دراصل ہم نے موٹاپے اور شوگر کو دعوتِ عام دے رکھی ہے۔

شوگر کو بنیاد فراہم کرنے والے عوامل میں جہاں نامناسب غذا کو مورد الزام

ٹھہرایا جاتا ہے وہاں بسیار خوری (بے تحاشا کھانا) بھی ایک بڑا سبب ہے زیادہ

کھائے گئے کھانے کو ہضم کرنے کیلئے جسم کو زیادہ ہاضم رطوبتیں اور انسولین پیدا کرنا

پڑتی ہے زیادہ خوراک معدے میں اترنے سے سارے نظام ہضم پر کام کا بوجھ بے

تحاشا بڑھ جاتا ہے خاص طور پر لبلبہ (انسولین پیدا کرنے والا غدود) کمزور ہو جاتا ہے

اور بالآخر کام کرنا کم کر دیتا ہے جس سے شوگر جنم لیتی ہے

”بھوک سے بہت کم لوگ مرتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ بے تحاشا کھانے

سے موت کی وادی میں اتر جاتے ہیں“ اور یہ کہنا بھی غلط نہ ہو گا کہ ”ہم اپنی

قبریں اپنے دانتوں سے خود ہی کھود رہے ہیں“۔

## وٹامنز کی کمی

متعدد غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہماری غذا میں وٹامن B6 کی کمی بھی

شوگر کا سبب بنتی ہے وٹامن B6 کی کمی ٹریپٹوفین نامی امینو ایسڈ کو زینتھورینک ایسڈ

میں تبدیل کر دیتی ہے جو لبلبہ کے بیٹا خلیوں کو نقصان پہنچا کر شوگر کو پیدا کرتا ہے۔

وٹامن B6 سے محروم غذا استعمال کی جائے تو لبلبہ 48 گھنٹوں میں تباہی

سے دو چار ہونا شروع ہو جاتا ہے اور شوگر کی علامتیں ظاہر ہو جاتی ہیں اگر لبلبہ پوری طرح خراب نہ ہو گیا ہو تو وٹامن B6 کی زیادہ مقدار دیکر شوگر کی علامتیں ختم کی جاسکتی ہیں۔ ایسا ہی نتیجہ تجرباتی جانوروں کے جسم میں زینتھورینک ایسڈ کا انجکشن دے کر بھی حاصل ہو جاتا ہے۔ ایسی خوراک جو زیادہ حیوانی پروٹین پر مشتمل ہو، خوب مرغن ہو اور کیلوریز سے بھرپور ہو وہ جسم میں زینتھورینک ایسڈ بنانا شروع کر دیتی ہے ایسی ہی صورت حال پنسلین کے گروپ کی ادویات کا استعمال بھی انسانی جسم میں پیدا کرتا ہے۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ شوگر کا سبب ناقص کروموسوم لے کر پیدا ہونا نہیں بلکہ جسم میں وراثتی طور پر وٹامن B6 کی اضافی طلب ہے۔

## شوگر کی علامات اور تفصیلی وضاحت

علامات سے مراد صحت کی وہ تبدیلی شدہ کیفیات ہیں جن کے باعث ایک صحت مند آدمی اپنے آپ کو بیمار تصور کرتا ہے اور یہ وہی کیفیات ہیں جن کی بنا پر آپ ڈاکٹر سے رجوع کرتے ہیں۔

شوگر ایک بہروپیا مرض ہے یہ مختلف اعضاء اور جسم کے نظاموں کو متاثر کر کے اس طرح کی علامات پیدا کرتا ہے اور شوگر اس طرح خاموشی سے جسم میں پنچے گاڑتی ہے کہ اس کا شکار بے خبر رہتا ہے اور یہ ایک مدت تک کوئی علامت ظاہر کئے بغیر نشوونما یاتی رہتی ہے اور پھر اچانک نمودار ہوتی ہے اور ڈرامائی انداز میں اپنی علامتیں ظاہر کرتی ہے۔ یوں تو اس مرض کی بے شمار علامات ہیں لیکن مندرجہ ذیل علامات شوگر کی موجودگی کے ارکان کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔

### کثرت پیشاب (Polyurea)

اس بیماری میں انسان کو پیشاب بہت آتا ہے اور بار بار پیشاب کرنا پڑتا ہے۔ پیشاب کرتے وقت انسان کو جلن محسوس ہوتی ہے، پہلے تو پیہ بھی نہیں چلتا بلکہ کبھی اس طرف خیال ہی نہیں جاتا لیکن دوسری علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں تو پھر انسان ایک دم متوجہ ہوتا ہے اور محسوس کرتا ہے کہ اُسے شوگر کی بیماری لاحق ہے اور جتنا وہ پانی پیتا ہے اس سے کہیں بڑھ کر پیشاب کے ذریعے خارج کرتا ہے اور اس میں

شوگر موجود ہوتی ہے اس لئے میں اکثر اپنے مریضوں کو کہتا رہتا ہوں کہ زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کریں۔

شروع شروع میں پیشاب کے زیادہ آنے سے مریض کو اعضائے بول کی انفیکشن کا گمان ہوتا ہے جس کیلئے وہ اینٹی بائیوٹک ادویات کا استعمال کرتا ہے اور یوں اصل مرض کی تشخیص مؤخر ہو جاتی ہے۔

### پیاں لگنا اور منہ خشک ہونا (Polydipsia)

پیشاب میں اضافے کے نتیجے میں جسم سے پانی زیادہ مقدار میں خارج ہو جاتا ہے تو جسم اپنی پانی کی ضرورت پوری کرنا چاہتا ہے چنانچہ شدت کے ساتھ پیاں محسوس ہوتی رہتی ہے اس کی زبان اور ہونٹ خشک ہو جاتے ہیں ان کے جسم میں پانی کی شدید قلت پیدا ہو جاتی ہے جس سے وہ بولنے اور نکلنے میں بھی دشواری محسوس کرتے ہیں۔

### وزن میں کمی (Loss of Weight)

جب جسم کے خلیے موجود گلوکوز کو استعمال نہیں کر سکتے تو جسم کے عضلات میں ذخیرہ چربی تحلیل ہو کر خلیوں کو ضروری غذائیت فراہم کرنے کی کوشش کرتی ہے چنانچہ مریض کا وزن کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ نیز اس کے علاوہ جگر کا کام ہوتا ہے گلوکوز بنانا۔ اگر ضرورت ہے تو گلوکوز بنائے اور اگر ضرورت نہیں تو نہ بنائے لیکن جگر کی

خرابی یعنی جگر کی آٹو امیونٹی ورکنگ شروع ہو جانے سے وہ ضرورت سے زیادہ گلوکوز بنائے چلا جاتا ہے یعنی کھائی ہوئی خوراک کو تحلیل کرنے اور گلوکوز بنانے کے علاوہ جسم کی چربی۔ پٹھے اینا پازٹشوز۔ اعصاب اور کولیسٹرول سب کو ہر وقت تحلیل کر کے گلوکوز بنا بنا کر جسم میں گلوکوز کی زیادتی بھی کرتا ہے اور جسمانی کمزوری اور وزن کی کمی تو ہوتی ہی رہتی ہے۔

### شدید بھوک (Polyphagia)

شوگر کے مریض کو عام آدمی کی نسبت بھوک زیادہ لگتی ہے شوگر کے مرض میں گلوکوز جسم کے کئی خلیوں میں داخل نہیں ہو سکتا یوں خلیے تو انائی پر مشتمل رطوبت گلوکوز کو سیراب ہونے کی بجائے قحط کا شکار ہو جاتے ہیں اور یوں وہ گلوکوز کی فروانی کے باوجود محرومی میں مبتلا رہتے ہیں خلیوں کی اس بھوک کو ختم کرنے کیلئے جسم غیر معمولی اور شدید قسم کی بھوک کا اظہار کرتا ہے۔

### کمزوری، تھکاوٹ اور جسمانی دردیں

اس بیماری میں مریض ڈھیلا ڈھالا سا رہنے لگتا ہے اُسے تھوڑا سا کام کرنے کے بعد تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے بلکہ وہ کوئی بھی مشکل کام نہیں کر سکتا لاغری انتہا کو پہنچ جاتی ہے اکثر سر میں درد رہتا ہے جسمانی یا ذہنی محنت سے جی چراتا ہے۔ مریض سست، کابل اور کام چور ہو جاتا ہے۔ پٹھے کمزور، کمزور، نظر کمزور ہونے

کے علاوہ معدہ اشیاء قبول نہیں کرتا ہاضمہ خراب ہوتا ہے۔ گلوکوز سے محروم ہونے والے خلیوں کو غذا فراہم کرنے والے جسم اپنے پٹھوں میں ذخیرہ شدہ پروٹین کو اس مقصد کیلئے استعمال کرنا چاہتے ہیں اس اقدام سے غیر ضروری کمزوری اور تھکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

### ذہنی تھکاوٹ اور توجہ میں کمی

دماغ کے خلیے اپنی بقا کیلئے گلوکوز پر انحصار کرتے ہیں۔ جسم میں انسولین کی کارکردگی میں خلل آ جانے کی وجہ سے دماغ کے خلیے گلوکوز وصول نہیں کر سکتے چنانچہ مریض غیر ضروری ذہنی تھکاوٹ محسوس کرتا ہے وہ کسی بھی معاملہ میں اپنی توجہ مرکوز نہیں رکھ سکتا اور اسے چیزیں اور باتیں بہت جلد بھول جاتی ہیں۔

### زخموں کا جلدی ٹھیک نہ ہونا

خون میں اگر گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ ہو تو زخموں میں پیپ کو اپنی نشوونما میں آسانی رہتی ہے سزید یہ کیفیت خون کی چھوٹی اور باریک نالیوں کو متاثر کرتی ہے چنانچہ جلد کو مطلوبہ مقدار میں خون کی سپلائی رک جاتی ہے جس کے نتیجہ میں جلد کی حساسیت میں کمی آ جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ شوگر کے مریض کا جسم آسانی سے انفیکشن کا شکار ہو جاتا ہے لیکن زخم مندمل ہونے میں بہت زیادہ عرصہ لگتا ہے۔

## مسوڑھوں اور اعضائے تنفس کی انفیکشن

شوگر کے مریض کا خون گلوکوز سے لبریز ہوتا ہے یہ انفیکشن اور مختلف بیماریوں کے جراثیموں کو پیدا ہونے اور پھلنے پھولنے میں خوب مدد دیتا ہے علاوہ ازیں جسم میں ایسی رطوبتوں (ہارمونز) کا توازن بھی بگڑ جاتا ہے جو بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتی ہیں چنانچہ شوگر کا مریض بڑی جلدی مسوڑھوں، جلد اور اعضائے تنفس مثلاً پھیپھڑے، سانس کی نالی وغیرہ کی انفیکشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسے مریض اکثر و بیشتر پھوڑے پھنسیاں، پائیوریا یعنی دہنتوں مسوڑھوں سے خون، کھانسی اور زکام گھیرے رکھتے ہیں۔

## جسم اور اعضائے تولید میں خارش

عموماً عورتوں کو اعضائے تولید میں خارش اور انفیکشن سے بھی شوگر کا خدشہ سامنے آتا ہے اس کیفیت میں خواتین شدید قسم کی خارش کا شکار ہوتی ہیں جلد اور اعضائے تولید میں خارش اور انفیکشن کی وجہ سے بھی خون میں گلوکوز کی زیادتی ہوتی ہے۔ ان مقامات پر زخم بھی بن جاتے ہیں کپڑوں پر سفید دھبے پڑ جاتے ہیں مردوں میں شوگر کے باعث عضو تناسل پھپھوندی فنکس کی انفیکشن کا شکار بھی ہو جاتا ہے۔

## نظر تیزی سے کمزور ہونا

شوگر کے مریض کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور بینائی



کمزور ہونے لگتی ہے آنکھ میں موجود رطوبت **Aqueus** میں گلوکوز کی مقدار نظر کی قوت پر اثر انداز ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ شوگر کے مریض کی عینک کے نمبر تیزی سے تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔

آنکھ کا شفاف عدسہ اسی صورت میں صحت مند رہ سکتا ہے کہ آنکھ کی رطوبت میں گلوکوز مطلوبہ مقدار میں شامل ہوتی رہے گلوکوز کی سپلائی میں کمی آ جانے کی وجہ سے یہ ممکن نہیں رہتا اور آنکھ میں موتیا اتر آتا ہے۔

## جسمانی اعضاء میں درد

### (جسم سن ہونا)

شوگر جسم کے پورے اعصابی نظام کو متاثر کرتی ہے چنانچہ اعضاء میں درد یا جسم سن ہونے کے شکایت کے علاوہ جلد کی حساسیت میں کمی یا اضافہ ہو جاتا ہے مریض کے ہاتھ پاؤں میں سویاں چھبنے لگتی ہیں جسم پر چیونٹیاں ریگنے کا احساس ہوتا ہے اور ہاتھ پاؤں بے حس ہونے لگتے ہیں۔

## جنسی کمزوری

شوگر جسم کے سبھی نظام خراب کر دیتی ہے مریض کو عمومی کمزوری، دُبلاپن، ذہنی دباؤ، نظام دوران خون اور اعصابی نظام میں خلل سے تو واسطہ پڑتا ہی ہے نیز اس کی جنسی قوت بھی زائل ہو جاتی ہے چنانچہ وہ خوشگوار ازدواجی زندگی سے بھی محروم ہو

جاتا ہے۔ اس بیماری میں مریض کو اعصابی اور عضلاتی کمزوری ہونے لگتی ہے اور کمزوری دن بدن بڑھتی جاتی ہے۔

شوگر کے دونوں مریض یعنی مرد اور عورت میں تو الود تناسل کی قوت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔

مرد اکثر عورت سے راہ فرار اختیار کرتا ہے جبکہ عورتیں سرد مہری اور بانجھ پن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اور حمل کا ٹھہرنا مشکل ہو جاتا ہے اور اگر حمل ہو بھی جائے تو زیادہ تر حمل ضائع ہو جاتے ہیں۔

### جسمانی خشکی

شوگر کے مریض کی جلد خشک ہو جاتی ہے اس کے چہرے کا رنگ زردی مائل ہونے لگتا ہے اور چہرہ بے رونق سا نظر آتا ہے جیسے خشک بھوسا ہو۔

### اکثر قبض رہنا

قبض تو ویسے بھی 70 بیماریوں کی جڑ ہے مریض عموماً قبض کی شکایت کرتا ہے چونکہ انسان کے اندر سے پیشاب کی صورت میں شوگر باہر نکلتی ہے اور نظام اخراج میں خود بخود خشکی پیدا ہو جاتی ہے اور خشکی سے بھی قبض رہتی ہے مریض کو سردیوں میں روزانہ 12 سے 14 گلاس اور گرمیوں میں روزانہ 16 سے 18 گلاس پانی پینا چاہیے مریض پیشاب اور پاخانے کی نالیوں میں درد اور جلن محسوس کرتا ہے کبھی

﴿117﴾ شوگر قابل علاج مرض

بھی مریض کو پاخانوں کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے اس صورت میں بھی اس کے اندر  
نی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

### ہاتھ پاؤں میں جلن

شوگر کے مریض اکثر اوقات ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں میں  
جلن محسوس کرتا ہے انگلیاں سن ہوتی ہیں اور بے سکونی اور بے چینی سی رہتی ہے۔

### وزن میں اضافہ

شوگر کے مریض کے موٹاپے پر کنٹرول کرنا شوگر کے دوران بہت ضروری  
ہے۔ صبح کی سیر، ورزش اور کم کھانا بہت اہم ہے ورنہ مریض مزید مشکلات میں مبتلا  
ہوتا ہے۔ ایسی غذائیں استعمال کرے جن میں پروٹین کم ہو اور غنیاات کے استعمال  
سے اجتناب کرے موٹاپے کو ختم کرنے کیلئے غذا کا چھوڑ دینا بھی درست نہیں بلکہ غذا  
کی مقدار کو کم کر دینا چاہیے کیونکہ انسان روٹی کھانا چھوڑ دے گا تو اس کے اندر فاضل  
مادے زیادہ جنم لیں گے جنہیں **Acetone** کہا جاتا ہے۔

اس بیماری میں گندم کے آٹے میں بیسن اور چوکر ملا کر روٹی کھانا زیادہ  
مفید ہے الغرض شوگر کی بیماری کے علاوہ موٹاپا اچھا نہیں۔

### شوگر سے ہونے والی بے ہوشی

شوگر کی صورت میں جسم تو انسانی سے محروم خلیوں کو غذا فراہم کرنے کیلئے

ذخیرہ شدہ چربی کو تحلیل کرنا شروع کر دیتا ہے چربی کے تحلیل ہونے سے خون میں مضر صحت تیزابی مادے شامل ہونا شروع ہونا ہو جاتے ہیں ان مادوں کے اضافے سے بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے کافی مریضوں میں شوگر کی تشخیص اس وقت ہوتی ہے جب وہ بیہوش ہو جاتے ہیں یا پھر شوگر کی کمی ہو جانے سے بھی بے ہوشی ہو سکتی ہے۔

اس کے علاوہ تین صورتیں مزید ایسی ہیں جو کسی بھی فرد میں شوگر کی موجودگی کا شبہ پیدا کر سکتی ہیں۔

(۱) ..... 45 سال کی عمر کے بعد اچانک جسمانی وزن میں اضافہ یا کمی ہونا۔

(۲) ..... دل کی شریانوں کے امراض۔

(۳) ..... برین سٹروک یعنی دماغ میں خون جمنا۔

## شوگر سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر

شوگر سے بچاؤ کی تدابیر میں سرفہرست مناسب غذا کا استعمال ہے۔ نیز یہ تصور درست نہیں ہے کہ شکر کا استعمال یا میٹھی چیزوں کا زیادہ استعمال شوگر کا مرض پیدا کرتا ہے۔ شوگر کے مرض کی اصل وجہ غیر موثر اور ناکافی انسولین کی پیدائش ہے۔ انسولین شوگر کو گلوکوز اور فرکٹوز میں تبدیل کر کے اسے خون کا جزو بناتی ہے۔

## وٹامن سے بھرپور غذا

وہ غذا جو وٹامن سی (C) اور ای (E) سے بھرپور ہو جسم میں ہونے والے کیمیائی رد عمل میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ وٹامن سی (C) آملہ، سنترہ، لیموں اور دیگر کھٹاس کے حامل پھلوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ جبکہ وٹامن ای (E) سورج مکھی کے بیجوں، بادام، مونگ پھلی، اخروٹ، خشک سویا بین، بنولہ اور کاجو میں کثرت سے ملتا ہے۔

جتنا آپ تازہ اور خشک میوؤں کا استعمال کریں گے۔ اتنا ہی زیادہ آپ ان دو وٹامنز سی (C) اور وٹامن ای (E) کی مقدار اپنی غذا میں شامل کریں گے۔ جو کہ آپ کے وزن کو کم رکھنے میں مدد و معاون ثابت ہوگا۔

## پیاز

اپنی روزانہ کی غذا میں پیاز کا استعمال شامل کیجئے۔ پیاز میں فوڈ شوگر کو کم

رکھنے کی قدرتی صلاحیت ہے۔ پیاز کو آپ کچا اور پکا کر دونوں صورتوں میں استعمال کر سکتے ہیں۔ ذاتی ریسرچ کے مطابق پیاز جگر کے فعل (شوگر کو گلوکوز میں تبدیل کرنا) کو تقویت دیتا ہے اور انسولین کے اخراج کو کنٹرول کرتا ہے۔ نیز اسے ضائع ہونے سے بچاتا ہے۔

### کرومیم سے بھرپور غذا

کرومیم ایک دھات ہے جو بند گوبھی میں پائی جاتی ہے۔ کرومیم میں بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے کی بڑی صلاحیت ہے۔ یہ انسولین کی کارکردگی کو بڑھاتی ہے۔ میری ریسرچ اور تحقیق کے مطابق اگر آپ کے خون میں بلڈ شوگر کم یا زیادہ ہے تو کرومیم اسے نارمل کر دیتی ہے۔ بند گوبھی کے علاوہ گری دار میوے، جو، گندم، اناج اور کستور اچھلی میں بھی کرومیم پایا جاتا ہے۔

### میٹھی

میری ریسرچ کے مطابق میٹھی کے بیج خون میں کو لیسٹروں کی سطح کو کم کرتے ہیں اور بلڈ گلوکوز کی سطح کو ہموار رکھتے ہیں۔

### دارچینی

دارچینی میں ادویاتی خواص پائے جاتے ہیں۔ جو انسولین کے فعل کو بڑھاتے ہیں نتیجتاً شوگر کا انرجی میں تبدیل ہونے کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور جسم کو

نسولین کی ضرورت کم پڑتی ہے۔

### سیم اور لوبیا

سیم اور لوبیا میں کاربوہائیڈریٹ بڑی مقدار میں ہوتا ہے اور یہ ہائی فائبر فوڈ ہے جو ذیابیطس کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے اور اسے کنٹرول بھی کرتا ہے۔

### مچھلی

شوگر سے بچاؤ میں مچھلی ایک بہترین غذا ہے جو ذیابیطس کے اندیشے کو 50 فیصد کم کر دیتی ہے۔ اس ضمن میں تجربے کے مطابق سالمین مچھلی کو سب سے بہتر قرار دیا گیا ہے۔ تاہم مچھلی کے تیل کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے سے ہی کرنا چاہئے۔ مندرجہ بالا غذاؤں کے مناسب اور بروقت استعمال سے ذیابیطس کے مرض سے بچا جاسکتا ہے۔ تاہم فاسٹ فوڈ، تلی ہوئی اشیاء، مرغن غذا اور Processed Food سے اجتناب ضروری ہے۔

### واٹر تھراپی

ذاتی ریسرچ کے مطابق صبح ٹوتھ برش کرنے سے پہلے 2 یا 3 گلاس پانی پینا چاہئے۔ پانی ابلا ہوا یا فلٹرڈ ہونا چاہئے۔ اس سے زیادہ مقدار میں پیشاب آئے گا اور جسم سے فاسد مادے خارج ہو جائیں گے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو ان کی اپنی ضرورت سے زیادہ بلکہ بہت زیادہ پانی بطور دوا اور علاج سمجھتے ہوئے پینا چاہئے۔

شوگر کا دیگر جسمانی نظام پر اثر

”شوگر کا اعصابی نظام پر اثر“

ڈایابیطک نیرو پیٹھی:

شوگر کے تقریباً 90 فیصد مریض اعصابی پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ کیفیت زیادہ سنگین نہیں ہوتی، صرف 25 سے 50 فیصد مریض شدید قسم کی پیچیدگی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اعصابی خلل کی ایک عام شکایت چھونے کی حس میں بے قاعدگی ہے۔ بعض اوقات چھونے کی حس میں گڑبڑ زیادہ خطرناک ہو جاتی ہے جسے **Hyper Eschesia** کہتے ہیں۔ مریض کو اپنے ہاتھ پاؤں میں حدت محسوس ہوتی ہے۔ رات کو اسے زیادہ تکلیف ہوتی ہے اور وہ جسم پر ہلکا پھلکا کپڑا بھی نہیں اوڑھ سکتا۔ چنانچہ سو بھی نہیں سکتا۔ دیگر اوقات میں بھی مریض کے ہاتھ پاؤں سن ہو کر رہ جاتے ہیں۔

خود کار اعصابی نظام پر ناپسندیدہ اثرات سے مریض کا مشانہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اس طرح یا تو مریض ٹھیک طرح سے پیشاب نہیں کر سکتا، کیونکہ اس کی پیشاب کی تھیلی پوری طرح سے خالی نہیں ہو پاتی یا پھر پیشاب روکنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ جب پیشاب کی تھیلی پوری طرح خالی نہیں ہو سکتی تو جسم میں بیچ رہنے والا



شوگر قابل علاج مرض ﴿123﴾

پیشاب کئی طرح کی بیماریاں پیدا کرتا ہے نیز بیکٹیریا پیدا ہو جاتے ہیں جو پیشاب کی نالی میں جلن اور سوزش پیدا کرتے ہیں۔

### شوگر کا گردوں پر اثر

شوگر کے حملے کے کم و بیش تین، چار سال بعد مریض کے گردے متاثر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ 15 سے 20 فیصد مریض گردے کے امراض کی پیچیدگیوں یا گردوں کے ناکارہ ہونے کے نقصان سے دوچار ہوتے ہیں۔ شوگر گردوں کے فلٹر (Filter) کرنے والے یونٹوں کو سخت کر دیتی ہے۔ اس کیفیت کو Glo-merulosclerosis کہتے ہیں۔

ان یونٹوں کے سخت ہو جانے کے ساتھ ساتھ گردوں کو خون مہیا کرنے والی نالیاں بھی سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں۔ ابتدائی طور پر اس کے نتیجے میں پیشاب میں پروٹین کی کمی ہو جاتی ہے اور پھر بتدریج بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سارے بدن میں سوجن ہو جاتی ہے اور آخر کار گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ جب گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں تو پیشاب میں خون کا سیال مواد اور کریٹینائن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ متلی اور قے کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور مریض بتدریج اپنا ہوش کھو بیٹھتا ہے۔ بعض اوقات مریض کی یہ کیفیت مکمل بیہوشی پر جا پہنچتی ہے اس کو Uremis Coma کہتے ہیں۔

شوگر کے مریض کو عام طور پر گردوں کی سوزش ہو جاتی ہے جو گردوں کو خون کی سپلائی مہیا کرنے والی نالیوں کے متاثر ہونے اور فلٹر یونٹ (Filter Unit) سخت ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔

### شوگر کا نظام دوران خون اور دل پر اثر

شوگر خون کی نالیوں کے تنگ ہونے کے عمل کو تیز کر دیتی ہے۔ اس بیماری کو (Atherosclerosi) کہتے ہیں۔ اس میں خون کی نالیاں انہطاط کا شکار ہو جاتی ہیں۔ شوگر کے مریض کے بدن میں خون کی نالیوں کی اندرونی سطح پر نہ صرف کولیسٹرول جم جاتا ہے بلکہ کیلشیم بھی چپک جاتی ہے۔ چنانچہ خون کی نالیوں کی لچک اور نرمی ختم ہو جاتی ہے۔ خون کی نالیاں تنگ ہو جانے سے جسم کے مختلف اعضاء کو مناسب خوراک یعنی خون کی صورت میں آکسیجن اور توانائی نہیں ملتی اور ان کی نشوونما رُک جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر کا مریض تھوڑی دور چلنے کے بعد تھکاوٹ اور پھوؤں میں درد محسوس کرتا ہے۔

مختلف اعضاء اور عضلات کی خون کی نالیوں میں خرابی پیدا ہو جانے سے رونما ہونے والی پیچیدگیاں شوگر کے مریضوں میں انتہائی عام ہیں۔ انہیں بیرونی شریانوں کے امراض کہتے ہیں۔ اگر اس طرح کی کوئی بیماری بڑھ جائے تو یہ گینگرین کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ شوگر کے مریضوں میں دل کے پٹھے کو خون مہیا کرنے والی

شریانوں کی بیماریاں بہت عام اور زیادہ خطرناک ہوتی ہیں۔ شوگر کے مریضوں میں دل کی بیماریوں سے ہونے والی اموات کی شرح دیگر افراد کی نسبت دو گنا زیادہ ہوتی ہے۔ جب دل کے پٹھے کو خون مہیا کرنے والی شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں تو دل کے پٹھے کو مناسب خوراک، آکسیجن اور توانائی نہیں مل سکتی اور پھر ایک ایسا مرحلہ آ جاتا ہے جب چھاتی کا درد یعنی انجائنا کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ شریان میں مکمل رکاوٹ سے ہارٹ اٹیک ہو جاتا ہے ہارٹ اٹیک کا خطرہ شوگر کے مریض کو دیگر افراد کی نسبت 4 سے 6 گنا زیادہ ہوتا ہے۔ صحت مند عورتیں شریانوں کی وجہ سے رونما ہونے والے ہارٹ اٹیک سے محفوظ رہتی ہیں۔ لیکن شوگر کی مریض عورتوں میں ہارٹ اٹیک کے امکان اسی قدر ہوتے ہیں جس قدر شوگر کے مریض مردوں کو ہوتے ہیں۔

شریانوں میں بیگاڑ پیدا کرنے والی تبدیلیاں شوگر کے مریض کو **Cerebral Hemmorage** دماغ کی شریان پھٹنے کے خطرات سے دوچار کر دیتی ہے۔ اس طرح کے حملے مریض کو فالج بلکہ موت تک سے دوچار کر دیتے ہیں۔

### شوگر کا تولیدی نظام پر اثر

شوگر کی مریضہ کو حمل کے دوران بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ مرض ماں کے ساتھ ساتھ بچے کی زندگی کو بھی خطرات سے دوچار کر دیتا ہے۔ شوگر کی مریضہ حمل کے دوران ایک خوفناک بیماری، زہریلے پن

**Toxaemia of Pregnancy** کا شکار ہو جاتی ہیں جس کے نتیجے میں بچہ مردہ حالت میں پیدا ہوتا ہے بلکہ عموماً استقاطِ حمل ہو جاتا ہے۔ شوگر کی مریضہ خواتین اکثر اوقات مردہ بچوں کو جنم دیتی ہیں یا پھر ایسے زندہ بچوں کو جنم دیتی ہیں جن میں پیدائشی نقائص ہوتے ہیں۔

شوگر کی مریضہ کے رحم میں بچے بہت بڑھ جاتے ہیں۔ چنانچہ زچگی کے وقت مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس صورتحال میں ماں اور بچہ دونوں کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ شوگر ازدواجی زندگی میں بھی تلخیاں گھول دیتی ہے۔ اس کے شکار مریض ازدواجی مسرت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ شوگر کی مریضہ مستقل سرد مہری میں مبتلا رہتی ہے جبکہ اس کا مریض جنسی کمزوری یا جنسی قوت سے بالکل محرومی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس صورت حال کا جزوی یا کلی سبب شوگر کی وجہ سے جسم کا خود مختار اعصابی نظام خراب ہو جانا ہے۔

### شوگر کا نظام تنفس پر اثر

شوگر کے مریضوں کو سانس کی بیماریاں بڑی آسانی سے اور جلدی لاحق ہوتی ہیں اور خاص طور پر سانس لینے کے عمل میں سر انجام دینے والے اعضاء کی انفیکشن (Infection) ہے۔ ٹی بی کے مریضوں میں 25 فیصد مریض ایسے ہوتے ہیں جن کو شوگر کا مرض بھی ہوتا ہے۔ ٹی بی اور شوگر نہ چاہنے کے باوجود ایک دوسرے کو

متاثر کرتے ہیں اور ایک ایسا منحوس چکر چل پڑتا ہے جس میں پیچیدگیاں ہی جنم لیتی ہیں اور اکثر اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ شوگر کے مریض کے پھیپھڑوں میں عموماً ہوا کی تھیلیوں میں پیپ بھر جاتی ہے۔

### شوگر کا نظام ہضم پر اثر

شوگر کے مریض کو نظام ہضم کی خرابیوں سے بھی دوچار ہونا پڑتا ہے۔ متلی اور اُلٹی کی شکایت کیساتھ ساتھ پاخانوں کی تکلیف اور کبھی قبض جیسے مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ شوگر کے 25 فیصد مریض بچے جگر بڑھنے کی تکلیف میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ نیز اس کے علاوہ شوگر کے مریضوں میں پتہ کی پتھری کا مسئلہ بھی عام ہے۔ پتہ کی بیماریوں سے ہونے والی اموات کی تعداد عام مریضوں کی نسبت شوگر کے مریضوں میں 5 گنا زیادہ ہے ایک اور اہم بات کہ شوگر سے طاری ہونے والی بے ہوشی غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام میں مرغن غذاؤں کے استعمال سے خرابی پیدا ہونے سے واقع ہوتی ہے۔

### شوگر کا پاؤں پر اثر اور گینگرین

گھٹے ہوئے ناخنوں کی انفیکشن، پنچوں کے درمیان انفیکشن، ہاتھ پاؤں کا سن ہونا، پاؤں میں جلن، پنڈلیوں کے مسائل شوگر کے مریضوں میں بہت زیادہ ہیں۔ یہ بیماریاں یا کیفیات خون میں شوگر کی زیادہ مقدار، خون کی نالیاں تنگ ہو

جانے سے خون کی سپلائی میں کمی اور اعصابی نظام میں خلل کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ شوگر کے مریض کے پاؤں میں معمولی سا زخم بھی گینگریں کی خوفناک بیماری میں تبدیل کر سکتا ہے جس کے نتیجے میں سرجن ڈاکٹر پاؤں کا پنجہ، ایڑھی، انگلیاں یا ٹانگ وغیرہ کاٹ دیتے ہیں۔ جبکہ اس کا حل کاٹ دینا نہیں۔

کیلیفورنیا یونیورسٹی، فزیالوجی ڈیپارٹمنٹ کے سربراہ پروفیسر ڈاکٹر بیڈن

بی جونز کہتے ہیں

”کسی نا اہل فزیشن سرجن کا آخری حربہ اس عضو کو کاٹ پھینکنا ہوتا ہے جسے وہ ٹھیک نہیں کر سکتا۔“

حالانکہ اس کا ہومیو علاج بالمثل میں بہترین علاج موجود ہے“

### شوگر کا انسانی جلد پر اثر

شوگر کے مریض بڑی آسانی سے جلد کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

کچھ مریضوں میں ناخنوں، منہ کے کونوں یا خواتین کی شرمگاہ میں انفیکشن سے بھی شوگر کا انکشاف ہوتا ہے۔ شوگر میں مریضوں کو سرخ اور زرد دانے یاد ہے ہتھیلیوں، پاؤں کے تلوؤں، گھٹنوں اور چوڑوں پر پیدا ہو جاتے ہیں۔

## شوگر کا آنکھوں اور نظر پر اثر

ڈایابیطک ریٹینوپیتھی:

شوگر کی وجہ سے پردہ بصارت کا متاثر ہونا بینائی یا نظر زائل ہونے کا تیسرا

بڑا سبب قرار دیا جاتا ہے۔ ترقی پذیر ممالک میں Cataract اور وٹامن اے (A)

کی کمی بینائی زائل ہونے کے بڑے اسباب ہیں۔ صرف امریکہ میں بصارت سے

محروم ہونے والا ہر چھٹا فرد شوگر کی وجہ سے اس انجام کو پہنچتا ہے۔

شوگر زیادہ تر پردہ بصارت کی چھوٹی چھوٹی خون کی نالیوں کو متاثر کرتی

ہے۔ یہ باریک نالیاں کسی جگہ پھیل جاتی ہیں اور کسی جگہ تنگ اور کسی جگہ بند ہو جاتی

ہیں۔ انحطاط سے پیدا ہونے والی تبدیلیاں پردہ بصارت کے خلیوں میں بھی جنم لیتی

ہیں۔ چنانچہ پردہ میں تیزی کے ساتھ نقص والی شریانیں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ تمام

تبدیلیاں بتدریج بینائی زائل کر دیتی ہیں۔

آنکھوں میں بگاڑ پیدا کرنے والی تبدیلیوں میں اضافے سے خون

کی باریک نالیاں پھیلاؤ یا کشیدگی کے مقامات پر بہت تپلی ہو جاتی ہیں اور پھر خون کا

دباؤ پڑنے پر پھٹ جاتی ہیں اور آنکھ کا پردہ یا تپلی متاثر ہو جاتے ہیں۔

آنکھ کے پردے سے بہت زیادہ خون بہہ جانے سے پردہ پھٹ سکتا ہے

اور فوراً بینائی زائل ہو سکتی ہے۔ آنکھ کے شفاف عدسے سے صرف اس صورت میں ٹھیک رہ

سکتے ہیں کہ آنکھ میں بننے والے ایک سیال مادے میں گلوکوز کی کمی بیشی ہوتی رہے تو آنکھ میں موجود متحرک مادے میں بھی اس کے اثرات شامل ہوں گے۔ چنانچہ آنکھوں کے عدسوں کو مناسب انداز میں خوراک نہیں ملتی اور عدسوں کا شفاف پن ختم ہونے لگتا ہے اسی کیفیت کو **Cataract** کہتے ہیں۔ یہ بیماری شوگر کے مریضوں میں بہت جلد نمودار ہو جاتی ہے اور تیزی سے غالب آتی ہے۔

### شوگر نابینا پن اہم سبب

(شوگر اور آنکھوں کی امراض)

شوگر وہ مہلک مرض ہے جو جسم میں پیچیدگیاں پیدا کر کے، کسی ایک عضو کو نہیں بلکہ جسم کے مختلف اعضاء کو متاثر کر دیتا ہے عام طور پر شوگر کی دو اقسام ہوتی ہیں انگریزی طریقہ علاج میں ایک قسم میں گولیوں اور دوسری قسم میں انسولین انجکشن لگا کر شوگر کو کنٹرول کرنے کی ناکام کوشش کی جاتی ہے اور مریض سالہا سال اس کوشش میں لگے ہوئے ہیں مگر اس طریقہ علاج سے انہیں کامیابی نہیں ہو سکتی۔

بہر حال یہ دونوں اقسام آنکھوں کو ایک ہی طرح متاثر کرتی ہیں اگر کسی شخص کو شوگر ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اس کی نظر لازمی طور پر متاثر ہوگی مگر اس امر کا شدید خطرہ ضرور رہے گا۔

شوگر کے کسی بھی مریض کی آنکھ میں تبدیلی واقع ہو سکتی ہے اور یہ تبدیلی



ایسے مریضوں میں بھی ہو سکتی ہے جو صرف معمولی قسم کی شوگر میں مبتلا ہوں خصوصاً مریضوں میں مندرجہ ذیل عوامل کی موجودگی سے آنکھوں کے امراض پیدا ہونے کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

☆..... ایسے مریض جن کا شوگر پر کنٹرول کم ہو۔ یعنی ان کے خون اور پیشاب کی شکر کی سطح زیادہ، خاص طور پر مرض کے تشخیص ہونے کے بعد کے چند سالوں میں یہ سطح زیادہ رہی ہو اور بار بار ہورہی ہو۔

☆..... ایسے مریض جو طویل عرصے سے شوگر میں مبتلا ہوں۔

☆..... ایسے مریض جنہیں شوگر کے ساتھ بلڈ پریشر بھی زیادہ ہوتا ہو۔

☆..... ایسی خواتین جو شوگر کے ساتھ حاملہ بھی ہوں۔

☆..... ایسے مریض جو شوگر کے ساتھ سگریٹ نوشی بھی کرتے ہوں۔

☆..... ایسے مریض جو شوگر کے ساتھ موٹاپے کا بھی شکار ہوں۔

☆..... ایسے مریض جن کے شوگر کی وجہ سے گردے خراب ہو گئے ہوں۔

☆..... ایسے مریض جن کے اعصاب کو یعنی پٹھوں کو نقصان پہنچ رہا ہو۔

☆..... ایسے مریض جن کے خاندان میں شوگر کی وجہ سے آنکھوں کی بیماری رہی ہو۔

اگر شوگر کنٹرول میں ہے یا اس میں کمی بیشی ہو رہی ہے اور اسے بہت سے

مسائل سے دوچار ہونا پڑھتا ہے اور ایسی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں جو آنکھوں کو اس حد

تک متاثر کر دیتی ہیں کہ مریض کی بینائی ہی چلی جاتی ہے۔ شوگر آنکھ کو کئی طریقوں

سے نقصان پہنچا سکتی ہے مثلاً جو لوگ طویل عرصے تک شوگر میں مبتلا رہتے ہیں، ان میں آنکھ کی معمولی درجے کی بیماری عام ہوتی ہے۔ اس بیماری کو ”بیک گراؤنڈ ڈائی بیٹک ریٹینوپیتھی“ کہا جاتا ہے ابتدائی مرحلے پر اس بیماری کے علاج کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی البتہ اس کا ہر 6 ماہ بعد یا سال میں ایک بار ضرور معائنہ کروایا جانا چاہیے کیونکہ بعد ازاں اسکی وجہ سے مریض کی بینائی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

شوگر کے 30 فیصد مریضوں کو آنکھ کی بیماری ڈائی بیٹک ریٹینوپیتھی ہو جاتی ہے ڈائی بیٹک ریٹینوپیتھی کی دو اقسام ایسی ہیں جو بصارت کو نقصان پہنچا سکتی ہیں عموماً یہ بیماری پردہ چشم کی خون کی نالیوں کے باریک نیٹ ورک کے متاثر ہونے سے پیدا ہوتی ہے پردہ چشم ایک نازک ٹشو ہے جو آنکھ کے پیچھے کے حصے میں روشنی محسوس کرتا ہے یعنی جس طرح کیمرے میں فلم پر روشنی پڑتی ہے ابھی تک اس بیماری کی اصل وجہ معلوم نہیں ہو سکی۔ لیکن اس کے کئی عوامل ہو سکتے ہیں جن میں خون کی شکر کی سطح بھی ایک عامل ہے جس کی وجہ سے پردہ چشم کو جانے والی خون کی سپلائی میں خامیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

مغرب میں کم عمری میں لوگوں کے نابینا ہونے کی اہم وجہ یہی بیماری رہی ہے۔ زیادہ تر لوگوں کا خیال ہے کہ اگر اس بیماری کا ابتدائی مرحلے میں پتہ لگایا جائے اور اس کا علاج کیا جائے تو نابینا ہونے سے بچایا جاسکتا ہے۔

ریٹینوپیتھی کی پہلی قسم میکولوپیتھی ہے یہ ایسی بیماری ہے جو چربی جمع ہو

جانے اور پردہ چشم پر پانی آجانے سے پیدا ہوتی ہے اس سے نظر کا مرکزی حصہ متاثر ہوتا ہے ایسے مریضوں کو دور سے لوگوں کے چہرے پہچاننا مشکل ہو جاتا ہے یا وہ کسی منظر کی تفصیلات نہیں دیکھ سکتے۔ مثلاً انہیں باریک پرنٹ نظر نہیں آتے لیکن عام طور پر ایسے مریض اپنی بصارت یا بینائی سے مکمل طور پر محروم نہیں ہوتے۔

پرولیفریٹو ڈائی بیٹک ریٹینوپیتھی وہ بیماری ہے جس سے علاج نہ کرائے جانے کی صورت میں بصارت متاثر ہو سکتی ہے کیونکہ شوگر کی بعض صورتوں میں پردہ چشم کی خون کی نالیاں بند ہو جاتی ہیں تو ایسی صورت میں پردہ پر دوسری نالیاں پیدا ہو جاتی ہیں اس طرح قدرت ایک کا تدراک کر دیتی ہے اور پردہ چشم کو خون کی سپلائی جاری رہتی ہے لیکن خون کی یہ نئی شریانیں کمزور ہوتی ہیں اور غلط جگہ پر وجود میں آ جاتی ہیں یعنی وہ پردے کی سطح پر شفاف مادے میں بنتی ہیں خون کی یہ نئی شریانیں نظر کو شاید ہی کبھی متاثر کرتی ہوں مگر ان سے پیدا ہونے والے نتائج نقصان دہ ہو سکتے ہیں مثلاً ان شریانوں سے خون بہنے یا پردہ چشم علیحدہ ہونے سے نظر فوری طور پر خراب ہو جاتی ہے بعض اوقات خون کی ان شریانوں میں سے سوتے میں بھی خون نکلنے لگتا ہے جس سے آنکھ میں دھبہ سا پڑ جاتا ہے جس کے باعث پردہ کھینچ جاتا ہے اور جب پردہ اپنی جگہ کھینچ جاتا ہے تو اسے ریٹینل ڈی ٹچمنٹ کہتے ہیں۔ یہ کیفیت کم صورتوں ہی میں پہنچتی ہے اور یہ ایسے مریضوں میں پیدا ہوتی ہے جو کئی عرصے سے انسولین انجکشن انحصار کر رہے ہوں ایسی صورت میں نظر دھندلی ہو جاتی ہے کیونکہ خون نکلنے کی وجہ سے

نظر کا کچھ حصہ تاریک ہو جاتا ہے اور اگر علاج نہ کرایا جائے تو بصارت مکمل طور پر ختم بھی ہو سکتی ہے۔

بصارت کیلئے شدید خطرناک بیماریوں کا اگر شروع ہی میں پتہ لگا لیا جائے تو فوری علاج بالمثل سے مکمل آرام آ سکتا ہے۔ مگر یاد رکھیں کہ اگر علاج مناسب نہ ہو تو وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ریٹینوپیتھی کے مرض میں اضافے کا امکان بھی بڑھتا جاتا ہے۔ شوگر کے 80 فیصد مریضوں میں پردہ چشم کی تبدیلیاں اس وقت رونما ہوتی ہیں جب وہ 15 سال سے زیادہ عرصے تک شوگر میں مبتلا ہوں ان میں سے 10 فیصد مریضوں میں بصارت کو متاثر کرنے والے امراض پیدا ہو سکتے ہیں جن کا فوری علاج کئے جانے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کو موتیا کا مرض بھی عام افراد کی نسبت جلدی لاحق ہو جاتا ہے اگر بروقت علاج کروالیا جائے تو شوگر کے باعث بصارت کو متاثر کرنے والے مسائل کو روکا جاسکتا ہے اس لئے شوگر کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ ہر سال آنکھوں کا معائنہ کرایا کریں۔ ہو سکتا ہے کہ اس وقت ان کی بصارت اچھی ہو مگر یہ بھی ہو سکتا ہے کہ پردہ چشم میں کچھ تبدیلیاں واقع ہو رہی ہوں جن کا ابتدائی مرحلے میں پتہ لگانا ضروری ہے تاکہ علاج بروقت اور کامیاب ہو سکے۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ اگر مریض کی نظر خراب ہو رہی ہے تو یہ ضروری نہیں کہ اس کو ریٹینوپیتھی کا مرض ہی لاحق ہو۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی معمولی مسئلہ ہو جو چشمہ لگانے سے درست ہو جائے۔

## شوگر اور بچوں کے مسائل

بڑوں، بوڑھوں اور جوانوں کیساتھ ساتھ بچوں میں بھی شوگر کا مرض پایا جاتا ہے۔ بڑوں کی نسبت یہ شدید نوعیت کا ہوتا ہے۔ عموماً وہ بچے جنکے والدین شوگر کے مریض ہوں زیادہ تر اسکا شکار ہوتے ہیں۔ جڑواں بچوں میں اگر ایک بچہ اس مرض کا شکار ہو تو عموماً دوسرے بچے کو بھی شوگر ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔ بہت کم بچوں میں بیماری کا باعث ثانوی ہو سکتا ہے۔ مثلاً Cushing's Syndrome میں چند غدودوں کی فعالیت بڑھ جاتی ہے۔ جس کے نتیجہ میں خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھانے والے ہارمونز کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

نوزائیدہ بچوں میں بعض اوقات عارضی طور پر شوگر پائی جاتی ہے۔ جو ایک سے دو مہینوں کے دوران خود بہ خود ختم ہو جاتی ہے۔ شوگر کے مریض بچے انسولین کی نایابی یا کمی کے باعث گلوکوز سے توانائی حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں لیکن چونکہ زندگی کے جملہ افعال کی انجام دہی اور خود انسانی مشین کی کارکردگی کیلئے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے جسم توانائی حاصل کرنے کیلئے دوسرے ذرائع استعمال کرتا ہے۔ یعنی یہ نشاستہ دار غذا کی بجائے چربی یا لحمیات سے توانائی دینا شروع کر دیتا ہے۔ اور ان مریضوں میں چربی کی شکست و ریخت سے توانائی حاصل کرنے کا نظام نہایت فعال ہو جاتا ہے۔ نارمل بچے بھی مؤخر الذکر غذاؤں کو توانائی کے منبع کے طور پر

استعمال کرتے ہیں لیکن نشاستہ ان کی توانائی کا اہم ذریعہ ہوتا ہے۔ شوگر کے مریضوں میں چربی اور لحمیات توانائی کا ایک بڑا حصہ فراہم کرتے ہیں۔ لیکن سوال پیدا ہوتا ہے کہ غذا کا مقصد توانائی کی فراہمی ہی ہے تو نشاستہ کی بجائے چربی اور لحمیات استعمال کرنے میں کیا مضائقہ ہے؟ بات دراصل یہ ہے کہ ان غذاؤں کے استعمال کے کچھ نقصانات ہیں۔ جن سے نارمل (تندرست) انسان تو بچے رہتے ہیں لیکن شوگر کے مریض نہیں بچ سکتے۔ نارمل افراد میں نشاستہ اور چربی آکسیجن کے ذریعے شکست و ریخت کے بعد بالآخر کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اور یوں توانائی فراہم کرتے ہیں۔ شوگر کے مریضوں میں چربی کی شکست و ریخت اپنے انجام کو نہیں پہنچتی اور اس کے نتیجہ میں کچھ تیزابی مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان مادوں کی مقدار خون میں بعض اوقات بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور یہ مضر مادے (کیٹون باڈیز) شوگر کی تیزابی بیہوشی کا سبب بنتے ہیں۔ نارمل افراد میں نشاستہ کی شکست و ریخت کے دوران کچھ ایسے مادے بنتے ہیں جو ان تیزابی مادوں کو کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اور یوں انہیں مزید توانائی پہنچانے کے قابل بناتے ہیں۔ شوگر کے مریضوں میں چونکہ نشاستہ کی شکست و ریخت نہ ہونے کے باعث اول الذکر مادے نہیں بنتے اس لئے کیٹون باڈیز کا اجتماع ہونے لگتا ہے۔ جو بسا اوقات خون کی تیزابیت کو اس حد تک بڑھا دیتے ہیں کہ انسان چند گھنٹوں میں لقمہ اجل بن سکتا ہے۔

نشاستہ کو توانائی کے منبع کے طور پر استعمال کرنے کی ضرورت ایک حقیقت سے  
 عیاں ہے اور وہ یہ ہے کہ دماغ کے خلیات دیگر غذاؤں سے توانائی حاصل نہیں کر  
 سکتے۔ انہیں زندہ رہنے کیلئے صرف گلوکوز کی ضرورت ہوتی ہے۔ انسولین انجکشن کے  
 ذریعے شوگر کے علاج کے دوران اگر خون میں انسولین کی مقدار ضرورت سے زیادہ  
 بڑھادی جائے تو خون میں گلوکوز تیزی سے جسم کے تمام خلیات میں پہنچ جاتا ہے اور  
 بین الخلیاتی جگہوں میں اس کی مقدار بہت کم رہ جاتی ہے۔ دماغ کے خلیات کیلئے باقی  
 ماندہ گلوکوز سے مناسب مقدار میسر نہیں آتی جس کے نتیجے میں پہلے ان میں بے چینی پیدا  
 ہوتی ہے جس سے مریض کو دورے پڑتے ہیں لیکن جلد ہی اعصاب بے سکت ہو  
 جاتے ہیں جس سے مریض کم شکری کی بیہوشی کا شکار ہو جاتا ہے۔ شوگر میں مبتلا بچوں  
 میں مرض کا آغاز اچانک ہوتا ہے۔ پیشاب کی بڑھتی ہوئی حاجت، خصوصاً رات کو بار  
 بار اٹھنا یا بستر پر ہی پیشاب کا نکل جانا، شدید پیاس لگنا، بھوک کی زیادتی، وزن میں  
 کمی، کمزوری، تھکاوٹ اور کمر میں درد بیماری کی ابتدائی علامات ہیں۔ بچیوں میں  
 اندام نہانی کی سوزش، پیٹ درد، متلی، قے، بے چینی اور تعلیمی و دیگر سرگرمیوں میں عدم  
 دلچسپی کا اظہار بھی شوگر کی اہم علامات ہیں۔

شوگر کے مرض سے جہاں بچہ بہت سے جسمانی مسائل کا شکار ہوتا ہے وہاں وہ  
 ہر وقت نفسیاتی طور پر پریشان رہتا ہے۔ اس کے ہم عمر ساتھیوں، والدین، بہن  
 بھائیوں اور اساتذہ کا اس سے رویہ بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ خصوصاً بچہ جب سکول

جاتا ہے تو اس کے ساتھی اور اساتذہ اس کے ساتھ امتیازی سلوک کرتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہوتی ہے کہ شوگر کے موذی مرض میں مبتلا بچوں سے بیماری کے پیش نظر دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ ہمدردانہ سلوک کیا جائے۔ والدین کا فرض ہے کہ اساتذہ کو اپنے بچے کی بیماری سے باخبر رکھیں اور وہ خود بھی شوگر کے مرض کی علامات کیساتھ ساتھ ذیابیطسی تیزابی بیہوشی اور کم شکرگی یعنی شوگر کی کمی کی علامات سے باخبر رہیں تاکہ کسی بھی ایمر جنسی سے وہ آسانی نمٹ سکیں۔ شوگر کے مریض بچوں کو چونکہ بار بار پیشاب آتا ہے اور پیاس بھی زیادہ لگتی ہے اسلئے انہیں حسب ضرورت پیشاب کرنے یا پانی پینے کی اجازت دی جانی چاہیے۔

اساتذہ کا فرض ہے کہ وہ بچہ کے والدین یا معالج سے اس کی غذا کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔ اگر بچہ انسولین کا ٹیکہ استعمال کر رہا ہو تو اسے انسولین کا ٹیکہ لگوانے کے بعد بروقت خوراک لینا ہونی ہے۔ اگر وہ بروقت خوراک نہ لے تو بیہوش بھی ہو سکتا ہے۔ چنانچہ قطع نظر اس کے کہ بچہ کمرہ جماعت میں ہے یا اسمبلی میں اسے کھانا کھانے کی اجازت دی جائے۔ بعض اوقات انسولین کا ٹیکہ زیادہ مقدار میں لگنے سے یا موقع پر غذا نہ ملنے کی صورت میں یا پھر زیادہ کھیل کود کی وجہ سے خون میں شکر کی مقدار نارمل سے بھی کم ہو جاتی ہے۔ چنانچہ ان بچوں میں کسی بھی وقت کم شکرگی کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ ان علامات سے والدین، اساتذہ یا سرپرست کو باخبر رہنا چاہیے۔



سردرد سب سے پہلی علامت ہے اسے ہرگز نظر انداز نہ کریں۔ بچہ رات کو اچانک نیند سے بیدار ہو کر سردرد کی شکایت کرے تو والدین کو محتاط رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ موڈ میں اچانک تبدیلی بھی کم شکری کی اہم علامت ہوتی ہے۔ مریض اگر لڑکا ہو تو سخت غصہ میں آجائے گا اور لڑکی رو کر تکلیف کا اظہار کرے گی۔ کم شکری یعنی شوگر کی کمی کی صورت میں بچہ بظاہر نارمل نظر آئے گا مگر وہ کسی کام پر توجہ نہ دے سکے گا۔ دن کے وقت بھی حالت خواب میں رہے گا۔ جب اسے اس کے نام سے پکارا جائے تو وہ قطعاً توجہ نہ دے گا۔ بچہ اچانک بے جان سا ہونے لگتا ہے۔ بعض اوقات بچہ پیٹ درد اور متلی کی شکایت کرے گا اس وجہ سے کسی چیز کے کھانے کا جی نہ چاہے گا۔ اس کا رنگ زرد پڑ جائے گا۔ بعض اوقات جسم پسینہ سے شرابور ہو سکتا ہے۔ ماحول سے بے خبری، غنودگی اور بسا اوقات بیہوشی شوگر کی کمی کی اہم علامات ہیں۔ بروقت علاج نہ ہونے سے دورے بھی پڑنے لگتے ہیں۔

درج بالا علامات ظاہر ہونے پر بچے کو فوراً کوئی میٹھی چیز کھانے کو دے دینی چاہیے بچوں کو عموماً از خود ان علامات کا اندازہ ہونے لگتا ہے۔ مگر بد قسمتی سے یہ علامات اتنی جلدی رونما ہوتی ہیں کہ بچہ عملی طور پر کچھ بھی نہیں کرنے پاتا۔ یونہی شوگر میں مبتلا بچے کو ان علامات کا احساس ہونے لگے اسے دو تین میٹھی ٹافیاں کھانے کی اجازت دے دینی چاہیے۔ اس کے بعد کوئی ٹھوس چیز مثلاً سینڈوچ، پھل کا ٹکڑا، بسکٹ وغیرہ دیا جاسکتا ہے۔ خدانا خواستہ اگر حالت نہ سنبھلے تو فوراً اپنے معالج یا قریبی کسی ماہر سے

معالج سے رجوع کریں۔ شوگر کی کمی کے حملے کے بعد بچے کو سکول سے کبھی اکیلے گھرنے بھیجا جائے۔ بلکہ والدین یا سرپرست کو بلایا جائے۔ اگر کم شکری کا حملہ شدید نوعیت کا ہو تو غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور بیہوشی کے ساتھ ساتھ دورے بھی پڑتے ہیں۔ بچہ اگر ہوش میں ہو تو اسے دو چار چمچ چینی کے دیئے جاسکتے ہیں۔ جبکہ بیہوشی کی صورت میں بچے کے منہ میں کوئی چیز نہ ڈالیں۔ چونکہ وہ چیز سانس کی نالی میں پھنس کر بچے کی موت کا سبب بن سکتی ہے۔ اسے فوراً مستند معالج کے پاس لے جائیں۔

### دوران حمل شوگر

حاملہ عورتوں پر اس مرض کے اثرات دو چند ہوتے ہیں قطع نظر دیگر عوامل کے محض اس حوالے سے کہ ایک صحتمند حاملہ عورت بھی نارمل عورتوں کے مقابلے میں بیمار تصور ہوتی ہے۔ زمانہ حمل میں اگر اس مرض پر کڑی نظر نہ رکھی جائے تو مشکل ہے کہ انجام باخیر ہو۔ شوگر کی مریض حاملہ عورتوں کی زچگی کے دوران زچہ بچہ کی شرح اموات بہت زیادہ ہیں۔ عورتیں عموماً بانجھ ہو جاتی ہیں۔ جو عورتیں حمل سے قبل شوگر کے مرض میں مبتلا ہوں وہ حمل کے ابتدائی ہفتوں میں اکثر اوقات شوگر کی کمی یعنی کم شکری کا شکار بھی ہو سکتی ہیں۔ اسکی ایک وجہ تو یہ ہے کہ جنین کی پرورش اسی خوراک سے ہوتی ہے جو ماں کی طرف سے مہیا کی جاتی ہے۔ لہذا ماں کے خون میں شوگر کی مقدار بڑھنے نہیں پاتی۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ شوگر کی مریضوں میں حمل کے باعث بھوک میں

کمی آجاتی ہے اور یوں وافر مقدار میں شکر خون میں شامل نہیں ہوتی۔ لیکن حمل کے چار ماہ بعد اور خصوصاً آخری تین ماہ میں انسولین کیلئے بافتوں کی مزاحمت بڑھ جاتی ہے یعنی انسولین اپنے مطلوبہ اثرات نہیں دکھاتی جسکے نتیجہ میں خون کے اندر اسکی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اگرچہ شکر کی مقدار میں خاطر خواہ کمی نہیں آتی۔ ان تبدیلیوں کی وجہ دراصل HPL نامی ایک ہارمون ہے جو Placenta (بچے اور ماں کے درمیان تعلق پیدا کرنیوالی ساختی جھلی) سے نکلتا ہے۔ مزید برآں Placenta سے نکلنے والے دو ہارمونز Estrogen اور Progesterone انسولین کی مقدار کو متاثر کرتے ہیں مؤخر الذکر ہارمونز کے باعث خون میں Triglycerides نامی چربی مادے نیز تیزابی مادوں کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

حمل کے دوران پیشاب میں خارج ہونیوالی شوگر کی مقدار تقریباً پانچ گنا بڑھ جاتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ گردے کے فلٹروں میں پیشاب کے فاسد مادوں کیساتھ پہنچی ہوئی شوگر واپس دوران خون میں شامل نہیں ہوتی۔ بعض اوقات پیشاب میں بڑھی ہوئی مقدار کو بنیاد بنا کر مرض کی تشخیص کی جاتی ہے جو کہ غلط ہے۔ حمل کے دوران خون میں موجود شکر کی مقدار معلوم کر کے ہی مرض کی موجودگی اور شدت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

شوگر کے باعث اگر حاملہ عورت گردے اور آنکھ کی پیچیدگیوں کا شکار ہو تو حمل کے دوران ان کو مزید نقصان پہنچتا ہے۔ زچگی کے فوراً بعد انسولین کیلئے بافتوں کی

بڑھی ہوئی مزاحمت اچانک کم ہو جاتی ہے اور انسولین اچھی طرح اپنے مثبت اثرات رکھتی ہے۔ لیکن اسکے بعد وہی حالات رونما ہوتے ہیں جو حمل سے قبل تھے۔

شوگر کی مریض عورتوں میں **Fertility Rate** کم ہو جاتا ہے یعنی 25-30 فیصد تک رہ جاتا ہے مگر بروقت اور مناسب علاج کی صورت میں یہ شرح نارمل ہو سکتی ہے۔ 25 فیصد مریض حاملہ عورتوں میں **Amniotic Fluid** کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ سیال تھیلی میں بھرا ہوتا ہے جس میں جنین موجود ہوتا ہے اگرچہ اس کا کام جنین کو ہچکولوں سے بچانا ہوتا ہے تاہم اس کی بڑھی ہوئی مقدار بیماری کی نشاندہی کرتی ہے۔ عام عورتوں کی نسبت شوگر کی حاملہ عورتوں میں **Pre-Eclampsia** کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔ اس عارضہ میں جسم میں پانی کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور پیشاب میں **Albumin** (پروٹین) آتی ہے نیز بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے۔ اور قبل از وقت پیدائش کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جس کا سبب **Placenta** کو خون کی کم فراہمی ہے اگرچہ **Placenta** کو خون کی وافر مقدار میں فراہمی ہو تو بچہ کا سائز نارمل سے عموماً بڑا ہوتا ہے جو عسر ولادت کا باعث بنتا ہے۔ جسامت بڑھنے کی اصل وجہ ماں کے خون میں گلوکوز کی بڑھی ہوئی مقدار ہے۔ جب گلوکوز رحم کے اندر بچہ کو نارمل سے زیادہ مقدار میں مہیا ہوتا ہے تو اس کے لبلبہ کے بیٹا خلیات سائز میں بڑھنے لگتے ہیں اور یوں زیادہ مقدار میں انسولین کی پیدائش کا اہتمام ہونے لگتا ہے۔ انسولین کی زیادتی کا مقصد دراصل خون میں گلوکوز کی

بڑھی ہوئی مقدار کو کم کرنا ہوتا ہے۔ چنانچہ یہی گلوکوز بچہ کے جسم کی تعمیر میں صرف ہوتا ہے تو اس کی جسامت نارمل سے بڑھ جاتی ہے۔ مردہ پیدا ہونے والے بچوں میں 25 فیصد تعداد ایسے ہی بچوں کی ہوتی ہے جو جسامت میں بڑھے ہوتے ہیں۔ جو بچے زندہ پیدا ہوتے ہیں ان کا معدہ سیال سے بھرا ہوگا اور انہیں سانس کی تکلیف بھی ہوگی۔ اگر بچہ میں درج بالا مسائل ہوں تو حلق، زرخرہ اور سانس کی نالی کے علاوہ معدہ کی صفائی 48 گھنٹے تک بار بار کرنا پڑتی ہے۔ لبلبہ کے زیادہ فعال ہونے سے بچے میں کم شکرئی کے امکانات بڑھے جاتے ہیں۔

شوگر میں مبتلا حاملہ عورتوں میں انفیکشن، خصوصاً پیشاب کی نالی کی انفیکشن کا خطرہ ہر مرحلہ پر لاحق ہوتا ہے۔ بچوں میں پیدائشی نقائص عام پائے جاتے ہیں۔ بعض اوقات نارمل عورتیں حمل کے دوران شوگر کا شکار ہو جاتی ہیں۔ حمل سے قبل ان مریضوں کے خون میں گلوکوز کی مقدار نارمل ہوتی ہے مگر دوران حمل لبلبہ کے خلیات پر بوجھ پڑتا ہے جس سے انسولین کی پیدائش میں کمی آ جاتی ہے۔ نتیجتاً خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ایسے مریضوں کی تشخیص قدرے مشکل ہو جاتی ہے۔ وہ عورتیں جن کے خاندان میں شوگر کا مرض عام ہو، بغیر کسی وجہ کے ماضی میں حمل ضائع ہو چکے ہوں یا قبل از وقت بچے پیدا ہوتے ہوں۔ پیدائش کے وقت بچے کا وزن 4.5 کلو گرام ہو اور ہر حمل کے دوران وزن بڑھتا ہو، مریضہ کی عمر 35 سال سے زیادہ ہو، Pre-Eclampsia کی علامات ظاہر ہوں یا وہ عورتیں جن کی بچہ دانی میں حمل

کے آخری ایام میں ضرورت سے زیادہ سیال مادہ جمع ہو جاتا ہو، شوگر میں مبتلا ہونے کا میلان رکھتی ہیں۔ تاہم زچگی کے بعد اس مرض کو آسانی سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ بہترین عمل یہ ہے کہ وہی حاملہ مریضہ زچگی کا عمل بخوبی سرانجام دے سکتی ہے جو زچہ بچہ سنٹریا ہسپتال میں ماہر ڈاکٹروں کی ٹیم کی زیر نگرانی ہو۔ ماں کو حمل کے آغاز میں ہی یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ اپنی اور بچے کی حفاظت کیلئے عام عورتوں کی نسبت اسے زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ چنانچہ اسے وقفہ وقفہ سے اپنے معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔ حاملہ عورت کو تیزابیت سے بچانا بھی ضروری ہوتا ہے۔ مریضہ کا وزن اچانک بڑھ جائے، جسم میں سیال کے بڑھ جانے، فنکس اور دیگر جراثیمی انفیکشنز کا سبب فوری دریافت کریں اور ان کا علاج کروائیں۔ عام عورتوں کی نسبت شوگر کی حاملہ عورت میں پیدائش عموماً قبل از وقت ہوتی ہے۔ چنانچہ زچگی (ڈلیوری) سے 4 سے 6 ہفتے پہلے مریضہ کا ہسپتال میں داخلہ ضروری ہوتا ہے کیونکہ اس دوران مریضہ کو مکمل آرام کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ اس کی شوگر کنٹرول ہو۔ علاوہ ازیں گاہے بگاہے دیگر ٹیسٹوں کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے جو گھر میں ممکن نہیں۔ صحیح اور مناسب ڈلیوری ماہر امراض نسواں، ماہر امراض اطفال اور بیہوشی کے ماہر ڈاکٹرز کی ٹیم کی باہمی کوششوں سے ہی ممکن ہے۔ البتہ اس سلسلہ میں لواحقین کو اعتماد میں لینے کی ضرورت ہوتی ہے جو بلاوجہ توہم پرستی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بلڈ شوگر انگریزی ادویات انسولین انجکشن یا کسی بھی طریقہ علاج کی شوگر کنٹرول کرنے والی ادویات کے استعمال

کے باوجود بعض اوقات پیدائش کے وقت شرح اموات زیادہ ہوتی ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ بچہ میں پھیپھڑے کی سطح بنانے کے عمل میں شوگر رکاوٹ بنتی ہے۔ مجموعی طور پر بچوں کی شرح اموات 10 فیصد ہے جن میں 50 فیصد اموات رحم کے اندر، 25 فیصد ڈلیوری کے دوران اور 25 فیصد پیدائش کے بعد 48 گھنٹے کے اندر اندر ہوتی ہیں۔ اگر ماں ہائی بلڈ پریشر کا شکار بھی ہو تو پیدائش کے بعد 48 گھنٹوں کے اندر بچوں کی شرح اموات 45 فیصد تک جا پہنچتی ہے۔ چنانچہ شوگر کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر کو بھی ٹھیک کرنے اور بڑھتے ہوئے دزن کو نارمل کرنے سے شرح اموات کو کافی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔

حاملہ عورت کو روزانہ 2 سے 3 ہزار کیلوریز والی خوراک استعمال کرنی چاہیے۔ خوراک میں 50 فیصد نشاستہ، 30 فیصد لحمیات اور 20 فیصد چربی ضروری ہے۔ خوراک میں ریشہ دار غذاؤں کی شمولیت شوگر کنٹرول کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں عام عورتوں کی نسبت اسے 50 فیصد زیادہ کیلشیم اور فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیلشیم کی مطلوبہ مقدار ایک گلاس دودھ سے حاصل ہو جاتی ہے شوگر کی مریض عورت کو زچگی کے بعد بچے کو اپنا دودھ پلانے میں کوئی حرج نہیں البتہ اس صورت میں ماں کو نشاستہ کی تھوڑی سی اضافی مقدار لینا پڑتی ہے۔ علاوہ ازیں رات کے وقت بچے کو دودھ پلانے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ عورت کو سخت کام کرنا پڑ رہا ہے اس لئے ماں کو اضافی نشاستہ دیا جانا چاہیے۔

## بڑھاپے کے دوران شوگر کے مسائل

بڑھاپا خود انسانی زندگی کا ایک ایسا دور ہے جس میں انسان مریضانہ رویہ کا اظہار کرتا ہے۔ ذہنی اور جسمانی قوی کے مضمحل ہونے سے ایک معمر انسان اپنے آپ کو ماحول کے مطابق ڈھالنے کی کچھ اس انداز سے کوشش کرتا ہے کہ دیکھنے سننے والا اس کے رویے کو ایک بدلا ہوا رویہ قرار دیتا ہے۔ حافظہ کی کمی اسے گلہ مند بنا دیتی ہے۔ چنانچہ کھایا پیا بھول جانے سے بسا اوقات وہ حلقہ یاراں میں اپنے اہل خانہ کی خود دانستہ عدم توجہ کی شکایت کر کے انہیں بدنام کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ بڑھاپے میں دماغ کا کمپیوٹر جوانی کے ڈیٹا کے سفاتی پہلوؤں کو تفصیل کل میں پیش کرتا ہے جس سے کم علم سامعین بعض اوقات ہنس پڑھتے ہیں۔ سامعین کا یہ رویہ اسے ناگوار محسوس ہوتا ہے چنانچہ وہ بات بات پر چڑچڑے پن کا اظہار کرتا ہے۔ بڑھاپا اگر کسی جسمانی عارضے کا ہم رکاب ہو تو اس کے مسائل دو چند ہو جاتے ہیں۔ لیکن مندرجہ ذیل سطور میں بڑھاپے کے عمومی مسائل کا نہیں بلکہ شوگر کے حوالے سے بڑھاپے کے مسائل کا ذکر کیا گیا ہے۔

بڑھاپے میں گلوکوز کے تحول میں انحطاط آجاتا ہے۔ جس کے باعث بلڈ شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ گلوکوز کی برداشت میں یہ کمی کچھ حد تک تو بلبہ سے افراز ہونے والے ہارمون انسولین کی مقدار میں کمی کے باعث ہوتی ہے لیکن بڑی وجہ یہ



ہوتی ہے کہ جسم کے خلیات انسولین سے استفادہ کرنے کے قابل نہیں رہتے یعنی خلیاتی جھلی پر موجود انسولین وصول کنندہ **Receptors** یا تو انسولین کو قبول نہیں کرتے یا پھر خلیہ کے اندر گلوکوز کی ترسیل کی میکانیت میں خرابی کے باعث خلیہ انسولین سے کوئی خاص فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔ طب کی زبان میں اسے **Peripheral Insulin Resistance** کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ محیطی انسولینی مزاحمت موٹاپے یا جسمانی فعالیت کی کمی کی صورت میں بطور خاص بڑھ جاتی ہے۔ یعنی جسمانی فعالیت میں کمی چونکہ بڑھاپے کا خاصہ ہوتی ہے اس لئے بڑھاپے میں بلڈ شوگر کی مقدار کا بڑھ جانا ایک طبعی فعل ہے۔ بڑھاپے میں اگر وزن کو کم کرنے اور مناسب خوراک کے ساتھ ورزش کی ترغیب دی جائے تو مرض کافی حد تک ٹھیک ہو سکتا ہے نیز مریض دل کے امراض میں مبتلا ہونے سے بھی بچا رہتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس کے لبلبہ یا مندرجہ بالا فنکشن کو ٹھیک کرنے کا علاج کیا جائے۔ تاکہ اسے آئندہ زندگی میں کسی دوائی اور پریہیز کی ضرورت نہ پڑے۔

### موٹاپا اور شوگر کے مسائل

(بسیار خوری اور ورزش کا فقدان)

جدید سائنسی دور میں میڈیکل سائنس جس رفتار سے تحقیق کے راستے پر گامزن ہے امید کی جاسکتی ہے کہ آنے والے دور میں انسان بیماریوں کی زد میں آنے سے بچ

جائے گا۔ مگر ہم اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتے کہ مشینوں کی ایجادات سے سہل پسندی یعنی سستی و کاہلی انسان کے مزاج میں شامل ہو چکے ہیں۔ آدمی اپنی بنائی ہوئی مشینوں کو تو بڑی احتیاط سے استعمال کرتا ہے مگر وہ مشین جو قدرت کاملہ کی طرف سے ایک عطیہ ہے۔ یعنی انسانی جسم جس کی انسان خود حفاظت کرنے سے قاصر ہے۔ غریب اور پسماندہ ممالک میں اب بھی جہاں ماضی کی طرح لاکھوں افراد بھوک اور افلاس سے مر جاتے ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں اس سے کہیں زیادہ تعداد ان لوگوں کی ہے جو موٹاپے کے مضر اثرات کے باعث لقمہ اجل بن رہے ہیں۔ چنانچہ ہر اس شخص کیلئے جو موٹاپے کی طرف مائل ہو، موٹاپے کی وجوہات، نقصانات اور مکمل ضابطہ علاج کے بارے میں بنیادی معلومات حاصل کرنا نہایت ضروری ہے۔

سائنس کی اصطلاح میں جب کسی فرد کا وزن نارمل وزن سے 10 فیصد بڑھ جائے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ شخص موٹاپے کی طرف مائل ہے۔ جب یہ وزن 20 فیصد بڑھ جائے تو اسے شدید موٹاپا کہتے ہیں۔ موٹاپا عموماً امیر اور متمول گھرانوں میں پایا جاتا ہے جہاں لوگ زیادہ کھاتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ ان لوگوں کی خوراک کی مقدار زیادہ ہو۔ لیکن اس میں وہ غذائیں شامل ہوتی ہیں جن میں حرارے (کیلوریز) بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ مثلاً میٹھی اشیاء اور مرغن غذائیں۔

لا پرواہی اور لاعلمی کا موٹاپے میں بہت عمل دخل ہے۔ اکثر لوگ کھانے کے درمیان مٹھائیوں، مشروبات یا ڈرائی فروٹ کا استعمال محض چٹخارے کیلئے کرتے

ہیں۔ دعوتوں میں مرغن غذائیں زیادہ استعمال کیجاتی ہیں۔ کاروباری اور دکاندار حضرات اپنے گاہکوں کیلئے چائے یا مشروب کا بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ گاہک تو شاید ایک کپ چائے یا بوتل پیتا ہے مگر میزبان پورے دن میں مجموعی طور پر بہت زیادہ چینی کا استعمال کرتا ہے۔ اسی طرح خواتین باورچی خانے میں کھانا تیار کرتی ہیں تو کھانا چکھنے میں ہی کافی حرارے استعمال کر لیتی ہیں۔ اسی پر اکتفا نہیں، بچوں کا بچا کچا کھانا بھی کھا جاتی ہیں کہ وہ ضائع نہ ہو جائے۔ پھر کہتی ہیں کہ ہائے! کھانا بھی اتنا کم کھاتی ہوں نا جانے پھر بھی موٹا پا ہمارا پیچھا کیوں نہیں چھوڑتا؟

یاد رکھیں! بسیار خوری کے بعد ورزش کا فقدان موٹاپے کی اہم وجہ ہے۔ اب لوگ اتنے سہل پسند ہو چکے ہیں کہ چند قدم پیدل چلنا بھی ان کیلئے محال ہو جاتا ہے۔ میرا مشاہدہ یہ بھی ہے کہ چند افراد جو اندرونی و بیرونی مصیبتوں کا شکار ہوتے ہیں اپنی پریشانیاں دور کرنے کیلئے زیادہ کھاتے ہیں۔

موٹاپے میں وراثت کا اہم کردار ہے مگر اس میں ماحول کا عنصر بھی خاصا نمایاں ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ والدین کھانے کیلئے جو انداز اپنائیں گے فطری طور پر بچے بھی انہیں کی تقلید کریں گے۔

غدودوں کی بعض بیماریوں سے بھی موٹا پا ہو جاتا ہے۔ مگر ایک ماہر معالج کو تشخیص میں کوئی دشواری نہیں ہوتی۔ عورتوں میں ہر حمل کے دوران 12 کلوگرام کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس میں تقریباً 4 کلوگرام وزن چربی کی شکل میں جسم میں جمع رہتا

ہے۔ ڈیوری کے بعد ایک عورت خوراک کے مناسب پرہیز اور ورزش سے اپنا وزن کم کر سکتی ہے۔ مگر بد قسمتی سے ایسا نہیں ہوتا۔ ہر حمل میں مسلسل اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ بعض ادویات مثلاً پیشاب آور، مسکن اور مانع حمل ادویات سے بھی موٹاپا ہونے کی رپورٹیں ملی ہیں۔ موٹاپے کی وجہ سے انسان نہ صرف اپنے جسم کی خوبصورتی کھودیتا ہے بلکہ بیشتر مہلک بیماریوں کا شکار بھی ہو جاتا ہے جو عموماً طبعی وزن رکھنے والے افراد میں نہیں پائی جاتی۔ موٹاپے سے طبعی عمر میں کافی حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ان افراد کی خون کی شریانوں میں چربی کی تہہ جم جاتی ہے۔ نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس سے انکے سوراخ تنگ ہو جاتے ہیں۔ خون کی باریک نالیاں **Capillaries** بالکل بند ہی ہو سکتی ہیں۔ جسم کے عضو کی کارکردگی کا انحصار خون کی فراہمی پر ہوتا ہے اور جسم کا ہر وہ حصہ جہاں خون کی نالیاں سکڑ جائیں، خون کی نایابی کے باعث بے جان ہو جاتا ہے۔ چنانچہ موٹے آدمی کو ہائی بلڈ پریشر، دل کے دورے اور فالج کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ ٹخنوں اور گھٹنوں کے جوڑوں پر بوجھ پڑنے کی وجہ سے شکست و ریخت کا عمل شروع ہو جاتا ہے جس سے جوڑوں میں ورم آ جاتا ہے۔ ہر وقت درد رہتا ہے موٹاپے میں ہاضمے کا نظام بھی درہم برہم ہو جاتا ہے۔ بد ہضمی یا قبض کی شکایت عام رہتی ہے۔ معمولی کام کرنے سے سانس پھولنے لگتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں جلد کے مختلف حصے مثلاً چڈے، بازو اور گردن وغیرہ آپس میں رگڑ کھاتے ہیں جس سے خارش ہوتی ہے۔ عورتوں کو حمل کے دوران موٹاپا بہت سے پیچیدگیوں کو جنم دیتا ہے۔

ضرورت سے زیادہ موٹی عورتوں میں بچے پیدا کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے اور مناسب وزن سے زیادہ وزن رکھنے والی حاملہ عورتوں میں **Toxaemia** کا خطرہ ہوتا ہے۔ عام آپریشن کے دوران بھی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مشاہدے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہر 10 فیصد وزن کی زیادتی پر 6.6 ملی میٹر مری بلڈ پریشر کا اضافہ ہو جاتا ہے اور کولیٹروں 11 ملی گرام فی فیصد ملی لیٹر بڑھ جاتا ہے۔ خون میں چربی کی مقدار کی زیادتی سے پتے کی پتھری کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

شوگر اور موٹاپے میں گہرا تعلق ہے۔ 35 سال سے زائد عمر کے بیشتر مریض موٹے ہوتے ہیں۔ بسیار خوری انکی عادت میں شامل ہوتی ہے اور یہ لوگ ورزش حتیٰ کہ سیر کرنیکی تکلیف بھی گوارا نہیں کرتے۔ موٹے لوگوں کا لبلبہ انسولین تو پیدا کرتا ہے مگر عام مریضوں کے برعکس لبلبہ کے ان خلیات میں چربی کا اجتماع ہونے لگتا ہے جو انسولین پیدا کرتے ہیں۔ نارمل افراد میں خلیوں میں گلوکوز پہچانے میں مدد کے طور پر انسولین کچھ راستے **Receptors** بنا لیتی ہے۔ مگر موٹے افراد میں چربی کی وجہ سے یہ راستے بند ہو جاتے ہیں۔ اس طرح انسولین اپنا اثر کھودیتی ہے۔ اور یوں گلوکوز کی مقدار خون میں بڑھ جاتی ہے۔ چنانچہ 35 سال سے زائد عمر کے وہ افراد جو موٹاپے کی طرف مائل ہوں ان کیلئے ضروری ہے کہ وہ خون اور پیشاب کے ٹیسٹ ضرور کروائیں کیونکہ ایسے افراد میں شوگر ہونیکا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ نارمل زندگی گزارنے کیلئے موٹاپے کا علاج بھی ایک ضابطہ کے تحت کیا جاتا ہے۔ بعض افراد

خوراک میں یکدم کمی کر کے اپنا موٹاپا کم کرنے کی خواہش رکھتے ہیں اور وہ فاقہ بھی کرتے ہیں مگر ایسا کرنے سے چہرے پر جھریاں پر جاتی ہیں۔ آدمی عمر رسیدہ لگتا ہے۔ چربی کی تیزی سے تحلیل دل اور عضلات کو کمزور کر دیتی ہیں۔ مجموعی طور پر مریض بہت زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے۔ پھر خوراک میں کمی کی عادت بھی نہیں پڑتی۔ ایسی صورت حال سے مریض بہت جلد اکتا جاتا ہے اور چند روز فاقے کرنے کے بعد دوبارہ زیادہ کھانا شروع کر دیتا ہے۔ اگر وزن میں آہستہ آہستہ کمی کی جائے یعنی ہر ہفتہ میں ایک پاؤنڈ، تو آدمی ان نقصانات سے بچ جاتا ہے۔ کچھ لوگ ایک وقت کا کھانا چھوڑ کر خوراک میں کنٹرول کرنے کے قائل ہوتے ہیں۔ مگر دوسرے وقت میں زیادہ کھا کر کمی پوری کر لیتے ہیں۔ بہتر ہے کہ دن میں دو بار کھانا کھانے کی بجائے پانچ، چھ بار تھوڑی مقدار میں کھانا کھایا جائے مگر بھوک ابھی باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیا جائے۔ ایک شخص کی غذا دوسرے سے مختلف ہو سکتی ہے۔ چنانچہ خوراک کے معاملہ میں دوسرے شخص کی تقلید درست نہیں۔ یہ حساب رکھنا زیادہ ضروری ہے کہ آپ کو روزانہ کتنے حراروں کی ضرورت ہے اس کا دار و مدار آپ کی عمر، جنس، قد، پیشے اور معاشی حالات پر ہے۔ موٹے لوگوں کی غذا کو شروع میں عموماً تول کر مختلف اوقات میں تخمینے کے مطابق مقرر کیا جاتا ہے بعد میں باقاعدہ وزن کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ تمام میٹھی اشیاء سے مکمل طور پر پرہیز کریں۔

شدید موٹاپے کی صورت میں پورے دن میں ایک چمچ گھی یا تین چمچے کھانے کا

تیل کافی ہے۔ ملی جلی وہ اشیاء جن میں نشاستے کی درمیانی مقدار موجود ہوتی ہے نسبتاً کم مقدار میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً چنے کا آٹا، کارن فلیک، ڈبل روٹی، چپاتی، انڈے کی زردی، گوشت، پکوڑے، پھیکے خربوزے وغیرہ اس کے برعکس وہ غذائیں جن میں نشاستہ برائے نام ہو اور فائبر یا ریشہ بہت زیادہ ہو۔ ان غذاؤں میں حرارے بہت کم ہوتے ہیں اور جسم سے چربی کو بھی کم کرتے ہیں۔ یہ غذائیں زیادہ مقدار میں دی جاسکتی ہیں۔ مثلاً سلاد، کھیرا، پالک، ٹماٹر، مولی، بندگوبھی، کدو، انڈے کی سفیدی، چکو ترہ اور پیتا وغیرہ۔ کھانے سے پہلے پانی پییں اور کھانے کے دوران یا بعد میں پانی ہرگز استعمال نہ کریں۔ ورزش موٹاپا دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے، صبح سویرے کھلی فضا میں سیر کرنا زیادہ مفید ہے۔ سیر یا ورزش حسب طاقت کریں۔ اور اس میں بتدریج اضافہ کریں۔ ورزش کے بعد بھوک زیادہ لگتی ہے مگر اس صورت میں غذا کا استعمال موٹاپے کو کم کرنے میں بے سود ثابت ہوگا۔ زچگی کے بعد عورتوں کو چاہیے کہ وہ بچوں کو اپنا دودھ پلائیں اور چربی دار اشیاء کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

### آپ وزن کیسے کم کر سکتے ہیں؟

وزن کی زیادتی اور شوگر کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ اگر آپ کو شک ہونے لگے کہ آپ میں شوگر کی علامات پائی جاتی ہیں تو فوراً اس بات پر دھیان دیں کہ کہیں آپ کا وزن تو نہیں بڑھ رہا۔ حقیقت یہ ہے کہ وزن کی زیادتی یا وزن کا بڑھنا بجائے خود

مرض کے لاحق ہونے کا ایک اشارہ ہے۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے اور آپ شوگر کے مرض میں مبتلا ہو چکے ہیں تو وزن کم کرنے کی تدبیر کو مرض کے علاج کا ایک حربہ تصور کریں۔ وزن کی زیادتی بلا ضرورت غذا لینے کے باعث ہوتی ہے۔

اللہ تعالیٰ کی قدرت کاملہ نے ہمارے دماغ کے اندر ایک ایسا مرکز تیار کر رکھا ہے جو ہمیں بھوک اور سیری کی کیفیات سے آگاہ کرتا رہتا ہے۔ لیکن ہمارے کھانے کے اوقات ہمیں اس مرکز کی آواز سننے سے غافل رکھتے ہیں۔ ہم غذا اسلئے نہیں لیتے کہ ہمیں بھوک لگی ہوتی ہے بلکہ اس لئے کہ کھانے کا وقت ہو چکا ہے۔ اگر ہم اس مرکز کو کھانے کے عمومی اوقات کا پابند نہ کریں بلکہ اسکی آواز پر بلیک کہنے کی عادت ڈالیں تو غذا کی مناسب مقدار اور نوعیت کے تعین کا مسئلہ باقی نہیں رہے گا۔ یہ مرکز ہمیں بتا دیگا کہ ہمیں کس قسم کی خوراک، کتنی مقدار میں اور کس وقت لینی ہے۔ بھوک کے مرکز کے پیغامات پر عمل درآمد کیلئے درج ذیل باتوں کا خیال ضرور رکھیں۔

- (۱) غذا صرف اس صورت میں لیں جب آپ کو شدید بھوک لگی ہو۔
- (۲) کھانا کھاتے وقت یہ خیال رکھیں کہ آپ کی بھوک کب ختم ہوتی ہے۔ اسی وقت کھانے سے ہاتھ روک لیں۔
- (۳) غذا میں زیادہ مرغن کھانے شامل نہ کریں۔ اور مجموعی طور پر ضرورت سے کم حرارے استعمال میں لائیں۔ غذا متوازن ہو، فاقہ کرنا مناسب نہیں۔
- (۴) ہفتے میں ایک پاؤنڈ وزن کم کرنا چاہیے۔ اس کیلئے 500 کلورین کم کر دیں۔



(۵) جسمانی ورزش نہایت ضروری ہے۔

(۶) کھانے کے دوران باتوں سے پرہیز کریں۔ مصروف مطالعہ نہ ہوں۔ اس

دوران ٹی وی بھی نہ دیکھیں ایسا کرنے سے کھانے سے توجہ ہٹ جاتی ہے اور بھوک

کے مرکز کی آواز جو آپ کی بھوک کے ختم ہونیکا احساس دلاتی ہے سے غافل رہتے ہیں۔

(۷) پلیٹ میں کھانا اتنا زیادہ نہ ڈالیں کہ بھوک ختم ہو جائے اور کھانا بچا

رہے۔ اس صورت میں عموماً کھانا نہ بچانے کا رجحان ہوتا ہے۔ اور ضرورت سے زائد

کھایا جانے والا کھانا وزن کی زیادتی کا باعث بنتا ہے۔

(۸) ایک وقت میں زیادہ کھانا نہ کھائیں۔ کم کھانے سے اگر بھوک جلدی لگ جائے

تو جلدی کھا لیجئے۔ لیکن پیٹ بھر کر کبھی نہ کھائیں۔ تاہم کھانے کے اوقات کا اپنی

ضرورت کے مطابق تعین ضرور کر لیں اور باقاعدگی سے کھانا کھائیں۔

(۹) کھانا آہستہ آہستہ اور خوب چبا کر کھائیں۔ اور کھانے سے قبل پانی زیادہ پی

لیں۔ اس طرح آپ کو تھوڑا کھا کر احساس ہوگا کہ کافی کھا لیا ہے۔

(۱۰) اگر آپ کسی مسئلہ کے بارے میں متفکر ہوں تو کھانے کو سہارے کے طور پر

استعمال کریں اور نہ ہی خوشی کے موقع پر بے تحاشہ کھائیں۔

(۱۱) کھانے سے آدھ گھنٹہ قبل کچی سبزی، سلاد یا پھل کا ایک ٹکڑا لے لیں۔ تاکہ

بھوک کے مرکز کو دھوکا ہو جائے کہ کھانے کھا جا چکا ہے۔ اس ترکیب سے اصل کھانے

کی مقدار میں خاصی کمی کی جاسکتی ہے۔

صحت مند زندگی صحت مند معاشرہ  
زندگی گزارنے کے

## سنہری اصول

ان سنہری اصولوں پر عمل پیرا ہو کر آپ انشاء اللہ  
قدیم و جدید بیماریوں کی زد میں نہیں آسکتے۔

دعا گو:

الحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل مہروئی  
بسمہ ہسپتال والٹن روڈ لاہور

## صحت مند زندگی گزارنے کے سنہری اصول

بیماری و صحت اگرچہ انسان کے اپنے بس کی بات نہیں ہوتی لیکن زندگی اگر فطرت کے تقاضوں کے مطابق گزاری جائے تو بیماری شاذ و نادر ہی حملہ آور ہوتی ہے۔ فطرت کے تقاضوں سے ہٹ کر زندگی گزارنے کی کوشش ایسے ہی ہے جیسے کوئی ٹریفک کے ضابطوں کے اصولوں کو پامال کرتا ہوا گاڑی چلائے اور سمجھے کہ وہ حادثہ سے محفوظ رہے گا۔ اس کی یہ سوچ غلط ہے۔

صحت مند زندگی گزارنے کیلئے اگر مندرجہ ذیل سنہری اصول پیش

نظر رکھے جائیں تو بہتر ہے۔

- 1- زندگی جس قدر سادہ اور خالص ہوگی انسان اسی قدر جسمانی و ذہنی بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ کیونکہ صحت مند ماحول صحت مند زندگی کا ضامن ہوتا ہے
- 2- نماز پانچوں وقت باقاعدگی سے ادا کیجائے اس سے جہاں اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل ہوتی ہے وہاں انسان میں حلم و بردباری پیدا ہوتی ہے۔ زندگی میں نظم و ضبط آتا ہے اور مختلف آرائشوں سے دور رہنے کی ترغیب ملتی ہے اور سب سے بڑھ کر ذہنی سکون اور آسودگی ملتی ہے۔
- 3- صبح سویرے عبادت کے بعد سب ہمت سیر کی جائے اگر گھاس والا میدان میسر ہو تو گھاس پر تھوڑی دیر ننگے پاؤں اور موسم کے لحاظ سے چلنا چاہئے۔

4- دنیاوی معمولات نبھانے کے ساتھ ساتھ جسم کو مناسب آرام مہیا کریں۔ زیادہ تھکاوٹ سے گریز کریں۔

5- کھانا جس قدر ممکن ہو وقت پر کھائیں جب آپ بہت تھکے ہوں یا کسی شدید غم کی کیفیت میں یا غصے کی حالت میں ہوں تو کھانے سے گریز کریں۔ شاید آپ کا معدہ پوری طرح آپ کا ساتھ نہ دے سکے۔ بھوک رکھ کر کھائیں، بھوک سے زیادہ کھانا کسی طور بھی مناسب نہیں اور کھانا کھانے کے بعد کم از کم 72 قدم چلنا سنتِ رسول (ﷺ) ہے، ضرور پوری کر لیں۔ اور دوپہر کو کھانا بہتر تو یہ ہے کہ نہ کھایا جائے، صبح و شام کھانا کھائیں۔

6- دوپہر کے وقت چند منٹ کیلئے کمر کے بل لیٹ کر آرام کریں۔

7- وقت پر سونے کی عادت ڈالیں۔ وقت بے وقت سونا صحت کیلئے اچھا نہیں ہوتا۔

8- ہو سکے تو ہفتہ میں ایک روزہ ضرور رکھیں۔

9- غسل روزانہ کریں اور اگر ہو سکے تو گرم پانی کیساتھ نہائیں۔ (موسم کی مطابق)

10- جس قدر ممکن ہو پرسکون ماحول میں زندگی گزاریں۔ شور و غل سے پرہیز کریں۔ ذکر الہی کو شعار بنائیں۔

11- غم، پریشانی، فکر و تفکرات اگرچہ زندگی کا حصہ ہیں لیکن انہیں معمول بنا لینا نہ صرف ذاتی طور پر بلکہ ارد گرد کے لوگوں اور دوست احباب کیلئے بھی تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ کیونکہ غم بہت سے ذہنی و جسمانی امراض کا سبب بنتا ہے۔

12- غیر ضروری غصہ سے پرہیز کریں، درگزر اور برداشت کو زندگی کا شعار بنا لیں۔

13- زندگی میں جس قدر اعتدال ہوگا وہ اسی قدر صحت مند ہوگی۔ بلاوجہ عجلت اور شتابی اعصاب پر غیر ضروری بوجھ ڈالتی ہے۔

14- غذا جس قدر ممکن ہو طیب ہونی چاہئے، ہر مضر صحت شے غیر طیب ہوتی ہے۔

مصفا پانی، تازہ ہوا اور ملاوٹ سے پاک قوت بخش اور زود ہضم غذا اچھا صحت مند خون پیدا

کرنے کا باعث ہوتی ہے اور انسان کی قوت حیات کو مضبوط کرنے میں مدد دیتی ہے۔

15- نشہ آور اشیاء سے مکمل طور پر بچیں، وقتی سکون کی خاطر روحانی اور جسمانی زندگی

تباہ نہ کریں چائے اور کافی سے بھی حتی المقدور پرہیز کریں۔

16- تیل سے تمام جسم کی مالش ہفتہ میں ایک مرتبہ ضرور کرنا چاہئے۔

17- کھانا کھانے سے پہلے پانی کا استعمال سونا اور درمیان میں چاندی جبکہ آخر میں

پانی پینا نقصان دہ ہے۔

18- صبح سویرے نہار منہ بغیر ٹوتھ پیسٹ، منجن، مسواک اور قلی کئے ایک سے چار

گلاس پانی ضروری استعمال کریں شرط یہ ہے کہ پانی ابلا ہوا، فلٹر کیا ہوا اور باسی

ہو۔ بلکہ بہتر ہے کہ اسی پانی کی بار بار قلی کر کے پی لیں۔ کبھی زندگی میں انشاء اللہ شوگر،

بلڈ پریشر، دل کی تکلیف، گردوں کی تکالیف، موٹاپا، جگر کی خرابی، کینسر، فالج، نظام

ہاضمہ کی خرابیاں وغیرہ نہیں ہوں گی۔

19- ہر وقت تھوکنے کی عادت ترک کریں۔ اس سے نہ صرف بیماریاں پھیلتی ہیں بلکہ

تھوکنے کی عادت آپ کے خون پیدا کرنے میں رکاوٹ بنتی ہے۔

20۔ زیادہ گرم کھانا کھانے سے آنتوں میں زخم ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

21۔ روزانہ صبح نہانے کے بعد سر پر تیل اور سوتے وقت آنکھوں میں سرمہ ضرور ڈالیں۔

22۔ دارچینی، ادراک، ملٹھی کا ایک کپ قہوہ بنا کر اس میں ایک چمچ شہد اور ایک لیمن کا رس نچوڑ کر ہفتے میں 3 سے 4 بار روزانہ استعمال کریں۔

23۔ مصنوعی دانتوں کو اگر لگانے کا اتفاق ہو جائے تو سوتے وقت اتار دینے چاہئے۔

کیا آپ ہمیشہ صحت مند نظر آنا چاہتے ہیں؟

(اپنی خوراک میں پھلوں اور سبزیوں کا اضافہ کر دیں)

جدید سائنسی دور میں بھی مناسب اور متوازن غذا کے ذریعے انسانی بیماریوں کے علاج کی اہمیت سے کسی کو انکار نہیں۔ پاکستان چونکہ زرعی ملک ہے اس لئے پھلوں، سبزیوں اور اناج میں کسی حد تک نہ صرف خود کفیل ہے بلکہ کئی زرعی اجناس اور پھل بڑی مقدار میں برآمد بھی کئے جاتے ہیں۔ چونکہ خدا نے ہمیں ان قدرتی نعمتوں سے مالا مال کر رکھا ہے اس لئے کیوں نہ ان کے مناسب استعمال سے خود کو فٹ اور چاک و چوبندر رکھا جائے۔

آئیے! دیکھتے ہیں کہ سبزیوں اور پھلوں کے کیا کیا فوائد ہیں اور مختلف بیماریوں کے بچاؤ میں کس طرح مددگار ثابت ہوتے ہیں؟

### سیب

سیب کے بارے میں مثل مشہور ہے کہ ”روزانہ ایک سیب کھائیں اور ڈاکٹر سے دور رہیں“۔ یہ جسم سے کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتا ہے اور کینسر کے خلاف مدافعت میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس میں بڑی مقدار میں فائبر پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ قبض دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے اور زیادہ بھوک نہیں لگنے دیتا۔ اس کے استعمال سے چہرے پر سرخی آ جاتی ہے۔ صبح ناشتہ میں اس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے

## کیلا

کیلے کے استعمال سے معدہ اپنا کام بخوبی کرتا ہے اور یہ معدے کو مضبوط اور توانا بناتا ہے۔ تیزابیت اور زخم اور السر کے خلاف مدافعت کا کام کرتا ہے۔ میری ریسرچ اور تحقیق کے مطابق یہ اینٹی بائیوٹک کا کام کرتا ہے۔ چونکہ کیلے میں پوٹاشیم کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے اس لئے یہ ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں بھی بڑا معاون ثابت ہوتا ہے۔

## سنگترہ، کینو، مالٹے، گریپ فروٹ

سنگترہ، کینو اور مالٹے کا استعمال چھاتی اور معدے کے کینسر کی روک تھام کرتا ہے اور اپنے مخصوص وٹامن سی (C) کے باعث دے کے حملے سے بچاتا ہے۔ میری ریسرچ کے مطابق کینو، سنگترے اور مالٹے کا استعمال جبرٹوں کی کئی بیماریوں کا علاج بھی ہے۔ گریپ فروٹ بھی دورے اور لبلبے کے کینسر کے امکان کو کم کرتا ہے اور خون میں کولیسٹرول کے بڑھنے کو روکتا ہے۔

## کھجور

کھجور بھی قدرتی اسپرین کا کام دیتی ہے۔ ریشہ دار خوراک ہونے کے باعث یہ آنتوں میں غیر ہضم شدہ خوراک کو ٹھہرنے نہیں دیتی۔ خشک کھجور یعنی چھوہارے لبلبے کے کینسر کو روکتے ہیں۔



## بندگو بھی

بندگو بھی میں بھی بڑی مقدار میں وٹامن سی (C) پایا جاتا ہے۔ بندگو بھی کینسر کے خلاف مدافعت کرتی ہے۔ خصوصاً چھاتی، بڑی آنت اور پھیپھڑوں کے کینسر کیلئے بے حد مفید ہے۔ یہ سبزی جسم سے اسٹروجن ہارمونز کے اخراج میں بڑی معاون ثابت ہوتی ہے اور ہارمونز سے متعلق کینسر کے خلاف مدافعت کرتی ہے۔ اس میں بڑی مقدار میں فائبر پایا جاتا ہے اور یہ السر کیلئے بھی مفید ہے۔

نیز اس کے علاوہ کرومیم ایک دھات ہے جو بندگو بھی میں پائی جاتی ہے۔ کرومیم میں بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے کی بڑی صلاحیت ہے یہ انسولین کی کارکردگی کو بڑھاتی ہے۔ میری ریسرچ اور تحقیق کے مطابق اگر آپ کے خون میں بلڈ شوگر کم یا زیادہ ہے تو کرومیم اسے نارمل کر دیتی ہے۔ بندگو بھی کے علاوہ گرمی دارمیوہ، جو، گندم، اناج اور کستور اچھلی میں بھی کرومیم پایا جاتا ہے۔

## پھول گو بھی

پھول گو بھی بھی کینسر کیلئے بڑی مفید ہے اور یہ انٹی آکسائیڈ کمپاؤنڈ ہے۔ میری تحقیق کے مطابق ہفتے میں گو بھی کے کم از کم ایک مرتبہ استعمال سے مردوں میں بڑی آنت کے کینسر پر 66 فیصد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔

## ہری پھلیاں

اگر پھلیوں کو روزانہ خوراک کا حصہ بنا لیا جائے تو یہ 10 فیصد تک کو لیسٹرول کی مقدار کم کر دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ بلڈ شوگر کو بھی کنٹرول کرتی ہیں۔ ان میں بڑی مقدار میں فائبر پایا جاتا۔ چھاتی کے کینسر کیلئے بے حد مفید ہیں۔

## گاجر

ہمارے ہاں سردیوں میں گاجریں بہت عام ہوتی ہیں۔ گاجر کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ ہارٹ اٹیک اور کینسر کیلئے بہت اچھی ہیں۔ اس کے استعمال سے ہارٹ اٹیک کا خطرہ 22 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ جبکہ گاجر کے روزانہ استعمال سے پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ کم ہو کر نصف رہ جاتا ہے۔

## ہری مرچ

ہری مرچ جسم میں خون کو جمنے نہیں دیتی اور سانس کی تکلیف دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔ ناک کے ذریعے ہوا با آسانی گزرنے کی راہ ہموار کرتی ہے۔ کھانے میں اگر ہری مرچ کی چٹنی استعمال کی جائے تو وہ کھانے کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

## شملہ مرچ

اس میں کینسر سے لڑنے والی وٹامن سی (C) کی بڑی مقدار پائی ہے۔ میری ریسرچ اور تحقیق کے مطابق یہ زکام، دمہ، کھانسی اور دل کے امراض (انجائنا) کیلئے بہت مفید ہے۔ یہ شریانوں میں خون کو جمنے نہیں دیتی۔

## پیاز

پیاز میں ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں جو کئی طرح کے کینسر کا سدباب کرتے ہیں خاص طور پر ایسے کینسر جن کا تعلق دورے سے ہے۔ پیاز غیر ضروری بیکٹیریا کو ختم کرتا ہے اور خون جمنے کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ اپنی روزانہ کی غذا میں پیاز کا استعمال کیجئے۔ پیاز میں فوڈ شوگر کو کم کرنے کی قدرتی صلاحیت ہے۔ پیاز کو سلاد اور پکا کر دونوں صورتوں میں استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ پیاز جگر کے فعل (شوگر کو گلوکوز میں تبدیل کرنا) کو تقویت دیتا ہے اور انسولین کے اخراج کو کنٹرول کرتا ہے نیز اسے ضائع ہونے سے بچاتا ہے۔

## ادرک

ادرک جلن دور کرتا ہے اور جوڑوں کے درد کو کم کرتا ہے۔ لبلبے کے کینسر کے امکان کو کم کرتا ہے اور خون میں کولیسٹرول کو مطلوبہ مقدار سے بڑھنے سے روکتا ہے۔ بلغمی طبیعت کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔

## لہسن

لہسن میں ایسے اینٹی بائیوٹک مرکبات پائے جاتے ہیں جو بیکٹیریا کو ہلاک کرنے میں مدد دیتے ہیں اور آنتوں میں پائے جانے والے کیڑوں کو ختم کر دیتا ہے، خون میں کولیسٹرول کو کم کرتا ہے، جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور بلڈ پریشر اور ہاٹ پرابلم کیلئے بے حد مفید ہے۔

## میتھی

میتھی یا اس کے بیج خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتے ہیں اور بلڈ گلوکوز کی سطح کو ہموار رکھتے ہیں۔

## سیم اور لوبیا

سیم اور لوبیا میں کاربوہائیڈریٹ بڑی مقدار میں ہوتا ہے اور یہ ہائی فائبر فوڈ ہے جو شوگر کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے اور اسے کنٹرول بھی کرتا ہے۔

## مکئی

مکئی میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو کینسر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتے ہیں اس کے بعض مرکبات کئی قسم کے وائرس کا قلع قمع کرتے ہیں اور یوں کئی وبائی امراض سے انسان محفوظ رہتا ہے۔

## سویا بین

سویا بین بھی ایسے مرکبات سے مالا مال ہے جو چھاتی کے کینسر کو کم کرتا ہے۔  
جاپان کے لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ سویا بین کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں جس  
کی وجہ سے ان میں چھاتی کا کینسر بہت ہی کم پایا جاتا ہے۔

## زیتون کا تیل

خون کی شریانوں کو صاف رکھنے میں مدد دیتا ہے اور اس طرح دل کے دورے  
کے امکان کو مسترد کرتا ہے اور یہ جسم کے اندر خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے۔

## گندم

گندم ایک ریشہ دار خوراک ہونے کے باعث کئی قسم کے امراض کے علاج کیلئے  
مفید تصور کیا جاتا ہے۔ روزانہ ایک سے دو مرتبہ جو کے سمیت گندم کا استعمال آنتوں کو  
درست رکھتا ہے اور آنتوں کے کینسر کی روک تھام کرتا ہے۔

## جو

جو صدیوں سے طبی فوائد کے باعث بہت اہم رہا ہے۔ خاص طور پر گرمیوں میں  
اس کا "سٹو" بنا کر استعمال کرتے ہیں جو کہ گرمی دور کرنے میں بہت مدد دیتا ہے۔ دل  
کے امراض کیلئے بے حد مفید ہے۔ جسم سے زائد کو لیسٹروں کی مقدار کم کرنے میں مدد

دیتا ہے اور کینسر کی روک تھام میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

### دارچینی

ہمارے ہاں شوگر کے مریضوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے جس کی بنیادی وجہ جسم میں انسولین کا کم پیدا ہونا ہے۔ دارچینی قدرت کا ایک ایسا انمول عطیہ ہے جو جسم میں انسولین کے پیدا ہونے کی تحریک پیدا کرتی ہے اور شوگر کے مرض کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتی ہے۔ دارچینی میں ادویاتی خواص پائے جاتے ہیں جو انسولین کے فعل کو بڑھاتے ہیں نتیجتاً شوگر کا انرجی میں تبدیل ہونے کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور جسم کو انسولین کی ضرورت کم پڑتی ہے۔

### لونگ

یہ دانتوں کے درد کیلئے بہترین ٹانک ہے اور اس میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو اسپرین کا کام دیتے ہیں۔

### مچھلی

شوگر سے بچاؤ میں مچھلی ایک بہترین غذا ہے جو شوگر کے اندیشے کو 50 فیصد کم کر دیتی ہے۔ اس ضمن میں تجربے کے مطابق سالمن مچھلی کو بہتر قرار دیا گیا ہے تاہم مچھلی کے تیل کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے سے کرنا چاہئے۔

## وٹامن سے بھر پور غذا

وہ غذا جو وٹامن سی (C) اور وٹامن ای (E) سے بھر پور ہو جسم میں ہونے والے کیمیائی رد عمل میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ وٹامن سی (C) آملہ، سنگترہ، لیموں اور دیگر کھٹاس کے حامل پھلوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ جبکہ وٹامن ای (E) سورج مکھی کے بیجوں، بادام، مونگ پھلی، اخروٹ، خشک سویا بین، بنولہ اور کاجو میں کثرت سے ملتا ہے۔ جتنا آپ خشک اور تازہ میوؤں کا استعمال کریں گے اتنا ہی زیادہ آپ ان دو وٹامنز C اور E کی مقدار اپنی غذا میں شامل کریں گے جو آپ کے وزن کو کم رکھنے میں مدد و معاون ثابت ہوگا۔

## واٹر تھراپی

ہماری ریسرچ اور تحقیق کے مطابق صبح ٹوتھ برش کرنے سے پہلے، منہ دھوئے اور کلی کئے بغیر، نہار منہ 3 سے 4 گلاس پانی پینا چاہئے۔ لیکن یاد رہے کہ پانی اُبلا ہوایا فلٹر کیا ہو۔ اس سے زیادہ مقدار میں پیشاب آئیگا اور جسم سے فاسد مادے خارج ہوتے رہیں گے جس سے آپ شوگر، بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، فالج، لقوہ، ہپاٹائٹس، یرقان، کینسر، موٹاپا، کولیسٹرول اور یورک ایسڈ کی زیادتی، پھوں میں کھچاؤ اور جوڑوں میں درد، گیس ٹربل، تیزابیت، اچھارہ، معدہ اور آنتوں کی تکلیف، قبض، آنکھوں کی کمزوری، سیکس پرابلم، بواسیر، بھوک کی کمی اور بہت سے دیگر موذی امراض سے محفوظ

﴿170﴾ شوگر قابل علاج مرض

رہیں گے۔ نیز مناسب ورزش، متوازن خوراک، وزن پر کنٹرول کے علاوہ ذہنی تناؤ اور سگریٹ نوشی سے پرہیز آپ کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھے گا۔

کولیسٹرول کی بڑھتی ہوئی مقدار خطرہ جان  
(کولیسٹرول کی بڑی مقدار جگر میں بنتی ہے)

کھانا پکانے کیلئے مختلف اقسام کے تیل استعمال کئے جاتے ہیں۔ بازار سے ملنے والے تیل زیادہ تر **Vegetable Fat** سے بنتے ہیں ان سب میں **Fat** یا چربی کی مقدار تقریباً برابر ہوتی ہے مگر چربی میں موجود عنصر **Fatty Acid** کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ چربی (**FAT**) دو اقسام کی ہوتی ہیں:

(۱) **SATURATED FAT**

(۲) **UN SATURATED FAT**

**Saturated Fat** دراصل **Animal Based** ہوتی ہے جیسا کہ گھی، مکھن وغیرہ بعض تیل مثلاً ناریل کا تیل اور پالم آئل میں بھی **SFA** کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ نارمل صحت مند انسان ایک دن میں تقریباً 2 ہزار کیلوریز کھاتا ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق اس 2 ہزار کیلوریز میں **FAT** کی مقدار 30 فیصد یعنی 600 کیلوریز سے زائد نہیں ہونی چاہئے۔ جبکہ 600 کیلوریز میں



شوگر قابل علاج مرض ﴿171﴾

SFA کی مقدار 200 کیلوریز سے زائد نہیں ہونی چاہئے SFA کی زائد مقدار انسانی جسم میں کولیسٹرول کو بڑھا دیتی ہے خصوصاً LDL قسم کے کولیسٹرول جو کہ دل کی بیماری کی بہت بڑی وجہ ہیں۔ اسی لئے ماہرین کے مطابق خوراک میں SFA کا استعمال کم سے کم کرنا چاہئے خاص طور پر 40 سال کی عمر کے بعد SFA کے استعمال میں بہت محتاط ہونا چاہئے۔ UN SATURATED FAT یا USF دو طرح کا ہوتا ہے۔

(1) MONO UN SATURATED FAT

(2) POLY UN SATURATED FAT

غذائی ماہرین اب تک اس بات پر پوری طرح متفق نہیں ہوئے کہ ان دونوں میں سے کونسا FAT جسم کیلئے بہتر ہے۔

ماہرین کے مطابق MUSFA جسم میں موجود برے کولیسٹرول یعنی LDL کو کم کرتا ہے اور اچھے کولیسٹرول یعنی HDL کو بڑھاتا ہے جبکہ PUSFA دونوں قسم کے کولیسٹرول یعنی LDL اور HDL کو کم کر دیتا ہے اس لئے کچھ غذائی ماہرین کے مطابق PUSFA کا استعمال ہر لحاظ سے اچھا نہیں۔ اس لئے اب یہ تجویز زور پکڑتی جا رہی ہے کہ کھانے کیلئے بہترین وہ تیل ہیں جن میں MUSFA موجود ہے۔ کیونکہ MUSFA برے کولیسٹرول کو کم اور اچھے کولیسٹرول کو بڑھاتا ہے۔

## چربی کی مقدار

کسی بھی Vegetable Oil کے ایک کھانے کے چمچ میں چربی کی مقدار 14 گرام ہوتی ہے جبکہ کیلوریز کی مقدار 125 ہوتی ہے۔ مختلف تیل میں MUSFA, SFA اور PUSFA کتنے فیصد ہوتے ہیں یہ جاننے کیلئے مندرجہ ذیل چارٹ کا مطالعہ کریں:

PUSFA	MUSFA	SFA	تیل
2	6	87	ناریل کا تیل
58	24	13	کارن آئل
52	18	26	کاسٹن سیڈ آئل
30	50	15	اخروٹ کا تیل
8	74	14	زیتون کا تیل
11	38	47	پالم آئل
21	59	11	سوسوں کا تیل
42	38	14	تلوں کا تیل
48	30	18	سویا بین کا تیل
66	21	12	سورج مکھی کا تیل

﴿173﴾ شوگر قابل علاج مرض

مختلف اقسام کے کھانوں میں **Fatty Acid** کی مقدار مختلف ہوتی ہے جیسا کہ ہم کھانے کے تیل کی بات کر رہے ہیں۔ گرمی کی جس شدت پر تیل پگھلنا شروع ہوتا ہے اسے **Smoking Point** کہا جاتا ہے یہ سموکنگ پوائنٹ سب تیلوں میں مختلف ہوتا ہے۔ کھانے کو فرائی کرنے کیلئے وہ تیل فائدہ مند ہے جس کا سموکنگ پوائنٹ بہت زیادہ ہو یعنی وہ بہت تیز درجہ حرارت پر جلنا شروع ہو۔ مثلاً اخروٹ، سویا بین، سورج مکھی کا تیل وغیرہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ تیل میں موجود ٹامن ای (E) بہت زیادہ جلنے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔

### کولیسٹرول کیا ہے؟

کولیسٹرول دراصل ایک ایسا مادہ ہے جو اکثر غذائی اشیاء سے حاصل کیا جاتا ہے۔ جیسا کہ دودھ، مکھن، گھی، گوشت وغیرہ۔ یہ مادہ خلیوں اور ہارمونز کی تیاری کیلئے کام آتا ہے۔ اس کے علاوہ کولیسٹرول کی مناسب مقدار جنسی ہارمونز کی افزائش کیلئے بہت ضروری ہے۔ نوخیز بچوں کے دماغ کے خلیوں کی نشوونما میں بھی کولیسٹرول کا بہت اہم کردار ہے۔ خون میں کولیسٹرول دو بڑے ذرائع سے آتا ہے۔

(۱) روزمرہ خوراک (۲) جگر میں تیاری

سبزی خور کی روزمرہ خوراک میں 200-400 ملی گرام کولیسٹرول

حاصل کیا جاتا ہے جبکہ گوشت خور افراد کی غذا میں 400-600 ملی گرام کو لیسٹرول روزانہ شامل ہوتا ہے۔ کو لیسٹرول کی بڑی مقدار انسانی جگر میں بنتی ہے۔

کو لیسٹرول بذاتِ خود پانی میں تحلیل نہیں ہوتا۔ غذا کے ذریعے حاصل کیا جانے والا کو لیسٹرول ہضم ہونے کے بعد جگر میں منتقل ہوتا ہے۔ وہاں سے جسم کا حصہ بننے کیلئے اگلے مرحلے میں داخل ہوتا ہے۔ یہ ایسے عنصر بناتا ہے جنہیں **Lipoprotein** کہا جاتا ہے جو دراصل پروٹین اور چکنائی کا حصہ ہوتے ہیں۔

**Lipoprotein** کی دو بڑی اقسام ہیں۔ یہ کم گاڑھے اور زیادہ

گاڑھے **Nature** کے ہوتے ہیں۔ چکنائی کے ذرے کا یلوما کروں، ٹرائی گلیسرائیڈ اور فیٹی ایسڈ کہلاتے ہیں۔ یہ ذرات بہت کم وزن کے ہوتے ہیں۔

**LDL** وہ قسم ہے جس میں ٹرائی گلیسرائیڈ الگ ہو جاتے ہیں۔ اس قسم میں

کو لیسٹرول بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ اکثر چکنائی کے ذخیرے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ باقی مقدار اخراج کیلئے جگر میں چلی جاتی ہے۔ اس **LDL** کی خون میں زیادہ مقدار خطرے کی علامت ہو سکتی ہے کیونکہ کم وزن ہونے کے باعث یہ خون کی نالیوں یعنی رگوں کی دیوار سے چپک جاتے ہیں اور بتدریج ان کا حجم یا **Diameter** کم کرتے جاتے ہیں۔ اسے یعنی **LDL** کو برا کو لیسٹرول کہا جاتا ہے۔

**HLD** کو اچھا کو لیسٹرول کہا جاتا ہے۔ یہ جگر اور چھوٹی آنت میں بنتا

ہے۔ **HDL** خون میں شامل ہو کر ارد گرد سے کو لیسٹرول کو اکٹھا کرتا ہے اور پھر صفرا

شوگر قابل علاج مرض ﴿175﴾

میں خارج ہو جاتا ہے۔ عموماً عورتوں میں HDL کی زیادہ مقدار ہوتی ہے شاید اسی لئے عورتوں میں ہارٹ اٹیک کم ہوتا ہے۔

ٹرائی گلیسرائیڈ اصل میں چکنائی کی ہی ایک قسم ہے جو جگر میں بنتا ہے۔ ٹرائی گلیسرائیڈ کی زیادہ مقدار خود دل کی بیماری کا باعث بن سکتی ہے۔ کولیسترول کی خون میں مقدار LDL اور HDL کی مجموعی مقدار ہے۔

نیشنل کولیسترول ایجوکیشن پروگرام کے مطابق بالغ افراد میں

۱۔ مناسب کولیسترول 200 ملی گرام سے

۲۔ کم خطرے کے قریب 200 سے 239 ملی گرام

۳۔ شدید خطرہ 240 ملی گرام سے زیادہ

خون میں کولیسترول کی زیادہ مقدار کا مطلب ہے کہ LDL کی بڑھی

مقدار۔ کیونکہ LDL میں ہی کولیسترول زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

نارمل LDL 100 سے 150 ملی گرام

نارمل HDL 35 سے 55 ملی گرام (مردوں میں)

نارمل HDL 40 سے 55 ملی گرام (عورتوں میں)

اگر کسی شخص میں ٹوٹل کولیسترول کی مقدار 200 ہو جبکہ الگ الگ چیک

کرنے پر LDL کی مقدار 160 اور HDL کی مقدار 40 ہو، اگرچہ 200 ملی

گرام خطرناک نہیں مگر 160 ملی گرام LDL خطرناک اور 40 ملی گرام HDL

نا کافی ہے۔ HDL کی مقدار 75 ملی گرام ہو تو ہارٹ اٹیک کا خدشہ 0.2 فیصد رہ جاتا ہے جبکہ 50 ملی گرام HDL پر ہارٹ اٹیک کا خدشہ 5 فیصد ہوتا ہے۔ 25 ملی گرام HDL پر ہارٹ اٹیک کا خدشہ 18 فیصد ہو جاتا ہے۔

### حمل میں کولیسٹرول

حمل کے آخری ایام میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ اضافہ نارمل لیول سے 40 فیصد زیادہ ہوتا ہے اس وجہ سے حمل کے آخری ایام میں خواتین کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

### بچوں میں کولیسٹرول

بچوں میں کولیسٹرول لیول بڑھنے کا خطرہ بھی موجود ہوتا ہے۔ اگر کئی برس تک مسلسل بچوں کے خون میں کولیسٹرول بڑھا رہے تو دل کی شریانوں کے تنگ ہونے کا باعث ہو سکتا ہے۔ بچوں میں کولیسٹرول کی سطح بالغ افراد کے مقابلے میں 20 فیصد کم ہوتی ہے۔

نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کے مطابق بچوں میں کولیسٹرول کی مقدار اس طرح سے ہوتی ہے:

160 ملی گرام سے کم  
بہت اچھا

161 سے 170 ملی گرام  
مناسب

خطرے کے قریب 171 سے 199 ملی گرام

نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کے ایک سروے کے مطابق تقریباً 8 فیصد بچوں میں کولیسٹرول 200 سے اوپر پایا گیا۔ ان میں زیادہ تر میں موروثی وجہ تھی۔ جو بچے زیادہ وقت ٹی وی کے سامنے گزارتے ہیں اور بے تحاشہ کھاتے ہیں ان میں کولیسٹرول بڑھنے کے چانس بہت زیادہ ہیں۔ جو بچے مسلسل 4 گھنٹے روزانہ ٹی وی دیکھتے ہیں ان کا کولیسٹرول لیول عام بچوں کے مقابلے میں 20 فیصد بڑھ جاتا ہے۔ امریکہ میں ایک سروے کی مطابقت 3 سال کے بچوں میں بھی کولیسٹرول لیول بڑھا ہوا پایا گیا۔ ماہرین کی مطابقت بسیار خوری اور موٹے بچوں کا کولیسٹرول ہر 5 سال بعد ضرور چیک ہونا چاہئے تاکہ انہیں مستقبل میں کسی بیماری سے بچایا جاسکے۔ ایسے بچوں میں جن کو کولیسٹرول 5 سال کی عمر سے بڑھنا شروع ہو جائے اور آگے چل کر وہ زیادہ تر کام بیٹھ کر کریں ان میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ 40 سال کی عمر سے پہلے موجود ہوتا ہے۔

معمر (بوڑھے) افراد میں کولیسٹرول

عمر کیساتھ ساتھ کولیسٹرول لیول بڑھتا جاتا ہے۔ بڑھتی عمر کے کولیسٹرول بڑھنے کے کئی اسباب ہیں۔ مثلاً کولیسٹرول بننے کے حیاتیاتی عمل میں تبدیلی، طبی مسائل، ادویات کا استعمال، دانت نہ ہونے کے باعث کھانا کم چبانا وغیرہ۔

## شوگر کے مریضوں کیلئے عملی ہدایات

دوران علاج دوائی کے ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل پیرا ہونے سے ہی انشاء اللہ اچھے نتائج ملیں گے پہلے 40 فیصد رزلٹ ان ہدایات سے اور بقیہ 60 فیصد رزلٹ دوائی استعمال کرنے سے حاصل ہوں گے اگر ہدایات پر مکمل طور پر عمل پیرا نہیں ہوں گے تو پھر دوائی بھی کچھ خاص فائدہ نہیں کرے گی۔ اس لئے مندرجہ ذیل ہدایات کو روزانہ پڑھیں یا پڑھا کر سنیں اور ان پر عمل کریں۔

الحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل حیدر مہروٹی

ایگزیکٹو ڈائریکٹر بسمہ ہسپتال



## اپنے پاؤں کی حفاظت خود کریں

(10 سنہری اصول)

- ☆ اپنے پاؤں کا روزانہ معائنہ کریں۔
- ☆ اپنے پاؤں روزانہ رات کو سونے سے پہلے نیم گرم پانی میں 10 سے 15 منٹ ڈبو کر بیٹھیں جس میں نمک ایک چمچہ چائے والا اور ایک چمچہ پھٹکری پسی ہوئی ضرور ملا لیں۔
- ☆ اور بعد میں پاؤں نکال کر خشک کریں اور کوئی بھی کریم، تیل یا ویزلین سے مالش کریں۔
- ☆ پاؤں کے ناخن کاٹنے کی بجائے نیل فائل (Nail File) سے بنائیں۔
- ☆ اپنے پاؤں کو گرمی یا سردی کی شدت سے بچائیں۔
- ☆ اپنے پاؤں پر کسی قسم کا چیرا یا کٹ نہ لگائیں۔
- ☆ جرابیں اور جوتے پہننے سے پہلے کیل وغیرہ دیکھ لیں۔
- ☆ ننگے پاؤں مت چلیں۔
- ☆ سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔
- ☆ اپنے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔

## دیگر معلومات، ہدایات

## وزن

مریض کیلئے ضروری ہے کہ وہ اپنی صحت کیلئے وزن کو معتدل رکھے اور وزن کو بڑھنے نہ دے۔ موٹاپے کا علاج بھی ضروری ہے کیونکہ موٹاپا، شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کے امراض کا آپس میں بڑا گہرا تعلق ہے۔

## ورزش کرنا

ایک سے دو میل کم از کم یا پھر اس سے زیادہ جتنا ممکن ہو سکے پیدل چلنا، ہلکی ورزش کرنا اور سانس کی مشق یعنی ناک سے لمبے سانس لے کر ہوا پیٹ میں لے جانا اور منہ کے راستے باہر نکالنا نہایت صحت بخش، مفید اور ضروری ہے۔

## جسم کی حفاظت

مریض اپنی جسمانی حفاظت میں جسم کی مکمل صفائی کے ساتھ دانتوں اور مسوڑھوں اور ہاتھ پاؤں کی انگلیوں، ناخنوں اور جلد کی حفاظت کا خیال رکھے۔

## نظام حیات

رہن سہن، کھانے پینے، زندگی میں توازن اور صبر و ضبط کی اہمیت کو ملحوظ

خاطر رکھیں۔

## ذہنی پریشانی

فکر و فاقہ اور ذہنی پریشانیوں سے بچنے کی کوشش کریں۔ کیونکہ ہوتا وہی ہے جو میرے اللہ کو منظور ہو اس کی رضا میں راضی رہیں کیونکہ ہر پریشانی اور سوچ کے بعد 10 فیصد شوگر کا لیول بڑھتا ہے۔ اسے سٹریس شوگر کہتے ہیں۔

## موروثی ذیابیطس

اگر خاندان میں شوگر کا مرض موجود ہو تو زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے لہذا شوگر سے بچاؤ کیلئے اُسوہ حفاظتی ویکسین ڈراپس بسمہ ہسپتال سے لے کر استعمال کریں تاکہ شوگر آنے والی نسلوں میں نہ پھیلے۔

## اہم نقطہ

اگر جسم کے کسی حصہ میں زخم، پھوڑا، پھنسی، کھانسی، بخار، گلے کی خرابی، اُلٹیاں، اسہال، دست، پچیش، مروڑ یا پیٹ درد ہو تو، خود ہی کوئی دوائی استعمال کرنے کی بجائے اپنے معالج سے رجوع کریں اور سٹیرائڈز لائف سیونگنز ڈرگز سے بچیں۔

## شوگر اور ورزش

ورزش جسم و جان کو تازگی، ذہن کو آسودگی اور زندگی کو چاق و چوبند رکھنے والی چیز ہے۔ شوگر کے مریضوں کی لئے اس کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ

سہل پسندی اور جدید طرز حیات جیسی سہولتوں نے ہماری جسمانی نقل و حرکت کم کر دی ہے۔ جس سے جسم کے پٹھے سست پڑ جاتے ہیں اور ذہنی و جسمانی بیماریاں جنم لے رہی ہیں۔ جس سے ہمارے جسم میں خون کی نالیوں کی بندش اور جسم میں چربی جمع ہونے سے موٹاپے کا شکار ہو جانا۔ ان تمام علامات کے مل جانے سے پھر شوگر جیسی موذی مرض کا شکار ہونا شامل ہے۔

ان تمام امراض سے چھٹکارا حاصل کرنے کیلئے ہمیں علاج کے ساتھ ساتھ ورزش بھی ضرور کرنی چاہئے کیونکہ باقاعدگی سے ورزش کرنے سے دماغ کے اینڈورفین ہارمونز کی تعداد بڑھ جاتی ہے جو جسم کو طاقت و توانائی اور پرسکون کرنے کا فعل سرانجام دیتے ہیں۔ جسم خون اور آکسیجن کی گردش سے ہی تندرست و توانا رہتا ہے۔ ورزشوں کے ذریعے اینزائمز کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس سے جسم میں خون کا بہاؤ اعصابی نظام کی طرف ہو جاتا ہے جس سے دماغ کی تخلیقی قوتوں اور صلاحیتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

شوگر کے مریض کو چاہئے کہ جب زمین انگڑائی لے کر اپنی رعنائیاں بکھیڑنے کو بیدار ہو رہی ہوتی ہے تو ورزش کیلئے تیار ہو کر کھلی فضا میں آئے اور آہستہ آہستہ اپنے سفر کا آغاز کرے۔ کیونکہ اس وقت ہوا میں آلودگی کم ہوتی ہے اور زیادہ آکسیجن میسر آتی ہے۔ ماحول پرسکون ہونے کے ساتھ ساتھ بقیہ دن کی رکاوٹیں بھی حائل نہیں ہوتیں۔ صبح کی سیر کو آپ توانائی بخشنے والا جام سمجھیں، کیونکہ صبح کی سیر جسم

میں ایڈرینالین ہارمونز پیدا کرتی ہے جو انسانی صحت کیلئے موثر کرزار ادا کرتا ہے۔ روزانہ ورزش کیلئے ایک شیڈول بنائیں اور 10 سے 15 منٹ کی واک یا ورزش کے بعد اس کو آہستہ آہستہ اپنی صحت کو مد نظر رکھتے ہوئے بڑھاتے جائیں۔ ورزش سے اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کو تھکن نہیں ہونی چاہئے۔ کیونکہ تھکن ہونے سے ورزش کا مقصد ختم ہو جاتا ہے۔ بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ ورزش کے بعد ہم اپنے جسم کو بڑا ہلکا پھلکا محسوس کریں۔ اگر ورزش کے دوران آپ اپنے سینہ میں بوجھ اور سانس لینے میں دشواری محسوس کریں تو فوراً ورزش سے رک جائیں اور لمبے لمبے سانس ناک کے ذریعے ہوا اندر کھینچیں اور منہ کے راستے باہر نکالیں۔ مزید کوئی مسئلہ ہو تو اپنے معالج سے مشورہ کریں اور ورزش جاری رکھیں۔ کیونکہ ورزش ہی ہمارے جسم کی تخلیقی قوتوں اور مسائل حل کرنے والی صلاحیتوں کی آبیاری کرتی ہے۔

### شوگر اور غذا

انسانی جسم میں کئی ایک نظام کام کر رہے ہیں۔ جیسے نظام انہظام، نظام دوران خون، نظام تنفس، نظام بول، ان تمام نظام کا مقصد انسان کی نشوونما اور صحت کو برقرار رکھنا ہے۔ ان جملہ نظام میں ایک دوران خون کا نظام بھی ہے۔ ہم جو غذا کھاتے ہیں وہ نشاستہ، پروٹین اور چربی پر مشتمل ہوتی ہے۔ جدید خوراک منہ میں پہنچتی ہے تو منہ کی رطوبات اور ان میں شامل انڈائمنز، کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ پر عمل کر کے

اسے گلوکوز یعنی شکر میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس لئے روٹی کو زیادہ دیر چبایا جائے تو منہ میں مٹھاس محسوس ہوتی ہے۔ جب یہ خوراک منہ سے معدہ میں پہنچتی ہے تو معدہ سے نکلنے والی رطوبت، نشاستہ، پروٹین اور چربی پر عمل کر کے اسے نرم اور قابل ہضم بناتی ہے۔ معدے سے نکلنے والی رطوبات Pepsin اور Amilapson

انزائمز ہوتے ہیں جن کے ساتھ ساتھ نمک کا تیزاب بھی ہوتا ہے۔ یہ دونوں انزائمز ایسڈک میڈیا یعنی تیزابی حالت میں خوراک پر مؤثر طور پر اثر کرتے ہیں اسکے بعد جب یہ خوراک آنتوں میں جاتی ہے تو جگر سے نکلنے والا رسوب خوراک میں شامل ہو کر اس کو مدید قابل عمل بناتا ہے نیز جگر سے نکلنے والا رسوب جسے بائل جوس کہتے ہیں وہ چربی کو قابل حل یعنی سالوبل شکل میں منتقل کرتا ہے جس کے بعد آنتوں میں موجود باریک نالیاں اس خوراک میں سے قابل حل شدہ اجزاء کو چوس کر جگر میں پہنچاتی ہیں اور غیر حل شدہ خوراک فضلہ کی صورت میں جسم سے باہر چلی جاتی ہیں۔ جگر میں کیمیائی عمل کے بعد خوراک گلوکوز کی شکل میں خون میں شامل ہوتی ہے۔

دوسری طرف پھیپھڑے ہوا سے آکسیجن لے کر خون کو صاف کرتے ہیں اور یہ آکسیجن خون کے سرخ ذرات کے ساتھ جسم میں داخل ہوتی ہے۔ جب انسانی مسلز کوئی فعل سرزد کرتے ہیں تو آکسیجن اور گلوکوز کے ملاپ سے انرجی (طاقت) پیدا ہوتی ہے جس سے انسان اپنے روزمرہ کے حالات سرانجام دینے کے قابل ہوتا ہے اور اس ردعمل یعنی انرجی کے ساتھ کاربن ڈائی آکسائیڈ، یوریا اور دیگر زہریلے مادے

پیدا ہوتے ہیں۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ پھیپھڑوں کے ذریعے جسم سے باہر آ جاتی ہے جبکہ یوریا اور دوسرے مادے پسینے اور پیشاب کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ چونکہ آدمی کو اپنی خوراک سے حاصل ہونے والے گلوکوز کی مقدار کا احساس نہیں ہے لہذا جو فالتو شکر خون میں رہ جاتی ہے وہ انسانی جسم کیلئے مضر ہوتی ہے۔

خالق کائنات نے اس فالتو شکر کو ختم کرنے کیلئے ایک نظام انسان کے جسم میں قائم کر رکھا ہے جو بلبلہ (پینکریاز) پر مشتمل ہے۔ اس سے ایک رطوبت جسے قدرتی انسولین ہارمونز کہتے ہیں خون میں موجود شکر کی کمی بیشی کو کنٹرول کرتی ہے۔ یہ خون میں شکر کی زیادتی کو چربی کے ذریعے اعضا میں تبدیل کر دیتا ہے اور خون میں شکر کی کمی کی صورت ان چربی کے ذریعے اعضا کو دوبارہ گلوکوز یعنی شکر میں منتقل کر دیتا ہے۔

اگر کسی حادثہ، جراثیمی اثر، خون میں زہریلے مادوں اور حد سے زیادہ خوراک کھانے کی وجہ سے یہ غدود اپنا کام کرنا چھوڑ دیں یا اس سے نکلنے والا رسوب (قدرتی انسولین) مقدار میں کم ہو تو خون میں موجود شکر کی مقدار نارمل حد سے بڑھ جاتی ہے جسے شوگر کہتے ہیں۔ اس فالتو شکر کو ہمارا سسٹم اپنے جسم کیلئے نقصان دہ چیز محسوس کرتے ہوئے اسے گردوں سے پیشاب کے راستے خارج کرتا ہے۔ اگر اس شوگر کی مقدار لگاتار خون میں زیادہ رہے تو ایک وقت ایسا آتا ہے کہ گردے شوگر کو خارج کرنے سے معذور ہو جاتے ہیں۔ اس صورت میں کئی دوران خون کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور یہ زہریلہ خون جسم کے تمام اعضاء میں توڑ پھوڑ کا عمل شروع کر دیتا

ہے جس سے شوگر کے مریض دیگر کئی طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ بات طے شدہ ہے کہ لبلبہ کو اگر جراثیمی یا فزیکل طریقہ سے نقصان پہنچے یا کوئی اور مسئلہ ہو تو اس کی بحالی کے امکانات موجود ہیں۔ لبلبہ ایک خاص قسم کے حالات میں اپنا کام سرانجام دیتا ہے۔ اگر وہ حالات تبدیل ہو جائیں تو اس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ مثلاً خون میں تیزابی مادوں کی کمی یا خون میں الکلائڈ مادوں کی زیادتی، ہر صورت میں لبلبہ اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے جس سے شوگر کا مرض پیدا ہوتا ہے۔ جہاں اس مرض کے اور بہت سے طریقہ علاج ہیں وہاں ایک علاج غذائی تبدیلی کا بھی ہے جس کیلئے ماہر ڈاکٹر کا کم از کم ایم ایس سی (MSc) غذائیت ہونا بہت ضروری ہے نیز وہ اس بات کی تشخیص کر کے کہ کسی مریض میں شوگر کا مرض لبلبہ کے فزیکل ڈیج ہونے کی وجہ سے ہے یا جراثیمی ہے یا دوران خون میں تیزابیت یا الکلی کی کمی بیشی کی وجہ سے ہے۔ یہ تشخیص ڈھونڈ کر علاج کرے تو پھر کوئی مسئلہ نہیں کہ شوگر مستقل ٹھیک نہ ہو مثلاً اگر مریض میں شوگر کا مرض جسم میں تیزابیت یا الکلی کی وجہ سے ہے تو اس کو ایسی خوراک یا ایسی ادویات جو جسم میں تیزابیت یا الکلی کو کم کریں تو انشاء اللہ مریض مستقل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

دنیا میں بد قسمتی سے ڈاکٹر حضرات اس بات کا تعین کئے بغیر کہ مریض کے جسم میں تیزابیت کی زیادتی ہے یا الکلی کی، ایک نسخہ اس کے ہاتھ تھما دیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر حالات یعنی مریض کے جسم میں الکلی یا تیزاب کو کم نہ کیا جائے تو وہ نسخہ کام



نہیں کرے گا جس سے مریضوں کو مایوسی ہوتی ہے۔ اس بات کو ایلوپیتھی والے بھی تسلیم کرتے ہیں اور کلچر ٹیسٹ کئے بغیر دوائی دینے سے پرہیز کرتے ہیں۔ یعنی ایک مرض کی دوا کو وہ مریض پر ٹیسٹ کرتے ہیں اور ٹیسٹ میں جو دوا موافق ہو وہ دوا دی جاتی ہے یعنی ایک ہی دوا جو مختلف مزاج کے مریضوں کو شفا نہیں دے سکتی۔ شوگر کے مریض بالعموم یا تو تیزابیت کی زیادتی یا الکلکی کی زیادتی والے ہوتے ہیں۔ اگر مرض الکلکی کی زیادتی کا ہوتا ہے تو مریض کا پیشاب سفید رنگ کا ہوگا، چہرہ سفیدی مائل اور جسم موٹا ہوگا۔ اس کے پیشاب میں اگر تیزاب کے چند قطرے ڈالے جائیں تو ابال پیدا ہوگا۔

تیزاب کی زیادتی والے مریض کا پیشاب سرخی مائل پیلا ہوگا۔ پیشاب جلن دار ہوگا۔ مریض بالعموم سکڑا، دبلا پتلا ہوگا اور اس کے پیشاب میں اگر تیزاب ڈالا جائے تو بہت کم ری ایکٹر ہوگا جبکہ اس کے تیزاب میں میٹھا سوڈا ڈالنے سے ابال پیدا ہوتا ہے۔ اس تشخیص کے علاوہ مریض کے پیشاب کو ٹمس پیپر سے بھی ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے۔

معالج حضرات اس بات کا تعین کر لیں کہ لبلبہ کس وجہ سے خراب ہوا ہے یا تیزابیت یا الکلکی کی زیادتی کی وجہ سے اپنا فعل چھوڑا یا کم کر چکا ہے تو مریض کا مستقل علاج کرنے میں کوئی دشواری اور مشکل پیش نہ آئے اور مریض آئندہ زندگی بغیر کسی پرہیز اور دوائی کے عام آدمی کی طرح تندرست و توانا اور خوش و خرم گزار سکتا ہے۔

## شوگر کا غذائی علاج

شوگر وہ مرض جو دنیا کو گھن کی طرح چاٹ رہا ہے اور جس کے نامناسب علاج کے سبب اسے غلطی سے لا علاج قرار دے دیا گیا ہے۔ حالانکہ قرآن شریف میں اللہ تعالیٰ نے واضح فرمایا کہ ”میں نے کوئی مرض لا علاج پیدا نہیں کیا، بلکہ ہر بیماری کی شفا نازل کی ہے۔“

شوگر ایک یونانی لفظ (Diabainein) سے مشتق ہے۔ جس کے معنی آر پار گزر جانے کے ہیں۔ اس مرض کی خصوصی علامت کثرت پیشاب ہے۔ اس بیماری کے سبب مریض شدید پیاس محسوس کرتا ہے اور بار بار پانی پیتا ہے۔ پانی جسم میں رکنے کی بجائے رہٹ کی طرح پیشاب کی صورت میں خارج ہوتا رہتا ہے۔ رات کو پیشاب کی لئے بار بار اٹھنے کے سبب مریض کی نیند پوری نہیں ہوتی جس سے اس کا مزاج چڑچڑا ہوا جاتا ہے۔ جسم دن بدن کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ جسم میں سے پانی کے ضیاع کے سبب پانی کی کمی (Dehydration) پیدا ہو جاتی ہے۔ پیشاب کا رنگ ہلکا زردی مائل یا بالکل سفید ہوتا ہے اور اس کا وزن معمول سے بلند ہوتا ہے۔ شکر کا میٹا بولزم (Metabolsum) خراب ہو جاتا ہے۔ جس کا سبب ایلو پیٹھی کے نزدیک انسولین کی کمی کو قرار دیا جاتا ہے۔ اگر مرض ترقی پذیر ہو جائے تو (ketosis) اور (Coma) تک نوبت جا پہنچتی ہے جو بعض اوقات مہلک صورت اختیار کر لیتی ہے۔

اسباب مرض کے حوالے سے سرد و تر چیزوں کے کثرت استعمال سے دماغ و اعصاب کے فعل میں تیزی رونما ہو جاتی ہے۔ جگر اور غدود میں ضعف، قلب و عضلات میں سستی پیدا ہو کر حرارت کی پیدائش کم ہو جاتی ہے۔ لیکن اس کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ جس سے پیشاب میں شکر خارج ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

دماغ و اعصاب کے فعل میں تیزی کے سبب تلی اور لبلبہ کے فعل میں سکون واقع ہو کر جسم میں ترشی اور تیزابیت کی پیدائش معقوف ہو جاتی ہے۔ چونکہ ترشی ہی شکر کے انہضام کا باعث ہوتی ہے۔ جب اس میں کمی آجائے تو شکر جزو بدن نہ بنے تو اس ناگوار صورتحال پر قابو پانے کیلئے انسولین یا کوئی دوسری دوا کھانے سے گو وقتی طور پر مرض دب جاتا ہے۔ لیکن بیماری مکمل طور پر شفا پذیر نہیں ہوتی۔ اصل اور کامیاب علاج یہ ہے کہ جسم میں ترشی بڑھائی جائے تاکہ شوگر کا مناسب انجذاب ہو کر شوگر کا پوری طرح اتصال ہو جائے۔

ادھر پانی پیا ادھر پیشاب کی صورت خارج ہو گیا۔ پیشاب کے بار بار آنے کے سبب پانی کی طلب میں بہت زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔ اگر پانی نہ پیا جائے تو منہ خشک ہو جاتا ہے۔ روز بروز کی کمزوری کے سبب انسانی جلد سوکھنے لگتی ہے۔ اگر کہیں زخم لگ جائے تو ٹھیک ہونے کا نام نہیں لیتا۔ شدت مرض میں جسم پر پھوڑے، پھنسیاں نکلنے لگتی ہیں جن سے پانی رستار ہتا ہے اور کبھی یہ زخم ناسور بن جاتے ہیں۔ مریض کے پیشاب پر چیونٹیاں جمع ہو جاتی ہیں۔ بھوک اگر چہ تیز ہوتی ہے لیکن کھایا

پیا جزو بدن نہیں بنتا۔ مردوں میں مردانہ کمزوری اور عورتوں میں بانجھ پن یا ماہواری کی خرابی وجہ پریشانی بن جاتی ہے۔

یہ بات یاد رہے کہ شوگر شدید قسم کی کھار (الکلی) ہے۔ اسکے سبب دماغ و اعصاب شدت سے متاثر ہوتے ہیں۔ اعصاب کی اس شدت کو صرف تیزابیت (Aciditi) یہ ختم کر سکتی ہے۔ اسلئے شوگر کے مریض کو حتیٰ الوسع ترش اشیاء کا استعمال کرنا چاہئے۔ اس سے تلی اور لبلبہ کا فعل تیز ہونے کیساتھ جسم کے تمام غدود (گلینڈ) کا فعل بھی تیز ہو جاتا ہے۔ جس سے ترشی کا انہضام ہو کر شکر جزو بدن بن جاتی ہے۔ اس طرح جسم میں طاقت و توانائی بڑھ کر شوگر کی بیماری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

### شوگر کے مریض کا غذا سے چالیس (40) فیصد علاج

مریض کو چاہئے کہ وہ پوری پابندی کے ساتھ درج ذیل غذائی پروگرام پر عمل کرے:

صبح: انڈوں کا آملیٹ اور چائے بغیر چینی کے یا بھنے ہوئے چنے کھا کر چائے پی لیں۔ آلو چھولے بھی کھا سکتے ہیں۔

دوپہر: بھنا ہوا گوشت یا قیمہ بغیر چربی، مچھلی، کباب، اچار، پکوڑے، آلو چھولے، دہی بھلے، بیسن کی روٹی، چٹنی، ٹماٹر، لیموں کا رس وغیرہ اور کھٹی لسی۔

رات: دوپہر والا سالن کھائیں۔ موسم سرما میں مونگ پھلی، چلغوزے، کشمش، اخروٹ، پستہ وغیرہ کھا سکتے ہیں۔

یہ غذائی علاج بھی مفید ہے

خوراک اور کھانے کے متعلق عمومی ہدایات

☆..... مریض ایک وقت پیٹ بھر کر خوراک نہ کھائیں اور نہ ہی دن بھر فاقہ کریں بلکہ تمام دن کی خوراک 4 گھنٹہ پر تقسیم کر کے کھائیں۔

☆..... کھانے میں دیسی گھی، بنا سیتی گھی، ڈالڈا گھی، مکھن، بالائی، انڈے اور خشک میوہ جات کا استعمال کم کریں۔

☆..... نباتاتی تیل میں کھانا پکائیں، بہتر ہے کہ کھانے میں نمک کم ڈالیں اور چکنائی سے پرہیز کریں خوراک میں ریشہ دار سبزیوں، دالوں اور لوبیا کا استعمال مفید ہے۔ اُبلے ہوئے ایک انڈہ بھی دوسرے دن کھا سکتے ہیں۔

☆..... بغیر چھانے آٹے یا بیسن چوکر میں آٹا ملا کر روٹی بنا کر کھانا بہت مفید ہے بھنے چنے اور بیسن پیاز کے پکوڑے، نمکین بسکٹ، جو یا اُس کا دلیا لے کر دودھ، سوپ یا پانی میں ملا کر لینا مفید ہے۔

☆..... اُبلے ہوئے چاول 8 چمچ ایک ہفتہ کے وقفے سے کھا سکتے ہیں نیز نیم گرم دودھ جس میں کریم کم ہو ایک یا دو گلاس دن میں پی سکتے ہیں اور دودھ اُباتے وقت چائے کی پتی ہلکی اور دار چینی ضرور ڈال لیں۔

☆..... بغیر چینی دہی یا دودھ کی تیلی لسی ایک یا دو گلاس۔

- ☆..... مرغ کا گوشت یا مچھلی مناسب مقدار میں لے سکتے ہیں۔
- ☆..... گائے کا گوشت اور چکنائی والے گوشت اروی، چقدر، کچالو، آئس کریم، ملک شیک، جوس، شربت اور تمام کولا کی بوتلوں سے مکمل پرہیز کریں۔
- ☆..... پانی کا استعمال کثرت سے کریں۔ (سردیوں میں 12 سے 14 گلاس۔ گرمیوں میں 16 سے 18 گلاس) اور پانی کھانے سے پہلے اور درمیان میں پیئیں آخر میں پانی بالکل استعمال نہ کریں اور کھانے کے آدھے گھنٹے بعد ایک گلاس پانی لازمی پیئیں۔

- ☆..... البتہ تازہ پھل مثلاً ایک کنوں یا ایک ناشپاتی۔ ایک مالٹا یا ایک سیب۔ ایک کیلا یا آٹھ دانے انگور۔ امرود یا دو آلو بخارے یا ایک آڑو کھا سکتے ہیں۔

## روزانہ کا خوراک چارٹ

### صبح نہارمنہ

- ابلا ہوا یا فلٹر کیا ہوا پانی جو کہ باسی ہو صبح نہارمنہ بغیر قلی اور برش کئے ایک گلاس پیئیں اُس کے بعد وضو کریں اور اللہ تعالیٰ کے حضور نماز فجر ادا کریں اور دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو شفا دے اور میرے ہاتھ میں شفا نصیب فرمائے اور مزید ناشتے سے پہلے تک دو تین گلاس پانی اور پی لیں۔

### ناشتہ

دو عدد ٹوسٹ یا ایک عدد روٹی پھلکا، دودھ کا ایک گلاس، اُبلا ہوا انڈہ  
یا مارجرین یا سالن شور بہ سبزی یا پھیکئی چائے کی پیالی۔

### صبح 11 بجے کے قریب

آپ۔ آدھ پھل یا آدھا گلاس دودھ یا لسی یا چائے کے پیالی وغیرہ۔

### دوپہر کا کھانا

گوشت بکرا بغیر چربی یا سبزی کے ساتھ پکا ہوا مرغی کا سالن بغیر چکنائی  
کے سبزی کا سالن، مچھلی، مرغ کا سالن، مونگ کی دال، سلاد، چپاتی یا دو عدد ٹوسٹ یا  
ایک پاؤچو کر اور بیسن سے ملے ہوئے آٹے کی بنی ایک چپاتی یا ایک چھٹانک دہی یا  
پتلی لسی بغیر چینی اُبلا ہوا آلو مناسب مقدار میں۔ نباتاتی پکانے کے تیل سے سالن  
پکائیں۔ کوئی ایک عدد پھل لے سکتے ہیں کھانے کے بعد 72 قدم سنت رسول ﷺ  
بھی ضرور پوری کریں۔

### شام کی چائے

پھیکئی چائے ایک پیالی بمعہ عام سائز کے نمکین بسکٹ یا پکوڑے یا بھنے  
ہوئے چنے یا دودھ کی پیالی بغیر بالائی اور چینی کے لیں۔

## رات کا کھانا

بکرے کا گوشت یا دال یا لوبیا یا مرغی کا گوشت یا مچھلی آٹے اور چوکھر سے ملا پھلکا یا دو عدد ٹوسٹ یا ایک کپ ابلے چاول سبزی اور سلاد کا استعمال زیادہ کریں نباتاتی تیل میں کھانا پکائیں اور ایک عدد پھل لے سکتے ہیں کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کریں۔

## رات سونے سے پہلے

ایک پیالی دودھ بغیر بالائی اور چینی کے پی لیں۔

نوٹ:-

سلاد میں پیاز، بند گوبھی، مولی، گاجر، کھیرے، سلاد کے پتے استعمال کریں ہفتے میں ایک یا دو بار ابلے چاول شوربہ یا سبزی کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔ اور یہ بات بالکل غلط ہے کہ شوگر کے مریض زمین کے نیچے پیدا ہونے والی سبزیاں یا غذائیں نہیں کھا سکتے بلکہ کھا سکتے ہیں اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔



## شوگر کے مریضوں کیلئے اہم غذائی مشورے

(یہ غذائیں شوگر کے مریض بالکل نہ کھائیں)

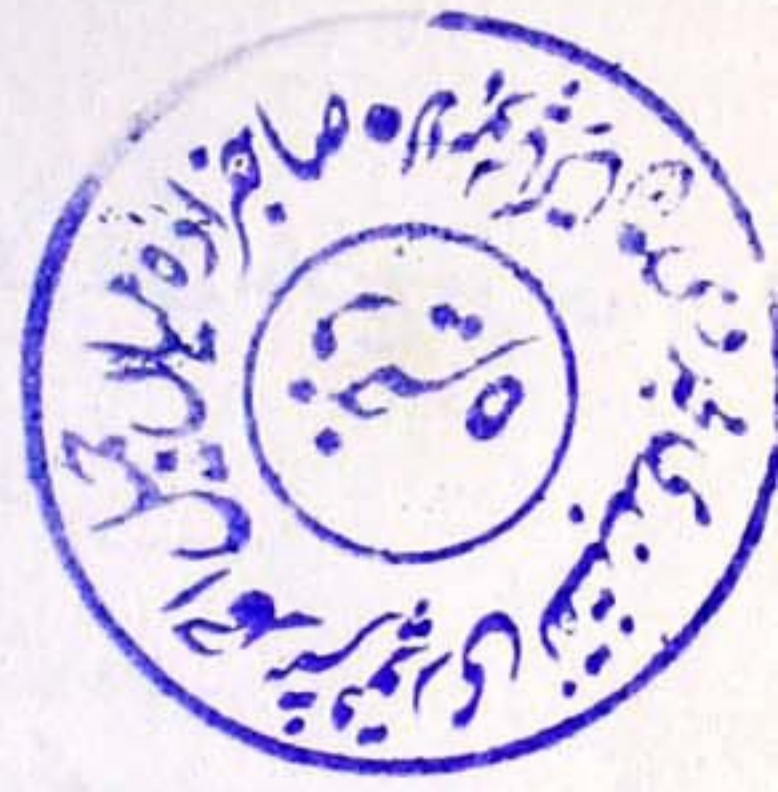
شکر۔ گڑ۔ مٹھائی۔ جام۔ جیلی۔ کیک۔ پیسٹری۔ بسکٹ بیکری۔ چیونگم۔  
چاکلیٹ۔ کولڈ ڈرنکس۔ میٹھا دودھ۔ شربت۔ بند ڈبوں والے پھل۔ آئس کریم۔  
پھلوں کے رس۔ انجیر۔ کشمش۔ گنا۔ گنڈیری۔ پڈنگ۔ کھجور۔ دیسی اور ڈالڈا گھی۔

(یہ غذا کم مقدار میں لی جاسکتی ہے)

روٹی۔ چاول۔ سپیگیٹی۔ نوڈلز۔ دالیں۔ کیلا۔ چھوٹا آم۔ دلیہ۔ تربوز۔ کینو۔ مالٹا۔  
مسمی۔ شریفہ۔ خربوزہ۔ چیکو۔ آڑو۔ خوبانی۔ چقندر۔ گاجر۔ شلجم۔ اروی۔ شکر قندی۔  
آلو۔ امرود۔ بغیر چربی گوشت۔ دودھ بغیر بالائی۔ مارجرین۔ مکھن۔ کھانے کا تیل۔  
مچھلی۔ سیب۔ آلو بخارا۔ تلی ہوئی اشیاء۔ بھٹہ۔ پپیتا۔ مرغی۔ فالسہ۔ مٹر۔ پیئر۔ انڈہ  
وغیرہ۔

(یہ غذا حسب ضرورت لی جاسکتی ہے)

بھنڈی۔ پھول گوبھی۔ کدو۔ ہری مرچ۔ توری۔ کریلے۔ سلاد۔ سفید اور  
سوکھی پیاز۔ لیموں۔ بیگن۔ کلثی۔ کھیرا۔ جامن۔ بندھ گوبھی



## قرآن کریم کی برکت سے

### شوگر کا علاج

رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مَخْرَجَ صِدْقٍ

وَّاجْعَلْ لِّيْ مِّنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا۔

پارہ نمبر ۱۵، سورۃ بنی اسرائیل نمبر ۱، آیت نمبر ۸۰

جب بھی پانی پییں تو اول و آخر تین تین مرتبہ درود شریف، درمیان میں یہ

آیت تین دفعہ پڑھ کر پانی پر پھونک کر پییں۔

اللہ کے کرم سے ہزاروں مریض شفا یاب ہو چکے ہیں۔

مندرجہ ذیل تعویذ کا غذا چینی کی پلیٹوں پر زعفران اور عرق گلاب سے لکھ

کرتیوں وقت کھانے سے 15 منٹ پہلے پانی سے دھو کر پییں۔

ع	ص	م	ح
ء	ا	ر	ق
ا	ك	ل	ت
ع	ت	ا	ی

# الحاج پروفیسر ڈاکٹر جمیل حیدر مہروی کی دیگر کتب

- ➔ شوگر قابل علاج مرض
- ➔ موٹاپا بیماریوں کی آماجگاہ
- ➔ کینسر کی نئی راہیں دریافت
- ➔ حرام مغز اور اس کی بیماریاں
- ➔ بلڈ پریشر جان لیوا مرض
- ➔ پیپٹائٹس اور امراض جگر
- ➔ ماں اور بچے کی نگہداشت
- ➔ دل کے امراض
- ➔ حاملہ عورت کی غذائی دیکھ بھال
- ➔ ایڈز سے بچاؤ ممکن
- ➔ وٹامنز کی افادیت
- ➔ ٹی۔ بی، دمہ لا علاج نہیں
- ➔ سگریٹ نوشی زہر قاتل
- ➔ دستوں کی بیماری اور دیکھ بھال
- ➔ منشیات اور صحت
- ➔ ذہنی اور نفسیاتی امراض
- ➔ ماحولیاتی آلودگی اور بیماریاں
- ➔ علم الادویہ (علاج بالمثل)
- ➔ بچوں کی نفسیات
- ➔ میڈیکل لائبریری، افعال جسم



تمام کتب کی جملہ آمدنی

”فروع تعلیم برائے صحت“



کی جانب گامزن اسوہ ہیلتھ ایجوکیشن پراجیکٹ کیلئے مختص ہے۔



# اے میرے اللہ

تاجدارِ مدینہ کے صدقے

میرے ابو جان کو

وہ آنکھیں عطا فرما جن سے وہ جسم کی پوشیدہ بیماریاں دیکھ سکیں۔  
وہ ہاتھ عطا فرما جن کے چھونے سے درد کی شدت میں کمی ہو جائے۔  
وہ کان عطا فرما جو درد کی باریک سے باریک کراہ محسوس کرنے کی  
سبک صلاحیت کے حامل ہوں۔

وہ زبان عطا فرما جس سے مریضوں کیلئے اطمینان اور حوصلہ بخش  
الفاظ ادا ہوں۔

وہ دماغ عطا فرما جس سے مرض کی صحیح تشخیص اور مکمل علاج ممکن ہو سکے۔

اے میرے اللہ میرے ابو جان کے ہاتھ میں شفا نصیب فرما اور  
دور کر دے بیماری کو اے میرے پروردگار اور شفاء دے تو ہی شفاء  
دینے والا ہے۔ تیرے سوا کوئی شفاء نہیں دے سکتا ایسی شفاء دے کہ  
کوئی بیماری نہ رہے۔ (آمین ثما آمین)

اُسوۂ جمیل