وَلَا تُلْقُوْا بِاَیْدِیْکُمْ اِلَی التَّھْلُکَۃ

اور اپنے آپ کو ہلاکت میں نہ ڈالو! (قرآن)

پزا، برگر، میگی، پاستہ، چیونگم، کولڈ ڈرنکس، غیر طبعی ماکولات و مشروبات، مصنوعی غذائیں اور زہریلے پروڈکٹس یعنی

فاسٹ فوڈس موت کا سامان

تالیف

ماہر نباض عالمی شہرت یافتہ حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی حفظہ اللہ ایم ڈی

رحیمی شفاخانہ بنگلور، چیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن بنگلور، دہلی

باہتمام

حکیم محمد عدنان حبان نوآدر

رحیمی شفاخانہ بنگلور

ناشر

ادارہ کتاب الشفاء

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	:	فاسٹ فوڈس موت کا سامان
تالیف	:	ماہر نباض عالمی شہر یافتہ حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی ایم ڈی
باہتمام	:	حکیم محمد عدنان حبان نوآدر
کتابت وتزئین	:	مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی سیتامڑھی حبان گرافکس بنگلور
سن اشاعت	:	جنوری ۲۰۱۷ء مطابق ربیع الثانی ۱۴۳۷ھ
قیمت	:	
ناشر	:	جناب سید اسد حسین صاحب

ادارہ کتاب الشفاء 2075 کوچہ چیلان دریا گنج نئی دھلی-2

﴿مرتب کا مکمل پتہ﴾

RAHEEMI SHIFA KHANA

#248, 6th Cross, Gangondanahalli Main Road,

Nayandhalli Post, Maysore Road

BANGALORE-560039 (INDIA)

Ph.: 080-23180000, 23397836/72

www.raheemishifakhana.blogspot.in

E-mail.:raheemishifakhana@yahoo.com

فہرست

نمبر شمار	مضامین	صفحہ
1	انتساب اور ثواب	16
2	کلماتِ رضی	17
3	حروف حبانی	18
4	موت کے علاوہ ہر مرض سے شفاء	20
5	ہضم غذا کی نوعیتیں اسلامی ہدایات کی روشنی میں	21
	معدہ کی رطوبیت	21
	طبیعت مدبرۂ بدن	21
	غذا کا ہضم ہونا؟	22
	فکر و تردد کا اثر نظام ہضم پر	23
	ہضم غذا کا عمل	24
	معدہ کا ہضم	24
	ہضم غذا آنتوں میں	25
	غذا	26
	حلال اور پاک غذائیں	26

نمبر شمار	مضامین	صفحہ
	تیاریٔ غذا: ناپ تول کے احکام	27
	مل کر کھانے میں برکت ہے اور مہمانی کا حکم	27
	کھجور اور میوہ کھانے کے آداب	28
	بے چھنے آٹے کی طبی افادیت	28
6	60 فیصد لوگ کھانے سے پہلے ہاتھ نہیں دھوتے!	29
	کیا ہیں علامات	29
	مائیکرو آگنزم کا جسم میں داخلہ	30
	کیسے بچیں؟	30
	علاج	30
	احتیاط	31
7	ہندوستانیوں کیلئے مخصوص خورد و نوش کی ہدایت	32
	امراض وبائی صورت میں	33
8	اس بے ضمیری کو کیا کہیے!	35
	پھلوں اور سبزیوں کو رنگنا	36
	گائے، بھینس کے دودھ میں انجکشن	36
	چاول میں ہم شکل کنکریاں	37
	پورے سماج کو میٹھا زہر دیمک کی طرح چاٹ رہا ہے	37
	ملاوٹ کرنے والوں کے خلاف سخت قانون کی ضرورت	38
9	قطعی حرام اور نجس اشیا کے ای کوڈوں کی تفصیلات	39
	مشکوک ای کوڈ جن کے حرام یا حلال ہونے میں شبہ ہے	41
10	متوازن غذا اور مناسب نیند	43
11	ہندوستان میں حراروں کی نوعیت کام کے مقابلہ میں	44

عمر کے لحاظ سے درکار حرارے 44

جسمانی حرکات میں درکار حرارے 44

12 بچوں کو سکھائیں ماحولیات کی دیکھ بھال 46

13 ایک ورزش اور ہزار فائدے 48

پہلا فائدہ 48

دوسرا فائدہ 49

تیسرا فائدہ 49

چوتھا فائدہ 49

پانچواں فائدہ 50

چھٹواں فائدہ 50

14 کیا آپ کے پاس ورزش کیلئے وقت نہیں؟ 51

اگر آپ کہیں ملازمت کرتے ہیں 52

بچوں کی دیکھ بھال میں مصروف افراد 52

اگر آپ گھر پر رہتے/رہتی ہیں 53

اگر آپ صبح جلد بیدار ہوجاتے ہیں 54

اگر آپ رات کو جاگتے ہیں 54

ورزش کا وقت بڑھانے کی کوشش کریں 54

15 پیٹ کی ورزش کرنے سے پیٹ اندر جانے کی امید 54

جسم پر تیزی سے دباؤ ڈالنا 56

ایکسرسائز کے دوران سانس لینے کا طریقہ 56

پیٹ کی چربی 56

عضلات کا وزن 57

کم شدت کی ورزش زیادہ چربی گھلاتی ہیں 57

انسان ورزش جاری رکھے تو کچھ بھی کھا سکتا ہے 58

جو خواتین وزن اٹھائیں وہ طاقتور ہوجاتی ہیں 58

مخصوص حصہ کم کرنا ممکن ہے 58

ورزش جتنی زیادہ کی جائے، اتنا ہی بہتر ہے 59

16 پیٹ کو کم کرتا ہے شہد 59

17 تھکن سے نجات پانے کے سادہ اور فطری اصول 60

کھانا ایک سے زیادہ بار کھایئے 62

پُرسکون نیند 62

ذہنی تناؤ سے بچیں 63

چائے اور کافی (کیفین) کم پیئیں 63

پانی زیادہ پیئیں 64

18 بڑھاپے میں بھی اپنے آپ کو رکھیں فٹ 64

19 مالش بھی ہے صحت کی ضامن 65

مالش کا طریقہ 67

20 دواؤں سے دوری کیوں ضروری ہے؟ 68

گھریلو ٹوٹکوں پر انحصار کریں 69

21 تمباکو ایک گندی گھاس ہے 69

22 ماؤتھ واش بھی شامل ہے فضول ادویات اور مصنوعات میں 71

جراثیم کش صابن اور جل 72

دانت سفید کرنے کے دعویدار ٹوتھ پیسٹ 73

کیڑے مکوڑے کاٹنے پر لگائی جانیوالی کریمیں 74

23	سور کی چربی سے تیار تیل میں بنے آلو چپس کی کھلے عام فروخت	76
	سور کی چربی کارتوس میں	77
24	مغزیات: صحت اور توانائی کا خزانہ	79
	اخروٹ: 100 گرام میں 691 کیلوریز	80
	مونگ پھلی: بھنی ہوئی 100 گرام میں 589 کیلوریز	80
	کاجو: 100 گرام میں 584 کیلوریز	80
	بادام: 100 گرام میں 611 کلیوریز	81
	پستہ: بھنے ہوئے سادے 100 گرام میں 571 کیلوریز	81
	چلغوزہ: 100 گرام میں 673 کیلوریز	82
25	پالک وٹامنس کا خزانہ	83
26	انڈا وٹامن، اے، سی اور ای سے بھرپور غذا	84
27	دوزردیوں والے انڈے کیوں نہیں کھانا چاہیے؟	88
28	حیاتین کی غذائی اہمیت	89
	رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی غذائیں	90
	غذاؤں میں گوشت	91
29	معدنیات کن غذاؤں سے حاصل ہوتی ہے؟	92
	کیلشیم	92
	میگنیشیم	93
	پوٹاشیم	93
	آئرن	93
	سلینیم	94
	جست	94

30	صحت کی حفاظت کیلئے غذا کی اہمیت اور واقفیت	95
	غذا کیسی ہونی چاہیئے	95
	جسم انسانی کی کیمیائی ترکیب	95
	ایک تندرست جسم کیلئے روزانہ ضروری ہے	96
	جسم انسانی کے ساخت کے اجزاء	96
	غذا کی کیمیائی ترکیب	97
	لحمیات (پروٹین)	97
	نشاستجیات	98
	شحمیات	98
	معنی نمکیات	98
	پانی اور حیاتین	98
	حیاتین یا وٹامنس	99
31	وٹامن سی صحت وتندرستی کا بہترین خزانہ	100
	وٹامن سی کی زیادتی سے نقصان	100
	وٹامن سی کینسر اور ٹیومر کا دشمن	101
32	فولک ایسڈ: ایک اہم وٹامن	102
	فولک ایسڈ حاملہ خواتین کیلئے بہتر	102
	کتنی مقدار ضروری	103
	کن اشیاء میں پایا جاتا ہے	103
	کم قیمت کی قیمتی غذا	103
33	وٹامن بی-12 جسم انسانی کی یومیہ ضرورت	104
	وٹامن بی-12 کی کمی کی علامات	105

	یومیہ ضرورت	105
	لمحہ فکریہ	106
34	11 مختلف اقسام کے ضروری وٹامنز	108
	متوازن غذا کھائیں	109
35	سورج کی شعائیں اور وٹامن ڈی-3	110
	دھوپ سے محروم لوگ وٹامن ڈی سے بھی محروم	110
	وٹامن ڈی کی کمی سے ہونے والے نقصانات	111
	کیلشیم کی کمی سے ہونے والے نقصانات	111
	وجوہات اور اسباب	111
36	وٹامن یعنی حیاتین	113
	حیاتین	113
	پاک اور حلال رزق	114
	حرارے (انرجی) ENERGY	114
	حالت سکون میں	115
	ہر حرکت پر	115
37	وٹامن ای خون کی گردش کیلیئے بہتر	116
38	قدرتی دھوپ اور وٹامن ڈی	117
	وٹامن کی یومیہ خوراک	117
	وٹامن کی قلت کی وجہ	118
	وٹامن ڈی کی قلت کی مختلف علامات	119
	کیلشیم اور فارسفورس کے انجذاب میں معاون	119
	وٹامن ڈی کے لئے ٹیسٹ	120

	صحت کے لئے اصول	120
39	جسم انسانی میں کیلشیم کی اہمیت	122
	کیلشیم اور وٹامن ڈی لازم وملزوم	123
	ہڈیوں کیلیئے	123
	کیلشیم کہاں ملتا ہے؟	123
	کیلشیم کی کمی کی علامات	124
	کیلشیم کی روزانہ ضرورت	124
	کیلشیم کی اہمیت خواتین میں	124
	جسم انسانی میں زائد کیلشیم اور وٹامن ڈی	125
	مشہور مرکبات	125
	کیسے روکیں اسٹوپروسس	126
	بہتر مرکبات	126
	سورج کی شعائیں لینا ضروری	126
	ایک تحقیقی مطالعہ	127
	ذیابیطس وغیرہ کی آمد کا اعلان	127
40	خون میں آئرن کی زیادتی بھی خطرناک	128
	ائرن خون کا انتہائی اہم جزء	128
	فولاد کی زیادتی سے کئی طبی مسائل	129
	آئرن کی زیادتی کا علاج	130
41	سالانہ 53 لاکھ افراد کی موت کا سبب	131
42	ورک آؤٹ: دلائے بیماریوں سے نجات	132
	پندرہ منٹ کی ورزش اکسیر ہے	132

43	ضرورت سے زیادہ وٹامن نقصان دہ	134
44	دودھ کا دودھ پانی کا پانی	135
	گائے کا دودھ	136
	بھینس کا دودھ	136
	پیکٹ والا دودھ	136
	فیٹ یعنی کریم اور بٹر	136
	کیوں کی جاتی ہے ملاوٹ	137
	ملاوٹ سے خطرے اور بیماریاں	137
	کیسے آتا ہے مدر ڈیری کا دودھ آپ کے گھر تک	138
	گاؤں میں چلنگ سینٹر	138
	چلنگ سینٹر سے پلانٹ	138
	پلانٹ سے بوتھوں تک	139
	بوتھ سے دکان تک	139
45	مصنوعی برگر: خوراک کے بحران کا حل؟	140
46	چند مشروبات اور ان کے مضر اثرات	141
	کولا مشروبات کے نقصانات	141
	پیپسی کے خطرناک نقصانات	142
	کاربن والی کوئی بھی مشروب	144
	بچوں کو مشروبات کے نقصانات	145
47	ہم کب تک زہر کھاتے رہیں گے؟	146
	خطرناک کیمیکل کے برے اثرات	146
	حکومت کی اہم ذمہ داری	147

48	فاسٹ فوڈ اور بچے	149
49	فاسٹ فوڈ سے بچوں کی ذہانت شدید متاثر	151
50	فاسٹ فوڈ سے دماغ بھی کمزور ہوتا ہے	152
51	بچے اور فوڈ الرجی	154
52	ڈبوں میں بند تیار غذاؤں کی حقیقت	155
	پریزرو ویٹوز، زہریلی دواؤں میں شامل ہے	156
53	آپ کی غذا میں کتنا تیزاب ہے؟	159
	متوازن غذا کے چھ معروف اقسام	159
	ہماری کیا غذا ہے معلوم نہیں!	160
	قلیاتی اور تیزابی غذاؤں کا خلاصہ	160
	روزانہ کے حساب سے پروٹین کی مقدار	162
	صحت کیلئے خلیاتی سطح کیسی ہو؟	162
	بہت زیادہ تیزابی غذائی	163
	بہت زیادہ قلیائی غذائیں	163
	نیوٹرل غذائیں کیا ہیں؟	163
54	مصنوعی غذائیں انسان کیلئے زہر سے کم نہیں!	164
	مغرب کی نحوست آخر ان سب کے اسباب کیا ہیں؟	164
	یہودیوں کی خواہش	165
	عالمی ادارۂ صحت کی حقیقت	165
	دنیا کی تیسری جنگ پانی کی وجہ سے ہوگی	166
	مصنوعی غذا لا تعداد بیماریوں کا باعث	167
55	پزا، برگر، میگی آخر کس چیز سے بنتا ہے؟	168

	کسی کی مجبوری، کسی کی شان	168
	فیئر اینڈ لولی کا دھوکہ	169
	قدرتی اعزاز سے نفرت	170
	فرانس میں خنزیوں کے 42ہزار فارم ہیں	170
	مسلم ممالک کے ساتھ دھوکہ اور مکاری	171
	100e تا904e تمام کوڈس سے مراد سور کی چربی ہے	172
	گندے، چائنیز، کھانے	172
	مسلم ممالک کی لاپروہی کا المیہ	173
	حلال سٹیفکیٹ کا انتظام کرانے والے اداروں کی ضرورت	173
56	چیونگم: مضر صحت کیوں؟	176
	(۱) ایسپارٹیم (Aspartame)	176
	(۲) بی ایچ ٹی (Butylated hydroxytoluene)	177
	(۳) کیلشیم سیسین پیپٹون کیلشیم فاسفیٹ	178
	(۴) گم بیس (Gum Base)	178
	(۵) ٹائیٹینیم ڈی آکسائیڈ (Titanium Dioxide)	179
57	زہر خورانی سے کیسے بچا جائے؟	180
	کھانے سے پہلے ہاتھ دھولیں	180
	کٹنگ بورڈ کی صفائی	181
	گوشت کو اچھی طرح پکائیں	181
	خراب ہونے والی غذائی اشیاء فریج میں رکھیں	181
	کچا گوشت دو دن بعد پھینک دیں	182
	غذائی اشیاء میں ناگوار بو	182

	مصفیٰ پانی استعمال کریں	182
	ڈبہ بند خوراک میں احتیاط	183
	جنگلی کھمبیاں نہ کھائیں	183
	منجمد خوراک اچھی طرح پکائیں	184
58	کولڈ ڈرنکس کے بے شمار نقصانات	185
	یہ بڑھاپے کی جانب سفر تیز کر دیتی ہیں	185
	چینی کی طلب بڑھا دیتی ہیں	186
	کینسر کا باعث ہے مغربی مشروبات	186
	ہڈیوں کو نقصان	186
	معدے کے مسائل	187
	دانتوں کے لئے تباہ کن	187
	جگر کو نقصان پہنچانے کا باعث	187
	بچوں کے لئے نقصان دہ	188
59	جھاگ والے سافٹ ڈرنکس لاکھوں افراد کیلئے جان لیوا	189
	غذاؤں سے مشروبات کو خارج کریں	190
	مشروبات سے بڑھاپا اور کمزوری	190
60	فاسٹ فوڈ کی وجہ سے دل کی بیماریاں	192
	ورم جگر کینسر کی شکل میں	192
61	فاسٹ فوڈ نہ کھانے کا مشورہ	194
62	175 خطرناک کیمیکلز	196
	مادۂ منویہ کی پیداوار میں مداخلت	196
	پلاسٹک کی اشیاء اور مردوں کا بانجھ پن	197

63	پیپسی اور کوکا کولا کی سرمایہ کاری	199
	کھلی ہوئی لوٹ مار	200
	کیا ہیں اجزاء ترکیبی؟	200
	40 رگنا زیادہ زہریلا	201
	کیسے پلایا تیزاب	202
64	ہڈیوں کیلئے کیلشیم اور وٹامن ضروری	204
65	خواتین میں آئرن کی کمی مسائل اور تدارک	206
	آئرن اور خون میں تعلق	207
	آئرن کی کمی کے اسباب	207
66	لیموں: بیوٹی پراڈکٹس	208
	فیس ماسک	208
	تیار کرنے کا طریقہ	209
	لیمن اسکرب	209
	لیمن فیس پیک	210
67	فوڈ پوائزن دور کرنے کے کارآمد گھریلو نسخے	211
	ان اصولوں پر عمل کر کے فوڈ پوائزن سے بچئے	211
	کھلی ہوئی غذاء کو محفوظ رکھنا	212
	کھانے سے قبل حفاظتی اقدام	213
	خراب کھانوں کو پھینک دیں	213

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ

''فاسٹ فوڈس موت کا سامان'' کا

انتساب

اور

ثواب

میرے کرم فرما نمونۂ سلف صالحین حضرت مولانا منشی محمد عالم صاحب رحیمی دامت برکاتہم مدرس جامعہ خادم العلوم باغونوالی کے نام نامی اسم گرامی کی جانب معنون کر رہا ہوں جن سے راقم الحروف نے شرف تلمذ بھی حاصل کیا اور بعد کی جملہ سرگرمیوں اور کاموں میں میری حوصلہ افزائی فرماتے رہے، اللہ تبارک وتعالیٰ آپ کے وجود مسعود کو پوری تابانی کے ساتھ تادیر باقی رکھے اور آپ کے فیوض وبرکات کی روشنی علمی دنیا کو اسی طرح منور کرتی رہے، آمین ثم آمین یارب العالمین۔

ادنیٰ خادمِ طب

محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

رحیمی شفاخانہ بنگلور

یکم جنوری 2017ء بروز اتوار

بسم اللہ الرحمن الرحیم

کلماتِ رضی

تاثرات طبیب کامل ماہر نباض الحاج ڈاکٹر رضی الدین احمد صاحب مدظلہ العالی

ہر دور میں انسانیت کا درد رکھنے والے اطباء کرام ومعالجین عظام نے لوگوں کی ضرورت کے لحاظ سے کام کیا ہے، گذشتہ اَدوار میں جہاں حکماء نے اپنے مختلف طریقۂ کار کے ذریعہ انسانیت کو بے شمار فوائد پہنچائے وہیں آج بھی دورِ جدید کے ڈاکٹرس اور طبی ماہرین لوگوں کے جسمانی علاج ومعالجہ کے ساتھ ان کی رہبری ورہنمائی پوری دلچسپی اور انسانی فریضہ سمجھ کر سرانجام دے رہے ہیں۔

ماہر نباض طبیبِ دوراں شیخ الطریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور وچیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی کی یہ کتاب بھی اسی کی ایک اہم کڑی ہے، آپ نے اپنے تجربات، نسخہ جات، علاج وپرہیز جدید طبی تحقیقات اورسرچ کی روشنی میں درج کئے ہیں، تاکہ ڈاکٹر وحکماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس بھی علاج ومعالجہ میں پوری معلومات حاصل کرسکے۔ یہ مختلف قسم کی کتابیں اپنی افادیت آپ ہیں، دورِ حاضر میں ان پر کام باقی تھا اس طرح کی تحقیقی معلوماتی کتب کی اشد ضرورت تھی، الحمدللہ تعالیٰ آپ نے انسانیت کی اس ضرورت کو سمجھتے ہوئے اس کام کو بھی بڑی دلچسپی وجدوجہد سے پورا فرمادیا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرفِ قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العنوان کتابوں کو عوام وخواص کے لئے نافع بنائے اور مولف وجملہ معاونین کو جزائے خیر عطا فرمائے، آمین!

ngs\Admin\Desktop\Dasta
Dr Raziuddin Madras.jpg
not found.

ڈاکٹر رضی الدین احمد
صدر شعبۂ طب یونانی انا گورنمنٹ ہاسپٹل چنئی تمل ناڈو

حروفِ حبّانی

قارئین کرام، اسلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

اس وقت عالمی سطح پر ملاوٹ اور کساد بازاری عام ہوچکی ہے، اگر یہ کہا جائے کہ انسان انسان کا دشمن بن چکا ہے۔ اس فانی زندگی کے مختصر سے فائدے اور نفع کیلئے آدمی ملاوٹ کرکے نقلی سامان فروخت کرکے دوسرے آدمی کی زندگی میں زہر گھول رہا ہے۔

گیہوں، چاول، راگی، دالیں، گھی، تیل، فروٹس، ڈرائی فروٹس، دودھ، پانی اور مشروبات غرض ہر وہ چیز جو انسانی غذا کہلاتی ہے ملاوٹ کی نظر ہوچکی ہے۔ ان حالات میں سب سے پہلے سماج کو سدھارنے اور بہتر اشیاء خورد ونوش مہیا کرانے کی ذمہ داری حکومت کی ہوا کرتی ہے۔ لیکن افسوس صد افسوس کہ حکومت نے ملاوٹ کرنے والوں کو کھلی چھوٹ دے رکھی ہے، ان کے دلوں سے خوف اور ڈر نکل چکا ہے ہندوستان میں قوانین خوب بنتے ہیں پھر اس کو توڑنے اور اس کا بدل اختیار کرنے کے مختلف طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ حالانکہ ملاوٹ کرنیوالا نہ صرف دھوکہ باز ہے بلکہ ملاوٹ کرنے والا ملک دشمن بھی ہے۔ آج کے مصروف ترین دور میں جہاں آدمی کو تن آسانی کے بہت سے بے شمار سامان مل گئے ہیں اور وہ سستی وکاہلی کا مجسمہ بن چکا ہے وہیں بغیر کسی محنت اور مشقت کھانے پینے کا عادی بن چکا ہے۔

بس گھر سے باہر نکلو اور ہوٹل سے بنا بنایا کھانا روٹی چاول گوشت مچھلی مرغی، بیکری سامان اور مشروبات کی بہتات ہے بچوں سے لے کر بڑے بوڑھوں تک ہوٹل اور ریستورانٹ کے کھانوں کے عادی بنتے جارہے ہیں۔ جس کی وجہ سے آج صحت اور

تندرستی کا فقدان ہے،نو جوان، جوانی ڈھلنے سے پہلے ضعف کا شکار ہوتا جا رہا ہے، کھلتی جوانی، مسکراتی جوانی زندگی کا خوشنما باب ہے لیکن اس چمن میں موجود گلوں کے رنگ پھیکے پڑنے لگے ہیں گلوں کے مرجھانے کا ماحول بنا ہوا ہے۔نو جوان لڑکا ہو یا لڑکی اپنے اصلی شباب سے محروم نظر آرہے ہیں۔اس کی واحد وجہ صرف اور صرف مصنوعی غذاؤں کا استعمال ہے۔زبان کا چٹخارہ یا ذائقہ ہی سب کچھ نہیں ہوا کرتا،صحت اور تندرستی کا راز صحت منداور اصل غذاؤں کے استعمال میں مضمر ہے، راقم الحروف نے ''فاسٹ فوڈ موت کا سامان'' میں ان حقائق کو اجاگر کرنے کی سعی کی ہے جن کی نحوست سے انسانی آبادی قسم ہاقسم کی بیماریوں سے بھری ہوئی ہے۔ ڈاکٹروں، حکماء کی بہتات ہے، دواؤں کے انبار ہیں۔اس کے باوجود ہر طرف بیماروں کی لائن ہے ہسپتالوں میں مریض بھرے پڑے ہیں۔

قارئین کرام سے گذارش ہے کہ ''فاسٹ فوڈ موت کا سامان'' بغور پڑھیں اور اپنے گھر والوں کو دوستوں کو رشتہ داروں کو تحفہ میں دیں تا کہ معلوم ہو کہ یہ انگریزی اور کیمیکل والی غذائیں انسان کی جانی دشمن ہیں اس فقیر نے اسی جذبۂ بے گراں کے ساتھ ماہنامہ نقوش عالم بنگلور میں شائع شدہ مضامین کو جمع کیا ہے کہ آدمی کسی طرح جان لیوا جراثیم سے بچ جائے اور صحت مند زندگی کی طرف کامیابی کے ساتھ قدم بڑھائے۔ میں عالی جناب سید اسد حسین صاحب کا ممنون ہوں کہ آپ نے میری دیگر کتابوں کی طرح ''فاسٹ فوڈ موت کا سامان'' کو بھی ادارہ کتاب الشفا دہلی سے شائع کیا ہے اللہ تعالیٰ بھر پور جزائے خیر عطا فرمائے اور خواص وعوام میں اس مجموعہ کو شرف قبولیت سے نوازے، آمین ثم آمین یارب العالمین۔

طب یونانی کا ادنیٰ خادم

محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

رحیمی شفاخانہ بنگلور

موت کے علاوہ
ہر مرض سے شفاء

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے: جو شخص ایسے مریض کی عیادت کو جائے جس کی موت نہ آئی ہو اور یہ دعا سات مرتبہ پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کو موجودہ مرض سے شفا دیدے گا۔

''اَسْأَلُ اللّٰہَ الْعَظِیْمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ اَنْ یَّشْفِیَکَ'' (ابوداؤد کتاب الجنائز ص:۴۴۲)

بسم الکریم

ہضم غذا کی نوعیتیں
اسلامی ہدایات کی روشنی میں

معدہ کی رطوبیت

GASTRIC JUICE ایک صاف شفاف قدرے نمکین ترش رطوبت ہے۔ جس میں 4 % ہائڈروکلوریااسیڈ تیزاب نمک (H C L) اور جوہر ہاضم (PEPSIN) ہوتا ہے۔ .....کی یہ رطوبتہ، غذاؤں کے پروٹنز (PROTEINS) لحم (گوشت) کوتحلیل اور ہضم کرتی ہے۔

یہ عمل تخمیر (FERMENTATION) سے بہت کچھ مشابہ ہوتا ہے جس طرح سے خمیر مایہ جب آٹے میں ملایا جائے تو اس میں جیسے تغیرات پیدا ہوتے ہیں اس طرح یہ رطوبت معدہ میں بھی اپنے خمیر (جوہر ہاضمہ) ہاضمہ سے مل کر اس طرح کے تغیرات پیدا کرتی ہیں اور اسے ہضم کر دیتی ہے۔

طبیعت مدبرۂ بدن

یہ عجیب بات ہے کہ جب معدہ خالی ہوتا ہے تو یہ رطوبتہ ہاضم معدہ میں تراوش نہیں پاتی۔ تب صرف بلغمی رطوبتہ معدہ کو تر رکھتی ہے۔ یہ عجیب طرح کا شعور ہے اور

حیرت انگیز حیاتیاتی انتظام قدرت ہے۔ اسی کو سائنس کی زبان میں ''فزیالوجیکل کلاک'' یا ٹائمنگ کہہ سکتے ہیں کہ جس میں طبیعت کو جو بدن کی تدبیر کرتی ہے جن کو اطباء قدیم نے ''طبیعت مدبر بدن'' کے نام سے یاد کیا ہے۔ یہی کہ قدرت نے ہر ہر عضو کو طبعی طور پر محکوم کر دیا ہے کہ کس وقت کیا اور کتنا کام کرنا ہے۔

غذا کا ہضم ہونا؟

اب ہم درج ذیل سطور میں معلومات کے لئے یہ بتلانا مناسب سمجھتے ہیں کہ غذا کیوں کر جذب ہو کر جزء بدن بنتی ہے؟ خلاصۂ غذا کے جذب ہونے سے پہلے یہ ضروری ہوتا ہے کہ ایک تو وہ رطوبات جسم خون اور لمف (آب خون) میں حل ہو جانے کے قابل ہو اور دوسرے وہ جسم کی جھلیوں میں سے چھن کر ان میں سے گزر جانے کے قابل ہو۔

ہضم شدہ غذا جس میں لعاب دہن ہے (PTYALIN) یا لعابین اور رطوبت معدہ سے (P E P C I N E) ہضمن جو غذا کے پروٹنز کو حاصل کر کے (PEPTONES) میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جو جذب ہو جانے کی حالت میں لا دیتا ہے۔ پھر لبلبہ یا بانقراس اس کے تین خمیری مادوں سے نکل کر غذاوں کو مزید ہضم کر کے زیادہ لطیف بنا دیتے ہیں۔ جس کو امینوایسڈز (AMINO ACIDS) کہتے ہیں اس طرح یہ غذا کا خلاصہ جذب ہونے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ رطوبات جسم میں خون اور رطوبات کو جذب کرنے والی نالیوں میں حل ہونے کے قابل ہو اور اس کے ساتھ ہی وہ جسم کی جھلیوں میں سے نفوذ کرنے اور گذر جانے کے قابل ہو۔

معدہ اور آنتوں سے غذا کا بہت سا خلاصہ یعنی اکثر ہضم شدہ پروٹنیز یعنی بیپ ٹونز کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ وشکر) بشکل شکر۔ نمکیات اور پان پانچ دریدوں (1) معدی (امعائی) (2) بالائی اور (3) زیرین آنتوں کی (4) طحال (تلی) (5) بانقراس۔ ان سب سے مل کر درید باب الکبد (PORTAL VEIN) بنتی ہے۔ جہاں سے یہ

ہاضم رطوبات براہ راست جگر میں چلے جاتے ہیں اوراس طرح خون میں مل جاتے ہیں اور پھرخون کے ذریعہ وہ جسم کی تمام ساختوں اوراعضاء میں جذب ہوکر جزاشیم بدن بن جاتے ہیں۔

حیرت ہے کہ ہماری غذاتحلیل وتجزیہ کے کن کن مراحل سے گذرکرہمیں صحت وتوانائی عطا کرتی ہے۔اوریہ سب انتظام خودبخودنہایت تنظیم کے ساتھ انجام پاتا رہتا ہے۔ان نعمتوں کا جتنا بھی شکر کریں کم ہے۔

شکر نعمت ہائے تو چندان کہ نعمت ہائے تو
عذر تقصیرات ماچندان کے تقصیرات

معدہ میں ہضم ہوکرغذا مثل آش جو کے ہوجاتی ہےاورآنتوں میں چلی جاتی ہے معدہ کی ہضم شدہ مقدارہی آنتوں میں جاتی ہے۔جس کے درمیان ایک قدرتی دربان (پہرےدار)بواب مقررہے جوغیر منہضم غذا کو جانے نہیں دیتااورنہ آنتوں میں گئی ہوئی غذاکوواپس آنے دیتاہے۔

معدہ میں غذابالعموم تین چار گھنٹے میں ہضم ہوجاتی ہے۔لیکن مختلف قسم کی غذاؤں کےہضم میں وقت کم وبیش صرف ہوتاہےلیکن بعض غذائیں دیرہضم ہوتی ہیں۔ غذامیں مقدارکا بھی اثر پڑتا ہے۔مناسب ہے کہ پرخوری اور بار بارغذا کھانے سے پرہیزکیاجائے جیسا کہ غذاکے بارے میں نبویؐ ہدایات موجود ہیں۔

فکروتردد کا اثر نظام ہضم پر

کھاتے وقت فکروترددغوروخوض اوررنج وغم سے آزاد ہونا بھی ضروری ہے۔ ورنہ ہضم غذامیں خلل واقع ہوجاتاہےاسی طرح خوش دلی اورشکرورغبت کے ساتھ غذا کھائی جائےتووہ زودہضم اورنفع بخش ہوتی ہے۔

آپ ﷺ نے فرمایا:بہت کھانے پینے سے دل مردہ نہ بناؤ۔

ہضم غذا کا عمل

لیکن جب غذا معدہ میں داخل کرتے ہیں تو معدہ کے یہ چھوٹی چھوٹی خونی نالیاں پھیل جاتی ہیں اورجسم میں خون کی آمد بڑھ جاتی ہےاوران غدودوں سے رطوبت جو ہاضمہ میں مدد دیتی ہے رسنے لگتی ہے ایک طبی اندازہ کے مطابق ایک تندرست آدمی میں شبانہ روز تقریباً 4 تا 8 لیٹر تک یہ رطوبتہ رسنے لگتی ہے۔عجیب بات کہ گوشت خوروں میں یہ رطوبتہ زیادہ رستی ہےاوریہ رطوبتہ غذا کواسی وقت ہضم کرتی ہے۔جب کہ اس میں جو ہر ہاضم (PEPSIN) اور ترشی (HCL) دونوں قدرتی تناسب کے ساتھ موجود ہوں لیکن کسی وجہ سے یہ ناقص یا زائل ہوجائیں یعنی اگر ترشی کم ہوجائے یا جاتی رہے یا جو ہر ہاضم خراب ہوجائے تو پھر یہ غذا کو ہضم نہیں کرسکتی۔ نیز یہ بھی ضروری ہے کہ غذا خوب چبائی ہوئی معدہ میں جائے۔انہی اصولوں کی بے حد تاکید نبویؐ ہدایات میں موجود ہیں کہ غذاکے چھوٹے چھوٹے نوالے کئے جائیں اورانہیں خوب اچھی طرح چبایا جائے۔حیرت ہوگی کہ معدہ میں سو(100) درجہ حرارت ہمیشہ ہوا کرتی ہے۔اوریہ بھی ضروری ہے کہ معدہ کے عضلی حصے اور ان کے حرکات (PERISTALTIC MOVEMENTS) بھی درست ہوں،اورغذا کا جوحصہ ہضم ہوتا رہے وہ معدہ سے الگ بھی ہوتا رہے۔

معدہ کا ہضم

جب غذاحلق سے اترکرمعدہ میں پہنچتی ہے تو ہضم معدہ کا دورشروع ہوجاتا ہے۔چنانچہ معدہ کی حرکات سے غذا اِدھر اُدھر ہوتی رہتی ہیں۔ پس غذا کا تھوڑا تھوڑا حصہ مثلی آش جو(BARLY- WATER) نرم اور پتلا ہوکرجس کوکیموس (CHYME) کہتے ہیں معدہ کی دوسری جانب جس کوخم اسفل یانچلا منہ (بواب یا (SPHINCTER)

کے راستے بارہ (12) انگشتی آنت (DUODENUM) میں جاتا رہتا ہے۔یعنی رفتہ رفتہ جس قدر غذا معدہ میں ہضم ہوتی جاتی ہے اسی قدر وبواب سے آنتوں میں گذرتی ہے۔ایسانہیں ہوتا کہ ساری غذا ایک ہی بار ہضم ہو جائے۔

ہضم غذا آنتوں میں

جب غذا معدہ سے گذر کر بارہ انگشتی آنت ڈوڈنم میں جاتی ہے تو اس میں اس آنت کی رطوبت صفراء اور لبلبہ (بانقراس) کی رطوبت مل جاتی ہے۔اور رطوبت لبلبہ میں تین قسم کے جوہر ہاضم (FERMENTS) خمیر ہوتے ہیں۔(1) بے رنگ پتلی سی رطوبت جس کی کیفیت کھاری ہوتی ہے) امائلاپ سین (نشاستیں)۔(2) ٹرپ سین (لبلبیں)۔(3) سٹی ایپ سین۔ یہ تینوں خمیر جو اجزاء نشاستہ، حیوانیہ اور اجزاء دہنیہ (چکنائی) کو ہضم کرتے ہیں۔

نیز صفراء (BILE) بھی ان رطوبت کے ساتھ مل کر دہنیت کے ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔بس غذا جب چھوٹی آنتوں میں پہنچتی ہے تو اس کے وہ اجزاء نشاستہ جو لعاب دہن کے ذریعہ ہضم ہونے سے رہ جاتے ہیں۔اور وہ اجزاء غذائیہ جو معدہ میں ہضم ہونے سے باقی رہ جاتے ہیں نیز روغنی اجزاء یہاں پہنچ کر ہضم ہو جاتے ہیں۔اور آنتوں کے عروق جاذبہ کے ذریعہ جذب ہونے لگتی ہیں۔

آنتوں میں ہضم کے وقت آنتوں کے روئیں اور ابھار خون سے پر ہو کر پھول جاتے ہیں اور کیلوس میں سے دہنیت (چکنائی) کو جذب کر کے عروق کیلوسیہ کی طرف بھیجتے ہیں جو پھر مجریٰ صدر (بڑی نالی) میں چلی جاتی ہے۔

غرضیکہ غذاء مواد کا اکثر حصہ چھوٹی آنتوں ہی کے اندر جذب ہو جاتا ہے۔بعد ازیں غذا کا بقیہ جو چھوٹی آنتوں کے آخری حصے میں پہنچتا ہے اس کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے جس میں براز کی بو ہوتی ہے۔پھر وہ چھوٹی آنتوں سے بڑی آنتوں میں چلی جاتی

ہے۔جب غذا بڑی آنتوں میں آتی ہے تو چھوٹی آنتوں کی طرح اس میں بھی وہی تغیرات جاری رہتے ہیں اور یہ رقیق وسیال ہو جاتا ہے۔اور بالآخر فضلہ منجمد ہو کر براہ مبرز (مقعد) خارج ہو جاتا ہے۔

غذا

چھوٹی آنتوں میں سے 10 تا 12 گھنٹوں میں بڑی آنتوں میں سے تقریباً 24 سے 30 میں گذر جاتی ہے۔

حلال اور پاک غذائیں

یَا اَیُّھَا النَّاس کُلُو مِمَّا فِی الْاَرْضِ حَلالاً طَیِّباً (بقرہ-68)

اے لوگو! جو زمین میں ہے۔اس میں سے کھاؤ جو حلال اور پاک ہو۔

اللہ رازق ورحیم کا یہہ خطاب عام ہے تمام انسانوں کیلئے (نہ کہ مسلمانوں کیلئے) اسلئے یہ ہدایت بھی عام ہے کہ تمام بنی نوع انسان کیلئے غذا کی دو بنیادی شرائط ہیں:

(1) **حلال ھو**: جس کی اجازت شریعت مطہرہ نے دی ہو اور صراحتاً جس کے استعمال کو ممنوع قرار نہ دیا ہو۔مثلاً دودھ، گھی، پھل، سبزیاں حلال جانور کے گوشت وغیرہ۔

(2) **طیب (پاک ھو)** یعنی اس میں نجس اور ناپاک شئے کی آمیزش نہ ہو۔ مثلاً مرغ حلال ہے مگر چوری کا نہ ہو باقاعدہ ذبح کیا ہوا ہو۔ان سب شرائط کے باوجود ہانڈی میں کوئی نجس چیز گر جائے تو وہ ناقابل استعمال ہو جائے گا۔اور پاک نہیں رہے گا۔

رزق جائز طریقہ سے حاصل اور پاک طریقہ سے پکا ہوا ہونا ضروری ہے۔ افسوس کہ یہ تمیز اٹھتی جارہی ہے اور جائز وناجائز طریقہ پر پیٹ کی آگ بجھائی جارہی ہے۔پٹرول اگر اصلی اور صاف ہو تو کار بھی صحیح چلتی ہے۔اسی طرح اکل حلال سے روح میں تازگی اور حرام سے روح میں تاریکی اور عبادت میں بدمزگی پیدا ہوتی ہے۔

تیاریٔ غذا: ناپ تول کے احکام

کھانے کی جنس آٹا، چاول، دال اور دیگر (غلہ) روزانہ ناپ تول کر پکاؤ تو اس میں برکت ہوگی۔ **کُلُوْا طَعَامَکُمْ تَبَارَکَ لَکُمْ** (بخاری جلد۔۳۔نمبر۳۳۸)

حکمت: اس میں حکمت یہ ہے کہ اس سے مقدار غلہ کا صحیح اندازہ ہوجاتا ہے۔ بغیر ناپ تول سے بے اندازہ اشیاء خرچ ہوجاتی ہیں جس سے اسراف کی لعنت میں گرفتار ہونا پڑتا ہے۔ اور اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا اندھا دھند اور غلط استعمال، بے قدری اور تکبر پیدا کرتا ہے۔ سودے کو تولنے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ بازار سے لائی ہوئی اشیاء اگر پوری تولی ہوئی نہیں آتی ہیں تو اس کا بھی تدارک بروقت ممکن ہوسکے گا اور دکاندار کو بھی سبق ملتا رہے گا۔ اگر اس نے بے ایمانی کی تو اس کا بھانڈا پھوٹ جائے گا۔ اس لئے وہ اپنی ساکھ قائم رکھنے کے لئے ہمیشہ دھوکہ دہی سے خائف رہے گا۔

حکم : **فرمایاؐ** ''روٹی کے قرض کو چھوٹا کرو اور اس کی تعداد کو زیادہ کرو یہ تمہارے لئے موجب برکت ہے۔ (شمائل الرسول)(از علامہ نبہانی صفحہ: ۸۷)

حکمت: روٹی کے قرض (گولائی) کے چھوٹا ہونے میں حکمت یہ ہے کہ چھوٹی قرض والی روٹی جلد اور اچھی طرح پک سکتی ہے اور تعداد میں بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے معدہ اُسے جلد ہضم کرتا ہے اور ایسے روٹی استعمال کرنے والے بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اور یہ واقعی خیر و برکت کا سبب بنتی ہے جو حدیث نبویؐ سے ظاہر ہورہی ہیں۔

مل کر کھانے میں برکت ہے اور مہمانی کا حکم

فرمایا مہمان کی خاطر و مدارات کرو اور کسی قدر تکلف کا کھانا کھلاؤ۔ دو تین دن حق مہمانی کا ہے مہمان کو زیب نہیں دیتا کہ وہ میزبان کے گھر جم جائے۔ (متفق علیہ)

فرمایا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ''مل کر کھانے میں برکت ہے یوں بھی ہر اجتماع میں خیر و برکت رکھی گئی ہے۔ مگر مل کر کھانے میں اور بھی خیر و برکت ہوجاتی ہے۔ اور وقت بھی بچ جاتا ہے خرچ میں بھی کفایت ہوتی ہے مل کر کھانے میں ایک دوسرے کا لحاظ کرنا پڑتا ہے اس سے عمدہ اخلاق اور خلوص و محبت کا اظہار رہوتا ہے جس کی وجہ سے طبیعت شگفتہ رہتی ہے علیحدہ علیحدہ کھانے سے ذہنوں میں ایک دوسرے سے بدگمانی اور نفرت پیدا ہوسکتی ہے۔ جس کے سبب ہضم غذا پر بھی اثر پڑسکتا ہے۔

کھجور اور میوہ کھانے کے آداب

کھجور، انگور، مٹھائی اور دوسری اس قسم کی چیزیں اگر کئی آدمی مل کر کھائیں تو ہر شخص ایک ایک دانہ اٹھائے یا دو دو، ایک دم لے کر کھانا بدتمیزی ہے اور حرص کی دلیل ہے۔ (**وَیَقُوْلُ لاَ تُقَارِنُوْا**) (بخاری جلد۷۔نمبر۳۵۷ صفحہ ۲۶۰)

بے چھنے آٹے کی طبی افادیت

رسول اکرم ﷺ نے کبھی میدہ کی روٹی نہیں کھائی اور نہ اس زمانہ میں چھلنیاں تھیں۔ آٹے میں پھونک مار کر موٹے تنکے اڑا لیا کرتے پھر آٹا گوندلیتے۔ (قال نفخہ)

ماہرین اغذیہ نے بھُس میں حیاتین کا ثبوت فراہم کیا ہے اور ایسی غذاؤں کی ضرورت اور اہمیت کو واضح کردیا ہے۔ لیکن ان معمولات نبوی ﷺ کے نور ہدایات سے نوع انسانی بلا مشقت نہ معلوم کتنی صدیوں سے صحت و توانائی حاصل کررہی ہے اور آئندہ بھی حاصل کرتی رہے گی۔ ان کی تعمیل میں اور کتنی سرفرازیاں ملتی رہیں گی جو آشکار ہوتی چلی جارہی ہیں۔

خیرہ نہ کرسکا مجھے جلوہ دانش فرنگ
سرمہ ہے میری آنکھ کا خاکِ مدینہ و نجف (اقبالؒ)

60 فیصد لوگ
کھانے سے پہلے ہاتھ نہیں دھوتے!

ملک میں ہر سال دو کروڑ سے بھی زیادہ لوگ فوڈ پوائزنگ کے شکار ہوتے ہیں۔ اس کے لئے صاف صفائی کھانا کھانے سے پہلے صابن سے ہاتھ دھونے کی عادت بہت کم لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ایک مطالعہ کے مطابق ہندوستان میں ساٹھ فیصد لوگ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ نہیں دھوتے۔اسی طرح چالیس فیصد لوگ لیٹرین سے آنے کے بعد ہاتھ نہیں دھوتے۔ بارش میں نمی اور اُمس کی وجہ سے کھانا بھی بہت جلد خراب ہوجاتا ہے۔اسی کھانے سے فوڈ پوائزنگ کی شکایت ہوتی ہے۔ بارش کے موسم میں کھانے پینے کی اشیا میں بہت جلد بیکٹیریا پیدا ہواتے ہیں۔ کھلے میں رکھا گیا کھانا بھی جلدی خراب ہوجاتا ہے۔مکھیاں بھی ان دنوں میں زیادہ ہوتی ہیں اس کے علاوہ ملاوٹی کھانا جیسے توَر کی دال میں کھیسری کی دال کی ملاوٹ کئی جسمانی مسائل کو جنم دیتی ہے۔

کیا ہیں علامات

خراب کھانے کا انفیکشن جسم میں پہنچنے کے بعد سیدھا اثر ہاضمہ پر ہوتا ہے متلی، اُلٹیاں، دست اور پیٹ درد اس کی اہم علامات ہیں۔فوڈ پوائزنگ کا مطلب ہے خراب

کھانے کا جسم میں پہنچنا۔ جراثیم اور بیکٹیریا کے ذریعے کھانے میں چھوڑے گئے زہریلے عناصر کی وجہ سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ان کے ساتھ اکثر مریض کو بخار، پٹھوں میں درد، حرارت، کپکپی اور بے حد تھکان محسوس ہوتی ہے۔

مائیکرو آگنزم کا جسم میں داخلہ

● جو کھانا باسی ہو چکا ہے اور کھلے میں رکھا ہے جس میں جراثیم پیدا ہو چکے ہیں وہ کھانا کھانے پر جسم میں داخل ہوجاتے ہیں۔ ● اگر کھانا پکانے والے کے ہاتھ ٹھیک سے نہ دُھلے ہوں تو انفیکشن پیٹ تک پہنچ جاتا ہے۔

کمپیلوبکٹر نامی انفیکشن دودھ اور مرغیوں میں پنپتا ہے۔ اس کے علاوہ سالمونیلا، لسٹریا، سنگیلہ اور کلاس ٹرٹریا نامی بیکٹیریا کا انفیکشن بھی جسم میں کھانے کے ذریعے پہنچتا ہے۔کچھ جراثیموں کی علامت ظاہر ہونے میں چند گھنٹے لگتے ہیں، کچھ کا پتہ چند دنوں میں لگتا ہے۔دی کولائی نامی گہرا انفیکشن خوش قسمتی سے اتنا عام نہیں۔

کیسے بچیں؟

● کھانا بنانے سے پہلے اچھی طرح جھاگ دار صابن سے ہاتھ دھولیں۔

● ٹوائلٹ سے آنے کے بعد پالتو جانوروں کے ساتھ کھیلنے کے بعد ہاتھ ضرور دھوئیں۔ پالتوں جانوروں کو کھانوں سے دور رکھیں۔

● اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھانا تازہ پکایا ہوا ہو اور ڈھک کر رکھا گیا ہو۔ کچن ہمیشہ صاف رکھیں۔ ● سبزیوں اور پھلوں کو لال دوا سے دھوئیں۔

علاج

پیٹ کے زیادہ تر انفیکشن 24 سے 48 گھنٹے تک اثر دکھا کر سست ہوتے ہیں۔ اس مدت میں اُلٹی، دستوں کے ذریعے جسم میں پانی کی کمی ہوجاتی ہے۔اس سے بچنے

کے لئے اوآرایس کا گھول پابندی سے ایک وقفہ کے ساتھ لینا چاہیے۔کئی مریضوں کو اینٹی باٹکس دینے کی ضرورت پڑتی ہے۔اس کیلئے پہلے اسٹول ٹیسٹ کیا جانا چاہیے۔

احتیاط

- خاتون مریض یا کسی ریسٹورنٹ کے باورچی کو کھانا پکانے کے کام سے فوراً رخصت دینی چاہیے۔
- سڑک کے کنارے بکنے والے کھانے سے بچیں۔
- کسی بڑی دعوت میں شامل ہونے پر پکا ہوا کھانا ہی استعمال کریں۔
- رکی فریج کی پابندی سے صفائی کریں۔اس میں فنگس بہت جلدی لگتی ہے۔
- سڑک کے کنارے ملنے والے فروٹ جوس پر بھروسہ نہ کریں۔
- اس سے فائدہ کی جگہ نقصان ہوسکتا ہے۔

☆☆☆

ہندوستانیوں کیلئے مخصوص خوردونوش کی ہدایت

ایک عام ہندوستانی شہری کی یومیہ خوراک کا بڑا حصہ کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ جات (Carbohydotes)، چکنا مادہ (Fat) اور بہت کم مقدار میں لحمیات (Protein) پر منحصر ہوتا ہے۔

''نیشنل ڈائٹری گائڈ لائنس'' کے مطابق ہندوستانی لوگوں کے شہری مزاج اور لائف اسٹائل کو نظر میں رکھتے ہوئے ان کے لئے مخصوص اغذیہ لینے کی تجویز کی گئی ہے ان کیلئے مخصوص ہدایت کی گئی ہے کہ وہ سیچوریٹیڈ (Saturated Fat) کا استعمال کم کریں اور کمپلکس کاربوہائڈریٹ مثلاً ثابت اناج اور مسلّم دالیں اور ایسی اغذیہ جن میں فائبرس کی مقدار زیادہ ہو مثلاً پھل اور دودھ وغیرہ کا استعمال کریں اور نمک کا استعمال کم کردیں۔

پہلی بار امریکہ کے ایک ڈائی بٹیز جنرل میں ہندوستانی لوگوں کے لئے مخصوص خوراک کا انتخاب ایکسپرٹ نے کیا ہے یہ ہدایات تقریباً ایک سو نیشنل ڈاکٹرس اور ماہر خوراک وغذا (Nutritionists) نے ہندوستانی لوگوں میں بڑھتے امراض مثلاً (شحم

مفرط) موٹاپا، مرض ذیابیطس، صغط الدم قوی اور خوردونوش کی عادتیں اس کے علاوہ ہندوستانی مزاج کو ذہن میں رکھتے ہوئے مرتب کی ہیں۔

ان ایکسپرٹ کا کہنا ہے کہ ہندوستان میں شہریوں کے رہن سہن میں سابقہ دہائی میں ایک بڑے پیمانہ پر تبدیلی آئی ہے ان کا خوردونوش اور انداز رہائش تبدیل ہوگیا ہے اس لئے ایسے حالات میں ان کے لئے مخصوص اغذیہ کا انتخاب ضروری ہے۔

امراض وبائی صورت میں

ڈاکٹر انوپ مصرا جنہوں نے ہندوستانی ڈاکٹروں کی نمائندگی کرتے ہوئے امریکن جنرل آف ڈائی بٹیز میں کہا کہ یہ گائڈ لائنس خصوصاً ہندوستانی لوگوں اور عام طور پر ان ایشیائی باشندوں کیلئے ہیں جو کہ شہروں اور قصبوں میں رہتے ہیں۔ ان ہدایت پر صحیح طور عمل کرنے سے وبائی طور پر پھیلنے والے استحالاتی امراض مثلاً شکر اور دل کے امراض میں کمی کی جاسکتی ہے۔ زندگی کی بھاگ دوڑ اور اچھے معاشی حالات نے غیر متوازن اور بآسانی دستیاب ہونے والے فاسٹ فوڈ اور اسنیکس، بآسانی دستیاب مضر مشروبات کا استعمال اور خانگی کھانے کی عدم موجودگی اور اس کے علاوہ بکثرت لال گوشت کا استعمال، کاربوہائڈریٹ ڈرنکس کا رواج ہندوستانی ماحول میں بڑھ گیا ہے جس کی وجہ سے خطرناک طور پر موٹاپا خصوصاً چھوٹے بچوں میں دیکھنے میں آرہا ہے۔ بڑوں میں یہ شکر، ہائی بلڈ پریشر اور امراض قلب کی صورت میں وبائی طور پر پھیل رہا ہے۔

ماہر خوراک وغذاء (Nutritionist) ڈاکٹر شلپا جوشی نے بتایا کہ یہ گائڈ لائنس ہندوستانی رہن سہن، خوردونوش، لائف اسٹائل کو مدنظر رکھ کر ہی بنائی گئی ہیں۔ ہندوستانی لوگوں کا استحالہ یورپین لوگوں سے مختلف ہے اس لئے متفقہ طور پر ہندوستانی ڈاکٹروں نے درج ذیل ہدایات کی ہیں۔

- کاربوہائڈریٹ جو ہندوستانی غذاء میں تقریباً 60-50 فی صد ہوتا ہے اس کو کم کر کے کمپلکس کاربوہائڈریٹ مثلاً ثابت اناج، دالیں اور ایسی اغذیہ جس میں 40-25 گرام یومیہ فائبرس ہوں لی جائیں اس کے علاوہ سچوریٹیڈ فیٹس (10 فیصد یومیہ) میں کمی کی جائے، شکر کے استعمال میں بھی کمی کی جائے (یومیہ 10 فیصد)

ان گائڈ لائنس میں استعمال کئے جانے والے تیل کی کمیت وکیفیت مشروبات کا استعمال وغیرہ اس کے علاوہ اتفاقیہ طور پر گھر سے باہر کس کھانے کا انتخاب کریں، کھانے کے اوقات، دو کھانوں میں فاصلہ اور دیگر کھانے پینے کی روایات وغیرہ بھی شامل ہیں۔

اس بےضمیری کو کیا کہیے!

پتہ نہیں آدمی کے ضمیر کو کیا ہوگیا ہے، صرف چند سکوں کی خاطر لوگوں کی زندگیوں سے کھلے عام کھلواڑ کیا جا رہا ہے۔ آج ملاوٹ کا دھندہ زوروں پر ہے۔ ضمیر فروشی اور بے ایمانی سے لوگ باز آنے کو تیار نہیں ہیں۔ دیگر چیزوں کو تو جانے دیجئے، کھانے پینے کی اشیا کو بھی نہیں بخشتے۔ آٹا، چاول، ساگ سبزی، دال، دودھ دہی، مصالحے یعنی کہ کوئی بھی خوردنی اشیا ایسی نہیں جس کے خالص ہونے میں شبہ نہ ہو۔

موسمی پھل اور ساگ سبزیاں بھی اس بددیانتی سے محفوظ نہیں ہیں۔ پھلوں کے راجا آم کو کھانے میں اب واقعی ڈر لگنے لگا ہے۔ اسے وقت سے قبل پکانے کیلئے کیمیکل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ شاید پہلے یہ کبھی کبھار یا کسی خاص پھل کے ساتھ ہوتا تھا لیکن اب یہ معمول بن چکا ہے اور یہ کھلے عام ہو رہا ہے۔ اب آموں میں نہ وہ ذائقہ ہے اور نہ مٹھاس۔ دلچسپ پہلو یہ ہے کہ اندر گٹھلیاں پوخت یعنی سخت بھی نہیں ہوتیں اور آم پک جاتے ہیں۔ اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ ایسے آم کا مزہ کیسا ہوگا۔ آدھا کچا، آدھا پکا اور آدھا کھٹا، آدھا میٹھا۔ زیادہ نہیں، صرف 15-10 دنوں کی بات ہوتی ہے۔ فطری طور پر اپنے وقت پر پکنے میں زیادہ سے زیادہ 15 دن کی تاخیر ہو سکتی ہے لیکن آدمی کو صبر و سکون کہاں؟ پیسے کی بھوک انہیں انتظار کرنے کہاں دیتی ہے؟ قبل از وقت غیر فطری طور پر آموں کو پکانے کے بعد کچھ زیادہ، بہت زیادہ بھی نہیں، پیسے ضرور مل جاتے ہیں لیکن ان

بدذوق لوگوں کو کیا معلوم کہ محض کچھ زیادہ پیسوں کی وجہ سے اتنے مزیدار پھل کی چاشنی اور افادیت سے لوگ محروم ہو جاتے ہیں اور اسکے سائڈ افیکٹس الگ۔ دیگر پھلوں کا بھی یہی حشر ہوتا ہے۔ سیب، ناشپاتی جیسے کچے پھل جتنے مزیدار ہوتے ہیں۔ صحت کیلئے اتنے ہی فائدہ مند بھی ہوتے ہیں۔

پھلوں اور سبزیوں کو رنگنا

طبی ماہرین خصوصاً سیب میں طبی نقطہ نظر سے کئی خوبیاں بیان کرتے ہیں بلکہ اکثر یوں ہوتا ہے کہ پرہیز کرنیوالے مریضوں کو سیب کھانے کی تاکید کی جاتی ہے۔ ان پھلوں میں بھی کیمیکل کے ایسے رنگ چڑھائے جاتے ہیں کہ اگر آدمی احتیاط سے کام نہ لے اور استعمال سے پہلے صحیح طریقے سے صفائی کیے بغیر اسے متواتر لیتا رہے تو مہلک بیماریوں کا شکار ہو جائے۔ ساگ سبزیاں بھی آدمی کے حرص و لالچ کی مار سے محفوظ نہیں ہیں۔ پلول، کریلا جیسی سبزیوں میں ہرے رنگ کا لیپ کچھ اس طرح لگایا جاتا ہے کہ لوگ اکثر دھوکہ کھا جاتے ہیں اور یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ یہ سبزیاں ابھی ابھی کھیتوں سے لائی گئی ہیں لیکن جب اسے پانی میں ڈالا جاتا ہے اور اس کا اصل رنگ سامنے آتا ہے تب پتہ چلتا ہے کہ یہ تو کیمیکل زدہ ہے۔ مصالحوں اور چائے کی پتیوں میں ملاوٹ تو عام بات ہے۔ بےضمیری کی یہ صورتحال ہے کہ مصالحوں جیسی خوردنی اشیا میں غلاظتوں کی آمیزش سے بھی گریز نہیں کیا جاتا۔

گائے، بھینس کے دودھ میں انجکشن

عموماً لوگ خالص دودھ کے لئے بھینس اور گائے پالنے والوں سے رجوع کرتے ہیں اور اس یقین کے ساتھ انہیں منھ مانگی قیمت ادا کرتے ہیں کہ وہ سب کے سامنے بھینس سے دودھ نکال کر دیتے ہیں۔ لیکن کیا وہ دودھ واقعی خالص ہوتا ہے؟ دودھ

نکالنے سے فوراً پہلے بھینس کو ایک انجکشن لگایا جاتا ہے اور اس انجکشن میں ایک ایسا کیمیائی مادہ ہوتا ہے جو دودھ کی مقدار میں کئی گنا اضافہ کر دیتا ہے۔ سخت دلی کا یہ عالم ہے کہ بھینس کے 3-2 ماہ کے چھوٹے بچے کو جان سے مار دیا جاتا ہے اور پھر اس کے سر کے ساتھ پورے جسم کے چمڑے کو سکھایا جاتا ہے اور اسے ہی بھینس کو سونگھا کر روزانہ دودھ نکالا جاتا ہے۔ یہ سب صرف حرص ولالچ اور خودغرضی کا نتیجہ ہے۔ کسی کو نہیں معلوم۔

چاول میں ہم شکل کنکریاں

جہاں تک چاول کا معاملہ ہے تو اس میں آدھے سے زیادہ کنکر ہوتے ہیں، یہ سبھی کو معلوم ہے۔ اس لیے چاول پکانے سے پہلے اسے چننے کا عام چلن ہے لیکن آج کل اسے چننا بھی مشکل ہو گیا ہے کیونکہ چاول میں اس طرح کی سفید کنکریاں، ہو بہو چاول کے رنگ و سائز کی، ملائی جاتی ہیں کہ وہ نہ تو چنی جا سکتی ہیں اور نہ ہی چھلنی سے چھانی جا سکتی ہیں۔ اب اسے کیا کہا جائے، یہ صرف حرص اور روپے پیسوں کا لالچ نہیں ہو سکتا۔ یہ سراسر بددیانتی ہے بلکہ اس میں تو کوئی گہری سازش لگتی ہے۔ خوردنی اشیا میں ناقابل شناخت چیزوں کی ملاوٹ کا مطلب کیا ہوتا ہے، یہی نہ کہ وہ چیز آدمی چن نہ سکے اور نتیجتاً کھانے پر مجبور ہو جائے اور اسے کھانے کے بعد آدمی کا کیا حشر ہوگا، یہ بتانے کی ضرورت نہیں۔

پورے سماج کو میٹھا زہر دیمک کی طرح چاٹ رہا ہے

یہ کوئی نیا مسئلہ نہیں ہے۔ سب کو پتہ ہے، حاکم سے لے کر محکوم تک اور حکمرانوں سے لے کر عام آدمی تک۔ ملاوٹ کا یہ ناجائز دھندہ خوب چل رہا ہے، پہلے تو چوری چھپے، اب کھلے عام چل رہا ہے۔ ذرائع ابلاغ میں ملاوٹ کے واقعات کی خبریں اکثر و بیشتر آتی رہتی ہیں۔ اخبارات اور ٹی وی چینل اپنی ذمہ داریاں نبھاتے ہوئے اس مسئلہ

کو اکثر اچھالتے رہتے ہیں لیکن اس پر قابو پانے کے لئے سرکاری طور پر آج تک کوئی ٹھوس قدم نہیں اٹھایا گیا۔ ملاوٹ کا یہ میٹھا زہر پورے سماج اور ملک کو آہستہ آہستہ دیمک کی طرح چاٹ رہا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ لوگ عجیب و غریب قسم کی بیماریوں کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ توقع کی جاتی ہے کہ موجودہ حکومت اس سلسلے میں ضرور کوئی ٹھوس کارروائی کرے گی۔ ہم وطنوں کا خیال ہے کہ اس عملی پہلو پر زیادہ توجہ دینےکی ضرورت ہے۔ یہ کوئی ایسا مسئلہ نہیں ہے، جسے نظرانداز کرنے کا خطرہ مول لیا جا سکتا ہے۔ یہ ملک کے شہریوں کی زندگی اور بقا کا مسئلہ ہے جس کو ملاوٹ کرنے والوں کی بے ضمیری کی وجہ سے خطرہ لاحق ہو گیا ہے۔

ملاوٹ کرنے والوں کے خلاف سخت قانون کی ضرورت

اس لئے حکومت کو اس مسئلہ پر ترجیحی بنیاد پر توجہ دینے کی ضرورت ہے ورنہ ہندوستان میں ایک دن اپاہجوں کی فوج کھڑی ہو جائے گی اور اس وقت تک کچھ کرنے کے لئے کافی دیر ہو چکی ہوگی۔ حکومت کو چاہیے کہ وہ ایسے لوگوں کے خلاف سخت قانون بنائے جو خوردنی اشیا میں ملاوٹ کے مرتکب ہوں۔ اس سے بھی زیادہ ضرورت اس بات کی ہے کہ اس قانون پر سختی سے عمل کروایا جائے کیونکہ ہندوستان میں قوانین کی کوئی کمی نہیں ہے لیکن اس پر عمل آوری نہ ہونے سے ان کی حیثیت ہاتھی کے دانت کے سوا کچھ بھی نہیں ہوتی۔ اس علاقے کے افسران کو بھی ذمہ دار گردانا جائے جس علاقے میں اس انسانیت سوز اور سماج مخالف دھندے کا پردہ فاش ہوتا ہے۔ جب تک متعلقہ سرکاری اداروں یا افسروں پر ذمہ داری عائد نہیں کی جائیگی، قانون پر عمل آوری ممکن نہیں اور جب تک قانون کا ایمانداری کے ساتھ نفاذ نہیں ہوگا، اس طرح کا جان لیوا کاروبار چلتا رہے گا اور خوب پھلے گا بھی پھولے گا بھی۔

☆☆☆

قطعی حرام اور نجس اشیا کے
ای کوڈوں کی تفصیلات

E120: اس کا پورا نام یا فارمولہ COCHINAL, CARMINE ہے۔ یہ کیمیکل مختلف اشیا خورد ونوش کو رنگ دینے کے کام آتا ہے۔ اس کو کیڑوں مکوڑوں کو کچل کر SRUSHED INSECTS ان کے عرق سے حاصل کیا جاتا ہے۔ بیشتر انگریزی یعنی ایلوپیتھک کے سیرپ جن کا رنگ سرخ ہوتا ہے وہ اسی کیڑے مکوڑوں کے کچلے ہوئے عرق کو شامل کر کے سرخ رنگ کے بنائے جاتے ہیں۔ ان کے فارمولہ کے ساتھ دیگر دوائی اجزاء کی تفصیلات کے بعد آخر میں اکثر CARMINERED کے الفاظ لکھے ملتے ہیں، اور کہیں کہیں COCHINAL کے الفاظ سے بھی رنگ کی نوعیت کی اطلاع اور اظہار کیا جاتا ہے۔ کے علاوہ مختلف پھلوں کے رس رنگین بنا کر بیچنے کے لئے، اسی طرح CE CANDIES اور SHAMPO وغیرہ کو بنانے کے لئے بھی یہی رنگ استعمال کیا جاتا ہے۔ جلے ٹین کے کیپسول بناتے وقت انہیں رنگین کرنے کے لئے بھی یہی E120 یا CARMINE رنگ استعمال ہوتا ہے۔ کنفیکشنری میں شکر کی خوردنی گولیوں کو رنگیں اور خوشنما بنانے کیلئے جو FOOD COLOURS مستعمل ہیں ان میں بھی اس کا استعمال ہوتا ہے۔ چاول سے بنے ہوئے خوش رنگ مرمرے جو گھی یا تیل

میں تل کر پھول جاتے ہیں اور عموماً رمضان وغیرہ میں افطار کے ساتھ کھائے جاتے ہیں وہ بھی اس رنگ کی آمیزش سے تیار کئے جاتے ہیں۔

- E441: یہ کوڈ جلے ٹین GELATINE کے لئے مستعمل ہے جو مختلف جانوروں خصوصاً خنزیر کی کھال سے بنایا جاتا ہے اور جس کی تفصیلات گذشتہ سطور میں بیان کی جا چکی ہیں۔

- E542: یہ BONE PHOSPHATE کا کوڈ ہے۔ یہ جانوروں کی ہڈیوں سے بنایا جاتا ہے۔ اس کا زیادہ تر استعمال بیکری میں ANTICAKING AGENT کی حیثیت سے آٹے اور دیگر اشیاء * کو گوند کر لبدی یا آمیزہ بنانے EMULSIFICATION کے لئے کیا جاتا ہے۔ اس کا اہم استعمال حسن افزا اشیائی COSMATICS خصوصاً ٹوتھ پیسٹ میں ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں تغذیہ بخش دواؤں اور غذاؤں FOOD SUPPLIMENTS میں پورا کرنے کیلئے بھی اس کو ملاتے ہیں۔

- E920: اس کے فارمولے کا نام CYSTEINE HYDRO ہے۔ یہ پروٹین یعنی لحمی اجزا سے حاصل کیا جاتا ہے جس میں مختلف جانوروں کے گوشت اور ان کے بال شامل ہیں۔ زیادہ تر ان کا حصول خنزیر کے جسم کے حصوں سے کیا جاتا ہے۔ یہ ڈبل روٹی یا بریڈ کا خمیرہ اٹھانے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ خمیر کے بعد روٹی کو پھلانے TO ENHANCE اور پھولی ہوئی کو علیٰ حالہ قائم رکھنے میں یہ کیمیکل بے حد معاون ثابت ہوتا ہے۔

- E921: اس کا کیمیاوی نام E920 سے ملتا جلتا ہے یعنی اس کو CYSTINEL کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ خواص بھی اس کے E920 ہی کی طرح ہیں۔ البتہ یہ صحت کے لحاظ سے نقصاندہ ہے کیونکہ یہ جگر کے خلیات کو تباہ کر دیتا ہے۔ صفرا کی نالی یعنی BILE DUCT کو نقصان پہنچاتا ہے اور گردوں کو ناکارہ DAMAGE کر کے اس کی طبعی افعال میں خلل پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہے۔

مشکوک ای کوڈ جن کے حرام یا حلال ہونے میں شبہ ہے

- E111: اس کا پورا نام NAPHTHOL ALPHA ہے۔
- E121: یہ ایک کیمیکل رنگ ہے جو عموماً کائی LICHEN سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ سرخی مائل بھورا رنگ ہوتا ہے۔ یہ رنگ جسم انسانی کے اندرونی اعضا کو نقصان پہنچاتا ہے اور اس کے استعمال سے کینسر پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔
- E125: کیمیاوی رنگ ہے جو AZODYE RED یا SCARLET رنگ کہلاتا ہے۔
- E126: یہ تیز سرخ رنگ DYERED ہوتا ہے جو کیمیاوی مادوں سے بنایا جاتا ہے۔
- E130: یہ نیلے رنگ DYEBLUE کا کیمیاوی مادے کا کوڈ ہے۔
- E152: یہ سرخی مائل سیاہ BLACK BROWN رنگ کا کوڈ ہے۔
- E316: اس کا کیمیاوی نام ACID ERYTHORBIC ہے۔
- E318: اس کا نام ACID ERYTHORBIC SODIMU ہے۔ یہ ایک پیڑ کی ڈال ROSIN WOOD ہے جس کا کیمیاوی نام DSTERS GLYCEROL ہے۔ یہ STABILIZER کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اسکے استعمال سے الرجک ری ایکشن REACTION ALLERGIC کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

بہر کیف خنزیر کی چربی اور اس کے اجزاء جسم کی انسانی میں ملاوٹ کی یہ تشویشناک خبر تمام مسلمانوں تک پہونچا دینا اگرچہ ہم سب کی ذمہ داری اور اہم دینی فریضہ ہے تاہم موجودہ دور میں مسلمانوں کے دین کے معاملات میں بے حسی، دنیا کمانے کی ہوس اور ذاتی مفاد کا غلبہ اس قدر شدید ہے کہ وہ یہ سب کچھ پڑھنے اور سننے کے بعد بھی ان خنزیر آلود حرام اشیا بسکٹ، ٹافی، چیونگم، آم، جیلی اور آئس کریم وغیرہ کی

خرید وفروخت سے دست بردار ہونے پر آمادہ ہو پائیں گے بظاہر ایسا ممکن نظر نہیں آتا جبکہ خود مسلمان خنزیر کی چربی سے بنے بسکٹ، ٹافی وغیرہ کی ایجنسی لے کر عرصۂ دراز سے ان حرام اشیا کا کاروبار کر رہے ہیں، وہ محض دین کی خاطر اپنے اتنے بڑے اور پھیلے ہوئے نفع بخش کاروبار کو بند کر دیں، موجودہ دور کی مفاد پرست ذہنیت کے تناظر میں اس بات کا امکانات معدوم ہیں۔ حالانکہ وہی امریکہ جس کے افغانستان اور عراق وغیرہ پر مبینہ ظلم وستم کے واقعات پر دن رات پانی پی کر کوسا جاتا اور اس کو برا بھلا کہا جاتا ہے وہاں کے لوگوں کی اخلاقی اور احساس ذمہ داری کا یہ عالم ہے کہ میڈیا کے مطابق 1999ء میں امریکہ کے کسی ڈیری فارم میں ایک گائے کو منہ کھری کی بیماری ہوگئی تھی۔ اطلاع ملتے ہی امریکہ میں دودھ بیچنے والی تمام کمپنیوں نے اپنا خرید کردہ لاکھوں لیٹر تمام دودھ ضائع کر دیا اور عوام کی صحت کے تحفظ کا خیال کرتے ہوئے اپنے کروڑوں روپے پر پانی پھیر دیا جبکہ دنیا کے تمام مسلمان اپنے دین کے تحفظ کیلئے خنزیر کی چربی سے بنی اشیاء کی خرید وفروخت سے پرہیز نہیں کر سکتے! آخر میں اہم ترین بات یہ کہ کیا مرکز میں برسر اقتدار حکومت مذکورہ کمپنیوں کے خلاف قدم اٹھانے کی جرأت رکھتی ہے؟

☆☆☆

متوازن غذا اور مناسب نیند

طبی ماہرین نے روزانہ ورزش، متوازن غذا اور مناسب نیند کو دنیا کی بہترین دولت قرار دے دیا ہے، ان تین چیزوں کی موجودگی طویل عمری، صحت مندی اور عقل و دانش کی ضمانت فراہم کرتی ہے ان عوامل پر ''جرمن سٹروک فاؤنڈیشن'' کے تحت ہونے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ روزانہ معمولی ورزش بھی وزن بڑھنے کے عمل کو روک دیتی ہے جو 100 سے زائد بیماریوں کی جڑ ہے۔ متوازن خوراک بھی جسمانی اور ذہنی افعال کو بہتر بنانے میں نمایاں کردار ادا کرتی ہے اور مناسب نیند انسان کی جسمانی اور ذہنی بحالی کا لازمی جز ہے۔ اس تحقیق میں ان 3 عوامل پر کاربند رہنے والے لوگوں اور کاربند نہ رہنے والے افراد کی زندگیوں کا تجزیہ کیا گیا تھا جس میں 10 ہزار سے زائد لوگ شامل تھے۔

☆☆☆

ہندوستان میں

حراروں کی نوعیت کام کے مقابلہ میں

کام کی نوعیت	مرد	عورت
بیٹھے ہوئے کام	2400	1900 حرارے
ہلکا کام	2800	2200 حرارے
بھاری کام	3900	4000 حرارے

عمر کے لحاظ سے درکار حرارے

بچپن 1 تا 3 سال	1200 تا 1000 حرارے درکار
لڑکپن 4 تا 12 سال	1000 تا 1000 حرارے درکار
نوعمری 12 تا 16 سال	3000 تا 2500 حرارے درکار

جسمانی حرکات میں درکار حرارے

معمولی لباس میں	3300 حرارے
بیٹھنے میں	2500 حرارے

کھڑے رہنے میں	2000 حرارے
چلنے میں	2500 تا 4000 حرارے
دوڑنے میں	2500 تا 4000 حرارے

اس تفصیل سے معلوم ہوتا ہے کہ انسان کو دماغی محنت میں حرارے کی ضرورت کم پڑتی ہے جب کہ کشتی رانی، تیراکی حرارے میں انرجی کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔

بقدر ہر سکوں راحت بود، بنگر تفاوت را
دویدن، رفتن، استادن، نشستن، خفتن ومردن

☆☆☆

بچوں کو سکھائیں ماحولیات کی دیکھ بھال

اکثر بچے کھیل کھیل میں درخت، پودوں کے پتے کو نوچنے، پھولوں اور پھلوں کو توڑنے میں اور خاص طور پر خام پھلوں کو خوب مزے لے کر توڑتے ہیں۔ اس بری عادت کی وجہ سے انہیں یا ان کے گھر والوں کو کئی بار دوسروں کے سامنے شرمندگی کا سامنا کرنا تو پڑتا ہی ہے ساتھ ہی ماحولیات کے تئیں بچوں میں احترام کا جذبہ نہیں ملتا۔

ہم سب کو اور ہماری آنے والی نسل کو ایک بہتر ماحول ملے،اس کے لئے ہمارا فرض بنتا ہے کہ ہم ہر مشکل کا سامنا کر کے اپنے ماحول کی حفاظت کریں۔ آج ہماری مصروف زندگی میں یہ سوچنے کا بالکل بھی وقت نہیں ہے کہ کھانے کے لئے مختلف قسم کی غذائیں اور پینے کے لئے صاف پانی کہاں سے آرہا ہے۔ ماحولیات دن بدن اتنا آلودہ ہوتا جارہا ہے کہ آنے والے کچھ سالوں میں اس آلودہ ماحول میں رہ پانا یا سانس لینا بھی مشکل ہو جائے گا۔اس کیلئے ہر بچے کو ٹھوس قدم اٹھانا ہوں گے۔ کیونکہ وہی آنے والے کل کی علامت ہیں۔اس کے لئے کچھ تجاویز اپنا کر ماحولیات کو بچایا جاسکتا ہے۔

- پلاسٹک کے بیگ کے بجائے کپڑے کے بیگ استعمال کروانا سکھائیں۔
- پولی تھن کے بجائے پیپر کا استعمال کروائیں۔
- اپنے گھر کے علاوہ آس پاس کے اور باغ کے تمام درختوں پر نظر رکھنے کیلئے بتائیں۔

- سوکھے یا مرجھائے درختوں پر پانی ڈلوا کر خصوصی توجہ دینے کے بارے میں سکھائیں۔
- بچوں سے زیادہ سے زیادہ درخت پودے لگوانے کی کوشش کریں۔
- کچرے کو ہمیشہ کوڑے دان میں ہی ڈالنا سکھائیں۔
- کبھی بھی کسی پرندے کو پنجرے میں رکھنے نہ دیں، بتائیں قدرت نے اسے آزاد ہوا میں گھومنے کا حق دیا ہے۔
- جب بھی اسکول سے واپس آئیں تو اپنے واٹر بوتل کا پانی بیسن میں ڈالنے کے بجائے گارڈن کے پودوں یا بالکنی کے گملوں میں ڈالنے کے لئے کہیں۔
- چھوٹے بچوں کو ایک پودا لگانے کیلئے حوصلہ افزائی کرنا ہی انہیں ماحولیات کی تئیں خبردار کرتا ہے۔
- بچوں کو بتائیں ہری گھاس کی اہمیت، جنہیں وہ ہر روز گھر کے باغیچوں میں، اسکولوں کے پارکوں میں اور راستوں کے گرد نظر آتے ہیں۔
- انہیں بتائیں کہ ایک ننھا پودا بھی ایک ننھے بچے جیسا ہوتا ہے۔ پودوں کا بچپن بھی بڑی دشواریوں سے گذرتا ہے۔ آندھیوں کو سہتا ہے، برسات میں بھیگتا ہے، کبھی کبھی تو کسی زندہ جانور کا شکار بھی ہوجاتا ہے۔ انہیں میں جو پودے بچ جاتے ہیں، وہ بڑے درخت کی شکل اختیار کرتے ہیں اور ہمارے ملک کا مستقبل روشن کرتے ہیں۔
- ماحولیات ہماری آب و ہوا کا بھی تعین کرتا ہے۔ اس بات کا ہمیشہ خیال رکھنا سکھائیں کہ زندگی میں ہر طرح سے اہم اور قیمتی ہے، پھر چاہے وہ درخت پودوں کی شکل میں ہو یا چرند پرند کے طور پر۔ یہ تمام انسان کی طرح رواں ہیں اور ان کی سلامتی کرنا ہمارا فرض ہے۔ ہمارا ماحول زندگی گذارنے کے لئے ایک ایسا جز ہے جس کے بغیر خوشحال زندگی کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

ایک ورزش اور ہزار فائدے

ورزش کمزوری اور بڑھاپے کی ہزار داوؤں کی ایک دوا ہے۔ ورزش بڑھاپے کے تیزی سے بڑھتے پہیوں کیلئے بریک ثابت ہوتی ہے۔ ورزش کے ساتھ متوازن اور متناسب غذا استعمال کرنے والے اپنی عمر کے لحاظ سے خود کو دس سے بیس سال کم عمر محسوس کرتے ہیں اور ورزش کے لئے عمر کی کوئی قید نہیں ہوتی۔ ہر شخص جب چاہے ورزش شروع کرکے بے شمار فوائد حاصل کرسکتا ہے۔ لیکن اس کیلئے باقاعدگی اور مستقل مزاجی بے حد ضروری ہے۔ ورزش اس لئے ضروری اور مفید ہے کہ اس سے جسم کا مدافعتی نظام یعنی امراض سے مقابلے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ زائد وزن خاص طور پر چربی سے نجات ملتی ہے۔ قلب کے عضلات کے ناکارہ ہوجانے کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔ جسم چھریرا اور سڈول رہتا ہے۔ قلب کی تکلیف کا خطرہ دور ہوجاتا ہے۔ جسمانی سرگرمی کے دوران جسم، چربی جلا کر توانائی حاصل کرتا ہے۔

پہلا فائدہ

جسم میں پھیپھڑوں کے بالائی حصے میں چھوت کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ ذہنی دباؤ اور کشیدگی سے ہونے والا دردسر دور ہوتا ہے۔ آکسیجن بھرپور انداز میں جذب ہوتی ہے۔ عضلات (پٹھوں) کی توانائی بڑھ جاتی ہے۔ پتلے گوشت یعنی

پٹھوں کے ریشے محفوظ رہتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کی تکلیف کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ جوڑوں کے بندھن اور ڈور موٹے اور مضبوط ہوتے ہیں۔

دوسرا فائدہ

قلب کی شریانوں کا دوران خون بہتر ہوتا ہے۔ خون میں مضر کولیسٹرول کی سطح کم اور مفید کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ فوری یادداشت کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ نظر ٹھیک اور تیز رہتی ہے اور گلاکوما سے تحفظ حاصل رہتا ہے۔ ذیابیطس قسم دوم (غیر انسولین) کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ فکر و پریشان دور ہوتی ہے۔ تمباکو کا استعمال ترک کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ جوڑوں کو کمزوری سے بچاتی ہے۔ جنسی خواہش بڑھاتی اور کارکردگی اور تسکین میں اضافہ کرتی ہے۔ ذہنی دباؤ (اسٹریس) سہارنے کی صلاحیت بڑھاتی ہے۔ اچھی گہری نیند لاتی ہے۔ بڑی آنت کے سرطان سے محفوظ رکھتی ہے۔ چھاتی کے سرطان کے خطرہ کم کرتی ہے۔ مثانے کے غدود کے سرطان کا خطرہ کم کرتی ہے۔ فالج کا خطرہ کم کرتی ہے۔ قلب کی شریانوں میں خون کی گٹھلی بننے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

تیسرا فائدہ

پستی واضمحلال دور کرتی ہے۔ پیٹھ کے نیچے حصے کا درد کم کرتی ہے۔ ذہنی تیزی اور چونچالی میں اضافہ کرتی ہے۔ جسم خوبصورت نظر آتا ہے۔ عزت نفس کا احساس بڑھتا ہے۔ قلب کے آرام کا وقفہ بڑھ جاتا ہے۔ آرام و راحت اور پنجے کی ہڈیاں اور بندھن درد سے محفوظ قبض دور کرتی ہے۔

چوتھا فائدہ

عمر کے ساتھ وزن میں بتدریج ہونے والے اضافے کو روکتی ہے۔ دوران خون بہتر ہونے کی وجہ سے دماغ اور دیگر اعضاء کی کارکردگی اچھی رہتی ہے۔ کام کرنے کی

صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہڈیوں کی بوسیدگی اور کمزوری سے محفوظ رکھتی ہے۔ عام موڈ اور مزاج خوش گوار رہتا ہے۔

پانچواں فائدہ

دوسروں سے کام لینے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ روزمرہ زندگی کی مصروفیات کیلئے فاضل توانائی فراہم کرتی ہے۔ شعور صحت میں اضافہ کرتی ہے۔ زندگی کے معیار میں مجموعی طور پر بہتری پیدا کرتی ہے۔ جسم کا نظام استحالہ (میٹابولزم) سست نہیں ہوتا۔

چھٹواں فائدہ

عمر میں اضافے کے ساتھ جسم میں سختی آتی جاتی ہے۔ ایک بوڑھے ہی نہیں، ورزش نہ کرنے والے نوجوانوں کے جسم میں لچک باقی نہیں رہتی۔ یوگا اور چینی ورزشوں کا مقصد بھی اس لچک کو برقرار رکھنا ہوتا ہے۔ یوگا کے مطابق خاص طور پر ریڑھ اور کمر میں لچک کا صحت اور توانائی سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ ورزش نہ کرنے کی وجہ سے جوڑوں میں لعاب بھی کم ہو جاتا ہے جس سے نقل وحرکت میں دقت اور درد ہوتا ہے۔ تازہ سائنسی تحقیق سے ثابت ہو گیا ہے کہ ورزش ذہنی اور جسمانی کمزوری اور بڑھاپے کو روکتی ہے۔ اس سے جسمانی صحت کے علاوہ ذہنی توازن درست رہتا ہے۔ یہ بات بھی یاد رکھنی چاہئے کہ ہر شخص کی ورزش کی صلاحیت دوسرے سے مختلف ہوتی ہے، لیکن اس کے باوجود ورزش ضرور کرنی چاہئے۔ فائدہ سب کو ہوتا ہے۔

☆☆☆

کیا آپ کے پاس ورزش کیلئے وقت نہیں؟

جسمانی وزن میں اضافہ یا موٹاپا بہت سی مہلک بیماریوں، مثلاً ذیابیطس امراض قلب اور فالج کا پیش خیمہ سمجھا جاتا ہے اور ماہرین ان سے بچنے کیلئے طرز زندگی تبدیل کرنے کے ساتھ وزن کم کرنے کا مشورہ دیتے ہیں، جس کی بہترین صورت ورزش ہے، تاہم جن لوگوں کو ورزش کرنے کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے، وہ اس بات کے شاکی ہوتے ہیں کہ ان کے پاس اس کام کیلئے وقت نہیں ہوتا۔

جو لوگ دفاتر میں کمپیوٹر کے ساتھ بیٹھے کام کرتے رہتے ہیں، وہ جب تھک کر چور ہو کر گھر پہنچتے ہیں، تو پھر ورزش کی طرف ان کی طبیعت مائل نہیں ہوتی۔ اگر ورزش کے بارے میں وہ حقائق پیش نظر رہیں تو شاید یہ اتنا مشکل کام نہ لگے۔ ایک یہ کہ اس میں بہت زیادہ وقت صرف نہیں ہوتا۔ دن بھر میں صرف آدھ گھنٹہ اور اگر ضروری ہوا، تو صرف دس منٹ کی سخت محنت اور بس۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ ورزش کیلئے الگ سے وقت نکالنے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ یہ کام بھی آپ کے روزمرہ مشاغل میں شامل ہو سکتا ہے۔ آیئے ہم آپ کو وہ طریقے بتائیں، جنہیں جاننے کے بعد آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ ورزش کیلئے آپ کے پاس وقت نہیں۔

اگر آپ کہیں ملازمت کرتے ہیں

ٹیکنالوجی میں مسلسل ترقی کے باوجود ہم میں سے بہت سے لوگ دفاتر میں کم وقت صرف کرنے کے بجائے اب زیادہ وقت دینے لگے ہیں، تاہم اب ملازمت کے دوران بھی خود کو مستعد رکھنے کے گُر موجود ہیں مثلاً

● جب آپ کا لنچ بریک ہو، تو دفتر کے آس پاس چہل قدمی کیلئے نکل جائیں۔ اس کام کیلئے کم از کم تین مختلف راستے تلاش کیجئے اور روزانہ الگ الگ راستہ پیدل چلنے کیلئے استعمال کریں۔ دفتر کے اندر بھی چہل قدمی کی گنجائش نکالی جا سکتی ہے اور کوئی راستہ ڈھونڈا جا سکتا ہے۔ اگر باہر بارش ہو رہی ہو یا سخت گرمی ہو، تو دفاتر کی سیڑھیاں طے کر کے ورزش کا مقصد حاصل کیا جا سکتا ہے۔

● اگر آپ دفتر کے قریب رہتے ہیں، تو پیدل ہی آنے جانے کی کوشش کریں۔ اگر رہائش دور ہے، تو اپنی کار آفس سے دور پارک کریں۔ بس یا ٹرین سے ایک اسٹاپ پہلے اتر جائیں۔ صرف دس منٹ کی ایسی تیز قدمی آپ کی صحت میں انقلابی بہتری لا سکتی ہے جس میں آپ کا سانس کچھ پھولنے لگے۔

بچوں کی دیکھ بھال میں مصروف افراد

شادی کے بعد بچوں کی پیدائش سے زندگی کا سارا نظام ہی تبدیل ہو کر رہ جاتا ہے، تاہم بعض والدین کی جسمانی سرگرمیاں کم ہو جاتی ہیں اور ان کا وزن بڑھ جاتا ہے، کیونکہ انہیں جم جانا یا کھیل کود میں حصہ لینے کا پہلے کی طرح موقع نہیں ملتا۔ بعض مثبت اقدامات سے اس مسئلے پر قابو پایا جا سکتا ہے۔=اپنے بچوں یا بچوں کے ساتھ آپ بھی بھاگ دوڑ، کھیل کود میں شریک ہوں۔ اس طرح آپ کی بھی ورزش ہو جائے گی۔ گھر کے پاس کوئی سوئمنگ پول ہو، تو وہاں ان کو لے جائیں یا ان کے ساتھ باغ یا

پارک میں کھیلیں۔ = اگر آپ کا بچہ یا بچی شیر خوار ہے تو معلوم کریں کہ گھر کے قریب ایسے کون سے اسپورٹس یا تفریحی سینٹرز ہیں، جہاں چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال کے انتظامات بھی ہیں، تاکہ بچے کو ان کے حوالے کر کے آپ ورزش کر سکیں۔ = بچے کا اسکول اگر زیادہ دور نہیں ہے، تو ان کو اپنے ساتھ پیدل اسکول لے جائیں۔ اس طرح نہ صرف آپ ایکٹیو ہوں گے، بلکہ بچے میں بھی جسمانی سرگرمی کا شعور اجاگر ہوگا اور وہ بلوغت تک اس پر کاربند رہیں گے۔ = بچے کو اسکول میں داخل کروائیں، جہاں جسمانی سرگرمیوں کی سہولت موجود ہو۔ بعض اسکول شام کے اوقات میں یا ویک اینڈ پر مقامی کمیونٹی کو بھی یہ سہولتیں فراہم کرتے ہیں۔

اگر آپ گھر پر رہتے/رہتی ہیں

● آپ ہفتہ بھر کا پروگرام اس طرح ترتیب دیں کہ اشیائے صرف کی خریداری کیلئے اکثر و بیشتر دکانوں تک پیدل جانا پڑے۔ اگر آپ اکثر خریداری کیلئے باہر نکلیں، تو واپسی میں آپ کو شاپنگ کے ہلکے پھلکے بیگ اٹھانے پڑیں گے۔

● وہ طریقے تلاش کریں، جس میں آپ گھر کے اندر اور آس پاس زیادہ سرگرم زندگی گذار سکیں۔ ورزش کیلئے سیڑھیاں استعمال کریں، باغبانی کریں، اگر آپ کے گھر میں جگہ ہے اور آپ خرچ برداشت کر سکتے ہیں، تو جم میں استعمال ہونے والے آلات اور سامان وہاں لگوالیں، مثلاً چھوٹا Trampoling یا Rowing Machine اگر اس کی سکت نہیں ہے تو پھر کم از کم کودنے والی رسی (skipping Rope) خرید لیں۔

● اپنے علاقے میں کمیونٹی کی بھلائی کے مختلف پروگراموں میں حصہ لیں۔ ضروری نہیں کہ یہ فٹنس کلاسز ہی ہوں۔ ان کے علاوہ بھی دیگر سماجی سرگرمیاں مثلاً صفائی ستھرائی کا کام ضرورت مندوں کی خبر گیری وغیرہ میں خود کو مصروف رکھا جا سکتا ہے۔

اگر آپ صبح جلد بیدار ہو جاتے ہیں

اگر آپ معمول کے کسی بھی دن واقعی ورزش کرنے کا وقت نہیں نکال پاتے، تو اس کی ایک ترکیب تو یہ ہے کہ آپ مقررہ وقت سے کچھ پہلے نیند سے بیدار ہو جائیں۔ اگر آپ نے گھڑی کا الارم 5:30 پر سیٹ کر رکھا ہے، تو اسے 5:00 پر سیٹ کریں اور اس اضافی آدھے گھنٹے کو باہر تیز قدمی کے لئے استعمال کریں یا اگر قریب ہی سوئمنگ پول ہو تو اس میں تیراکی کریں، ہمیں اپنے حیاتیاتی سائیکل کی وجہ سے دن کے مختلف اوقات میں ورزش کرنا بہتر لگتا ہے، تاہم حقیقت یہ ہے کہ جو لوگ صبح اٹھ کر پہلا کام ورزش کا کرتے ہیں، اس سے ایک تو ان کی تھکاوٹ غائب ہو جاتی ہے اور وہ دن بھر خود کو توانائی سے بھرپور محسوس کرتے ہیں۔

اگر آپ رات کو جاگتے ہیں

اگر آپ صبح سویرے جلد نہیں اٹھتے اور رات کا بڑا حصہ جاگ کر گذارتے ہیں، تو پھر کچھ ایسا طریقہ ڈھونڈنے کی کوشش کریں کہ شام کو کسی وقت فرصت میں جسمانی سرگرمی بڑھ جائے۔ شام کو ہم میں سے بہت سے افراد اپنے وقت کا بڑا حصہ ٹی وی کے سامنے بیٹھ کر گذارتے ہیں، لیکن آپ گھر پر ورزش کرنے والے آلات خرید کر ٹی وی دیکھنے کے ساتھ ورزش بھی کر سکتے ہیں، ورزش کیلئے وہی وقت منتخب کریں، جس میں دل جمعی سے آپ یہ کام کر سکیں۔

ورزش کا وقت بڑھانے کی کوشش کریں

● روزمرہ کاموں کے شیڈول میں ورزش کو بھی شامل کریں اور ڈائری میں اس کا اندراج کریں۔ آپ یہ بھی درج کر سکتے ہیں کہ آپ نے کس سرگرمی میں کتنا وقت

صرف کیا، تا کہ آپ کو پیش رفت کا اندازہ ہو سکے۔ ● اپنے کسی دوست ساتھی یا رشتہ دار کے ساتھ مل کر ورزش کرنے کا پروگرام طے کریں۔ اگر آپ نے کسی اور کو اس کام میں شریک کر رکھا ہے، تو اس بات کا امکان کم ہوگا کہ آپ اسے گول کر جائیں یا ناغہ کریں۔ ● جن مقامات پر آپ زیادہ وقت گذارتے ہیں، وہاں ورزش کے کچھ ساز و سامان رکھ چھوڑیں۔ اس میں آپ کے ورزش کے دوران پہننے والے کپڑے بھی شامل ہوں۔ اگر آپ کالج، دفتر دوستوں اور رشتہ داروں کے گھروں پر یا اپنی کار کی ڈگی میں اضافی جوڑا رکھ چھوڑیں تو جب کبھی آپ کو اضافی پندرہ منٹ خالی مل جائیں آپ کپڑے تبدیل کر کے ورزش کی ضرورت پوری کر سکتے ہیں۔

● ہفتہ واری تعطیل کو بھرپور جسمانی سرگرمیوں کیلئے استعمال کریں۔ سائیکل پر کہیں نکل جائیں یا چہل قدمی کے ساتھ نئے مقامات کی سیر کریں۔ ہفتہ میں صرف ایک یا دو دن (تعطیل کے دوران) ورزش کو کافی نہ سمجھیں۔ آپ کو ہفتہ میں پانچ دن ورزش کرنا چاہیے لیکن اگر چھٹی میں بھی یہ کام کریں گے، تو گھر پر بھی ساکت و جامد صوفے پر بیٹھے رہنا آپ کو اچھا نہیں لگے گا۔ ● اگر آپ کار رکھتے ہیں تو اس سہولت کے ہوتے ہوئے بھی قریبی دکانوں سے دودھ سبزی اور اخبار وغیرہ کی خریداری کیلئے بجائے کار کے پیدل جائیں یا پھر سائیکل استعمال کریں۔

☆☆☆

پیٹ کی ورزش کرنے سے
پیٹ اندر جانے کی امید

پیٹ یا کسی بھی دوسری ورزش کے بعد مکمل آرام چاہئے۔ اسلئے ضروری ہے کہ ایک دو دن کے وقفے پر ہی پیٹ کی ایکسرسائز کریں۔

جسم پر تیزی سے دباؤ ڈالنا

اگر آپ ورزش کے بعد بہت تھکا ہوا محسوس کر رہے ہیں، تو اس کا مطلب آپ نے ورزش کے دوران جسم پر بہت زیادہ دباؤ ڈال دیا ہے۔ اگر ایک دو دن بعد بھی تھکا سا ہی محسوس کر رہے ہیں تو اس وقت تک ورزش نہ کریں۔ جب تک آپ بالکل ٹھیک محسوس نہ کریں۔

ایکسرسائز کے دوران سانس لینے کا طریقہ

ایکسرسائز کرتے وقت سانس لینے کا طریقہ ایک اہم پہلو ہے۔ خاص طور پر وزن کم کرنے کی ایکسرسائز اور یوگا کرتے وقت۔ وزن کم کرنے کی ایکسرسائز میں زور لگاتے وقت سانس کو باہر کی طرف چھوڑنا چاہیے۔ وہیں، مسلز کو چھوڑتے وقت سانس کو اندر کی طرف لینا چاہیے۔

پیٹ کی چربی

سائنسی تحقیق اور تجربات سے ثابت ہو چکا کہ خالی پیٹ ورزش کرنے سے چربی پگھلنے کی کوئی صداقت نہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ اگر آپ اپنے وقت کے مطابق خصوصاً ایروبک ورزش کریں تو زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ ورزشیں کرنے میں وقت کی قید نہیں، آپ صبح، دوپہر یا شام، کسی بھی وقت کر سکتے ہیں ورزش سائنس کے مشہور امریکی ماہر جیراڈ ریکو کے بقول ''اگر آپ نے درج بالا بات پر عمل کیا تو فائدہ سے زیادہ نقصان ہوگا۔ وجہ یہ ہے کہ انسان خالی پیٹ ورزش کرے تو اس کی توانائی جلد خرچ ہو جاتی ہے۔ نیز ورزش بھی کسی کام کی نہیں رہتی۔'' جیراڈ ریکو مشورہ دیتے ہیں کہ جب بھی ورزش کریں خصوصاً صبح تو پہلے کوئی پھل یا ایسی شے کھالیں جو بآسانی ہضم ہو سکے۔ یوں دوران ورزش اعصاب اور جسم کو مناسب توانائی مل جاتی ہے۔

عضلات کا وزن

چربی سے زیادہ ہوتا ہے ایروبک ورزش اور تن سازی کے کلبوں میں جانے کے بعد بعض اوقات وزن کم نہیں ہوتا۔

ماہرین وجہ یہ بتاتے ہیں کہ ان کا وزن اس لئے کم نہیں ہوا کیونکہ عضلات Muscles کا وزن چربی سے کم ہوتا ہے جبکہ یہ خیال غلط ہے۔ ایک کلو چربی اور ایک کلو عضلات کا وزن برابر ہوتا ہے۔ یہ مساوات دیگر اشیاء پر بھی صادق آتی ہے۔ دراصل الجھاؤ وزن نہیں، Density کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ عضلات، چربی سے زیادہ ٹھوس پن یا کثافت رکھتے ہیں یعنی ایک کلو عضلات ایک کلو چربی کی نسبت کم جگہ گھیرتے ہیں۔ تن سازی اور ایروبک ورزشوں کا فائدہ یہ ہے کہ وہ عضلات کو بھینچ دیتی ہیں۔ یوں وزن بے شک کم نہ ہو، انسان اسمارٹ اور دبلا نظر آتا ہے۔ لہٰذا ان کا معتدل استعمال جاری رکھئے۔

کم شدت کی ورزش زیادہ چربی گھلاتی ہیں

یہ بات درست نہیں ہے کیونکہ کم شدت کی ورزش کرنے سے چربی کے حرارے Calories کم خرچ ہوتے ہیں جبکہ سخت ورزش کرنے کے نتیجہ میں نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹ جلتا ہے۔ لیکن اصل بات یہ ہے کہ ورزش سے کتنے حرارے جلے؟ چاہے آپ کسی قسم کی ورزش کریں تبھی جسمانی وزن کم ہونے سے فائدہ ہوگا۔ اصول یہ ہے کہ جتنی سخت ورزش کی جائے، اتنے ہی زیادہ حرارے جلتے ہیں۔ ایسی ورزش کا ایک فائدہ یہ ہے کہ یہ جسم میں شرح استحالہ یا Metabolic Rate بھی بڑھا دیتی ہے۔ چنانچہ ورزش ختم ہونے کے بعد بھی جسم، عموماً چربی سے حرارے گھلاتا رہتا ہے جبکہ کم شدت والی ورزشوں سے یہ فائدہ نہیں پہنچتا۔ لہٰذا خصوصاً دبلا ہونے کی خاطر سخت ورزشیں ہی مفید ہیں۔

انسان ورزش جاری رکھے تو کچھ بھی کھا سکتا ہے

یہ بالکل غلط ہے اس ضمن میں جیراڈ ریکو کا کہنا ہے کہ ورزش کرنے والا مرد وزن کبھی کبھی تو بازاری غذا Junk Food کھا سکتا ہے، لیکن یہ سوچ کر اسے عادت بنالینا نقصان دہ ہے کہ میں تو ورزش کرتا ہوں۔ وجہ یہ ہے کہ بازاری غذا کی بہت ساری چکنائی بحیثیت امعائی یا بطونی Visceral چربی اندرونی اعضا کے گرد جمع ہو جاتی ہے جبکہ یہ چربی انسانی صحت کو بہت نقصان پہنچاتی ہے۔ مزید برآں انسان ایک طرف ورزشیں کرے اور دوسری طرف بازاری غذائیں کھائے، تو اس کی جسمانی و روحانی صحت کو مطلوبہ فائدہ نہیں پہنچتا۔ ورزشوں سے تندرستی اسی وقت ملے گی جب انسان اچھی غذائیں کھائے۔

جو خواتین وزن اٹھائیں وہ طاقتور ہو جاتی ہیں

کئی خواتین سمجھتی ہیں کہ تن سازی کی بدولت وہ بھی مضبوط اور ابھرواں پٹھے حاصل کر سکتی ہیں لیکن وہ بھول جاتی ہیں کہ تن ساز میں کئی گھنٹے وزن اٹھانے اور خصوصی

غذائیں کھانے کے بعد ہی مضبوط پٹھے حاصل کرتے ہیں۔ یہ چند ہفتے یا ماہ کا کھیل نہیں تاہم ماہرین ہلکا وزن اٹھانے کی ورزشوں کو خواتین کیلئے مفید قرار دیتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ یوں ان کے جسمانی پٹھے بڑھتے اور ہڈیوں کی کمیت Mass میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ یہ دونوں عمل پھر خاتون کو ہڈیوں کے بھر بھرے پن والی بیماری Osteoporosis سے بچاتے ہیں۔ مزید برآں پٹھے بڑھنے سے چربی بھی جلتی ہے۔ لہٰذا معتدل لحاظ سے وزن اٹھانا خواتین کیلئے مفید ہے۔

مخصوص حصہ کم کرنا ممکن ہے

بعض لوگ کہتے ہیں کہ مخصوص ورزشوں کے ذریعے جسم کے کسی خاص عضو یا حصے کی چربی بالکل ختم کرنا ممکن ہے۔ اصطلاح میں یہ طریق کار Spot Reducing کہلاتا ہے۔ یہ بھی غلط نظریہ ہے وہ یہ ہے کہ جب ورزش یا کسی بھی جسمانی سرگرمی کے ذریعے ہمارا بدن چربی گھلانے کا کام شروع کرے، تو وہ ہر عضو یا حصے سے تھوڑی تھوڑی چربی گھلاتا ہے۔ اسی لئے کسی ورزش یا دوا سے صرف کسی ایک مخصوص حصہ جسم کی چربی گھلانا ممکن نہیں۔ یہ اثر باقی اعضا پر بھی پڑتا ہے۔

ورزش جتنی زیادہ کی جائے، اتنا ہی بہتر ہے

تن سازی کے شوقین اور جسم کو چاق چوبند رکھنے کی آرزو رکھنے والے یقین رکھتے ہیں کہ ورزش جتنی زیادہ کی جائے، وہ اتنا ہی فائدہ پہنچاتی ہے

ماہرین کا کہنا ہے کہ ورزش سے محض عضلات کی نشو ونما نہیں ہوتی اور نہ بدن چست ہوتا ہے، اس کیلئے ضروری ہے کہ موزوں غذا کھائی جائے اور مناسب آرام بھی کیا جائے تبھی ورزشوں سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆☆☆

پیٹ کو کم کرتا ہے شہد

شہد ایک قدرتی صحت مند غذا ہے، جسے جلد کو خوبصورت بنانے اور موٹاپا کم کرنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے بڑھتے ہوئے وزن سے پریشان ہو چکی ہیں اور جم جانے کا ٹائم نہیں ہے تو شہد کا استعمال کر کے آپ بالکل سلم ٹرم بن سکتے ہیں۔ آیئے جانتے ہیں کہ شہد وزن کو کس طرح کنٹرول کر سکتا ہے۔

1۔ شہد دیگر چیزوں کے مقابلے وزن کو کم کرنے میں زیادہ جلد اثر کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ڈائٹنگ کرتے وقت یہ جسم کو بھرپور غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔

2۔ شہد کا استعمال پانی کے ساتھ کرنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اگر پانی گرم ہو تو اور بھی جلد جسم سے وزن کم ہوتا ہے۔

3۔ لیموں اور شہد ایک ساتھ لینے سے وزن کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ اگر آپ روز صبح لیموں، شہد اور گرم پانی ملا کر پئیں گے تو آپ کا وزن تیزی سے کم ہوگا۔

4۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ شہد سے غصہ کنٹرول ہوتا ہے؟ جی ہاں، شہد کو دودھ میں ملا کر پینے سے غصہ تو کم ہوتا ہی ہے ساتھ میں خوب ساری غذائیت بھی ملتی ہے

5۔ اگر آپ اپنے کھانے میں بھی شہد کو استعمال کرنا چاہتے ہیں تو اس کو کم چکنائی والے دہی میں ملا کر کھائیں، اگر آپ اسے روز صبح ناشتے کے وقت کھائیں تو زیادہ فائدہ ہوگا۔

6۔کئی ڈائٹنگ کرنے والے افراد اس کو فروٹ سلاد میں بھی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔بس کرنا صرف یہ ہے کہ شہد کی کچھ بوندیں اپنے سلاد میں ڈالیں اور ملا کر کھا جائیں۔یہ کافی صحت بخش ہوسکتا ہے۔

7۔شہد کو اوٹ میل میں ملا کر ناشتے میں کھانے سے وزن کم ہوتا ہے،اس سے صحت تو اچھی ہوتی ہی ہے ساتھ میں وزن بھی کم ہوتا ہے۔

8۔اگر آپ کو وزن کم کرنا ہے تو ہر کھانے کے بعد لیموں،شہد اور گرم پانی ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے اور ایکسٹرا کیلوری بھی برن ہوتی ہے،یہ جم سے آنے کے بعد بھی پیا جاسکتا ہے کیونکہ اس سے فوری طور پر تقویت ملتی ہے۔

☆☆☆

تھکن سے نجات پانے کے
سادہ اور فطری اصول

جدید زمانے میں ہر انسان بہت مصروف زندگی بسر کرنے پر مجبور ہے۔زیادہ مصروفیات زیادہ جسمانی اور ذہنی توانائی کا تقاضا کرتی ہیں۔اگر انسان کی جسمانی اور ذہنی توانائی کم ہوتو اسے جلد تھکن محسوس ہونے لگتی ہے۔طبی سائنس دانوں نے تھکن سے محفوظ رہنے بلکہ زیادہ کام کرکے کم تھکنے کے 5 قدرتی طریقوں پر تحقیق کی ہے جن پر عمل کرنے سے زندگی عذاب بنا دینے والے اس مسئلے یعنی تھکن سے آپ کی جان ہمیشہ کے لئے چھوٹ جائے گی۔جسمانی چستی اور چاق و چوبند رہنے کے فن پر تحقیق کرنے والے سائنس دانوں کے دریافت کردہ وہ 5 طریقے ذیل میں دیے جارہے ہیں۔

کھانا ایک سے زیادہ بار کھایئے

اب تک تو یہی کہا جاتا رہا ہے کہ کھانا دن بھر میں محض دو یا تین بار کھانا چاہیے لیکن جدید تحقیق سے ثابت ہوگیا ہے کہ صدیوں پرانا یہ معمول جدید زمانے میں کارگر نہیں۔اس کے بجائے سائنس دانوں نے دریافت کیا ہے کہ چار پانچ بار کھانا کھانا تھکن سے بچاتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ ایک وقت میں کم مقدار میں کھانا کھایا جائے۔

اپنی توانائی برقرار رکھنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ دن میں دو یا تین بار زیادہ کھانا کھانے کی بجائے چار پانچ بار کھانا کھائیں اور ہر بار مرغن بخش غذائیں کم مقدار میں کھائیں۔ اگر آپ بھی اکثر لوگوں کی طرح دن میں دو یا تین بار کھانا کھانے کے عادی ہیں تو اس طریقے پر عمل کیجئے اور کم مقدار میں صحت بخش کھانا چار پانچ بار کھانے کا تجربہ کیجئے۔ اس طرح آپ کی توانائی میں اس قدر اضافہ ہوگا کہ آپ حیران رہ جائیں گے۔

پُرسکون نیند

تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ جدید زمانے کے انسانوں کو تھکن کا جو مسئلہ درپیش ہے اس کی ایک بڑی وجہ نیند کی کمی ہے۔ جدید زمانے میں ٹیکنالوجی کی ایجادات نے ہم سے نیند چھین لی ہے۔ اب ہم زیادہ وقت ان ایجادات سے استفادے میں گزارتے ہیں اور تھوڑا وقت سوتے ہیں۔ اگر آپ تھکن سے نجات پانا چاہتے ہیں تو سونے کا وقت مقرر کر لیجئے اور ہر حال میں اس وقت سو جایئے۔ سونے سے پہلے ٹیلی ویژن دیکھنا چھوڑ دیجیے۔ اگر آپ ٹھنڈے علاقے میں رہتے ہیں تو سونے سے پہلے ہلکے گرم پانی سے نہالیا کیجئے۔ اس سے آپ کا جسم پُرسکون ہو جایا کرے گا۔

ذہنی تناؤ سے بچیں

ذہنی تناؤ سے بہت زیادہ ذہنی اور جسمانی قوت کھو جاتی ہے۔ ذہنی تناؤ کا شکار انسان آخرِ کار خود کو بے حد تھکا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اگر آپ ذہنی تناؤ کے شکار ہیں تو ایسے کام کیا کریں جو آپ کے ذہن کو سکون دیں مثلاً موسیقی سننا، کتاب پڑھنا، کھانا پکانا، باغ بانی کرنا اور سویٹر وغیرہ بُننا، ان کے علاوہ بھی ایسے کاموں میں حصہ لیجئے جن سے آپ کو سکون ملے۔ ایسے کام کرنے سے آپ کی توانائی بڑھے گی اور تھکن محسوس نہیں ہوگی۔

چائے اور کافی (کیفین) کم پیئیں

سائنسی جائزوں سے پتا چلا ہے کہ جو شخص کام کے دوران زیادہ تھکن محسوس کرنے لگا ہو اسے چاہیے کہ کیفین یعنی چائے اور کافی پینا چھوڑ دے یا چائے، کافی بہت کم پینا اپنا معمول بنا لے۔ کیفین سے نجات پانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ جتنی کیفین روزانہ پیتے ہیں، اس کی مقدار میں آہستہ آہستہ کمی کیجئے۔ ایسا ممکن ہے کہ شروع میں کیفین چھوڑنے سے آپ کو تکلیف محسوس ہو لیکن یہ تکلیف برداشت کیجیے، تھوڑا تھوڑا کر کے کیفین میں کمی لائیے۔ جب آپ کیفین پینا چھوڑ دیں گے تب آپ دیکھیں گے کہ آپ کی توانائی بڑھ گئی ہے اور آپ جلد نہیں تھک رہے۔

پانی زیادہ پیئیں

سائنسی مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ بعض اوقات آپ کو صرف اس وجہ سے تھکن محسوس ہوتی ہے کہ آپ نے اس روز پانی کم پیا ہوتا ہے۔ پانی کم پینے سے جسم کو قدرتی طور پر درکار پانی میں کمی آ جاتی ہے جسے طب کی اصطلاح میں ''ڈی ہائیڈریشن'' کہا جاتا ہے۔ اب جب بھی آپ کو تھکن محسوس ہو تو ایک گلاس پانی پی کر دیکھئے۔ کافی امکان ہے کہ اس طرح آپ تھکن میں کمی محسوس کریں گے۔

☆☆☆

بڑھاپے میں بھی اپنے آپ کو رکھیں فٹ

بڑھاپے میں اگر چلنا پھرنا بند ہو جائے تو کئی بیماریوں کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی صورت سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ بڑھاپے میں پابندی سے کسرت کی جائے۔ اس بات کو دھیان میں رکھیں کہ آپ جتنے سرگرم رہیں گے خود کو اُتنا ہی فٹ پائیں گے۔ اس دور میں سبھی کے لئے ورزش کے اصول یکساں نہیں ہو سکتے، اس لئے بڑھاپے میں ورزش نہ کرنے سے پہلے کچھ باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

● پیدل چلنا ایک اچھی کسرت ہے، دھیرے دھیرے اپنی رفتار بڑھائیں، اس عمر میں زیادہ تر لوگ سیڑھیوں کا استعمال کم کر دیتے ہیں، اگر عمارت دو منزل کی ہے تو سیڑھیوں کے ذریعہ جانے کی کوشش کریں اور اگر اس سے زیادہ منزلوں کی ہے تو آپ لفٹ کا استعمال کریں۔

● کسرت شروع کرنے سے پہلے وارم اپ کرنا ضروری ہے، بغیر وارم اپ کے کسرت کرنے سے فائدہ کے بغیر نقصان ہو سکتا ہے۔

● ہر حالت میں کسرت کرنا ضروری نہیں، اگر آپ بیمار ہیں تو کسرت نہ کریں، بہت تھکے ہوں تو بھی کسرت نہ کریں، کھانا کھانے کے فوراً بعد کسرت کرنا صحت کے لئے نقصاندہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ علیل ہیں تو کسرت نہیں کرنی چاہئے، کھانا کھانے کے

فوراً بعد بھی کسرت نہیں کرنی چاہئے، اس سے صحت کو بہت زیادہ نقصان ہو سکتا ہے۔

● کم وقت میں زیادہ سے زیادہ فٹنس حاصل کرنے کے چکر میں نہ پڑیں، اپنی صحت کے مطابق اپنے مقاصد طے کریں۔

● اگر کسرت کرنے سے آپ کو درد، تھکان یا کمزوری محسوس ہو رہی ہے تو فوراً کسرت بند کر دیں، ڈاکٹر سے صلاح کے بعد ہی اگلا قدم اُٹھائیں۔

● فٹنس کلاس کو جوائن کرنے کی کوشش کریں، اس سے آپ کو بہتر کام کرنے کی ترغیب ملے گی، یہ ممکن نہ ہو تو اپنے قریبی ساتھیوں کے ساتھ کسرت کریں۔

● ساتھ ہی ڈپریشن اور مایوسی سے بچنے کی کوشش کریں کیوں کہ ذہنی طور پر تندرست رہنے سے ہی کئی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

☆☆☆

مالش بھی ہے صحت کی ضامن

مالش سے سارے بدن میں خون کی رفتار تیز ہوجاتی ہے۔خون جہاں بھی جاتا ہے وہاں نئی زندگی لے جاتا ہے اور واپسی پر جسم کے مختلف حصوں میں غلاظت کو سمیٹ کر باہر نکال پھینکتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ مالش سے سارے جسم میں نئی جان آجاتی ہے اور خون صاف کرنے والے نیز گندگی کو باہر نکالنے والے جسمانی پرزے بیدار ہو اٹھتے ہیں۔ چندروز تک مالش کرنے سے آنتیں گردے اور پھیپھڑے مضبوط ہوکر خون کی صفائی میں دوگنی طاقت سے لگ جاتے ہیں۔ مالش سے پیشاب کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔یورک ایسڈ وغیرہ وہ زہر، جو پیشاب کے ساتھ جسم سے باہر نکلتا ہے اس کی بھی مقدار میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ مالش سے دونوں پھیپھڑے خاصی گہری سانس لینے اور چھوڑنے لگتے ہیں۔یعنی آکسیجن اندر کھینچنے اور کاربن ڈائی آکسائڈ کو باہر نکالنے کی کارروائی تیز ہوجاتی ہے علاوہ ازیں جلد کی راہ سے جو پسینہ نکلتا ہے اس کے جسم کے بہت سے زہر باہر نکلا کرتے ہیں۔ مالش کے ذریعہ پسینہ کی نکاسی بیس فیصد بڑھ جاتی ہے۔ مالش سے معدے کی قوت ہضم خاص طور پر بڑھ جاتی ہے۔جگر اپنے کام میں بہت مستعد ہوجاتا ہے۔دل کی مشنری تیزی سے کام کرنے لگتی ہے اور کمزور لوگوں میں خون کا دورہ بخوبی ہونے لگتا ہے۔

مالش کا طریقہ

مالش شروع کرتے وقت سب سے اول پاؤں اور ہاتھوں کی مالش کرنی چاہئے۔اس کے بعد رفتہ رفتہ دھڑ کی طرف بڑھنا چاہئے پاؤں اور ہاتھوں کی مالش ختم ہونے پر چھاتی، پیٹ اور پیٹھ کی باری باری سے مالش ہونی چاہئے۔ ہاتھوں کی مالش میں پہلے ہتھیلی کی مالش کی جاتی ہے۔ ہر ایک انگلی کو پہلے دوتین بار گھما کر اسے دوتین مرتبہ کھینچنا چاہئے اس کے بعد تین چار بار آگے پیچھے موڑنا چاہئے اس کے بعد مریض کی تمام انگلیوں کو اکھٹا پکڑ کر سارے پنجہ کو آرام دہ طریقے سے دوتین بار دبانا چاہئے۔اس کے بعد ہتھیلی کو پھیلا کر اس کی دونوں طرف دونوں ہاتھ پھیلا کر چند منٹ تک مالش کر دی جائے۔اس کے بعد باری باری سے دونوں پاؤں کی مالش ہونی چاہئے۔ پاؤں کی مالش ٹھیک ہاتھوں کی مالش کی طرح ہونی چاہئے۔اس کے بعد بازو کی مالش شروع کرنی چاہئے پہلے کلائی سے کہنی تک، نیچے سے اوپر کی طرف کئی بار ملنا۔ چھاتی کی مالش کا ایک خاص طریقہ ہے۔مریض کے بغل میں دائیں طرف کھڑے ہوکر چھاتی کی مالش شروع ہوتی ہے۔ پہلے مریض کی چھاتی پر دونوں ہاتھ رکھ کر ایک ہاتھ بغل میں جہاں تک جائے وہاں تک دباتے ہوئے پھیلانا چاہئے۔ اور دوسرے ہاتھ سے ٹھیک اس کی مخالف سمت میں اسی طرح کھینچ لے جانا چاہئے۔

دواؤں سے دوری کیوں ضروری ہے؟

دوائیں اور خوراک، دونوں ہی کھانے کی چیزیں ہیں، یہ ہمارے خون میں شامل ہوکر ہمارے خلیوں تک پہنچتے ہیں، اس لیے جب کوئی کہتا ہے کہ خوراک سے بیماریاں دور نہیں ہوسکتیں، تو مجھے ہنسی آتی ہے۔ دونوں کے درمیان فرق یہ ہے کہ خوراک میں غذائیت موجود ہوتی ہے، جبکہ دواؤں میں وہ چیزیں نہیں ہوتیں جن کی خلیوں کی تعمیر میں ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ خوراک کے ساتھ نہ تو منفی اثرات کی ایک لمبی فہرست آتی ہے، اور نہ ہی یہ جیب پر زیادہ بوجھ ہوتی ہیں۔ بیماری کی شدت کو مدِنظر رکھتے ہوئے خوراک اور دواؤں کو متوازن انداز میں لیا جانا چاہیے، لیکن اگر صرف دواؤں پر انحصار کرتے ہوئے خوارک، ورزش، اور گہری نیند کو قربان کر دیا جائے، تو یہ توازن برقرار نہیں رہ سکتا۔ اس لئے میرا مشورہ ہے کہ آپ خوراک اور جڑی بوٹیوں کے طبی فوائد کا بھرپور فائدہ اٹھائیں، اور ورزش کو کبھی نہ بھولیں۔ اگر آپ کو میری بات کا یقین نہیں، تو آپ گھریلو دواؤں کے بارے میں بھی تحقیق ضرور کریں۔

گھریلو ٹوٹکوں پر انحصار کریں

مثال کے طور پر ہم سب ہی نے زخموں پر ہلدی ڈالنے کا سنا ہے۔ ہلدی اس لیے مدد دیتی ہے کیونکہ اس میں Curcumin شامل ہوتا ہے جو جلن کم کرتا ہے، جراثیم کش

ہوتا ہے، اور درد میں فوری آرام پہنچاتا ہے۔ اگر کسی مصالحے، جڑی بوٹی، یا کھانے کی چیز پر کروڑوں ڈالر خرچ کر کے تحقیق نہیں کی گئی ہے، تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ اس میں فوائد موجود نہیں۔ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ اس جگہ تحقیق کرنے میں دلچسپی نہیں ہے۔ شکر ہے کہ قدرتی دواؤں کی بڑھتی ہوئی موجودگی کے سبب اب کمپنیاں قدرتی اجزاء مثلاً Curcumin کی الزائمر اور آرتھرائٹس جیسی بیماریوں میں افادیت ثابت کرنے کے قابل بھی ہیں، اور آمادہ بھی۔ میں جانتا ہوں کہ دوائیں زندگیاں بچا سکتی ہیں، سنگین بیماریوں یا معذوریوں میں مبتلا لوگوں کو نارمل زندگی دے سکتی ہیں، اور ضرورت پڑنے پر فوری آرام پہنچا سکتی ہیں۔ میں بھی دوا لوں گا، جب اس کی ضرورت ہوگی، اور مجھے خوشی ہے کہ ایسی دوائیں موجود ہیں۔ لیکن اپنی اس تحقیق کے بعد مجھے جدید مغربی دواؤں سے تھوڑی سی مایوسی ہوئی ہے اور ان کے بارے میں میرا رویہ تبدیل ہوا ہے۔ اس کے علاوہ مجھے اب قدرتی دواؤں کی افادیت کا بھی اندازہ ہوا ہے۔ تو اگر آپ متبادل دوائیں استعمال کرنا چاہتے ہیں، اور اگر یہ آپ کی موجودہ دواؤں سے متصادم نہ ہو تو (جس کا امکان بہت ہی کم ہے) تو یاد رکھیں کہ اس کا خطرہ صرف اتنا ہے، جتنا آپ پر شہابِ ثاقب گرنے کا۔

نوٹ: سنگین بیماریوں میں مبتلا افراد اپنے ڈاکٹر سے مشورے کے بغیر دوائیں کم یا زیادہ ہرگز نہ کریں۔ میری پسندیدہ قدرتی دوائیں:

خراب گلے کیلئے : شہد، ایلم (Slippery elm)، اور زنک کی گولیاں۔

ٹھنڈ کیلئے : نیل گری کے پتوں کو ابالیں، یا ادرک کے سفوف کو ایک پاؤ پانی میں ابال کر بھاپ لیں۔ 1000 ملی گرام وٹامن سی ہر چار گھنٹے بعد لیں، اور زیادہ سوئیں۔

☆☆☆

ماؤتھ واش بھی شامل ہے

فضول ادویات اور مصنوعات میں

بدبودار سانسوں سے نجات کیلئے اکثر لوگ ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ کے استعمال کو کافی نہیں سمجھتے اور اس کے بعد ماؤتھ واش سے غرارے کرنا خیال کرتے ہیں۔لیکن ماہرین نے دعویٰ کیا ہے کہ جو لوگ بہت زیادہ ماؤتھ واش استعمال کرتے ہیں، وہ ایک طرح سے منہ کے کینسر کو زیادہ دعوت دیتے ہیں۔9 مختلف ممالک میں 4 ہزار سے زائد افراد پر کی گئی ایک ریسرچ کے نتائج میں بتایا گیا ہے کہ جو لوگ اس قسم کی مصنوعات کو دن بھر میں تین مرتبہ سے زیادہ استعمال کرتے ہیں، ان میں منہ اور گلے کے سرطان کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف گلاسکو ڈینٹل اسکول کے سینئر لیکچرار ڈاکٹر ڈیوڈ کونوے کا کہنا ہے کہ لوگوں کو چاہیے کہ روزانہ ماؤتھ واش استعمال کرنے کی بجائے برشنگ اور فلاسنگ کی عادت کو پختہ کریں۔لوگ اگرچہ منہ کی بدبو دور کرنے کے لئے ہی صفائی کرنے والے اس قسم کے محلول استعمال کرتے ہیں لیکن بدبو کی اصل وجہ دانتوں کو اچھی طرح صاف نہ کرنا ہوتی ہے اور اگر منہ کی صفائی پر توجہ نہ دی جائے تو اس سے بھی کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔2009ء میں آسٹریلیا میں کی گئی ایک ریسرچ سے بھی حالیہ تحقیق کی تائید ہوتی ہے جس میں بتایا گیا تھا کہ اس بات کے بہت زیادہ شواہد موجود

ہیں کہ ایسے ماؤتھ واشنز جن میں الکحل شامل ہوتا ہے، ان سے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے کیونکہ الکحل میں کینسر کا سبب بننے والے اجزا منہ کی اندرونی دیواروں کو چیرتے ہوئے آسانی سے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ مصنوعی بتیسی لگاتے ہیں یا جن کے مسوڑھوں سے خون رستا رہتا ہے، وہ خطرے کی زد میں زیادہ ہوتے ہیں۔

جراثیم کش صابن اور جل

بظاہر یہ بات ''کامن سینس'' کے عین مطابق محسوس ہوتی ہے کہ جراثیم کش صابنوں کے استعمال سے ہماری اور ہمارے گھر والوں کی ان بیماریوں سے حفاظت ہو رہی ہوگی جو جراثیم سے لگتی ہیں لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے۔امریکی حکومتی ادارے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن کی جانب سے گزشتہ 40 سال کی ریسرچ اور متعدد آزاد جائزوں سے یہ پتہ چلتا ہے کہ جراثیم کش صابنوں، ہاتھوں پر ملنے والے جل اور جاذب کپڑوں (Wipes) میں استعمال ہونے والے سب سے اہم جزو ٹرائی کلوسان (Triclosan) سے صحت کو کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچتا۔ عام پرانے فیشن کے صابن اور پانی سے بھی وہی طبی فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں جو ان خاص اینٹی بیکٹریل صابنوں اور جل سے ہوتے ہیں۔ اس حوالے سے ایک اہم مسئلہ یہ ہے کہ جراثیم کش صابن خاص طور پر جرثوموں کو نشانہ بناتے ہیں اور وائرس پر کوئی اثر نہیں دکھاتے لیکن زیادہ تر بیماریاں مثلاً نزلہ، زکام اور فلو کے ذمہ دار جراثیم نہیں وائرسز ہوتے ہیں۔ جراثیم سے بچاؤ کا سب سے مؤثر سائنٹفک طریقہ یہ ہے کہ عام صابن سے اکثر و بیشتر ہاتھ دھوئے جائیں۔ علاوہ ازیں باورچی خانے میں کھانے کی تیاری کے دوران بھی حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھا جائے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ جراثیم کش دواؤں سے صحت کو فائدہ پہنچنے کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔ جائزوں میں یہ معلوم ہوا ہے کہ جو بچے مہینوں اور سالوں ''ٹرائی کلوسان'' سے آلودہ ہوتے رہتے ہیں، ان میں الرجی کی شکایات پیدا

ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ان حساسی شکایات میں مونگ پھلی سے الرجی اور تپ کا ہی (Hay Faver) جو زردانوں کی وجہ سے ہوتی ہے، کی شکایتیں شامل ہیں۔اس کی وجہ غالباً یہ ہوتی ہے کہ جو بچے یا کم عمر نوجوان جراثیم کش صابن اور کلینز رس استعمال کرتے ہیں، ان کا جراثیم سے ایکسپوزر کم ہو جاتا ہے جن کی ضرورت اس وقت ہوتی ہے جب جسم کے مدافعتی نظام کو فعال کرنا ہوتا ہے تا کہ وہ وائرس کا مقابلہ کرنے کیلئے تیار رہے۔

دانت سفید کرنے کے دعویدار ٹوتھ پیسٹ

برطانیہ میں 40 فیصد سے زائد افراد ایسے ٹوتھ پیسٹ استعمال کرتے ہیں جو دانتوں کی صفائی کے ساتھ انہیں موتیوں جیسا آبدار بنانے کے بھی دعوے دار ہوتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ عام ٹوتھ پیسٹوں کے مقابلے میں یہ تین گنا زیادہ مہنگے ہوتے ہیں۔ اس قسم کے ٹوتھ پیسٹ بنانے والی کمپنیاں یہ دعویٰ کرتی ہیں کہ ان کی مصنوعات میں بلیچنگ یا رگڑ کر چمکانے کی صلاحیت ہوتی ہے لیکن اس سلسلے میں ماہرین نے جو تحقیقات کی ہیں، وہ ان دعوؤں کی نفی کرتی ہیں۔اس سلسلے میں کلینکل جائے تک دستیاب نہیں ہیں۔ان مصنوعات میں سے کچھ کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے کہ ان میں بلیچنگ ایجنٹ کے طور پر ''ہائیڈروجن پرآکسائیڈ'' استعمال کیا جاتا ہے تا کہ دانتوں پر لگے داغ دھبے مٹ جائیں اور وہ حصہ سفید نظر آئے، تاہم برٹش ڈینٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن کے چیف ایگزیکٹو ڈاکٹر نائجل کارٹر کا کہنا ہے کہ یورپی یونین میں جتنے بھی ٹوتھ پیسٹ فروخت ہوتے ہیں ان میں قانونی طور پر صرف 0.1 فیصد ہائیڈروجن پر آکسائڈ شامل ہونا چاہیے تا کہ ان کا استعمال محفوظ رہے لیکن اتنی کم مقدار میں دانتوں پر اس کا مؤثر ہونا ناممکنات میں سے ہے۔اگر آپ اس کیمیکل سے کچھ فائدہ حاصل کرنا ہی چاہتے ہیں تو اس کی مقدار 30 گنا زیادہ ہونی چاہیے۔

کیڑے مکوڑے کے کاٹنے پر لگائی جانے والی کریمیں

زہریلے کیڑے مکوڑے کاٹ لیں یا ڈنک مار دیں تو ان کی وجہ سے جلد پر خارش ہونے لگتی ہے اور متاثرہ جگہ سوج جاتی ہے۔اس تکلیف سے نجات کے لئے ڈاکٹری نسخوں کے بغیر فارمیسی کی دکانوں پر ڈھیر ساری کریمیں اور دوائیں دستیاب ہوتی ہیں لیکن اس بارے میں بہت کم ثبوت دستیاب ہیں کہ واقعتاً ان سے فائدہ ہوتا ہے۔'' ڈرگ اینڈ تھیراپیوٹکس بلیٹن 2012'' میں شائع شدہ ایک جائزے کے مطابق وہ کریمیں جو درد دور کرنے والی دواؤں اور جلد کو سن کرنے والے اجزا پر مشتمل ہوتی ہیں اور وہ جن میں ''اینٹی ہسٹامین'' اور ''اینٹی سپٹک'' خصوصیات ہوتی ہیں، محض سرسری فائدہ پہنچاتی ہیں۔ جائزے میں خبردار کیا گیا ہے کہ ان کریموں کے استعمال سے جلد زیادہ حساس ہوسکتی ہے۔ جو دیگر چیزیں ایسے موقعوں پر استعمال کی جاتی ہیں ان میں اسٹیروئڈ مثلاً ''ہائیڈروکوریٹزون'' والی گولیاں اور مرہم ہوتے ہیں لیکن ان کے بارے میں بھی ٹھوس ثبوت نہیں ہے کہ واقعی ان سے تکلیف میں کمی ہوتی ہیں۔اگر کسی بچے کو کیڑے نے کاٹ لیا ہے تو بہتر یہ ہے کہ سادہ اینٹی بایوٹک کریم متاثرہ مقام پر لگائی جائے۔اس طرح اسے علاج کا احساس بھی ہوگا اور انفیکشن سے حفاظت بھی ہو جائے گی۔کل ملا کر یہ ثابت ہوتا ہے کہ ان مصنوعات کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اتنا ہی ہے جتنا عام اور سادہ ٹوٹکوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔

لیکن اگر سادے طریقے جیسے ٹوتھ پیسٹ کی جگہ مسواک اور منھ کی بدبو دور کرنے کے لئے عرق گلاب کی کلیاں وغیرہ قدیم اور نیچورل طریقے اپنا کر صحت کو مزید بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

تمباکو ایک گندی گھاس ہے

میں نے اتنی سی زندگی میں کم از کم ایک سو ایک دفعہ سگریٹ چھوڑا ہے مگر چھٹتا نہیں ہے، منہ سے یہ کافر لگا ہوا ہے۔ جانتا ہوں تمباکو ایک گندی گھاس ہے لیکن میں پسند کرتا ہوں، اس سے ہوش و گوش رخصت ہوتے ہیں پھر بھی میں پسند کرتا ہوں، اس سے پھیپھڑوں میں سوراخ ہوجاتا ہے مگر میں پسند کرتا ہوں، یہ بدترین نشہ ہے، بدبودار لعنت ہے، بے تحاشا فضول خرچی ہے، قبرستان جانے کا قریبی راستہ ہے، بہرکیف میں پسند کرتا ہوں۔ لیکن مجھے معلوم ہے کہ اس سے میری زندگی دن بدن گھٹ رہی ہے۔

(اقتباس ایک سگریٹ کا شوقین)

سور کی چربی سے تیار تیل میں بنے آلو چپس کی کھلے عام فروخت

اگر آپ کا بچہ لیز (Lays) آلو کے چپس کھانے کی ضد کرتا ہے تو برائے مہربانی آپ اسے منع کر دیں کیوں کہ یہ چپس نہیں بلکہ آپ کے ایمان کو تباہ کر دینے کی سازش ہے۔ کیوں لیز چپس میں ذائقہ بڑھانے کے لئے جو تیل استعمال کیا جارہا ہے وہ سور کی چربی سے حاصل کیا جارہا ہے۔ کیمسٹری کی زبان میں اس کو سوڈیم انوسنیٹ کہا جاتا ہے جس کا فارمولہ (C10HIIN4NA208PI) ہوتا ہے۔ اس کے لئے لیز جیسی کمپنیاں E631 کوڈ لکھ کر کام چلاتی ہیں۔ جو عام طور پر چپس کے لفافے پر کہیں کونے میں لکھا ہوتا ہے۔ اس بات کی تصدیق گوگل پر سرچ کرنے سے بھی ہوجاتی ہے کہ یہ E631 واقعی سور کی چربی کا کوڈ ورڈ ہے اور اس کے خلاف بہت سے ممالک میں ہنگامہ بھی ہوچکا ہے۔ جس پر کارروائی کرتے ہوئے وہاں کی سرکاروں نے لیز چپس پر پابندی بھی لگادی ہے۔ وہیں سور کی چربی کو کارتوس میں استعمال کرنے کی خبر پر 1857ء جیسی بغاوت کر دینے والی قوم کس طرح انجانے میں سور کے بنے لیز چپس کھلا رہی ہے۔ اس پر علاوہ تعجب کے اور کچھ نہیں کیا جاسکتا، اس کے علاوہ صرف آلو کے چپس ہی نہیں بلکہ جنوڈلس میں بھی اس کا استعمال ذائقہ بڑھانے کے لئے کیا جاتا ہے،

سوڈیم انوسنیٹ ویسے تو مچھلی کی چربی سے بھی تیار کیا جاتا ہے مگر سور کی چربی چوں کہ بہ آسانی دستیاب ہو جاتی ہے اور مغربی مما لک میں اس کے گوشت کا زیادہ استعمال ہونے کی وجہ سے اس کی چربی ٹھکانے لگانے کی دشواری سامنے آتی تھی، جس کو دور کرنے کے لئے کمپنیوں نے ایک نایاب اور مکارانہ طریقۂ کار ایجاد کیا۔ جس سے داڑھی بنانے والی کریم، ٹوتھ پیسٹ اور خاص طور پر چیونگم جو کہ بنا سور کی چربی کے تیار نہیں ہو سکتی ہے۔ بتایا جاتا ہے کہ E631 کا جو فارمولہ ہے وہ بیشتر جانوروں کی چربی سے ہی حاصل ہوتا ہے۔ اور جس کو بنانے میں لاگت بھی کم آتی ہے، دراصل معاملہ اس E631 کا ہی ہے جس کے پس پردہ یہ ساری کہانی وجود میں آئی، مغربی مما لک میں سور کا گوشت بہت ہی لذیذ مانا جاتا ہے۔ اور اس کے کھانے والوں کی تعداد بھی بہت زیادہ ہے۔ اس لئے وہاں سور کو عام جانور کی طرح پالا جاتا ہے۔ جب اس کا گوشت استعمال میں آجاتا ہے تو اس کی چربی کا مسئلہ سامنے آتا ہے، کہ کہاں ٹھکانے لگائی جائے کیوں کہ یہی ایک واحد جانور ہے جس میں سب سے زیادہ چربی ہوتی ہے اور لوگ چربی کھانے سے بچتے ہیں تو پھر سوال پیدا ہوا کہ اس چربی کا کیا کیا جائے تو مغربی کمپنیوں کے کرتا دھرتاؤں نے دماغ کے گھوڑے دوڑانے شروع کردیئے۔ جس میں انہوں نے اس کا استعمال صابن وغیرہ میں کیا جو کہ کامیاب تجربہ رہا۔

سور کی چربی کارتوس میں

اس کے بعد تو ایک کاروباری دوڑ شروع ہوگئی، جس میں اس چربی کا استعمال مختلف اشیاء میں کیا جانے لگا اور نام دیا گیا پک فیٹ، اس نام سے ہمارے قارئین کو 1857ء کے غدر کی یاد تازہ ہوگئی ہوگی، اس دور میں برطانیہ سے لائی جانے والی گولیاں سمندری آب وہوا سے خراب ہو جایا کرتی تھیں تب ان پر سور کی چربی کی پرت چڑھا کر بھیجا جانے لگا لیکن گولیاں بھرنے سے قبل انہیں دانت سے کاٹا جاتا تھا اور اس کی حقیقت

سامنے آجانے کے بعد جو بغاوت ہوئی اس نے اس دور کی مغربی کمپنیوں کی نیندیں اڑادیں۔ اور اس کو اینمل فیٹ کہہ کر مخاطب کیا گیا، مسلم مما لک میں گائے اور بھیڑ کی چربی کہا گیا مگر اس کے حلال نہ ہونے کی بات نے بے اطمینان کے ماحول کو ہوا دی۔

پریشان کمپنیوں کے سامنے ایک بڑا مسئلہ کھڑا ہو گیا تھا، آخر 75 فیصد کمائی تو اسی سے تھی اور پھر ایک کوڈ ورڈ والی زبان تیار کی گئی جس کو متعلقہ محکمہ ہی جان پائے کہ کس چیز سے تیار کیا گیا ہے، جب کہ بے چارے صارفین انجان بن کر سب کچھ ہضم کرتے چلے جارہے ہیں اور اسی وقت پیدائش ہوئی اس E631 کوڈ کی جو مذکورہ اشیاء کے علاوہ چاکلیٹ، مٹھائی بسکٹ، کورن فلیکس، ٹافی وغیرہ میں استعمال کیا جانے لگا، آستھما (دمہ) کے مریضوں کے لئے یہ بہت زیادہ نقصان دہ ہے، کافی پہلے ایک بات ماحول میں گردش کرتی رہی تھی کہ کرکرے میں پلاسٹک ہے اور جب اسے جلایا جاتا تھا تو وہ ٹپک کر پگل جاتا تھا۔ اب ذہن یہ سوچنے پر مجبور ہے کہ کہیں یہ اسی چربی کا اثر تو نہیں تھا۔ بتایا جاتا ہے کہ پاکستان میں تو اس پر بڑا ہنگامہ ہوا تھا جس میں کافی مقدمہ بازی اور صاف صفائی کا دور چلا تھا اور یہ سب باتیں گوگل پر E631 لکھ کر سرچ کرنے سے معلوم ہو جائیں گی۔

☆☆☆

مغزیات: صحت اور توانائی کا خزانہ

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ گری دار خشک میوہ جات یا مغزیات میں چونکہ حرارے اور چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے ان کا استعمال مناسب نہیں ہے۔ان کی بات بڑی حد تک درست ہے اخروٹ بادام پستہ کاجو چلغوزہ وغیرہ میں حراروں کی بھر مار ہوتی ہے مثلاً 15 کاجو سے ہمیں 180 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں اور اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ یہ مغزیات اتنے مزیدرا ہوتے ہیں کہ جب تک ختم نہ ہوجائیں منہ چلتا ہی رہتا ہے تاہم اگر آپ بسیار خوری کو کنٹرول کر سکیں تو گری دار میوے صحت کا خزانہ ثابت ہو سکتے ہیں محققین نے اپنی تحقیق میں یہ دیکھا ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے مغزیات کھاتے ہیں ان میں امراض قلب کا خطرہ کم ہوتا ہے۔عمومی صحت پر ان کے فوائد اتنے زیادہ سامنے آئے ہیں کہ اب دوران پرواز ہلکے پھلکے ناشتے کے طور پر فضائی مسافروں کی ان سے تواضع کی جانے لگی ہے اور گھروں میں بھی چائے یا کافی کے ساتھ ان کا استعمال بڑھتا جارہا ہے گری دار میوے نباتات سے پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں ان میں فائبر غذائیت بخش اجزاء اور وٹامن ای جیسے اینٹی آکسیڈنس کی بھر مار ہوتی ہے علاوہ ازیں کیلشیم، پوٹاشیم اور فولک ایسڈ کی زیادتی سے بھی صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں ذیل میں ہمارے ہاں زیادہ استعمال ہونے والے مغزیات کی انفرادی خوبیاں پیش کی گئی ہیں۔

اخروٹ: 100 گرام میں 691 کیلوریز

اخروٹ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔یہ وہ غذائی جزو ہے جو دماغ کو صحت مند طور پر کام کرنے کے قابل رکھنے کیلئے بہت ضروری خیال کیا جاتا ہے علاوہ ازیں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز دمہ جوڑوں کی سوزش اور درد ایگزیما اور چنبل جیسی جلدی بیماریوں سے حفاظت میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔اخروٹ میں Arginine نام کا ایمینو ایسڈ بھی ہوتا ہے جو دل کی صحت کیلئے بہترین سمجھا جاتا ہے۔بارسلونا اسپتال کلینکو کے ریسرچرز نے اپنی تحقیق میں یہ دکھا تھا کہ جن لوگوں نے مرغن کھانے کے بعد تقریباً 18 اخروٹ کے مغز کھائے تھے ان کے شریانوں میں سوزش اور آکسیڈیشن کے امکانات کم ہوگئے تھے۔جو وقت گزرنے کیساتھ امراض قلب اور فالج کا سبب بنتے ہیں۔

مونگ پھلی: بھنی ہوئی 100 گرام میں 589 کیلوریز

مونگ پھلیاں فولیٹ، ریبوفلیوین اور نیاسین سمیت مختلف بی وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔یہ حیاتین غذا کے انجذاب اور نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔فلوریڈا یونیورسٹی میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق مونگ پھلی میں اسٹرابیری کی طرح کا ایک اینٹی آکسیڈنٹ بہت زیادہ ہوتا ہے۔اس میں ایک پولی فینول کی سطح بھی بلند ہوتی ہے جو ہمارے جسم کو کینسر کا سبب بننے والے فری ریڈیکلز سے بچاتے ہیں کچی کے بجائے مٹھی بھر بھنی ہوئی مونگ پھلیاں کھانا بہتر ہوگا کیونکہ بھننے کے دوران P-Coumaricacid کی مقدار 22 فیصد بڑھ جاتی ہے۔

کاجو: 100 گرام میں 584 کیلوریز

کاجو میں صحت بخش نہ جمنے والی چکنائی اور تانبا ہوتا ہے جو ہمیں دل کی بیماریوں

سے بچاتے ہیں ہماری ہڈیاں مضبوط کرتے ہیں اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔ اس کی زیادہ مقدار قولون کے سرطان کے خطرے کو بھی کم کر دیتی ہیں۔

بادام: 100 گرام میں 611 کلیوریز

تمام مغزیات میں سب سے زیادہ کیلشیم بادام میں ہوتا ہے جو لوگ سبزی خور ہوتے ہیں یعنی گوشت نہیں کھاتے اور ڈیری مصنوعات سے بھی پرہیز کرتے ہیں انہیں روزانہ مٹھی بھر بادام کھانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ بادام صحت کے لئے ضروری چکنائیوں اور بی وٹامنز کے حصول کا بھی اہم وسیلہ ہیں جو ہمارے دل اور دماغ کو صحت مندر رکھتے ہیں۔ کنگز کالج لندن کے ریسرچرز نے دریافت کیا ہے کہ بادام میں شامل ریشے چکنائی اور کاربوہائیڈریٹ کے انجذاب کو روکتے ہیں جس سے ذیابیطس کا امکان گھٹ جاتا ہے علاوہ ازیں بہت زیادہ حراروں کے بغیر بے انتہا توانائی کی فراہمی سے بادام کولیسٹرول کی سطح بھی کم تر رکھتا ہے۔

پستہ: بھنے ہوئے سادے 100 گرام میں 571 کیلوریز

پستہ میں 90 فیصد نہ جمنے والی چکنائی ہوتی ہے جس سے اچھے کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہیں اور ہارٹ اٹیک کا امکان کم ہوجاتا ہے۔ اس میں موجود تانبا فاسفورس اور بی وٹامنز سے جسم کا مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ پستہ میں ایسے اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء ہوتے ہیں جو چکنائی میں جذب ہوکر جسم کو Peroxide Lipie جیسے ضرر رساں کیمیائی اجزاء سے بچاتے ہیں۔ ذیابیطس کو قابو میں رکھنے کے لئے بھی پستہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پستہ میں دو ایسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو کسی اور گری دار میوے میں نہیں پائے جاتے۔ یہ بڑھتی عمر میں نظر کی کمزوری کو روکتے ہیں۔

چلغوزہ: 100 گرام میں 673 کیلوریز

چلغوزے Pinoleic acid فراہم کرنے کا واحد قدرتی ذریعہ ہیں جو بالخصوص خواتین کے ہارمونز کے افراط میں مدد دیتا ہے اور ان کی بھوک کم کرتا ہے اس خشک میوے میں Cleic acid کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے یہ وہ نہ جمنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں کو ہمارے جسم سے ختم کرنے میں جگر کی مدد کرتی ہے اور اس سے ہمارا دل توانا رہتا ہے ایک اونس چلغوزے کے مغز میں 3 ملی گرام آئرن ہوتا ہے اور آئرن خون کے سرخ خلیات کا اہم ترین جزو ہوتا ہے جو جسم کے تمام خلیات کو آکسیجن اور توانائی فراہم کرتا ہے اس میں میگنیشیم کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے جس سے کھنچاؤ سے محفوظ رہتے ہیں تھکاوٹ اور ذہنی پریشانی دور رہتی ہے۔

☆☆☆

پالک وٹامنس کا خزانہ

قدرت نے ہمیں دو نہایت قیمتی سنہرے پھل خوب عطا کئے ہیں ایک کینو دوسرا آم اسی طرح سبزیوں میں سب سے سستا اور مفید سبز سونا یعنی پالک بھی سال بھر خوب فراہم ہوتا ہے۔ پالک کو غیر معمولی طاقت کا راز بتایا جاتا ہے کیا بچے اور کیا بوڑھے سب کیلئے یہ کافی مفید ہے لیکن اس کی توانائی بخش خاصیت کے باوجود اسے بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ پالک شوق سے کھایا جاتا تو خواتین اور نوعمروں کے چہرے زرد نہ رہتے! خون افزائی کی صلاحیت کی وجہ سے پالک فولاد اور حیاتین کے مہنگے شربتوں سے زیادہ مفید اور کارگر ہوتا ہے۔ ہاں اس کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ اسے بہت زیادہ بھونا نہ جائے کیونکہ اس طرح اس کی تاثیر بھن کر بہت کم ہوجاتی ہے۔ یہ خیال بھی درست نہیں کہ پالک میں ڈھیروں فولاد ہوتا ہے۔ پالک کی خوبی دراصل یہ ہے کہ اس میں فولاد کے علاوہ بھی دوسری بہت اہم خاصیتیں اور غذائی جوہر ہوتے ہیں۔ یہ کہنا غلط ہوگا کہ غذائی اجزاء کے اعتبار سے کوئی اور سبزی کا اس مقابلہ نہیں کرسکتی ہے۔ اپنے بیرونی گہرے رنگ کے علاوہ پالک کے نرم و نازک پتوں میں بڑے اہم مانع تکسید اجزاء مثلاً حیاتین الف (وٹامن اے) حیاتین ج (وٹامن سی) حیاتین ھ (وٹامن ای) حیاتین ک (وٹامن کے) حیاتین اور ب 6 (وٹامن بی۔ اور وٹامن بی 6) کے علاوہ پوٹاشیم کیلشیم بھی ہوتا ہے۔ فولک ایسڈ سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے بہتر یہ ہے کہ پالک کو ابالنے کے بجائے بھاپ پر گلا کر کھایا جائے۔ پالک کو چار منٹ تک ابالنے اور بھوننے سے اس میں موجود فولیٹ کی مقدار آدھی ہوجاتی ہے۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اپنے دیگر صحت بخش اجزاء کے علاوہ پالک میں کوئی درجن بھر نباتی غذائیت بخش اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ صحت و توانائی کی تعمیر کے سلسلہ میں یہ اجزاء خاص مقام رکھتے ہیں۔

انڈا

وٹامن، اے، سی اور ای سے بھرپور غذا

دنیا میں پہلے مرغی آئی یا انڈا اس سوال کا جواب کس کے پاس ہے؟ کیا آپ انڈے کھاتے ہیں؟ کیا اپنے خون میں کولیسٹرول کی سطح زیادہ ہونے کی وجہ سے انڈے کو چھوتے بھی نہیں؟ کیا آپ بھی یہی سوچتے ہیں کہ انڈے کھانے سے وزن بڑھتا ہے، موٹاپا گلے لگاتا ہے، انڈے کھانے سے پیٹ میں گیس پیدا ہوتا ہے، پیٹ پھول جاتا ہے، بدہضمی ہوجاتی ہے، کھٹے ڈکار ستانے لگتے ہیں..... دل کی بیماری میں مبتلا مریض کے لئے انڈے کی طرف دیکھنا بھی جرم ہے۔ گال بلیڈر (کیسہ صفرا) جسم سے نکالنے کے بعد انڈا کھانا گناہ ہے ''بدپرہیزی'' ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

انگریزی زبان میں اِیگ، اردو میں انڈا، فارسی میں تخم مرغ، کشمیری میں ٹھول اور ڈاکٹری اصطلاح میں ادوم مادہ پرندیا چرند کے جسم سے نکلا ہوا اور سخت چھلکے سے ڈھکا ہوا سیال مادہ جس میں نئی زندگی کے ''آثار'' ہوتے ہیں۔ انڈا تب تک کچا اور تازہ ہوتا ہے جب تک اسے کسی طرح (اُبال کر یا پکا کر) قابل خوردن بنایا جائے۔ اردو اور کشمیری زبان میں ''انڈوں کے اِردگرد'' کئی محاورے اور ضرب المثل گردش کرتی ہیں۔ انڈے اڑانا اکثر کشمیریوں کا محبوب مشغلہ ہے۔ مثل مشہور ہے انڈے سیوے فاختہ اور

کوّے بچے کھائیں یا انڈے سیوے کوئی بچہ لیوے کوئی۔ ہمارے سماج میں اکثر ایسا ہی ہوتا ہے سرکاری ملازم اپنے فرائض دینے کی بجائے گھروں اور دفتروں میں انڈوں پر ہی بیٹھے رہتے ہیں۔ انڈا نیم برشت، فرائی کر کے، آملیٹ بنا کر، کانگڑی میں بھون کر کھایا جاسکتا ہے۔ ''انڈے کا ستارا'' بھی بنایا جاتا ہے یا پھر ''مونگ دال کے ساتھ زمرہ ٹھول'' ملا کر بڑی مزے دار اور تغذیہ سے بھرپور ڈش تیار کی جاسکتی ہے۔

انڈے کی اہمیت اس بات سے صاف ظاہر ہے کہ اس میں پروٹین، چربی، کاربوہائیڈریٹ، فیٹی ایسڈز، وٹامنز اور کچھ اہم نمکیات موجود ہیں۔ وٹامن اے آنکھوں کی بینائی اور صحت مند جلد کے لئے لازمی ہے۔ یہ وٹامن کئی سرطانوں سے بچاتا ہے۔ وٹامن ڈی ہڈیوں کی مضبوطی، سالمیت اور صحت کے لئے بے حد ضروری ہے۔ یہ ایک معجزاتی وٹامن ہے جو کیلشیم جذب کرنے میں اہم ترین رول ادا کرتا ہے۔

تازہ ترین تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ وٹامن ڈی کئی سرطانوں سے بچانے میں ایک اہم رول ادا کرتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی سے ہڈیاں کمزور اور مسام دار ہوجاتی ہیں اور عمر رسیدہ افراد (خاص کر عورتیں) اور سیٹوپوروسس میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ وٹامن ای جسم کے سبھی خلیات کی صحت مندی کے لئے ضروری ہے۔ یہ ایک مانع تکسیدی وٹامن ہے جو نارمل خلیات کو سرطانی خلیات میں تبدیل ہونے سے بچاتا ہے۔ وٹامن اے، سی اور ای تینوں انٹی آکسیڈنٹ وٹامن ہیں۔ یہ تینوں مل کر ''بڑھاپے کو ٹالنے'' میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ وٹامن بی ون نشاستہ والی غذاؤں سے اور وٹامن بی ٹو چربی اور پروٹین سے توانائی حاصل کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ وٹامن بی 6 پروٹین مٹابولزم کو متحرک کرنے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔ وٹامن B12 دماغ نظامِ اعصاب مرکزی، نسوں اور پٹھوں کی فعالیت کے لئے سب سے اہم وٹامن ہے۔ یہ خون کے خلیات بنانے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔ اس کی کمی سے فرد خون کی کمی میگلا بلاسٹک

انیمیا کا شکار ہوجاتا ہے اور وہ جسمانی وذہنی طور پر بہت ہی کمزور ہوجاتا ہے۔ اس کی کمی سے نسیں کمزور ہوجاتی ہیں۔ اس کی کمی سے کئی دماغی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے امکانات میں کئی گنا اضافہ ہوجاتا ہے۔

آہن (آئرن) خون کے خلیات اور ہیموگلوبن کی ساخت کے لئے ایک لازمی جز ہے۔ اس کی کمی سے عورتیں خون کی کمی کی شکار ہوجاتی ہیں اور بچے ذہنی طور پر ناکارہ ہوجاتے ہیں۔ آہن کے ساتھ جست بھی انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ اس کی کمی سے خون کی کمی واقع ہوجاتی ہے اور جلد پر زخم ظاہر ہوجاتے ہیں۔

کیلشیم ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے اہم ترین غذائی جز ہے۔ یہ دل، دماغ جوڑوں اور پٹھوں کی کارکردگی کے لئے بے حد ضروری ہے معدنی جز ہے۔ اس کی کمی سے ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں، دانت گرنے لگتے ہیں اور دل ودماغ کی کارکردگی پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔

آیوڈین کی کمی سے تھائرائڈ گلینڈ کی کارکردگی پر بے حد منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور فرد ہائپوتھائراڈزم کا شکار ہوجاتا ہے۔ غرض انڈے میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہیں کمسن بچے سے لے کر عمر رسیدہ بزرگ (مرد یا عورت) شوق سے روزانہ انڈا کھا سکتے ہیں۔

انڈا صحت کے لئے ایک بے حد ضروری قدرتی غذا ہے، کہ نہ صرف جسم کو توانائی بخشتا ہے بلکہ کئی اہم ترین غذائی اجزاء بھی مہیا کرتا ہے..... ہمارے ہاں بعض دیہاتی عورتیں بچوں کو کچا انڈا کھلاتی ہیں، یہ ایک غلط روش ہے۔ کچا انڈا کھانے سے یا اسے کچے دودھ کے ساتھ ملا کر کھانے سے انتڑیوں کی بیماری کے لئے راہ ہموار ہوجاتی ہے۔ انڈا ہمیشہ اُبال کر، فرائی کر کے یا آملیٹ بنا کر کھانا چاہئے اور کھانے سے پہلے یہ طے کرنا ضروری ہے کہ انڈا سالم اور تازہ ہو۔ سڑا ہوا انڈا (گانڈھ ٹھول) کھانے سے معدہ

اورانتڑیوں پر زبردست منفی اثرات پڑتے ہیں اور کھانے والا اسہال واستفراغ کا شکار ہوسکتا ہے۔اس لئے پہلے انڈے کو دیکھئے پھر پرکھیں اور پھر اُبال کر،تل کر یا آملیٹ بنا کر کھالیں۔کچا انڈا کھانے سے پرہیز کریں.....اگر آپ موٹاپے کے شکار ہیں اور آپ کے خون میں کولیسٹرول کی سطح نارمل سے زیادہ ہے تو اُبالے ہوئے انڈے کی سفیدی کھالیں اور زردی (ٹھولہ زون) اپنے بچے کو کھلائیں.....اگر آپ انڈے نہیں کھاتے ہیں تو آپ اپنے آپ کو قدرت کی ایک بہترین نعمت سے محروم کر کے اپنے آپ پر ظلم ڈھاتے ہیں۔اس لئے آج سے سنڈے ہو یا منڈے،روز کھاؤ انڈے۔(یو این این)

☆☆☆

دو زردیوں والے انڈے کیوں نہیں کھانا چاہیے؟

ایک ہی انڈے میں سے دو زردیاں برآمد ہونا اگرچہ عام نظر آنے والا منظر نہیں ہے لیکن کبھی کبھار ایسا ہوجاتا ہے۔پولٹری ماہرین کے مطابق تقریباً ہر ایک ہزار انڈوں میں سے ایک دوہری زردی والا ہوتا ہے۔عام مرغیوں میں ایک انڈا دینے کے تقریباً ایک گھنٹے بعد اووری ڈکٹ میں دوسری زردی خارج ہوتی ہے۔لیکن بعض اوقات ہارمونز کی تبدیلیوں کی وجہ سے یا معمول سے زیادہ متحرک بیضہ دانی کی وجہ سے ایک گھنٹے کے دوران ہی دوسری زردی بھی خارج ہوجاتی ہے اور یوں دونوں زردیوں کے گرد ایک ہی خول بن جاتا ہے۔مرغیوں میں دو زردیوں والا انڈا پیدا کرنے کی خصوصیت عموماً وراثتی طور پر منتقل ہوتی ہے۔یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ مرغیاں انڈا دینے کی عمر کے آغاز اور اختتام کے ادوار میں دو زردیوں والا انڈا دینے کی طرف زیادہ مائل نظر آتی ہیں۔ہائبرڈ اور بھاری نسل کی مرغیوں میں بھی دو زردیوں والے انڈے دینے کی شرح زیادہ پائی جاتی ہے۔ایسے انڈوں سے اگر مرغی پیدا کی جائے تو وہ چوزے بن تو جاتے ہیں لیکن وہ مرجاتے ہیں۔ایسے انڈوں میں پروٹین اور کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے،دو زردیوں کی وجہ سے کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ ہوجاتا ہے لہٰذا انہیں کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے۔

☆☆☆

حیاتین کی غذائی اہمیت

حیاتین (وٹامن) وہ خاص اجزاء جو انسانوں اور حیوانوں کی تمام طبعی اغذیہ میں موجود ہوتے ہیں لیکن تاحال ان کی کیمیائی ترکیب معلوم نہیں ہوئی اور نہ ہی ان کی طبعی غذا سے الگ کر کے دکھایا جا سکتا ہے۔ ان کی موجودگی کا ثبوت صرف تجربات سے ملتا ہے۔ تاحال پانچ حیاتین زیادہ اہم ہیں۔

وٹامن کا جسم پر اثر	جسم میں وٹامن کا کام
● A (اے) اس وٹامن سے متعدی امراض کے جراثیم خون میں جذب نہیں ہوتے۔	یہ وٹامن چکنائی کو تحلیل کر کے جزو بدن بناتی ہے۔
● B (بی) اعصاب مضبوط ہوتے ہیں اور درد نہیں ہوتا	فالتو نمی کو جذب کرتا ہے اس لئے سوزش کو ہونے نہیں دیتا۔
●C (سی) دانت اور مسوڑھے مضبوط رہتے ہیں نیا خون پیدا ہوتا ہے۔	خون کو صاف کرتا ہے اور اس میں اجزاء کو بڑھاتا ہے۔
● D (ڈی) ہڈیوں کو مضبوط کر کے ہڈیوں کو کمزور کرنیوالی بیماریوں کو روکتا ہے۔	جسم میں کیلشیم بڑھاتا ہے دوسرے خوراک کے کیلشیم کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

● E (ای) طاقت مردمی کو کمزور ہونے نہیں دیتا۔	مادہ منویہ کو گاڑھا کرتا ہے طاقت کو بڑھاتا ہے۔
● K (کے) دانتوں کو کمزور ہونے نہیں دیتا۔	دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط رکھتا ہے جسم میں خون بڑھاتا ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی غذائیں

قرآنِ حکیم میں

ا: انار (سورۂ رحمٰن ۵۸)، ۲: انجیر (تین ۱)، ۳: انگور (عنب) (عبس ۲۸ تا ۳۲)، ۴: تُرنجبین من وسَلویٰ (طٰہٰ ۸۰)، ۵: زنجبیل (سونٹھ) (دہر ۱۷)، ۶: زیتون کئی جگہ (تین ۱)، ۷: شہد (عسل) (نحل-۶۹)، ۸: کافور (دہر ۵)، ۹: لبن (محمدؐ-۱۵)، ۱۰: لحم (گوشت)۔

- ● حلال ذبیحہ جانوروں کے گوشت
- ● پرندوں کے گوشت (واقعہ-۲۱)
- ● مچھلی کا گوشت (فاطر-۱۲)

۱۱- کھجور (نخل) کئی مقامات پر (انعام-۹۹)

۱۲- سبزیاں غلّہ تنبُت الارض (بقرہ-۱۲)

تمام سبزیاں۔ ● ککڑیاں۔ ● گندم۔ ● مسور۔ ● پیاز۔

احادیثِ نبویہؐ میں

غلے: آٹا (بے چھنا)، ثرید (سُتھریاں)، جَو کی روٹی، خبز (روٹی، جو، چاول) چنا، مسور۔

سبزیاں: کدّو، کاسنی، ککڑی، گندنا، بادروج (حَبق) خرفہ، چُکّا، شلغم، مولی، لہسن، باقلا (لوبیا)، بینگن، گاجر، رائی۔

میوہ جات: کھجور، تمر، اجوائن

غذاؤں میں گوشت

گوشت بکری کا، گردن کا، دُنبہ، دَست کا، کباب، بھیجا، پرندوں کا، تیتر مُرغ، بھُنا ہوا، مچھلی، ٹڈے، مکھن، فالودہ، زیتون، دُودھ، انڈے، شہد، سِرکہ۔ پھلوں میں: زیتون، بہی، سیب، امرُود، آلو بخارا، کشمش، خربوزہ، اخروٹ وغیرہ۔ (زادالمعاد)

☆☆☆

معدنیات
کن غذاؤں سے حاصل ہوتی ہے؟

غذائی اشیاء میں شامل معدنی اجزاء ہماری صحت بحال رکھنے میں کیا کردار ادا کر تے ہیں اور یہ معدنیات ہمیں کن غذاؤں سے حاصل ہوسکتی ہیں ان کا ایک مختصر جائزہ حسب ذیل ہے۔

کیلشیم

ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کا انحصار کیلشیم پر ہوتا ہے یہ معدنی جزو خون میں جماؤ پیدا کرنے، پٹھوں کو لچکدار اور اعصاب کو پیغامبری کے قابل رکھنے میں مدد گار ہوتا ہے، یہ معدن ڈیری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر، مکھن، وغیرہ میں سارڈ نیز اور دیگر مچھلیوں میں جن کے نرم کانٹے چبا کر کھائے جاتے ہیں، مغزیات میں سویا بین اور ہرے پتوں والی سبزیوں میں پایا جاتا ہے اگر آپ کو ڈیری مصنوعات پسند نہیں ہیں تو کیلشیم کے حصول کے لئے جہاں سبزیوں کا استعمال بڑھانا ہوگا وہیں دوا کی صورت میں کیلشیم سپلیمنٹ کی ضرورت بھی ہوسکتی ہے۔

میگنیشیم

یہ معدنی جزو بھی دانتوں اور ہڈیوں کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے، علاوہ ازیں خلیات میں مرمت اور تیاری، اعصابی پیغامات کی ترسیل اور پٹھوں کے سکڑنے پھیلنے میں بھی معاونت کرتا ہے۔ چکنائی اور پروٹین کو جسم کے لئے قابل استعمال بنانے میں بھی اس کی ضرورت ہوتی ہے، ثابت اناج، بھوسی ملے آٹے سے تیار روٹی پھلیوں ، دالوں، سرخ گوشت، بیجوں، مغزیات، پالک، اور ایک یورپی سبزی آرٹی چوک میں بھی میگنیشیم پایا جاہے۔

پوٹاشیم

دو دیگر معدنی اجزاء کلورائیڈ اور سوڈیم کے ساتھ مل کر پوٹاشیم ہمارے جسم میں سیال مادے کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے، سوڈیم کلورائیڈ عام نمک کا کیمیائی نام ہے اور جسم کو اسکی بھی ضرورت ہوتی ہے، لیکن ہم میں سے اکثر لوگ اسے ضرورت سے زیادہ استعمال کرتے ہیں، گلوکوز کو محفوظ رکھنے میں بھی پوٹاشیم مدد کرتا ہے علاوہ ازیں مختلف جسمانی اعضاء کو معمول کے مطابق کام کرنے کے قابل رکھنے میں بھی اس کا کردار اہم ہوتا ہے، جب کہ یہ بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرتا ہے، پوٹاشیم کے حصول کے بہترین ذرائع سالم اناج، سرخ گوشت، ڈیری مصنوعات مختلف پھل اور سبزیاں مثلاً پالک آلو، ٹماٹر اسپارگس، کیلا، سنگترے اور ایوا کاڈو ہیں۔

آئرن

یعنی لوہا بیماریوں سے مقابلہ کرنے والے جسمانی نظام کو صحت مند رکھنے اور خون میں آکسیجن کی فراہمی کے لئے فولاد یا آئرن کی لازمی ضرورت ہے، مویشیوں اور دیگر

جانوروں سے حاصل ہونے والی غذا میں جو آئرن ہوتا ہے۔ وہ نباتاتی غذاؤں کے مقابلے میں زیادہ آسانی سے جذب ہو جاتا ہے نباتات سے حاصل ہونے والے آئرن کو جزو بدن بنانے میں وٹامن سی مدد کرتی ہے خواتین میں خاص طور پر آئرن کی کمی کی شکایت عام دیکھی جاتی ہے، اس کمی کو پورا کرنے کے لئے گوشت، مچھلی، دال، خشک میوہ جات، پالک، سیم، لوبے کی پھلیاں اور انڈے کی زردی مفید ہوتی ہے۔

سلینیم

صحت کی بہتری کے لئے سلینیم کی بھی بہت خفیف مقدار کی ضرورت ہوتی ہے ، بعض ہارمونز کو ضرورت کے مطابق تیار کرنے جسم کے مدافعتی نظام کو فعال رکھنے میں مددگار ہوتا ہے، اس میں کینسر کش خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں، برازیل نٹس (ایک قسم کا گری دار میوہ) اس کے حصول کا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے، صاف دوادانے آپ کی یومیہ ضرورت کو پورا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں تاہم یہ گندم کے تخم اور بھوسی ملے آٹے سے تیار روٹی بھورے چاول، پولٹری کھمبی، مچھلی اور جھینگوں میں بھی ہوتا ہے۔

جست

جس کی ضرورت بھی جسم کے لئے برائے نام ہوتی ہے تاہم یہ کاربوہائیڈریٹس پروٹین اور چکنائی جیسے بڑے غذائی اجزاء کو توڑ کر جسم کیلئے قابل استعمال بنانے میں یہ معدن ان کی مدد کرتا ہے، ڈیری کے مصنوعات اس کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔

☆☆☆

صحت کی حفاظت کیلئے غذا کی اہمیت اور واقفیت

غذا کیسی ہونی چاہئے

علامہ قرشی نے ''جامع الحکمت'' میں لکھا ہے کہ اطبائے قدیم کا مقولہ ہے کہ غذا کو مغتذی (غذا کو استعمال کرنے والے) کے مشابہ ہونا چاہئے، تاکہ وہ ٹھیک طور پر جسم کی پرورش اور بدل ما یتحلل (بدن سے تحلیل شدہ اجزاء کا عوض) بن سکے، یعنی مختلف حرکات اور افعال کے ذریعہ جسم میں جس قدر تحلیل یا کمی پیدا ہوتی ہے اس کو پورا کر سکے۔ اور یہ اس وقت ہوسکتا ہے جب غذا اپنی ترکیب میں اس جسم کے مشابہ ہو جس میں وہ جاتی ہے یعنی اس میں وہ تمام اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہوں جس کی جسم کو ضرورت ہوا کرتی ہے۔ اس سے یہ معلوم کرنے کے لئے کہ حفظ صحت کے لئے کس طرح کی غذا ہونی چاہئے یہ ضروری ہے کہ پہلے جسم کی ترکیب معلوم کی جائے اور یہ جان لیا جائے کہ اس کو پرورش اور بدل ما یتحلل کیلئے کن کن اجزاء کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

جسم انسانی کی کیمیائی ترکیب

اطبائے قدیم جسم انسانی کو عناصر اربعہ (۱) آب یعنی پانی، (۲) آتش یعنی آگ، (۳) باد یعنی ہوا، (۴) خاک یعنی مٹی ہی سے مرکب مانتے تھے، مگر اطبائے جدید اور حکمائے حال (سائنٹسٹوں) کے تحقیقات کے مطابق جسم انسانی کو ذیل کے اجزاء عناصر سے مرکب مانتے ہیں۔

(۱) آکسیجن، (۲) کاربن، (۳) ہائڈروجن، (۴) نائٹروجن، (۵) کیلشیم یعنی چونا، (۶) فاسفورس، (۷) کلورین، (۸) سلفر یعنی گندھک، (۹) فلورین، (۱۰) پوٹاشیم، (۱۱) آئرن یعنی لوہا، (۱۲) میگنیشیم، (۱۳) سلیکا یعنی ریت، (۱۴) آیوڈن، (۱۵) زنک یعنی جست۔

ایک تندرست جسم کیلئے روزانہ ضروری ہے

شکر	۵۰ گرام جس سے	۲۳۲ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے
گیہوں	۲۵ گرام جس سے	۱۲۵ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے
گھی	۲۵ گرام جس سے	۲۲۵ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے
چاول	۳۵۰ گرام جس سے	۱۴۸ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے
دودھ	۵۰۰ گرام جس سے	۴۰۰ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے
گوشت	۲۵ گرام جس سے	۴۳۵ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے
سبزی ترکاری	۲۵ گرام جس سے	۱۰۰ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے
انڈا	۵۰ گرام جس سے	۷۵ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے
پھل میوے	۲۵ گرام جس سے	۵۰ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے

زندگی کیا ہے عناصر میں ظہورِ ترتیب
موت کیا ہے ان ہی اجزاء کا پریشاں ہونا

جسم انسانی کے ساخت کے اجزاء

طبی طور پر یہ اجزاء علیحدہ علیحدہ نہیں ہوتے بلکہ مختلف قسم کے کیمیائی مرکبات کی شکل میں پائے جاتے ہیں جن سے جسم کی موجودہ ساختیں بنتی ہیں۔ چنانچہ آکسیجن،

کاربن اور نائٹروجن سے بیشتر جسم کا خون، ہڈیاں، رگ پٹھے اور گوشت بنتا ہے اس لئے ان کو ''عضوی عناصر'' بھی کہتے ہیں، (Organic elements) پانی اور عناصر مذکور کے مختلف نمکیات وغیرہ کی شکل میں خون، بلغم، صفراء اور جسم کی دوسری ساختوں افرازات (Secretions) وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ (جامع الحکمت ص ۱۶۰)

غذا کی کیمیائی ترکیب

مندرجہ بالا عناصر میں سے جو جسم انسانی کی ترکیب میں پائے جاتے ہیں آکسیجن اور ہائیڈروجن کی بیشتر مقدار مطلوبہ لو، ہوا اور پانی کے ذریعہ جسم میں پہنچتی رہتی ہے، بس اس اصول کے تحت غذا کو کیمیائی ترکیب کے لحاظ سے مندرجہ ذیل اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

لحمیات (پروٹین)

جن میں نائٹروجن زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے، ان سے زیادہ تر جسم کا گوشت (لحم) پوست، رگ و پٹھے وغیرہ ساختیں بنتی ہیں، اور جسم کی نشوونما اور پرورش ہوتی ہے، جسم میں طاقت اور حرارت پیدا ہوتی ہے، ان کو ڈاکٹری اصطلاح میں پروٹینز (Proteins) اور طبی اصطلاح میں اجزائے لحمیہ یعنی لحم یا گوشت پیدا کرنے والے اجزاء کہتے ہیں۔

(الف) حیوانی اشیاء: یوں تو یہ حیوانی اشیاء مثلاً گوشت، انڈے، دودھ، دہی، پنیر اور جگر ماہی مچھلی وغیرہ پائے جاتے ہیں اور گیہوں، مٹر، بادام، اخروٹ، لوبیا، سیم، ماش، مونگ وغیرہ میں بھی پائے جاتے ہیں۔

(ب) نباتاتی اشیاء: ان دونوں قسموں میں (حیوانی و نباتاتی) پورٹینز (اجزائے لحمیہ) موجود ہیں، مواد نشائیہ، کاربوہائیڈروئیٹس (Corbohydrates)۔

نشاستجیات

جن میں کاربن اور ہائیڈروجنی اجزاء پائے جاتے ہیں، مثلاً نشاستہ، شکر، تمام قسم کے اناج اور گرے دار ترکاریاں مثلاً آلو، شلغم، مولی، گاجر اور تمام شکری اور نشاستہ دار اشیاء شامل ہیں، یہ جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرتے ہیں، ان کو طبی اصلاح میں اجزاء مولد حرارت بھی کہتے ہیں۔

شحمیات

(Fats) یعنی چربیاں اور روغنی اجزاء، ان میں زیادہ تر کاربن ہوتی ہے اور تمام قسم کی چربیاں اور روغنیات شامل ہیں، یہ بھی جسم میں طاقت اور حرارت پیدا کرنے کے کام آتے ہیں۔

معنی نمکیات

(Mineral Salts) جن میں زیادہ تو، سوڈیم، پوٹاشیم اور فاسفورس وغیرہ اور دیگر عناصر پائے جاتے ہیں، جو جسم انسانی کی ترکیب میں شامل ہیں، اور یہ تازہ سبزیوں، ترکاریوں اور تمام قسم کے پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔

پانی اور حیاتین

(Vitamins) وٹامن کو بھی غذا کا جز قرار دیا جاتا ہے۔ پانی جسم کی شاخوں میں 3/2 دو تہائی سے زیادہ ہوتا ہے اور غذا میں بدرقہ (Vehicle) کا کام دیتا ہے، یعنی غذا کو جسم کے تمام حصوں میں لے جاتا ہے اور قابل ہضم بناتا ہے۔

حیاتین یا وٹامنس

غذا کے وہ اجزاء سمجھے جاتے ہیں جو جسم کی صحیح نشو ونما اور اس میں امراض سے حفاظت کی طاقت پیدا کرتے ہیں۔

تقریباً تمام قسم کی غذاؤں میں مذکورہ بالا اجزاء کم وبیش ضرور پائے جاتے ہیں لیکن جس غذا میں جو اجزاء زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں وہ غذا اسی نام سے نامزد کردی جاتی ہے، مثلاً کیمیائی ترکیب کے لحاظ سے دودھ تمام غذاؤں میں بہتر ہے، کیوں کہ اس میں جسم کے نشونما اور بدل ما یتحلل کے لئے نائٹروجنی مواد بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں اور اس کے ساتھ ہی کاربوہائڈرویٹس (شکر) نیز چربی کے اجزاء پانی اور حیاتین بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں، تب ہی تو اللہ تعالیٰ نے دودھ کو انسان کی اولین غذا بنا کر مامتا کو اس کی سبیل قرار دیا ہے، اور اس زبردست نعمت پر غور وفکر کی دعوت دی کہ جس کو اس کی قدرت کاملہ نے خون اور گوبر کے درمیان سے جدا کر کے تمہارے لئے پاس وصاف، شیریں اور خوشگوار مشروف (پینے کی چیز) عطا فرمایا۔ ''**لبناً خالصاً سائغاً للشّٰربین**''. (نحل۱۶-۶۶)

وٹامن سی صحت وتندرستی کا بہترین خزانہ

وٹامن سی دراصل ایک واٹر سالوبل یعنی پانی میں حل پذیر وٹامن ہے۔ یہ تازہ سبزیوں، پھلوں مثلاً لیموں، انگور، آلو، ٹماٹر اور دوسری سبزیوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ وٹامن سی خون کی نالیوں کی دیواروں کو طاقت دیتا ہے، ہڈیوں کی نشوونما میں مدد دیتا ہے، اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتا ہے، بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے۔ جلد کو جھریوں سے محفوظ رکھتا ہے یہ وٹامن اکثر پیشاب اور پسینے کے ذریعہ جسم سے خارج بھی ہوجاتا ہے اس کی کمی سے سکروی کی بیماری پیدا ہوجاتی ہے جب کہ وٹامن سی کی زیادتی (Toxicity) کے بھی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

وٹامن سی کی زیادتی سے نقصان

وٹامن سی کی زیادتی سے عام طور پر تھکاوٹ، متلی اور بے خوابی یعنی انسومنیا کی شکایت لاحق ہوجاتی ہے۔ ان کے علاوہ بہت کم وٹامن سی کے مضر اثرات دیکھنے میں آتے ہیں۔ لیکن وٹامن سی کے سپلیمنٹ اور زیادہ مقدار سے اکثر خطرناک اور سنگین نتائج درپیش ہوجاتے ہیں۔ ابتداء میں متلی اور قے آتی ہے، جس کی وجہ سے شدید گھبراہٹ بھی ہوتی ہے اور سر بھی چکرانے لگتا ہے۔ ٹانگوں میں کپکپاہٹ ہوتی ہے اور جسم لڑکھڑانے لگتا ہے۔ خوراک کی نالی میں خراش پیدا ہوجانے کی وجہ سے درد ہوتا ہے اور بے چینی ہوتی ہے۔ ایسوفیکس یعنی غذائی نالی میں سوزش زیادہ ہونے سے کچھ کھانے کو دل نہیں چاہتا ہے اور ہاضمہ بھی اکثر خراب رہنے لگتا ہے۔ سینے میں جلن سے کھٹی

ڈکار آتی ہیں اور منہ کا ذائقہ کڑوا سا ہو جاتا ہے۔ انتڑیوں میں مروڑ ہو جاتی ہے اور درد بھی شدید ہوتا ہے جس کی وجہ سے اسہال اور پچپس کی شکایت بھی رہتی ہے۔ بار بار اسہال سے جسمانی کمزوری ہو جاتی ہے اور پانی کی کمی بھی ہو جاتی ہے، ڈی ہائیڈریشن کی شکایت ہو جاتی ہے آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں اور جلد ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ وٹامن سی کی زیادتی سے سستی اور غنودگی کا اثر رہتا ہے جس کی وجہ سے قوت ارادی پر بھی اثر پڑتا ہے اور مریض سب سے الگ تھلگ بے سود پڑا رہتا ہے۔ وٹامن سی کے بیرونی استعمال سے جلد پر سرخی ظاہر ہو جاتی ہے اور جلد پر خارش اور الرجی ہو جاتی ہے۔ زیادہ شدت کی صورت میں جلد پر زخم بھی بن جاتے ہیں۔ جو کہ شوگر کے مریضوں کو زیادہ پریشان کرتے ہیں اور ٹھیک ہونے میں وقت بھی لگتا ہے۔ خالی معدے میں وٹامن سی کا استعمال خطرے سے خالی نہیں ہوتا۔ اس سے معدے میں خراش ہونا شروع ہو جاتی ہے اور گیس پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے جس سے پیٹ پھول جاتا ہے۔

وٹامن سی کینسر اور ٹیومر کا دشمن

علاوہ ازیں وٹامن سی جسم میں زیادتی فولاد کا انجذاب حد سے زیادہ بڑھ جاتا ہے اور آئرن پاورنگ کی شکایت بھی ہو جاتی ہے جدید تحقیق کے مطابق وٹامن سی کی زیادگی گردوں میں پتھری پیدا ہو جانے کے زیادہ خدشات ہو جاتے ہیں اور تقریباً 15 ر فیصد پتھری کے امراض وٹامن کی زیادہ مقدار کی وجہ سے متاثر ہوتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق، وٹامن سی کینسر اور اس کے ٹیومر سے لڑنے کی خصوصی صلاحیت رکھتا ہے۔ نیوزی لینڈ کی یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بتایا گیا ہے کہ وٹامن سی قدرتی طور پر کینسر کے خلاف انتہائی مؤثر ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ وٹامن سی کینسر کا ٹیومر بڑھنے سے روکنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ وٹامن سی کے لئے ضروری ہے کہ دودھ، انڈے اور ایسی غذاؤں کا زیادہ استعمال کیا جائے جن میں وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ☆

فولک ایسڈ: ایک اہم وٹامن

فولک ایسڈ یا فولاسن وٹامن بی کمپلیکس گروپ کا ایک اہم وٹامن ہے۔ اس کو وٹامن بی 9 کے نام سے بھی جانا جاتا تھا۔ یہ بڑوں اور بچوں کے لئے یکساں طور پر فائدہ مند ہے۔ پھر بھی اس کے فائدہ کے بارے میں بیداری بہت کم پائی جاتی ہے۔ یہ ایسڈ ہمارے جسم کی تندرست خلیات کے بنانے اور دیگر جسمانی سرگرمیوں کے لئے بہت ضروری ہے۔ اس کا پابندی سے استعمال جسم کو سرگرم بناتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ فولک ایسڈ کا پابندی سے استعمال کرنے سے امراض قلب کا امکان 55 فیصد تک کم ہو جاتا ہے کیونکہ یہ دوران خون کو ٹھیک رکھتا ہے۔

فولک ایسڈ حاملہ خواتین کیلئے بہتر

تندرست خلیات کو بنانے میں معاون ہونے کی وجہ سے فولک ایسڈ کا استعمال دورانِ حمل خاص طور سے فائدہ مند ہے۔ حاملہ عورتیں وافر مقدار میں فولک ایسڈ والی اشیاء کو اپنی خوراک میں شامل کریں تو تندرست بچے کی پیدائش کو یقینی بنایا جا سکتا ہے۔ اگر حاملہ عورت میں فولک ایسڈ کی کمی ہے تو اس کے حمل میں پل رہے بچے کے دماغ اور اعصابی نظام پر خراب اثر پڑے گا۔ فولک ایسڈ نیوکلک ایسڈ بنانے کے لئے بہت ضروری ہے جو کہ دماغ کی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہے، اتنا ہی نہیں فولک ایسڈ ضروری چکنے تیزابوں کی سطح میں اضافہ کرتا ہے۔ جو دماغی سرگرمی کے لئے ضروری ہے۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ متوازن مقدار میں فولک ایسڈ والی غذا کے استعمال سے کئی طرح کے کینسروں کے لاحق ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

کتنی مقدار ضروری

ایک بالغ شخص کو سو مائکروگرام فو لک ایسڈ روزانہ ضروری ہے جب کہ حاملہ عورت کو 400 مائکروگرام اور دودھ پلانے والی عورت کو 150 مائکروگرام فو لک ایسڈ اپنی غذا میں لینی چاہیئے۔

کن اشیاء میں پایا جاتا ہے

چنا، مونگ پھلی، مسور، گیہوں کے اندر، سورج مکھی کے بیج، خربوزہ، تربوزہ، بیری، اسٹرابیری، شلجم، شکرقند، پتہ گوبھی وغیرہ میں فو لک ایسڈ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کھانے کی اشیاء کو کافی وقت تک بغیر ڈھکن کے برتن میں پکانے سے فو لک ایسڈ ضائع ہو جاتا ہے۔ اسلئے کھانے کی اشیاء میں فو لک ایسڈ کی موجودگی بنائے رکھنے کیلئے بند ڈھکن کے برتن میں جہاں تک ممکن ہو سکے چھلکے سمیت کم سے کم پکانا ٹھیک ہوتا ہے۔

کم قیمت کی قیمتی غذا

سبزیاں، پھل، اناج، تلہن وغیرہ سے بھرپور متوازن غذا کا پابندی سے استعمال کریں۔ کھانے کی اشیاء کو قدرتی شکل میں شامل کریں۔ لہسن، پیاز، شتاور جیسے زیادہ سلفر والی اشیاء کا استعمال جلد کو نرم و ملائم بنائے رکھتا ہے۔ پیلے و نارنگی رنگ کی کھانے کی اشیاء کا بھرپور استعمال کریں۔ ان میں زیادہ مقدار میں بیٹا کروٹین اور اینٹی آکسی ڈینٹ ہوتے ہیں خاص طور سے گاجر کا استعمال ضروری کریں۔ ایسی اشیاء جن میں وٹامن بی کمپلیکس وافر مقدار میں ہو ان کو روزمرہ کی خوراک میں ضرور شامل کریں۔ جیسے دہی، ہری پتے دار سبزیاں، تازہ خمیر والی اشیاء، وٹامن اے اور سی سے بھرپور اشیاء خشک جلد کے لئے وردان ہیں۔ یہ جلد کو ملائم اور جاندار بنائے رکھتی ہیں۔

☆☆☆

وٹامن بی-12

جسم انسانی کی یومیہ ضرورت

وٹامن بی-12 کا تعلق بی کمپلکس گروپ سے ہے جس میں کئی ایک دوسری وٹامن بی پائی جاتی ہیں اس لئے اس کو عام زبان میں ''بی کمپلکس'' کہتے ہیں۔ اس وٹامن کا ذخیرہ انسان کے جگر میں ہوتا ہے مگر یہ تھوڑی مقدار میں ہر نسیج (Tissue) میں پائی جاتی ہے اس لئے جسم انسانی کے ہر طبعی وظیفہ میں اس کا کردار ہوتا ہے۔ مگر خاص طور پر یہ ڈی این اے (DNA) کی تخلیق، تندرست نظام اعصاب اور خون کے سرخ ذرات بنانے کے لئے جسم میں استعمال ہوتی ہے۔

وٹامن بی کمپلکس گروپ اور وٹامن سی پانی میں حل پذیر ہیں اس لئے اگر خون میں ان وٹامنس کی زیادہ مقدار ہو جائے تو یہ جسم میں جمع ہو کر نقصان نہیں کرتی بلکہ براہ پیشاب خارج ہو جاتی ہیں۔ اس کے برخلاف وٹامن اے (A)، ڈی (D)، ای (E) اور کے (K) چونکہ صرف چربی اور گھی میں ہی حل پذیر ہوتی ہیں اس لئے ان وٹامنس کو بغیر ڈاکٹر کی صلاح و مشورے کے نہ لیا جائے کیونکہ جسم میں ان کی زیادہ مقدار نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ (Hypervitaminosis)

وٹامن بی-12 کی کمی کی علامات

• عضلات اور پٹھوں میں کمزوری • عام سستی ونقاہت کا احساس • کبھی کبھی معمولی چلنے میں لڑکھڑاہٹ • موڑ اور مزاج میں گراوٹ اور چڑ چڑا پن اور یاد داشت کی کمزوری۔

وٹامن بی-12 کی کمی کی وجہ سے جسم میں موجود ایک امائنو ایسڈ ہوموسسٹین (Homocystine) کا لیول بڑھ جانے کی وجہ سے خون کے اندر موجود طبعی چپکاہٹ (Stickiness) بڑھ جاتی ہے۔ چونکہ بی-12 کے ذخائر جسم میں کافی دنوں کے بعد ہی ختم ہو پاتے ہیں اسی لئے علامات بھی کافی دنوں بعد ہی شروع ہوتی ہیں اور ابتدائی درجات میں واضح علامات موجود نہیں ہوتی۔ دراصل علامات مرض جب شروع ہوتی ہیں جب کہ بی-12 کا دموی لیول 250 مائکروگرام فی ملی لیٹر (250 microgram/ml of blood) سے کم ہو جاتا ہے۔

یومیہ ضرورت

وٹامن بی 12 کی یومیہ ضرورت 204 مائکروگرام ہے۔ گوشت کھانے والے لوگوں میں بالعموم کافی مقدار میں یہ وٹامن کلیجی، مچھلی اور لال گوشت کے توسل سے ان کی ضرورت کو پورا کرتی ہے۔ انڈے اور مرغی میں بھی وٹامن بی-12 پائی جاتی ہے مگر گوشت کی بنسبت کم مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ سبزی خور حضرات میں دودھ اور دودھ سے بنی اغذیہ ہی میں بی-12 موجود ہوتی ہے اسلئے ان لوگوں کو اس کی طبعی مقدار حاصل کرنے کیلئے کم از کم 3 کپ دودھ اور 3 کپ دہی یومیہ کے حساب سے استعمال کرنا چاہئے تاکہ مستقبل قریب میں اس کی کمی جسم انسانی میں نہ واقع ہو۔

جو بھی وٹامن بی-12 ہم طبعی طور پر لیتے ہیں وہ ہمارے معدہ میں موجود ایک جسم مخصوص (Intrinsic factor) سے مل کر اس وٹامن کے ہضم اور انجذاب میں معاون ہوتا ہے۔ یہ جسم مخصوص ان لوگوں میں جن میں پہلی ہی سے مہلک فقر الدم (Pernicious Anemia) موجود ہو بہت ہی کم مقدار میں موجود ہوتا ہے اس کے علاوہ معدہ کی طبعی حموضت (Hydrochloric Acid) وٹامن بی-12 کے ہضم و جذب میں معاون ہوتی ہے۔ ہماری خوراک میں موجود بی-12 جب معدہ کے تیزاب سے جا ملتی ہے تو اس کا انجذاب شروع ہو جاتا ہے۔

لمحہ فکریہ

یہاں یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ وہ لوگ جو کہ یومیہ عادتاً تیزاب کو کم کرنے والی یا ختم کرنے والی ادویہ استعمال کرتے ہیں ان لوگوں میں (پہلے ہی سے بھلے ہی وہ گوشت خور بھی ہوں) وٹامن بی-12 کی کمی واقع ہوسکتی ہے۔ ہندوستان میں غذائی عادات میں تلخ تیز مصالح جات اور لال مرچ کا برابر استعمال ہونے کی وجہ سے حموضت معدہ کا افراز زیادہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے سینے میں جلن، چھاتی میں بھاری پن، کھٹی ڈکاریں وغیرہ عام طور سے پائی جانے والی علامات ہیں یہ مریض میڈیکل اسٹور یا نیم حکیموں سے رجوع کرکے رینی ٹی ڈین، اومیز یا پینٹا پرازول (Ranitidine, Omaze, Pentaprazole) جیسی ادویہ کا استعمال یومیہ طور پر کرتے ہیں ایسی حالت میں مریض فوری طور پر چین سکون محسوس کرتا ہے مگر جب یہی ادویہ مسلسل مہینوں اور سالوں استعمال کی جاتی ہیں تب یہ طبعی حموضت معدی یا تیزاب کو معدہ میں کم کر دیتی ہیں جس کی وجہ سے نہ صرف یہ کہ بی-12 کی کمی کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ بلکہ تیزاب میں مسلسل کمی کی وجہ سے بدہضمی، کھٹی ڈکاریں، گیس اور دست وقبض کی شکایات شروع ہو جاتی ہیں۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ ڈاکٹر یا طبیب کے مشورہ سے ہی تیزاب کو کم

کرنے کی دوا ہدایت کردہ ایام کیلئے ہی استعمال کریں ۔ بدہضمی و نفخ شکم جیسی معمولی شکایات کو دور کرنے کے لئے غذا میں تبدیلی و ریاضت جسمانی کا سہارا لیں۔

بی-12 کے انجذ اب میں مخل ہونے والی دیگر ادویہ میں شامل ہیں ۔ ذیابطیس کی ادویہ، شراب نوشی، معدہ کا آپریشن، پوٹاشیم کے متبادل ادویہ یا امائنو ایسڈس، مرگی کی دوائیں، کیڑوں کی دوائیں، معدہ کا مخصوص تعدیہ (H Pylori) کا علاج جیسی صورت میں معدہ سے بی 12 وٹامن کا انجذاب نہیں ہو پاتا اور جسم میں اس وٹامن کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ شدید کمی کی صورت میں بی 12 کے انجکشن جب کہ معمولی صورتوں میں محض بی-12 کی گولی یومیہ 500 مائکروگرام اور غذا میں حسب ہدایات تبدیلی اس کمی کو پوری کر سکتی ہے۔

☆☆☆

11 مختلف اقسام کے ضروری وٹامنز

وٹامنز یا حیاتین بھی ہماری صحت کیلئے بہت ضروری ہیں لیکن ان کی بہت کم مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ معمول کے نشو ونما اور افزائش کو برقرار رکھنے اور جو غذا ہم کھاتے ہیں ان سے جسم کو ضروری غذائیت بخش اجزا کی فراہمی میں بھی ان سے مدد ملتی ہے۔ صحت بہتر رکھنے میں بھی وٹامنز مختلف طریقوں سے ہماری مدد کرتے ہیں۔ جن غذائیت بخش اجزا کی کمی سے بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں، اس کمی کو وٹامنز پورا کرتے ہیں۔ جن اعضاء میں کوئی خرابی پیدا ہو جاتی ہے یا جسم زخمی ہو جاتا ہے، اسے ٹھیک کرنے میں بھی حیاتین کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ وٹامنز تمام جاندار اشیاء میں ہوتے ہیں اور ان میں سے کچھ ان غذاؤں میں شامل ہوتے ہیں جنہیں ہم استعمال کرتے ہیں۔

ہمیں گیارہ مختلف اقسام کے وٹامنز کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں سے E,D,A اور K وٹامنز چربی میں ہونے والے ہیں جبکہ وٹامن C، اور B گروپ کے وٹامنز جن میں تھیامین یا B1، ریبوفلیوین (B2) نیاسین (B3)، B6، B12 اور فولیٹ شامل ہیں، پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ بھی دو اور کارآمد B وٹامنز پینٹوتھینک ایسڈ اور بایوٹین کے نام سے موجود ہیں۔ وہ وٹامنز جو چربی میں حل پذیر ہوتے ہیں اگر ضرورت سے زیادہ جسم میں پہنچ جائیں تو وہ وہاں محفوظ رہ سکتے ہیں لیکن

پانی میں حل ہونے والے اضافی وٹامنز عموماً پیشاب کے راستے خارج ہو جاتے ہیں اس لئے ان وٹامنز کو غذاؤں کے ذریعے روزانہ حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے کیونکہ یہ جسم میں محفوظ نہیں کئے جاسکتے تاہم اگر ان کی زیادہ مقدار جسم میں پہنچ جائے یا مثال کے طور پر جسم کو جس قدر وٹامن C کی ضرورت ہے اگر اس سے زیادہ اسے مل جائے تو یہ اضافی مقدار پیشاب میں نکل جاتی ہے۔

متوازن غذا کھائیں

ان تمام وٹامنز کے حصول کے لئے جن کی ہمیں ضرورت ہے، لازم ہے کہ ہم متوازن غذا کھائیں۔مختلف اقسام کی غذاؤں کے استعمال سے ہی تمام وٹامنز ہمیں مل سکتے ہیں کیونکہ کسی بھی ایک غذا میں وہ تمام ضروری وٹامنز نہیں ہوتے، یہ بے انتہا اہمیت کی حامل بات ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم صرف اپنی غذا سے ہی یہ اہم ترین اجزا حاصل کر سکتے ہیں۔وٹامنز کے حوالے سے یہ جاننا بھی دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا کہ ہمارے جسم کو وٹامن K کی جتنی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے، اس کا بڑا حصہ وہ خود تیار کرتا ہے اور یہ وٹامن ہماری آنتوں میں موجود صحت کے لئے مفید جراثیم بناتے ہیں اور وٹامن D اگرچہ کچھ غذاؤں سے بھی حاصل ہوتے ہیں لیکن ان کی بڑی مقدار ہمیں اس وقت ملتی ہے جب سورج کی کرنیں ہماری کھال پر پڑتی ہیں۔

☆☆☆

سورج کی شعائیں اور وٹامن ڈی-3

وٹامن ڈی3 جہاں طبعی غذاؤں کے ذریعہ ہمارے جسم میں باہری ذرائع سے مہیا کی جاتی ہے وہیں اس وٹامن کا کثیر حصہ خود ہمارے جسم کے اندر سورج کی شعاؤں کے ذریعہ تیار کیا جاتا ہے۔جی ہاں اگر سورج کی یہ شعائیں ہمارے جسم کو نہ ملیں تو جسم کے اندر وٹامن ڈی کی کمی ہو جاتی ہے جو کہ بدن کے اندر کیلشیم کے جذب ہونے کو بھی متاثر کرتی ہے یعنی کیلشیم اور وٹامن ڈی دونوں ہی ایک دوسرے کے انجذاب کیلئے ایک دوسرے پر منحصر ہیں گویا ایک کی قلت دوسرے کی قلت کا سبب بن سکتی ہے۔ایسی صورت میں نہ صرف یہ کہ ہڈیوں کے امراض بلکہ دیگر امراض مثلاً جلد کے امراض، مختلف کینسر اور ذیابطیس ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اسکے علاوہ قوت مدافعت کمزور ہونے کی وجہ سے مختلف قسم کے متعدی امراض ہونے کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں۔

دھوپ سے محروم لوگ وٹامن ڈی سے بھی محروم

آج کل ہماری زندگی کا بڑا حصہ ایئر کنڈیشنڈ گھروں، آفسوں اور بسوں میں گزرتا ہے جس کی وجہ سے ہم سورج کی شعاؤں اور سورج کی دھوپ کے اثرات سے متاثر نہیں ہو پاتے جس کی وجہ سے ہمارا جسم طبعی وٹامن ڈی کی قلت کا شکار ہو جاتا ہے۔دکنی ہندوستان میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق یہاں کے شہری باشندوں میں وٹامن ڈی کی قلت دیہات کے لوگوں کے بنسبت زیادہ پائی گئی ہے یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ دکنی اور جنوبی افراد کا فطری گہرا کالا رنگ اور سبزی خوردنی کا بڑھتا رجحان وٹامن ڈی کی کمی ہونے کے لئے معاون ثابت ہو رہا ہے۔گہرا رنگ سورج سے

ملنے والی شعاؤں کو بآسانی جسم کے اندر داخل نہیں ہونے دیتا اور سبزیوں میں وٹامن ڈی بہت کم اور معمولی مقدار میں پائی جاتی ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی سے ہونے والے نقصانات

میسور میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق تقریباً 67 فی صد حاملہ خواتین میں وٹامن ڈی کی قلت ہوتی ہے جس کی وجہ سے ان کے جنین کے (ولادت سے قبل ماں کے پیٹ میں بچے کا وجود) اندر قوت مدافعت کم ہوجاتی ہے۔ اور یہ بچے مستقبل قریب میں پیدائش کے بعد کچھ امراض کے لئے مستعد ہوجاتے ہیں۔ یہی حال سینٹرل گورنمنٹ ہیلتھ اسکیم بنگلور میں کی جانے والی ایک تحقیق کے ابتدائی رجحانات سے معلوم ہوتا ہے کہ تقریباً 60 فیصد سی جی ایچ ایس مریضوں میں وٹامن ڈی کی قلت پائی جاتی ہے جو کہ بہت سے دیگر امراض پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔

کیلشیم کی کمی سے ہونے والے نقصانات

وٹامن ڈی کی قلت سے کیلشیم کی کمی بھی واقع ہوسکتی ہے اس کے علاوہ جسم میں طبعی انسولین بھی وٹامن ڈی کی کمی سے متاثر ہوکر ذیابطیس ہونے کے امکانات زیادہ ہوجاتے ہیں اس کے علاوہ ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں اور جسم کے مختلف مقامات پر دردِ عضلات اور کمر درد وغیرہ نمودار ہوتے ہیں۔

وجوہات اور اسباب

وٹامن ڈی کی کمی عام طور سے ان لوگوں میں جو کہ ایئر کنڈیشنڈ آفسوں میں کام کرتے ہیں اور جو دھوپ میں چلنے کی عادی نہیں ہیں دیکھی جارہی ہے۔ ہندوستانی افراد کی طبعی رنگت بھی شعاؤں کی انجذاب میں مخل ہوتی ہے اس کے علاوہ بڑھتا سبزی خوری کا رجحان بھی اس میں اضافہ کررہا ہے کیونکہ گوشت خوروں میں وٹامن ڈی کی قلت ہونے

کے امکانات نسبتاً کم ہوتے ہیں اسی لئے وہ مخلوط اغذیہ جو سبزیوں اور مختلف گوشتوں پر مشتمل ہو اس قلت کو روکنے کے لئے بہتر سمجھی جاتی ہے۔

الٹرا وائیولیٹ شعاع (UV-Rays) جو کہ سورج کے ذریعے پیدا کی جاتی ہیں فطری اور قدرتی طور پر وٹامن ڈی کے پیدا کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں اس لئے صبح کے اوقات میں سات سے دس بجے اور شام میں چار سے پانچ بجے کے درمیان دھوپ میں بیس منٹ بیٹھنے یا چلنے سے ان شعاؤں کی کافی مقدار جسم میں دستیاب ہوسکتی ہے۔ کھانے میں دودھ اور دودھ سے بنی چیزوں کا استعمال کریں ہری سبزیوں کا استعمال بہتر ہے، مچھلی، مرغ اور لال گوشتوں میں وٹامن ڈی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

چونکہ وٹامن ڈی اور کیلشیم ہمارے جسم میں ایک دوسرے کے انجذاب کے لئے ضروری ہیں اس لئے بدن میں ایک کی کمی دوسرے کو جسم کے اندر جذب نہیں ہونے دیتی یعنی کیلشیم کی کمی وٹامن ڈی کو جذب نہیں ہونے دے گی اور اس طرح جسم کے اندر وٹامن ڈی کی کمی کیلشیم کے انجذاب کے لئے مخل ہوگی چونکہ وٹامن ڈی اور کیلشیم کو ضرورت سے زیادہ لینا بھی نقصان دہ ہوسکتا ہے اس لئے طبیب کے مشورہ سے ہی اور اس کی نگرانی میں ہی ان کا استعمال کریں۔

آج کل مارکیٹ میں ڈی رائز (D- Rise) نام کے چھوٹے پکیٹ میڈکل اسٹور پر دستیاب ہیں۔ وٹامن ڈی3 کی قلت کی صورت میں ایک پیکٹ دودھ میں ڈال کر ہفتہ میں ایک بار لگاتار دس ہفتوں تک لینے کے مقابل اور سورج کی طبعی طمازت میں پندرہ سے بیس منٹ سیکا دینے سے اس وٹامن ڈی کی کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے۔ یہ وٹامن پانی میں حل پزیر نہیں ہے اس لئے اس کو دودھ سے ہی لینا ضروری ہے۔ مخلوط اغذیہ کا استعمال بہتر تصور کیا جاتا ہے محض سبزی خوری یا محض گوشت خوردنی دونوں ہی صورتیں وٹامن ڈی کی کمی کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔ ☆☆☆

وٹامن یعنی حیاتین

1881ء میں بعض محققین نے متواتر تجربات کے ذریعہ یہ بات ثابت کردی ہے کہ اگر کسی حیوان کو مصنوعی طور پر تیار کی ہوئی غذا دی جائے جس میں صرف غذا کے کیمیائی اجزاء جیسے نائٹروجنی، اجزائے نشاستہ، معدنی نمکیات، چربیلے اجزاء اور پانی بھی شامل ہوتو ان کی صحت کا قائم رہنا محال ہے۔ لیکن اکثر ان میں قدرے تازہ طبعی قدرتی غذا مثلاً دودھ، انڈا، سبزیاں وغیرہ شامل کردیئے جائیں تو ان کی صحت اعتدال پر رہتی ہے اوراس میں کسی طرح کا نقص نہیں رہتا، اس طرح پتہ چلا کہ ہماری غذاؤں میں بعض ایسے نامعلوم لطیف اجزاء قدرتی طور پر موجود ہیں جو زندگی اور صحت کیلئے لازمی ہیں، جن کے لئے وٹامن یا حیاتین کی اصلاح عام ہوچکی ہے۔

حیاتین

وہ خاص اجزاء غذائیہ ہیں جو انسانوں، حیوانوں کے نام طبعی اغذیہ میں موجود ہوتے ہیں، مگرتا حال ان کی کیمیاوی ترکیب معلوم نہیں ہوئی اور نہ ہی ان کو طبعی غذا سے الگ کرکے دیکھا جاسکتا ہے، ان کی موجودگی کا ثبوت صرف ان واقعات اور تجربات سے ملتا ہے جن کے ذریعہ ثابت کیا گیا ہے کہ حیوانات صرف ایسی غذا دینے سے مرجاتے ہیں یا کسی خاص مرض میں مبتلا ہوجاتے ہیں جن میں صرف خالص کیمیائی

اجزاء غذائیہ پائے جاتے ہیں۔ حیاتین کے متعلق تفتیش جاری ہے مگر ابھی تک یہ ثابت نہ ہوسکا کہ یہ حیوانی اجزاء کی ترکیب میں بھی پائے جاتے ہیں یانہیں البتہ یہ معلوم ہوچکا ہے کہ حیوانات ان کو انہی نباتاتی غذاؤں سے حاصل کرکے جسم میں جمع رکھتے ہیں، لیکن یہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہی حیوانی اجسام کی ترکیب میں بھی شامل ہوں گے۔

یوں تو آج تک تجربات سے 6 قسم کے وٹامنس معلوم ہوچکے ہیں لیکن ان میں سے پانچ چھ قسم کی حیاتین زیادہ اہم ہیں۔

VITAMINS: A. B. (B1. B2. B6. B12) C. D. E. U. S.

Department of Agriculture 1977 p-428

درج بالا نو دریافت وٹامنس کی تفاصیل کو ہم تقابلی مطالعہ کے ذریعہ ایک جدول پیش کررہے ہیں، جس سے قارئین کرام کو بخوبی اندازہ ہوگا کہ رسول اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں میں آج کی نو دریافت نیوٹریشن ویلوز (مقوی اغذیہ) میں کونسی غذا ہے جو متروک ہوتی ہو۔ لَکَ الْحَمْدُ وَلَکَ الشُّکْرُ۔

پاک اور حلال رزق

يَـاَيُّهَـا الـرُّسُـلُ كُـلُوْا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَعْمَلُوْا صَالِحًا (۵۱،۲۳) اے رسولو! حلال و پاک کھایا کرو اور جو کچھ کرو اچھی بندگی کیا کرو۔

حرارے (انرجی) ENERGY

طاقت کی اس مطلوبہ مقدار کا نام ہے جو ایک کیلوگرام پانی کو ایک سنٹی گریڈ تک گرم کرنے میں خرچ ہوتی ہے ''حرارہ'' کہلاتا ہے۔ جسم کے حالت سکون میں بھی مثلاً عمل تنفس، دوران عمل انہضام، اخراج وفضلات اور حرارت کو برقرار رکھنے کے لئے انرجی کی ایک مقدار چاہیئے۔

حالت سکون میں

بدنی حالت سکون میں جو اس طرح طاقت خرچ کرتی ہے ایسے بنیادی ''استحالہ'' کو Metabolism کہا جاتا ہے، ایک مرد میں چالیس حرارے ہر گھنٹہ بدن کی سطح کے لئے ایک مربع میٹر پر اور عورت میں 37 درجہ کیلوریز ہر مربع میٹر کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

اس طرح ایک بالغ مرد کا رقبہ 75ء1 مربع میٹر مان لیا جائے تو اس کے لئے بنیادی حرارے تقریباً 1700 ہوں گے۔

ہر حرکت پر

جسم کی حرکت پر حرارے بڑھ جاتے ہیں، گویا ''حرکت میں برکت ہوتی رہتی ہے''۔

لیٹے ہوئے مرد کے مجموعی حرارے بہ نسبت بیٹھے ہوئے کے 15% زائد حرارے بڑھ جاتے ہیں۔

کھڑے ہوئے مرد کے مجموعی ضروری حرارے بہ نسبت بیٹھے ہوئے کے 15% زائد حرارے بڑھ جاتے ہیں۔ درجہ ذیل تشریحات کیلوریز (غذائی قوت کی اکائی اعداد کا قریب قریب صحیح انداز ظاہر کرتے ہیں جن کا مختلف طبقات کے اشخاص کے لئے چوبیس گھنٹوں کی غذا بہم پہنچانا ضروری ہوا کرتا ہے۔ (P.S.S - BEDI) پر یونٹیو سوشیل میڈیسن)

☆☆☆

وٹامن ای خون کی گردش کیلئے بہتر

غذائی ماہرین نے کہا ہے کہ وٹامن ای صحت مند دل جلد اور جسم میں خون کی گردش بہتر بناتا ہے۔ امریکی ماہرین کے مطابق وٹامن ای خلیوں کو ٹوٹ پھوٹ سے بچاتا ہے اور اینٹی آکسیڈنٹ کا بھی ذریعہ ہے۔ انسانی جسم وٹامن ای خود پیدا نہیں کرسکتا اس لئے وٹامن ای والی غذاؤں کا استعمال بہت ضروری اور اہمیت کا حامل ہے وٹامن ای کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ مچھلی ہے اس لئے ہفتہ میں ایک بار مچھلی کا استعمال بہت ضروری ہے تاکہ جسم میں وٹامن ای کی ضروریات کو پورا کیا جاسکے۔

☆☆☆

قدرتی دھوپ اور وٹامن ڈی

ہندوستانی لوگوں میں پائی جانیوالی وٹامن ڈی کی قلت کو ایک معمولی تدبیر سے پورا کیا جاسکتا ہے آج کے دور میں زیادہ تر ہندوستانی شہروں اور گاؤں میں یکساں طور پر معاشی حالات کے بہتر ہو جانیکی وجہ سے آرام طلب ہو گئے ہیں کاشتکار طبقہ بھی آج کے زمانہ میں دھوپ کی طمازت سے محفوظ رہنے کے لئے صبح دس بجے سے قبل ہی گھر کا رخ اختیار کرتا ہے شہروں کے ماحول میں بچوں، بڑوں اور اور بزرگوں کا لائف اسٹائل اکثر تبدیل ہو گیا ہے بچے اندرون خانہ کھیلے جانیوالے اسپورٹس میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں کاروں، بسوں، آفسوں اور میٹرو وغیرہ میں ائر کنڈیشن موجود ہونیکی وجہ سے ہم فطری ہوا اور سورج کی کرنوں کے براہِ راست تعلق میں نہیں آپاتے۔ ہندوستان میں مذہبی، سماجی اور ثقافتی رجحانات کیوجہ سے بھی ہمارے رہن سہن اور کھانے پینے میں کئی ایک غیر فطری رجحانات پیدا ہو گئے ہیں چنانچہ محض سبزی کھانا اور گوشت کو بالکل نہیں چھونا یا محض گوشت خور ہونا اور سبزیوں سے بے زاری کا اظہار کرنا وغیرہ کیوجہ سے بھی کئی ایک لائف اسٹائل سے تعلق رکھنے والے امراض کا وجود دیکھنے میں آرہا ہے۔

وٹامن کی یومیہ خوراک

وٹامن ڈی کی یومیہ خوراک 400 انٹرنیشنل یونٹ بتائی جاتی ہے جس کو ہم روزانہ ننگے سر دھوپ میں آدھ گھنٹہ چلنے پھرنے سے حاصل کر سکتے ہیں۔

کیا آپ موسم گرما کی شدت کیوجہ سے اندرون خانہ رہنا ہی پسند کرتے ہیں؟ کیا آپ کو معلوم ہے کہ روزانہ تھوڑی دیر کے لئے گھر سے باہر نکلنا اور دھوپ میں ٹہلنا آپ کے جسم کی وٹامن ڈی کی ضرورت کو پورا کرسکتا ہے؟ دس ہندوستانیوں میں سے 7 باشندے وٹامن ڈی کی قلت کا شکار ہیں جبکہ ہندوستان جیسے ٹروپیکل ملک میں جہاں سال کے اکثر ایام میں سورج آب وتاب کیساتھ نکلتا ہے اس وٹامن کی کمی کا واقع ہونا حیرت انگیز ہے۔

وٹامن کی قلت کی وجہ

وٹامن ڈی کی قلت کی اصل وجہ جہاں دھوپ میں باہر نہ نکلنا ہے اس کے علاوہ گوشت نہ کھانے کا رجحان اور قدرتی اعتبار سے ہماری رنگت اور جلد کا سیاہی مائل ہونا بھی وٹامن ڈی کے انجذاب میں کمی کرتا ہے۔

معالجین کا خیال ہے کہ ہندوستانیوں کی جلد کا گہرا ہونا بھی وٹامن ڈی کی قلت کا سبب بنتا ہے، جلد کے خلیات میں موجود وٹامن ڈی دھوپ کی شعاؤں سے ملکر متحرک ہوتی ہے اور جلد کے اندر رنگین مواد (Melanin) کی زیادتی کیوجہ سے وٹامن ڈی کی تخلیق کم ہو جاتی ہے اور شاید اسی لئے ہندوستان/ایشیاء کے لوگوں میں وٹامن ڈی کی قلت دیکھی جاتی ہے۔

دھوپ میں نکلنے سے پہلے دھوپ کی طمازت سے محفوظ رکھنے والی کریم کا استعمال اور اندرون خانہ رہنے کی عادت بھی شمسی طمازت سے محرومی کا سبب بنتی ہے اس کے علاوہ ائر کنڈیشن کاروں، بسوں اور میٹروں کے سفر نے بھی فطری طمازت شمس سے دور کر دیا ہے۔ اکثر ہندوستانیوں کا سبزی خوری کا رجحان بھی وٹامن ڈی کی قلت کا سبب بن گیا ہے انڈا، گوشت، مچھلی وغیرہ میں وٹامن ڈی بکثرت پائی جاتی ہے۔

وٹامن ڈی کی قلت کی مختلف علامات

وٹامن ڈی کی کمی کیوجہ سے ہڈیوں کے امراض مثلاً ہڈیوں کا پتلا و باریک ہونا اور بھر بھرا جانا وغیرہ کے علاوہ امراض قلب، شکر کچھ مخصوص کینسر، بانجھ پن اور عقر کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں

وٹامن ڈی کی قلت کی صورت میں مختلف علامات رونما ہوتی ہیں مثلاً بلا ظاہری وجہ کے شدید تھکاوٹ، جوڑوں میں درد، نیند کی کمی، بھوک کی قلت وغیرہ، رٹائرمنٹ یا وظیفہ یافتہ افراد میں چونکہ عمر کے ساتھ گردوں کے فعل میں بھی کمی ہونے لگتی ہے اور چونکہ گردوں میں ہی وٹامن ڈی کا استحالہ ہوتا ہے اس لئے عمر یافتہ حضرات میں وٹامن ڈی کی قلت کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں یہی وجہ ہے کہ معالجین آج کل عمر رسیدہ لوگوں میں اس وٹامن کو لینے کی صلاح دے رہے ہیں۔ صبح اور شام سیر کرنیوالے افراد سے گذارش کروں گا کہ ہفتے میں کم از کم تین دن دھوپ میں صبح 9 بجے سے 12 بجے کے درمیان بیٹھنے سے اکثر لوگوں میں وٹامن ڈی کی قلت پوری ہوجاتی ہے گھر کے ایسے حلقے میں جہاں تنہائی میسر ہو سورج کی طرف منھ کر کے اور پھر پیٹھ پھیر کر بیٹھنے سے سارے بدن کے خلیات سے وٹامن ڈی کو تحریک ملتی ہے۔ چونکہ وٹامن ڈی چربی میں ہی حل پزیر ہے اس لئے اس وٹامن کو معالجینکے مشورہ سے اور حسب ہدایت ہی استعمال کرائیں اس وٹامن کی زیادتی جسم کے لئے نقصان دہ ہوسکتی ہے۔

کیلشیم اور فارسفورس کے انجذاب میں معاون

وٹامن ڈی کیلشیم اور فاسفورس کے انجذاب و ہضم میں معاون ہوتی ہے چونکہ یہ دونوں مضبوط ہڈیوں اور توانا دانتوں کے لئے لازمی ہیں اور اطباء صدیوں سے اس حقیقت کو جانتے ہیں۔ موجودہ دور میں ہونیوالی تحقیق کی روشنی میں اس وٹامن کی کمی

ہڈی، دانت کے امراض کے علاوہ، امراض قلب، شگر، اور بانجھ پن جیسی خطرناک بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے چنانچہ 30 سال پر موقوف ایک تحقیقی ریسرچ جو کہ 10/ ہزار فن لینڈ کے بچوں پر کی گئی اور جس کے نتائج بڑے ہی حیرت انگیز نکلے۔ وہ بچے جو بچپن سے لیکر جوانی کی عمر تک وٹامن ڈی کی کمی کا شکار نہیں ہوئے ان میں ڈابیطس (شگر) میں مبتلا ہونے کی صلاحیت 90 فیصد تک کم پائی گئی۔ ہارورڈ اسکول پبلک ہیلتھ کے ذریعہ پچاس ہزار مردوں پر کی جانیوالی ایک تحقیق کے مطابق وٹامن ڈی کی قلت میں مبتلا مردوں میں ہارٹ اٹیک کے امکانات دوگنا پائے گئے، یہ دونوں تحقیقی ریسرچ اس بات کی طرف اشارہ ہیں کہ وٹامن ڈی محض دانتوں، ناخونوں، ہڈیوں اور عضلات کی مضبوطی کے لئے ضروری نہیں بلکہ اس وٹامن ڈی کی کمی دیگر امراض پیدا کرنے کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

وٹامن ڈی کے لئے ٹیسٹ

خون کے ایک معمولی ٹیسٹ کے ذریعہ وٹامن ڈی کی قلت کو معلوم کیا جاسکتا ہے ایک تندرست ہندوستانی کو روزانہ 400 انٹرنیشنل یونٹ کی ضرورت ہوتی ہے اور جس کو آدھا گھنٹہ کی صبح کی سیر کے ذریعہ حاصل کیا جاسکتا ہے جن لوگوں میں وٹامن ڈی کی قلت تشخیص ہوئی ہے ان سے التماس ہے کہ روزانہ برہنہ سر 45 منٹ صبح کی دھوپ میں سیر کریں۔ ایک ہفتہ میں ایک گولی وٹامن ڈی کی کچھ دنوں تک لینے سے یہ کمی پوری کی جاسکتی ہے۔

صحت کے لئے اصول

یہاں میں عرض کردوں کہ فطری زندگی گزارنا، محنت و مشقت کے ساتھ ساتھ مناسب آرام کرنا اور صحت مند غذاء کا لینا جس میں تمام غذائی اجزاء مثلاً لحمیات،

شحمیات، معدنیات، وٹامنس، فائبرس، نشاشتہ جات وغیرہ وٹامن ڈی کو طبعی رکھنے میں معاون ہوتا ہے چنانچہ ہماری غذاء میں مختلف سبزیوں کے استعمال کے علاوہ گوشت، مچھلی، انڈا، تازہ پھل وغیرہ کا بھرپور استعمال ہونا چاہیے شراب، تمباکو، اور منشیات مہلک ہیں براہ کرم ان کو ہاتھ نہ لگائیں اپنے وزن کا خیال رکھیں ریاضت جسمانی بلا ناغہ جاری رکھیں۔ براہ کرم رات کو معیشت کا ذریعہ نہ بنائیں رات آرام کے لئے اور دن کام کر نے کے لئے بنایا گیا ہے۔ 7 گھنٹے بھرپور نیند لیں، دن میں ہرگز ہرگز نہ سوئیں البتہ آدھا گھنٹہ دوپہر کھانے کے بعد آرام کرنا صحت کے لئے اچھا ہے حکومت اور محکمۂ صحت فلاح و بہودگی نے صحت کو قائم کرنے کے لئے جو اسکیمیں بنائی ہیں ان سے محظوظ ہوں سبھی بچوں کو مروجہ ٹیکیں لگوائیں۔ حفظان صحت کے عام اصول اپنا کر سبھی امراض سے محفوظ رہیں، (انشاء اللہ) چھوٹی عمر میں ہی صحت کی اہمیت بچوں کو بتائیں اور حفظان صحت کے اصولوں کی باقاعدہ ٹریننگ دیں۔ ایک اور ضروری چیز اس سلسلے میں یہ ہے کہ کیلشیم اور وٹامن ڈی ایک دوسرے کے بہتر انجذاب کے لئے ضروری ہیں۔ چنانچہ دونوں میں سے کسی ایک کی کمی دوسرے کے انجذاب میں مخل ہوتی ہے۔ کئی ایک بار ایسا دیکھنے میں آتا ہے کہ ایک بیماری کے نتیجے میں دوسری بیماری واقع ہوجاتی ہے اور اسی طرح نقص تغذیہ کی وجہ سے یکے بعد دیگرے مختلف بیماری سامنے آتی ہے، اچھی اور معیاری غذاء کا استعمال کر کے نہ صرف یہ کہ مختلف امراض کی روک تھام کر سکتے ہیں بلکہ بیمار ہونے کے نتیجے میں خرچ کئے جانیوالے پیسے اور بیماری کے ایام میں کام پر نہ جانے کے نقصانات سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

☆☆☆

جسم انسانی میں کیلشیم کی اہمیت

معتدل اور متوازن غذاء وہ کہلاتی ہے کہ جس میں تمام اہم اجزاء غذاء مثلاً پروٹین (لحمیات) وٹامن، شحمیات، معدنیات، فائبرس اور پانی کی بھرپور مقدار موجود ہو۔ خارج میں ایسی کوئی غذا نہیں کہ جو اکیلے ہی تمام اجزاء غذاء اپنے اندر سمائے ہوئے ہو اسی لئے ماہر تغذیہ حضرات ہمیشہ ہی مختلف قسم کی غذائیں تجویز کرتے رہتے ہیں بہت ہی زیادہ طاقت ور غذاء جس میں ضرورت سے زیادہ کیلوری ہو محض ان افراد ہی کیلئے درست مانی جاتی ہے جو محنت ومشقت کا کام کرتے ہیں۔ کرسی پر بیٹھ کر اے سی میں کام کرنیوالے حضرات کو بہت ہی زود ہضم غذاء کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح بیماری کے دوران اور بیماری سے صحت مند ہونے کے بعد فوری طور پر ایسی اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے جو جسم میں پہونچکر اس پر بار نہ بنے، وہ جلدی ہضم ہوجائے اور اس میں بھرپور توانائی بھی ہو گویا وہ سریع النفور اور جید الکیموس ہو۔ ماہرین تغذیہ کہتے ہیں کہ آپ کے لئے سب سے مناسب غذاء وہ ہے کہ جو آپ کو زمانۂ طفولت میں آپ کے گھر کے ماحول میں دیجاتی تھی گویا وہ غذاء جس کو کھا کر آپ بڑے ہوئے ہیں وہ ہی آپ کے لئے سب سے بہتر غذا ہے۔ چنانچہ جس جغرافیائی علاقے میں جو موسمی پھل پیدا ہوتے ہیں وہی پھل اس علاقے کے لئے شاندار ہوتے ہیں، بلا وجہ مہنگے اور دیگر علاقوں کے پھل خرید کر کھانا آپ کے لئے بہت زیادہ فائدہ مند نہیں ہوسکتا، جو کھانا آپ کی ماں نے بچپن

میں آپ کو کھلایا ہے وہی غذاء آپ کے لئے زیادہ مناسب ہے ۔ البتہ اگر آپ نے ہجرت مکانی کرلی ہے تو پھر صورت دوسری ہوجاتی ہے۔ ایسی حالت میں آپ کو جغرافیائی غذاء کے کچھ حصے استعمال کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔

کیلشیم اور وٹامن ڈی لازم وملزوم

کیلشیم اور وٹامن ڈی دونوں ایک دوسرے کے لئے لازم وملزوم کی حیثیت کے حامل ہیں ایک کی عدم دستیابی دوسرے کے ہضم وانجذاب کو متاثر کردیتی ہے، چنانچہ جسم انسانی میں وٹامن ڈی کی قلت کیوجہ سے کیلشیم کا انجذاب کم ہوکر جسم انسانی میں کیلشیم کی قلت واقع ہوجاتی ہے اسی طرح ایسی غذا کا استعمال جو کیلشیم کے اجزاء بھرپور طور پر نہیں رکھتی یا ایسی غذا جس میں وٹامن ڈی کی کمی ہو اور انسان بہت دنوں تک ایسی غذا استعمال کرتا رہے تو ایسی صورت میں بھی کیلشیم کی کمی واقع ہوسکتی ہے۔

ہڈیوں کیلئے

تندرست ہڈیوں، جوڑوں اور خوبصورت و چمکدار دانتوں کے لئے کیلشیم کا استعمال ضروری ہے۔ قلب، عضلات، اعصاب کے طبعی افعال کے لئے بھی کیلشیم کی ضرورت درکار ہوتی ہے۔ ہڈیوں کو فریکچر سے بچانے کے لئے بھی مناسب کیلشیم کی مقدار ضروری ہے۔

کیلشیم کہاں ملتا ہے؟

دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء مثلاً پنیر، دہی اور یوگھرٹ میں کیلشیم کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے اس کے علاوہ ہری پتے دار سبزیوں مثلاً پالک، شلجم، بروکلی، میتھی وغیرہ میں بھی کیلشیم کی کافی مقدار موجود ہے۔

کیلشیم کی کمی کی علامات

بہت دنوں تک جسم انسانی میں کیلشیم کی کمی رہے تو اس کی کچھ علامات ہمارے جسم پر ظاہر ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔ جسم میں ہڈیوں کی کمزوری کے علاوہ مندرجہ علامات ہوتی ہیں۔ ● ہڈیاں خستہ اور کمزور ہوجاتی ہیں۔ ● ہڈیوں میں فریکچر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں ● ہڈیوں کی اندرونی ساخت میں کنارے گھسنے شروع ہوجاتے ہیں۔ ● خون کے طبعی جمنے کے عمل میں (انجماد الدم) قلت واقع ہوجاتی ہے۔ ● ضعف عام اور نقاہت کا احساس ہوتا ہے۔ ● بچے کی طبعی نشوونما میں رکاوٹ ہوجاتی ہے۔

کیلشیم کی روزانہ ضرورت

نوجوان عورتوں میں (دوران عمر حیض) اور ۴۵ سال تک کے تندرست مردوں میں اس کی یومیہ خوراک ایک ہزار ملی گرام ہے۔ جبکہ سن یاس والی خواتین اور 45 سال سے زائد عمر کے مردوں میں اس کی یومیہ خوراک ایک ہزار تین سو ملی گرام ہے۔ دوران حمل خواتین میں اس کی یومیہ خوراک ایک ہزار دو سو ملی گرام ہے۔ دودھ پلانے والی خواتین میں کیلشیم کی یومیہ مقدار خوراک ایک ہزار ملی گرام ہے۔ دس سے اٹھارہ سال کے بچوں اور بچیوں میں اس کی مقدار خوراک ایک ہزار تین سو ملی گرام یومیہ ہے۔ یہ اعداد وشمار ادارہ عالمی صحت (WHO) نے بیان کئے ہیں۔

اچھی غذا اور ریاضت کے ساتھ ساتھ متبادل کے طور پر یہ کیلشیم کی بیان کردہ یومیہ مقدار خوراک بازار میں دستیاب کیلشیم کی گولیوں کے ذریعہ پوری کیجاتی ہے۔

کیلشیم کی اہمیت خواتین میں

جوانی کے ایام میں (بلوغت سے لیکر سن یاس تک) خواتین کی ہڈیوں سے کیلشیم نسبتاً زیادہ ضائع ہوتی ہے اس کے بعد سن یاس کی عمر میں خواتین میں کیلشیم کے

انجذاب کی فطری صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ انجذاب کیلشیم کی یہ کمی خواتین میں سن یاس کے بعد اچانک واقع ہونیوالی ہارمون کی کمی کو بتایا جاتا ہے۔

جسم انسانی میں زائد کیلشیم اور وٹامن ڈی

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا کہ کیلشیم ہڈیوں کے مضبوط رکھنے کیلئے بہت ضروری ہے، ہمارا انداز زندگی یکسر تبدیل ہوجانے کی وجہ سے ہمارے ذریعہ استعمال کئے جانیوالے ماکولات ومشروبات میں کیلشیم کی بھرپور مقدار نہیں ہوتی اس لئے بالغ مردوں اور عورتوں میں اوپری کیلشیم اور وٹامن ڈی کی زائد خوراک درکار رہوتی ہے۔

آسٹوپروسس (Osteoprosis) ہڈیوں کی وہ غیر طبعی کیفیت ہے جس میں ہڈیوں کی (ساخت) حجامت وضخامت میں کمی ہوجانے کی وجہ سے، ہڈیوں کے اندر فریکچر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں جس کو روکنے یا مؤخر کرنے کیلئے متوازن غذا کے علاوہ کیلشیم اور وٹامن ڈی کی اوپری یا زائد خوراکیں درکار رہوتی ہیں یہ اوپری خوراکیں خصوصاً ان لوگوں میں ضروری ہوتی ہیں جن کی غذا میں کیلشیم اور وٹامن ڈی کی ضروری مقدار شامل نہیں ہوتی۔

مشہور مرکبات

آج کل بازار میں کیلشیم اور وٹامن ڈی کے مرکبات کثیر تعداد میں موجود ہیں ان مرکبات میں سے بہت زیادہ مشہور مرکب کا نام ٹکس سی اے (Tuks ca) ہے یہ مرکب وٹامن ڈی اور کیلشیم کی یومیہ خوراک پر مشتمل ہے جو نہ صرف یہ کہ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے بلکہ ان کو غیر ضروری توڑ پھوڑ سے دور رکھ کر جسم انسان کو توانا اور مضبوط بناتا ہے۔ اس مرکب میں کیلشیم ایک ہزار ملی گرام اور وٹامن ڈی 3 پانچ سو انٹرنیشنل یونٹ ہوتی ہے۔ یہ گولیاں دن میں دوبار خالی پیٹ لی جاتی ہیں گویا خلوء معدہ میں ان کا انجذاب بہتر طریقے سے ہوتا ہے۔

کیسے روکیں اسٹوپروسس

ان گولیوں کے استعمال سے جہاں ہم اسٹوپروسس کو روک سکتے ہیں وہیں ضعف عظام کی عام علامات مثلاً جوڑوں کا درد، کمر کا درد، عام جسمانی درد، صبح کی سستی وغیرہ میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ دودھ پلانے والی خواتین، حاملہ عورتیں، خصوصاً اس مرکب کو استعمال کرسکتی ہیں اس مرکب میں چونکہ شکر، گلوٹین، لیکٹوس اور خمیرات وغیرہ شامل نہیں ہیں اس لئے یہ مرکب بغیر کسی سائڈ افکٹس کے کافی دنوں تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بہتر مرکبات

طب یونانی میں خمیرہ صدف، خمیرۂ مروارید، کشتہ قلعی، کشتہ سنکھ وغیرہ کیلشیم اور وٹامن ڈی سے بھرپور ادویہ ہیں۔ طبعی وقدرتی ساخت پر مبنی یونانی کے یہ مرکبات بہتر طریقے سے جسم انسانی میں ہضم وانجذاب کے مراحل طے کرتے ہوئے جزو بدن بن جاتے ہیں۔ جوارش آملہ، جوارش زرعونی سادہ، جوارش جالینوس، معجون انجیر وغیرہ بھی کیلشیم، وٹامن ڈی اور انٹی آکسیڈنٹ خصوصیات پر مشتمل ہونے کی وجہ سے ان ضرورتوں میں مستعمل ہیں۔

سورج کی شعائیں لینا ضروری

آج کے دور میں جہاں ہمارا انداز زندگی یکسر تبدیل ہوگیا ہے اور ہماری غذاء اور کھانے سے متعلق تمام تر سابقہ روایات بدل گئی ہیں اور اسی لئے جسم انسانی میں معدنیات، نمکیات اور وٹامن کی کمی ہر تیسرے انسان میں دیکھنے میں آرہی ہے۔ وٹامن ڈی کیونکہ غذاء کے علاوہ سورج کی شعاؤں کے ہمارے جسم پر پڑنے کے عمل سے بھی تعلق رکھتا ہے اور چونکہ اب ہم سورج کی طمازت سے یکسر محروم ہیں چونکہ ہماری بسوں،

آفسوں اور کاروں میں اب اے سی کی موجودگی کیوجہ سے سورج کی شعائیں نہیں پہونچ پارہی ہیں اس لئے وٹامن ڈی کی کمی ہمارے جسم میں لازمی ہے۔ جیسا کہ میں نے اوپر بیان کیا کہ کیلشیم کی غذاء میں موجودگی اور ہمارے جسم میں اس غذاء کا پہونچنا اس وقت تک مفید نہیں ہوسکتا جب تک ہمارے جسم میں وٹامن ڈی کی کافی مقدار پہلے ہی سے موجود نہ ہو، گویا انجذابِ کیلشیم وٹامن ڈی کی موجودگی اور انجذاب وٹامن ڈی کیلئے کیلشیم کی موجودگی ایک دوسرے کیلئے لازم وملزوم ہیں۔

ایک تحقیقی مطالعہ

سال گزشتہ میں نے سی جی ایچ ایس میں ایک تحقیقی مطالعہ کیا جس میں 50 سال کی عمر کے لوگوں میں وٹامن ڈی3 کی دموی سطح کا مطالعہ کیا گیا۔ 70 مریضوں پر کی گئی اس تحقیق میں وٹامن ڈی کی سطح کا لیول حیرت انگیز طور پر ''زیادہ کم'' 30 فیصد لوگوں، ''اوسط سے کم'' 35 فیصد لوگوں میں اور ''غیر طبعی کم'' 25 فیصد مریضوں میں دیکھا گیا۔

ذیابیطس وغیرہ کی آمد کا اعلان

موجودہ دور میں وٹامن ڈی کی قلت کو نہ صرف یہ کہ کیلشیم کے قلت انجذاب سے بلکہ دیگر امراض سے بھی جوڑا جارہا ہے۔ چنانچہ وٹامن ڈی کی کمی شکر کی آمد کا اعلان بتائی جارہی ہے، خواتین میں اس کی کمی بانجھ پن سے جوڑی جارہی ہے اس کے علاوہ تھائرائڈ سے بھی اس کا تعلق قائم کیا جارہا ہے۔ خون کا کینسر ہڈیوں اور جلد کے دیگر کینسر کی آمد کا ایک سبب وٹامن ڈی3 کی کمی کو بتایا جارہا ہے۔

لائف اسٹائل سے متعلق یہ غیر طبعی کیفیت ماکولات ومشروبات اور ریاضت جسمانی سے عدم التفات کا نتیجہ ہے ذراسی توجہ وطبعی انداز زندگی اختیار کرکے نہ صرف یہ کہ اس کو روکا جاسکتا ہے بلکہ بآسانی اس غیر طبعی مرض والی کیفیت کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔

خون میں آئرن کی زیادتی بھی خطرناک

ہمارے خون میں جتنے بھی اجزاء شامل ہوتے ہیں، ان میں ایک توازن اور اعتدال ہونا چاہئے۔ اگر وہ اجزا ضرورت سے کم ہوں تو ہم بیمار ہوجائیں گے اور اگر ضرورت سے زیادہ ہوں تو بھی ہماری صحت خطرے سے دوچار ہوسکتی ہے۔ خون کا ایک اہم جزو آئرن یا فولاد ہے۔ اکثر خواتین میں خون کی کمی یا Anemia کی شکایت ہوتی ہے۔ یہ دراصل خون کی نہیں، خون کے ایک اہم جزو ہیموگلوبین کی کمی ہوتی ہے جس کا فولاد یا آئرن اہم عنصر ہوتا ہے۔ خواتین میں ''خون کی کمی'' دور کرنے کیلئے اکثر آئرن پر مشتمل دوائیں تجویز کی جاتی ہیں یا ایسی غذاؤں کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے جن میں آئرن وافر ہوتا ہے، تاہم جسم میں اگر آئرن ضرورت سے زیادہ پہنچ جائے تو یہ بھی صحت کیلئے خطرناک ہوسکتا ہے۔

ائرن خون کا انتہائی اہم جزء

خون میں آئرن کی زیادتی سے متعلق ایک عارضہ Haemochr-omatosis کہلاتا ہے۔ یہ ایک جینیاتی خرابی ہوتی ہے جس میں کھانا ہضم کرنے کے عمل کے دوران آنتیں غذاؤں میں موجود فولاد کو ضرورت سے زیادہ مقدار میں

جذب کرنے لگتی ہیں۔آئرن خون کا ایک انتہائی اہم جزو ہے اور مرکب ہیموگلوبین کے ایک حصے کے طور پر جسم کے ایک ایک خلیے تک آکسیجن پہنچانے کی ذمہ داری پوری کرتا ہے تاہم اگر خون میں آئرن کی مقدار زیادہ ہوجائے تو بجائے فائدہ کے نقصان ہوسکتا ہے۔عام طور پر ہم لوگ ان غذاؤں سے جنہیں ہم کھاتے ہیں، روزانہ ایک سے دوملی گرام آئرن جذب کرتے ہیں۔ یہ مقدار ہماری جسمانی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے کافی ہے لیکن بعض لوگوں کے جسم اس سے چار گنا زائد مقدار میں آئرن جذب کرتے ہیں۔آئرن کی یہ اضافی مقدار سال بہ سال جسم میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ایسے لوگ جب ادھیڑ عمری کو پہنچتے ہیں، اس وقت تک ان کے جسم میں 20 رگرام آئرن جمع ہوچکا ہوتا ہے جبکہ اس عمر کے زیادہ تر لوگوں میں لگ بھگ صرف 4 رگرام آئرن جمع ہوتا ہے۔اگرچہ ہمارا جسم آئرن کی کچھ مقدار جلد کے خشک خلیات جھاڑ کر، پسینے کے راستے اور خواتین میں ماہانہ نظام کے تحت ضائع کرتا رہتا ہے لیکن اگر جسم میں اضافی آئرن جمع ہے تو اس سے نجات کیلئے یہ قدرتی طریقۂ کار کافی نہیں ہوتا۔

فولاد کی زیادتی سے کئی طبی مسائل

اگر جسم میں ضرورت سے زیادہ فولاد جمع ہے تو اس سے کئی طبی مسائل سامنے آسکتے ہیں۔جو لوگ Haemochromatosis میں مبتلا ہوتے ہیں، ان میں سے تین چوتھائی افراد کو کمزوری اور تھکاوٹ محسوس ہوسکتی ہے۔سستی اور غفلت عروج پر ہوتی ہے، ان کے جگر کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور جلد کی رنگت جگہ جگہ تبدیل ہوسکتی ہے، جوش و جذبہ اور صنفی خواہشات سردمہری میں تبدیل ہوسکتی ہیں۔آئرن کی زیادتی سے لبلبہ بھی متاثر ہوتا ہے اور اس کے باعث ذیابیطس کا عارضہ لاحق ہوسکتا ہے۔دل کے پٹھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور آئرن کی اضافی مقدار جوڑوں میں درد کو ابھار سکتی ہے۔

آئرن کی زیادتی کا علاج

خون میں آئرن زیادہ ہوجانے سے صحت کو خطرناک قسم کی پیچیدگیوں کا سامنا ہوسکتا ہے، تاہم اس کے علاج کیلئے ایک آسان اور محفوظ طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔مشہور برطانوی معالج ڈاکٹر مارٹن اسکر کے مطابق ''ہیموکروماٹوسیس'' کے علاج کے سلسلے میں ہر ہفتے متعلقہ مریض کے جسم سے تقریباً آدھا لیٹر خون نکالا جاتا ہے، یہ سلسلہ ایک سال تک جاری رہتا ہے۔ان کا یہ کہنا کہ 500 رملی لیٹر خون (ایک یونٹ) خون نکالنے سے جسم میں 200 رسے 250 رملی گرام آئرن کی کمی ہوجاتی ہے۔خون نکالے جانے سے ہڈی کے گودے کو تحریک ملتی ہے اور وہ خون کے نئے خلیات بنانے میں مصروف ہوجاتے ہیں۔ جب خون کے نئے خلیات بنتے ہیں تو اس دوران جسم اضافی آئرن کم کررہا ہوتا ہے۔ایک سال کے عرصے کے دوران خون کے نکالے جانے سے جسم میں آئرن بھی کم ہوجاتا ہے اور اس کی زیادتی سے جسم کو جو ممکنہ نقصانات ہوسکتے تھے، مریض ان سے محفوظ رہتا ہے۔بعض اوقات صحت میں بہتری بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ڈاکٹر مارٹن کے مطابق جو خون جسم سے نکالا جاتا ہے، اس کی جگہ نیا خون لے لیتا ہے، اس لئے یہ سوچنا کہ مریض کے جسم میں خون کی کمی ہوسکتی ہے، غلط ہے۔اگر مریض معمول کے مطابق کھا پی رہا ہے تو اسے کوئی سپلیمنٹ لینے کی بھی ضرورت نہیں ہے، تاہم خون نکالے جانے کے بعد اسے سیال غذا اور مشروبات زیادہ لینے چاہئیں اور 24 گھنٹے تک سخت ورزش سے اجتناب کرنا چاہیے۔ مریض کے خون میں جب آئرن کی سطح مناسب حد تک پہنچ جاتی ہے تو اسے ایک طویل المیعاد ''مینٹی ننس پروگرام'' پر عمل کرنے کیلئے کہا جاتا ہے جس میں ہر دو چار ماہ کے بعد ایک یونٹ خون نکالنے کی ہدایت کی جاتی ہے اور اس طرح مریض صحت مند زندگی گزارنے کے قابل رہتا ہے۔

☆☆☆

سالانہ 53 لاکھ افراد کی موت کا سبب

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ ورزش میں غفلت کی وجہ سے دنیا بھر میں سالانہ 53 لاکھ افراد موت کا شکار ہوجاتے ہیں۔ برطانیہ کی کیمبرج یونیورسٹی کے 33 محققین کی ٹیم نے کہا ہے کہ حکومت کو ایسے اقدامات کی ضرورت ہے جو جسمانی سرگرمیوں کو زیادہ مفید اور محفوظ بنا سکیں۔ ماہرین نے کہا ہے کہ ورزش نہ کرنے کی وجہ سے مختلف قسم کی بیماریاں جنم لیتی ہیں جن میں امراض قلب شوگر اور چھاتی کا سرطان وغیرہ شامل ہیں اور 10 میں سے ایک فرد ان بیماریوں کی وجہ سے موت کا شکار ہوجاتا ہے۔

محققین نے کہا ہے کہ جو لوگ جسمانی سرگرمیوں میں مصروف نہیں رہتے ان میں اور تمباکو نوشی کرنے والوں میں اموات کی شرح تقریباً برابر ہے۔ انہوں نے کہا کہ عوام کو غیر جسمانی سرگرمیوں کے نقصانات سے آگاہ کرنے کی ضرورت ہے۔

ورک آؤٹ
دلائے بیماریوں سے نجات

آج کل جسے دیکھو جوڑوں کے درد اور نقاہت کا شکار ہے اسی لئے ڈاکٹروں کے کلینکس پر ہر وقت مریضوں کی لمبی قطار لگی رہتی ہے۔ بالفاظ دیگر ڈاکٹروں کی چاندی ہوگئی ہے۔ آج کل کی دوڑتی بھاگتی زندگی میں کسی کے پاس اتنا وقت نہیں کہ صبح اٹھ کر تھوڑی سی ورزش ہی کر لے۔ گھنٹوں ڈاکٹر کا انتظار، مہنگی فیس اور دوائیاں منظور ہیں لیکن ذرا سا وقت نکال کر ورزش کرنا منظور نہیں۔ ایک تو صبح اٹھنا ہی محال ہے اور اگر اٹھ بھی گئے تو ہماری نظر میں ورزش کی کوئی اہمیت ہی نہیں ہے۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ ورزش سے ہماری بہت سی بیماریوں کا ازالہ ممکن ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ورزش سے انسان کی عمر میں صحت منداضافہ بھی ممکن ہے۔

پندرہ منٹ کی ورزش اکسیر ہے

روزانہ پندرہ منٹ کی معتدل ورزش کرنیوالے افراد کی اوسط عمر میں تین سال کا اضافہ ہوجاتا ہے۔ تائیوان کے نیشنل ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کی جانب سے جاری کی

گئی ایک رپورٹ میں بھی یہ انکشاف کیا گیا ہے جس کے تحت 416,080 افراد کی تیرہ سالہ زندگی کا مطالعہ کرتے ہوئے ان سالوں کے دوران ان افراد کی ورزش کا موازنہ کیا گیا جس سے یہ واضح ہوا ہے کہ روزانہ پندرہ منٹ ایک ایک ہفتہ نوے منٹ کی معتدل ورزش (جس میں واک بھی شامل ہے) کرنیوالے افراد کی موت کے خدشات میں چودہ فیصد کمی ہوسکتی ہے جبکہ ان کی اوسط عمر غیر مستعد افراد کے مقابلے میں تین سال زیادہ ہوسکتی ہے۔ ورزش کرنیوالوں میں سے اکثریت ایسے افراد کی ہے جو زیادہ عرصے تک زندہ رہنے کے خواہشمند ہیں۔ ماہرین کے مطابق روزانہ پندرہ منٹ کی ورزش بیماریوں کی وجوہات میں چار فیصد کی کمی کا سبب بنتی ہے اور ایسا مردوں، خواتین بوڑھوں اور نوجوانوں، صحت مند اور غیر صحت مند افراد کے لئے یکساں ہے۔ ڈاکٹر بھی مریضوں کو ورزش ضرور کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

بہتر تو یہی ہے کہ خود بھی ورزش کیا کریں اور اپنے بچوں میں بھی بچپن سے ہی ورزش کی عادت ڈالیں۔ یقین مانئے ورزش کے ذریعے آپ خود بھی صحت مند رہیں گے اور اپنے اہل خانہ کو بھی بیماریوں سے پاک زندگی دے سکیں گے۔

☆☆☆

ضرورت سے زیادہ وٹامن نقصان دہ

محققین کا کہنا ہے کہ وٹامن صرف اسی صورت میں استعمال کیئے جانے چاہیے جب جسم میں ان کی کمی ہو بصورت دیگر یہ نقصان دہ ہوسکتے ہیں۔ محققین کہتے ہیں کہ بات جب وٹامن کی آتی ہے تو بظاہر ایسا لگتا ہے کہ کوئی بہت اچھی چیز لے رہے ہیں۔ لیکن ایسا نہیں ہے۔ ماہرین نے وٹامن کے استعمال اور عمر رسیدہ خواتین میں اموات کے خدشات کے درمیان تعلقات کے بارے میں رپورٹ جاری کی ہے۔ ماہرین کو شبہ ہے کہ بعض اوقات توانائی کی غرض سے لئے جانے والے وٹامن صرف اسی صورت میں فائدہ مند ہوتے ہیں جب کسی شخص میں غذائیت کی کمی ہو۔

☆☆☆

دودھ کا دودھ پانی کا پانی

فوڈ سیفٹی اسٹینڈرڈ اتھارٹی آف انڈیا (ایف ایس ایس اے آئی) کی حالیہ رپورٹ نے لوگوں کو تشویش میں مبتلا کر دیا ہے کہ جب ملک بھر میں لئے گئے 1791 سیمپلوں کی تفتیش میں 4.68 فیصد دودھ ملاوٹی پکڑا گیا ہے تو ہمارے گھروں میں آنے والا دودھ آخر کتنا خالص اور مفید ہے۔

ملک کی مشہور دودھ کی ڈیریاں بھی مانتی ہیں کہ دودھ میں خطرناک کیمیکل کی ملاوٹ کا کھیل چل رہا ہے، لیکن وہ یہ دعویٰ بھی کرتی ہیں کہ ان کا دودھ خالص اور مفید ہے۔ عام طور پر دودھ میں 85 فیصد پانی ہوتا ہے اور باقی حصے میں ٹھوس عناصر یعنی معدنی اجزاء اور فیٹ ہوتا ہے۔ بازار میں گائے، بھینس کے علاوہ مختلف کمپنیوں کا پکیٹ والا دودھ ملتا ہے۔

دودھ پروٹین، کیلشیم اور وٹامن بی 2 پر مشتمل تو ہوتا ہی ہے، اس میں وٹامن اے، کے اور ای، فاسفورس، میگنیشیم اور آیوڈین سمیت کئی دیگر وٹامن، فیٹ اور انرجی بھی ہوتی ہے، یہ سب غذائی عناصر ہمارے پٹھوں اور ہڈیوں کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، اس میں شامل پروٹین ہمیں انفیکشن سے بچاتا ہے۔

گائے کا دودھ

گائے کے دودھ میں فی گرام 3 سے 14 ملی گرام کولیسٹرول ہوتا ہے۔ گائے کے تازہ دودھ کو ہی سب سے بہتر مانا جاتا ہے، ویسے گائے کے دودھ سے بہتر ہے بھینس کا دودھ اس میں کم کولیسٹرول ہوتا ہے اور وٹامن زیادہ ہوتے ہیں۔

بھینس کا دودھ

بھینس کے دودھ میں فی گرام 0 سے 65 ملی گرام کولیسٹرول ہوتا ہے۔ بھینس کے دودھ میں گائے کے دودھ کے مقابلے میں 92 فیصد کیلشیم، 37 آئرن اور 118 فیصد فاسفورس زیادہ ہوتا ہے

پیکٹ والا دودھ

اس طرح کا دودھ مدر ڈیری، امول، پراگ جیسی کمپنیاں سپلائی کرتی ہیں۔ اس میں وٹامن اے، آئرن اور کیلشیم اوپر سے بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اس میں بھی کئی اقسام کے جیسے فل کریم، ٹونڈ، ڈبل ٹونڈ اور فلیورڈ ملک ملتے ہیں۔ فل کریم میں فیٹ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ ان تمام اجزاء کی اپنی افادیت ہے، پر ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ بچوں کے لئے فل کریم دودھ سے بہتر ہے تو بڑوں کے لئے کم فیٹ والا دودھ۔ ان کے علاوہ بکری کا دودھ، اونٹی کا دودھ، فلیورڈ ملک اور سویا بین کا بھی دودھ ہوتا ہے۔

فیٹ یعنی کریم اور بٹر

ایس ایس ایف (سولڈ ناٹ فیٹ) یعنی دودھ میں موجود لیکٹوز، پروٹین، کیلشیم، اور وٹامن جیسے عناصر۔

کیوں کی جاتی ہے ملاوٹ

یوریا، امونیا، نائٹریٹ فرٹیلائزر، اسٹارچ، شوگر، گلوکوز اور نمک کی ملاوٹ کرنے سے دودھ کی مقدار تو بڑھتی ہی ہے، ساتھ ہی اس میں ایس این ایف اور فیٹ بھی بڑھ جاتا ہے۔ نیوٹرلائزر اس لئے ملایا جاتا ہے کہ دودھ میں کھٹاس پیدا نہ ہو۔ ہائیڈروجن پرآکسائڈ اور فارملین ملانے کی وجہ یہ ہے کہ دودھ جلدی خراب نہ ہو۔ آٹا یا اسٹارچ ملانے سے یوریا اور امونیا کی وجہ سے خراب ہوا ٹیسٹ ٹھیک کردیتا ہے شوگر سے مٹھاس آتی ہے۔

ملاوٹ سے خطرے اور بیماریاں

دودھ میں ہائیڈروجن پرآکسائڈ، یوریا، امونیا، نائٹریٹ فرٹیلائزر، نیوٹرلائزر اور فارملین وغیرہ کی ملاوٹ سے جسم کے اندرونی حصے مثلاً آنتیں، گردے اور لیور وغیرہ متاثر ہوسکتے ہیں۔ طویل عرصے تک ایسے خطرناک کیمیکل والے دودھ کو پینے سے جسم میں شدید بیماریاں ہوسکتی ہیں جہاں تک ملاوٹی دودھ کی شناخت کا سوال ہے تو سب سے بہتر کٹ تو آپ کی زبان ہی ہے۔ ملاوٹی ددھ ہوگا تو آپ کو دودھ میں ہیک محسوس ہوگی۔ ملاوٹی دودھ کی چائے بنائیں گے، تو وہ پھٹ جائے گی ایسے دودھ سے مکھن اور گھی نہیں نکلے گا۔

دودھ کی کوالٹی پرکھنے کے لئے براہ راست مدر ڈیری سے ٹیسٹ کٹ فاراڈالٹریشن خریدی جاسکتی ہے۔ چھوٹی کٹ 150 روپے کی اور میڈیم 750 روپے کی ملتی ہے۔ اس کٹ سے پانچ طرح کے ٹیسٹ کئے جاسکتے ہیں۔

دودھ میں ملاوٹ کی شکایت اپنے علاقے کے کنزیومر فورم میں کرسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈس اتھارٹی آف انڈیا میں بھی شکایت کرسکتے ہیں۔

کیسے آتا ہے مدر ڈیری کا دودھ آپ کے گھر تک

گائے بھینسوں سے دودھ نکلنے سے لے کر دکان تک پہنچنے کی پوری کارروائی میں تمام دودھ ڈیریوں کی تقریباً 24 گھنٹے کا وقت لگتا ہے۔ اس دوران دودھ کی پوری کوالٹی چیک کی جاتی ہے۔

گاؤں میں چلنگ سینٹر

ہر گاؤں میں ایک ملک سینٹر ہوتا ہے، جہاں دودھ اکٹھا ہوتا ہے انہیں چنگ پوائنٹس کہتے ہیں یہاں دودھ کو چار ڈگری درجہ حرارت پر ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد دودھ کے 10 طرح کے ٹیسٹ ہوتے ہیں۔ ملاوٹی دودھ کو ریجیکٹ کرکے واپس کردیا جاتا ہے اگر غلطی سے پلانٹ میں غلط دودھ پہنچ جائے تو وہاں سے بھی اسے واپس بھیج دیا جاتا ہے، کسانوں کو دودھ میں موجود فیٹ اور ایس این ایف (سالڈ ناٹ فیٹ) کی بنیاد پر ہی پیسہ ملتا ہے، اس لئے وہ ایسی ملاوٹ کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ چلنگ سینٹر سے دودھ کو انسولیٹیڈ ٹینکروں کے ذریعے پلانٹ پر لایا جاتا ہے۔

چلنگ سینٹر سے پلانٹ

پلانٹ میں دودھ کو ہاتھ سے چھوئے بغیر ہائی ٹیک طریقے سے پروسیسنگ کی جاتی ہے۔ دودھ کی پروسیسنگ کے دوران 72 ڈگری درجہ حرارت پر ابال کر اس میں موجود بیکٹیریا کو ختم کیا جاتا ہے پھر اسے 4 ڈگری درجہ حرارت پر ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ اس دوران دودھ میں کسی بھی طرح کی ملاوٹ کی تحقیقات کی جاتی ہے۔ پروسیسنگ کے بعد دودھ میں موجود فیٹ اور ایس این ایف کو اچھی طرح ملا دیا جاتا ہے۔ اسی لیول پر اس مقدار کو گھٹا بڑھا کر ٹونڈ، فل کریم، ڈبل ٹونڈ وغیرہ بنایا جاتا ہے۔ اسکے بعد دودھ کے 21 قسم کے کوالٹی ٹیسٹ ہوتے ہیں اور پھر اسے سپلائی کردیا جاتا ہے۔

پلانٹ سے بوتھوں تک

پلانٹ سے دودھ کو چار ڈگری درجہ حرارت پر ٹینکروں میں بھرا جاتا ہے اور بوتھوں تک بھیج دیا جاتا ہے۔ دودھ کے ٹینکر انسولیٹیڈ (تھموفرلاسک کی طرح) ہوتے ہیں جس سے دودھ 4 سے 5 ڈگری درجہ حرارت پر ٹھنڈا بنا رہتا ہے۔ ایک ٹینکر 8 سے 9 ہزار لیٹر دودھ لے جاتا ہے۔ دودھ لے جاتے وقت ڈرائیور کے سامنے دودھ میں موجود فیٹ اور ایس این ایف کی مقدار چیک کرائی جاتی ہے۔ یہی مقدار کھلے بوتھ پر بھی چیک کرانی پڑتی ہے۔

ڈرائیور جو دودھ لے کر جاتا ہے، اس میں سے نمونے چیک کرنے کے لئے پلانٹ میں 100 لیٹر دودھ واپس لانا ہوتا ہے۔ اس دودھ کی چیکنگ کی جاتی ہے۔ اگر ڈرائیور گڑبڑی کرتا ہوا پکڑا جاتا ہے تو تمام بوتھوں کی سیمپلنگ ہوتی ہے۔ گڑبڑی پائے جانے پر دودھ کو رجیکٹ کر دیا جاتا ہے۔

بوتھ سے دکان تک

ملک بوتھ میں دودھ کو 5 ڈگری کے انسولیٹیڈ ٹینک میں بھروا دیا جاتا ہے۔ ملک بوتھ والوں کو مدر ڈیری کی طرف سے سخت ہدایت ہے کہ اگر کھلا دودھ 8 ڈگری درجہ حرارت تک پہنچ جائے تو اسے پھر سے پلانٹ میں بھیج کر ٹھنڈا کروا کر ہی بیچا جائے۔

☆☆☆

مصنوعی برگر: خوراک کے بحران کا حل؟

دنیا کا پہلا مصنوعی طور پر تیار کیا گیا برگر کچھ ہی مہینوں میں آپ کے کھانے کا حصہ بن سکے گا۔ یہ برگر سٹم سلیز کی مدد سے تجربہ گاہ میں مصنوعی گوشت کے ذریعے تیار کیا جا رہا ہے۔ فی الحال ہالینڈ کی ایک لیبارٹری میں اسے تیس ہزار ڈالر سے بھی زیادہ سرمایہ کاری کے نتیجے میں تیار کیا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق جب یہ برگر وسیع پیمانے پر تیار کیا جائے گا تو اس کی قیمت میں کمی آ جائے گی۔ لیبارٹری میں تیار کئے جا رہے اس مصنوعی برگر کی خبر ایک ایسے وقت آئی ہے جب اقوام متحدہ نے کچھ ہی دن پہلے اپنی ایک رپورٹ میں کہا تھا کہ زمین پر خوراک کی پیداوار تیزی سے کم ہو رہی ہے۔ ہالینڈ میں موجود بی بی سی کے نامہ نگار اینا ہولگز نے اس سوال کا جواب تلاش کرنے کی کوشش کی کہ کیا کھیتوں کے بجائے لیبارٹری میں تیار کئے گئے کھانے سے خوراک کا بحران کم ہو جائے گا؟

اینا ہولگز کے مطابق اقوام متحدہ کی رپورٹ میں کہا گیا تھا کہ 2030 تک دنیا میں خوراک کی طلب میں پچاس فیصد تک اضافہ ہو جائے گا۔ ہالینڈ کی ماسٹرش یونیورسٹی کے سائنسدان مارک پوسٹ کا ماننا ہے کہ انہوں نے اس مسئلہ کا حل ڈھونڈ لیا ہے۔

مارک پوسٹ کا کہنا ہے کہ لیب میں تیار کئے گئے اس برگر کو عام لوگوں کے لئے بنایا گیا ہے۔ ان کے مطابق یہ برگر قدرتی گوشت سے تیار کردہ برگر کا ایک اچھا متبادل ہے۔ جانوروں کے حقوق کے لئے کام کرنے والی تنظیم PETA عنی پیپل فار اتھیکل ٹریٹمنٹ آف انیملز نے امریکہ کی چھ ریاستوں میں مصنوعی گوشت کھانے کی شروعات کرنے والے کسی بھی شخص کو دس لاکھ ڈالر دینے کا اعلان کیا ہوا ہے۔ لیکن اب بھی سوال یہی ہے کہ کتنے لوگ اس گوشت کو کھانے کے لئے تیار ہوں گے؟ ☆☆☆

چند مشروبات اور ان کے مضر اثرات

تمام سافٹ ڈرنکس دور حاضر میں بکثرت استعمال کئے جارہے ہیں۔ مہمانوں کی خاطر تواضع ہو یا کوئی بھی تقریب یا ہوٹلنگ ہر جگہ ان کا استعمال حد سے زیادہ ہو رہا ہے۔ ان مشروبات (سافٹ ڈرنکس) میں کولا بھی شامل ہے، جسے ذائقہ اور شیرینی کی وجہ سے خاصی شہرت حاصل ہے۔ لیکن سائنسی تحقیق اور طبی ریسرچ کے مطابق، کولا انسانی صحت کے لئے مضر اثرات رکھتا ہے۔ اکثر مشروبات میں شوگر اور کیلوریز بہت زیادہ مقدار میں موجود ہوتی ہیں جو کہ انسانی صحت کیلئے مضر ہیں، جبکہ لوگ اب سادہ پانی کم پیتے ہیں اور خوش ذائقہ مشروبات کے عادی ہو چکے ہیں جن کی وجہ سے کئی قسم کے امراض جنم لے رہے ہیں۔ ان میں موجود شوگر اور کیلوریز جسم کیلئے اضافی ہوتی ہے اور یہ بجائے فائدے کے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ اس طرح یہ مجموعی طور پر صحت پر برے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

کولا مشروبات کے نقصانات

● کولا کے استعمال سے قوتِ مدافعت (امیون سسٹم) کا نظام بھی متاثر ہوتا ہے۔ لیکن لوگ آسانی سے دستیاب اور تیار شکل میں ہونے کی وجہ سے اس کا بکثرت استعمال کررہے ہیں۔ جس کی وجہ سے نت نئے امراض پیدا ہورہے ہیں۔

● موجودہ دور کے کولا میں فرکٹوز اور شوگر بہت زیادہ مقدار میں موجود ہونے کے علاوہ کیلوریز (حرارے) کی بھی خاصی مقدار شامل ہوتی ہے، جس سے موٹاپا جیسے خطرناک مرض عام ہو چکے ہیں، اس مرض کا تناسب امریکہ، جاپان اور چین میں بہت زیادہ ہے اور اس کی خاص وجہ سافٹ ڈرنکس کا استعمال اور عیش و آرام پرستی ہے۔

● یہ ڈرنکس انرجی کے بجائے چربی (فیاٹ) پیدا کرتے ہیں، جن سے موٹاپا پیدا ہوتا ہے اور دیگر کئی امراض جنم لینے لگتے ہیں۔ ● ہائی بلڈ پریشر اور دل کے دیگر امراض اسی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ کیونکہ خون کی نالیوں میں چربی اور چکنائی کا حجم اور مقدار بڑھ جاتی ہے اور خون کی گردش اور دل کی حرکت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

● کولا کے زیادہ استعمال سے کیلشیم کی کمی لاحق ہوجاتی ہے۔ جس میں دانتوں کے امراض پیدا ہوتے ہیں اور ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں۔

● کولا میں اور دیگر ڈرنکس میں کیفین کی ایک خاص مقدار موجود ہوتی ہے، جس کے استعمال سے ان مشروبات کی عادت سی ہوجاتی ہے۔

● مختلف تحقیقات میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ کولا کا مستقل بنیادوں پر بکثرت استعمال سنگین مسائل پیدا کرسکتا ہے کیونکہ اس میں موجود اجزاء انتہائی غیر ضروری اور مضر اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔

● علاوہ ازیں پیٹ اور معدے کے امراض بھی پیدا ہوتے ہیں جن میں سینے کی جلن، بھوک کی کمی، تیزابیت اور جگر کے امراض وغیرہ شامل ہیں۔ یہ اعصابی نظام کو متحرک بھی کرتے ہیں جس کی وجہ سے نیند میں خلل پیدا ہوتا ہے۔

پیپسی کے خطرناک نقصانات

پیپسی سافٹ ڈرنکس میں بہت زیادہ استعمال ہونے والا پروڈکٹ ہے، دیگر سافٹ ڈرنکس کی طرح یہ بھی مضر اثرات کا حامل ہے، لیکن عصرِ حاضر میں رجحان اور فیشن

نے ان کے استعمال مین بہت اضافہ کردیا ہے۔ متعدد مما لک میں محکمۂ صحت کی جانب سے ان ڈرنکس پر پابندی عائد کرنے کی کاوشیں کی گئی ہیں، لیکن اس کے استعمال پر باقاعدہ پابندی نہیں لگائی جاسکی، کیونکہ لوگ غالباً ان سافٹ ڈرنکس کے مضر اثرات سے واقف نہیں ہیں اگر واقفیت رکھتے تو پھر جان بوجھ کر کئی طرح کی بیماریوں کو حملہ کا موقع نہ دیتے۔

اگر آپ غور سے پیپسی کی بیک یا پیندے میں دیکھیں تو آپ کو فینا ئیلا مین کا لفظ لکھا ہوا ملے گا جس کا مطلب ہے کہ اس میں موجود اجزاء میں اسکی مقدار شامل ہے، جو کہ انسانی صحت کیلئے مضر اثرات کی حامل ہوتی ہے۔ اس کا خاص طور پر اعصاب پر اثر پڑتا ہے اور اس کے دیگر کیمیکل بھی بنیادی طور پر صحت کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔

اس میں شامل اجزاء انتہائی غیر معیاری ہوتے ہیں۔ کیفین کی ایک کپ کے برابر مقدار شامل ہوتی ہے، جو کہ صحت کیلئے انتہائی مضر ہے۔ کیفین نروز یعنی اعصاب کو شدید متحرک کردیتی ہے جس سے سر درد، ہائپرا یکٹیویٹی یعنی حد سے زیادہ چستی پیدا ہوجاتی ہے اور مزاج میں ہنگامی صورت حال کا عنصر شامل ہوجاتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا اثر جو کہ نفسیاتی طور پر منفی اثرات کا حامل ہے، وہ ہے بے خوابی یعنی پیپسی کے زیادہ استعمال سے جسم میں کیفین کا انجذاب بڑھتا جاتا ہے اور آہستہ آہستہ نیند اچاٹ ہوکر رہ جاتی ہے۔ بے خوابی سے کئی دیگر امراض جنم لیتے ہیں، جن میں دماغی اور اعصابی تناؤ قابلِ ذکر ہیں۔ بے خوابی سے یادداشت میں بھی خاصی کمی واقع ہوجاتی ہے اور دماغی کے عضلات کمزور ہونے سے آنکھوں کی بینائی پر اثر پڑتا ہے اور آنکھوں میں شدید درد بھی رہنے لگتا ہے۔ پیپسی میں فاسفورک ایسیڈ کی بھی خاصی مقدار شامل ہوتی ہے، جس کی وجہ سے دل کی حرکت معمول سے تیز جاتی ہے اور یہ حرکت آہستہ آہستہ مزید بڑھ جاتی ہے۔ اگر سافٹ ڈرنکس کا استعمال بند نہ کیا جائے تو ایک طرف پیپسی اپنے مضر اثرات سے جسمانی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے تو دوسری طرف اس کے زیادہ

استعمال سے سادہ پانی کا استعمال بہت کم ہوجاتا ہے جس سے گردوں پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں اور جلد بھی خراب ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ علاوہ ازیں پیپسی میں انیسویں صدی سے پپسا ئیڈ کا استعمال ہوتا آرہا ہے جس کا برا اثر معدے پر پڑتا ہے۔ معدے کی تمام رطوبت خشک ہوجاتی ہے اور تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ بعض افراد کے خیال میں ٹھنڈی پیپسی سے کوئی مضر اثرات نہیں ہوتے ہیں۔ لیکن گرم کھانے کے بعد ان کا ٹھنڈی پیپسی پینا کیا جواز رکھتا ہے۔ اس طرح سے تو مزید معدے میں خرابی پیدا ہوتی ہے، کیونکہ گرم کھانا کھانے کے بعد ٹھنڈی پیپسی کا استعمال شدید تیزابیت اور بدہضمی کا باعث بنتا ہے۔ یہ کاربن والی ہلکی پھلکی مشروبات ہماری خوراک کا جز و اس حد تک بن چکی ہیں کہ زیادہ تر لوگوں کے خیال میں تو کھانے یا ریفریشمنٹ کا ان کے بغیر سوچا بھی نہیں جاسکتا۔ اگرچہ ہلکی مشروبات سے ہمیں فوری تروتازگی تو ملتی ہے، لیکن یہ ہمارے جسم کیلئے بہت مضر ہیں۔

کاربن والی کوئی بھی مشروب

کوئی ایک کاربن والی مشروب اس سے زیادہ کچھ نہیں کہ یہ چند نشہ آور کیمیائی، رنگدار اجزاء کا آمیزہ ہے، جس میں کوئی غذائیت موجود نہیں۔ ایک پوری بوتل میں گیارہ چمچے کے برابر چینی شامل ہوتی ہے اور یہی نہیں بلکہ ان مشروبات میں استعمال ہونے والی شکر اصل میں کیمیکل سے نکلا تیز میٹھا فروکٹوز شربت ہوتا ہے، جس سے انسولین کی مزاحمت پیدا ہوتی ہے اور اس کا طویل استعمال زیادہ چربی بننے اور کم گلوکوز قبول کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اس طرح ان میں سے ہر ایک ذیابیطس (شوگر) کا باعث بھی بنتا ہے۔ ہلکے مشروبات کے ایک پورے کین میں 45 ملی گرام کیفین موجود ہوتی ہے۔ ان مشروبات میں ہائیڈروجن کا جوہر (PH) 3.4 (ایسیڈک) تک ہوتا

ہے۔ جو اتنا تیز ہوتا ہے کہ یہ آپکے دانتوں اور انتڑیوں کی اندرونی نازک جھلی (حفاظتی لائینگ) کو گلا کر ختم کر دیتا ہے عادی طور پر پینے والوں کیلئے تو ہڈیوں کو ٹوٹنے کا خطرہ تین سے چار گنا زیادہ بڑھ جاتا ہے اور آخر میں نتیجتاً وہ آسٹیو پروسز (ہڈیوں کے خطرناک مرض) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

بچوں کو مشروبات کے نقصانات

بچوں میں زیادہ مشروب کے استعمال سے جلدی امراض اور دانتوں کے امراض پیدا ہوتے ہیں اور بچے مجموعی طور پر کمزور اور لاغر ہو جاتے ہیں کیونکہ ان مشروبات کے استعمال سے وہ دیگر غذائی اجزاء کی مناسب مقدار نہیں کھا سکتے اور ان کی نشو ونما بھی متاثر ہوتی ہے، بعض مشروبات زیادہ پیشاب آور ہوتے ہیں جن سے گردوں پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور گردوں کی کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ کیونکہ گردوں کو زیادہ سے زیادہ پانی یا شربت کو فلٹر کرنا پڑتا ہے، جبکہ شربت میں کیفین، کرنیٹن، جن کو اور دیگر کیمیکلز موجود ہوتے ہیں، جو گردوں کی نالیوں اور نیفرونز کو ناکارہ کر دیتے ہیں۔ (روزنامہ منصف، حیدرآباد)

☆☆☆

ہم کب تک زہر کھاتے رہیں گے؟

ہمارے ملک میں جس رفتار سے زرعی سرگرمیاں، صنعت کاری اور شہروں کی ترقی ہو رہی ہے اسی رفتار سے آلودگی کا مسئلہ بھی پیدا ہو رہا ہے اور آج سے قبل اس سلسلے میں جن باتوں کی نشاندہی کی جاتی تھی اب ان کا دائرہ کافی وسیع ہو گیا ہے خاص طور پر فصلوں کو کیڑوں سے بچانے کے لئے جن کیڑے مار ادویہ کا استعمال کیا جاتا ہے اس کے بارے میں بتایا جا رہا ہے کہ ایسی ادویات کے مضر اثرات سبزیوں، پھلوں، انڈوں، گوشت اور تیل کے ساتھ غذائی اجناس پر بھی مرتب ہو کر انسانی صحت و زندگی کے لئے زبردست خطرہ پیدا کر رہے ہیں کیونکہ فصلوں کو کیڑوں سے بچانے کیلئے ڈی ڈی ٹی، بی ایچ سی اور لنڈین وغیرہ جو ادویہ چھڑکی جاتی ہیں ان سے مرتب ہونے والی آلودگی کا اثر کافی عرصہ تک فضا میں قائم رہتا ہے اور اس کے بعد جو پیداوار ہوتی ہے وہ بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتی، اسی لئے ان کے کھانے پینے سے انسانوں کو متعدد بیماریاں لگ جاتی ہیں اور ان میں سے کئی نہایت خطرناک بلکہ جان لیوا ثابت ہوتی ہیں۔

خطرناک کیمیکل کے برے اثرات

عالمی صحت کے ادارہ ڈبلیو ایچ او کی ایک رپورٹ کے مطابق مذکورہ کیڑے مار دواؤں کے استعمال سے پیدا ہونے والی آلودگی کے سبب ہر سال تقریباً 180 لاکھ

انسان متاثر ہوتے ہیں اور ان میں سے 30 ہزار اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں اور اس طرح تیسری دنیا کے ممالک میں ہر دو منٹ میں تین اشخاص کو یہ زہر اپنا شکار بنا لیتا ہے جبکہ ہندوستان میں گذشتہ چند سالوں کے دوران کیڑے مار ادویہ کے استعمال میں جو اضافہ ہوا ہے سالِ گذشتہ اس کی مقدار 150 ہزار ٹن سے جس طرح تجاوز کر چکی ہے اس کو دیکھتے ہوئے تو صورتِ حال مزید سنگین ہو جاتی ہے۔ اسی سلسلے میں ایک سروے سینٹرل پلانٹ پروجیکشن انسٹی ٹیوٹ کی طرف سے بھی کیا گیا ہے جس میں زرعی پیداوار کے نمونوں کا تجزیہ کر کے واضح کیا گیا کہ 60 فیصد اشیاء میں ان کیڑے مار دواؤں کے اجزاء کا زہریلا اثر صحت کے لئے نقصان دہ حد تک موجود ہے۔

اس تجزیہ کے تحت اناج کے 594 نمونوں کا جائزہ لے کر ان میں سے 391 نمونے متاثر پائے گے، دالوں کے 161 نمونوں میں سے 61 پھل سبزیوں کے 1248 میں سے 451 مسموم پائے گئے۔ اسی طرح دودھ دینے والے جانور جو کہ اکثر کھڑی فصلوں پر منہ مارنے کے لئے کھیتوں میں گھس جاتے ہیں وہ بھی کیڑے مار ادویہ کے زہر سے محفوظ نہیں رہتے یا مرغیاں وغیرہ فصلوں سے دانا چننے کے دوران زہریلے اثرات کا شکار ہو جاتی ہیں اس طرح کے دودھ کے جن سے 120 نمونوں کی پڑتال کی گئی تو ان میں سے 102 نمونے زہریلے اثرات کے حامل پائے گئے اور 61 انڈوں میں سے بھی 50 انڈے اس سے متاثر تھے، گوشت کے 41 نمونوں کے تجزیہ کے بعد علم ہوا کہ ان میں سے 22 اس قدر مسموم تھے کہ ان کا استعمال ہر انسانی زندگی کے لئے خطرناک قرار پا سکتا ہے۔

حکومت کی اہم ذمہ داری

اس پسِ منظر میں مرکزی سرکار پر ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ جراثیم کش ادویہ کی آلودگی سے تحفظ کے لئے نئی پالیسی بنانے پر غور کرے کیونکہ ابھی تک غالباً اس طرح کی

اشیاء کی پیداوار اور استعمال پر نظر رکھنے کے لئے حکومت کے پاس 1968ء میں تشکیل دیا گیا وہی ناکارہ قانون ہے جو کبھی بھی اپنے وجود کا احساس نہیں دلا سکا، اس قانون کو نافذ کرنے کے اصول وقواعد 1971ء میں بنائے گئے تھے تو اسی وقت یہ بات واضح ہو گئی تھی کہ مذکورہ قانون سے جراثیم کش ادویہ کے روز افزوں کاروبار پر قابو پانا ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ بھوپال میں آج سے 28 سال پہلے 1984ء میں دنیا کا جو سب سے بڑا صنعتی حادثہ ''گیس المیہ'' کی صورت میں ہوا تھا وہ بھی ایک پیپسٹی سائڈ کمپنی ''یونین کاربائیڈ'' کی غیر ذمہ داری کا نتیجہ تھا جس میں ہزاروں افراد موت کا شکار ہو گئے اور لاکھوں آج تک اس کے اثرات بھگت رہے ہیں۔ آج ضرورت اس بات کی ہے کہ زرعی ماہرین کیڑے مار ادویہ کے استعمال کے مضر پہلوؤں سے کسانوں کو باخبر کریں اور انہیں یہ سمجھائیں کہ ان دواؤں کا کم سے کم ضرورت کے مطابق اور نہایت احتیاط سے استعمال کیا جائے تاکہ لاعلمی میں جو لوگ زہر کھا رہے ہیں اس پر کسی نہ کسی حد تک قابو پایا جا سکے۔ (یو این این)

☆☆☆

فاسٹ فوڈ اور بچے

فاسٹ فوڈ کا استعمال دنیا بھر میں بڑھتا جا رہا ہے فاسٹ فوڈ کمرشلز دیکھ کر بچوں میں جنک فوڈ کی طرف رغبت میں اضافہ ہوتا ہے۔ آرکائیوز آف پیڈیاٹرکس اینڈ ایڈولیسنٹ میڈیسن میں چھپنے والی ایک مطالعاتی رپورٹ کے مطابق امریکہ میں اگرچہ ٹیلی ویژن پر شوگر اور چکنائی سے بھرپور اشیائے خوردونوش کے اشتہارات میں کسی حد تک کمی آئی ہے تاہم اب بھی کھانے پینے کی زیادہ تر ایسی اشیاء کے اشتہارات ٹیلی ویژن پر دکھائے جاتے ہیں، جو بچوں کی صحت کیلئے نقصان دہ ہیں۔ اس رپوٹ کے مطابق امریکہ میں چھ سال پہلے کے مقابلے میں ٹیلی ویژن پر دکھائے جانے والے فاسٹ فوڈ کمرشلز کی تعداد کہیں زیادہ رہی۔ فاسٹ فوڈ کے ذرائع ابلاغ میں نظر آنے والے اشتہارات سے متعلق اس نئی تحقیقی رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ اشیائے خوردونوش تیار کرنے والی 17 کمپنیوں نے مشترکہ طور پر ایک پروگرام کے تحت ایسی اشیاء کے غذائی اجزاء کا معیار بہتر بنانے کا وعدہ کیا ہے، جن کے اشتہارات خاص طور سے 12 سال سے کم عمر بچوں کے لیے تیار کیے جاتے ہیں ان میں کوکا کولا، کرافٹ فوڈز، جنرل ملز اور کیلوگ جیسی مشہور کمپنیاں شامل ہیں۔ تلے ہوئے کھانوں کے ذریعے چکنائی خون کے شریانوں میں جمع ہونے لگتی ہے۔ ادھر شکاگو کی یونیورسٹی آف الینوئے کی ایک ریسرچر

لیزا بول، جنھوں نے اشیائے خوردونوش کے اشتہارات سے متعلق اس نئی تحقیق میں شامل ٹیم کی سربراہی کا کہنا ہے کہ مجموعی طور پر غیر صحت منداشیاء کی تشہیر میں کچھ کمی آئی ہے، جو کہ ایک اچھی خبر ہے تاہم دوسری جانب فاسٹ فوڈ کے اشتہارات میں بہت زیادہ اضافہ بھی دیکھنے میں آرہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ چھوٹی عمر میں موٹاپے کا شکار ہونے والے بچوں کی تعداد کی ذمہ داری کس حد تک غیر صحت منداشیائے خوردونوش کے اشتہارات پر عائد ہوتی ہے، یہ کہنا تو مشکل ہے تاہم یہ امر اپنی جگہ مسلم ہے اور اس کے شواہد بھی پائے جاتے ہیں کہ فاسٹ فوڈ کمرشلز دیکھ کر بچوں میں جنک فوڈ کی طرف رغبت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یوروپی یونین کے ممالک میں بھی بچوں کے موٹاپے کے خلاف مہم شروع کی گئی ہے۔ اشیائے خوردونوش کے اشتہارات سے متعلق اس تحقیق کے نتائج نے بچوں کے ٹیلی ویژن پروگراموں کے دوران کی جانے والی فوڈ مارکیٹنگ میں سیلف ریگولیشن یا خود احتسابی کے بارے میں چند بنیادی سوال اٹھائے ہیں۔

☆☆☆

فاسٹ فوڈ سے

بچوں کی ذہانت شدید متاثر

برگر اور فرنچ فرائز جیسی اشیاء کھانے میں تو مزیدار ہوتی ہیں لیکن ان کے نقصانات بھی کم نہیں ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق فاسٹ فوڈ کھانے والے بچوں میں ذہانت کی سطح گھر میں پکے تازہ کھانا کھانے والے بچوں سے کم ہوتی ہے۔ برطانوی یونیورسٹی میں کی جانے والی اس تحقیق کے مطابق صرف کھانے کی مقدار ہی نہیں بلکہ اس کا معیار اور تازہ ہونا بھی بچوں کی ذہن نشو ونما پر اثر انداز ہوتا ہے تحقیق کے مطابق کم عمر سے ہی جنک فوڈ کھانے والے بچوں میں 8 سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے ذہانت کی سطح گھٹ جاتی ہے جب کہ تازہ اور صحت بخش معیاری غذا لینے والے بچوں کا آئی کیو لیول نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔

☆☆☆

فاسٹ فوڈ سے

دماغ بھی کمزور ہوتا ہے

یہ بات اب کوئی راز نہیں ہے کہ بروسٹ، برگر اور فرائز کھانے والوں کی کمر دہری ہو جاتی ہے لیکن ایک نئی ریسرچ یہ بتاتی ہے کہ اس قسم کے فاسٹ فوڈز سے نہ صرف وزن بڑھتا ہے بلکہ دماغ پر بھی منفی اثر پڑتا ہے۔ ریسرچرز نے اپنی تحقیق میں دیکھا ہے کہ 14/ سال کی عمر میں جن نوجوانوں نے ایسی مغربی خوراک زیادہ استعمال کی تھی، 17/سال کی عمر مین ذہنی صلاحیتوں کے مظاہرے میں انہوں نے کم نمبر حاصل کئے تھے۔

جائزے میں یہ دیکھا گیا کہ جن شرکاء نے تیار Take-away food زیادہ کھائی تھیں جن میں ڈیپ فرائی کئے ہوئے آلو، سرخ پروسیسڈ گوشت اور سافٹ ڈرنکس شامل تھیں، ان کے استعمال کی بدولت سوالوں پر ردعمل کے وقت برا اثر پڑا تھا۔ ان کی ذہنی صلاحیت، بصری توجہ، سیکھنے اور یاد رکھنے کی صلاحیتیں متاثر ہوئی تھیں اس کے برعکس جن شرکاء نے زیادہ پھل اور پتوں والی سبزیاں استعمال کی تھیں، ان کی ذہنی کارکردگی، بہتر اور مثبت رہی تھی۔ ریسرچر ڈاکٹر اینٹ نیارا ڈی نے ''سائنس نیٹ ورک'' کو بتایا کہ اس کی وجہ ممکنہ طور پر سبز پتوں والی سبزیوں میں موجود غذائی اجزا ہو سکتے ہیں جو ذہنی نشو ونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ڈاکٹر نیاراڈی نے کہا کہ تلی ہوئی غذاؤں اور سرخ گوشت میں اومیگا۔6 فیٹی ایسڈز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اور ہوسکتا ہے کہ یہ چیز ذہنی صلاحیتوں کو کمزور کرنے کا سبب بن رہی ہو۔انہوں نے بتایا کہ جسم میں غذائیں اس وقت بہتر طور پر جذب ہوتی ہیں جب اومیگا۔3 اور اومیگا۔6 فیٹی ایسڈز کا تناسب 1:1 ہوتا ہم مغربی خوراک میں یہ تناسب 1:20 یا 1:25 کی حدتک بگڑ جاتا ہے۔

ڈاکٹر نیاراڈی نے بتایا کہ جمنے والی چکنائی اور سادہ کاربوہائیڈریٹس کے بہت زیادہ استعمال سے دماغ کے اس حصے کی کارکردگی پر منفی اثر پڑتا ہے جسے Hippocampus کہتے ہیں اور جو سیکھنے سمجھنے میں کردار ادا کرتا ہے۔ بلوغت کے دوران اس کی جسامت بڑھتی رہتی ہے۔انہوں نے کہا کہ بچہ جب بالغ ہورہا ہوتا ہے، اس وقت اس کے دماغ کو بہترین غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو نہ ملنے کی صورت میں دماغی کمزوری پر منتج ہوسکتی ہے۔

☆☆☆

بچے اور فوڈ الرجی

پوری دنیا کے ماہرین اس امر پر متفق ہو چکے ہیں کہ گزشتہ ایک دہائی کے دوران فوڈ الرجیز اور دیگر مختلف اقسام کی الرجیز کا شکار ہونے والے بچوں کی تعداد نہایت تیزی کے ساتھ بڑھ رہی ہے۔اس تعداد میں اضافے کے لیے مختلف توجیحات پیش کی جارہی ہیں۔جن میں اہم اور مقبول ترین توجیح کے مطابق اینٹی بائیوٹک ادویات کے بکثرت استعمال کی وجہ سے بھی بچوں میں فوڈ الرجی کے امکانات بڑھ رہے ہیں۔اس حوالے سے مختلف تحقیقات بھی کی جا چکی ہیں جن میں وہ بچے جنہیں کسی بھی وجہ سے اینٹی بائیوٹک ادویا استعمال کرنا پڑیں اور وہ بچے، جوان ادویات سے محروم رہے، کے خون کے نمونوں کا تجزیہ کیا گیا تھا۔ ان تجزیوں سے یہ امر ثابت ہوگیا کہ اینٹی بائیوٹک ادویات کا زیادہ استعمال کرنے والے بچوں کے خون میں موجود مختلف کیمیکلز کی وجہ سے ان کے کسی بھی قسم کے الرجی کا شکار ہونے کا خطرہ دوسروں کی نسبت کہیں زیادہ تھا۔اس کے علاوہ نیوزی لینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بھی انکشاف ہوا کہ پھلوں اور سبزیوں پر کئے جانے والے کیڑے مار اسپرے کے نتیجے میں معدے کا فعل متاثر ہوتا ہے اور کیمیکل اسپرے کی حامل سبزیاں پھل استعمال کرنیوالے آسانی کے ساتھ ہاضمے کی تکالیف میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ان تحقیقات کی روشنی میں اس نتیجے پر آسانی کے ساتھ پہنچا جاسکتا ہے کہ بچوں کو فوڈ الرجیز سے بچانے کے لئے ان کی مجموعی صحت پر خصوصی توجہ دیں تاکہ انہیں اینٹی بائیوٹک ادویات سے بچایا جاسکے۔کوشش کی جانی چاہیے کہ معمولی تکالیف مثلاً سر درد، معمولی حرارت اور اس جیسی دیگر نہایت غیر اہم تکالیف کی صورت میں ان ادویات سے مکمل پرہیز کیا جائے۔

☆☆☆

ڈبوں میں بند تیار غذاؤں کی حقیقت

ڈبوں میں تیار غذائی اشیاء کا استعمال جس تیزی سے بڑھ رہا ہے،اسی تیزی سے فوڈ پروسیسنگ کی صنعت بھی ترقی کررہی ہے اور اسکے ساتھ غذائی اشیاء کو گلنے،سڑنے اورخراب ہونے سے محفوظ رکھنے والے مادوں (Preservatives) کا استعمال بھی بڑھ گیا ہے۔ تیار غذائی اشیاء کو محفوظ رکھنے کیلئے جو اضافی چیزیں (Additives) استعمال کی جاتی ہیں،ان میں سے بہت سی صحت پر مضر اثرات مرتب کرتی ہیں،حکومت کو چاہئے کہ وہ غذائی اشیاء تیار کرنے والی کمپنیوں کو اس بات کا پابند کرے کہ وہ صارفین کوان اشیاء کے استعمال سے ہونے والے نقصانات سے بھی باخبر کریں۔

دنیا بھر کے صحت سے متعلق ماہرین اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ انسانی صحت کے لئے تازہ غذائیں بہترین ہیں۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہ ٹیکنالوجی کی ترقی کی بدولت بظاہر غذائی اشیاء کی تازگی کو برقرار رکھتے ہوئے تیار شدہ غذاؤں کے استعمال کی زندگی بڑھائی جاسکتی ہے تاہم تیار غذائیں اس وقت تک محفوظ نہیں کی جاسکتیں جب تک کہ ان غذاؤں میں موجود غذائیت بخش اجزاء کو نقصان نہ پہنچایا جائے۔ خوردنی اشیاء کو تادیر استعمال کے قابل بنائے رکھنے کے لئے اس میں جو کیمیائی مادے شامل کئے جاتے ہیں ان سے ان کی خرابی کی رفتار گھٹ جاتی ہے اور اس خرابی پر پردہ بھی پڑا رہتا ہے۔ لیکن یہ کیمیائی مادے غذا کی حقیقی تازگی کسی بھی صورت برقرار نہیں رکھ سکتے۔

پریزروویٹوز،زہریلی دواؤں میں شامل ہے

Preservatives کو زہریلی دواؤں کے زمرے میں شامل کیا جاسکتا ہے کیونکہ وہ جسم کو اسی طرح نقصان پہنچا سکتے ہیں جس طرح زہر سے ہوسکتا ہے۔ ہمارے ملک میں بھی ٹین کے ڈبوں میں ایسی بیشتر غذائیں فروخت ہورہی ہیں جنہیں دواؤں کی مدد سے محفوظ بنایا جاتا ہے۔ اگرچہ حکومت نے خالص غذائی اشیاء کا قانون نافذ کر دیا ہے تاہم پریزروٹیوز کے استعمال سے متعلق بعض پہلوؤں کو قصداً نظر انداز کیا گیا ہے۔ صارفین کے لئے یہ جاننا کہ کن تیار غذائی اشیاء میں کس قسم کے کیمیائی مادے استعمال ہورہے ہیں اور اسکے انسانی صحت پر کس طرح کے نقصان دہ اثرات مرتب ہوتے ہیں،مفید ثابت ہوگا۔ ترقی یافتہ دنیا سے حاصل شدہ معلومات کی روشنی میں یہ واضح ہوتا ہے کہ بعض بہت عام ہونے والی پریزروٹیوز صحت پر بہت خراب اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ان میں سے بعض کیمیکلز کے استعمال سے مکمل پابندی عائد ہونی چاہئے،جب کہ کچھ کے بارے میں لیبل پر یہ انتباہ درج ہونا ضروری ہے کہ ان کے استعمال سے صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ غذائی اشیاء کو محفوظ بنانے کے لئے جو پریز رویٹوز استعمال کئے جاتے ہیں،ان میں سے چند درج ذیل ہیں:

بینزوایٹس (Benzoate) دس کیمیائی مادوں پر مشتمل ایک خاندان ہے جس کا استعمال روس میں ممنوع ہے۔ ان کے بارے میں وثوق سے یہ کہا جاتا ہے کہ ان کے استعمال سے دماغ کو نقصان پہنچتا ہے اور دمہ کے علاوہ جلد پر برص دھبے جیسی الرجی ہو سکتی ہے۔ یہ پریزرویٹوز مارجرین،فروٹ جوس، پھلوں کے گودے، چائے،کافی،اچار اور آٹے میں استعمال ہوتا ہے۔

برومیٹس (Bromates) کے استعمال سے غذائیت بخش اجزاء تباہ ہوجاتے ہیں،ان سے متلی اور دستوں کی شکایت ہوسکتی ہے،یہ کیمیائی

مادہ آٹا کو بلیچ کرنے میں استعمال ہوتا ہے۔ ڈبل روٹی اور سفید آٹے میں یہ مادہ عام طور پر دستیاب ہوتا ہے۔

بیوٹائی لیٹس (Butylates) سے ہائی بلڈ پریشر کے علاوہ کولیسٹرال کی سطح بلند ہوجاتی ہے، گردے کو نقصان پہنچتا ہے اور جگر ناکارہ ہوسکتا ہے۔ یہ کیمیائی مادے مارجرین، مکھن اور نباتاتی تیل میں پریزرویٹوز کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔

بی ایچ اے (Butylated Hydroxy Anisole) وہ پریزرویٹوز ہے جو جگر کی بیماریوں اور کینسر میں مبتلا کرسکتا ہے۔ بی ایچ اے مصالحے دار گوشت، نباتاتی تیل پیسٹری میں استعمال ہونے والے مکھن، یا چکنائی، کریکرز، آلو کے چپس، خشک دلیہ، کیکس مکسز فروزن پیزا، فوری تیار ہونے والی چائے اور مشروبات کے سفوف میں ملایا جاتا ہے۔

کیفین (Ceffeine) کو غذا رنگ دار اور خوشبودار بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کیفین ہیجان انگیز کیمیائی مادہ ہے۔ اس کی زیادتی سے گھبراہٹ طاری ہو سکتی ہے، دھڑکن بے قاعدہ ہوسکتی ہے اور دل کے مسائل پیش آسکتے ہیں۔ کیفین کو کافی، چائے اور کولا مشروبات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

کیرامل (Caramel) بھی ایک مقبول کلرنگ اور فلیورنگ ایجنٹ ہے۔ باور کیا جاتا ہے کہ اس کے استعمال سے جسم میں وٹامن بی 6 کی کمی واقع ہوجاتی ہے جس سے جینیاتی خرابیاں رونما ہوتی ہے اور ممکنہ طور پر کینسر بھی ہوسکتا ہے۔ کیرامل عام طور پر کینڈیز، انسٹنٹ چائے، سافٹ ڈرنگ، ڈبل روٹی، فروزن پیزا، چاکلیٹ اور بیکری کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔

کولتار (AZO Dies) جس میں Tartrazine شامل ہوتا ہے اس کے استعمال سے پیدائشی نقائص، الرجی اور پیٹ کی خرابی دیکھنے میں آسکتی ہیں۔ یہ رنگ دار مادے پیکٹ سوپ، مٹھائیوں ڈبوں میں بند مچھلی اور گوشت، سلاد اور جام میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

گیلٹس (Gallates) کی خوبی یہ ہے کہ یہ کیمیائی مادہ چربی کی سرانڈ کو روک دیتا ہے لیکن اس کے استعمال سے پیٹ میں جلن ہوتی ہے اور الرجی کی شکایت بھی ہوسکتی ہے، یہ کیمیائی مادے نباتاتی تیل، ڈبل روٹی، خشک دلیہ، اور چکنائیوں میں استعمال ہوتے ہیں۔

گلوٹامیٹس (Glutamates) کو عام طور پر مونوسوڈیم گلوٹامیٹ کے نام سے پہچانا جاتا ہے جسے چینی نمک بھی کہتے ہیں، اس نمک کے استعمال سے سر، گردن اور سینے میں درد کی شکایتیں ہوسکتی ہیں، سر چکرا سکتا ہے، دل کی دھڑکن بڑھ سکتی ہے اور کینسر تک ممکن ہے۔ گلوٹامیٹ سے جینیاتی خرابیاں بھی پیدا ہوتی ہیں، غذائی اشیاء کو خوش ذائقہ بنانے کے لئے یہ تقریباً تمام تیار غذاؤں میں استعمال ہوتے ہیں۔

مونو اور ڈائی گلیسرائڈ رغذا میں شامل کئے جانے والے وہ کیمیائی اجزاء ہیں جن سے جینیاتی تبدیلی واقع ہوسکتی ہے اور اس کے نتیجے میں کینسر کے علاوہ پیدائشی نقائص رونما ہوسکتے ہیں۔ یہ ایڈیٹوز مارجرین، پی نٹ بٹر، ڈبل روٹی بھنی ہوئی مغزیات، ڈبوں میں بند سبزیوں بسکٹ اور کیک میں استعمال ہوتے ہیں۔

☆☆☆

آپ کی غذا میں کتنا تیزاب ہے؟

آپ ہر روز غذا کھاتے ہیں، صبح سے شام تک کچھ نہ کچھ کھاتے ہیں، آپ کی غذا میں کیا کیا اجزاء موجود ہیں؟ کیا آپ روزانہ اپنی غذا میں کاربو ہائیڈریٹ، پروٹین، چربی، وٹامنز اور نمکیات و معدنیات تعین شدہ مقدار میں لیتے ہیں؟ فوڈ یعنی غذا کوئی بھی ایسا مادہ (بشمول آب) ہے جو ایک انسان کی بقاء وتندرستی اور جسمانی و ذہنی نشوونما کے لئے تغذیہ فراہم کرے۔ انسانی جسم کی کارکردگی کے لئے نشاستہ، لحمیات، چربی، حیاتین اور قلیل مقدار میں خصوص قسم کے نمکیات لازمی ہیں، کسی ایک جز کی کمی سے جسم کے خلیات پر منفی اثرات پڑتے ہیں اور جسم میں بے اعتدالی پیش آنے سے بیماریوں کے لئے راہ ہموار ہوتی ہے، کیا آپ غذا کھانے سے پہلے کبھی یہ سوچتے ہیں کہ وہ غذا یا اس میں سے کچھ اجزا ضرر رساں تو نہیں ہیں؟ کیا آپ یہ جانتے ہیں کہ جو کچھ آپ کھاتے پیتے ہیں اس میں کتنی تیزابیت ہے؟ امریکن ایگریکلچر فار پلاننگ نے انسان کی صحت مندی کے لئے متوازن غذا کو چھ حصوں میں تقسیم کیا ہی۔

متوازن غذا کے چھ معروف اقسام

(۱) روٹی، سالم اناج، چاول۔ (۲) میوہ جات (تازہ اور خشک)، (۳) سبزیاں۔ (۴) دودھ، دہی، پنیر، انڈے، گوشت، مچھلی اور دالیں۔ (۵) چربی اور تیل۔ (۶) میٹھی چیزیں۔ صحت مند رہنے کے لئے نہ صرف ایک مناسب و متوازن غذا غیر معمولی اہمیت کی حامل ہے، بلکہ یہ جاننا بھی بے حد ضروری ہے کہ آپ جو غذا کھا رہے ہیں وہ تیزابی ہے یا قلیائی۔ شاید آپ اس بات سے بے خبر ہوں گے کہ آپ

کے حلق سے جو بھی غذا آپ کے نظامِ ہاضمہ میں جاتی ہے وہ تیزابی یا قلیائی ہوتی ہے، اب آپ یہ جاننا چاہیں گے کہ تیزابی اور قلیائی غذاؤں سے کیا مراد ہے؟ جو بھی غذا ہم کھاتے ہیں اس سے پیشاب کے تیزابی یا قلیائی ہونے پر براہِ راست اثر پڑتا ہے، اگر غذا کھانے کے بعد پیشاب کی تیزابیت گھٹ جاتی ہے تو غذا قلیائی ہے اور اگر پیشاب کی تیزابیت میں اضافہ ہو جاتا ہے تو غذا تیزابی ہے، دوسری بات یہ کہ جو بھی غذا ہضم ہونے کے بعد جسم کی توانائی کے لئے استعمال ہوتی ہے اس میں سے کچھ ''راکھ'' بچ جاتی ہے اور وہ راکھ (تجزیہ کرنے کے بعد) تیزابی یا قلیائی ہوتی ہے۔

ہماری کیا غذا ہے معلوم نہیں!

ہم لوگ کبھی یہ نہیں سوچتے کہ ہم کیا کھاتے پیتے ہیں، ہم کوئی بھی غذا بھوک مٹانے اور شکم پُر کرنے کے لئے کھاتے ہیں، ہمیں اس بات سے کوئی سروکار نہیں ہوتا ہے کہ ہماری غذا میں وہ سب لازمی اجزاء موجود ہیں جو ہمارے جسم کو تندرست وتوانا رکھنے میں اہم رول ادا کرتے ہیں، ہمارے لئے غذا صرف ''پاپی پیٹ کا سوال'' ہے۔ غذا کچھ بھی ہو بس پیٹ بھر جانا چاہئے، ہم کبھی یہ نہیں سوچتے کہ ہماری غذا میں کیا کیا شامل ہے۔

قلیاتی اور تیزابی غذاؤں کا خلاصہ

جہاں تک ہمارے جسم کا سوال ہے اسے صحت مند رکھنے کے لئے 15 فیصد قلیائی غذا اور 25 فیصد تیزابی غذا کی ضرورت ہے، ہمارے ہاں صورتِ حال اس کے برعکس ہے، ہماری غذا میں صرف تیزاب ہوتا ہے، ہم تیزابی غذاؤں کا حد سے زیادہ استعمال کرتے ہیں، ایک عام کشمیری کی غذا ''قلیائی چیزیں'' بہت کم ہوتی ہیں، ''وازہ وان'' کی سبھی ضیافتیں گوشت سے بنی ہوتی ہیں، یعنی ''وازہ وان'' صد در صد تیزابی ہوتا ہے،

اس میں جو قلیائی حصہ (سلاد) ہوتا ہے اس کی طرف اکثر لوگ دیکھنا بھی گوارا نہیں کرتے ہیں، کیوں کہ گاجر، مولی اور کھیرے کے ٹکڑوں پر ''آشپازوں کے ہاتھوں کی مخروطی انگیوں کے نشانات'' نمایاں ہوتے ہیں، اس کے علاوہ بھی عام کشمیری روزمرہ کی زندگی میں گوشت کا استعمال کرتے ہیں جس سے جسم کا اندرونی ماحول تیزابی ہوجاتا ہے، اگر ہم لوگ اپنی غذا میں ردّ و بدل کر کے اسے 25/75 سطح پر لانے میں کامیاب ہوں تو ہم ایک صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔ ہم زیادہ چاق و چوبند اور توانا رہ سکتے ہیں، ہمارا وزن نارمل حدود میں رہ سکتا ہے، ہمارے جسم کا قدرتی نظامِ دفاع ہر وقت فعال رہ کر ہمیں راحت کا احساس دلانے کے علاوہ ہمیں گونا گوں عفونتوں سے بچا سکتا ہے، ہمارے نظامِ ہاضمہ، دل، دماغ، تھائرائڈ، گردوں، جگر، پھیپھڑوں، لبلبہ اور دورانِ خون پر بے حد مثبت اثرات پڑ سکتے ہیں اور ہم اپنے آپ کو مختلف معدی، سرطانی اور غیر سرطانی بیماریوں سے بچانے میں بہت حد تک کامیاب ہوسکتے ہیں، ہماری غذا میں تیزابیت زیادہ کیوں ہے اور یہ روز بہ روز کیوں بڑھتی جارہی ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ جغرافیائی لحاظ سے کشمیر ایک ایسا خطہ ہے جہاں تیزابی غذاؤں کا استعمال لازمی تھا، عدمِ واقفیت، جہالت اور غربت کی وجہ سے بھی لوگوں نے ''خاص قسم'' کی غذاؤں کو اہمیت دے رکھی تھی، مگر وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ (بالخصوص گذشتہ دہائیوں سے) ہمارے سماج میں ایک ایسا انقلاب آیا جس سے ہمارا ''سب کچھ'' بدل گیا، ہماری زندگی کا ہر شعبہ متاثر ہوا، طرزِ زندگی اور طرزِ خورد و نوش بدل گیا اور اگر کچھ نہیں بدلا تو وہ ہے ہماری ''فطرت''، باقی سب کچھ ''الٹ پلٹ'' ہوا۔ ہماری سیدھی سادھی زندگی ''الٹرا ماڈرن زندگی'' میں بدل گئی، ہم جنک فوڈ، فاسٹ فوڈ اور دیگر ''ریڈی میڈ غذاؤں'' کے شیدائی بن گئے یا پھر بقول کسے گذشتہ دہائیوں سے ہم لوگ کچھ زیادہ ہی ''پریشان اور شیرین'' ہوگئے جس کی وجہ سے شوگر بیماری عام ہوگئی۔

روزانہ کے حساب سے پروٹین کی مقدار

یہ محض اتفاق کی بات ہے کہ گذشتہ کئی دہائیوں سے ہمارے سماج میں ذیابطیس (شوگر کی بیماری)، موٹاپا، نقرس، ہائی بلڈ پریشر، امراض قلب اور کئی سرطانی بیماریوں میں تشویشناک حد تک اضافہ ہوا ہے، ان بیماریوں کی شرح میں اضافہ ہونے کے محرکات اور اسباب کچھ اور بھی ہوسکتے ہیں لیکن سب سے اہم وجہ یہ ہے کہ لوگ حالات کی وجہ سے سستی اور کاہلی کے ساگر میں ڈوب گئے اور انہوں نے قدرتی غذاؤں (تازہ سبزیاں اور میوہ جات) کے بجائے ریڈی میڈ بازاری غذاؤں سے عشق کرنا شروع کیا، تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ کشمیری لوگ قلیائی غذاؤں کا بہت کم اور تیزابی غذاؤں کا استعمال بہت زیادہ کرتے ہیں، شادی بیاہ، تہواروں ''بڑے دنوں'' پر گوشت کا حد سے زیادہ استعمال کرتے ہیں، شاید اسی لئے یہاں سب ''تیزابی'' ہیں۔ آپ نے بار بار محسوس کیا ہوگا کہ ''وازہ وان'' یا کسی اور دعوت میں گوشت سے بنی ضیافتیں کھانے کے بعد پیشاب کرتے وقت جلن محسوس ہوتی ہے، وہ اس لئے کہ گوشت میں تیزابیت بہت زیادہ ہوتی ہے جس سے جسم کا اندرونی ماحول بہت تیزابی ہوجاتا ہے اور گردوں کو پیشاب کے ذریعہ وہ تیزابیت کم کرنا پڑتی ہے، ایک فرد کو روزانہ ایک گرام فی کلوگرام کے حساب سے پروٹین (گوشت) کی ضرورت ہے یعنی ایک بالغ مرد جس کا وزن 70 کلوگرام ہے کو صرف 70 گرام گوشت کی ضرورت ہے، وازہ وان کی ضیافتوں سے شکم پُر کرنے کے بعد ایک فرد کتنا پروٹین (تیزابی غذا) کھاتا ہے، آپ خود ہی حساب لگائیے۔

صحت کیلئے خلیاتی سطح کیسی ہو؟

غذا کھانے سے پہلے یہ سوچنا بہت ضروری ہے کہ ایک انسان کی عمومی اور اندرونی صحت کے لئے خلیاتی سطح پر قلیائی ماحول زیادہ مناسب ہے اور یہ کوئی مشکل کام نہیں

ہے، کوئی بھی فرد بڑی آسانی سے اپنی غذا میں قلیائی اور تیزابی تناسب کو 25/75 سطح پر لا کر صحت مند زندگی گزار سکتا ہے، جب ہم یہ کہتے ہیں کہ ہمیں اپنے جسم کا اندرونی ماحول زیادہ سے زیادہ قلیائی رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے تو مطلب یہ ہے کہ ہمیں اپنی غذا میں وافر مقدار میں تازہ سبزیاں اور پھل شامل کرنا ہے، غذاؤں کے علاوہ کچھ ایسے کیمیائی اجزاء یا ادویات ہیں جن کے استعمال سے جسم کا اندرونی ماحول قلیائی ہو جاتا ہے، جس کا پتہ ہمیں پیشاب کی ''تیزابیت'' جانچنے سے ملتا ہے۔

بہت زیادہ تیزابی غذائی

انڈے، کلیجی، گردے، مغز، دل، زبان، تلی، شراب، دہی، کھٹی ملائی، دیر تک رکھی گئی پنیر، وٹامن B سپلمنٹ اور نظامِ ہاضمہ کی فعالیت اور تحرک کے لئے استعمال میں آنے والے خاص زمرے میں ہیں۔

بہت زیادہ قلیائی غذائیں

کیلے، چاکلیٹ، انجیر، آلو، پالک، تربوزہ، منرل واٹر۔

نیوٹرل غذائیں کیا ہیں؟

تازہ ترین تحقیقات کے مطابق درجِ ذیل غذاؤں کو نیوٹرل قرار دیا گیا ہے یعنی اس کے استعمال سے جسم کے اندرونی ماحول کی تیزابیت پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا ہے۔

تازہ مکھن، کھانڈ، شہد، مکئی (پوپ کارن)، کافی، سبز چائے۔

آج سے آپ سوچ سمجھ کر اپنی غذا کا انتخاب کریں، اس بات میں کوئی شک وشبہ نہیں کہ ہر فرد اپنی پسند اور مزاج کے مطابق غذا کا انتخاب کرتا ہے، لیکن حتی الامکان کوشش کریں کہ آپ 75 سے 80 فیصد قلیائی غذائیں اور صرف 20 فیصد تیزابی غذائیں استعمال کریں تا کہ آب کے جسم کا اندرونی ماحول اعتدال میں رہے اور آب ایک صحت مند زندگی گزارنے میں کامیاب ہوسکیں۔

☆☆☆

مصنوعی غذائیں انسان کیلئے زہر سے کم نہیں!

ایک زمانہ وہ تھا جب دنیا کے افق پر اسلام کا پرچم لہرا رہا تھا اور پوری انسانی برادری خوشی کے ساتھ زندگی گزار رہی تھیں۔ لیکن گزشتہ چند صدیوں سے جو عظیم انقلاب دنیا میں برپا ہوا جس کے نتیجے میں ہر طرف تباہی و بربادی ہے۔ پوری زندگی کا نظام درہم برہم ہو چکا ہے اور انسان کیلئے تباہی کے اسباب پیدا کر رہا ہے۔

مغرب کی نحوست آخر ان سب کے اسباب کیا ہیں؟

تو اس کا واحد جواب یہ ہے کہ جب سے مغرب اور اس کی تہذیب کو عروج حاصل ہوا جس کی بنیاد ہی دھوکے اور مادیت پر تھی اس وقت سے زندگی کے ہر شعبے میں دھوکہ، مادیت اور انسانیت کا استحصال کرنا داخل ہوا۔ اور اسی نظام زندگی کا نتیجہ ہے کہ پوری دنیا اپنی تاریخ کے انتہائی بدترین دور سے گزر رہی ہیں۔ اب اگر ذرا گہرائی میں جا کر موجودہ تعلیمی نظام، معاشی نظام، سیاسی نظام اور اقتصادی نظام کا جائزہ لے تو آپ اس نظام زندگی پر دسیوں؟؟؟ بھیجیں گے۔ ہم نے اس کی وجہ جاننے کی ضرورت محسوس کی آپ گذشتہ ادوار پر نظر ڈالئے تو معلوم ہوگا کہ علاج معمولی چیز ہوا کرتی تھی اور گھر میں چند مخصوص دوائیں ہوتیں جس سے تمام کام چل جاتا تھا اور زیادہ سے زیادہ حکیم کے پاس لے جاتے جو انتہائی کم قیمت میں علاج کرتے اور ان کا علاج بھی اپنی ذاتی

تشخیص پر ہوتا جبکہ آج پورا علاج مشینوں کی تشخیص پر ہے اس وقت کے حکیم بڑے ماہر، انسانوں کی خدمت کرنے والے اور حقیقی معنوں میں حکیم کہلانے کے مستحق تھے بلکہ بعض لوگوں نے یہاں تک لکھا ہے کہ اسلامی حکومت میں تمام حکیم مفت علاج کرتے تھے اسی بناء پر آپ دیکھئے کہ ہمارے قدیم فقہاء نے جہاں شوہر کے ذمے بیوی کے واجب اخراجات کا ذکر کیا ہے صاف لکھا ہے کہ شوہر پر بیوی کے علاج کے اخراجات واجب نہیں ہیں وجہ یہ ہے کہ اس وقت علاج معمولی ہوا کرتا تھا۔ اس کے برعکس موجودہ دور کے فقہاء نے اس کو شوہر کے ذمے واجب قرار دیا ہے۔

یہودیوں کی خواہش

واقعہ یہ ہے کہ یہودی دنیا میں یہ چاہتے ہیں کہ تمام غذاؤں کو مصنوعی بنایا جائے تاکہ اس کے ذریعہ انسانوں کی صحت خراب اور برباد ہوجائے نیز انسانی آبادی کو کنٹرول (برتھ کنٹرول) کیا جائے تاکہ صرف قوم یہود دنیا میں باقی رہے اور اسی کیلئے وہ ہر اس چیز کی پلاننگ کر رہے ہیں جو انسانوں کے لئے کسی زہر سے کم نہیں نیز اس میں ان کا دوسرا مقصد تجارت بھی ہے۔

عالمی ادارۂ صحت کی حقیقت

جو ملٹی نیشنل کمپنیاں ہیں وہ یہودیوں کے ہاتھوں میں ہیں وہ بھاری رشوت، دباؤ اور شیطانی ہتھکنڈوں کے ذریعے مقامی صنعتوں کو تباہ کر کے اور قدرتی دیسی خوراک کی فروخت پر پابندی لگوا کر اپنی دکان چمکا رہے ہیں۔ اور پھر ایک وقت آئیگا کہ جب ان کا بڑا مسیحا اور قائد دجال کا ظہور ہوگا تو اس وقت ان انسانوں کو پانی کا ایک قطرہ یا پکی پکائی روٹی کا ایک ٹکڑا بھی نہیں دیا جائیگا جو اس کے شیطانی مطالبات نہیں مانیں گے، پانی اور غذا کو مصنوعی بنانے کی دجالی مہم اس لئے جاری ہے کہ مصنوعی چیز صانع کے ہاتھ میں

ہوتی ہے وہ جس کو چاہے نہ بیچے جبکہ قدرتی چیزوں کو ہر ایک آدمی استعمال کرسکتے ہیں۔ آپ آج کل دیکھ رہے ہوں گے کہ قسم قسم کی مصنوعی غذائیں قدرتی غذاؤں کی جگہ لے رہی ہیں اور بیشتر غذائیں مصنوعی اور کیمیاوی مادوں سے لبریز ہیں اور اپنے ان تمام خفیہ ناپاک ارادوں کو عمل میں لانے کے لئے عالمی ادارہ صحت (W,H,O) کو قائم کیا، اگر آپ کو وقت ملے تو اس ادارہ صحت پر تحقیق کرلیں پھر آپ کو معلوم ہوگا کہ یہ ملعون اور خبیث قوم کیا کر رہی ہیں اور کیا کرنا چاہتی ہیں اس وقت غذائیں اشیاء کی سب سے بڑی کمپنی نیسٹک (NESTK) کی ہے جو کھانے پینے کی ہر چیز تیار کرتی ہے اور یہ تمام چیزیں صحت کے لئے انتہائی مضر ہے۔

دنیا کی تیسری جنگ پانی کی وجہ سے ہوگی

ذرا تصور کیجئے کہ ایسے شہر کے تمام سہولت پسند باشندوں کا کیا بنے گا جو ایک آدمی کی غذا کا بندوبست نہیں رکھتے اور تمام تر انحصار یہودی ملٹی نیشنل کمپنیوں پر کر رہے ہیں۔ جانور کی مصنوعی نشوونما انجکشنوں کے ذریعے کی جارہی ہے فصلیں مصنوعی بیجوں اور کھادوں سے اگائی جارہی ہیں دریاؤں اور چشموں کا معدنیات اور جڑی بوٹیوں کی تاثیر والا صاف قدرتی پانی پیتا ہی وہ ہے جس کے پاس منرل واٹر خریدنے کی سکت نہ ہو حال یہ ہے کہ دنیا کے مفکرین اس وقت یہ بات کہہ رہے ہیں کہ تیسری جنگ عظیم پانی پر ہوگی۔ کیا ہم نے کبھی اس پر غور کیا؟ یہ دور ناواقف رہنے کا نہیں بلکہ بہت ہی سنبھل کر اور قرآن و حدیث کو چمٹ کر زندگی گزارنے کا ہے ورنہ دجالی طاقتیں سیکنڈوں میں ہمیں اڑا لے جائے گی۔ پانی اور خوراک پر مکمل قابو پانے کا مرحلہ تو ابھی کچھ دور ہے لیکن دوا تو مکمل طور پر ملٹی نیشنل کمپنیوں کے قابو میں آچکی ہیں۔ لوگوں کے ذہن چونکہ مغربی میڈیا کے زہریلی اثرات سے بری طرح متاثر ہیں لہٰذا جو اہل مغرب کہتے ہیں بغیر غور وفکر کئے ہوئے اس کو تسلیم کیا جاتا ہے۔

مصنوعی غذا لاتعداد بیماریوں کا باعث

ان یہودی کمپنیوں نے بچوں کے لئے ایسی کئی چیزیں تیار کی ہیں جو ان کے لئے سراسر نقصان دہ ہے جیسے چاکلیٹ، نان، کولگیٹ وغیرہ ذرا غور کیجئے کہ آج کل معصوم بچے جس قدر بیمار ہو رہے ہیں شاید کبھی انسانی تاریخ میں اس طرح ہوا ہو۔ یہودی ملٹی نیشنل کمپنیاں اسٹیل کے کارخانے کھول کر اس سے دولت کمانا چاہتی تھی لہٰذا اس کے لئے منڈیوں کی تلاش کی گئی جہاں انکا تیار کردہ مال کھپ سکے۔ اس کے لئے بھی عالمی اداروں کی خدمت حاصل کی گئیں اور حکم نامہ جاری کرایا گیا کہ مٹی کے برتنوں میں کھانا نقصان دہ ہے، پھر کیا تھا لوگ پیاسوں کی طرح اس پر ٹوٹ پڑے۔ اسی طرح ان ملٹی نیشنل کمپنیوں نے جو سوفٹ ڈرنک تیار کی ہے سب جانتے ہیں کہ وہ کتنی بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ لہٰذا ہماری سب سے بڑی ذمہ داری یہ ہے کہ ہم خود کو بھی اور پوری ملت کو بھی مصنوعی غذاؤں سے بچا کر اصلی اور قدرتی غذائیں فراہم کرنے کی کوشش کریں اور ہر نئی مصنوعی چیز کو استعمال کرنے سے پہلے تحقیق کر لے کہ اس چیز کے اندر کیا نقصانات ہیں۔ ان ہی عالمی طبی اداروں کے کہنے پر ان کے فنڈ پر چلنے والی این جی او مسلم ممالک میں نسل کشی کرے، سب کی آنکھوں کے سامنے انہی کے ہاتھوں سے مسلمانوں کی نسلوں کو تباہ کرایا جا رہا ہے۔ ان کی ماؤں بہنوں اور بیٹیوں کی گودوں کو خالی کرایا جا رہا ہے پھر بھی ملت غیر شعوری طور پر مجرمانہ خاموشی اور غفلت برت رہی ہے۔ اس وقت اس بات کی بھی بڑی ضرورت اور اہمیت ہے کہ مسلمان اپنی غذائی اجناس خود تیار کرنے کی کوشش کرے اس سے مسلمانوں کو تجارتی فائدہ بھی ہوگا اور مسلمان اپنے غذائی اجناس میں خود کفیل ہونگے جس کے نتیجے میں ہماری صحت بھی بہتر ہوگی اور غیروں کے تسلط سے بھی حفاظت ہوگی۔

☆☆☆

پزّا، برگر، میگی آخر کس چیز سے بنتا ہے؟

حال ہی میں متعدد سنسنی خیز انکشافات ہوئے ہیں کہ پیزا، برگر، ہاٹ ڈاگ اور میگی کے بارے میں، یہ سب سور کے گوشت سے بنتے ہیں۔ امریکہ میں مقیم ایک ہند نژاد جین نے امریکی میکڈونالڈ کمپنی کیخلاف مقدمہ دائر کیا ہے کہ اس نے میرا دھرم بھرشٹ کیا ہے۔ وہ کیسے؟ تو کمپنی کا موقف ہے کہ This is all Vegetarian تو وہ بیچارے بہت دنوں تک کھاتے رہے، پھر ایک دن ان کو اس کے ذائقہ میں فرق محسوس ہوا تو انہوں نے پیزا، برگر خریدا اور لیبارٹری میں ٹیسٹ کرنے کیلئے بھیج دیا تو لیبارٹری والوں نے کہا کہ یہ سور کی چربی سے بنا ہوا ہے، تو انہوں نے کمپنی کے اوپر دعوی کر دیا، مقدمہ چل رہا ہے، تھوڑے دنوں میں فیصلہ بھی آجائے گا اور کمپنی نے مقدمہ دائر کرنیوالے شخص کو پیشکش کی کہ آپ اپنا مقدمہ واپس لے لو، ہم آپ کو اس کے عوض 50 ر کروڑ ڈالر پیش کریں گے لیکن اس راسخ العقیدہ جین کا کہنا ہے کہ میں آپ کو سبق سکھاؤں گا، مجھے پیسے نہیں لینے، پوری دنیا کو پتہ چلے کہ یہ پیزا، برگر، ہاٹ ڈاگ سور کے گوشت سے تیار ہوتا ہے۔

کسی کی مجبوری، کسی کی شان

امریکہ اور یوروپ میں لے دے کر ایک ہی چیز پیدا ہوتی ہے اور وہ ہے گیہوں اور اس کے ساتھ آلو اور پیاز، اب اس گیہوں سے وہ میدا بناتے ہیں اور اسے سڑا کر

پاؤ روٹی اور ڈبل روٹی بناتے ہیں اور ان کے یہ پیزا، برگر، ہاٹ ڈاگ Ferment سب کے سب پاؤ روٹی سے ہی بنتے ہیں، اسی میں آلو اور پیاز ملا کے کھا لیتے ہیں یا کچھ باہر سے منگوائی ہوئی ہری سبزیوں کو ملا کے کھا لیتے ہیں۔ ان ممالک میں کوئی خاتون بر صغیر ہند، پاک کی خواتین کی طرح روٹی پکانا نہیں جانتی اور چاول اور پلاؤ بھی بنانا انہیں نہیں آتا، اس لئے یہ پیزا، برگر، ہاٹ ڈاگ، میگی ان کیلئے مجبوری کا کھانا ہے اور وہ اسے دل مار کر کھاتے ہیں جبکہ مغرب پروپیگنڈہ کے شکار ہند، پاک کے لوگ ان کی نقل اتارتے ہیں۔ ہند، پاک میں تو اتنے قسم کے کھانے ہیں کہ آج اگر کوئی ان کی فہرست بنا کر پہلے نمبر سے شروع کرے تو آخری ڈش کا نمبر سال بھر یا دو سال کے بعد آئے گا لیکن اس کا کیا کیجئے کہ اس خطہ کے نام نہاد پڑھے لکھے لوگوں کا یہ مسئلہ ہے کہ یوروپ اور امریکہ کے لوگوں کی مجبوری Compulsion کو انہوں نے اپنی جھوٹی شان Status Symbol بنالیا ہے۔

فیئر اینڈ لولی کا دھوکہ

ہندوستان میں ایک کریم فروخت ہوتی ہے جو دعوی کرتی ہے کہ اس کے کریم سے گورا پن آتا ہے، نام ہے فیئر اینڈ لولی، یہ ہندوستان یونی لیور کی مصنوعات میں شامل ہے، یہ کمپنی ایک مرتبہ مدراس ہائی کورٹ میں کیس ہار چکی ہے۔ تملناڈو کا ایک کالے رنگ کا صارف 15/سال تک فیئر اینڈ لولی لگاتا رہا لیکن اس کی رنگت میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی۔ مطلب یہ کہ وہ سیاہ کا سیاہ ہی رہا، مقدمہ کی سماعت کے دوران جب جج صاحب نے کمپنی والوں سے پوچھا کہ آپ نے اس میں کیا ملایا ہے کہ جو کسی کالے شخص کو گورا بنا دیتا ہے؟ تو کمپنی والوں کا جواب تھا کہ ہم اسے سور کی چربی کے تیل سے بناتے ہیں۔ جبکہ ہندوستان کی کروڑوں خواتین روزانہ اسے لگا کر اپنا دھرم بھرشٹ کر رہی ہیں اور سمجھتی ہیں کہ وہ گوری ہوتی جا رہی ہیں، خوبصورت ہو رہی ہیں۔ 50/گرام کی

ٹیوب کا دام 75/روپئے ہے جبکہ 100/گرام کی قیمت 150، روپئے ہوئی یعنی ایک کلو کا دام 1500/روپئے ہوا، سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آخر اتنی مہنگی چیز خریدنا آخر کون سی عقلمندی ہے جبکہ اس سے وابستہ وعدہ پورا نہیں ہوتا؟ احساس کمتری میں مبتلا سانولے لوگوں کو کون سمجھائے کہ خوبصورتی فیئر اینڈ لولی کی محتاج نہیں بلکہ اعمال صالحہ اور اطاعت ربانی سے نصیب ہوتی ہے۔

قدرتی اعزاز سے نفرت

جلد کی بیماری کے ماہر بتاتے ہیں کہ ہندوستان کے لوگوں کے جسم کی رنگت جلد کی بیماریوں سے لڑنے میں سب سے کارگر ثابت ہوتی ہے، جبکہ گوری چمڑی کے مقابلہ ایسا اس لئے ہے کیونکہ جسم میں میلانن Melanin نام کا ایک پگمیٹ ہوتا ہے جو یہاں کے باشندوں کی جلد کو سورج کی گرمی سے تحفظ نصیب کرتا ہے، کسی کو کیا معلوم کہ فیئر اینڈ لولی اس میلانن کو پیدا کرنے والے میلانو سائٹس Melanocytes کو ہی مار دیتا ہے جبکہ جسم کا رنگ ڈی این اے سے طے ہوتا ہے۔ کاش اس قسم کی اشیاء استعمال کرنے والوں کو پتہ چل جائے کہ دنیا میں ایسی کوئی کریم نہیں تیار ہوئی ہے جو کسی شخص کا ڈی این اے کو تبدیل کر دے۔ اگر ان کی فیئر اینڈ لولی لگانے سے لوگ گورے ہوتے تو افریقہ کے لوگ سیاہ نہیں رہتے۔ اپنی خصوصیات، اعمال اور مزاج کو دلکش بنایئے، لوگ اسی کو یاد رکھتے ہیں۔ اب تو شاہ رخ خان ایک مردوں والی کریم کا اشتہار کر رہے ہیں اور مردوں کو بھی اسی مغالطہ میں مبتلا کر رہے ہیں۔

فرانس میں خنزیوں کے 42 ہزار فارم ہیں

بسکٹ اور کیک سمیت بیشتر ہیکری اشیا ٹوتھ پیسٹ، سیونگ کریم، چیونگم، چاکلیٹ، ٹافی اور کارن فلیک، نیز ڈبہ بند اشیاء غذائی ڈبہ بند پھل اور پھلوں کے رس کے

علاوہ ملٹی وٹامن کی گولیوں سمیت بیشتر ایلوپیتھک دواؤں کے ٹانکوں میں دیگر اجزا کے علاوہ خنزیر کی چربی شامل ہوتی ہے۔فرانس کے سرکاری محکمۂ غذا کھانے میں استعمال ہونے والی تمام اشیاء کا رجسٹریشن کرتا ہے۔غذا کی یہ کوالٹی کنٹرول لیباریٹری فرانس کے پیگل PEGAL مقام پر واقع ہے۔اس ادارہ کا کہنا ہے کہ محض فرانس میں خنزیروں کے 42/ہزار فارم ہیں جہاں خنزیر کی پرورش اور پرداخت ہوتی ہے، چونکہ سور کے جسم میں چربی بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے 60/سال سے پہلے تک فرانسیسی کمپنیاں اس چربی کو جلا کر ضائع کر دیتی تھیں، پھر جب یہ کمپنیاں رفتہ رفتہ یہودیوں کے زیر انتظام یا ان کی ملکیت میں آئیں تو ان یہودیوں نے دولت کے لالچ میں دوسری جنگ عظیم کے بعد خنزیر کی چربی کو صابن بنانے میں استعمال شروع کر دیا۔چونکہ اب بین الاقوامی تجارتی قانون کے تحت تمام اشیا فروخت کے ڈبہ یا پیکٹ پر یہ لکھنا ضروری ہوتا ہے کہ اس کے اندر کون سے اجزا شامل ہیں اور اس کی تغذیاتی قوت کیا ہے۔چنانچہ شروع میں ڈبہ یا ریپر کے اوپر پگ فیٹ لکھا جاتا تھا لیکن جب کچھ لوگوں نے ان کمپنیوں کے ذمہ داروں کی توجہ اس جانب مبذول کروائی کہ ہندوستان میں 1857ء کی جنگ آزادی جسے سامراج نے ہلکا اور بے وقعت کرنے کے لئے غدر کا نام دیا تھا۔اسی سور اور گائے کی چربی کے استعمال کے خلاف شروع ہوئی تھی تو ان مکاروں نے اپنے تجارتی مفاد کے پیش نظر پیکٹ پر Pig Fat کی بجائے Animal Fat لکھنا شروع کر دیا۔

مسلم ممالک کے ساتھ دھوکہ اور مکاری

اسی دوران عرب اور دیگر اسلامی ممالک میں تیل کی دولت کی بہتات ہوئی اور مغربی ممالک نے بڑے پیمانے پر عرب اور مسلم ممالک میں اپنے کاروبار کو فروغ دینے کا سلسلہ شروع کیا تو ان مسلم حکومتوں کے ذمہ داروں نے ان سے پوچھا کہ آپ لوگ کس حیوان یعنی جانور کی چربی استعمال کرتے ہیں؟ انہوں نے اپنی فطری مکاری سے

کام لیتے ہوئے جواب دیا کہ ہم ان چیزوں میں گائے اور بھیڑ کی چربی استعمال کرتے ہیں لیکن جب مسلم ممالک نے انہیں آگاہ کیا کہ اسلام میں ہر اس حلال جانور کو بھی حرام قرار دیا گیا ہے جسے حلال طریقے سے اللہ کا نام لے کر ذبح نہ کیا ہو، لہٰذا ہم ان اشیا کا استعمال نہیں کر سکتے تو ان مکار ملٹی نیشنل کمپنیوں نے اشیا خورد و نوش کے پیکٹ پر خنزیر کی چربی اور حیوانی چربی کے الفاظ لکھنے کی بجائے ایک مخصوص خفیہ اشارہ ای کوڈ کے نام سے لکھنا شروع کر دیا۔

100e تا 904e تمام کوڈس سے مراد سور کی چربی ہے

محققین کا کہنا ہے کہ ان کے فرانس کی پیگل لیبارٹری میں ملازمین کی اطلاع کے مطابق 100e سے لیکر 904e تک جتنے کوڈ غذائی اشیا کے پیکٹ، ریپر یا ڈبے پر درج ہوتے ہیں ان سے مراد سور کی چربی ہی ہوتی ہے۔مثال کے طور پر برطانیہ کمپنی کے مختلف بسکٹ جیسے ٹیوٹری چوائس، کریم کریکر وغیرہ کے ریپ پر اس میں شامل اجزا جنہیں INGRADIENTS کی فہرست میں EMULSIFIER E481 بھی درج ہے۔ساتھ ہی گیہوں کے آٹے نباتاتی تیل، شکر وغیرہ کی شمولیت کا حوالہ بھی ہے، حتی کہ بازار سے مہر بند اشیا خوردنی جیسے بسکٹ وغیرہ خریدتے وقت e نمبروں کے اندراج کو ضرور چیک کر لیا کریں کیونکہ 100E سے لے کر 904E تک کا تمام کوڈس سے خالص سور کی چربی ہی مراد ہوتی ہے۔

گندے، چائنیز، کھانے

آج ملک بھر میں چائنیز، کے عنوان پر چین کے کھانے شوق سے کھائے جا رہے ہیں جبکہ ان میں MAKER TAST کے طور پر جو خاص اجزا اجینوموتو شامل کیا جاتا ہے وہ بھی سور کی چربی سے ہی بنایا جاتا ہے۔اس کے بعد 18/ستمبر 2005ء کے ممبئی ٹائمز

کے شمارے میں لندن کی ڈینش میڈس ایجنسی کے محکمہ جاتی سربراہ فن گلیمنس کا یہ بیان شائع ہوا جس میں انہوں نے مسلمانوں کو یہ انتباہ دیا تھا کہ آج کل کے ہر کیپسول اور گولی کی ساخت میں جلے ٹین GELATIN شامل ہوتی ہے۔ یوروپ، امریکہ جاپان، کوریا وغیرہ وغیرہ مسلم ممالک میں حلال کا کوئی تصور نہیں ہے، وہاں جلے ٹین بنانے کیلئے گدھے، کتے اور سور وغیرہ ناپاک اور حرام جانوروں کی کھال استعمال ہوتی ہے۔ چونکہ سور یا خنزیر کے علاوہ دیگر جانوروں میں ایک مخصوص بیماری میڈ کا خطرہ گذشتہ کئی سال سے بڑھ گیا ہے اور اسی مرض کے جراثیم کے موجودگی کے اندیشہ کے پیش نظر اب یوروپ کی تمام دواساز کمپنیاں صرف سور کی کھال سے ہی جلے ٹین شکر کی طرح سفید دانے دار سفوف GRANULES کی شکل میں تمام دنیا کے دواساز اداروں کو فروخت کیجاتی ہے۔

مسلم ممالک کی لاپروہی کا المیہ

جلے ٹین نہ صرف ادویات بلکہ بازار میں دستیاب 22290ر فیصد غذاء اشیا کا جزو لازم ہے جبکہ یہ جلے ٹین کسی نہ کسی شکل میں روزانہ کھائے جائیں۔ جلے ٹین اگرچہ حلال جانوروں کو باقاعدہ اسلامی طریقے سے ذبح کرنے کے بعد ان کی کھال سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے لیکن اس کا کیا کیجئے کہ بدقسمتی سے مسلم ملکوں میں ملیشیا کے علاوہ کسی دیگر اسلامی ملک یہاں تک کہ سعودی عرب نے بھی اس طرف توجہ نہیں دی، صرف ملیشیا اپنی ادویات کی صنعت اور غذائی ضروریات کیلئے حلال جلے ٹین تیار کرتا ہے جبکہ اس کا پڑوسی مسلم ملک انڈونیشیا اور ایران اپنی ضررویات کیلئے ملیشیا سے جلے ٹین درآمد کرتے ہیں۔

حلال سرٹیفکیٹ کا انتظام کرانے والے اداروں کی ضرورت

بہرحال ملیشیا ے علاوہ ہر جگہ یوروپ سے آمد شدہ خنزیر کی ناپاک اور حرام جلے ٹین دوا استعمال ہوتی ہے۔ ہندوستان میں کروڑوں مسلمانوں کی نمائندگی کرنیوالی بے

شمار تنظیمیں اور ہزاروں نام ونہاد قائدین دانشور مفکرین اور لیڈر موجود ہیں لیکن اس مسئلہ پر کسی نے آج تک توجہ نہیں دی جبکہ وہ ممالک جہاں مسلمان محض اقلیت میں رہتے ہیں، جیسے برطانیہ، امریکہ، فلپائن، زمبابوے، افریقہ، ہالینڈ اور برازیل وغیرہ وہاں کے مسلمان ایسے ادارے قائم کرنے میں کامیاب ہوچکے ہیں جو غذائی اشیا کے مشمولات پر گہری نگاہ ہی نہیں رکھتے ہیں بلکہ ممکنہ تحقیق کے بعد مسلمانوں کو آگاہ کرتے ہیں کہ فلاں چیز کو استعمال کرنا چاہیے یا نہیں اور فلاں چیز حلال اور فلاں چیز حرام ہے، اس اہتمام کی وجہ سے ان مقامات کے مسلمان کافی حد تک بیدار ہوچکے ہیں اور وہ غذائی اشیا کے استعمال میں احتیاط سے کام لیتے ہیں۔

چنانچہ حال ہی میں انگلینڈ میں آباد مسلمانوں کی ایک ایسی ہی تنظیم نے انٹرنیٹ پر مسلمانوں کی آگاہی کے لئے اپنی ایک سائٹ www.guidedways.com قائم کی ہے اس تنظیم کی فراہم کردہ اطلاعات کے مستند اور قابل اعتبار ہونے کا سرٹیفکٹ دارالسلام اور پاکستان کی حکومتوں نے عطا کیا ہے۔

راقم الحروف 2003ء میں ساؤتھ افریقہ کے طبی اور تبلیغی سفر پر گیا تھا وہاں جمعیۃ علماء ٹرانسوال ساؤتھ افریقہ کے زیر انتظام یہ اہتمام ہے کہ گوشت وغیرہ کی تمام دکانوں کو جمعیۃ کے ادارہ سے ''حلال کا سٹرفکیٹ'' حاصل کرنا پڑتا ہے، اسی طرز پر ہندوستان میں کچھ جمعیۃ علماء ہند یا دیگر معروف علماء و اداروں کو حکومت سے منظور کرا کر حلال سٹرفکیٹ دینا چاہیے تاکہ ہندوستان کے عام مسلمان اس سلسلہ میں شرعی الجھن سے بچ سکیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

مغربی ممالک کی صیہونیت زدہ کمپنیوں کی اشیا خورد ونوش میں خنزیر کی چربی کی ملاوٹ کی خبر اور ای کوڈ E Code کے ذریعہ اس کو خفیہ رکھنے کی ان کی پالیسی کے انکشاف سے نہ صرف اسلام پسند حلقوں میں بلکہ سبزی خور طبقہ میں بھی تشویش وبے چینی

کی لہر دوڑ جانا ایک فطری امر تھا۔ چنانچہ برطانیہ کے مسلمانوں کی قائم کردہ اس تنظیم، گائیڈ ڈوے نے اپنے وسائل کو بروئے کار لاکر اس سلسلہ میں جو چھان بین کی ہے اس کا خلاصہ یہ ہے کہ متنازع ای کوڈ میں سے 5 ای کوڈ بلاشبہ قطعی طور پر حرام اشیا سے متعلق ہیں اور نو ای کوڈ مشکوک ہیں یعنی ان کے حرام یا حلال ہونے میں شبہ ہے۔

لہٰذا حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ جو چیز شک وشبہ والی ہے اس کو اس وقت تک ترک کردینا لازم ہے جب تک کہ تحقیق وتفتیش کے ذریعہ اس کے حرام یا حلال ہونے کا قطعی فیصلہ نہ ہوجائے ہندوستان کے حالات کے مطابق کم از کم مسلمانوں کو تو ان چیزوں سے بھی حتی الامکان پرہیز کرنا ہی چاہیے جبکہ برادران وطن کی کراہیت بھی کم نہیں ہے۔ فی الواقع حرام اشیا کے پانچ ای کوڈ E120، E441، E542، E920، اور E921 قابل تشویش ہیں نیز مشکوک اور مشتبہ اشیا کے ای کوڈوں کی فہرست میں E111، E121، E125، E126، E130، E152، E316، E318، E445 شامل ہیں۔

☆☆☆

چیونگم: مضر صحت کیوں؟

جوں جوں صحت سے متعلق تعلیم وشعور میں اضافہ ہوتا جارہا ہے، والدین اب اپنے بچوں کو ٹافیوں، چاکلیٹس اور چیونگم وغیرہ سے دور رکھنے کی کوشش کرنے لگے ہیں۔ اس کا سب سے بڑا سبب یہ احتیاط ہے کہ ان اشیاء کی مٹھاس کہیں بچوں کو نقصان نہ پہنچائے۔ تاہم اب چیونگم کے حوالے سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ اس میں پانچ دیگر مضر صحت اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں۔ یاد رہے کہ چیونگم کے اجزائے ترکیبی پر امریکا میں کافی عرصے سے تحقیق کی جارہی ہے، جس کے نتائج ''وی ہیلتھ وائز رپورٹ'' میں شائع کیے گئے ہیں۔

طبی ماہرین بتاتے ہیں کہ چیونگم کے اجزاء ہمارے خون میں جذب ہوجاتے ہیں اور متعدد عوارض کا باعث بنتے ہیں۔ مذکورہ بالا تحقیق کے نتیجے میں چیونگم میں شامل جو پانچ مضر صحت اجزاء بے نقاب ہوئے ہیں، وہ یہ ہیں۔

(۱) ایسپارٹیم (Aspartame)

اس جز وکو چیونگم کا ذائقہ بہتر بنانے کی خاطر شامل کیا جاتا ہے مگر طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ فوڈ انڈسٹری میں بطور Additive استعمال ہونے والا سب سے زیادہ خطرناک مادہ ہے، دراصل غذائی صنعت میں اسے بطور چینی یا مٹھاس استعمال کیا جاتا ہے اور

چیونگم کی تیاری میں بھی اس کا بھرپور استعمال ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق چیونگم چبانے سے جو جسمانی خرابیاں جنم لیتی ہیں، ان میں سے بیشتر کی وجہ ایسپارٹیم ہی ہے۔ یہاں اس بات کا تذکرہ بھی دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ امریکہ میں ''فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن'' نے 1980ء میں ایسپارٹیم کے استعمال کو ممنوع قرار دے دیا تھا لیکن پھر بعد میں یہ پابندی اٹھالی گئی لیکن اس کے باوجود اب بھی بہت سے ماہرین اشیائے خوردونوش میں اس مادے کے استعمال کی مخالفت کرتے ہیں۔ ان ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ مادہ زہریلی خاصیت رکھتا ہے اور خلیوں میں ہیجان پیدا کرسکتا ہے۔ جب یہ خون کے ذریعے دماغ تک پہنچتا ہے تو دماغی خلیات (نیورونز) کو بہت زیادہ متحرک کردیتا ہے، جس کے نتیجے میں وہ قبل از وقت مرنے لگتے ہیں۔ یہ خرابی نہ صرف متاثرہ انسان کو ذہنی طور پر کمزور کرتی ہے بلکہ اسے مختلف اعصابی بیماریوں کا نشانہ بھی بنا دیتی ہے۔ ایسپارٹیم، پوٹاشیم سے ملتی جلتی خاصیتیں رکھتا ہے۔

(۲) بی ایچ ٹی (Butylated hydroxytoluene)

یہ مادہ بھی چیونگم سمیت کئی غذائی اشیاء میں استعمال ہوتا ہے۔ تیار شدہ غذا کے ذائقے، رنگ اور خوشبو کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے اس مادے کو بطور Preservative استعمال کیا جاتا ہے۔ ''بی ایچ ٹی'' کو اناج (Cereal) میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ جدید طبی تحقیق بتاتی ہے کہ جسم میں ''بی ایچ ٹی'' کی زیادتی جگر، گردوں اور دیگر اہم اعضاء میں زہریلے اثرات پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کیمیائی مادے کو بچوں میں ہیجان یا ''ہائپر ایکٹیویٹی'' کا بھی ذمہ دار گردانا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے کئی یورپی ممالک اشیائے خوردونوش میں اس مادے کے استعمال پر پابندی عائد کرچکے ہیں، تاہم امریکہ اور بعض دیگر ملکوں میں یہ زہریلا مادہ اب بھی چیونگم کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(۳) کیلشیم سیسین پیپٹون کیلشیم فاسفیٹ
(Calcium Casein Peptone Calcium Phosphate)

یہ انتہائی طویل نام والا کیمیائی مادہ چیونگم کو سفید بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس مادے میں شامل ایک جزو سیسین، دراصل دودھ سے حاصل ہونے والا پروٹین ہے۔ یورپ کے کئی ملکوں میں لوگ یہ پروٹین بطور فوڈ سپلیمنٹ بھی کھاتے ہیں لیکن اب طبی ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ یہ پروٹین کئی مضر صحت ضمنی اثرات کا حامل ہے اور سینے کی جلن، بدہضمی اور الرجی کا باعث بن سکتا ہے۔ چنانچہ اب یورپ میں بھی ڈاکٹروں کی جانب سے یہ مطالبہ کیا جارہا ہے کہ چیونگم اور دیگر تیار شدہ غذاؤں میں اس خطرناک کیمیائی مادے کے استعمال پر حکومتی سطح پر پابندی عائد کردی جائے۔

(۴) گم بیس (Gum Base)

چیونگم بنانے والے ادارے اس میں شامل کئی اجزاء کو عوام سے پوشیدہ رکھتے ہیں اور دعویٰ یہ کرتے ہیں کہ یہ اجزاء ''تجارتی راز'' یا Trade Secre کا درجہ رکھتے ہیں اور ان کے نام ظاہر نہیں کیے جاسکتے ہیں کیونکہ اگر ایسا کیا گیا تو کاروباری حریف ان کی نقل تیار کرسکتے ہیں۔ وہ ان اجزاء کے لئے گم بیس کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ محققین نے خاصی پتہ مار تحقیق کے بعد انکشاف کیا ہے کہ چیونگم بنانے والے گم بیس کے اجزاء کو پانچ گروپوں میں تقسیم کرتے ہیں، جو یہ ہیں: (۱) الاسٹومرز (Elastomers): یہ اجزاء چیونگم کو لچک فراہم کرتے ہیں۔ (۲) رال: (Resins) یہ مادے چیونگم کے اجزاء کو باہم جوڑتے اور نرم کرتے ہیں۔ (۳) پلاسٹی سائزرز (Plasticizers): یہ مادے بھی اجزاء کو زیادہ سے زیادہ لچکدار بناتے ہیں تاکہ بہترین گم بیس بن سکے۔ (۴) فلرز (Fillers) یہ اجزاء چیونگم کی ساخت کو مجموعی طور پر بہتر بناتے ہیں (۵) ضد

تکسیدی (Antioxidants): یہ مادے گم بیس اور ذائقے کو خراب ہونے نہیں دیتے۔

تاہم محققین بھی سرتوڑ کوششوں کے باوجود بھی ان پانچوں گروپوں کے حقیقی اجزاء جاننے میں ناکام رہے۔

(۵) ٹائیٹینیم ڈی آکسائیڈ (Titanium Dioxide)

طبی ماہرین نے ایک اور مضر صحت مادے کی نشاندہی بھی کی ہے، جو چیونگم کے علاوہ ٹافیوں کی تیاری میں بھی استعمال ہوتا ہے، اس کا نام ٹائٹینیم ڈی آکسائیڈ ہے۔ یہ مادہ خاص طور پر چیونگم کی کوٹنگ کرنے میں کام آتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ کیمیائی مادہ، دمہ اور Crohn's Disease جیسی بیماریوں کا سبب بنتا ہے، لہٰذا چیونگم کی تیاری میں اس کے استعمال پر بھی پابندی عائد ہونی چاہیے۔

☆☆☆

زہر خورانی سے کیسے بچا جائے؟

''فوڈ پوائزنگ'' یا زہر خوانی پوری دنیا کے لوگوں کا ایک عام لیکن پریشان کن مسئلہ ہے جس میں بعض اوقات جان بھی چلی جاتی ہے۔ خوراک میں موجود جراثیم کے انفیکشن سے بعض اوقات کوئی علامت سامنے نہیں آتی اور کبھی آنتوں میں شدید بے آرامی سے لے کر دست کی صورت میں جسم سے پانی کا بڑی مقدار میں اخراج اور خونی پیچش تک ہوسکتی ہے۔ یاد رہے کہ زہر خورانی کے نتیجے میں 250 مختلف اقسام کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ جن جرثوموں سے یہ بیماریاں ہوسکتی ہیں ان میں Capylobacter, Botulism, Listeria, E.Coli, Salmonella, اور Norovirus شامل ہیں۔ ذیل میں زہر خورانی سے بچنے کی تدبیریں بتائی جا رہی ہیں۔

کھانے سے پہلے ہاتھ دھولیں

یہ تو مذہب یعنی دین اسلام کی واضح تعلیم ہے کہ کوئی بھی چیز کھانے سے پہلے ہاتھ دھولیا جائے۔ اب اہل مغرب بھی اس حکمت کے قائل ہوگئے ہیں۔ ان کا بھی یہ کہنا ہیکہ جب آپ کسی چیز کے کھانے کا ارادہ کریں تو اس سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں کیونکہ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو اس کھانے کے ساتھ آپ وہ چیزیں بھی کھا رہے ہوں گے جنہیں آپ نے آخری بار ہاتھ دھونے کے بعد چھوا تھا۔ آپ کو اس وقت زیادہ خبردار ہونا چاہیے، اگر آپ نے کچے گوشت کو چھوا ہے، ایسی صورت میں غذا ہی نہیں، کسی بھی چیز کو چھونے سے قبل ہاتھ دھونا لازم ہے۔

کٹنگ بورڈ کی صفائی

اگر آپ نے گوشت یا سبزی کاٹنے والے تختے (Cutting Board) پر چکن کا کچا گوشت کاٹا ہے تو عام فہم بات یہ ہے کہ آپ اسی چاقو کے ساتھ اسی کٹنگ بورڈ پر سلاد کی چیزیں اس وقت تک نہ کاٹیں جب تک کہ آپ ان دونوں چیزوں کو اچھی طرح دھو نہ لیں۔ اگر کچے گوشت، پولٹری، مچھلی یا انڈوں کیساتھ کسی برتن یا اور کسی چیز کا سابقہ پڑے یا رابطے میں آئیں تو اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ انہیں صابن اور گرم پانی سے رگڑ کر اچھی طرح دھولیا گیا ہے۔

گوشت کو اچھی طرح پکائیں

اگر گوشت بالخصوص چکن اچھی طرح نہیں پکا ہے تو اسے کھانے والا اسپتال کے ایمرجنسی روم تک جا سکتا ہے اس بات کو یقینی بنانا چاہئے کہ ہر قسم کی پولٹری کے گوشت کو 165 ڈگری اور مچھلی کو 145 ڈگری فارن ہائیٹ درجۂ حرارت پر پکایا جائے اور اگر آپ کا ارادہ گائے کے گوشت کا پارچہ بھون کر کھانے کا ہے تو سب سے پہلے تو یہ دیکھیں کہ جس جگہ سے اس کی خریداری کی گئی ہے وہاں حفظان صحت کے اصولوں کی پاسداری کی جاتی ہے؟ اور پھر جب آپ اسے پکائیں تو درجۂ حرارت 160 ڈگری سینٹی گریڈ ہونا چاہیے۔

خراب ہونے والی غذائی اشیاء فریج میں رکھیں

جو غذائی اشیاء کھلی جگہ میں رکھنے سے خراب ہو سکتی ہیں (Perishable Foods) انہیں دو گھنٹے سے زیادہ باہر نہ رکھیں کیونکہ پھر ان میں جراثیم کی تیزی سے افزائش شروع ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس قسم کی غذائی اشیاء کو بازار سے خریداری کے بعد گھر لاتے ہی ریفریجریٹر کی زینت بنا دیں۔ علاوہ ازیں اگر ڈبے میں محفوظ دودھ، دہی، پنیر اور اسی طرح کی چیزیں ایک بار کھل گئی ہیں تو انہیں باہر نہ رکھیں بلکہ فریج کے حوالے کریں۔

کچا گوشت دو دن بعد پھینک دیں

پکے ہوئے گوشت کے مقابلے میں کچا گوشت جراثیم اور وائرسز کو اپنی طرف زیادہ راغب کرتا ہے اور وہ بڑی تیزی سے ان میں جگہ بنا لیتے ہیں۔ اگر کچا گوشت ریفریجریٹر میں محفوظ ہو تو کچھ دیر بعد اس میں خرابی شروع ہو جاتی ہے۔ آپ گوشت اسی روز خریدیں جس دن اسے پکانا ہو اور اس قسم کے کچے گوشت کو ایک رات سے زیادہ ریفریجریٹر میں نہ رکھیں۔ اگر آپ کو یہ معلوم ہو کہ چند روز تک آپ اسے نہیں پکائیں گے تو پھر اسے ڈیپ فریزر میں منجمد (Freeze) کر دیں۔

غذائی اشیاء میں ناگوار بو

زہر خورانی کے خلاف آپ کی اولین دفاعی لائن ''بو'' کا ٹیسٹ ہے۔ اگر کوئی کھانے پینے کی چیز خلاف معمول بو دے رہی ہے یا اس میں سے ناگوار قسم کی بو آ رہی ہے تو اسے استعمال کرنے کا خطرہ ہرگز مول نہ لیں۔ اگر آپ نے روٹی کا ایک ٹکڑا سالن میں ڈبو کر یا چاول کا لقمہ منہ میں رکھا ہے اور فوراً ہی آپ کو اس کا ذائقہ بدلا ہوا محسوس ہو تو اسے اگلنے میں لمحے بھر کی تاخیر نہ کریں۔ اپنی جبلت یا وجدان پر بھروسہ کریں۔ عموماً یہ دھوکہ نہیں دیتے۔

مصفیٰ پانی استعمال کریں

مغربی ممالک میں جب کوئی سیاح کسی اجنبی ملک کے سفر کا ارادہ کرتا ہے تو اسے پہلا مشورہ یہ دیا جاتا ہے کہ وہاں جو پانی عام ملتا ہے اسے کبھی نہ پینا۔ یہ مشورہ اس لحاظ سے درست قرار دیا جاتا ہے کہ اس پانی میں خطرناک قسم کے زہریلے مادے ہو سکتے ہیں اور آپ کے جسم کا مدافعتی نظام اس نئی افتاد سے نبرد آزما ہونے کی اس صلاحیت سے محروم ہو سکتا ہے جسے مقامی افراد بڑی آسانی سے جھیلتے رہتے ہیں۔ اس لئے آپ کو چاہیے کہ

وہاں بوتلوں میں محفوظ مصفیٰ پانی استعمال کریں۔ اسی کے ساتھ کبھی کنوؤں اور چشموں کا پانی بھی نہ پئیں۔ اگر نلکوں میں فراہم کیا جانے والا پانی کسی ٹریٹمنٹ مثلاً کلورائی نیشن (Chlorination) کے مرحلے سے نہیں گزرا ہے تو اسے بھی استعمال نہ کریں۔

ڈبہ بند خوراک میں احتیاط

ڈبوں میں محفوظ غذائیں اس وقت غیر محفوظ اور ناقابل استعمال ہو جاتی ہیں جب ان کی مہر (Seal) ٹوٹی ہوئی ہو یا کین کہیں سے پچکا یا چوٹ کھایا ہوا ہو اور اس کے اندر ہوا داخل ہو رہی ہو۔ یہ ہوا اس قسم کی ڈبہ بند خوراک کی دشمن ہوتی ہے کیونکہ اس ہوا کے ساتھ غذا کو خراب کرنے والے خوردبینی اجسام بھی اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ اگر کین کھولنے کے بعد غذائی اشیاء پھولی ہوئی لگ رہی ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ اس کے اندر جراثیم اپنی کارروائی میں مصروف ہیں۔ ٹوٹا کین کھولنے کے بعد اگر غذا ٹھیک بھی لگے تو بھی اسے نہ کھائیں۔

جنگلی کھمبیاں نہ کھائیں

جنگل میں اگنے والی کھمبیوں یعنی قدرتیوں کو ویسے بھی نہیں کھانا چاہیے۔ لیکن اگر آپ کسی صحت افزا مقام پر پہاڑی پر ہائیکنگ کر رہے ہیں اور آپ کو وہاں عجیب و غریب شکل وصورت والی کھمبیاں نظر آجائیں جن کے بارے میں آپ کو یقین ہو کہ یہ وہی کھمبیاں ہیں جیسی ہمارے ڈپارٹمنٹل اسٹورز میں بہت مہنگے داموں فروخت ہوتی ہیں تو بھی انہیں توڑ کر کھانے کی اپنی شدید خواہش پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ ہاں اگر آپ تجربہ کار پھپھوند کے ماہر (Mycologist) ہیں تو اور بات ہے۔ جنگلی کھمبیوں میں سے اکثر زہریلی ہوتی ہیں اور انہیں کھالیا جائے تو اس سے نہ صرف ذہنی اختلال پیدا ہوسکتا ہے بلکہ شدید بے چینی ہوسکتی ہے اور موت تک واقع ہوسکتی ہے۔

منجمد خوراک اچھی طرح پکائیں

منجمد یا فروزن غذاؤں کے پیکٹوں پر ہمیشہ یہ درج ہوتا ہے کہ اسے کتنی دیر تک پکانا چاہیے۔ اس کی ایک معقول وجہ ہے۔ یہ ہدایت صرف اس لئے نہیں ہوتی کہ اسے گرم ہونے میں کتنا وقت لگے گا۔ فروزن فوڈ اگر پہلے سے پکے ہوئے ہیں تو بھی انہیں کچا ہی سمجھنا چاہیے اور انہیں کھانے کے لئے پیش کرنے سے پہلے خوب اچھی طرح پکانا چاہیے۔ اگر آپ بھوک سے بے حال ہو رہے ہیں تو بھی اس امر کو یقینی بنائیں کہ اسے درج شدہ ہدایت کے مطابق گرم کیا جا چکا ہے۔ اگر منجمد خوراک کو نیم گرم کیا جائے تو اس سے جہاں ذائقہ خراب محسوس ہوتا ہے وہیں زہر خورانی کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

☆☆☆

کولڈڈرنکس کے بے شمار نقصانات

انسانی دماغ ہمیشہ سے ہی مٹھاس کا دیوانہ رہا ہے مگر ماضی میں کبھی ہمارے آباء واجداد کو بہت زیادہ چینی اور کیلوریز سے بھرپور کولڈ ڈرنکس جیسی چیز نہیں ملی تھی۔ اس مشروب کا بہت زیادہ استعمال موٹاپے کا شکار کرتا ہے، جبکہ اس سے پیدا ہونے والا کیمیائی ردعمل دماغ کو بتاتا ہے کہ ہم کچھ اچھا کررہے ہیں حالانکہ ایسا ہوتا نہیں، اس کے نتیجے میں چینی کا استعمال ایک عادت بن جاتی ہے جسے ترک کرنا ناممکن سا ہوجاتا ہے جو ذیابیطس، دل کی بیماریوں اور فالج وغیرہ کا خطرہ بڑھادیتی ہے۔ مگر یہ مشروب ہماری توقعات سے بھی زیادہ صحت کیلئے تباہ کن ثابت ہوتا اور ہوسکتا ہے کہ یہ وجوہات جان کر آپ اگلی باراس کواستعمال کرنے سے پہلے کئی بار سوچیں گے ضرور۔

یہ بڑھاپے کی جانب سفر تیز کردیتی ہیں

کیلیفورنیا یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق جو افراد روزانہ کولڈ ڈرنکس کے دو کین نوش کرتے ہیں ان کا بڑھاپے کے جانب سفر کی رفتار اس مشروب سے دور رہنے والے لوگوں کے مقابلے دوگنا زیادہ ہوتی ہے۔ گزشتہ برس کی اس تحقیق کے مطابق کولڈ ڈرنکس کے شوقین افراد کے ڈی این اے میں تبدیلیاں آتی ہیں اور وہ حقیقی عمر سے لگ بھگ پانچ سال بڑے نظر آنے لگتے ہیں جس کی وجہ اس مشروب کا ڈی این اے میں موجود ٹیلومیئرز پر اثر انداز ہوتا ہے جن کی مقدار میں کمی آنے سے خلیات کی توڑ پھوڑ کی مرمت پر اثرات مرتب ہوتے ہیں اور بڑھاپے کی جانب سفر تیز ہوجاتا ہے۔

چینی کی طلب بڑھادیتی ہیں

دن بھر میں دو کولڈ ڈرنکس کا استعمال لوگوں کے اندر مٹھاس کے حوالے سے تصور کو متاثر کرتا ہے اوران کے اندر چینی کی طلب میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ برطانیہ کی بنگور یونیورسٹی کی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ چونکہ مٹھاس کا دماغ کے طلب کے حصے سے مضبوط تعلق قائم ہوجاتا ہے اس لئے لوگ چینی کا بہت زیادہ مقدار میں استعمال کرنے لگتے ہیں جبکہ کولڈ ڈرنکس میں موجود بلبلے بھی یہ اثر بڑھاتے ہیں کیونکہ اس سے ہماری زبان کے ذائقے کی لذت بڑھ جاتی ہے۔

کینسر کا باعث ہے مغربی مشروبات

وہ خواتین جو ہفتہ بھر میں تین سے زائد بار کولڈ ڈرنکس کا استعمال کرتی ہیں ان میں بریسٹ کینسر کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ کینیڈا کی لاوال یونیورسٹی کی جانب سے گزشتہ برس ہونے والی تحقیق میں بتایا گیا تھا کہ جتنا زیادہ خواتین یہ میٹھے مشروبات جسم کا حصہ بناتی ہیں ان کے اندر بریسٹ کینسر کا خطرہ بھی اتنا ہی بڑھتا چلا جاتا ہے۔ تاہم محققین یہ بتانے سے قاصر رہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے ان کا کہنا ہے کہ یہ مشروبات کینسر کا باعث بن جاتے ہیں۔

ہڈیوں کو نقصان

بہت زیادہ مقدار میں کولا مشروبات کا استعمال ہڈیوں کی مضبوطی پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ بوسٹن کی ٹفٹس یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق ان مشروبات میں چونکہ فاسفورس ایسڈ کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جس سے ہڈیوں کی کثافت کم ہوکر ان میں کمزوری بڑھنے لگتی ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جسم میں فاسفورس اور کیلشیم کا قدرتی توازن ہوتا

ہے تاہم ان مشروبات کے نتیجے میں فاسفورس کی مقدار بڑھنے پر توازن کو برقرار رکھنے کے لئے ہڈیوں سے کیلشیم کا اخراج ہوتا ہے جو ان کے ٹوٹنے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔

معدے کے مسائل

کولڈ ڈرنکس میں شامل کاربونیٹ ایسڈ یا عام الفاظ میں گیس معدے میں جا کر ہوا بھر جانے کا باعث بنتا ہے جس سے پیٹ درد کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ لندن کے رائل فری ہاسپٹل کی ایک تحقیق کے مطابق اگر آپ پہلے ہی پیٹ میں گیس بھرنے کے مریض ہیں تو ان مشروبات سے جسم کا حصہ بننے والی اضافی گیس صورتحال کو بدترین بنا دیتی ہے، اس کے علاوہ ان مشروبات سے آنتوں کے امراض کا خطرہ بھی بڑھتا ہے جس سے نظام ہاضمے کے مسائل ابھر آتے ہیں۔

دانتوں کے لئے تباہ کن

کولڈ ڈرنکس میں شامل چینی دانتوں کے مسوڑوں میں بیکٹریا کی سرگرمیاں بڑھا دیتی ہے جس کے نتیجے میں مضر صحت ایسڈزک اخراج ہوتا ہے جو دانتوں کے ٹوٹنے کا باعث بن جاتی ہیں۔ مگر بات یہیں تک نہیں برطانیہ کی برمنگھم یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق یہ مشروب فروٹ جوسز کے مقابلے میں دانتوں کے لئے دس گنا زیادہ تباہ کن ثابت ہوتا ہے چاہے اس میں چینی کی مقدار جوس جتنی ہی ہو یہاں تک کہ چینی سے پاک ڈائٹ مشروبات بھی دانتوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں، جس کی وجہ اس میں شامل اسٹرک ایسڈ اور کاربونیٹ ایسڈ ہوتا ہے۔

جگر کو نقصان پہنچانے کا باعث

کولڈ ڈرنکس کے نتیجے میں جگر میں چربی بڑھنے کے امراض کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ایک اسرائیلی تحقیق کے مطابق جو لوگ روزانہ دو کین کولڈ ڈرنکس کا استعمال کرتے ہیں

ان میں جگر کے امراض کا خطرہ پانچ گنا زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ پھلوں سے حاصل ہونے والی چینی سے بنے مشروبات جگر میں جذب ہو کر چربی کی شکل میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور مختلف جان لیوا امراض کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں۔

بچوں کے لئے نقصان دہ

کولا مشروبات بچوں کے پیٹ میں موجود دوست بیکٹریا کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ درحقیقت ان مشروبات میں شامل چینی کی بہت زیادہ مقدار ان دوست بیکٹریا کے لئے خطرناک ثابت ہوتی ہے اور ان کی تعداد میں کمی سے صحت کو نقصان پہنچانے والے جرثوموں کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور بچے پیٹ کے مختلف امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆

جھاگ والے سافٹ ڈرنکس

لاکھوں افراد کیلئے جان لیوا

سائنسدانوں نے دعویٰ کیا ہے کہ شکر ملے مشروبات ہر سال ایک لاکھ 84 ہزار بالغ افراد کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ان کا کہنا ہے کہ جھاگ والے سافٹ ڈرنکس،فروٹ ڈرنکس،انرجی ڈرنکس اور میٹھی یخ بستہ چائے پینے سے ہزاروں کی تعداد میں اموات ہو رہی ہیں جبکہ ان مشروبات سے صحت کو کوئی فائدہ بھی نہیں پہنچتا۔انہوں نے خبردار کیا ہے کہ دنیا بھر کی حکومتوں کو چاہیے کہ وہ لوگوں کی غذاؤں سے اس قسم کے مشروبات کے خاتمے کے لئے اپنی ترجیحات کا تعین کریں۔ریسرچرز کا کہنا ہے کہ شکر ملے ان مشروبات کے استعمال سے ایک سال میں عالمی سطح پر ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے بعد ایک لاکھ 33 ہزار اموات ہوتی ہیں۔دیگر 45 ہزار افراد قلبی شریانی بیماری کا شکار ہوتے ہیں اور 6 ہزار 450 افراد کینسر کی بھینٹ چڑھ جاتے ہیں۔ان تینوں بیماریوں کا تعلق بہت زیادہ شکر کے استعمال سے جوڑا گیا ہے۔برطانیہ میں کہا جاتا ہے اس دوران 1316 افراد شکر ملے مشروبات پینے کے نتیجے میں ہلاک ہوئے۔میکسیکو اس حوالے سے سرفہرست رہا جہاں 45 سال سے کم عمر 30 فیصد بالغ افراد کی موت کا ذمہ دار شکر ملے مشروبات کو قرار دیا گیا جبکہ جاپان میں سب سے کم شرح ایک فیصد دیکھی

گئی۔شکر کے بڑھتے ہوئے مضر صحت استعمال کے خلاف مہم چلانے والی تنظیم ''ایکشن آن شوگر'' سے تعلق رکھنے والے ایک غذائی ماہر خاطر ہاشم کا یہ کہنا ہے کہ اس بات کے بہت زیادہ شواہد جمع ہو گئے ہیں کہ شکر ملے مشروبات کی وجہ سے ہمارے معالجاتی اداروں اور معیشت پر بہت خراب اثرات پڑ رہے ہیں۔بھاری منافع کمانے والی سافٹ ڈرنکس کمپنیوں کو چاہیے کہ وہ اپنی مصنوعات میں کم شکر استعمال کر کے نئے فارمولے سے مشروبات بنائیں۔

غذاؤں سے مشروبات کو خارج کریں

اس جائزے میں سوڈا مشروبات،فروٹ ڈرنکس،اسپورٹس یا انرجی ڈرنکس، میٹھی ٹھنڈی چائے اور گھر میں بنائے گئے میٹھے مشروبات کو شامل کیا گیا تھا جن کی ہر 240 ملی لیٹر مقدار میں کم از کم 50 کیلوریز شامل تھیں۔یہ دیکھا گیا کہ کوکا کولا کی ایک کین میں 101 کیلوریز اور مجموعی طور پر ان مشروبات میں 139 حرارے شامل تھے۔ اس جائزہ رپورٹ کے ایک سینئر مصنف اور ٹفٹس یونیورسٹی بوسٹن کے درویش مظفرین نے کہا ہے کہ ہمیں اپنی خوراک سے اس قسم کے مشروبات کو خارج کرنے پر توجہ دینی چاہیے تاکہ جانیں بچائی جا سکیں اور یہ کوئی ایسا پیچیدہ مسئلہ نہیں ہے جیسا کہ ہم لوگوں سے یہ مطالبہ کرتے ہیں کہ وہ اپنی غذاؤں میں پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بڑھا کر تبدیلیاں لائیں۔انہوں نے کہا کہ شکر ملے میٹھے مشروبات سے صحت کو کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔اگر ہم ان کا استعمال کم کر دیں تو ہر سال ہزاروں جانیں بچائی جا سکیں گی۔

مشروبات سے بڑھاپا اور کمزوری

یہ جائزہ رپورٹ جریدہ ''سرکولیشن'' میں شائع ہوئی ہے جس میں ریسرچرز نے 51 ملکوں میں 6 لاکھ سے زائد افراد کی 62 خوراکوں میں شکر کی مقدار کا اندازہ لگایا تھا

اور یہ دیکھا تھا کہ ان ملکوں میں شکر قومی سطح پر کس فراوانی سے دستیاب ہے۔ سروے میں پتا چلا کہ بوڑھے افراد کے مقابلے میں نوجوان بالغ افرادان میٹھے مشروبات کے زیادہ شوقین تھے۔ جائزہ رپورٹ میں معاونت کرنے والی گیتا نجلی سنگھ نے بتایا کہ اگر یہ نوجوان اپنی عمر میں اضافے کے ساتھ ان مشروبات کا استعمال بھی بڑھاتے رہے تو پھر بڑھاپے کی عمر کو پہنچنے کے بعد ضعیفی کے دیگر اثرات کے ساتھ امراض قلب اور ذیابیطس کی وجہ سے ان میں موت اور معذوری کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ سکتا ہے۔ واضح رہے کہ لاطینی امریکہ اور کریبیئن مما لک میں مشہور کمرشل ڈرنکس کے علاوہ گھروں میں تیار کئے گئے شکر ملے مشروبات کا استعمال بہت زیادہ کیا جاتا ہے۔ گیتا نجلی سنگھ کے مطابق جن 20 ملکوں میں شکر ملے مشروبات سے متعلق اموات کی شرح سب سے زیادہ ہے، ان میں سے کم از کم 8 مما لک جنوبی امریکہ اور کریبیئن میں واقع ہیں جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہاں ان مشروبات کو سب سے زیادہ مقبولیت حاصل ہے۔

☆☆☆

فاسٹ فوڈ کی وجہ سے دل کی بیماریاں

ملک کے چھوٹے بڑے شہروں میں تیزی سے پھیلی فاسٹ فوڈ اور فاسٹ لائف کلچر نے نہ صرف ہمارے نازک دل پر بلکہ جگر پر بھی مضر اثر ڈالا ہے۔ ایک طرف ہمارے ملک کی نصف سے زائدہ آبادی اور تغذیہ کی کمی سے متاثر ہے تو دوسری طرف فاسٹ فوڈ کے بڑھتے چلن کی وجہ سے موجودنسل کا ایک بڑا طبقہ دل کی بیماریوں کے ساتھ ساتھ جگر کی بیماریوں کی گرفت میں آرہا ہے۔ دہلی اور ممبئی جیسے بڑے شہروں اور دیگر چھوٹے بڑے شہروں میں میکڈونالڈ، ومپی، ڈومیناز پیزا اور پیزا ہٹ جیسی فاسٹ فوڈ کمپنیوں کی پھیلتی دوکانوں کی وجہ سے پھیل رہے فاسٹ فوڈ کلچر سے موٹاپا، ذیابیطس، بلڈ پریشر اور دل کی بیماریاں ہی نہیں بلکہ ورم جگر جیسی مہلک بیماری بھی پھیل رہی ہے۔ ایشیاء پیسفک اسٹڈی آف بیورو کے ممبر کے ڈاکٹر لوئی ہاک فونگ نے یواین آئی کو بتایا کہ فاسٹ فوڈ اور زیادہ چربی والے غذا کھانے سے مغربی مما لک کے ساتھ ساتھ ترقی پذیر مما لک میں ورم جگر کی بیماری میں اضافہ ہوا ہے۔

ورم جگر کینسر کی شکل میں

ورم جگر زیادہ چربی جمع ہونے کی وجہ سے یہ بیماری ہوتی ہے اس بیماری میں انسان جتنی چربی استعمال کرتا ہے اتنی چربی وہ ہضم نہیں کر پاتا اور ورم جگر کینسر کی شکل

اختیار کر سکتا ہے۔ جو لوگ شراب پیتے ہیں یا بہت کم شراب پیتے ہیں انہیں ورم جگر کی بیماری کا خطرہ رہتا ہے ابتداء میں جگر میں چربی جمع ہوتی ہے اور جب یہ بیماری سنگین شکل اختیار کر لیتی ہے تو پھر کینسر بن جاتی ہے۔ ورم جگر کی بیماری بچوں سمیت ہر عمر کے لوگوں میں ہو سکتی ہے اور یہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے۔ سنگاپور میں واقع یار کو لیور سنٹر کے ڈاکٹر فو نگ کا کہنا ہے کہ مغربی ممالک میں فاسٹ فوڈ موٹاپا اور ذیابیطس کی وجہ سے ورم جگر کی بیماری تیزی سے پھیل رہی ہے گو کہ ابھی تک اس کے مریضوں کی تعداد کا صحیح اندازہ نہیں لگایا جا سکا ہے لیکن کہا جاتا ہے کہ ایک تہائی امریکی اس بیماری میں مبتلا ہیں۔ ابھی تک یہ واضح نہیں ہو سکا ہے کہ جگر پر چربی کیوں جم جاتی ہے چربی جسم کے دیگر اعضاء پر بھی چڑھ سکتی ہے۔ عام خیال یہی ہے کہ جب جگر اس چربی کو کسی بھی وجہ سے ہضم نہیں کر پاتا تو چربی اس پر چڑھ جاتی ہے۔ ایک زمانہ تھا جب ورم جگر کی بیماری عام طور پر بڑوں کو ہوتی تھی لیکن آج کل ٹیلی ویژن اور کمپیوٹر کھیلوں کے بڑھتے رجحان کی وجہ سے بچے جسمانی ورزش والے کھیلوں سے دور رہتے ہیں جس کی وجہ سے بچوں کو بھی بیماری ہو رہی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ بروقت علاج کرنے سے ورم جگر کی بیماری دور ہو سکتی ہے۔ اس کے لئے زیادہ ورزش کرنی چاہئے۔ شراب اور چربی والے کھانوں سے پرہیز ضروری ہے۔ اس طرح انسان کا موٹاپا کم ہونے کے ساتھ جگر پر جمع چربی بھی کم ہونے لگتی ہے۔

☆☆☆

فاسٹ فوڈ نہ کھانے کا مشورہ

ایک ہم ہیں کہ میک ڈونالڈز کے برگرز، چپس اور سینڈوچز پر ٹوٹے پڑتے ہیں اور دوسری جانب خود یہ فوڈ چین کمپنی اپنے ملازمین سے یہ کہہ رہی ہے کہ وہ صارفین کو جو کھانے پیش کرتے ہیں، انہیں خود نہ کھائیں۔ فاسٹ فوڈز کی عالمی شہرت یافتہ کمپنی نے اپنے ملازمین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ برگرز اور فرائز جیسے کھانوں سے اجتناب کریں اور دیگر صحت بخش اشیاء مثلاً سلاد اور سینڈوچز کو ترجیح دیں۔ یہ مشورہ McResoruce Line پر دیا گیا ہے جو ملازمین کی واحد ویب سائٹ ہے۔ ملازمین کو یہ مشورہ خاکوں کے ساتھ دیا گیا ہے ایک خاکے کا عنوان ''غیر صحت بخش انتخاب'' اور دوسرے کا ''صحت بخش انتخاب'' تجویز کیا گیا ہے اور خود میک ڈونالڈز کے اپنے کھانوں کو پہلے کالم میں جگہ دی گئی ہے۔ اس ویب سائٹ پر مختلف اقسام کی ڈیپ فرائڈ فاسٹ فوڈز کی نمائش کی گئی ہے اور ملازمین کو یاد دلایا گیا ہے کہ ایسی غذائیں جو ڈیپ فرائی کی جاتی ہیں، ان سے بچنا آپ کے لئے بہتر ہے۔ ملازمین کو یہ مشورہ بھی دیا گیا ہے کہ وہ اضافی پنیر، مایونیز اور بیگن جیسی اضافی چیزوں سے بھی گریز کریں۔ ہیمبرگر، فرائیز اور سوڈا کے خلاف یہ انتباہ درج کیا گیا ہے کہ ایسی خوراک جس میں چکنائی بہت زیادہ ہو، استعمال کرنے سے وزن بڑھنے کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے۔ میک ڈونالڈز کے ریستوران

بہت سی جگہوں پر اپنے ملازمین کو رعایتی نرخ پر اپنے کھانے فراہم کرتے ہیں۔ ان ملازمین کو کام کے دوران بہت کم وقت کا وقفہ دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ غیر صحت بخش کھانے ،کھانے پر مجبور ہوتے ہیں۔ کم وقت میں کہیں اور کھانا ان کے لئے ممکن بھی نہیں ہوتا۔ ملازمین کو دیئے گئے مشوروں میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ جب آپ اکثر و بیشتر فاسٹ فوڈ ریستورانوں میں کھانا کھاتے ہیں تو صحت بخش خوراک کھانا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ ان ریستورانوں میں بہت سے کھانے ڈھیر سارے تیل اور چکنائیوں سے پکائے جاتے ہیں اور ان چکنائیوں میں ٹرانس فیٹس بھی ممکن ہیں ان ریستورانوں میں کم چکنائی والے کھانوں کا کوئی رواج نہیں ہوتا۔ دنیا کے سب سے بڑے فاسٹ فوڈ چین نے اس خواہش کا اظہار کیا ہے کہ ان کے ملازمین کہیں اور کھانا کھائیں۔ انہیں مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ ایسی جگہوں پر کھانا کھائیں جہاں مختلف اقسام کے سلاد، سوپ اور سبزیاں پیش کی جاتی ہیں۔

☆☆☆

175 خطرناک کیمیکلز

ایک نئے طبی جائزے میں خبردار کیا گیا ہے کہ غذاؤں کو محفوظ رکھنے کے لئے استعمال کی جانے والی کچھ پیکنگ میں ایسے خطرناک کیمیکلز پائے جاتے ہیں، جن سے کینسر ہوسکتا ہے اور بار آوری کی صلاحیت میں رکاوٹ پڑسکتی ہے۔ سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ ایسے 170 سے زائد خطرناک کیمیکلز موجود ہیں، جنہیں قانونی طور پر فوڈ پیکنگ کی پیداوار میں استعمال کرنے کی اجازت دی گئی ہے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ وہ زہریلے اجزا جو کینسر اور جینیات کی تبدیلی پر اثر انداز ہوسکتے ہیں، فوڈ پیکنگ میں استعمال ہونے والی اشیاء سے غذاؤں میں سرایت کر سکتے ہیں۔ دوسری جانب برطانیہ کی فوڈ اسٹینڈرڈز ایجنسی نے صارفین کو یقین دلایا ہے کہ فوڈ پیکنگ کے لئے جو بھی چیزیں استعمال کی جارہی ہیں، وہ یورپی معیار کے عین مطابق ہیں اور ان میں جو کیمیکلز موجود ہوتے ہیں، وہ اس قوت تک قابل تشویش نہیں ہیں جب تک کہ وہ مقررہ حد کے اندر استعمال کئے جائیں یا اس سلسلے میں ضابطوں کی پابندی کی جائے۔

مادۂ منویہ کی پیداوار میں مداخلت

Food Additives and Contaminants نامی جریدے میں شائع ہونے والے جائزے میں ایسے 175 کیمیکلز کی فہرست شائع کی گئی ہے جو صحت پر

مختلف طریقے سے خراب اثر ڈالتے ہیں۔سائنس دانوں نے یہ دیکھا ہے کہ یہ کیمیائی اجزاء مادہ منویہ کی پیداوار میں مداخلت کرتے ہیں، اعضاء رئیسہ کی تشکیل میں نقص لاتے ہیں اور جسم میں ہارمون کی پیداوار میں گڑ بڑ کرتے ہیں۔فوڈ پیکنگ فورم کی مینجنگ ڈائریکٹر ڈاکٹر جیین منکے، جن کی قیادت میں یہ جائزہ لیا گیا تھا، نے کہا ہے کہ ایک صارف کے نقطۂ نظر سے یہ بات بالکل ناپسندیدہ بلکہ غیر متوقع ہے کہ جان بوجھ کر کھانے کی اشیاء کو مس کرنے والی چیزوں میں ایسے کیمیکلز استعمال کئے جائیں جو تشویش کا باعث بن سکتے ہیں۔

پلاسٹک کی اشیاء اور مردوں کا بانجھ پن

غذائی اشیاء کی پیکنگ میں پائے جانے والے کیمیکلز ماحول کے علاوہ انسانی جسم میں بھی جمع ہوتے رہتے ہیں۔ان کیمیکلز میں ایک Phthalates ہیں جو پلاسٹک کی اشیاء میں کثرت سے استعمال ہوتے ہیں اور ان کی وجہ سے مرد بانجھ ہو سکتے ہیں اور ان سے کینسر تک ہو سکتا ہے۔Benzophenones اور Organotin وہ دوسرے کیمیائی مرکبات ہیں جو چھاپے خانے میں استعمال ہونے والی سیاہیوں میں پائے جاتے ہیں اور ان کو غذائی اشیاء لپیٹنے والی چیزوں کی کوٹنگ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ریسرچرز نے دریافت کیا ہے کہ کچھ المونیم فوائل، کینز، پینز بالخصوص نان اسٹک برتن اور اسٹوریج کنٹینر، غذاؤں میں ایسی چیزیں شامل کر دیتے ہیں جن کی مقدار اگر چہ بہت معمولی ہوتی ہے لیکن لوگ روزانہ ان کی کچھ نہ کچھ مقدار جسم میں جمع کرتے چلے جاتے ہیں، ڈاکٹر منکے نے کہا ہے کہ اس جائزے میں جن کیمیکلز کو قابل تشویش سمجھا گیا ہے، ان میں سے اکثر Substances of Very High Concern کے معیار پر پورا اترتے ہیں جو REACH کے مقرر کردہ ہیں۔''ریچ'' ایک یورپی ادارہ ہے جس کا پورا نام Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of

Chemicals ہے۔یورپی قوانین کے تحت وہ کیمیکلز جو اس زمرے میں شامل ہیں، ان کے استعمال کے لئے رجسٹریشن اور اختیار کی ضرورت ہوتی ہے لیکن حیران کن طور پر غذائی پیکنگ پر اس کا اطلاق نہیں ہوتا۔ڈاکٹر منکے نے بتایا کہ REACH فی الحال صارفین کے استعمال میں آنے والی دیگر مصنوعات مثلاً کھلونوں وغیرہ پر توجہ تو دیتا ہے لیکن غذائی اشیاء پر اس کی توجہ نہیں ہے جبکہ یہ زیادہ ضروری ہے۔رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ Food Contact Materials (FCMs) یعنی وہ چیزیں جو غذاؤں کو چھوتی ہیں، غذائی آلودگی کا سبب ہو سکتی ہیں کیونکہ ان میں موجود کیمیکلز ان میٹریلز میں سے نکل کر غذا میں شامل ہو سکتے ہیں۔ایسی 6000 سے زائد FCMs قانونی یا غیر قانونی فہرستوں میں شامل ہیں، جن میں سے کچھ چیزوں کے بارے میں خدشہ ظاہر کیا گیا ہے کہ وہ خطرناک بیماریوں کا سبب بن رہی ہیں۔

☆☆☆

پیپسی اور کوکا کولا کی سرمایہ کاری

گذشتہ دنوں فلسطین کے خلاف اسرائیل کی مسلسل جارحیت کا ایسا ردعمل ہوا کہ دنیا بھر میں نہ صرف احتجاج کا سلسلہ جاری رہا بلکہ صہیونی مظالم کی امریکہ نے کھل کر حمایت کی ،جس کے تحت متعدد اشیاء کا بائیکاٹ ہوا، یہ بائیکاٹ نہ بھی ہوتا تو اس سلسلہ کے بیشار حقائق ایسے ہیں جنہیں ملحوظ رکھنا ضروری ہوجاتا ہے جبکہ اس خطہ میں امریکہ کی دو کمپنیوں کو ہی حق ہے، ایک کا نام ہے پیپسی اور دوسری ہے کوکا کولا، یہ ایسے مشروبات ہیں جنہیں ''کولڈ ڈرنک'' (Cold Drinks) کے نام سے جانا جاتا ہے، 1990-91 کے دوران ان دونوں کمپنیوں نے ہندوستان میں مشترکہ طور پر غیر ملکی سرمایہ کاری کی اور تقریباً 10/کروڑ روپئے صرف کر دیے، جبکہ کل جمع پونجی 10/کروڑ روپئے تھی ڈالر نہیں، معاشیات کی زبان میں اس کو "Initial Paid up Capital" کہتے ہیں، ان دونوں کمپنیوں کے پورے ہندوستان میں مجموعی طور پر 64/کارخانے ہیں، محققین نے ان فیکٹریوں میں دورہ کر کے ان کے حکام سے معلومات حاصل کرنے کی کوشش کی، جبکہ ان کی ویب سائٹ پر ان کے بارے کوئی معلومات دستیاب نہیں ہوتی ہے، ان کمپنیوں نے ہندوستان کے اسٹاک مارکیٹ میں بھی اپنی لیسٹنگ نہیں کروائی، یہاں کی شیئر مارکیٹ میں ان کا رجسٹریشن نہیں ہے، بامبے اسٹاک ایکسچینج NES یا BSE میں جن

کمپنیوں کی لسٹنگ نہیں ہوتی ان کے بارے میں معلوم کرنا یا ان کے اعداد وشمار حاصل کرنا قطعی ناممکن ہوتا ہے۔

کھلی ہوئی لوٹ مار

ان کمپنیوں کے ایک بوتل پینے کے اخراجات محض 70/ پیسے ہوتے ہیں، کسی کو شک ہو تو وہ حکومت ہند کے محکمہ BICP یعنی بیورو آف انڈسٹریل کاسٹ اینڈ پرائس (Bureau of Industuial Cost & Price) سے تصدیق کرلے جبکہ اس محکمہ کو ہندوستان میں پیدا ہونے والے ہر صنعتی پیداوار کی لاگت کا علم ہوتا ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ 70/ پیسے کی قیمت بھی اکسائز ڈیوٹی (Excise Duty) یعنی صنعتی فیکس ادا کرنے کے بعد کی ہے یعنی یہ ایکس فیکٹری (کمپنی کے گودام میں محفوظ مال) قیمت ہے، اگر ایک بوتل 10/روپئے میں فروخت ہو رہی ہے تو کمپنی ایک بوتل پر تقریباً 1500/فیصدی کا منافع کما رہی ہے، جبکہ یہ دونوں کمپنیاں پیپسی اور کوکا کولا کے 64 کارخانوں میں 700/کروڑ بوتل سالانہ تیار کر کے ہندوستان کی مارکیٹ میں فروخت کر دیتی ہیں، کم سے کم 10/روپئے فی بوتل کا حساب لگایا جائے تو ہندوستان کا 7000/کروڑ روپئے بڑی صفائی سے امریکہ منتقل ہو جاتا ہے، مسلمانوں کو لٹیرا کہنے والے کیا بتا سکتے ہیں کہ امریکہ کے کتنے شہری ہندوستان کے باشندے بن کر یہاں کتنی سڑکیں، لال قلعے، قطب مینار اور تاج محل بنوا چکے ہیں؟

کیا ہیں اجزاء ترکیبی؟

مسئلہ محض 7000/کروڑ روپئے کی لوٹ کا ہی نہیں ہے، بلکہ یہ کمپنیاں ایک ایسے پانی کو بیچ رہی ہے جس میں نہ صرف زہر ہی زہر ہے، بلکہ ان میں ایک پیسے کی بھی غذائی یا نیوٹریشنل ویلیو (Nutritional Value) نہیں ہے، ہندوستان کے کئی سائنسدانوں

نے پیپسی اور کوکا کولا پر ریسرچ کر کے بتایا ہے کہ اس میں کیا ملاتے ہیں، پیپسی اور کوکا کولا والوں سے پوچھئے تو وہ بتاتے ہی نہیں، کہتے ہیں کہ یہ ٹاپ سیکریٹ (Top Secret) ہے، یہ بتایا نہیں جا سکتا لیکن آج کے دور میں کوئی سیکریٹ کو سیکریٹ بنا کے نہیں رکھا جا سکتا، سائنسدانوں نے مطالعہ کر کے بتایا کہ اس میں سوڈیم مونو گلوٹا میٹ (Sodium Mono Glutamate) یعنی کینسر پیدا کرنے والا کیمیکل ہے، پھر دوسرا زہر پوٹاشیم سوربیٹ (Potassium Sorbate) یہ بھی کینسر پیدا کرنے والا ہے، جبکہ تیسرا زہر برومینیٹیڈ ویجی ٹیبل آئل یا BVO (Brominated Vegetable Oil) ہے جو گردوں کو خراب کرتا ہے، پانچواں زہر سوڈیم بین جوئٹ (Sodium Benzoate) ہوتا ہے جس سے پیشاب کی نالی اور جگر کا کینسر وجود میں آتا ہے، پھر اس میں سب سے خراب زہر اینڈوسلفان (Endosulphan) ہے جو کیڑوں کو مارنے کے لئے کھیتوں میں ڈالا جاتا ہے جبکہ کریلا اس وقت نیم چڑھ جاتا ہے جب کاربن ڈائی اکسائڈ (Carbondioxide) کی آمیزش ہوتی ہے جو کہ نہایت زہریلی گیس ہے اور جسے کسی بھی صورت میں جسم کے اندر نہیں لے جانا چاہیے اور اسی لئے ان کولڈ ڈرنکس کو ''کاربونیٹیڈ واٹر'' (Carbonated Water) کہا جاتا ہے، عجیب بات یہ ہے کہ ہندوستان کے کرکیٹر، اداکار اور اداکارہ پیسے کمانے کے لالچ میں انہی زہریلے اجزاء سے تیار کردہ مشروبات کا پروپیگنڈہ کرتے ہیں، انہیں ملک کے باشندوں سے تو کیا خاک محبت ہوتی ملک کو چونا لگانے والوں کی گود میں بیٹھنے میں ذرا حیا نہیں آتی۔

40/گنا زیادہ زہریلا

زیادہ تر لوگوں سے پوچھئے کہ آپ یہ سب کیوں پیتے ہیں؟ تو جواب ملے گا کہ یہ بہت اچھی کوالٹی کا ہے، اب ذرا ان سے پوچھئے کہ اچھی کوالٹی کا کیسے ہے؟ تو کہتے ہیں

کہ امریکہ کا پروڈکٹ ہے، جب کہ یہ جواب پڑھے لکھے لوگوں کے ہوتے ہیں، ان بیچاروں کو یہ بھی علم نہیں کہ امریکہ کی ایک تنظیم ایف ڈی اے FDA یعنی Food and Drug Administration جبکہ ہندوستان میں بھی ایسا ہی ایک ادارہ قائم ہے ان دونوں کے دستاویزات شاہد ہیں کہ امریکہ میں جو پیپسی اور کوکا کولا فروخت ہو رہا ہے اور ہندوستان میں جو پیپسی اور کوکا کولا فروخت ہو رہا ہے، تو ہندستان میں فروخت ہونے والا پیپسی/کوک امریکہ میں فروخت ہونے والا پیپسی/کوک سے 40/گنا زیادہ زہریلا ہوتا ہے، انسانی جسم کی ایک صلاحیت زہر کو باہر نکالنے کی ہوتی ہے جب کہ اس صلاحیت سے 400/گنا زیادہ زہریلی پیپسی/کوک ہندوستان میں فروخت ہو رہی ہے، یہ ہے اس پیپسی/کوک کی کوالٹی جس پر نام نہاد فیشن ایبل طبقہ فدا ہے جبکہ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ جو پیپسی/کوک پیئے گا انہیں کینسر، ذیابیطس، اوسٹو پوروسس، موٹاپا، دانت گلنے جیسی 48/ بیماریاں لاحق ہوگی، عرب ممالک میں انہی مشروبات کے رائج ہونیکے سبب بے شمار لوگ نہ صرف دانتوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں بلکہ نہ جانے کتنے عوارض کو اٹھائے پھرتے ہیں۔

کیسے پلایا تیزاب

پیپسی/کوک کے بارے میں ایک بات اور قابل غور ہے، متعدد ماہرین اسے ٹوائلیٹ کلینز (Toilet Cleaner) کہتے ہیں جبکہ ٹوائلیٹ کلینز اور پیپسی/کوک کا Ph ویلیو مساوی ہوتی ہے، دراصل Ph ایک ایسی اکائی کا نام ہوتا ہے جو تیزابیت کی مقدار بتانے کے کام کرتی ہے جبکہ اس کی پیمائش Ph میٹر سے ہوتی ہے، خالص پانی کا Ph ۷ ہوتا ہے جبکہ Ph-7 کو ساری دنیا میں عام خیال کیا جاتا ہے، اور جب پانی میں کوئی ایسڈ ملائیں گے تو Ph ویلیو 6 ہو جائے گی، مزید ایسڈ ملائیں گے تو یہ مقدار 5 ہو جائے گی، اور زیادہ ملائیں گے تو یہ مقدار 4 ہو جائے گی، اس طرح یہ مقدار کم ہو جاتی ہے، جب

پیپسی/کوک کے تیزاب کو چیک کیا گیا تو پتہ چلا کہ وہ 4.2 ہے، جبکہ ٹوائلیٹ کلینز کا Ph اور پیپسی/کوک کا Ph مساوی ہوتا ہے، 4.2 کا مطلب اتنا خراب زہر کہ اگر اسے ٹوائلیٹ میں ڈالیں تو یہ صاف شفاف اور سفید ہو جائے گا، کسی کو شک ہو تو وہ اسے استعمال کر کے خود دیکھ لے، یہی وجہ ہے کہ جب آج ہندوستان میں 70/ادارے ایسے سرگرم عمل ہیں جو پیپسی/کوک کے خلاف مہم چلا رہے ہیں، یہ مکمل طور پر ہندوستان میں بند ہو جائے گی اگر آپ اس بات کو سمجھیں اور خریدنا بند کر دیں۔

☆☆☆

ہڈیوں کیلئے کیلشیم اور وٹامن ضروری

طب کے مطابق ہڈی ٹوٹنے کی مختلف قسمیں ہیں۔ مثلاً پہلی قسم ہڈی کا صرف کسی ایک مثام سے ٹوٹنا ہے۔ آپ نے یہ بھی سنا ہوگا کہ ہڈی ٹوٹی تو نہیں مگر اس میں لکیر آ گئی ہے۔ یہ ہڈی ٹوٹنے کی بہت سادہ قسم ہے جس میں ہڈی میں بال جیسی لکیر پڑ جاتی ہے۔ ہڈی کا مکمل ٹوٹنا اسے کہتے ہیں جب وہ ٹوٹ کر دوسرے حصے سے الگ ہو جائے۔ جب ہڈی دو سے زیادہ جگہوں سے ٹوٹتی ہے، یا اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ہو جاتے ہیں تو اسے ہڈی کا بری طرح ٹوٹنا کہتے ہیں۔ اسی طرح ہڈی ٹوٹتی تو نہیں ہے بلکہ مڑ جاتی ہے۔ ایسا زیادہ تو بچوں میں ہوتا ہے۔ آپ نے شاید کبھی، گرین سٹک فریکچر، کا نام سنا ہو۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب ہڈی مڑ جاتی ہے اور صرف ایک جانب سے ٹوٹتی ہے۔ اور اس کی شکل ایک پتلی لکڑی جیسی ہو جاتی ہے ہڈی ٹوٹنے کی ایک اور قسم کمپاؤنڈ کہلاتی ہے۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب ہڈی جلد کو چیر دیتی ہے۔ یہ بہت خطرناک ہوتا ہے۔ کیونکہ اس میں ہڈی کو پہنچنے والے نقصان کے ساتھ ساتھ کھلے زخم میں جراثیم بھر جانے کا خطرہ بھی موجود ہوتا ہے۔ ہڈی کے ٹوٹنے سے آنے والے زخم پر جسم کے ردعمل کے نتیجے میں کئی باتیں سامنے آسکتی ہیں۔ مثلاً آپ کو اچانک چکر آ سکتا ہے۔ آپ کو معدے میں تکلیف بھی محسوس ہو سکتی ہے۔ ہڈی ٹوٹنے کے نتیجے میں

انسان صدمے کی کیفیت سے بھی دوچار ہوسکتا ہے۔ اسے سردی محسوس ہوسکتی ہے۔ سر چکر اسکتا ہے اور اس کی سوچنے سمجھنے کی صلاحیت متاثر ہوسکتی ہے۔ ایسی صورت میں اسے فوری طور پر طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہڈی ٹوٹنے سے اگر درد محسوس ہوتو یہ عام طور پر زندگی کے لئے خطرے کی بات نہیں ہوتی۔ تاہم ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا فوری طور پر علاج کرایا جانا چاہیے کیونکہ اس طرح خون کی گردش متاثر ہوسکتی ہے یا اعصاب کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ چیز بھی ذہن نشین کرنے کی ضرورت ہے کہ جب ہڈی ٹوٹتی ہے تو جسم اس کی مرمت کا کام از خود شروع کر دیتا ہے۔ اس لئے آپ کو اس بات کی یقین دہانی کر لینی چاہیے کہ ہڈی اپنے صحیح مقام پر آجائے۔ ہڈی ٹوٹنے کی جگہ کے تعین کے لیے ایکس رے کیے جاتے ہیں۔ علاج کا دارومدار اس بات پر ہوتا ہے کہ ہڈی کس طریقے سے ٹوٹی ہے۔ ڈاکٹر ٹوٹی ہوئی ہڈی کو اس کے صحیح مقام پر لاتا ہے۔ اگر ہڈی بری طرح سے ٹوٹی ہوتو دھاتی پلیٹوں اور پیچوں کی مدد سے اسے جوڑنے کے لیے ایک آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے بعد ہڈی اپنی جگہ پر رکھنے کے لیے اس پر پلاسٹر عام طور پر ایک سے دو ماہ تک کے لیے چڑھایا جاتا ہے۔ بعض اوقات یہ پلاسٹک یا دھات کا بنا ہوا بھی ہوتا ہے۔ ہڈیوں کو بڑھنے اور بھرپور طور پر مضبوط ہونے کے لیے کیلشیم اور وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ورزش کی مدد سے بھی ہڈیوں کو مضبوط رکھ کر انہیں ٹوٹنے سے بچایا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

خواتین میں آئرن کی کمی مسائل اور تدارک

کی اکثریت کو اپنے گھر اور گھر والوں کی جتنی فکر ہوتی ہے اتنی فکر اور پریشانی خود اپنی صحت کے بارے میں ہرگز نہیں ہوتی۔ وہ اکثر بیمار پڑتی رہتی ہیں لیکن ڈاکٹر سے اس وقت رجوع ہوتی ہیں جب مرض یا تکلیف قوت برداشت سے تجاوز کر جائے۔ یہ ایک خطرناک رجحان ہے کیونکہ ایسی صورت میں وہ نہ تو بھرپور اپنی صلاحیتوں سے استفادہ کرنے کی پوزیشن میں ہوتی ہیں بلکہ عدم توجہی اور لاپرواہی سے مرض پیچیدہ اور خطرناک صورت بھی اختیار کرسکتا ہے۔ خواتین میں آئرن کی کمی سے ہونے والا عارضہ انیمیا (Anemia) بہت عام ہے اور اس میں بہت تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر اس کی تشخیص اور علاج میں بلاوجہ تاخیر کی جائے تو اس سے مسائل گمبھیر ہوسکتے ہیں۔ تو آیئے سب سے پہلے یہ دیکھتے ہیں کہ انیمیا ہے کیا؟ انیمیا دراصل وہ طبی کیفیت ہے جس میں ہمارے خون میں سرخ خلیات ضرورت سے کم ہو جاتے ہیں۔ لیکن اہم ترین سبب جو بہت عام ہے وہ آئرن یعنی فولاد کی کمی ہوتی ہے۔ خون کے سرخ خلیات کی تشکیل میں آئرن اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر جسم کو اس کی ضرورت کے مطابق آئرن نہ ملے تو یہ مقدار میں خون کے سرخ خلیات بنائے گا اور ایسے خلیات بنائے گا جو بہت چھوٹے ہوں گے۔ یہ خرابی Iron Deficiency Anemia کہلاتی ہے۔ خون کے یہ سرخ

خلیات آکسیجن پہنچاتے ہیں۔ انیمیا کی اولین علامت جسم میں تھکاوٹ کا بہت زیادہ احساس ہے اور یہ تھکاوٹ یا سستی اس وجہ سے ہوتی ہے کہ ہمارے جسم کے مختلف اعضاء کو صحت مند خون کے ذریعہ وہ غذائیت اور آکسیجن فراہم نہیں ہو رہی ہوتی ہے جن کی انہیں مناسب انداز میں کام کرنے کے لئے بہت زیادہ ضروری ہوتی ہے۔

آئرن اور خون میں تعلق

خون کے یہ سرخ خلیات ہماری ہڈی کے گودے میں تیار ہوتے ہیں جب یہ پھیپھڑے میں پہنچتے ہیں تو وہاں اپنے اندر آکسیجن جذب کر کے کاربن ڈائی آکسائیڈ پھیپھڑے میں خارج کر دیتے ہیں جو ہماری سانس کے راستے باہر نکل جاتی ہے۔ خون کے یہ سرخ خلیات ہمارے جسم میں تین سے چار ماہ تک گردش کرتے رہتے ہیں جس کے بعد پرانے خلیات کی جگہ نئے خلیات لے لیتے ہیں آئرن خون کے سرخ خلیات کا اہم جزو ہوتا ہے۔ آئرن کے بغیر خون موثر طور پر اپنے اندر آکسیجن جذب کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ ہمارا جسم عموماً ہماری خوراک سے آئرن حاصل کرتا ہے علاوہ ازیں خون کے پرانے خلیات میں موجود آئرن کو بھی وہ استعمال کرتا ہے۔

آئرن کی کمی کے اسباب

انیمیا اس وقت لاحق ہوتا ہے جب جسم میں آئرن کی کمی ہو جاتی ہے اور آئرن کی کمی کے مختلف اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً جسم سے خون کے سرخ خلیات اور آئرن اتنی زیادہ مقدار میں ضائع ہو رہے ہیں کہ جسم اس کمی کو پورا نہیں کر پا رہا ہے۔

☆☆☆

لیموں: بیوٹی پراڈکٹس

پیلے رنگ کے چھوٹے چھوٹے لیموں کی بہار اس موسم میں ضرور نظر آتی ہے، گرمی کے آتے ہی لیموں سے تیار کئے جانے والے شربت کی مانگ بڑھ جاتی ہے۔ لیموں کا استعمال نہ صرف شربتوں کے لئے بلکہ اسے کھانوں کے ذائقہ بڑھانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے سے ہٹ کر بات کی جائے تو اس کے اندر موجود اجزاء انسان کی جلد کے لئے بھی بہت ہی مفید پائے گئے ہیں۔ لیموں کے اندر وٹامن سی اور اینٹی آکسائیڈ موجود ہوتا ہے۔ اس کے اندر موجود اجزاء جلد کی صفائی اور اسے چمکدار بنانے کے لئے بہت مفید ہیں۔ لیموں کی ان ہی خصوصیات کی وجہ سے بہت سی بیوٹی پراڈکٹس کو بنانے کے دوران اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بیوٹی پراڈکٹس مارکیٹ میں آسانی سے مل جاتی ہیں اور ''قدرتی اجزاء پر مشتمل'' کا لیبل لگا کر خواتین کو بیچی جاتی ہیں۔ جب کہ خواتین لیموں کی مدد سے گھر پر خود ہی چند بیوٹی پراڈکٹس بنا سکتی ہیں۔ یہ بیوٹی پراڈکٹس بنانا انتہائی آسان ہیں اور اس کا رزلٹ تقریباً مارکیٹ میں ملنے والی بیوٹی پراڈکٹس جیسا ہی ہوتا ہے لہٰذا بغیر خرچہ کے بیوٹی پراڈکٹس بنانے کی مختلف تراکیب مندرجہ ذیل ہیں:

فیس ماسک

لیموں سے بنائے جانے والا فیس ماسک ایسی جلد کے لئے بہترین سمجھا جاتا ہے جو دو رنگوں پر مشتمل ہو، اس طرح کی جلد کو Pigmented Skin بھی کہا جاتا ہے۔

ہمارے یہاں اکثر خواتین کو اس مسئلہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ ان کے ہونٹوں کے اردگرد والی جگہ کالی ہو جاتی ہے اور باقی چہرہ چمک رہا ہوتا ہے اس طرح کی جلد کے لئے لیموں سے بنایا جانے والا فیس ماسک بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اس فیس ماسک کو لگانے سے جہاں دو مختلف رنگوں کی جلد کے مسئلہ سے چھٹکارا ملتا ہے وہیں اگر آنکھوں کے نیچے گہرے حلقے ہوں تو اس کی مدد سے حلقے بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ اس فیس ماسک کو بنانے کے لئے مندرجہ ذیل چیزوں کی ضرورت ہوگی، لیموں کا رس اور بادام کا تیل۔

تیار کرنے کا طریقہ

ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، اور ایک کھانے کا چمچ بادام کا تیل لے کر اچھی طرح مکس کر لیں، روئی کی ایک بال بنا کر اس کی مدد سے اس مکسچر کو چہرے پر لگائیں، چہرے پر لگاتی جائیں اور انگلیوں کی مدد سے اس کا اوپر کی جانب مساج کرتی جائیں تاکہ یہ مکسچر چہرے کی جلد میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔ اس کو تقریباً 25 سے 30 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اور بعد میں کسی بھی اچھے فیس واش سے چہرہ دھولیں۔ اس عمل کو ہفتہ میں دو مرتبہ دہرائیں۔ چہرے کی دو رنگوں پر مشتمل جلد پر اس فیس ماسک کے بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں چہرے کی رنگت یکساں ہو جاتی ہے اور چہرہ صاف ستھرا ہو کر چمکنے لگتا ہے۔

لیمن اسکرب

یہ اسکرب نہ صرف چہرے بلکہ ہاتھوں کہنیوں اور پیروں پر موجود کالے نشانوں کے خاتمے کے لئے بہت مفید پایا گیا ہے۔ یہ ناخنوں کے کیوٹیکلز کے لئے بھی اچھا رہتا ہے جلد کے مردہ خلیات کو ہٹانے اور وہاں تک تازہ آکسیجن کی فراہمی کے لئے بھی یہ بہت اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اس اسکرب کو بنانے کے لئے لیموں کا رس اور چینی کی

ضرورت ہوگی، کسی بھی کپ میں ایک عدد لیموں کا رس نکال لیں اس رس میں 2 کھانے کے چمچ چینی ڈالیں، اگر رس زیادہ ہے تو چینی کی مقدار بھی بڑھائی جاسکتی ہے۔ اس کا ایک گاڑھا سا مکسچر بنانا ہے، جب مکسچر اسکرب کی طرح نظر آنے لگے تو چہرے ہاتھ اور پیروں کو دھولیں جلد کو اچھی طرح خشک کرنے کے بعد اسکرب کو لگائیں۔ ہلکے ہاتھوں سے چہرے کے مختلف حصوں پر اس کا مساج کریں تاکہ مردہ جلد اور خلیات ہٹ جائیں چہرے پر خون کا دباؤ بڑھے اور خلیات کو تازہ آکسیجن کی فراہمی ہو سکے۔

لیمن فیس پیک

لیموں کے فیس پیک میں شامل زیتون کا تیل چہرے کو قدرتی نمی فراہم کرتا ہے۔ یہ چہرے پر جھریاں پڑنے نہیں دیتا، شہد کے اندر قدرتی اینٹی بیکٹریل کی خاصیت موجود ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ یہ سکڑنے والی جلد کے لئے بہت مفید مانا جاتا ہے۔ لیمن فیس پیک کو بنانے کیلئے آدھا کپ لیموں میں ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل ڈال دیں، ان تمام چیزوں کو اچھی طرح مکس کریں، روزانہ رات کو سونے سے قبل اس کا مساج کریں، تھوڑی دیر لگا رہنے دیں اور پھر سادے پانی سے چہرے کو دھولیں۔ اس عمل سے چہرے کو قدرتی نمی ملتی ہے جلد نہیں سکڑتی اور ساتھ ہی وقت سے پہلے پڑنے والی جھریوں سے چہرہ محفوظ رہتا ہے۔

لیموں سے اگر گھریلو بیوٹی پراڈکٹس بنالی جائیں اور ان کا استعمال کیا جائے تو جلد کے کئی مسائل سے چھٹکارہ مل سکتا ہے۔ ساتھ ہی بازار میں ملنے والی بیوٹی پراڈکٹس میں موجود کیمیکلز کے مضر اثرات سے بھی جلد کو محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

فوڈ پوائزن دور کرنے کے کارآمد گھریلو نسخے

فوڈ پوائزن یعنی کھانے کی اشیاء کا زہریلا یا ناقابل ہضم ہوجانا کبھی کبھی بھیانک بیماری کی صورت اختیار کرلیتا ہے۔ اسلئے کسی بھی غذا یا کھانے کی اشیاء کے استعمال سے قبل اس بات کو یقینی بنانا لازمی ہے کہ جو چیز بھی کھائی جارہی ہے وہ محفوظ ہے۔ اس فوڈ پوائزن سے بچنے کے لئے کچھ آسان ترکیبیں ہیں جن پر عمل کر کے ان چیزوں سے بچا جاسکتا ہے۔ گلی سڑی اور آلودہ غذاؤں کے استعمال سے کیسٹرو انسٹائنل بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ فوڈ پوائزن کی وجہ کچھ پکائی جانے والی اشیاء میں یہ خراب اجزا کا شامل ہونا۔ غلط طریقے سے رکھا جانا۔ یا ان کے پکانے کا طریقہ کا درست نہ ہونا ہوتا ہے۔

ان اصولوں پر عمل کر کے فوڈ پوائزن سے بچیے

- کھانے کے اشیاء کو، اپنے ہاتھ کو اور اس برتن کو جس میں پکایا جاتا ہے خوب صاف کرنے کے بعد ہی کھانا بنائیں۔ اس طرح اشیاء اور جگھوں میں موجود بیکٹیریا کا خاتمہ ہوجائے گا۔ اگر ایسا نہیں کیا جاتا تو بیکٹیریا کے موجود رہنے اور غذا میں شامل ہونے کا خطرہ بنا رہتا ہے۔ خصوصی طور پر گوشت، مچھلی، مرغ کا گوشت، انڈے اور شیل فش وغیرہ پکانے سے قبل صفائی کا خصوصی دھیان لازمی ہے۔ ان کے پکا لینے کے بعد بھی ان برتنوں اور ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی سے صفائی کے ساتھ دھونا چاہیے۔

- کھانے کے لئے تیار شدہ سامانوں سے کھانے کے بچے سامانوں کو دور رکھنا چاہیے جب کھانا بنائیں اور کھانے کے اشیاء کو اسٹور کریں تو تمام گوشت، مچھلی اور مرغ کے گوشت کو دیگر پکے ہوئے کھانوں سے علیحدہ اور کنارے رکھیں۔ سبزیوں کو گوشت سے علیحدہ اور دور رکھیں کچے گوشت کے پیکٹ کو مضوطی سے باندھ کر رکھیں۔ اسکی وجہ سے گوشت سے نکلنے والے رس سے دیگر سبزیاں خراب نہیں ہوں گے۔ گوشت کاٹنے کے لئے ایک علیحدہ سامان یا جگہ کا استعمال کریں جو سبزی یا بریڈ کے استعمال کے لئے نا ہو کچے اور پکے ہوئے یا نیم تیار شدہ گوشت مچھلی کو ایک ساتھ نا رکھیں۔
- کھانے کی اشیاء کو مخصوص دھیمی آنچ پر پکائیں، کھانا پکانے سے قبل ان سبزیوں اور گوشت کے تیل مسالہ گھی وغیرہ کی اچھی طرح سے جانچ کرلیں کہ وہ کسی طور خراب نہ ہوں یاد رکھئے یہ خراب اشیاء بھی مہک میں عام جیسی ہوتی ہیں اور بظاہر بھی ان میں کوئی خرابی نظر نہیں آتی۔ کھانے کو عام طور پر 600C سے 800C کے آنچ پر پکایا جانا چاہیے۔
- کھانے کے اشیاء اور خصوصی طور پر گوشت، مچھلی، سبزیوں اور پھلوں میں بیکٹریا کے دوبارہ پیدا ہوجانے کا قوی امکان ہوتا ہے اگر نہایت محفوظ طریقہ سے فریج میں نہیں رکھا جائے یا محفوظ نہیں کیا جائے۔ خریدنے کے دو گھنٹہ کے اندر ریفریجریٹر یا فریج میں رکھ دینا چاہیے۔ اور انہیں دو دنوں کے اندر ہی استعمال کرلینا چاہیے۔

● کھلی ہوئی غذاء کو محفوظ رکھنا

کٹے ہوئے گوشت مچھلی شیل فش اور مرغ کے گوشت کو فریج میں محفوظ کرنے سے قبل انہیں اس طرح رکھیں کہ ان کے اندر سے نکلنے والا پانی باہر نا آئے اور ایسے گوشت اور مچھلیوں کو دو دنوں کے اندر ہی استعمال کرلیں۔ پکانے کا طریقہ ایسے گوشت اور مچھلیوں کے فتلے جو فریز میں جم جاتے ہیں انہیں پکانے سے قبل علاحدہ علاحدہ کرلیں۔ اور اچھی طرح دیکھ لیں کہ ان کے اندر برف کے جمے ہوئے ذرات موجود نہ ہوں فریز

سے نکال کرانہیں فوراً ہی پکالیں۔ برف سے منجمد گوشت مچھلی مرغ کے گوشت کو سرد پانی میں ڈال دیں یا نل کے نیچے رکھیں تا کہ ان پر جمی ہوئی برف گھل جائے۔

● کھانے سے قبل حفاظتی اقدام

کھانے کی اشیاء پکنے کے بعد سرد ہونے کے دوران بیکٹر یا کو بہت تیز رفتار سے قبول کرتی ہے۔اس لئے پکنک یا پارٹی کے موقع پر ان باتوں کا خاص خیال رکھیں ایسے پکے ہوئے کھانوں کی حفاظت کے لئے کچھ نکات درج ذیل ہیں۔

اگر کھانے کی کوئی شئے گرم موسم میں کمرہ میں دو گھنٹہ سے زیادہ کھلی رہ گئی ہے یا دھوپ میں ایک گھنٹہ سے زائد رہ گئی ہو اور وہ خراب ہوگئی ہے اسے پھینک دیں۔گرمی کے دنوں میں کسی کھانے کو دو گھنٹہ سے زیادہ رکھنا ہے اور ٹھنڈا رکھنا ہے تو برف کے ٹرے کے اوپر ان کو رکھیں اور کسی گہرے پیندے کے برتن کا استعمال کریں۔ برف کے ٹرے کو ایک جانب جھکا کر رکھیں تا کہ برف گھل کر ایک جانب سے بہتا جائے۔ اسی طرح کھانوں کو کچھ گھنٹوں تک گرم رکھنے کے لئے کو کر وارنگ ٹرے اور ہاٹ پاٹ کا استعمال کریں تا کہ کھانا گرم اور محفوظ رہ سکے۔

● خراب کھانوں کو پھینک دیں

اگر آپ کو اس بات کا شک ہو کہ کھانا ٹھیک نہیں بنا ہے یا صحیح ڈھنگ سے رکھا نہیں گیا تھا یا اس کے مزے اور مہک میں خرابی آگئی ہے ایسے کھانے کو اور اشیاء کو پھینک دیں کھلا کھانا گرم کمروں میں کچھ دیر رہنے سے بیکٹیریا سے آلودہ ہوسکتا ہے ایسے کھانوں کو بالکل بھی نا کھائیں یہ خطرناک ہوسکتے ہیں۔

● چھوٹے بچوں اور جوانوں میں فوڈ پوائزنگ جان لیوا بھی ہوسکتی ہے۔ خصوصی طور پر حاملہ عورتوں اور ان کے جسم میں پرورش پانے والے بچوں پر اس کا خوف

ناک اثر مرتب ہوسکتا ہے۔ایسے لوگ بوڑھے بچے جوان جن کا معدہ کمزور ہے وہ بھی اس سے بری طرح متاثر ہوسکتے ہیں اس لئے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

کچا گوشت اور مرغ کے گوشت کا استعمال نہ کریں۔ کچے یا کم پکائے ہوئے انڈوں کے کھانے یا گوشت ڈال کر پکائے ہوئے کھانوں سے پرہیز کریں خمیر، گو پر بنائے گئے آئس کریم، کچے انگور کے دانے، اور مولی وغیرہ سے پرہیز کریں۔خراب پھلوں کے جوس، کچے دودھ اور ان سے بننے والی مٹھائیاں یا کھانے کی چیزوں پنیر وغیرہ سے خصوصی طور پر پرہیز کریں۔

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ

''فاسٹ فوڈس موت کا سامان'' مکمل ہوئی

وصلی اللہ تعالیٰ علی خیر خلقہٖ محمد و الہ و اصحابہ اجمعین

برحمتک یا ارحم الراحمین

طالب دعا

ادنیٰ خادم طب: محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

مقیم حال رحیمی شفاخانہ بنگلور، کرناٹک

مورخہ یکم دسمبر 2016ء بروز جمعرات

شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا

ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی حفظہ اللہ

کی مزید تالیـــــفات

1 خوابوں کی تعبیر اوران کی حقیقت (اول دوم)
2 انوارِ طریقت
3 امت کے روشن چراغ (اول دوم سوم)
4 عورت پر اسلام کی مہربانیاں
5 اسلام میں عورت کی عظمت
6 مفتاح الصلوٰۃ
7 زیاراتِ حرمین شریفین
8 طالبات تقریر کیسے کریں (اول تا دہم)
9 خواتین کے لئے منتخب تقاریر
10 تصوف اور سلوک کی حقیقت
11 عملی زندگی
12 مجالس حبیب الامت
13 خطباتِ رحیمی (اول تا دہم)
14 سفرنامہ جنوبی ہند تا جنوبی افریقہ

23 انجمن دیندار مسلمان نہیں
24 اسرارِ طریقت
25 قرآن وسنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت
26 گناہوں کے انبار (اول دوم)
27 فیضانِ گنگوہیؒ
28 افاداتِ حکیم الامتؒ
29 رمضان المبارک کے فضائل ومسائل (اول دوم)
30 خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر
31 مستورات کے لئے انقلابی تقاریر
32 اہل معرفت کی راہیں
33 ملفوظاتِ حبیب الامت (جلد اول تا سوم)
34 خطباتِ رمضان المبارک (اول تا چہارم)
35 بیاضِ حبان (طب)
36 کلیدِ شفاء (طب)

15 فضائل اعمال کی فضیلت واہمیت
16 دعوتِ فکر وعمل
17 کنز العارفین
18 اعمال سالکین خصائل عارفین
19 ایمان اور اعمالِ حسنہ
20 انوار السالکین
21 تفسیری خطباتِ حبان (جلد اول)
22 خطباتِ حبان برائے دختران اسلام (اول تا دہم)

37 بحر طب سے چند موتی (طب)
38 صحت مند زندگی کے راز (طب)
39 کینسر کا مجرب علاج (طب)
40 پھلوں سے علاج (طب)
41 ترکاریوں سے علاج (طب)
42 دمہ کا مجرب علاج (طب)
43 دل کے امراض کا مکمل علاج (طب)

☆☆☆