وَلَا تُلْقُوْا بِاَيْدِيْكُمْ اِلَى التَّهْلُكَةِ ۛ
اور اپنے آپ کو اپنے ہاتھوں سے ہلاکت میں نہ ڈالو!

تحقیقی مضامین اور مجرب نسخے

کینسر کا مجرّب علاج
(حصہ اول)

تالیف

ماہر نباض طبیب زماں حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی حفظہ اللہ چرتھاولی
بانی رحیمی شفاخانہ ودارالعلوم محمدیہ بنگلور وچیئرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن خلیفہ حضرت مجاز حاذق الامت رحمۃ اللہ علیہ پرنامبٹ (خلیفہ ومجاز مسیح جلال حفظہ اللہ) حضرت الامت آبادی

باہتمام

مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی
رحیمی شفاخانہ بنگلور کرناٹک

مدینہ بک ڈپو اردو بازار جامع مسجد دہلی

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب : کینسر کا مجرب علاج (حصہ اول)

تالیف : ماہر نباض حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی حفظہ اللہ

باہتمام : مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی

کتابت وتزئین : مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی سیتامڑھی حبان گرافکس بنگلور

سن اشاعت : اکتوبر ۲۰۱۶ء مطابق محرم الحرام ۱۴۳۸ھ

تعداد : گیارہ (۱۱۰۰) سو

قیمت : ....

ناشر : حماد مصطفیٰ شیروانی، مدینہ بک ڈپو اردو بازار جامع مسجد دہلی

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.com

فہرست

نمبر شمار	مضامین	صفحہ
1	ثواب اور انتساب	8
2	کلماتِ رضی	9
3	سرطان کی بڑی وجوہات؟	10
4	2030ء تک ہندوستان میں کینسر کے مریضوں کی تعداد تین گنا......	11
5	کتّے کینسر کا سراغ لگا سکتے ہیں!	13
6	پپیتے میں سرطان کش خصوصیات	14
7	پستان کا سرطان یا موش پستان	15
	وجوہات اور خطراتی محرکات	17
	تشخیص میموگرافی	19
	ایک علاج سرجری بھی ہے	20
	احتیاطی تدابیر	20
	تحقیق وعلاج معالجے میں پیش رفت	21
8	بریسٹ کینسر مفروضے اور حقائق	23
	فیملی ہسٹری والی خواتین ہی کو بریسٹ کینسر کا زیادہ خطرہ	24
	انڈر وائر بریزئیر سے بریسٹ کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے	24
	چھاتی کے بیشتر گومڑے سرطانی نوعیت کے ہوتے ہیں	24
	دوران سرجری رسولی کو ہوا لگنے سے بھی کینسر پھیل جاتا ہے	25
	بریسٹ امپلانٹس سے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے	25
	آٹھ خواتین میں سے ایک کو بریسٹ کینسر کا امکان	25
	پسینے کی بو دور کرنے والی مصنوعات سے بریسٹ کینسر کا خطرہ	26
	چھوٹا سائز کینسر کا امکان کم کر دیتا ہے	26
	بریسٹ کینسر ہمیشہ گلٹی یا گومڑے کی شکل میں ہوتا ہے	26
	چھاتی کی جراحی کے بعد بھی بریسٹ کینسر ہو سکتا ہے!	27
	ددھیال کے بالمقابل ننھیال میں کینسر کا خطرہ زیادہ	27
9	سگریٹ نوشی سے نقصان منٹوں میں	29

10	تنہائی: سیگریٹ نوشی سے زیادہ تباہ کن	29
11	شراب جسم اور دماغی یادداشت کو بیمار بنا دیتی ہے	31
12	سگریٹ کا زہر صرف سات سیکنڈ میں پھیپھڑوں و دماغ تک پہنچتا ہے	34
	سب سے عام نشہ	35
	کینسر، فالج، سانس کی بیماریاں	36
	سگریٹ چھوڑنے میں مشکلات	37
13	سگریٹ کا دھواں آدمی کو اندھا کر سکتا ہے	38
14	کولا مشروبات سے کینسر کا خطرہ	41
15	تمباکو نوشی سے دنیا میں ہر چھ سکنڈ میں ایک آدمی مرتا ہے	41
16	شراب نہ پئیں اور ورزش کریں	43
17	کینسر بھی قابل علاج ہے	44
	جگر کا مریض شفایاب	46
18	کیموتھراپی علاج نہیں بلکہ مریض کو کمزور کرنے کا ذریعہ	47
	کیموتھراپی سے بچیں	48
19	کینسر کا تعلق جین سے بھی ہے اور کیمیائی عناصر سے بھی	50
20	غیر متعدی بیماریوں اور پیچیدہ امراض میں مسلسل اضافہ	52
21	پھیپھڑوں کے کینسر کا طب یونانی میں بھی اچھا علاج ہے	54
22	موٹر گاڑیوں کے اے سی سے بھی سرطان کے خطرات	56
	ایئر کنڈیشنڈ کار کے ڈیش بورڈ سے سرطانی مادہ خارج ہوتا ہے	56
23	شراب نوشی اور جگر کے امراض	58
	جگر کے خلیات (Cell)	58
	امراض جگر کی تشخیص	60
	علاج	60
24	جلد کے کینسر میں زیادتی کیوں؟	61
25	بدن میں گلٹیوں اور گانٹھوں کا مجرب علاج	64
26	روزہ: کینسر پر قابو پانے میں مددگار	66
27	ثابت اناج سے آنتوں کے کینسر سے حفاظت	68
28	کینسر کی کارگر دوا کا تجربہ کامیاب	70
29	سگریٹ چھوڑنے کے اضافی فوائد	71
	پرانی کھانسی سے نجات	71

نمبر	عنوان	صفحہ
	مخصوص بد بو غائب	72
	گھر زیادہ صاف	72
	رقم کی بچت	73
	کام کا حرج ختم	73
	کھانے زیادہ لذیذ	73
	سماجی تنہائی دور	74
	کانٹیکٹ لینس کے مسائل	74
	بہتر جسمانی حالت	75
	پیلے دانتوں کیلئے خدا حافظ	75
30	4 کروڑ سگریٹ نوش تپ دق میں مبتلا	76
31	گٹکا اور پان مصالہ پر پابندی	77
32	ہڈی کا سرطان	78
	علامتیں، اسباب	79
	اقسام۔ خطرے کو بڑھانے والے عوامل	80
	جانچ اور تشخیص	80
	علاج	81
33	سگریٹ ترک کرنے والوں کو مفید مشورہ	83
34	سگریٹ میں 4 ہزار سے زائد زہریلے کیمیکلز	83
35	ہر سال ایک لاکھ چونتیس ہزار کینسر کیس منظر عام پر آتے ہیں!	85
36	پھیلتا کینسر غربت اور ہماری ذمہ داریاں	87
37	روزانہ ایک ارب 20 کروڑ روپے کی سگریٹ	88
38	کینسر سے متعلق نئے انکشافات	92
39	ڈائٹ کرے کینسر کی روک تھام	93
	ہری پتے دار سبزیاں۔ کروسی فیر سبزیاں۔ لہسن۔	94
	ٹماٹر۔ چقندر۔ سٹرس فروٹس۔ بیریز۔ فائبر	95
	وٹامن ڈی۔ کاسنی کی بھاجی۔ انار کا جوس	96
40	خون کے کینسر کا نیا علاج	96
	کینسر کی بیماری کیلئے مجرب نسخہ	98
	نسخہ بنانے کا طریقہ	99
	لہسن دل کے امراض و موٹاپا کے لئے مفید	99

نمبر	عنوان	صفحہ
	میتھی ذیابیطس کے لئے مفید	100
	ہلدی کے استعمال سے کینسر سے بچاؤ	101
	گاجر کے استعمال سے کینسر سے بچاؤ	101
	کریلے کے رس سے ذیابیطس سے بچاؤ	102
	جامن کے جوشاندہ سے ذیابیطس سے بچاؤ	102
41	سبز چائے، سرطان کو روکنے میں مفید	103
42	پودینے کی پتیوں سے سرطان کا علاج	103
43	تھکن میں ورزش فائدے مند	104
44	گٹکا دے رہا ہے 300 ارب روپے کی بیماریاں	105
45	40 فیصد کینسر کی وجہ غلط طرز زندگی	107
46	سرطان کی اقسام، علامات، تشخیص و علاج	108
	کینسر کے اقسام	109
	پھیپھڑوں کا کینسر	110
	جگر کا کینسر	110
	کولون کینسر	110
	کینسر کی علامات	111
	تشخیص۔ علاج	111
	کینسر سے بچاؤ کے طریقے	112
47	کینسر کے ایک کروڑ بیس لاکھ معاملات	113
48	معدے کا کینسر کیا ہے؟	114
	وجوہات۔ علامات۔ تشخیص	114
	علاج۔ احتیاطی تدابیر	115
49	بریسٹ کینسر میں گھریلو کام کاج مفید	115
50	کینسر کو سنجیدگی سے لیں	117
	کیسے بچیں کینسر سے:	118
	اپنا وزن مناسب حد میں رکھیں	119
	کن چیزوں سے بچنا چاہیے	119
51	خوشبودار تمباکو کے خلاف پرزور احتجاج	120
52	زبان کی بیماری، کینسر جیسے امراض اور ان کا علاج	122
	وجوہات۔ علامات	123

	علاج ۔لکنت (Stammering)	123
	علامات ۔ دوائے لکنت ۔ دوائے ماسخورہ	124
	دوائے پائیوریا	124
	پائیوریا منجن	125
	مجربات امراض دانت	125
	دانتوں کا بڑھ جانا	125
	دانتوں کا ٹوٹنا	125
	دانتوں کی خارش	125
	دانتوں کی خشکی	126
	دانتوں کی چمک جاتے رہنا	126
	دانتوں کا درد	126
53	کینسر کیلئے مخصوص فارمولے	126
	کینسراور شوگر کے زخم کیلئے مرہم	126
	پیٹ کے کینسر کا تیر بہدف علاج	127
	اخروٹ	127
	ہلدی	127
	سرطانِ جگر	128
	کینسراور سوزاک	128
	لہسن	128
	زیتون اور شہد	129
	قسط شیریں اور کلونجی	129
	سبز دھنیا	130
	تازہ تمہ	130
	سورج کی شعائیں	131
	جلد اور خون کے کینسر کا نسخہ	131
54	جگر کا سرطان، کینسر آف لور (Cancer of Liver)	131
55	جگر کی آبی رسولی، ہائیڈیٹیڈ سسٹ آف لور	132
	امراض جگر کا پھلوں سے علاج	132
56	مجھے کینسر جیسے موذی مرض سے صرف دو ماہ میں شفا ملی	133

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ ''کینسر کا مجرب علاج'' کا

انتساب
اور
ثواب

میں اپنے والد بزرگوار شیخ الانصار حضرت الحاج محمد عمران صاحب نور اللہ مرقدہٗ کے نام ممنون کرتا ہوں، جن کی تربیت التفات اور دعاؤں کے طفیل راقم الحروف کو یہ سعادت حاصل ہوئی کہ فنِ طبّ پر کئی کتابیں شائع ہو کر منظر عام پر آ گئی ہیں۔ اللہ تعالیٰ قبول فرمائے اور خواص وعوام کے لئے نافع بنائے اور ذریعہ آخرت بنائے، آمین! ۔ جناب مصطفیٰ حماد شیروانی صاحب نے مدینہ بک ڈپو دہلی سے اس کتاب کو شائع کیا، اللہ تبارک وتعالیٰ جزائے خیر عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین!

خادم آستانہ حضرت حاذق الامتؒ

محمد ادریس حبان رحیمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور کرناٹک

29 ستمبر 2016ء بروز جمعرات

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 و معالجین 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 و رہنمائی 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 و چیرمین 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 اور ریسرچ کی روشنی میں درج کیے ہیں، تا کہ ڈاکٹر و حکماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس بھی علاج ومعالجہ میں پوری معلومات حاصل کر سکے۔ 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 وجد وجہد سے پورا فرما دیا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرفِ قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العنوان کتابوں کو عوام وخواص کے لئے نافع بنائے اور مولف و جملہ معاونین کو جزائے خیر عطا فرمائے، آمین!

Raziuddin Madras.jpg
not found.

ڈاکٹر رضی الدین احمد

صدر شعبۂ طب یونانی انا گورنمنٹ ہاسپٹل چنئی تمل ناڈو

بسم الکریم

سرطان کی بڑی وجوہات؟

منظّم ومرتب اور متوازن طرز زندگی اختیار کرنے سے سرطان میں مبتلا ہونے کے امکانات کو کم کیا جاسکتا ہے غیر متوازن طرز زندگی سرطان جیسی موذی بیماری کا اہم سبب ہے موٹاپا اور سگریٹ وتمبا کو نوشی سرطان کی بڑی وجوہات ہیں ان باتوں کا اظہار مرکزی سیکرٹری جزلکونسل آف ہربل فزیشنز پاکستان اور یونانی میڈیکل آفیسر حکیم قاضی ایم اے خالد نے کینسر کی آگہی مہم کے دوران کیا انہوں نے کہا کہ سگریٹ نوش افراد پھیپڑوں کے سرطان سمیت کئی قسم کے کینسر میں مبتلا ہوجاتے ہیں سگریٹ نوشی کرنے والے جو افراد پچاس برس کی عمر سے قبل یہ عادت ترک کرتے ہیں وہ اپنی زندگی کے آئندہ پندرہ برسوں میں سرطان سے فوت ہونے کے امکانات کو پندرہ گناہ کم کرتے ہیں سرطان میں مبتلا ہونے کے دیگر خطرات میں نامناسب غذا پرخوری موٹاپا اور باقاعدہ ورزش نہ کرنا قابل ذکر ہیں یہ سب محرکات مل کر تقریباً ایک تہائی سرطانی بیماریوں کو دعوت دیتے ہیں اس بات کے ٹھوس ثبوت موجود ہیں کہ موٹاپا جن سرطانوں کو دعوت دیتا ہے ان میں پستان اور خوراک کی نالی بڑی آنت جگر کیس صفرالبلبہ اور بچہ دانی کے کینسر قابل ذکر ہیں اضافی وزن جسم میں انسولین کی مقدار کو بڑھا دیتا ہے جس سے بڑی آنتوں لبلبہ اور پروسٹیٹ کے کینسر ہوسکتے ہیں علاوہ ازیں موٹاپے کی وجہ سے عورتوں میں زنانہ ہارمون کی اضافی مقدار سے بریسٹ کینسر اور بچہ دانی کے سرطان وجود

میں آتے ہیں اضافی وزن اور موٹاپا سے چھٹکارا پانے کیلئے نہ صرف مناسب و متوازن غذا لازمی ہے بلکہ باقاعدہ ورزش کو بھی معمول بنانا ضروری ہے حکیم خالد کے مطابق ورزش سرطان سے بچاؤ کا باعث ہے ایک متحرک اور افعال زندگی گذارنے سے جسم میں انسولین کی سطح کم ہو جاتی ہے جس سے بڑی آنتوں سے فضلہ کا اخراج تیز تر ہو جاتا ہے اور آنتوں میں دشمن جراثیم ٹک نہیں پاتے اس طرح سرطان میں مبتلا ہونے کے امکانات میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے سرطان سے بچنے کیلئے تازہ پھلوں سبزیوں اور خشک میوہ جات کا وافر مقدار میں استعمال بے حد ضروری ہے کیوں نکہ ان میں مانع تکسیدی اجزا موجود ہوتے ہیں جو کینسر کی ضد ثابت ہو چکے ہیں! کینسر کے بیکٹیریا کو ختم کرنے کیلئے درج ذیل تدبیر اختیار کریں:

جوانسہ کو پورا جڑ سے اکھاڑ لیں اور باریک باریک کاٹ کر سکھالیں، اور صبح شام 20-20 گرام جوانسہ لے کر ڈیڑھ سو گرام پانی میں پکا کر چھان کر نیم گرم پی لیں۔ ایک ماہ متواتر استعمال کر کے خون چیک کرائیں۔

2030ء تک ہندوستان میں

کینسر کے مریضوں کی تعداد تین گنا ہوسکتی ہے!

ہندوستان کینسر جوکھم دھماکے کے لئے تک رہا ہے اس لئے اگلے 20 سالوں میں اس کی آبادی میں اس کا جوکھم دوگنا یا سہ گنا ہوسکتا ہے، رسولیوں کے ماہرین نے کہا ہے کہ گذشتہ دہے میں کینسر کے واقعات ایک سیدھی لکیر میں رہے ہیں اس لئے کچھ طرز کے کینسروں میں اضافہ ہوا ہے، تاہم شمال مشرق میں پائی گئی کچھ انوکھی مستعد معلومات سے افشاء ہوا ہے کہ اگلے دو دہوں میں کینسر کے جوکھم کا دھماکہ ہوگا، ٹاٹا میموریل سنٹر

کے ڈائرکٹر ڈاکٹر آر اے بڈوے نے کہا، یہ نوٹ کیا جانا چاہئے کہ بڑھتے ہوئے رجحان کے باوجود کینسر کے معاملے ترقی یافتہ دنیا میں دیکھے جانے والے معاملات سے ابھی بھی ایک تہائی یا پانچواں حصہ ہیں، کئی حقائق کے سبب ہندوستان کینسر کے بوجھ کے دھماکے کی شروعات میں ہے اور اسے روکنے سخت اقدامات کرنے کی ضرورت ہے، بڈوے نے یہاں ہندوستانی نیوکلیائی سماج کی اکیسواں سالانہ کانفرنس میں کہا، عمومی طور پر ہندستان میں کم واقعات اور اس میں اضافے کے بغیر اموات کی شرح گھٹانے کی کوششیں عالمی طور پر انوکھی ہیں، لیکن مستقبل میں بڑھتی ہوئی آبادی طویل عمریں گھٹتی ہوئی جسمانی کارروائی اور دیہی ہندستان کو شہری بنانے جیسے حقائق کے سبب 2030ء تک کا جوکھم دوگنا یا تگنا ہوسکتا ہے، ٹی ایم سی کے ڈائرکٹر کے یم موہن داس نے کہا ہندستان کے کچھ علاقوں میں کچھ انوکھے کینسر شمال مشرق میں غذائی نالی کا کینسر، گنگا کے علاقوں اور برہم پترا ندی کی پٹی میں گال بلاڈر کینسر پائے گئے، بڈوے نے کہا ان کینسروں کی حقیقت کو جاننے کیلئے کچھ بڑے مطالعات جاری ہیں اور بسیریم کے ساتھ ایک بڑی اسکریننگ کا مطالعہ بھی یہ جاننے کیلئے جاری ہے کہ آیا غذائی نالی کے کینسر کا قبل از وقت پتہ لگانا ممکن ہے، بڈوے نے کہا کہ تمباکو سے متعلق کینسر کے معاملات جو ملک میں کینسر کے معاملوں کی کل تعداد کا 50 فیصد ہوتے ہیں وہ اسی طرح قائم رہیں گے۔

انہوں نے کہا ہندستان میں اندازاً 65. فیصد کینسر کے معاملات کا تعلق تمباکو سے متعلق، چھاتیوں اور رحم پر مشتمل ہیں، 30. فیصد کینسر سر اور گردن کے علاقوں پر ہوتے ہیں وہ ہندستان میں استعمال ہونے والے غیر سگریٹ نوشی کے تمباکو سے ہوتے ہیں اور جلد پتہ لگانے اور تدارک کے قابل ہیں، چھاتیوں اور بچہ دانیوں کے کینسر میں بڑھوتری، پیشاب کی نالی اور رحم کے کینسروں میں تخفیف کے سبب برابر ہیں، خواتین

میں کینسر کے مجموعی معاملات بھی بدل رہیں ہیں، بچہ دانی کے کینسر کا سبب انفکشن ہے جو قبل از وقت جانچ اور تدارک کے قابل ہے، مردوں میں پھیپھڑوں کا کینسر عروج پر ہے اور وہ اہم قاتل ہے جبکہ بیماری کے دیگر دو طرز پیٹ اور عضوئے تناسل کے کینسروں میں تخفیف کا رجحان دیکھا گیا ہے، کینسر کے ماہرین نے مزید کہا کہ منہ کے کینسر کی اسکریننگ پر ڈیٹا اسکینگ کو بطور سروس نافذ کرنے کے لئے ٹھیک نہیں ہے لیکن اسے زندگیاں بچانے کے لئے فائدہ مند کہا گیا ہے۔

ایسے مریض انار کا شربت استعمال کریں اور ٹماٹر کا سوپ بھی پینے کا اہتمام کریں، نیز لعوق السی بھی استعمال کریں اس سے پھیپھڑوں اور منھ کے کینسر کو ختم کرنے میں مدد ملے گی۔

کتّے کینسر کا سراغ لگا سکتے ہیں!

کتّوں کو ان کی تیز سونگھنے کی صلاحیتوں کی بناء پر منشیات کا سراغ لگانے کے لئے استعمال تو کیا جاتا ہے تاہم ایک حالیہ تحقیق میں یہ انکشاف کیا گیا ہے کہ کتے انسانی جسم میں موجود کینسر کا بھی سراغ لگا سکتے ہیں۔ جاپان میں ایک تحقیق کے دوران انسانی جسم سے حاصل کئے گئے 306 نمونے جب لبراڈر نسل کے ایک کتے کے سامنے رکھے گئے تو اس نے انہیں سونگھ کر 95 فیصد نمونوں میں بڑی آنت میں کینسر کی درست شناخت کر لی۔ سائنس دانوں کے مطابق کتے انتہائی تیز قوت شامہ کی بدولت اس وقت کینسر کا سراغ لگا سکتے ہیں جب یہ پوری طرح ظاہر نہیں ہوتا اور ابتدائی مراحل میں ہوتا ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے ان نتائج کی مدد سے ایسے اسکریننگ ٹیسٹ بنائے جا سکتے ہیں جن کے ذریعے ابتدائی مرحلے میں ہی کینسر کی شناخت ممکن ہو گی۔

یاد رکھیں! عام پھنسی پھوڑے یا غدود میں درد چبک اینٹھن ہوتی ہے لیکن کینسر کا پھوڑا یا غدود جب مکمل ہو جاتا ہے اور اس میں پیپ مواد پڑنا شروع ہوتا ہے تو میرے پیرومرشد حضرت مولانا الحاج حکیم محمد مصطفیٰ کامل رشیدی اعرابی نبیرۂ حضرت گنگوہیؒ نے فرمایا تھا کہ کینسر کے پکنے والے پھوڑے میں سوئی کی طرح چبھن شروع ہو جاتی ہے اور مریض کا خون گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے مریض کو فوراً ڈاکٹر یا حکیم سے رجوع ہونا چاہیے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

پپیتے میں سرطان کش خصوصیات

مشرق میں پیدا ہونے والا ایک عام پھل پپیتا مغرب میں بہت زیادہ اہمیت حاصل کر رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس پھل میں انٹی کینسر خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ محققین نے افزودہ رسولیوں کے خلاف پپیتا کی سرطان کش خصوصیات کے بارے میں دستاویزات مجتمع کئے ہیں، ان میں رحم چھاتی، جگر، پھیپھڑے اور لبلبے کے سرطان خلیات سے بننے والی رسولیاں بھی شامل تھیں اس سلسلے میں پپیتے کے خشک پتوں کو جوش دے کر حاصل شدہ عرق سرطانی خلیات پر ڈالا گیا جس سے رسولی کو ختم کرنے والے سالموں کی پیداوار بڑھ گئی تھی اور اس کے مدافعتی نظام کی مدد سے ٹیومرز کا انسداد ممکن ہو گیا تھا یہ بھی معلوم ہوا کہ عرق سے نارمل خلیات سے زہریلے اثرات سے محفوظ تھے یہ بھی ایک بڑی کامیابی تھی کیونکہ اب تک کینسر کے جتنے علاج دریافت کئے گئے ان میں صحت مند خلیات پر بھی منفی اثرات پڑتے ہیں۔ تحقیق کے دوران کینسر کے خلیات کے دس مختلف کلچرز پر پپیتے کے پتوں کے چار مختلف قوتوں والے عروق آزمائے گئے 24 گھنٹے بعد حیرت انگیز انکشاف ہوا کہ تمام کلچرز میں پپیتے کے پتے کے عرق نے ٹیومرز کی افزائش کی رفتار سست

کردی۔ پپیتے کے پتے ہی باکمال نہیں ہیں اس کا پھل بھی طبی لحاظ سے بے شمار خوبیوں کا حامل ہے۔ بتایا جاتا ہے کہ امریکہ دریافت کرنے والے کرسٹوفر کلمبس نے پپیتے کو فرشتوں کا پھل قرار دیا تھا بحریہ کریبئین کے آس پاس قبائلی افراد کھانے کے بعد پپیتا کھا لیا کرتے تھے جس کے نتیجے میں انہیں کبھی بدہضمی کی شکایت نہیں ہوتی تھی ہندوستان میں پیدا ہونے والا ایک عام پھل پپیتا مغرب میں بہت زیادہ اہمت حاصل کر رہا ہے۔

طب یونانی میں پپیتے کو روز اول سے بڑی اہمیت حاصل دی ہے۔ یونانی ادویات میں حلتیت کے نام سے ایک گولی مریضوں کو دی جاتی ہے جو خصوصاً پیٹ کے امراض میں کام آتی ہے۔ کچے پپیتہ کا سالن بنا کر مریض کو کھلائیں تو کینسر کے خلیات کم ہوتے ہیں اور پپیتے کے پتوں کا رس 20 گرام صبح وشام دیا جائے تو حیرت انگیز طور پر کینسر کے بیکٹر یا ختم ہوتے نظر آتے ہیں۔

پستان کا سرطان یا موش پستان

سرطان پستان ایک ایسی بیماری ہے جو دنیا کے کسی بھی خطے میں، کسی بھی مذہب، رنگ ونسل سے تعلق رکھنے والی عورت کو اپنی گرفت میں لے سکتی ہے اس کی شرح مختلف مما لک میں مختلف ہے ترقی یافتہ مما لک میں اس کی شرح زیادہ ہے امریکہ میں نو عورتوں میں سے ایک کو زندگی کے سفر میں اس سرطان کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس میں سے ایک تہائی عورتیں مرض کے بوجھ تلے دب جاتی ہیں اس طرح ہر سال 44000 عورتیں اس بیماری کی وجہ سے موت کو گلے لگاتی ہیں۔

بعض اعداد وشمار کے مطابق ترقی یافتہ مما لک ہیں اس سرطان کی شرح پچاس ہزار سالانہ ہے جبکہ ہندوستان میں ایک سال میں دس ہزار کیس رکارڈ کئے جاتے ہیں

آج کل ہر ملک میں سرطان پستان اور اس کی تشخیص طریقہ کار اور علاج ومعالج کے متعلق جان کاری دی جاتی ہے لیکن پھر بھی اکثر عورتیں اسوقت ڈاکٹروں سے مشورہ کرتی ہیں۔ جب ان کی بیماری آخری مرحلے میں ہوئی ہوتی ہے۔ یہ بدقسمتی کی بات ہے اور یہ ایک المیہ ہے کہ دو پستان ہر وقت ایک عورت کی ،نظروں، میں رہتے ہیں پھر بھی اسے اپنی،، بیماری کی خبر،، بہت دیر سے ملتی ہے۔ اکثر عورتیں ایسی ہیں جو شرم وحیاء کے بوجھ تلے دبی رہتی ہیں اور وہ اپنے پستانوں کی بیماریوں کو اپنوں سے، ڈاکٹروں سے پوشیدہ رکھتی ہیں اور نتیجہ یہ کہ ان کی بیماری دھیرے دھیرے اس مرحلے میں داخل ہو جاتی ہے، جہاں علاج ناممکن ہو جاتا ہے اور جراحی کے ذریعہ پستان،، کاٹ پھینکنے،، کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا ہے۔ بدقسمتی کی بات ہے کہ ایسی جراحی سے مریضہ کو کوئی فائدہ نہیں ملتا کیونکہ سرطانی خلیات جسم کے دیگر اعضاء میں سرایت کر چکے ہوتے ہیں اور مریضہ مختلف قسم کی پیچیدگیوں میں مبتلا ہو کر موت سے ہمکنار ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ پستان کی کسی بھی قسم کی خرابی (ورم، کسی حصے میں گلٹی، سائز کا بڑھنا گھٹنا، نوک پستان کا اندر کی طرف جھکاؤ، نوک پستان سے خون، پیپ یا کسی اور رنگ کے مادہ کا اخراج) ظاہر ہوتے ہی کسی ماہر معالج یا جراح سے مشورہ کرکے بروقت مناسب وموزوں علاج سے استفادہ کیا جائے۔ سرطان پستان عورتوں میں کل سرطانوں کا 25 / فیصد حصہ اور سرطانی اموات کا 20 فیصد حصہ تشکیل دیتا ہے۔ شمالی امریکہ، آسٹریلیا اور مغربی یورپ میں اس سرطان کی شرح میں نمایاں کمی ہوگئی ہے جس کی وجہ عورتوں میں اس بیماری سے متعلق جانکاری کے علاوہ ابتدائی مراحل میں تشخیص اور جدید طریقۂ علاج بھی شامل ہیں مردوں میں سرطان پستان کی شرح بہت ہی کم یعنی 2،0، فیصد ہے، مردوں اور عورتوں میں سرطان پستان کا تناسب 1-100، ہے سرطان پستان کی شرح

سن یاس کے آس پاس زیادہ ہوتی ہے۔25 برس کی عمر سے کم عورتوں میں اس کی شرح نفی کے برابر ہے۔سرطان پستان، دو میں سے ایک پستان میں گلٹی یا رسولی کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔ایک ابھار یا گلٹی ظاہر ہوتی ہے،جس میں درد نہیں ہوتا ہے،اسے اپنے ہاتھوں کی انگلیوں سے ٹٹولا جا سکتا ہے، یہ ٹیومر اکثر غیر سرطانی ہوتے ہیں اگر ٹیومر ادھر ادھر پھسل جا تا ہے۔تو یہ غیر سرطانی ٹیومر ہے۔ اسے موش پستان ،، mose (breast) کا نام دیا گیا ہے اور یہ بے ضرر ٹیومر ہے اگر ٹیومر اپنی جگہ چپک گیا ہے اور اس کی دیواریں ،، کھردری ہیں تو یہ سرطانی ٹیومر ہو سکتا ہے۔اسے فوری سرجری کی ضرورت ہے۔عورت کی عمر جتنی زیادہ ہو ٹیومر کے سرطانی ہونے کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہیں۔پستان میں جس قسم کا بھی ٹیومر ہو اسے فوری طور پر بذریعہ جراحی نکالنا بے حد ضروری ہے۔ دور حاضر میں اس بات پر زور دیا جا تا ہے کہ سرطان پستان کا ابتدائی مرحلہ میں تشخیص دینے کیلئے میموگرافی، زیرو ریڈیوگرافی، ایف،این،اے سی(fanc)اور بایوپسی(biopsy) جیسے تشخیص طریقہ کاروں کو بروئے کار لانا لازمی ہے۔

وجوہات اور خطراتی محرکات: جغرافیائی اثرات، جاپان کے سوا، سرطان پستان کی شرح ترقی پذیر ممالک کے مقابلے میں ترقی یافتہ ممالک میں چھ گنا زیادہ ہے اس کی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ مغربی ممالک میں عورتیں نسبتاً بہت زیادہ حیوانی چربی اور زیادہ حرارے والی غذاؤں کا استعمال کرتی ہیں۔موروثیت ،تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ سرطان پستان میں موروثیت کا بڑا دخل ہے۔اگر کس عورت کے پہلے درجہ کے رشتہ دار (ماں ،بہن ، بیٹی) سرطان پستان میں مبتلا ہوں تو اس عورت کے اس سرطان میں مبتلا ہونے کے امکانات چھ گنا زیادہ ہیں۔جینیاتی اختلال۔ دس فیصد سرطان پستان میں موروثی جینیاتی اختلال پایا گیا ہے۔ان دو جین(gene) brca اور

11,brca سرطان پستان اور سرطان تخم دان کے لئے ذمہ دار قرار دئے گئے ہیں۔ ایسٹروجن ھارمون کا زیادہ ہونا،، ایسے کافی شواہد موجود ہیں جن سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ ایسٹروجن ہارمون کی زیادتی (داخلی یا خارجی) سرطان پستان کے لئے راہ ہموار کرتا ہے۔جن عورتوں میں بچہ جننے کی مدت زیادہ رہی ہو، ماہواری کا آغاز کم عمری میں ہوا ہو یا سن یاس نسبتاً دیر سے شروع ہوا ہو،ان کا سرطان پستان میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہیں۔غیر شادی شدہ عورتوں اور بانجھ عورتوں میں شادی شدہ اور بچہ دار عورتوں کے مقابلے میں سرطانِ پستان کی شرح زیادہ ہوتی ہے۔

- جو عورتیں کسی وجہ سے تیس برس کی عمر کے بعد پہلے بچے کو جنم دیتی ہیں ان کے سرطانِ پستان میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔
- جو عورتیں اپنے بچوں کو مقررہ مدت تک اپنی چھاتیوں کا دودھ پلاتی ہیں ان کے سرطانِ پستان میں مبتلا ہونے کے امکانات نفی کے برابر ہوتے ہیں۔
- دونوں تخم دانیاں (بذریعہ جراحی) نکالنے کے بعد سرطانِ پستان کے امکانات گھٹ جاتے ہیں۔
- تخم دانیوں کے فعال ٹیومر (جو ہارمون ایسٹروجن ترشح کرتے ہیں) سرطانِ پستان کے امکانات بڑھاتے ہیں۔
- سن یاس کے بعد کوئی عورت لگاتار ’’ہارمون‘‘ استعمال کرے تو اس کے سرطانِ پستان میں مبتلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں لیکن مانع حمل گولیاں استعمال کرنے سے سرطانِ پستان میں مبتلا ہونے کے امکانات نفی کے برابر ہیں۔
- جن مردوں کو پروسٹیٹ کینسر کے لئے ایسٹروجن ہارمون دیا جاتا ہے ان کے سرطانِ پستان میں مبتلا ہونے کے امکانات میں اضافہ ہوتا ہے۔

متفرقہ محرکات: ان میں ماحولیاتی اثرات کے علاوہ طرزِ زندگی (غذائی عادات) کا دخل ہے، جن سے سرطانِ پستان میں مبتلا ہونے کے امکانات میں اضافہ ہوتا ہے۔

● حد سے زیادہ حیوانی چربی اور زیادہ حراروں والی غذاؤں کا استعمال۔ ● موٹاپا۔ ● سگریٹ نوشی، شراب نوشی۔ ● پستان کے ''ابھار'' کے لئے سرجری۔ ● ریڈیوتھراپی۔ ● پستانوں میں نسیجی بدلاؤ۔

تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ عورتوں میں ان خطراتی محرکات میں سے کوئی ایک بھی موجود نہ تھا پھر بھی وہ سرطان میں مبتلا ہوگئیں اور کچھ عورتوں میں ان خطراتی محرکات میں سے کئی ایک موجود تھے پھر بھی وہ اس بیماری میں مبتلا نہیں ہوئیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ابھی تک محققین مزید خطراتی محرکات اور وجوہات کی تلاش میں سرگرداں ہیں۔

تشخیص میموگرافی: ● ہر عورت اپنے پستانوں کا خود ہی معائنہ کرے اور اگر کسی قسم کا اُبھار، گلٹی یا رسولی محسوس کرے یا نوکِ پستان سے خون، پیپ یا کسی اور قسم کا مادہ اخراج ہو، یا نوکِ پستان کا جھکاؤ اندر کی طرف ہو یا اس میں دراڑیں پڑی ہوں یا زخم ہوں تو فوری کسی ماہر معالج سے صلاح مشورہ کریں۔

● میموگرافی (پستانوں کا ایکسرے) اس قسم کے ایکسرے سے سرطانِ پستان ابتدائی مرحلہ میں تشخیص دیا جاسکتا ہے، چالیس سال کے بعد ہر عورت کو میموگرافی کروانی چاہئے، خاص کر ان عورتوں کو جن کا کوئی ''نزدیکی رشتہ دار'' سرطانِ پستان میں مبتلا ہوا ہو۔ سن یاس کے بعد ہر عورت کو میموگرافی انجام دینی چاہئے اگرچہ وہ بالکل صحت مند بھی ہو۔

● ایف این اے سی (FNAC) یہ ایک انتہائی مفید، بے ضرر، سستا، آسان اور سادہ ٹیسٹ ہے جو ایک پتھالوجسٹ انجام دیتا ہے، اس ٹیسٹ سے صرف ایک گھنٹہ کے

اندر اندر یہ پتہ لگایا جاسکتا ہے کہ ٹیومر سرطانی ہے یا غیر سرطانی۔ اس ٹیسٹ سے مریض کو کسی بھی قسم کی ناراحتی کا احساس نہیں ہوتا ہے، اور یہ ٹیسٹ کسی بھی پتھالوجسٹ کی کلینک میں انجام دیا جاسکتا ہے۔

ایک علاج سرجری بھی ہے: پستان میں گلٹی، رسولی یا ٹیومر سرطانی ہو یا غیر سرطانی اس کا ایک علاج سرجری بھی ہے، سرجری کے بعد ریڈیوتھراپی اور کیموتھراپی کی ضرورت پڑتی ہے۔ جس کے تعلق سے ہم اس مضمون کے آخر میں بیان کریں گے۔

احتیاطی تدابیر: یہ بات طے ہے کہ سرطانِ پستان عورتوں میں ایک عام بیماری ہے، اس سے بچنا مشکل ہے پر ناممکن نہیں ہے، ایک عورت پر (خاص کر چالیس برس کے بعد) فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ ہر ماہ ماہواری سے قبل اپنے پستانوں کا بغور معائنہ کرے اور کسی قسم کی نشانی ظاہر ہو تو فوری کسی معالج سے مشورہ کرے۔

کہا جاتا ہے کہ بعض عورتیں اپنے پستانوں کا معائنہ کرنے کو صرف اس لئے معیوب اور ''گناہ'' سمجھتی ہیں کہ ایسا کرنے سے وہ کئی دوسری بیماریوں میں مبتلا ہوسکتی ہیں، یہ باطل عقیدہ ہے، توہم پرستی اور قدامت پرستی کی واضح دلیل ہے، اپنے پستانوں کا ماہانہ معائنہ کرنے سے عورت کسی بھی قسم کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتی ہے، بلکہ وہ بروقت ابتدائی مرحلے میں خود ہی کسی بھی قسم کی ''خرابی'' کی نشاندہی کرکے اپنے معالج سے مشورہ کرکے اپنے لئے کامیاب علاج کو ممکن بنا دیتی ہے۔ غسل خانے میں آئینہ کے سامنے کھڑی ہوکر، یا پلنگ پر لیٹے ہوئے دونوں، پستانوں کا بغور معائنہ کیا جاسکتا ہے، یہ دیکھا جائے کہ دونوں پستانوں کی شکل وصورت اور سائز میں کوئی خاص تبدیلی تو نہیں ہے؟ نوکِ پستان کو غور سے دیکھا جائے کہیں یہ سکڑ تو نہیں گیا ہے یا اسے دبانے سے خون یا پیپ جاری تو نہیں ہوتا ہے۔ یہ دیکھا جائے کہ کہیں کسی جگہ ورم، اُبھار، کوئی

گلٹی یا رسولی تو نہیں ہے۔ کسی بھی ''خرابی'' کی نشاندہی ہو تو فوری اپنے معالج سے مشورہ کریں۔ اگر سرطانِ پستان ابتدائی مرحلے میں تشخیص دیا جائے اور جراحی کے ذریعہ ٹیومر نکالا جائے تو مریضہ ایک نارمل زندگی گذار سکتی ہے۔

تحقیق وعلاج معالجے میں پیش رفت: امریکی شہر ڈیلس کی بیلارس یونیورسٹی کے میڈیکل سینٹر سے وابستہ ممتاز ریڈیولوسجٹ، ڈاکٹر ذیشان شاہ کہتے ہیں کہ 'بریسٹ کینسر' دنیا بھر میں ایک سنگین مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ جس کی ابتدائی علامات واضح نہیں ہوتیں، اسی لئے اکثر وبیشتر علاج میں تاخیر ہو جاتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ 'چھاتی کے سرطان' کے علاج سے متعلق معالجوں کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ مرض کی تشخیص جلد از جلد ہو، تاکہ علاج میں کوئی تاخیر نہ ہونے پائے۔ ڈاکٹر ذیشان شاہ نے 'وائس آف امریکہ' سے انٹرویو میں کہا کہ بنیادی طور پر وہ ایک Radiologist ہیں، لیکن ان کی Speciality بریسٹ Imaging ہے۔ انہوں نے بتایا کہ امریکہ میں یہ بات معالجوں کی طرف سے ایک بنیادی مشورے کا درجہ رکھتی ہے کہ ہر عورت جس کی عمر 48 برس سے زائد ہو اسے ہر سال 'میموگرافی' یعنی چھاتی کا ایکسرے کرانا چاہئے اور اس کا ایک حصہ 'بریسٹ الٹرا ساؤنڈ' یا سرجری کے مرحلہ میں آتا ہے۔ یہ معلوم کرنے پر کہ کیا مرض پر کنٹرول ہو رہا ہے، ڈاکٹر ذیشان نے بتایا کہ پچھلے پانچ برس کے دوران اس سلسلے میں خاصی پیش رفت ہوئی ہے، اور یہ کہ میموگرافی کرانے سے اموات کی تعداد میں کافی کمی واقع ہوئی ہے۔

آپ نے سرطان پستان کے متعلق مفصل جانکاری حاصل کر لی۔ اب ہم آپ کو بتانا چاہتے ہیں۔ تیس چالیس سال قبل زیادہ تر گھروں میں ڈیلیوری ہوا کرتی تھی اس دور میں بہت سی تجربہ کار دائیاں ہوتی تھیں تو حاملہ کے پیٹ پر ہاتھ رکھ کر بتا دیا کرتی

تھیں کہ اتنے دنوں یا اتنے وقت میں بچے کی ولادت ممکن ہے۔ چنانچہ ولادت اور زچگی کے سارے مراحل گھروں میں طے ہو جایا کرتے تھے اور زچہ کو کبھی انگریزی ادویات کے استعمال کی ضرورت بھی نہیں پڑتی تھی۔ دیسی اور گھریلو فارمولوں سے چالیس دن تک زچّہ کو تندرست بنا دیا جاتا تھا۔

قابل ذکر بات یہ ہے کہ جب بچہ یا بچی کو دائی نہلاتی تھی۔ تو نہلاتے وقت نومولود کی پستانوں کو زور سے دبایا کرتی تھیں۔ بچّہ درد سے روتا تھا، اس کو دبانے کا یہ فائدہ ہوتا کہ پستان میں ایک باریک سا مواد کا دانہ باہر نکل جاتا تھا یہی وجہ تھی کہ اس زمانہ میں پستانوں کے غدود کے معاملات نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اب چونکہ ڈیلیوری کے زیادہ ترکیس ہسپتال یا نرسنگ ہوم میں ہوتے ہیں، شرم وحیا کو بالائے طاق رکھدیا گیا ہے اور نرسں کے ساتھ مرد ڈاکٹر ڈیلیوری کے وقت زچّہ کے پاس موجود ہوتے ہیں جو بے انتہائی بے غیرتی اور بے شرمی کی بات ہے یہ وبا بھی ہمارے ملک میں مغرب سے آئی ہے اللہ تعالیٰ حفاظت فرمائے۔

دوسری بات یہ کہ دائی نہلاتے وقت بچوں کے حلق میں انگلی ڈال کر دونوں طرف سے ٹانسلس کو دبا کر گلے میں جو کچرا اور بلغم یا مواد ہوا کرتا تھا اس کو انگلی سے نکال باہر کرتی تھیں، یہی وجہ تھی کہ اس زمانہ میں ٹانسلز کے بڑھنے اور غدود کے بڑا ہونے کی شکایت نہ ہونے کے برابر تھی اور گلے کے کینسر سے بھی حفاظت ہوتی تھی۔

تیسری بات یہ کہ بچے کی پیشاب گاہ کو اچھی طرح صاف کرتی، مرد بچہ ہے تو اس کے عضو مخصوص کے سامنے والی کھال کو پلٹ کر دھوتیں تاکہ جراثیم اندر نہ پل سکیں۔ اور لڑکی ہوتی تو سامنے کے دونوں پردوں کو خوب صاف کرتی، یہی وجہ تھی کہ اس مخصوص مقام پر موذی امراض کے حملے کم ہی ہوا کرتے تھے آج کے دور میں نرسیں اور ڈاکٹرس اس عمل میں بالکل نابلد ہیں۔

آخر میں جس اہم بات کا ذکر کرنے جا رہا ہوں اس بات سے شاید ہی کوئی ایلو پیتھی ڈاکٹر متفق ہو لیکن میں اپنے 35 سالہ تجربات کی روشنی میں تحدیث نعمت کے طور پر عرض کر رہا ہوں کہ کینسر کا غدود یا گھانٹی آپریشن کر کے نکال دینے کے بعد، ہسپتال میں جو کیموتھراپی کرتے ہیں، درحقیقت کینسر کو مٹانے کا یہ علاج ہرگز نہیں۔ کیموتھراپی کے لئے علاج پر بہت زیادہ بھاری اخراجات ہو جاتے ہیں جو غریب مریض کی قوتِ برداشت سے باہر ہوتے ہیں۔ یا کینسر کا انجکشن لگایا جاتا ہے جس کی قوتِ خرید ہر مریض برداشت نہیں کر سکتا۔ یہ دونوں علاج درحقیقت علاج نہیں ہیں۔ میں نے بارہا دیکھا ہے کہ ایسے مریضوں کو دوبارہ کینسر کا حملہ ہوتا ہے، اور پستانوں کے کینسر کے میں نے کئی سو مریض ایسے دیکھے ہیں کہ جن کو کیموتھراپی کے بعد بھی دوبارہ کینسر کی گھانٹیاں پیدا ہوگئی اور مریض اسی بیماری میں عقبیٰ کو سدھار گیا۔

کتاب کے آخر میں کچھ مجرب نسخے جو میرے تجربات میں آئے ہیں اور جن سے بحمد اللہ تعالیٰ ہزاروں مریض شفایاب ہوئے ہیں وہ آپ کی نذر کر رہا ہوں۔ اچھی طرح پڑھیں سمجھیں اور ادویات خالص خرید کر علاج کریں، انشاء اللہ شفاء ہوگی۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

بریسٹ کینسر مفروضے اور حقائق

بے شمار امراض کی فہرست میں خواتین سے اگر پوچھا جائے کہ وہ کون سی بیماری ہے جس سے سب سے زیادہ خوف آتا ہے تو بیشتر خواتین بریسٹ کینسر کا نام لیں گی، اس میں کوئی شبہ نہیں کہ چھاتی کا سرطان ایک جان لیوا مرض ہے لیکن اگر اسکی بروقت تشخیص ہو جائے تو شفایابی ممکن ہے۔ ہند و پاک میں بریسٹ کینسر سے متعلق آگہی کا فقدان جہاں اس مرض میں اضافے کا سبب بن رہا ہے وہیں بے جا شرم و حیا سے بھی خواتین

میں بروقت اس کی تشخیص نہیں ہو پاتی اور علاج میں تاخیر ان کی موت کا سبب بن جاتی ہے، تاہم بریسٹ کینسر کے حوالے سے خواتین میں بہت سی سنی سنائی باتیں مستحکم ہوگئی ہیں اور حقائق مفروضات کے پردے میں گم ہیں۔ ذیل مین طبی ماہرین نیبریسٹ کینسر سے متعلق بہت سی غلط فہمیوں کو دور کرنے کی کوشش کی ہے:

فیملی ہسٹری والی خواتین ہی کو بریسٹ کینسر کا زیادہ خطرہ

جن خواتین میں بریسٹ کینسر کی تشخیص ہوتی ہے ان میں سے لگ بھگ 70 فی صد میں قابل شناخت خطرناک عوامل نہیں دیکھے جاتے۔ تاہم فیملی ہسٹری کا خطرہ یوں ہوسکتا ہے کہ اگر کوئی بہت قریبی رشتہ دار مثلاً والدہ، بہن یا بیٹی کو پہلے یا اب بریسٹ کینسر ہے تو آپ کے اس مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ اندازاً دگنا بڑھ سکتا ہے۔ اگر دو قریبی رشتہ دار خواتین میں اس کی تشخیص ہو چکی ہو تو خطرہ مزید بڑھ سکتا ہے۔

انڈر روانر بریزئیر سے بریسٹ کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے

یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ ایسی چولیاں جن میں تار یا کوئی سخت پلاسٹک یا اور کوئی چیز استعمال کی جاتی ہے وہ چھاتی کے لمفی نظام کو دبا دیتی ہیں جس سے زہریلے مادے جمع ہونے لگتے ہیں اور بریسٹ کینسر کا سبب بنتے ہیں لیکن اس قسم کے دعوؤں کو غیر سائنٹفک قرار دے کر مسترد کیا جا چکا ہے۔ اس بات پر اتفاق پایا جاتا ہے کہ کسی قسم کے بریزئیر یا چست زیر جامہ سے کینسر کا خطرہ لاحق نہیں ہوتا۔

چھاتی کے بیشتر گومڑے سرطانی نوعیت کے ہوتے ہیں

خواتین کی چھاتیوں میں اندازاً 80 فیصد گلٹیاں یا گومڑے Benign یا غیر سرطانی نوعیت کی تبدیلیوں، آبلہ نما ابھار (Vyst) یا دیگر چیزوں کی وجہ سے ہوتے

ہیں تاہم ڈاکٹر خواتین کی اس حوالے سے حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ اگر چھاتیوں میں کوئی تبدیلی محسوس کریں تو فوری طور پر ڈاکٹر کو اس سے مطلع کریں کیونکہ اس کی فوری تشخیص مفید اور جان بچانے والی ثابت ہوتی ہے۔ بہت ممکن ہے شبہ دور کرنے کیلئے آپ کو میموگرام، الٹراساؤنڈ یا بایوپسی کا مشورہ دیا جائے تاکہ یہ حتمی طور معلوم ہو سکے کہ گومڑ یا گلٹی سرطانی ہے یا نہیں۔

دوران سرجری رسولی کو ہوا لگنے سے بھی کینسر پھیل جاتا ہے

نہ تو سرجری سے چھاتی کا کینسر ہوتا ہے اور نہ ہی اس سے یہ مخصوص سرطان پھیلتا ہے، اب تک کی تحقیق کے نتیجے میں سائنسدان ہمیں یہی بتا سکے ہیں، یہ ممکن ہے کہ سرجری کے دوران آپ کے ڈاکٹر کو یہ معلوم ہو سکا ہو کہ کینسر اس سے زیادہ حصے میں پھیل چکا ہے جتنا پہلے گمان کیا جا رہا تھا، بعض جانوروں کے جائزے میں یہ دیکھا گیا ہے کہ اگر ابتدائی رسولی کو الگ کیا جائے تو بعض اوقات کینسر دیگر اعضاء تک پھیل جاتا ہے لیکن یہ بھی عارضی طور اور اس قسم کا تجربہ انسانوں میں نہیں دیکھا گیا۔

بریسٹ امپلانٹس سے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے

ریسرچ یہ بتاتی ہے کہ جو خواتین بریسٹ امپلانٹس لگواتی ہیں، ان میں بریسٹ کینسر کا خطرہ دیگر خواتین سے زیادہ نہیں ہوتا تاہم ایسی خواتین میں اسٹینڈرڈ میموگرام سے مطلوبہ نتائج حاصل کرنے میں دشواری ضرور ہوتی ہے۔ اسلئے چھاتی کے نسوں کے مکمل معائنے کے لئے بعض اوقات اضافی ایکسرے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

آٹھ خواتین میں سے ایک کو بریسٹ کینسر کا امکان

بریسٹ کینسر کا خطرہ عمر میں اضافے کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے، اگر کوئی خاتون اپنی عمر کی 30 ویں دہائی میں ہے تو اس میں چھاتی کے سرطان کی تشخیص کا 233 میں تقریباً

ایک امکان ہوتا ہے اور جب وہی عورت 85 سال کی عمر کو پہنچتی ہے تو امکان 8 میں سے ایک کی حد تک بڑھ جاتا ہے۔

پسینے کی بو دور کرنے والی مصنوعات سے بریسٹ کینسر کا خطرہ

امریکن کینسر سوسائٹی نے اس افواہ کو مسترد کر دیا ہے تاہم یہ ضرور کہا ہے کہ اس سلسلے میں مزید تحقیق ہونی چاہیے کیونکہ مختصر پیمانے پر کی جانے والی ایک اسٹڈی میں دیکھا گیا ہے کہ بریسٹ کینسر کی رسولی کے ایک بہت چھوٹے سے نمونے میں کیمیائی مادہ Parabens کے آثار موجود تھے۔ بعض اینٹی پرسپائریٹ مصنوعات میں ''پیرابین'' Preservatives کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ پیرابین میں بھی ایسٹروجن ہارمون جیسی خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ ہارمون بریسٹ کینسر میں کردار ادا کرتا ہے تاہم مذکورہ جائزے میں پیرابین اور بریسٹ کینسر کے درمیان حتمی تعلق ثابت نہیں کیا جا سکا۔

چھوٹا سائز کینسر کا امکان کم کر دیتا ہے

بریسٹ کے سائز اور کینسر کا امکان میں کوئی تعلق نہیں ہے۔ چھوٹی کے مقابلے میں بڑی چھاتیوں کی طبی جانچ خواہ وہ میموگرام یا ایم آر آئی ہو یا اور کوئی ٹیسٹ ہو، دشوار ہوتا ہے تاہم سائز سے قطع نظر تمام خواتین کو باقاعدگی سے اسکریننگ اور چیک اپ پر لازماً توجہ دینی چاہیے

بریسٹ کینسر ہمیشہ گلٹی یا گومڑے کی شکل میں ہوتا ہے

گومڑے یا گلٹی سے چھاتی کے سرطان کا اظہار تو ہوتا ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ گومڑا یا گلٹی غیر سرطانی نوعیت کی ہو لیکن خواتین کو چھاتی میں دوسری تبدیلیوں پر بھی نظر رکھنی چاہیے کیونکہ وہ بھی کینسر کی علامت ہو سکتی ہیں، بریسٹ کینسر کی دیگر علامتوں میں

سوجن، جلد پر خارش یا گڑھا پڑنا، چھاتی یا نپل میں درد، نپل کا اندر کی طرف مڑ جانا، جلد کا سرخ ہونا، جلد پر پپڑی جمنا، نپل یا چھاتی کی کھال کا موٹا ہونا یا دودھ کے علاوہ کوئی اور چیز خارج ہونا بھی شامل ہے، بہت ممکن ہیکہ چھاتی میں رسولی اتنی زیادہ بڑی نہ ہوئی ہو کہ محسوس ہو سکے لیکن ایسی صورت میں بھی چھاتی کا سرطان بغل میں موجود لمفی غدوہ (Lymph nodes) تک پھیل سکتا ہے اور وہاں اس میں سوجن ہو سکتی ہے۔ دوسری جانب میموگرام اس بریسٹ کینسر کو بھی پکڑ سکتا ہے جس کی بظاہر کوئی اور علامت دیکھنے میں نہ آرہی ہو۔

چھاتی کی جراحی کے بعد بھی بریسٹ کینسر ہو سکتا ہے!

اس جراحی کے بعد بھی بعض خواتین بریسٹ کینسر میں مبتلا ہو سکتی ہیں اور زخم کے نشان کے قریب رسولی بن سکتی ہے یا یہ بھی ممکن ہے کہ اصل کینسر بعد میں پھیل جائے۔ وہ خواتین جن میں ریسٹ کینسر کا خطرہ بہت بڑھا ہوا ہوتا ہے اور وہ حفظِ ماتقدم کے طور پر چھاتی الگ کروا دیتی ہیں ان میں بھی خفیف حد تک بریسٹ کینسر کا امکان ہوتا ہے۔ مرض کو روکنے والی تدبیر کے طور پر جو (Mastcctomy) کی جاتی ہے اس میں بریسٹ کینسر کا امکان اوسطاً 90 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔

ددھیال کے بالمقابل ننھیال میں کینسر کا خطرہ زیادہ

آپ خود اس خطرے کی زد میں کس حد تک ہیں؟ یہ جانچنے کیلئے والد کے خاندان میں بریسٹ کینسر کی ہسٹری کی اتنی ہی اہمیت ہے جتنی والدہ کے خاندان کی ہسٹری کی ہو سکتی ہے۔ والد کے خاندان کی طرف سے خطرے کو بھانپنے کیلئے بہتر یہ ہوگا کہ آپ بنیادی طور پر والد کے خاندان کی خواتین کو نگاہ میں رکھیں۔ اگرچہ مرد حضرات بھی خال

خال ریسٹ کینسر میں مبتلا ہو سکتے ہیں لیکن خواتین میں اس کی شکایات عام دیکھی جاتی ہیں، جب آپ والدین کے خاندانوں میں کینسر کے واقعات کی مکمل چھان بین کریں تو بہتر ہوگا کہ یہ بھی دیکھ لیں کہ مردوں میں اکثر دیکھے جانیوالے کینسر مثلاً پروسٹیٹ یا قولون کینسر کے واقعات تو نہیں ہو چکے ہیں۔

خلاصہ یہ کہ جیسا کہ راقم الحروف نے گزشتہ صفحات میں اس کی وضاحت کی ہے کہ چھاتیوں میں کینسر کی وجوہات کیا ہیں۔ میں ان ماؤں اور بہنوں کو مشورہ دوں گا جو اپنی صحت کو مدنظر رکھتے ہوئے بچوں کو اپنا دودھ پلانا نہیں چاہتیں اور روز اول سے ہی بچوں کو بکری یا گائے کا دودھ پلانے کی عادت ڈال دیتی ہیں یا کمپنی کے بنے ہوئے سفوف اور دودھ پلاتی ہیں۔ ایسی عورتوں میں کینسر کی علامات زیادہ پائی جاتی ہیں۔ کیوں کہ قدرت کی طرف سے بچے کی پیدائش سے قبل ماں کے پستانوں میں دودھ کا انتظام ہو جاتا ہے، جب بچہ دودھ پیتا ہے تو دودھ کی نسیں صاف ہو جاتی ہیں ان کی حدت گرمی اور ان کی کثافت ختم ہو جاتی ہیں لیکن جب ماں بچے کو دودھ نہیں پلاتی تو چھاتیاں بھاری ہو جاتی ہیں اور ان میں دودھ منجمد ہو جاتا ہے۔ ماں اگر صحت مند ہے تو دودھ بھی زیادہ ہوتا ہے ایسی حالت میں کبھی کبھی دودھ کی نسوں میں انفیکشن پیدا ہو جاتا ہے اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ دودھ سوکھ جاتا ہے اور وہ ایک غدود کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور پھر پھوڑا بن کر پھوٹ جاتا ہے۔ اس لئے اسلام نے ماؤں کو دوسال تک دودھ پلانے کی تاکید کی ہے۔ اس میں بچے کی نشوونمائی بھی درست ہوتی اور ماں کی محبت بھی بچے میں سرایت کر جاتی ہے اور ماں کو بھی دودھ پلانے کی مشقت کے بدلہ میں بہت سی بیماریوں اسے چھٹکارہ مل جاتا ہے۔ یہ نظام قدرت ہے اس کے خلاف چلنے والی مائیں مستقل مختلف بیماریوں کا شکار ہوتی ہیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

سگریٹ نوشی سے نقصان منٹوں میں

ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ نوشی سے انسانی جسم پر مضر اثرات سالوں میں نہیں بلکہ منٹوں میں مرتب ہوتے ہیں! امریکہ کی یونیورسٹی میں مینسوٹا کی ٹیم کی تحقیق کے مطابق جو کیمیا مادہ کینسر کا سبب بنتا ہے وہ کیمیائی مادہ سگریٹ نوشی کے باعث انسانی جسم میں بہت تیزی سے بنتا ہے تحقیق کاروں نے اس تحقیق کے بارے میں کہا ہے کہ یہ ایک بہت بڑا انتباہ ان لوگوں کے لئے ہے جو سگریٹ نوشی کرتے ہیں سگریٹ نوشی کے باعث دل کا مرض اور کینسر کا علم تو پہلے ہی سے ہے! لیکن اس تحقیق کے بعد اس بات کا علم ہوا ہے کہ مضر اثرات سالوں میں نہیں منٹوں میں مرتب ہوتے ہیں اس تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ سگریٹ نوشی سے نقصان ہونے کے عمل کو محض پندرہ سے تیس منٹ لگتے ہیں منیسوٹا یونیورسٹی کے پروفیسر سٹیفن ہیشٹ کا کہنا ہے یہ تحقیق بہت اہم ہے اس تحقیق سے پہلی بار یہ معلوم ہوا ہے کہ صرف سگریٹ نوشی کتنی نقصان دہ ہے اس ریسرچ کی مالی معاونت امریکہ کے نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ نے کی تھی۔

دل کے امراض میں سیب کا سرکہ 15 سے 20 گرام یومیہ استعمال کریں نیز جامن کا سرکہ دس دس گرام شہد میں ملا کر استعمال کریں یہ سگریٹ نوشی کے مضر اثرات اور کینسر کو ختم کرنے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔

تنہائی: سگریٹ نوشی سے زیادہ تباہ کن

یہ بات تو تقریباً سب ہی جانتے ہیں کہ موٹاپا، سگریٹ نوشی اور شراب نوشی صحت کو تباہ کر دیتی ہے لیکن صحت کو برباد کرنے والی ایک اور خطرناک چیز کی طرف عموماً لوگوں

کی توجہ نہیں ہوتی۔ وہ روگ "تنہائی" کا ہے۔ ایک طبی جائزے کے مطابق جن لوگوں کو اپنے اہل خانہ دوستوں اور پڑوسیوں کی حمایت حاصل ہوتی ہے یا ان سے تعلقات بہتر ہوتے ہیں اور ان سے تعاون اور مدد ملتی رہتی ہے۔ ان میں بڑھاپے کی عمر تک پہنچنے کے بعد بھی صحت مند زندگی گذارنے کے امکانات 50% زیادہ ہوتے ہیں 3 لاکھ افراد پر مشتمل اس تجزیئے میں بتایا گیا ہے کہ سماجی طور پر لاتعلقی یا تنہائی پسندی صحت کے لئے اتنی بُری چیز ہے جتنی دن بھر میں 15 سگریٹ پینا یا شراب نوشی ہونا۔ ورزش نہ کرنے سے صحت کو جو نقصان ہوسکتا ہے، تنہائی اس سے زیادہ نقصان پہنچاتی ہے اور دوسروں سے الگ تھلک رہنے کی عادت موٹاپے سے دگنی ضرر رساں ہے۔

جس امریکی سائنسدانوں نے اس ضمن میں تحقیق کی ہے، اس کا کہنا ہے کہ سماجی تعاون سے محرومی کو جلدی قبر میں پہنچانے والے عوامل کے مختصر فہرست میں شامل کر دینا چاہیئے۔ برمنگھم ینگ یونیورسٹی کی ڈاکٹر جولیان ہولٹ، جنہوں نے اس ریسرچ کی قیادت کی تھی، کہا ہے کہ دوست اور خاندان کے افراد اپنی محبت اور شفقت سے صحت کو بہتر رکھنے میں مدد دیتے ہیں، یا ان کی وجہ سے زندگی با مقصد محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس کی وضاحت کرتے ہوئے انہوں نے کہا ہے کہ جب کوئی شخص کسی گروپ سے جڑا ہوتا ہے تو اسے دوسروں کے لئے اپنی ذمہ داری کا احساس ہوتا ہے اور جب اسے یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ دوسروں کے لئے کتنا اہم ہے تو وہ خود اپنا خیال زیادہ بہتر طور پر کرنے لگتا ہے۔ اور ایسے کاموں سے گریز کرتا ہے جو اس کی صحت کو خطرے میں ڈال دے۔

طبی ماہرین نے دعویٰ کیا ہے کہ نئے تیار کئے گئے آلے کی مدد سے سادہ خون کے ٹیسٹ سے مثانے کے کینسر کے خطرے کی نشاندہی ممکن ہوگئی ہے۔ طبی ماہرین

کا کہنا تھا کہ ان کی جانب سے کئے گئے ٹیسٹ میں مائتھا لیشن کے نمونے ملے ہیں جو کیمیائی ڈی این اے کی تبدیلی سے جین کے اثرات میں تبدیلی کے باعث ہوتے ہیں۔ تمباکو نوشی اور صنعتی آلودگی کے باعث جسم میں موجود مائتھا لیشن مثانے کے کینسر میں اضافہ کی طرف اشارہ ہو سکتے ہیں اور یہ آپکی زندگی کو خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔

ھوالشافی: مثانے کے غدود کے لئے تخم بالنگو، تخم خیارین، تخم خربوزہ، سفید کتھہ اور آم کی گٹھلی ہم وزن لے کر اس کا سفوف صبح شام 5-5 گرام استعمال کریں اور شربت بزوری یا عرق بزوری سو گرام کے ساتھ لینے کی عادت ڈالیں بفضلہٖ تعالیٰ مثانے کا غدود ختم ہو جائے گا۔

ھوالشافی: تخم سرس سفید صاف کر کے خوب اچھی طرح سکھا لیں اور باریک سفوف بنا کر روغن زیتون میں چرب کرلیں، صبح، دوپہر، رات میں ہمراہ آب سادہ پانچ پانچ گرام لیں بفضلہٖ تعالیٰ حیرت انگیز فائدہ ہوگا۔ یا رحیمی شفاخانہ بنگلور سے قرص غدود رحیمی منگوا کر استعمال کریں جو بفضلہٖ تعالیٰ مجرب ہے۔

شراب جسم اور دماغی یادداشت کو بیمار بنا دیتی ہے

اسلام ایک مکمل (سائنٹفک) مذہب ہے، جس نے دنیا کے تمام تر کام، حالات، صحیح غلط، نفع نقصان کے بارے میں مکمل معلومات کا خاکہ پیش کیا ہے۔ جس پر عمل کرنے سے دنیا و آخرت کی حتیٰ کہ جسمانی، ذہنی صحت مندی کی ضمانت ملتی ہے۔ انسان نے کئی صدیوں بعد سائنسی تحقیقات سے، شراب کے نقصانات کے بارے میں نشاندہی کی جب کہ اسلام نے کئی صدیوں قبل تمام چیزوں کے مضر اثرات دنیا و آخرتمیں زندگی کی تباہی کے بارے میں مکمل معلومات فراہم کی ہے۔

شراب کے مہلک ترین اثرات ہماری ذہنی اور جسمانی اور دنیاوی زندگی پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں۔ سورہ بقرہ میں اللہ تعالیٰ کا فرمان (ترجمہ) "پوچھتے ہیں شراب اور جوئے کے بارے میں کیا حکم ہے؟ کہو: ان دونوں چیزوں میں بڑی خرابی ہے اگرچہ ان میں لوگوں کے لئے کچھ منافع بھی ہے مگر ان کا گناہ یعنی نقصان ان کے فائدے سے بہت زیادہ ہے"۔

حضرت عبداللہ ابن عمرؓ بیان کرتے ہیں کہ فرمایا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے (ترجمہ) "نشہ آور شئے شراب ہے اور ہر نشہ آور شئے حرام ہے۔" (مسلم شریف)

شراب کے استعمال کی وجہ سے امریکہ اور کنیڈا میں ہر سال ایک لاکھ لوگوں کی موت واقع ہوتی ہے زیادہ تر 12 سال سے 15 سال کی عمر کے بچے اس لت کا شکار ہیں اور اس نشہ کی وجہ سے گاڑی کے حادثوں میں نوجوانوں کی موت واقع ہو رہی ہے۔ نیز شراب کی وجہ سے جنسی خرابی، کام میں سستی جیسے حالات پیش آتے ہیں۔ امریکہ میں 25 سے 50 فیصد مریض شراب کے استعمال سے پیدا ہونیوالے امراض کی وجہ سے جنرل ہاسپٹل میں داخل کئے جاتے ہیں۔ شراب کی وجہ سے حکومت کو سالانہ 175.9 بلین کا خرچ اٹھانا پڑتا ہے۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کی 2002ء کی رپورٹ کے مطابق دنیا میں جتنی بیماریاں ہوتی ہیں ان میں (1.4%) فیصد شراب سے ہوتی ہیں۔ دنیا میں شراب استعمال کرنے والوں کی تعداد دن بدن کئی گنا بڑھ رہی ہے۔ اوسطاً دیکھا جائے تو پہلے 300 لوگوں میں شراب پینے والوں کا تناسب ایک تھا لیکن اب یہ تناسب بڑھ کر 20 لوگوں میں ایک شخص شراب پیتا ہے۔ یہ تعداد بچوں اور جوانوں میں بھی دن بدن بڑھ رہی ہے۔ اب دیکھیں کہ اس ہلاکت چیز سے انسان کو کن کن تکلیفوں سے گذرنا پڑتا ہے۔

شراب کی وجہ سے جہاں گھریلو جھگڑے، جنسی حملہ، خودکشی کرنے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے ساتھ ہی لوگوں کے کام کرنے کے اوقات بھی ضائع ہو رہے ہیں۔ شراب کے استعمال سے ہونے والے خطرناک امراض میں (Livero of Cirrhosis) کینسر، لقوہ، (Paralysis) شرابی کے بچوں میں پیدائشی جسمانی نقص پیدا ہوسکتا ہے۔ شراب جگر کو نقصان پہنچانے کے علاوہ دماغی امراض، دل کے امراض، نفسیاتی امراض، بلڈ پریشر کا بڑھنا، معدے کے امراض، آسٹیو پروسیس (OSTEPROSIS) جنسی کمزوری وغیرہ جیسی بیماریاں ہوتی ہیں۔ یہ ایسی خطرناک شئے ہے، جس کے استعمال سے انسان کئی امراض کا شکار ہوتا ہے اور اکثر شراب کے استعمال سے جان لیوا امراض میں انسان مبتلا ہوتا ہے۔ شراب انسان کے لئے نہ صرف باعث تکلیف ہے بلکہ یہ شخص ایک زندہ لاش کی طرح، اپنے گھر، خاندان، ملک و جہاں کیلئے بوجھ بن جاتا ہے۔ اکثر اس بوجھ کا اختتام اس خاتمے پر پڑتا ہے۔ رب العالمین کا فرمان (ترجمہ) "اے لوگو! جو ایمان لائے ہو، یہ شراب اور جوا اور یہ لاٹری، سٹہ سب گندے شیطانی کام ہیں۔ ان سے پرہیز کرو امید ہے کہ تمہیں فلاح نصیب ہوگی۔

شیطان تو چاہتا ہے کہ شراب اور جوئے کے ذریعے تمہارے درمیان عداوت اور بغض ڈال دے اور تمہیں اللہ کی یاد سے اور نماز سے روک دے۔ (سورہ المائدہ)

شراب کی نحوست سے کتنے خاندان تباہی کا شکار ہوجاتے ہیں اور کتنی عورتیں اپنے شوہر اور بیٹے کے شرابی بننے کی تکلیف سے بیزار ہو کر خودکشی کرلیتی ہیں، سماج میں ان کو بدنام کیا جاتا ہے ضرورت ہے ایسے لوگوں کی دل جوئی کریں اور اس مصیبت سے نکالنے کا سامان کریں۔ میں ایسے مصیبت زدہ لوگوں کیلئے ایک ایسا نسخہ پیش کر رہا ہوں جو برسوں سے میرے دل میں چھپا ہوا ہے محض رضائے الٰہی حاصل کرنے اور شراب

کے عادی لوگوں کی خدمت کے جذبے کے تحت ظاہر کر رہا ہوں۔ استعمال کریں اور خوب فائدہ اٹھائیں۔

ھوالشافی: ریٹھ حسب ضرورت لیں اور اسے دھوپ میں سکھا لیں پھر اس کو خوب باریک مثل غبار سفوف بنا کر چنے کے برابر گول بنا ر سکھا لیں صبح 3 اور رات میں 3 گولی ہمراہ دودھ دیں انشاء اللہ دس دن میں شرابی شراب چھوڑ دے گا لیکن 50 دن کا کورس ضرور کرائیں اور اس کے دوستوں سے اس کو دور رکھیں۔

ھوالشافی: کچلہ کو مدبر کریں اور سفوف بنالیں، پھر اس کو خوب بھون لیں کہ وہ براؤن رنگ کا ہوجائے، شیشی میں بھر کر رکھیں صبح شام 3-3 گرام دودھ سے دیں انشاء اللہ شراب سے نفرت ہوجائے گی۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

سیگریٹ کا زہر صرف سات سیکنڈ میں پھیپھڑوں و دماغ تک پہنچتا ہے

دنیا بھر میں جتنی بھی نشہ آور چیزیں استعمال کی جاتی ہیں ان میں تمباکو میں شامل زہریلا مادہ نکوٹین سب سے زیادہ عام ہے۔ نکوٹین کا نشہ عام طور پر سیگریٹ نوشی کی صورت میں یا تمباکو کو چبا کر یا چوس کر کیا جاتا ہے۔ سیگریٹ یا سگار سلگا کر، پان میں تمباکو ڈال کر یا نسوار کی صورت میں دنیا بھر میں لاکھوں کروڑوں افراد نکوٹین کا نشہ کرتے ہیں۔ نکوٹین کا زہر انسانی جسم میں بہت تیزی سے سفر کرتا ہے۔ اسے پھیپھڑوں سے دماغ تک پہنچنے میں صرف سات سیکنڈ لگتے ہیں جہاں اس کی تحریک سے ایک کیمیائی مادہ Dopamine خارج ہوتا ہے۔ یہ کیمیائی مادہ دماغ کا ایک اہم نیوروٹرانس میٹر

ہے جو مزاج بھوک اور دماغ کے دیگر افعال کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔نکوٹین کو عام طور پر سکون بخش اور کچھ حد تک موڈ کو بہتر کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے تاہم باور کیا جاتا ہے کہ نکوٹین میں ترنگ اور جوش پیدا کرنے کی تاثیر کے ساتھ افسردگی طاری کرنے والی خصوصیت بھی ہوتی ہے اور اس کے یہ اثرات موقع محل کے لحاظ سے مرتب ہوتے ہیں۔ اس لئے سگریٹ پینے والے اور تمباکو کو دوسری کسی صورت میں استعمال کرنے والے یہ سمجھتے ہیں کہ اس سے ان کو کسی مسئلے پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے یا پریشانی وقتی طور پر دور ہو جاتی ہے۔

تمباکو میں دو قسم کے زہریلے مادے ہوتے ہیں ایک نکوٹین دوسرا تھینس ،نکوٹین کے تعلق سے ہم آپ کو آگے آنے والے مضمون میں بتائیں گے کہ اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں اور کس طرح اس کو استعمال کرنے والا اس کا اسیر ہو جاتا ہے۔ ہر بیماری کے لئے اللہ تعالیٰ نے دوا پیدا کی ہے۔اس کے لئے بھی قدرت نے انسانوں پر مہربانی کی ہے کہ ایسی نشیلی اور منحوس شئے کیلئے اثرات کو ختم کرنے کیلئے بہت سستی اور عام قسم کی دوا ہے جو ہر شہر ہر پارک میں آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہے۔اس دوا کا نام ہے ''اِسّم دَھاری کا پتہ'' یہ تلسی کے پتے کے مشابہ ذرا لمبائی میں چھوٹا اور پتہ سخت ہوتا ہے جب اس کو توڑتے ہیں تو اس میں ایک قسم کا دودھ نکلتا ہے۔زیادہ پارکوں میں چمن میں شو کے لئے لگا کر اس کی دیوار بنا کر خوبصورت کٹنگ کرتے ہیں۔اس پتہ کو دس گرام کی مقدار میں لے کر چبا کر نگل لیں اور اوپر سے گرم دودھ پی لیں۔ایک ماہ لگاتار استعمال کریں انشاءاللہ تھینس جیسے زہر سے نجات مل جائے گی۔

سب سے عام نشہ: نکوٹین کے بارے میں ایک عمومی تصور یہ کہ دیگر تمام نشہ آور اشیاء کے مقابلے میں یہ سب سے زیادہ لوگوں کو اپنا عادی بنانے کی خصوصیت رکھتی

ہے۔اس کے استعمال کرنے والے بہت جلد اس کے اثرات کے اسیر ہو جاتے ہیں۔ کمزور جذبات رکھنے والے افراد اگر صرف چند سگریٹ ہی پی لیں تو ان میں سگریٹ پینے کی عادت پختہ ہو جاتی ہے۔اگر کوئی اچانک نکوٹین لینا چھوڑ دے تو اس پر پریشانی غالب آنے یا موڈ بگڑنے کی ترک نشہ علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں ان علامتوں سے نجات کے لئے وہ دوبارہ نشہ میں پناہ ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہے اور نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ نشہ کی اس عادت سے چھٹکارا حاصل کرنے میں بے انتہا دشواری محسوس کرتا ہے۔اس حقیقت کے پیش نظر بھی کہ بہت سے ملکوں میں سگریٹ پینا یا تمباکو چبانا غیر قانونی فعل نہیں ہے اور سماجی طور پر بھی بڑی حد تک اسے قبول کیا جاتا ہے۔جو لوگ نکوٹین کے دام میں ایک بار پھنس جاتے ہیں،وہ بڑی مشکل سے اس سے نکل پاتے ہیں۔تمباکو کا نشہ عالمی سطح پر اموات کی دوسری سب سے اہم وجہ ہے۔ایک محتاط تخمینے کے مطابق ہر سال 50 لاکھ افراد اس کے بھینٹ چڑھ جاتے ہیں۔دیگر الفاظ میں ہر دس بالغ افراد میں سے ایک کا ذمہ دار تمباکو ہوتا ہے۔اس وقت ایک عرب 30 کروڑ افراد سگریٹ نوشی کی لت میں مبتلا ہیں۔اور ان کی اکثریت یا 84 فیصد ترقی پذیر ملکوں ہائش پذیر ہے۔اگر سگریٹ نوشی کا موجودہ رجحان برقرار رہا تو 2020ء تک ہر سال ایک کروڑ افراد اسکی نذر ہو سکتے ہیں۔تاہم حالیہ برسوں میں تمباکو کے مضر اثرات سے متعلق آگاہی مہم میں بڑی تیزی آئی ہے اور لوگوں کی بڑی تعداد اس سے اجتناب پر آمادہ نظر آتی ہے۔بہت سے لوگوں کا یہ استدلال ہے کہ تمباکو اگر آج کے دور میں دریافت ہوتا تو اسے صحت کیلئے اتنا خطرناک قرار دیا جاتا کہ قانونی طور پر اس کے انسانی استعمال کا کوئی امکان ہی نہ ہوتا۔

کینسر،فالج،سانس کی بیماریاں: ایک خالص نشہ آور چیز کے حیثیت سے صرف نکوٹین کی جسمانی صحت پر اگر چہ کچھ ہی مضر اثرات ہی دیکھے گئے ہیں تاہم اس

حقیقت سے کسی کو انکار نہیں کہ اس سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور دل کے علاوہ شیریانیں بھی بہت تیزی سے بیمار ہونے لگتی ہیں۔ اصل خرابی صرف نکوٹین میں نہیں ہوتی بلکہ سگریٹ کے دھوئیں میں شامل دیگر کیمیکلز جسم کو زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ جب سگریٹ کو سلگایا جاتا ہے اور اس میں موجود تمباکو جلنا شروع ہوتا ہے تو اس کے ساتھ سگریٹ نوشی سے فالج اور پھیپھڑوں کی سنگین بیماریاں Pulmonary Disease Chronic bstrudliv بھی ہوتی ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ صرف برطانیہ میں ہر سال سگریٹ نوشی کے باعث ایک لاکھ دس ہزار افراد طبعی عمر سے پہلے موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

سگریٹ چھوڑنے میں مشکلات: تقریباً آدھے سگریٹ نوش کسی بھی ایک سال میں سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کم از کم ایک کوشش ضرور کرتے ہیں۔ پہلے پہل ان کی ایک معقول تعداد اس پر عمل کرنے میں کامیاب بھی ہو جاتی ہے۔ بعض جائزوں سے معلوم ہوا ہے کہ اگر یہ لوگ تمام دستیاب وسائل بروئے کار لائیں جن میں نکوٹین ری پلیسمنٹ ٹریٹمنٹ اور حامیانہ رویہ بھی شامل ہے تو 40 فیصد سگریٹ نوشوں کو ابتدا میں کامیابی مل جاتی ہے تاہم مکمل طور پر ترک تمباکو نوشی ایک بالکل مختلف معاملہ ہے۔ طویل المدت کامیابی بہت کم دیکھی جاتی ہے۔ اور اکثر و بیشتر 95 فیصد سابق سگریٹ نوش ایک سال کے اندر دوبارہ اسی ڈگر پر آجاتے ہیں۔ صرف دو سے تین فیصد وہ افراد جو محض اپنی قوت ارادی سے کام لے کر سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہی اس میں کامیاب ہوتے ہیں، ایسے افراد جو سگریٹ کے عادی ہو جائیں اور پھر اس کے بھیانک انجام کو پہونچیں قدرت کے سوا کوئی ان کو نہیں بچا سکتا۔ میں اپنے 35 سالہ تجربہ کی روشنی میں دل کا یہ راز آپ کے لئے لکھ رہا ہوں جو مریض کو پھیپھڑوں

کے کینسر اور سانس کی نالی کے کینسر سے نجات دلا سکتا ہے۔ ''سنبھالو ایک مشہور درخت ہے اس کے پتے قدرے نیم کے پتوں کے مشابہ ہوتے ہیں ایک طرف سے بالکل سبز اور دوسری طرف سے ہلکے سبز سفیدی مائل، صبح شام 10-10 گرام تازے پتے پانی میں پیس کر پی لیں۔ اور اس کے اوپر گرم دودھ یا چائے پی لیں۔ اگر تازے پتے روزانہ نہ مل سکیں تو بڑی تعداد میں ان کو سکھا لیں۔ اور خوب باریک پیس کر خالی کیپسول میں بھر لیں صبح دو اور رات میں دو کیپسول ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ انشاءاللہ چند ماہ کے استعمال سے کینسر کی گھانٹی پگھل جائے گی اور اگر زخم ہو گیا ہے تو وہ بھی سوکھ جائے گا۔ اور اس موذی مرض سے نجات ملے گی۔ استعمال کریں اور فائدہ اٹھائیں اس ناکارہ کو دعائیں دیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

سگریٹ کا دھواں آدمی کو اندھا کر سکتا ہے

ایک نئی تحقیق کے مطابق یورپ بھر میں عورتوں کے مقابلے میں مردوں کے جلدی مر جانے کی بڑی وجہ سگریٹ نوشی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے اعداد و شمار کے مطابق زیادہ تر ممالک میں تمباکو نوشی سے متعلق بیماریاں عورتوں اور مردوں کے درمیان شرح اموات میں ساٹھ فیصد تک فرق کا باعث بنتی ہیں۔ برطانیہ میں خواتین مردوں کے مقابلے میں اوسطاً چار برس زیادہ زندہ رہتی ہیں۔ حالانکہ حالیہ برسوں میں یہ فرق کم ہو رہا ہے۔ جریدے ٹوبیکو کنٹرول کے مطابق تمباکو نوشی کے علاوہ شراب نوشی مردوں میں جلدی اموات کی دوسری اہم وجہ ہے جس کی بنا پر عورتوں اور مردوں کے درمیان اموات کا فرق بیس فیصد ہے۔ تاہم کچھ ماہرین نے یہ دعویٰ کیا ہے کہ اس فرق کی وجہ جسمانی ساخت اور یہ حقیقت ہے کہ خواتین مردوں کے مقابلے میں طبعی

امداد کے لئے زیادہ کوشش کرتی ہیں۔تحقیق کے مطابق یورپ کے تیس ممالک میں برطانیہ بھی شامل ہے۔ مجموعی طور پر مردوں میں جلدی مرنے کی شرح زیادہ ہے۔ برطانیہ میں تقریباً پانچ لاکھ افراد اس بیماری کا شکار ہیں۔تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ نوشی سے اندھے پن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ برٹش جرنل آف اوپتھالمولوجی کے مطابق کیمبرج یونیورسٹی کے ایک ٹیم نے بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ پٹھوں کی کمزوری پر سگریٹ کا اثرات کا جائزہ لیا۔تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ پانچ سال کے عرصے تک دھویں کے ساتھ رہنے سے اس بیماری کا خطرہ دوگنا ہوجاتا ہے جب کہ تمباکو نوشی کرنے سے اس میں تین گنا اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس تحقیق سے کام کی جگہ اور عوامی مقامات پر سگریٹ نوشی کے پابندی لگانے کے مطالبے میں مزید وزن پیدا ہوگیا ہے۔

تحقیق کاروں نے پہلے ہی یہ ثابت کردیا ہے کہ سگریٹ نوشی سے نظر خراب ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے لیکن اس مطالعے سے اس بات کا ثبوت مل گیا ہے کہ بالواسطہ تمباکو نوشی بھی اتنی ہی نقصان دہ ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ پیدا ہونے والی پٹھوں کی کمزوری عموماً پچاس سال کی عمر کے بعد ظاہر ہوتی ہے۔اس سے آنکھ کے مختلف حصے متاثر ہوتے ہیں جو پڑھنے اور گاڑی چلانے کے بہت اہم ہیں۔تاہم ضروری نہیں کہ اس سے اندھا پن واقع ہوجائے۔ برطانیہ میں تقریباً اس وقت پانچ لاکھ لوگ اس بیماری کا شکار ہیں۔ اس تحقیق کے دوران پٹھوں کی بیماری کا شکار چار سو پینتیس افراد اور دوسو اسی صحت مند افراد کی تمباکو نوشی کی عادات اور بیماری کے پیدا ہونے کار جحان کا جائزہ لیا گیا۔اس تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ تمباکو نوشی سے اس بیماری کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ چالیس سال تک ایک یا اس سے زیادہ سگریٹ پینے والوں میں اس بیماری کے امکانات تین گناہ بڑھ جاتے ہیں جب کہ کسی سگریٹ پینے

والے کے ساتھ پانچ سال سے زائد عرصہ کے لئے رہنا بیماری کے امکانات دوگنا کردیتا ہے۔ تاہم تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ جن لوگوں کو تمباکو نوشی چھوڑے ہوئے بیس سال یا اس سے زائد کا عرصہ گذر گیا ہے ان میں بیماری کا خطرہ تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے برابر رہ جاتا ہے۔اس تحقیقاتی رپورٹ کے ایک مصنف پروفیسر جان ییٹس کا کہنا ہے کہ اس مطالعے کی مدد سے تحقیق کاروں نے تمباکو نوشی اور اس بیماری کے درمیان براہ راست تعلق کو ثابت کردیا ہے۔انہوں نے کہا کہ اس بیماری کا موجب بننے والے بہت سے ماحولیاتی مسائل میں سے تمباکو نوشی سب سے زیادہ اثر انداز ہونے والی چیز ہے۔ رائل انسٹی ٹیوٹ آف بلائنڈ کی سربراہ انیتا لائیٹ سٹون کا کہنا ہے کہ یہ انتہائی اہم معلومات ہے اور ہمارے اداروں کے کام کی جگہوں اور عوامی مقامات پر سگریٹ نوشی پر پابندی کے مطالبے کے لئے مزید ثبوت فراہم کررہی ہیں۔ برطانیہ کی حکومت نے کام کی تمام جگہوں پر تمباکو نوشی پر پابندی کی تجویز پیش کی ہے۔تاہم شراب خانے اور پرائیوٹ ممبرز کلب اس سے مستثنیٰ ہوں گے۔

تمباکو نوشی سے دل کے امراض اور کینسر کے امراض تو پیدا ہوتے ہی ہیں بعض لوگوں کے گردوں پر بھی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور پھیپھڑوں کا کینسر تو عام ہے لیکن تمباکو نوشی کے نتائج اور اس کے برے اثرات میں پہلی بار آنکھوں کے متاثر ہونے کی رپورٹ سامنے آئی ہے۔ ایسے لوگ جو سگریٹ یا تمباکو نوشی کی وجہ سے آنکھوں کے مرض میں مبتلا ہوں تو ان کیلئے بہتر ہے کہ وہ جلد ہی اپنی آنکھوں کا علاج کریں اور کسی اچھے حکیم یا ڈاکٹر سے رجوع ہوں۔ابتدائی حالت میں ذیل کا نسخہ بھی استعمال کرکے فائدہ اٹھا سکتے ہیں:

ھوالشافی: (ا) صبح وشام ایک ایک چمچ یعنی پانچ پانچ گرام سونف چبائیں اس کا عرق نگل لیں اور بھونسی تھوک دیں۔ چھ ماہ مستقل طور پر معمول بنالیں

انشاء اللہ خاطر خواہ فائدہ ہوگا۔(۲) خمیرہ آبریشم حکیم ارشد والا ،عرق مکوہ کے ساتھ صبح شام استعمال کریں اور کم از کم چھ ماہ تک معمولات بھی رکھیں ۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

کولا مشروبات سے کینسر کا خطرہ

عام طور پر مشہور کولا مشروبات میں چاکلیٹ کلر کے لئے جو رنگ استعمال کیا جاتا ہے اس سے کینسر کا عارضہ لاحق ہونے کا اندیشہ ہے، لہٰذا کولا مشروبات پر امتناع عائد کیا جانا چاہئے۔ امریکہ کے حقوق صارفین گروپ نے دعویٰ کیا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ کیا رامل نامی کیمیکل شکر سے تیار کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ مشروب کو رنگین بنانے کے لئے جن دیگر دو کیمیکل اشیاء کا استعمال کیا جاتا ہے ان میں امونیا بھی شامل ہے۔

حیوانات پر تحقیق کے بعد یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ امونیا کے کثرت استعمال سے کینسر کا عارضہ لاحق ہوسکتا ہے، امریکہ کے سینٹر برائے سائنس مفاد عامہ (سی ایس ٹی آئی) کے ادارہ کی جانب سے جاری کردہ رپورٹ میں یہ بات بتائی گئی ہے، یہ گروپ امونیا کے آمیزش والے رائل پر امتناع عائد کرنے کیلئے فوڈ اینڈ ڈرگس اڈمنسٹریشن سے رجوع ہو رہا ہے۔

تمباکونوشی سے دنیا میں

ہر چھ سکنڈ میں ایک آدمی مرتا ہے

گزشتہ 3 فروری کو عالمی یوم سرطان (کینسر) منایا گیا تھا۔ دنیا بھر میں ہر سال کوئی ایک کروڑ 27 لاکھ افراد اس موذی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور ان میں 76 لاکھ مرجاتے ہیں۔ پریشان کن امر یہ ہے کہ کینسر کی دو تہائی اموات قلیل اور متوسط آمدنی

والے ملکوں میں پیش آتی ہیں۔ ہندوستان میں ہر سال کینسر کے مریضوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ شہر بنگلور میں ہر ایک لاکھ کی آبادی میں ایک سو افراد کینسر میں مبتلا ہیں۔ ستم ظریفی یہ ہے کہ سائنس کی بے پناہ ترقی کے باوجود اس مرض کا مکمل علاج دریافت نہیں ہوسکا ہے۔ البتہ ابتدائی مرحلوں میں اس کا علاج ممکن ہے؛ مگر پریشانی یہ ہے کہ اکثر واقعات میں کینسر کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب مرض ابتدائی مرحلوں کو پار کر چکا ہوتا ہے یا آخری مرحلے میں پہنچ چکا ہوتا ہے۔

اقوام متحدہ کی عالمی صحت تنظیم نے انتباہ دیا ہے کہ اگر اس موذی مرض پر قابو پانے کے لئے فوری اقدامات نہیں کئے گئے تو سال 2030ء تک کینسر کے مریضوں کی تعداد میں 80 فیصد کا اضافہ ہوجائے گا۔ ریسرچ کے ذریعہ معلوم ہوا ہے کہ احتیاط اقدامات کے ذریعے کینسر سے ایک تہائی اموات کو روکا جاسکتا ہے اور مزید ایک تہائی مریضوں کا مرض کے ابتدائی مرحلے میں ہی تشخیص کے ذریعے علاج کیا جاسکتا ہے۔ تشویشناک امر یہ ہے کہ یہ مرض غریب اور کم آمدنی والے ملکوں میں پھیل رہا ہے جب کہ اس سے قبل ترقی یافتہ ملکوں کا خاصہ سمجھا جاتا تھا۔

کینسر کے صحیح اسباب بتانا مشکل ہے۔ تاہم اس موذی مرض کو ایک انسان کی طرز زندگی سے جوڑا جاتا ہے اچھی غذائی عادتیں ،تمباکو نوشی سے پرہیز، صحت مند ماحول، اس مرض کو روکنے میں مدد و معاون ثابت ہوں گے۔ کئی لوگ تمباکو کو امراض قلب اور تنفس کی بیماریوں سے جوڑتے ہیں مگر تلخ حقیقت یہ ہے کہ دنیا میں کینسر سے ہونے والی اموات کی سب سے بڑی وجہ تمباکو نوشی ہے اس کی وجہ سے دنیا میں ہر چھ سکینڈ میں ایک آدمی مرجاتا ہے۔ تمباکو کو استعمال کرنے والوں کو منھ کے کینسر کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ تاہم صحت مند غذا اور صحت مند طرز زندگی کے ذریعے اس موذی مرض سے بچا

جا سکتا ہے۔ گوشت کے بجائے سبزیوں اور ترکاریوں کا استعمال مفید ہوگا۔ شراب اور نمکین غذاؤں سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔ ہندوستان میں ہر سال دس لاکھ لوگ کینسر میں مبتلا ہوتے ہیں اور سال 2020 تک ان کی تعداد بڑھ کر 20 لاکھ ہو جائے گی۔ جب کہ ہندوستان میں ہر سال کینسر سے مرنے والوں کی تعداد اس وقت چھ لاکھ ہے۔ اس خطرناک مرض پر قابو پانے کیلئے ایک موثر دوا کی دریافت کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ عالمی طور پر لوگوں میں بیداری لائی جائے اور انہیں بتایا جائے کہ ایک صحت مند طرز زندگی اس مرض کو پھیلنے سے روکنے میں مدگار ثابت ہوسکتی ہے۔

شراب نہ پئیں اور ورزش کریں

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ طرز زندگی میں تبدیلیاں سرطان کے خلاف کارگر ثابت ہوسکتی ہے۔ اس مقصد کے لئے ہفتے میں ڈھائی گھنٹے ورزش کرنے کی سفارش بھی کی گئی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ لوگ صحت افزاء کھانے کھائیں، شراب نہ پئیں اور ورزش زیادہ کریں تو امریکہ، چین اور برطانیہ میں سرطان کی عام اقسام کے تقریباً ایک تہائی کینسر پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ امریکن انسٹی ٹیوٹ فار کینسر ریسرچ (اے آئی سی آر) اور ورلڈ کینسر ریسرچ فنڈ (ڈبلیو سی آر ایف) کے مطابق طرز زندگی میں سادہ تبدیلیوں کے ذریعے صرف برطانیہ اور امریکہ میں ہی خواتین میں چھاتی کے سرطان کے کینسر چالیس فیصد کم کیے جاسکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بڑی آنت، غدود اور معدے کے کینسر سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ ڈبلیو سی آر ایف کے طبی اور سائنسی مشیر مارٹن وائز مین نے ایک بیان میں کہا، یہ بڑے دکھ کی بات ہے کہ 2011ء میں بھی لوگ غیر ضروری طور پر سرطان سے مر رہے ہیں جب کہ جسمانی وزن، غذا اور جسمانی سرگرمی سمیت طرز

زندگی میں شامل دیگر عادت میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں کے ذریعے ان سے بچا جاسکتا ہے۔ اس طبی ادارے کے مطابق چین میں چھ لاکھ بیس ہزار یا 27 فیصد کینسر سے بچا جاسکتا ہے۔ امریکہ میں ایسے کینسر کی شرح 35 فیصد یا تین لاکھ چالیس ہزار ہے۔ برطانیہ میں یہ شرح 37 فیصد ہے۔ بتایا جاتا ہے کہ صحت مند طرز زندگی برازیل میں 61 ہزار اور برطانیہ میں 79 ہزار کینسر میں بچاؤ کی وجہ بن سکتا ہے۔ ڈبلیو سی آر ایف کے ان نتائج کی عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) نے بھی توثیق کی ہے، جس کا کہنا ہے کہ مسلسل ورزش متعدد بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے، جن میں دل کا دورہ اور ذیابیطس بھی شامل ہے۔ خیال رہے کہ سرطان کا مرض دنیا بھر میں موت کی وجہ بننے والی بڑی وجوہات میں سے ایک ہے جب کہ اس کے کینسر میں اضافہ ہو رہا ہے۔

کینسر بھی قابل علاج ہے

کوئی بیماری ناقابل علاج نہیں، خواہ وہ عام قسم کی ہو یا کینسر جیسی موذی۔ یہ کسی بھی ذی روح کی قسمت نہیں ہوسکتی کہ وہ اپنی موت تک ایک بیماری میں مبتلا رہے۔ ڈی ایچ ریسرچ سینٹر کے سائنس دانوں نے کینسر پر فتح پانے کے چیلنج کو قبول کیا جو کہ پوری نسل انسانی کے عین وجود کے لئے ایک سب سے خوفناک خطرہ ہے، اب وہ قائل ہوگئے ہیں کہ کینسر انسانی وجود کے مختلف حصوں اور نظاموں میں واقع ہونے کے باوجود بنیادی طور پر ایک واحد بیماری ہے۔ انہوں نے زور دیا ہے کہ قدرتی انسانی غذائیں ہی رکاوٹوں اور علاجوں کا واحد سرچشمہ اور ذخیرہ ہیں اور باور کرتے ہیں کہ انسانوں کی صحت کے حالات کی برقراری اور فروغ کے لئے غذائیت سے بھرپور توانائی ہی واحد عمدہ علاج ہے۔ کیونکہ یہ نظام مدافعت کو طاقتور بناتا ہے۔ ناموافق حالات کے خلاف جو کینسر کا باعث ہوتے ہیں، مزاحمت کی قوت میں اضافہ کرتے ہیں۔

پر اعتماد سائنس دانوں نے کھانے کی چیزوں پر بہت زیادہ ریسرچ کیا اور 1621 /انسانی کھانوں سے مرکب ایک غذائیت بخش توانائی اخذ کرنے کا فیصلہ کیا اور ہر قسم کے کینسر کے لئے ایک حیرت انگیز دوائی تیار کی جو قدیم آیورویدا پر مبنی ''نیوٹرینٹ ایز جی'' ہے۔ یہ قدیم آیورویدا پر مبنی ''نیوٹرینٹ ایز جی'' قریب المرگ بیمار مریضوں کو کھلائی گئی جنہیں اسپتالوں سے گھر واپس بھیج دیا گیا تھا، کیونکہ وہ کسی بھی علاج کی حدوں سے آگے گئے تھے۔ لیکن کیمو ڈرگس اور سخت دواؤں کے اطلاق کے ذریعہ مریض کی جسمانی طاقت (کچھ کرنے کی قوت) اور داخلی مدافعتی نظام کو تباہ کر دینے سے پہلے نہیں۔ نیوٹریٹ ایز جی کے کھلانے سے مریضوں کے صحت کے حالات میں واضح مقافق تبدیلیاں دیکھی گئیں۔ بیماری کے سبب مرجھائے اور کمزور ہوئے مریضوں میں زندگی پیدا ہو گئی۔ ......حال ہی میں ڈی ایس ریسرچ سینٹر نے ڈبلیو ایچ او کو تین فہرستیں روانہ کیں۔ ایک بعد دوسری تقریباً 926 مریضوں (415+ .334+ .177) کی، جنہوں نے کینسر پر فتح حاصل کی تھی اور اب ان کی معمول کی باصحت زندگیوں میں بحال ہو گئے ہیں۔ ان کے علاج کی ہر ایک تفصیل مناسب دستاویزات کی تائید کے ساتھ روانہ کی گئی ہے۔ فہرست میں لیور کینسر کے ستر سے زیادہ کیسوں کے حوالے ہیں جو پوری طرح صحت یاب ہو چکے ہیں اور عام زندگی گذار رہے ہیں، بالکل صحت مند زندگیاں..... بعض پانچ سے آٹھ سال کے لئے، بعض دوسرے دس سے بارہ سال کے لئے۔ یہ کینسر کے روایتی علاج کے دہائیوں پرانی روایت کے بالکل برعکس ہے، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایک لیول کینسر کا مریض پانچ چھ سال زیادہ زندہ نہیں رہتا تھا۔
فہرست کے خون کے کینسر کے مریضوں کے بھی کئی کیس شامل ہیں، جن کے لئے موت دروازے پر دستک دے رہی تھی۔ لیکن ڈی ایچ ریسرچ سینٹر کی دوائی نے ان

کے لئے حیرت انگیز کام کیا، اور وہ سب کے سب پچھلے چودہ پندرہ برسوں سے صحت مند زندگیاں گزار رہے ہیں۔

اسٹیٹ بینک آف انڈیا، امیٹھی برانچ کے ملازم اور کوراری ہریشا کے رہنے والے ضلع سلطان پور یوپی کے تیس سالہ انل کمار سری واستو نے جب ممبئی میں قائم اسپتال کئے تو شدید خون کے کینسر میں مبتلا تھے۔ لیکن اب وہ بالکل صحت مند اور خوش باش ہیں، جب انل کے خون اور گودے کے معائنوں کی رپورٹ کینسر کے ذرات تک نہیں دکھائی دئے تو ڈاکٹرس حیرت زدہ رہ گئے اور ابتداء میں ان رپورٹوں کے جواز اور ان کی لیبارٹری کی قابلیت پر شک کرنے لگے تھے۔ بہت سی جانچ پڑتالوں کے بعد انہیں یہ تسلیم کرنا پڑا، یہ واقعی انل ہی کی رپورٹس صحیح ہیں۔ قطعی رپورٹ سے یہ طے ہو گیا کہ انل شدید خون کے کینسر سے مکمل طور پر آزاد ہیں۔

جگر کا مریض شفایاب: درجہ بالا سطور اور تحقیق کا آپ نے مطالعہ کر لیا۔ اس سے اندازہ ہوا کہ کینسر لا علاج مرض نہیں ہے۔ خصوصاً لیور کا کینسر مخلصانہ جدوجہد اور اچھی قسم کی دواؤں سے ختم ہو سکتا ہے، راقم الحروف کے پاس میسور سے ایک 18 سالہ لڑکی کو لایا گیا۔ جس کو ایلوپیتھی ڈاکٹروں اور سرجنوں نے لا علاج قرار دیا تھا، چونکہ اس بچی کا رشتہ اس کے رشتہ داروں میں طے ہو گیا تھا۔ سسرال والے اس بچی پر ماں باپ سے بھی زیادہ مہربان تھے اور ان کی کوشش تھی کہ کسی طرح یہ بچی صحت مند ہو جائے۔ فقیر نے اللہ کے بھروسے علاج شروع کیا۔ کیونکہ ڈاکٹروں نے سٹی اسکین اور دوسری رپورٹوں کے ذریعے معلوم کرایا تھا کہ جگر میں تین یا چار کیڑے ہیں (جو غالباً کینسر کے ہو سکتے ہیں) جن کا علاج ممکن نہیں۔ بحمد اللہ تعالیٰ چھ ماہ میں اس بچی کو چھ کورس مکمل کرائے گئے اس کے بعد سٹی اسکین کرایا گیا تو معلوم ہوا کہ بیکٹر یا اور کرم

بالکل ختم ہوگئے، یہ محض خدا تعالیٰ کا فضل و کرم سے ہوا۔ دوسرے جگر کے خلیات میں ایسی دواؤں کے اثرات نے کام کیا جو کسی بھی موذی مرض کے لئے کام کرتے ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ آخر کونسی دوائیں دی گئیں جو جگر کے اندر موجود کیڑے فنا ہوگئے۔

لیجئے! آپ بھی ان دواؤں سے واقفیت حاصل کرلیں اور وقت ضرورت کام میں لائیں۔ راقم الحروف نے صبح نہار پیٹ یومیہ 100 گرام عرق بزوری دیا، اور اس کے ساتھ قرص چرائتہ 2 عدد کھلائی، دوپہر کھانے سے قبل دو گولی حب کبد نوشادری اور شام 5 بجے عرق منڈی 100 گرام کے ساتھ معجون مصفی خون دیا۔ رات میں 5 گرام سفوف ہلدی مصفی، ڈھائی سو گرام دودھ گائے میں ملا کر پلایا گیا۔ اور جوشاندہ دار ہلد رات میں سوتے وقت پلایا گیا۔ بحمداللہ تعالیٰ چھ ماہ میں شفایاب ہوگئی۔ **فللہ الحمد و الشکر۔**

دوسرے خون میں موجود کینسر کا اتنا مہنگا علاج ہے کہ غریب آدمی تو اس کا تصور بھی نہیں کرسکتا۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

کیموتھراپی علاج نہیں بلکہ مریض کو کمزور کرنیکا ذریعہ

کینسر کا نام آتے ہی مریض اور رشتہ داروں کا دماغ سن ہوجاتا ہے۔ اس سے گھبرانے کی ضرورت نہیں بلکہ بیداری کی ضرورت ہے۔ کینسر کے خلیات ہم سبھی کے جسم میں ہوتے ہیں لیکن کچھ خاص حالات میں ہی یہ بے قابو ہو پاتے ہیں۔ جب تک ان کی تعداد اربوں تک نہیں پہنچتی یہ کسی بھی ٹیسٹ میں نظر نہیں آتے۔ جب کوئی ڈاکٹر کسی مریض سے یہ کہے کہ آپ کے جسم میں کینسر کے خلیات اتنے بڑے نہیں ہوئے ہیں جو کسی ٹیسٹ میں سامنے آسکیں۔ کسی کی بھی زندگی میں کینسر کے خلیات چھ سے دس مرتبہ ظاہر ہوتے ہیں۔

● جب تک جسم کی قوتِ مدافعت مضبوط ہے اس وقت تک کینسر سیل ختم ہوتے رہیں گے اور گانٹھ کی شکل میں تبدیل نہیں ہونے پائیں گے جب بھی کسی کو کینسر ہوتا ہے تو سمجھنا چاہئے کہ اس شخص میں کئی سطح پر تغذیہ کی کمی ہورہی ہے۔ یہ موروثی، ماحولیات، غذا اور طرزِ زندگی کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور اشیا کھانے سے قوت مدافعت مضبوط ہوگی۔

کیموتھراپی سے بچیں: کیموتھراپی کے ذریعے تیزی سے بڑھ رہی کینسر کے خلیات کو زیر دے کر مارنے کی کوشش کی جاتی ہے اس کوشش میں ہڈیوں کا گودا، غذائی نلی اور آنتوں میں موجود تندرست خلیات بھی مرجاتے ہیں۔ کیموتھراپی کی وجہ سے جگر، گردہ، دل اور پھیپھڑے جیسے اہم اعضا کو نقصان پہنچتا ہے۔ جسم پر کیموتھراپی اور ریڈی ایشن کے زہریلے مادوں کا بوجھ لدا ہوتا ہے جس کی وجہ سے مریض کئی طرح کے انفیکشن کی وجہ سے مر بھی سکتا ہے۔

یاد رہے! کیموتھراپی اور ریڈی ایشن تھراپی کی وجہ سے بھی کینسر کے سیلوں کے بڑھنے کی طاقت پیدا ہوسکتی ہے۔ آپریشن کی وجہ سے بھی کینسر کے خلیات دوسرے اعضا تک پھیل سکتے ہیں۔ کینسر جیسے امراض کا مقابلہ کرنے کا سب سے با اثر طریقہ یہ ہے کہ کینسر کے خلیات کو بھوکا رکھ کر مار دیا جائے۔ بھوک سے کینسر خلیات بڑھ بھی نہیں سکیں گے۔

پرہیز: گوشت، دودھ اور شکر سے بچیں، چاہے، کافی، چاکلیٹ جیسی چیزوں کا بھی استعمال نہ کریں کیونکہ ان میں کیفین ہوتا ہے۔ دن میں دو تین مرتبہ تازہ پھلوں کا استعمال کریں، خوراک ایسی ہو جو اسّی فیصد تازہ سبزیوں سبزیوں اور پھلوں سے تیار کی گئی ہو۔ ان میں پھلوں کا رس، ثابت اناج، بیج اور سوکھے میوے شامل ہوں۔ باقی خوراک پکے ہوئے کھانے سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ سادہ نل کا پانی نہ پئیں کیونکہ اس

میں بھاری عناصر ہوتے ہیں اس لئے ہمیشہ فلٹر کا پانی پئیں۔ اینٹی آکسیڈنٹ عناصر جسم کی قوتِ مدافعت کو مضبوط بناتے ہیں جو کینسر خلیات کو ختم کر دیتی ہیں۔ کینسر جسم، دل اور روح کی بیماری ہے۔ اس میں احتیاط اور مثبت سوچ بہت ضروری ہے۔ غصہ، بدلے کا جذبہ اور نفرت سے جسم میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اسلئے اس سے بچیں۔ اس سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے۔ سب سے محبت کرنا اور دوسروں کی غلطیوں کو معاف کرنا سیکھیں۔

راقم الحروف نے ایسے بے شمار مریض دیکھے کہ جن کو کیمو کی ضرورت نہیں تھی لیکن کیمو کر دی گئی تو مریض اچھا خاصا تندرست ہوتے ہوئے بھی موت کے دروازے پر پہونچ گئے۔ معالج وہی ہے جو مریض کے جسم کی حالت کے مطابق علاج کرے ایک علاج سے دوسرے اعضاء کو نقصان نہ پہونچے۔ میں نے گذشتہ صفحات میں بتایا ہے کہ کیموتھراپی مریض پر ایک ایسا بوجھ ہے جو زیادہ دیر تک مریض سے برداشت نہیں ہوتا۔ دواؤں کے ذریعہ مرض کی اصلاح کی جائے۔ اور گہری نظر رکھ کر باریک بینی سے مریض کو تسلی دیتے ہوئے۔ صحت کی طرف لایا جائے۔ مریض کو اطمینان دلانا بھی ایک بڑا عمل ہے جو بعض اوقات دواؤں سے زیادہ کام کرتا ہے۔

میرے پاس ایک نوجوان دس سال پہلے ہاسن سے آیا جس کے گال پر کینسر کا پھوڑا نکل آیا، ڈاکٹروں نے اس کو مایوس کر دیا، کسی نے رحیمی شفاخانہ کا پتہ دیا، میرے پاس آکر وہ مریض اس قدر رویا کہ مجھے خود اس پر ترس آ گیا میں نے کہا: اللہ کے بندے اتنا اگر اللہ رب العزت کے سامنے گڑگڑا کر روؤ گے تو ضرور اللہ رب العزت کو رحم آ جائے گا۔ بندے کے سامنے رونے سے کیا فائدہ، خیر میں نے اس سے حالات پوچھے، اس نے بتایا کہ صرف ڈیرھ ماہ قبل اس نے اپنی پسند کی لڑکی سے شادی کی ہے اور اب اتنی جلدی موت کا سامان (کینسر) ظاہر ہو گیا ہے بتایئے کہ میں غمزدہ تو ہوں گا

ہی۔ اس وقت فقیر نے اس نوجوان کو تسلی دی اور سفوف کلونجی صبح ایک چمچ، رات میں ایک چمچ جوشاندہ دار ہلد کے ساتھ دیا بفضلہٖ تعالیٰ دو ماہ میں کینسر کا نام ونشان مٹ گیا۔ اور ابھی تک وہ نوجوان صحت مند زندگی گذار رہا ہے۔

کچھ مریض ایسے بھی ہوتے ہیں کہ بڑے بڑے ڈاکٹر اور حکیم سے ملنے کا شوق ہوتا ہے اور وہ سمجھتے ہیں کہ علاج کا حق صرف انہیں لوگوں کو ہے، حالانکہ شفا دینے والی ذات تو صرف اللہ تعالیٰ ہی ہے۔ خلاصہ یہ کہ ایسی ادویات استعمال کرائیں جس سے کینسر کے جرثومے ختم ہوں اور مریض کو راحت ملے، انشاء اللہ ایسی ادویات کے استعمال سے کیمو کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

کینسر کا تعلق جین سے بھی ہے اور کیمیائی عناصر سے بھی

پرتگال کے ایک میوزیم میں موجود 2200 سال پرانی انسان کی ممی پر تحقیق کر کے سائنسدانوں نے پتہ لگایا ہے کہ کینسر کے مرض کا تعلق ہمارے جسم پر اثر ڈالنے والے کیمیائی عناصر یا آب وہوا کی آلودگی سے نہیں ہے بلکہ جین سے ہے۔ انٹرنیشنل جرنل آف پیلیو پیتھولوجی (International Journal of Paleopathology) میں شائع اس تازہ تحقیق میں پروفیسر سلیمہ اکرم نے بتایا کہ زمانہ قدیم میں انسانوں کا رہن سہن موجودہ وقت سے بالکل جداگانہ تھا۔ اس وقت نہ تو آلودگی تھی اور نہ ہی بایوکیمیکل کھاد سے پیدا ہونے والی فصلیں جن سے یہ واضح اشارہ ملتا ہے کہ کینسر ہونے کی وجہ صرف صنعت کاری ہی نہیں ہے۔ پرتگال کی راجدھانی لسبن میں واقع قومی آثار قدیمہ

کے میوزیم میں رکھی ہوئی 285 سے 230 قبل مسیح کی اس ممی کے کولہے اور ریڑھ کی ہڈی کے درمیان کئی رسولیاں (ٹیومر) پائے گئے ہیں۔ اس شخص کی موت 51 سے 60 سال کی درمیانی عمر پروسٹیٹ کینسر سے ہوئی تھی۔ سائنسدانوں نے بتایا کہ اس ممی کے ڈیجیٹل ایکسرے سے پتہ چلا کہ ٹیومر اس کی ہڈیوں تک پھیل چکا تھا۔ کینسر کے پھیلنے کے مرحلے کو مینا اسٹیٹک مرحلہ کہا جاتا ہے جو انتہائی مہلک ہوتا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق یہ ممی فرعون کے عہد کی نہیں ہے بلکہ یہ اس وقت کی ہے جب مصر سے فراعنہ کا خاتمہ کرنے والے سکندر کی موت ہو چکی تھی اور ان کے پیروکار مصر کے اقتدار پر قابض تھے۔ کینسر کے سب سے قدیم ثبوت مصر میں ملے ہیں۔ قدیم مصر کے شاہی حکیم امحوتب نے پستان کے کینسر سے متعلق ایک پتھر پر اپنے خیالات تحریر کئے۔ امحوتب نے لکھا تھا کہ اس مرض کا کوئی علاج موجود نہیں ہے سوائے مریض کو الگ تھلگ کر دینے کے۔

کینسر کے مرض پر قابو پانے کیلئے کوششیں دراصل دوسری عالمی جنگ کے بعد شروع ہوئیں۔ جب امریکہ کے ایک ڈاکٹر سڈنی فاربر نے کیموتھیراپی کے ذریعہ اہم مہلک مرض پر قابو پانے کا طریقہ دریافت کیا۔ کینسر کو ابھی بھی مہلک مرض ہی سمجھا جاتا ہے اور اس کا کوئی بھی سبب معلوم نہیں ہو سکا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ کئی طرح کے کیمیکلز اور تابکاری (ریڈیئیشنز) کے رابطے میں آنے سے کینسر ہوتا ہے۔ حالانکہ خواتین میں پستان کے کینزس اور مردوں میں پروسٹیٹ کینسر کی وجہ بی آر سی اے 01 اور بی آر سی 02 نامی دو جین قرار دی گئی ہے جو ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتی ہیں۔ (ایجنسی)

درج بالا سطور سے معلوم ہوا کہ سرطان نئی بیماری نہیں ہے بلکہ ہزاروں سال قبل انسانی اجسام میں پیدا ہوتی آ رہی ہے۔ اس موذی مرض سے صدیوں سے نجات پانے کی کوشش کی جا رہی ہیں۔ میرے استاد محترم حضرت حکیم عبدالرشید محمودؒ فرمایا کرتے تھے

کہ میں نے اپنی ساٹھ سالہ پریکٹس میں جتنے بھی مریض دیکھے ان کا سرطان ایک دوسرے سے الگ پایا۔ یعنی سرطان کی اتنی اقسام ہیں کہ ابھی تک یہ تعین نہیں ہو سکا کہ سرطان کتنی قسم کا ہوتا ہے۔ حالانکہ حکیم صاحبؒ کسی قدیم یونانی طبیب کا مقولہ ارشاد فرمایا کرتے تھے کہ کینسر 13 قسم کا ہوتا ہے۔

بہر حال حکیم صاحب نے خود اعتراف کیا ہے کہ میں نے ساٹھ سال کے درمیان جتنے آنے والے کینسر کے مریض دیکھے سب ایک دوسرے سے مختلف تھے۔

خلاصہ یہ کہ صدیوں سے اس مرض پر قابو پانے کی جدوجہد جاری ہے۔ اور بحمد اللہ قدیم زمانہ کے مقابلہ میں زمانہ جدید میں اس پر قابو پانے میں پیش رفت ضرور ہوئی ہے اور ابتدائی حالت میں اس مرض پر قابو پانے کے ہزاروں واقعات ہیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

غیر متعدی بیماریوں اور پیچیدہ امراض میں مسلسل اضافہ

دنیا بھر میں موٹاپے، ذیابیطس، دل کے امراض، سرطان اور پیچیدہ امراض کے پھیلاؤ میں اضافہ ہو رہا ہے۔ ان امراض کو ماضی میں کھاتے پیتے اور صاحب ثروت افراد کی بیماریاں سمجھا جاتا تھا مگر اب یہ غریب اور درمیانی آمدنی رکھنے والے ممالک میں لوگوں کی زندگیوں کے لئے ایک ابھرتے ہوئے خطرے کے طور پر سامنے آ رہی ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے اعلیٰ عہدے داروں کی سالانہ میٹنگ کے افتتاحی اجلاس میں تقریر کرتے ہوئے ڈائرکٹر جنرل مارگریٹ چن نے عالمی سطح پر صحت کی صورت حال کا ایک جائزہ پیش کرتے ہوئے کئی اہم مسائل کے حل کے لئے اقدامات کی اپیل کی۔

ڈاکٹر چن نے 34 رکنی بورڈ پر زور دیا کہ وہ غیر متعدی امراض کی وجوہات پر قابو پانے کے لئے کام کریں۔ ڈائریکٹر جنرل کا کہنا تھا کہ غیر متعدی امراض لہروں کی شکل

میں معاشرے کو اپنی لپیٹ میں لیتے ہیں اور اس وقت زیادہ تر ترقی پذیر ممالک پیچیدہ اور انسان کی قوت مدافعت پر ضرب لگانے والے امراض کی پہلی لہر کے تجربے سے گذر رہے ہیں۔ ڈاکٹر چن نے کہا کہ مثال کے طور پر اس وقت دنیا بھر میں ذیابیطس میں مبتلا لگ بھگ 34 کروڑ 60 لاکھ افراد میں نصف کو یہ علم ہی نہیں ہے کہ وہ اس موذی مرض میں مبتلا ہو چکے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ان میں سے اکثر افراد کو اس وقت تک اپنے علاج کا خیال ہی نہیں آئے گا جب تک ان کا مرض شدید صورت اختیار نہیں کر لے گا۔ انہوں نے مزید کہا کہ عالمی ادارہ صحت ایسے اقدامات کو ترجیح دے رہا ہے جن کی مدد سے ایسی کسی بھی افسوس ناک صورت حال کو پیدا ہونے سے روکا جا سکے۔

ڈاکٹر چن نے نئی صدی کے پہلے عشرے میں صحت کے شعبے میں ہونے والی نمایاں کامیابیوں کا بھی ذکر کیا۔ انہوں نے کہا کہ ایچ آئی وی ایڈز اور تپ دق کے مریضوں میں کمی آ رہی ہے۔ ملیریا کا مرض بھی اپنے زوال کی جانب بڑھ رہا ہے۔ اسی طرح سے افریقہ میں کئے جانیوالے اقدامات کے نتیجے میں کم عمر بچوں کی شرح اموات میں گذشتہ ساٹھ سال کے دوران پہلی بار سالانہ ایک کروڑ کی کمی آئی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ دنیا بھر میں دوران زچگی ماؤں کی اموات بھی اب کم ہونا شروع ہو گئی ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کی ڈائریکٹر جنرل نے کہا کہ عالمی سطح پر اب پولیو غائب ہونے کے درجے تک پہنچ چکا ہے۔ حال ہی میں ہمارے ملک نے جو پولیو سے متاثرہ چار ملکوں میں شامل ہے، اعلان کیا ہے کہ گذشتہ ایک سال کے دوران پولیو کا ایک بھی مریض سامنے نہیں آیا۔ صحت کے عالمی ادارے کی سربراہ نے اپنی تقریر میں لوگوں کی آمدنیوں میں بڑھتے ہوئے عدم توازن، اور نوجوانوں کیلئے مواقعوں کی کمی پر بھی اپنے تحفظات کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا کہ مالیاتی اداروں کی رپورٹوں کے مطابق ان معاشروں میں

جہاں آمدنیوں میں تفاوت کم ہے، صحت کا عمومی معیار بہتر ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ ایسی سیاسی پالیسیاں جن کے نتیجے میں امیر اور غریب کے فرق کو کم کرنے میں مدد ملے، صحت کے معیار کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

میرے استاذ محترم حضرت مولانا حکیم عبدالرشید محمود رحمۃ اللہ علیہ (شاگرد رشید حضرت مولانا حکیم عبد الوہاب صاحب نابینا انصاری دہلوی رحمۃ اللہ علیہ) نبیرۂ حضرت گنگوہی رحمۃ اللہ علیہ فرمایا کرتے تھے کہ ذیابیطس موٹاپا، سرطان اور دل کے امراض جیسے عوارضات کیلئے ترپھلا یعنی پیڈ بہڑہ آملہ کا سفوف صبح وشام نیم گرم پانی سے دیا جائے، نیز مرض اگر زیادہ ہونے کے آثار ہوں تو ہلیلۂ سیاہ کو موٹا موٹا سپاری کی طرح کوٹ لیں، سفوف کو پھینک دیں اور جو موٹے موٹے نگلنے کے قابل دانے ہوں ان کو صبح وشام آدھی آدھی چیچ گرام پانی سے نگل لیں فرمایا کرتے تھے کہ اللہ تعالیٰ نے ہلیلہ سیاہ میں ان تمام بیماریوں کے لئے شفا رکھی ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

پھیپھڑوں کے کینسر کا طب یونانی میں بھی اچھا علاج ہے

ماہرین کے ایک جائزے کے مطابق دنیا بھر میں پھیپھڑوں کے کینسر کی وجہ سے ہر سال پندرہ لاکھ افراد موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق ہر سال تقریباً چودہ لاکھ مریضوں میں اس موذی مرض کی تشخیص ہوتی ہے۔ طبی سائنس اور تحقیق سے منسلک کئی امریکی تحقیقی ادارے کوئی ایسا طریقہ علاج ڈھونڈنے کی کوشش کر رہے ہیں جس سے اس موذی مرض کی جلد تشخیص ہونے میں مدد مل سکے۔ تاکہ بروقت علاج سے مریض کو موت کے لقمہ اجل بننے سے بچایا جا سکے۔ اس سلسلے میں ایک نئی مشین تیار کی گئی ہے جو سانس میں موجود مختلف کیمیائی مادوں کا پتا لگاتی

ہے۔ڈاکٹر پٹیر مازون کہتے ہیں کہ ہم سب کے سانس میں کیمیائی مادے موجود ہوتے ہیں۔لیکن جن لوگوں کو کینسر ہوتا ہے ان کی سانس میں موجود کیمیائی مادے مختلف ہوتے ہیں۔ڈاکٹر پٹیر مازون کینسر کے منسلک سانس میں کیمیائی مادوں پر تحقیق کرنے والی ٹیم کے سربراہ تھے۔انہوں نے ریاست اوہائیو کے شہر کلیولینڈ کے کلیولینڈ کلینک میں 200 سے زائد افراد کے سانسوں کا تجزیہ کیا۔جس سے معلوم ہوا کہ ان میں سے 92 افراد پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا تھے جب کہ کئی ایک میں اس مرض کے نمایاں امکانات موجود تھے۔ان کا کہنا تھا کہ ہمیں معلوم ہوا کہ کسی بھی انسان کی سانس کا تجزیہ کر کے اس میں پھیپھڑوں کے کینسر کی 80 سے 85 فیصد تک درست تشخیص کرنا ممکن ہے۔ڈاکٹر مازون کا کہنا ہے کہ سانس کے تجزیہ سے انسانی جسم میں کینسر کے بارے میں خاصی معلومات اکٹھی کی جاسکتی ہیں۔مثال کے طور پر آخری مراحل والے کینسر کے مریضوں کے سانس کی نوعیت ان مریضوں سے مختلف تھی جن کا کینسر ابتدائی مرحلے میں تھا۔لیکن ماہرین کہتے ہیں کہ عام لوگوں کیلئے سانس کے ٹیسٹ کی سہولت مہیا کرنے سے پہلے اس پر ابھی مزید کام کی ضرورت ہے۔مستقبل میں یہ ٹیسٹ مریضوں کیلئے عام چیک اپ کے دوران استعمال کیا جاسکے گا تا کہ ابتدائی مراحل میں کینسر کی تشخیص ممکن بنائی جاسکے۔

ماہرین کا اندازہ ہے کہ سانس کے تجزیئے کے اس ٹیسٹ کے ساتھ ساتھ کیٹ سکین جیسے دیگر ٹیسٹوں کی مدد سے ڈاکٹر زمریضوں میں معمولی اور مہلک ٹیومرز کی تشخیص بھی کرسکیں گے، جس سے مریض کا علاج جلد شروع کرنا ممکن ہوسکے گا۔حالانکہ پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کے لئے طب یونانی میں ادویات موجود ہیں۔

گل گلاب،گل بنفشہ،اسطخدوس،ہنسراج،اذخر،عناب،گل خطمی،اصل السوس جیسی ادویات پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کے لئے اکسیری درجہ

رکھتی ہیں۔اور قرص غدود رحیمی، کسی بھی زائد ماس اور ٹیومر کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔باقی واللہ اعلم بالصواب

موٹر گاڑیوں کے اے سی سے بھی سرطان کے خطرات

جدید دور کی بہت سی ایسی الیکرونک مصنوعات میں سے ایک ایئر کنڈیشنر ہے جس کا استعمال ترقی پذیر اور ترقی یافتہ معاشروں میں کثرت سے ہو رہا ہے۔محققین کے مطابق یہ کینسر اور خون کے چند دیگر مہلک عارضوں کا سبب بنتا ہے۔

سائنسی ایجادات نے جہاں زندگی کو سہل اور آرام دہ بنایا ہے وہاں بہت سی مصنوعات ایسی ہیں جو انسانی صحت پر نہایت منفی اثرات بھی مرتب کرتی ہیں۔تاہم اس بارے میں عوامی شعور بہت کم ہے۔الیکٹرونک مصنوعات میں سے ایک ایئر کنڈیشنر ہے۔جس کا استعمال ترقی پذیر اور ترقی یافتہ ممالک میں کثرت سے ہو رہا ہے۔محققین نے کار ایئر کنڈیشننگ کے مضر اثرات پر ریسرچ سے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ یہ کینسر اور خون کے چند دیگر مہلک عارضوں کا سبب بنتا ہے۔

ایئر کنڈیشنڈ کار کے ڈیش بورڈ سے سرطانی مادہ خارج ہوتا ہے

یہ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ موجودہ دور میں سرطان کا شکار ہو کر اس دنیا سے رخصت ہوجانے والوں کی تعداد پہلے کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہو چکی ہے۔کینسر کے مہلک عارضے کا تعلق روزمرہ زندگی کا معمول بن جانے والی بہت سی غلط عادات سے بھی ہے۔آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ بہت سے لوگ صبح اپنی گاڑیوں میں بیٹھتے ہی سب سے پہلا کام یہ کرتے ہیں کہ ایئر کنڈیشنر کا بٹن دباتے ہیں اور رات کو جب تک وہ گاڑی سے اتر کر اپنے گھر میں داخل نہیں ہوتے ،ایئر کنڈیشنر کی مصنوعی ٹھنڈک کے باعث بظاہر آرام دہ حالت میں محو سفر رہتے ہیں۔لیکن حقائق اس کے برعکس ہیں۔

ماہرین نے اس بارے میں ریسرچ کی اور یہ پتہ چلایا ہے کہ گاڑی کے اندر ڈیش بورڈ، گاڑی کی سیٹیں اور کار کے اندر استعمال کیا جانے والا ایئر فریشنر ایسی اشیاء ہیں جن سے مسلسل ایک خاص قسم کا زہریلا کارسینوجن مادہ جسے ہینزین بھی کہتے ہیں، خارج کررہی ہوتی ہیں۔ یہ مادہ سرطان کے علاوہ ہڈیوں کے اندر زہر پھیلاتا ہے۔اس سے خون کی کمی، خاص طور سے خون میں پائے جانے والے سفید خلیوں کی مطلوبہ مقدار میں کمی ہوجاتی ہے۔ ماہرین کی تحقیق یہ بھی بتاتی ہے کہ گاڑی کے اندر پایا جانے والا یہ زہریلا مادہ جو گیس کی صورت میں سانس کے ذریعے جسم کے اندر جارہا ہوتا ہے، حاملہ خواتین کیلئے خاص طور سے نقصاندہ ثابت ہوتا ہے۔ یہ اسقاط حمل کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

سرطان زدہ مادہ خون کے سفید خلیوں کی مطلوبہ مقدار کو کم کردیتا ہے۔

Bildunterschrift سرطان زدہ مادہ خون کے سفید خلیوں کی مطلوبہ مقدار کو کم کردیتا ہے۔

گاڑی کے اندر پائی جانے والی بینزین کی مقدار اگر 50 ملی گرام فی مربع فٹ ہوتو یہ نقصان دہ نہیں ہوتی۔ تاہم جب گاڑی کسی سایہ دار جگہ یا چھت کے نیچے پارکنگ میں کھڑی ہو اور اسکے شیشے بند ہوں تو اس کے اندر 400 سے 800 ملی گرام فی مربع فٹ تک بینزین پائی جاتی ہے۔ اگر کوئی کار کھلے آسمان کے نیچے دھوپ میں کھڑی ہو، جہاں کار کے اندر کا درجہ حرارت 60 ڈگری فارن ہائیٹ ہوتو اس میں زہریلے مادے کا اخراج دو ہزار ملی گرام سے چار ہزار ملی گرام فی مربع فٹ تک ہونے لگتا ہے۔ یعنی سائے کے نیچے کھڑی گاڑی کے اندر خارج ہونیوالے اس مادے کی مقدار سے قریب 40 گنا زیادہ دھوپ میں کھڑی، بند گاڑی، جس کے شیشے بھی بند ہوتے ہیں، اس میں سوار ہونیوالے افراد لازمی طور پر اس زہریلے مادے کو بھاری مقدار میں سانس کے ذریعہ اپنے جسم میں منتقل کررہے ہوتے ہیں۔

یہ بات بہت پہلے واضح ہوچکی ہے کہ آج کل گاڑیوں میں آرام دہ سیٹوں کے نام سے پر یا ایکسٹرا فیٹنگ کے نام پر بہت سے ایسے سامان لگائے جاتے ہیں جن پر خوبصورت لیکن زہریلی پالیش ہوتی ہے اور بار بار ان کو چھونے یا استعمال کرنے سے انسان کی صحت متاثر ہوتی ہے۔ گاڑیوں میں پرفیوم بھی استعمال کئے جاتے ہیں جن میں کیمیکل سے بنے مادے ہوا کرتے ہیں اور وہ گاڑی میں سفر کرنے والوں کے پھیپھڑوں کو متاثر کرتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ سیٹوں پر کاٹن کا موٹا کپڑا ڈال کر رکھا جائے اور اسے ہر چار پانچ دن کے بعد بدل دیا جائے۔ یعنی ایک ہفتہ میں دو مرتبہ سیٹوں کے کپڑوں کو دھلوا کر صاف کریں اور ایر کنڈیشن کے لئے بند شیشوں کو ہر تیس چالیس منٹ میں ایک دو منٹ کے لئے کھول دیا جائے تاکہ باہر کی صاف شفاف ہوا اندر آئے اور تازے بنے ہوئے جرثومے ہوا کے جھوکوں سے باہر چلے جائیں۔ پان تمباکو، سگریٹ گاڑی میں ہرگز استعمال نہ کریں۔ اور الائچی بار بار منہ میں رکھ کر چباتے رہیں، دوران سفر بار بار پانی بھی پئیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

شراب نوشی اور جگر کے امراض

شراب معدہ اور آنتوں سے جذب ہوکر سیدھے دورانِ خون میں شامل ہوجاتی ہے، چونکہ معدہ اور آنتوں سے انجذاب پاکر شراب سب سے پہلے جگر میں رک کر پھر دوسرے اعضاء تک پہونچتی ہے اسی لئے شراب کے نقصان سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والا عضو جگر ہے۔

جگر کے خلیات (Cell) کچھ مخصوص خمیرات اپنے اندر رکھتے ہیں، جو شراب کے استحالہ کرنے میں معاون ہوتے ہیں، یہ خمیرات شراب کو پانی اور کاربن آکسائڈ میں

توڑ کر نئی شکل میں تبدیل کر ڈالتے ہیں اور اس طرح شراب نوشی کرنے والوں میں یہ عمل جگر کے اندر لگاتار اور مسلسل جاری رہکر امراضِ جگر پیدا کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

شراب نوشی کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی ابتدائی تین بیماریاں مندرجہ ذیل ہیں۔

ا: تشحم کبد (Fatty Liver)

۲: ورمِ کبد (Hepatitis)

۳: صغر کبد (Cirrhosis)

تشحم کبد کی صورت میں جگر کے خلیات میں زیادہ چربی اکھٹا ہوجاتی ہے جس میں جگر سائز کے اعتبار سے بڑھ جاتا ہے اور آئندہ بیماری کے بڑھ جانے کی صورت میں دائیں بطن میں بھاری پن کا سبب بن سکتا ہے۔

ورم کبد دراصل حاد ورم کی صورت ہے جس میں جگر کے مخصوص خلیات تباہ و برباد ہونے لگتے ہیں جس کی عام علامات میں پیٹ میں درد ہونا، متلی اور قے، بخار اور یرقان ہوتے ہیں۔

صغر کبد دراصل شراب نوشی کے نتیجہ میں واقع ہونے والی وہ حالت ہے جس میں طبعی جگر کے خلیات مرجانے یا زخمی ہونے کی وجہ سے کھرنڈ میں تبدیل ہوکر جگر کی طبعی افزائش کو روک کر جگر کے سکڑنے کا سبب بن جاتا ہے اور اس طرح جگر اپنے طبعی وظائف انجام دینے پر قادر نہیں ہو پاتا۔ سستی، یرقان، خون کی قے اور پخانہ کے ذریعہ خون کی آمد، پیٹ کے اندر پانی بھر جانا(Ascitis)، خون کے جمنے کی طبعی صلاحیت میں کمی، نیم بے ہوشی یا مکمل بے ہوشی کی صورت پیدا ہوکر جگر کا فعل باطل ہوجاتا ہے۔

صغر کبد ہوجانے کے بعد جگر میں کینسر یا سرطان میں تبدیل ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں، چنانچہ ایک تحقیق کے مطابق صغر کبد کے پانچ فیصد اشخاص میں یہ مرض کینسر میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ اگر کوئی شخص پہلے ہی سے ورمِ کبد بی یا سی (Hepatih

B or C) میں مبتلا ہوچکا ہو یا پھر صغر کبد ہونے کے بعد ان کے امراض سے متاثر ہوجائے تو پھر ایسے پانچ اشخاص میں سے ایک کو جگر کا کینسر ہونے کا امکان ہوتے ہیں، اسلئے اس مرض کے ہونے کے بعد شراب نوشی کا ہمیشہ کیلئے ترک کردینا ضروری ہے۔

امراض جگر کی تشخیص: پہلے مریض کا امتحان کرلینے کے بعد پیٹ کی اسکیننگ اور لیور فنکشن ٹسٹ اور اس سے متعلق خون اور پیشاب کی متعلقہ جانچوں کے ذریعہ اس مرض کی تشخیص کرنا ممکن ہے۔

علاج: فوراً شراب ترک کرنے کی ہدایت کریں، قدرت نے جگر کے خلیات کے اندر ایسی صلاحیت رکھی ہے کہ اگر چند خلیات زندہ بچ جائیں اور پھر جگر کا کوئی مرض لاحق نہ ہوتو ایسی صورت میں یہ چند خلیات ہی پورے جگر کا کام اپنے ذمہ لے لیتے ہیں، اس لئے اگر ابتدائی مرض میں ہی طبیب کی ہدایت کردہ ادویہ اور اغذیہ کا استعمال کیا جائے تو پھر چند ہفتوں میں ہی جگر اپنی اصلی حالت پر آجاتا ہے۔

مکمل صغر کبد ہونے کے بعد میں خلیات کبد کو واپس طبعی ساخت پر لوٹ آنا ممکن نہیں ہے ایسی صورت میں جگر کی تبدیلی (Liver Transplantatiol) ہی ایک صورت بچتی ہے۔

ابتدائی حالت میں شربت جگر، یا شربت بزوری معتدل مستقل پلائیں۔ جگر اور طحال کی اصلاح کے لئے اور اس کی بیماری دور کرنے کے لئے تلسی کے سات پتے روزانہ چبائیں۔ ایک نسخہ مجرب قارئین کرام کی نذر کرتا ہوں، جو قیمت کے اعتبار سے بالکل سستا ہے لیکن فائدے کے اعتبار سے نہایت قیمتی ہے۔

ھوالشافی: ایک مٹھی چنے بھنے ہوئے چھلکوں والے نہار پیٹ خوب چبائیں جب باریک ہوجائیں تو یک طرف کلّے میں رکھیں اور دو چنوں کے برابر

کھانے والے نوشادر منہ میں ڈال کر پانی کے ساتھ نگل لیں۔ پندرہ دن استعمال کریں جگر ہر اعتبار سے تندرست اور فعال ہو جائے گا۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

جلد کے کینسر میں زیادتی کیوں؟

کائنات کی تخلیق سے لے کر اب تک کرۂ ارض پر بے شمار ماحولیاتی تبدیلیاں رونما ہو چکی ہیں اور مزید ہر گزرتے دن کے ساتھ قدرتی طور پر ماحول اور فضا انسانی اور دیگر حیات کو متاثر کر رہی ہے۔ جس میں کئی طرح کے سماجی، معاشی، جغرافیائی، اور صحت کے مسائل شامل ہیں۔ صحت کے مسائل میں کینسر (Cancer) جلد کا ایک مہلک مرض ہے جس میں جسم کے مختلف حصوں کی جلد کے خلیات بُری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ ہم یہاں اس مہلک مرض کے زیادہ بڑھنے کی وجوہات کو زیر بحث لائیں گے۔ کہ آخر کیا وجہ ہے کہ یہ مرض پوری دنیا میں روز بروز بڑھتا جا رہا ہے؟

زیادہ دیر دھوپ میں کام کرنے والے اور خصوصاً مغربی ممالک میں ساحلوں پر براہ راست (Sunbath Taking) دھوپ میں سیر کرنے والے مرد و خواتین بڑی تعداد میں جلد کے سرطان کا شکار ہو رہے ہیں۔

ماہر امراض جلد حضرات (Dermatologists) کے مطابق اس مرض میں زیادہ نوجوان عورتیں مبتلا ہو رہی ہیں۔ اس مرض کی خطرناک قسم میلا نوما (Melanoma) ہے جس کی وجہ سے امریکہ میں 8,000 سالانہ افراد موت کی بھینٹ چڑھ جاتے ہیں۔

عالمی کینسر کے ادارے کینسر کے بڑھنے کی ایک اور وجہ یہ بتاتے ہیں کہ لوگوں کو اس مرض سے مکمل طور پر آگاہی حاصل نہیں ہے اور وہ بتدریج اس مرض کی سنگینیوں کو نظر

انداز کر کے اپنی زندگیوں سے کھیل رہے ہیں۔ جینیفر سٹین (Jennifer Stein) جو کہ نیویارک یونیورسٹی کے شعبہ میڈیکل سے وابستہ ہیں کا کہنا ہے کہ جلد کا سرطان مضر اثرات کی حامل الٹراوائیلٹ شعاعوں کے سبب بھی پھیل رہا ہے جب کہ ان شعاعوں سے بچنا بھی عام آدمی کے اختیار میں نہیں رہا کیونکہ جدید ٹیکنالوجی اور بعض دھماکوں کی وجہ سے یہ شعاعیں ہمارے ماحول کا حصہ بن چکی ہیں۔

1990ء کے بعد بیڈ ٹیننگ (Bed Tanning) کی باقاعدہ طور پر انڈسٹری وجود میں آئی اور اس کے استعمال سے جلد پر مضر اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ کیونکہ اس بیڈ میں ایسے الٹراوائیلٹ شعاعوں کو جذب کرنے والے فلوری سینٹ لیمپ (Fluorescent Lamp) لگے ہوتے ہیں جو مصنوعی سورج کی شعاعیں فراہم کرتے ہیں یہ بجائے فائدہ کے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں اور کینسر کے مواقع بڑھتے جا رہے ہیں۔ یہ صورت حال مغربی اور شدید ٹھنڈے ممالک میں زیادہ سنگین ہو چکی ہے۔

اور سٹین کے مطابق امریکہ میں سرطان کے مریضوں میں 71 فیصد ٹینگ سے متاثر شدہ ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ عالمی سطح پر تحقیق کے مطابق اوزون لیئر (Ozone Layer) نہایت غیر محفوظ ہو چکی ہے اور یہ تہہ کرہ ارض پر موجود حیات کو سورج کی مضر شعاعوں سے بچانے میں قاصر ہے نہ صرف سورج کی مصنوعی شعاعوں کے مختلف طریقہ استعمال سے اس کے خطرات بڑھے ہیں بلکہ دھوئیں اور دیگر فیکٹریوں کے مضر کیمیکلز کی وجہ سے بھی فضا نہایت آلودہ ہو چکی ہے جس سے جلد کے مسائل جنم لے رہے ہیں اور پیچیدگی کی صورت میں جلد کا خلیاتی نظام متاثر ہوتا ہے اور جلد کے سرطان کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بعض خواتین لیزر ٹریٹمنٹ کے ذریعے اب جلد اور خصوصاً چہرے کے

فالتو بال ختم کرواتی ہیں۔ جس کے مضر اثرات رونما ہوتے ہیں اور کینسر ہونے کے امکانات پیدا ہو رہے ہیں۔

علاوہ ازیں مضر کیمیکلز پر مشتمل میک اپ سے بھی اس جان لیوا مرض کے خدشات بڑھ چکے ہیں کیونکہ میک اپ میں موجود بعض کیمیکلز جلد کے مسامات کو بند کر دیتے ہیں اور خلیے مناسب نشو ونما نہیں پاسکتے اور جلد کے مسائل جنم لیتے ہیں المختصر میڈیکل ریسرچ ٹیکنالوجی کا بھی عروج ہے لیکن یہ مہلک مرض عیش پرستی اور فیشن اور دیگر ماحولیاتی مسائل کی وجہ سے بڑھتا جا رہا ہے۔

چنانچہ جلدی امراض سے بچنے کے لئے ہمیں اپنے اطراف روزمرہ کی زندگی کا بھی مطالعہ کرنا ہے کیوں کہ خلا اور فضا سے جو ماحول میں بگاڑ آرہا ہے اس سے بچنا آدمی کے بس کی بات نہیں ہے لیکن آب و ہوا یعنی روزانہ کے استعمال میں آنے والی اشیاء مثلاً صابن، پیسٹ، کریم، پاوڈر، اسنو اور کیمیکل سے بھرپور تیل اور اسکین کو خوبصورت بنانے کے مختلف فائنڈیشن یہ سب ہماری زندگیوں کو گھٹا رہے ہیں اور اچھے خاصے ماحول کو پراگندہ کر رہے ہیں۔ اسی طرح کھانے کی اشیاء میں مثلاً کولڈرنکس مختلف کمپنیوں کے مصنوعی مشروبات اور فاسٹ فوڈ، نیز مختلف قسم کے غیر فطری لباس بھی آج کے انسان کی جلد کو نہ صرف متاثر کر رہے ہیں بلکہ جلدی امراض کو دعوت دے رہے ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ پانی پینے کا ہو یا غسل کرنے کا دونوں کثافت سے پاک ہونا چاہیے۔ اگر شکاکائی پاوڈر جو دیسی جڑی بوٹیوں سے تیار ہوتا ہے استعمال کریں تو اس سے جلدی امراض سے بھی حفاظت ہوگی اور اسکین خوبصورت بھی رہے گی۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

بدن میں گلٹیوں اور گانٹھوں کا مجرب علاج

- گنا کھانے کو ہضم کرتا ہے اور نظام ہاضمہ کو طاقت دیتا ہے۔ یہ جسم کو طاقت اور خون دینے کے ساتھ ساتھ موٹا بھی کرتا ہے خشکی دور کرتا ہے، پیٹ کی گرمی اور جلن کو دور کرتا ہے، پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے، اس کا کولہو سے نکلا ہوا رس دیر سے ہضم ہوتا ہے چنانچہ اسے دانتوں سے چوسنا زیادہ مفید ہے۔ اس طرح اس میں لعاب دہن شامل ہو جاتا ہے جو ہاضم ہے۔
- پوری دنیا میں شکر، گلوکوز، فرنوز، گنے سے حاصل کی جاتی ہیں۔ اس کی گنڈیریاں بنا کر چوسنے سے گرمی دور کرنے، بدن سے زہریلی کثافتیں باہر نکالنے، بدنی مشنری چلانے کے لئے گرمی پیدا کرنے والی شکر بنانے اور دانتوں کے میل کچیل صاف کر کے مسوڑوں کو حرکت دے کر مضبوط بنانے میں مدد ملتی ہے۔
- 2 گلاس گنے کے رس میں 2 ہلکی چپاتیوں کے برابر غذا ہوتی ہے۔ جوان اور گرم مزاج رکھنے والے اگر کھانے بعد چند گنڈیریاں چوس لیں تو معدہ ہلکا، دانت صاف اور طبیعت چست اور ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ گنے کے رس کا ایک گلاس پینے سے قبض ختم اور معدے کی تیزابیت میں کمی ہو جاتی ہے۔ ساتھ ساتھ بدنی تناؤ اور خون کا دباؤ گھٹ کر کم ہو جاتا ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ دل کی گرمی اور دھڑکن کی زیادتی کو دور کرنے کے لئے آدھا پاؤ سے آدھا سیر تک گنڈیریاں رات کو شبنم میں رکھ کر صبح کو بطور ناشتہ چوس لی جائیں تو چند ایام میں گرمی دور اور دل مضبوط ہو جاتا ہے۔
- بعض لوگ نیند کی کمی، طبیعت کے بھاری پن اور چڑچڑے مزاج کا شکار ہوتے ہیں ایسے افراد بھی اگر صبح کے وقت گنڈیریاں چوسیں تو نیند کی کمی دور طبیعت ہلکی پھلکی اور چڑچڑا پن جاتا رہتا ہے۔

• گلا بیٹھ جائے اور آواز بھاری ہو جائے تو گنے کو پانچ یا سات منٹ بھوبل میں دبا کر چوسنے سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔

• گنے کا رس بادی طبیعت رکھنے والوں کے لئے بے حد مفید ہے اس سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

• ہرے پیلے رنگ کے قے ہو تو گنے کا ٹھنڈا میٹھا رس بہت فائدہ دیتا ہے۔ اسکے سنگھانے سے نکسیر بھی بند ہو جاتی ہے۔ خشک کھانسی دور ہو جاتی ہے بلغم صاف ہوتا ہے۔

• یرقان کی بیماری میں آنکھیں اور پیشاب کا رنگ زرد ہو جاتا ہے، بعض کا سارا بدن پیلا اور بدن میں خارش بھی ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے اگر تین تین گھنٹے کے بعد گنڈیریاں چوسیں اور علاج کے ساتھ ساتھ گنے کا رس بھی پئیں تو چند روز میں پیلا ہٹ ختم اور صحت اچھی ہو جاتی ہے۔ • بدن میں جا بجا گلٹیاں اور گانٹھیں نمودار ہوں تو عمر اور جسمانی طاقت کے مطابق چند روز تک صبح ہرڑ کے ساتھ گنے کا رس پیا جائے تو بڑھے ہوئے غدودوں اور گلٹیوں کا نام ونشان مٹ جاتا ہے۔

راقم الحروف کے پاس ایسے بہت سے مریض آتے رہتے ہیں، رحیمی شفاخانہ بنگلور میں ان کا علاج تسلی بخش ہوتا ہے۔ ایسے بے شمار نوجوان ہیں جن کو یہ مرض ہوتا ہے ان کو ذیل کا نسخہ تجویز کرتا ہوں آپ بھی بنائیں اور فائدہ اٹھائیں۔

تخم سرس ایک کلو سفوف بنالیں اور تین کلو اصلی شہد میں خوب ملا کر معجون کی طرح بنالیں اور برسات کے موسم میں کسی کانچ کے مرتبان میں پیک کر کے زمین کے اندر تین منٹ گہرائی میں دفن کر دیں جب برسات کا موسم ختم ہو جائے یعنی کم از کم تین ماہ گذر جائے تو نکال کر صبح شام 5-5 گرام پانی سے استعمال کریں کسی بھی طرح کے غدود کو ختم کرنے میں لاجواب ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

روزہ: کینسر پر قابو پانے میں مددگار

روزہ کینسر پر قابو پانے میں مددگار رہے۔ امریکہ میں کینسر سے متاثرہ چوہوں پر نئی تحقیق سے ثابت ہوا کہ ان کو بھوکا پیاسا رکھنے سے علاج میں کافی مدد ملی ہے۔ چوہوں کو بھوکا پیاسا رکھ کر کرائی گئی کیموتھراپی کے حوصلہ افزا نتائج سامنے آئے ہیں تاہم ابھی یہ ثابت نہیں ہوا ہے کہ اس کے انسانی جسم پر بھی یکساں اثرات مرتب ہوں گے۔ جبکہ یہ پہلے ہی تحقیق شدہ ہے کہ انسان کے اندر موجود چار شہوتیں، زمین کو آباد رکھنے، انسانی نسل کا سلسلہ جاری رکھنے، اور اقدار کی بقاء کے لئے ہیں لیکن ان کے استعمال میں اعتدال شرط ہے بطن وفرج کی شہوت، غصہ اور زبان کی بے لگامی انسان کو اپنی ذات، اپنے خاندان، اپنے معاشرہ اور پوری دنیا کیلئے تباہ کن بنا دیتی ہے، روزہ وہ عظیم الشان تربیتی درس گاہ ہے جو ایک ہی وقت میں ان چاروں شہوات پر اختیاری لگام لگا دیتی ہے، روزہ کی لگام نہ ہو تو شہوت طعام انسان کو انتہائی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ وہ امراض ہیں دل میں خون کا جمنا، بلڈ پریشر، پتا اور جوڑوں کا انفکشن، قولون، آنت، قدامیہ غدود، رحم، پستان اور پیتہ میں کینسر، گٹھیا، شوگر، الرجی، اور خارش وغیرہ۔ روزہ کی لگام نہ ہو تو شہوت جنس انسانی جسم کو ایڈز، تپ دق، جریان اور سوزاک میں مبتلا کر دیتا ہے، شہوت غضب انسان کو اعصابی تناؤ اور دوسروں پر زیادتی کا عادی بناتی ہے۔ انسان کبھی دوسروں کو زخم دیتا ہے، کبھی دوسروں کو مفلوج کرتا ہے یا کبھی قتل عمد تک کی نوبت آتی ہے لیکن روزہ ایک ڈھال ہے، ایک دفاعی آلہ ہے، یہ ایک علاج ہے، اور اس طرح کے تمام امراض سے شفاء ہے، یہ انسان کو عفیف وشریف بناتا ہے طاقتور اور توانا بناتا ہے، حوصلہ مند اور تیز بناتا ہے۔ سستی اور کاہلی کو دور کرتا ہے۔ مزید یہ کہ موجودہ مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ کم

وقت تک روزہ رکھنا کینسر سے مدافعت کی طاقت دیتا ہے اور اس کے علاج کو مؤثر بناتا ہے۔ جنوبی کیلی فورنیا یونیورسٹی کے تحقیق کاروں نے پتہ چلایا ہے کہ روزہ کینسر کے اضافہ کو روکتا ہے اور جب کیموتھیراپی کے دوران روزہ رکھا جائے تو اس کا زیادہ فائدہ ملتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس تحقیق سے نئے کارگر علاج کا نظام تیار کرنے میں مدد ملے گی۔ ابھی تحقیق چل رہی ہے۔ چوہوں پر کئے گئے استعمال سے پتہ چلا کہ بھوکا رکھنے پر کینسر کے سیلز نے عام سیلز کے مقابلے میں زیادہ سرگرمی دکھائی۔ بجائے سست پڑے رہنے کے سیلز نے تقسیم ہونا شروع کر دیا اور بالآخر وہ تباہ ہوگئے۔ ڈیلی میل نے محققین پروفیسر والٹر لونگو کے حوالے سے کہا کہ یہ ایک طرح سے جراثیم کی خودکشی جیسا عمل ہے۔

یہ تحقیق سائنس ٹرانس لیشنل میڈیسن میگزین میں چھپی ہے۔ تحقیق کرنے والے ٹیم نے پایا کہ کیموتھیراپی کے دوران چھاتی کے کینسر دماغ کے کینسر اور اعصاب میں ہونے والے کینسر نیوروبلاسٹوا میں روزہ کی وجہ سے کینسر کے اضافہ میں سستی دیکھی گئی۔ کیموتھیراپی کے ساتھ بھوکا رکھنے پر چوہوں میں کینسر کی بیماری میں کافی حد تک علاج ہوسکا جبکہ بغیر بھوکے رکھے کیموتھیراپی کرنے پر کوئی چوہا نہیں بچایا جاسکا۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ وہ انسانوں پر روزہ کے اثرات کا مطالعہ کر رہے ہیں لیکن اس کی تصدیق کیلئے کئی سال تک کلینکل ٹیسٹ کی ضرورت ہوگی۔ انہوں نے ساتھ ہی یہ بیان کیا کہ جن مریضوں کا کافی وزن کم ہو چکا ہے یا دیگر خطرات کا جنہیں اندیشہ ہے ان کیلئے روزہ رکھنا خطرناک ہوگا چونکہ مریض کو شریعت نے بھی روزہ کی قضا یا رخصت کی اجازت دی ہے۔ بنیادی طور پر کئے گئے ایک کلینکل ٹیسٹ کے نتائج جون میں شکاگو میں ہونے والے امریکن سوسائٹی آف کینسر اونکولاجسٹس میں پیش کئے جائیں گے۔ پروفیسر لونگو کا کہنا ہے کہ مطالعہ میں صرف یہ پتہ لگایا گیا کہ کیا مریض کیموتھیراپی سے دو دن پہلے اور ایک دن

بعد بھوک برداشت کرسکتا ہے۔ انہوں نے کہا، ہم نہیں جانتے کہ کیا یہ انسانوں میں بھی کارگر ہے، سائنسدانوں کا مزید کہنا ہے کہ اس سارے عمل سے یہ پتہ چلتا ہے کہ کینسر کے مریضوں کو روزہ رکھنے کا کوئی نقصان نہیں ہوگا لیکن اس سے قبل ان کو اپنے معالج سے مشورہ کرلینا چاہئے۔ انہوں نے مزید کہا کہ کینسر کو شکست دینے کا طریقہ نئی دوائیں تلاش کرنے میں نہیں بلکہ ایسا ماحول پیدا کرنے میں ہے کہ کینسر سیلز کو پریشان کر دیا جائے جیسا کہ روزہ رکھنا جس میں انسانی جسم کی ساری صورتحال تبدیل ہوجاتی ہے۔

یہاں یہ بات واضح ہونی چاہیے کہ روزہ بھوکے پیاسے رہنے کا نام نہیں ہے بلکہ ایک ماہ تواتر کے ساتھ صبح صادق سے پہلے سحری کرنے کے بعد دن کے آخری سرے یعنی سورج غروب ہونے کے بعد کھانے پینے کے نظام کو ایمان داری سے پورا کرنا ہے۔ کیوں کہ صبح صادق سے پہلے کھانا اور پھر کھانے پینے سے پرہیز، یہاں تک کہ شہوت اور جھوٹ، مکروفریب، رشوت خوری وغیرہ سے پرہیز کرنا اور اللہ تعالیٰ کو حاضر وناظر جان کر شام تک روزہ پورا کرنا یہ سب روزہ کے فطری اعمال ہیں، اور ان اعمال کی بدولت ہی روزہ مکمل ہوتا ہے اور پھر اس کے اثرات انسانی بدن پر پڑتے ہیں تو کینسر جیسے موذی مرض کے بیکٹریا اور خلیات بھی بکھرنے اور ختم ہونے لگتے ہیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

ثابت اناج سے آنتوں کے کینسر سے حفاظت

برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی ایک جائزہ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ دلیہ اور ثابت اناج اگر زیادہ کھایا جائے تو بڑی آنت کے سرطان کا خطرہ کم کیا جاسکتا ہے، امپریل کالج لندن کے ریسرچرز نے دریافت کیا ہے کہ ہر روز اگر 10 گرام زیادہ فائبر استعمال کیا جائے تو اس سے بڑی آنت کے کینسر کا امکان 10 فیصد کم ہوجائے گا

تاہم ان کے تجزیے میں ان سابقہ 25 تجزیوں کی تائید نہیں کی گئی جن میں کہا گیا تھا کہ پھل اور سبزیوں میں جو ریشے ہوتے ہیں وہ بھی اس خطرے کو گھٹا دیتے ہیں، تازہ جائزے میں یہ کہا گیا ہے کہ ریشوں کی مقدار اگر بڑھا دی جائے، خاص طور پر دلیوں میں موجود ریشہ اور اس کیساتھ بھوسی سمیت اناج استعمال کیا جائے تو Colorectal کینسر سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔

واضح رہے کہ ثابت اناج والی غذاؤں میں چوکر سمیت آٹے سے تیار کی جانے والی روٹیاں، بھورے چاول (جن کے اوپر کا نرم غلاف صاف نہ کیا گیا ہو) دلیہ، جو کا آٹا، کپسی، حریرہ وغیرہ شامل ہیں، ریسرچرز نے کہا ہے کہ اگر خوراک میں روزانہ 90 گرام ثابت اناج شامل کر لیا جائے تو آنتوں کے کینسر کا خطرہ 20 فیصد تک کم ہو جائے گا، آپ جتنا زیادہ فائبر ملی غذائیں کھائیں گے، اتنا ہی فائدہ ہوگا، یہاں تک کہ تھوڑا سا اضافہ بھی مفید ہو سکتا ہے۔

کینسر ریسرچ یو کے، کے اعداد وشمار کے مطابق برطانیہ میں 14 مردوں میں سے کسی ایک میں (6.9) فیصد اور 19 خواتین میں سے ایک میں (5.4 فیصد) آنتوں کے سرطان کا خطرہ ہوتا ہے تاہم ایک سابقہ جائزے میں بھٹوں اور سبزیوں میں موجود ریشوں کے استعمال سے اس قسم کے سرطان میں کمی کی جو خبر دی گئی تھی، وہ اگرچہ درست ہے لیکن اس میں ممکنہ طور پر ریشوں کے بجائے پھلوں اور سبزیوں کے دیگر مرکبات کردار ادا کر سکتے ہیں، ریسرچرز نے یہ بھی کہا کہ فائبر اور ثابت اناج کا استعمال بڑھانے سے صرف کولوریکٹل کینسر کا خطرہ نہیں گھٹتا بلکہ اس کے ساتھ قلبی شریانی امراض، ٹائپ ٹو ذیابیطس، جسمانی وزن کی زیادتی، موٹاپا اور مجموعی طور پر موت کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

گذشتہ صفحات میں بھی آپ نے پڑھا ہے کہ فطری غذائیں انسانی اعضاء کو درست رکھتی ہیں اور موٹے اناج کا استعمال فطری عمل ہے، چکنا چپاٹا۔ تیل چربی گھی اور تلی ہوئی اشیاء اور مصالحہ دار غذاؤں کے مقابلہ میں گیہوں، چنا، جوار، باجرہ، راگی، مکئی وغیرہ کی مادہ خوراک انسانی زندگی کو بہتر اور موثر بناتی ہیں اور تمام موذی امراض خصوصاً کینسر سے حفاظت کا ذریعہ بنتے ہیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

کینسر کی کارگر دوا کا تجربہ کامیاب

کینسر کی تیر بہدف دوا پانچ سال میں بازار میں آسکتی ہے، اسے تیار کرنے والے سائنسدانوں کا دعویٰ ہے کہ یہ پین کرینک، بریسٹ اور کڈنی کینسر میں مفید ثابت ہوتی ہے، لیکن یہ سبھی طرح کے ٹیومر کے علاج میں فائدہ کر سکتی ہے۔ اس کے سائڈ ایفیکٹ کافی کم ہوں گے اور یہ کینسر کے علاج کا پورا طریقہ ہی بدل دے گی۔

کیلی فورنیا یونیورسٹی کی ٹیم کی اس تلاش کے بارے میں نیچر میڈیسن میگزین میں بتایا گیا ہے، اس کے مطابق کے جی 5 نامی یہ دوا کینسر خلیات کی تشکیل میں تبدیلی لا کر ان کی تعداد بڑھنے (پرولیٹریشن) سے روکتی ہے، ایسے میں وہ خود کو ہی ختم کر لیتی ہے اور دھیرے دھیرے کینسر کے تمام خلیات مٹ جاتے ہیں، یہ دوا خون کی سپلائی ٹیومر تک پہنچنے سے بھی روکتی ہے۔ ٹیم کے لیڈ سائنٹسٹ ڈیوڈ چیریشن کے مطابق کے جی 5 کے علاج کا طریقہ کینسر کے روایتی علاج سے بالکل الگ ہے، موجودہ دوائیں ٹیومر پھیلانے والے پروٹین کی سرگرمیاں روک دیتی ہیں، لیکن کے جی 5 آر اے ایف کی ساری نقل وحرکت میں تبدیلی لا دیتی ہے، جس سے یہ متاثر ہو جاتا ہے، آر اے ایف کو ابھی تک ٹیومر کو بڑھانے والے انجائم کے طور پر جانا جاتا تھا، لیکن شریانوں کی تقسیم میں

بھی اس کا کردار پہلی بار سامنے آیا ہے، کے جی 4 رگوں کی تقسیم کے دوران نئے شریانوں سے آراے ایف کو الگ کرتی ہے اور صحت مند و پرانی رگوں پر کوئی اثر نہیں ڈالتی ہے، اس طرح اس دوا کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں ہوتا، کینسر کی موجودہ دوائیں کینسر زدہ رگوں کے ساتھ ساتھ صحت مند رگوں کو بھی تباہ کر دیتی ہیں۔ موجودہ دواؤں کی جرح کے جی 5 ٹیومر پر اثر کرنا کبھی بند نہیں کرے گی، کیونکہ ٹیومر باقی دواؤں کی طرح اس کے مطابق خود کو ڈھال نہیں پاتے، جانوروں اور کینسر کے مریضوں سے لئے گئے ٹشوز پر کے جی 5 کا تجربہ کیا جا چکا ہے۔ اس درمیان ٹیم نے پہلی بار تیار ہوئی کے جی 5 سے سو گنا بہتر کمپاؤنڈ بنا لئے ہیں، امید ہے کہ اگلے 18 ماہ میں اس دوا کا انسانوں پر بھی تجربہ کر لیا جائے گا۔

سگریٹ چھوڑنے کے اضافی فوائد

سگریٹ نوشی ترک کرنے کا سب سے بڑا فائدہ تو یہی ہے کہ اس سے آپ کی صحت بہتر ہو جاتی ہے اور کئی مہلک امراض کا خطرہ ٹل جاتا ہے جو اس صورت میں اور زیادہ شدت اختیار کر لیتا ہے جب متعلقہ فرد بلڈ پریشر کا بھی مریض ہو اور اس کے خاندان میں پھیپھڑے کے سرطان اور ذیابیطس کے واقعات پہلے بھی ہو چکے ہوں، جو لوگ سگریٹ چھوڑنے کا دانشمندانہ اور جراتمندانہ فیصلہ کرتے ہیں انہیں صحت میں بہتری کے علاوہ اور بھی کئی مثبت فوائد حاصل ہوتے ہیں جن میں سے چند درج ذیل ہیں۔

پرانی کھانسی سے نجات: تمام سگریٹ پینے والے افراد (Smoker's Cough) سے بہت اچھی طرح آگاہ ہوتے ہیں لیکن اس اذیت کی شدت کا انہیں اس وقت تک اندازہ نہیں ہوتا جب تک کہ وہ ہمہ وقت کی اس کھانسی سے نجات حاصل نہیں کر لیتے۔ سگریٹ چھوڑنے کے ایک ہفتے کے بعد ہی انہیں یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ

اب انہیں ہر چند منٹ کے بعد کھنکھار کر گلا صاف کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہی ہے، پہلے اکثر کسی تقریب یا اجلاس میں جہاں لوگ اکٹھے ہوں، وہاں سگریٹ نوش حضرات کو بہت شدت کے ساتھ کھانسنے کی ضرورت ہوتی تھی لیکن آداب محفل کے خیال سے وہ دل پر جبر کر کے خود کو اس سے روکتے تھے، اس وقت انہیں ایسا محسوس ہوتا تھا جیسے کوئی کیڑا ان کے حلق میں رینگ رہا ہے اور ان کی زبان سے معدے تک ہر چیز خشک ہو گئی ہے لیکن وہ اس کے تدارک کے لئے کچھ کرنے سے قاصر ہوتے تھے۔

مخصوص بدبو غائب: سگریٹ نوش حضرات کو تو پتہ نہیں چلتا لیکن جو لوگ ان کے آس پاس ہوتے ہیں وہ ان کے جسم اور کپڑوں سے اٹھنے والی سگریٹ کی بدبو سے سخت پریشان ہوتے ہیں تاہم بزرگی کے احترام یا جوانی کے خوف کی وجہ سے حرف شکایت زبان پر نہیں لاتے، اس بدبو کا احساس سگریٹ پینے والوں کو اس وقت ہو سکتا ہے جب وہ خود اس عادت بد کو ترک کر دیں اور ایک دو ہفتوں کے بعد کسی سگریٹ نوش کے ساتھ ہم مجلس ہوں، یاد رہے کہ سگریٹ کے دھوئیں کے ساتھ نکوٹین کی مخصوص بدبو کئی روز تک سگریٹ نوش کے کپڑوں میں بسی رہتی ہے۔

گھر زیادہ صاف: سگریٹ پینے والے افراد کے کمرے میں اکثر دھواں بھرا رہتا ہے اور وہاں موجود اشیاء اگر بے ترتیب ملیں تو یہ کوئی حیرانی کی بات نہیں ہوتی۔ سگریٹ نوش اگر قدرے سلیقہ مند ہو تو میز پر احتیاطاً ایش ٹرے بھی ہو سکتی ہے لیکن دیکھا یہ گیا ہے کہ ایش ٹرے کے آس پاس بھی سگریٹ کے بچے کچھے ٹوٹوں کا ڈھیر پڑا رہتا ہے اور سگریٹ کی باقیات کمرے کے باہر تک پھیل جاتی ہیں۔ بعض اوقات چائے کی خالی پیالیوں اور طشتری کو بھی ایش ٹرے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ سگریٹ نوشی اگر ترک کر دی جائے تو گھر اس قسم کے اضافی کچرے سے پاک ہو جائے گا۔

رقم کی بچت: برنارڈ شا کا یہ مقولہ سگریٹ نوش حضرات کو بہت گراں گزرتا ہے کہ ''سگریٹ وہ چیز ہے جس کے ایک سرے پر آگ اور دوسرے سرے پر احمق ہوتا ہے''، لیکن سچ یہ ہے کہ سگریٹ پینے والے کسی فائدے کے بغیر سگریٹ کے ساتھ اپنی دولت بھی پھونک رہے ہوتے ہیں۔ اندازہ لگایئے کہ اگر کوئی شخص ایک دن میں 60 روپے کے سگریٹ پھونک ڈالتا ہے تو اس کے مہینے کے اخراجات میں 1800 روپے کا اضافی خرچ شامل ہو جاتا ہے، بدلے میں جو مہلک بیماریاں ملتی ہیں ان کا تو ذکر ہی جانے دیں، یوں سال بھر میں 21 ہزار 6 سو روپے سگریٹ کی نذر ہو جاتے ہیں اور اگر کوئی 60 سال تک اس عادت بد میں مبتلا رہے تو 12 لاکھ 96 ہزار روپے کی خطیر رقم سگریٹ کے مرغولوں میں گم ہو جاتی ہے، اگر آپ اس بھاری رقم کو کسی پیداواری مقصد میں خرچ کرنا چاہیں تو اس کے لئے آپ کو صرف سگریٹ سے دور ہونا پڑے گا۔

کام کا حرج ختم: دفاتر میں کام کرنے والے افراد عموماً ایک یا دو بار وقفہ کرتے ہیں اور ٹی بریک یا لنچ بریک کے بعد دوبارہ کام میں جٹ جاتے ہیں تاہم سگریٹ نوش ملازمین کو دن بھر میں تقریباً 20 مرتبہ پانچ پانچ منٹ کے بریکس کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ اندر وہ سگریٹ نہیں پی سکتے اور اس خواہش کی تکمیل کیلئے انہیں کام چھوڑ کر باہر آنا پڑتا ہے، اس تضیع اوقات سے پیداواری نقصان بھی ہوتا ہے جس سے بچنا اس وقت ممکن ہو سکتا ہے جب آپ سگریٹ پینا چھوڑ دیں۔

کھانے زیادہ لذیذ: سگریٹ پینے والے افراد اکثر بھوک میں کمی کے شاکی ہوتے ہیں یا وہ اتنی رغبت سے کھانا نہیں کھاتے جس طرح کھانا چاہئے لیکن دیکھا گیا ہے کہ اس بری لت کو ترک کرنے کے بعد انہیں کھانا زیادہ ذائقہ دار اور لذید محسوس ہونے لگتا ہے۔ یہ بھی نوٹ کیا گیا ہے کہ وہ جب سگریٹ پی رہے تھے، اس وقت انہیں

کھانے میں نمک کم محسوس ہوتا تھا اور وہ اوپر سے چھڑک کر اس کمی کو پورا کیا کرتے تھے لیکن سگریٹ چھوڑنے کے بعد اس کی ضرورت باقی نہیں ہوتی، یعنی وہ نمک کم استعمال کرتے ہیں جو کئی حوالوں سے صحت کے لئے مفید ہے۔

سماجی تنہائی دور: 1920ء1930 کی دہائیاں سگریٹ نوشی کے حوالے سے سنہرا دور قرار دی جا سکتی ہیں کیونکہ اس زمانے میں متمول افراد ہی سگریٹ پی سکتے تھے اور یہ ایک قسم کا ''اسٹیٹس سیمبل'' ہوا کرتا تھا، اسی دور میں اداکاراؤں کو فلموں میں سگریٹ پیتا دیکھ کر نوجوانوں میں یہ عادت عام ہوئی لیکن اب حالات بدل چکے ہیں، سگریٹ نوشوں پر پہلا عتاب فضائی کمپنیوں نے نازل کیا تھا جب وہ اپنے مسافروں سے Smoking or non-smoking? کا سوال کیا کرتی تھیں اور اس کے مطابق انہیں سیٹیں فراہم کی جاتی تھیں لیکن اب بیشتر فضائی کمپنیوں نے اپنے طیاروں میں سگریٹ نوشی پر مکمل پابندی لگا دی ہے اور صرف طیاروں ہی میں نہیں، ترقی یافتہ دنیا کے عمومی مقامات پر سگریٹ پینا ممنوع ہے۔ غرضیکہ آج سگریٹ پینے والے اکثر و بیشتر معاشرے سے کٹے ہوئے اور تنہائی پسندی کا شکار نظر آتے ہیں یا کم از کم عام لوگوں میں انہیں وہ قدر و منزلت نہیں ملتی جو پہلے انہیں حاصل تھی۔ سماج میں کھویا مقام حاصل کرنے کے لئے سگریٹ کو ترک کرنا کوئی مہنگا سودا نہیں۔

کانٹیکٹ لینس کے مسائل: جو لوگ نظر کی خرابی دور کرنے کے لئے عینک کے بجائے کانٹیکٹ لینس استعمال کرتے ہیں اور اس کے ساتھ سگریٹ بھی پیتے ہیں، انہیں معلوم ہے کہ سگریٹ نوشی کانٹیکٹ لینس پر کتنے خراب اثرات مرتب کرتی ہے،

سگریٹ سے نکلنے والا دھواں ان لینسز کو خشک کر دیتا ہے، یہ مصنوعی حد سے دھندلا جاتے ہیں اور انہیں لگانے والا مسلسل اپنی آنکھیں ملتا رہتا ہے جو لوگ ''ڈسپوزایبل'' کانٹیکٹ لینس استعمال کرتے ہیں انہیں بھی کم از کم مالی پریشانی تو اٹھانی ہی پڑتی ہے۔اس سے کیسے بچا جائے؟ اسموکنگ چھوڑ دیں!

بہتر جسمانی حالت : سگریٹ چھوڑنے والے چند ماہ کے اندر ہی اپنی جسمانی حالت میں مثبت تبدیلیاں نوٹ کرنے لگتے ہیں، ان کی جلد پہلے کی طرح خشک اور جھریوں یا سلوٹوں سے بھرپور نہیں رہتی، تیزی سے سفید ہونے والے بالوں کو بریک لگ جاتی ہے، اور سفیدی کے آنے میں تاخیر ہوتی ہے خود اعتمادی بحال ہونے لگتی ہے، انہیں دوسروں سے گفتگو کرتے ہوئے اب اپنا چہرہ ایسے زاویے پر رکھنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی کہ سگریٹ کی بدبو مخاطب کو پریشان نہ کرے، اب وہ بہت اطمینان سے سامنے والے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دوبدو بات چیت کر سکتے ہیں۔

پیلے دانتوں کیلئے خدا حافظ : سگریٹ نوش حضرات کیلئے اگرچہ خصوصی ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ بھی بنائے گئے ہیں لیکن باقاعدگی سے برش کرنے کے باوجود ان کے دانت پیلے کے پیلے ہی رہتے ہیں اور پوری طرح سفید نہیں ہوتے، اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ برش کے بعد وہ پھر سگریٹ پینے لگتے ہیں جس سے کئے کرائے پر پانی پھر جاتا ہے، سگریٹ نہ چھوڑنے کی وجہ سے صرف دانتوں کی صحت ہی خراب نہیں ہوتی بلکہ اس کا اثر مجموعی صحت پر پڑتا ہے۔

راقم الحروف حقہ، بیڑی، سگریٹ، تمباکو کھانے والوں کو دیکھا اور مطالعہ کیا کہ ان چار عوارضات میں سے مثلاً سرطان، ٹی بی، گردوں کی بیماری اور ٹیومر جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔اس لئے ضروری ہے کہ اپنے آپ کو تمباکو سے بچائیں۔

4 کروڑ سگریٹ نوش تپ دق میں مبتلا

ایک طبی ریسرچ میں اندازہ لگایا گیا ہے کہ 2050ء تک تپ دق کی وجہ سے 4/ کروڑ سگریٹ نوش ہلاک ہو جائیں گے کیونکہ سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں سگریٹ پینے والوں میں پھیپھڑے کے اس انفیکشن میں مبتلا ہونے اور اس کی وجہ سے ہلاک ہونے کا خطرہ تقریباً دگنا ہوتا ہے، کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر سنجے باسو اور ان کے ساتھیوں نے پیش گوئی کی ہے کہ تپ دق کے نئے مریض افریقہ، مشرقی بحیرۂ روم کے خطے اور جنوب مشرقی ایشیا میں دیکھے جائیں گے، تپ دق کے ایک ماہر اور برٹش لنگ فاؤنڈیشن کے اعزازی طبی مشیر ڈاکٹر جون مور گیلن نے کہا ہے کہ تقریباً 20/ سال پہلے عالمی ادارۂ صحت نے تپ دق کے خلاف عالمی سطح پر جنگ کا اعلان کیا تھا لیکن اس وقت سے اب تک اس کے مریضوں کی تعداد کم ہونے کے بجائے بڑھی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ سگریٹ نوشی نے تپ دق میں مبتلا کرنے اور اس سے مریضوں کی ہلاکت کا خطرہ بڑھا دیا ہے، انہوں نے کہا کہ بین الاقوامی سطح پر تپ دق کے سیل رواں پر بند باندھنے کی کوشش کی جا رہی ہے لیکن اس تازہ ترین ریسرچ سے یہ پتہ چلتا ہے کہ یہ کوششیں اکارت جا رہی ہیں کیونکہ تمباکو سے وابستہ صنعتیں دنیا کے بہت سے خطوں میں سگریٹ نوشی کے فروغ کیلئے جارحانہ تشہیری مہم چلا رہی ہیں، واضح رہے کہ دنیا کا ہر پانچواں شخص سگریٹ نوشی میں مبتلا ہے اور سگریٹ پینے والوں کی تعداد ان ملکوں میں زیادہ ہے جہاں تپ دق کی شرح بہت بلند ہے اور ان ہی ملکوں میں کثیر القوی سگریٹ کمپنیوں نے اپنی منڈیوں کو وسعت دی ہے۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ سگریٹ نوشی سے تپ دق کا خطرہ بڑھ جاتا ہے کیونکہ پھیپھڑے اس انفیکشن کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں۔ ڈاکٹر سنجے باسو اور انکے ساتھیوں کے تخمینے کا مطابق 2010ء

سے 2050ء تک عالمی سطح پر سگریٹ نوشی کے باعث تپ دق سے اضافی ہلاکتوں کی تعداد 4 کروڑ تک پہنچ جائے گی اور اگر سگریٹ نوشی کا موجودہ رجحان اسی طرح برقرار رہا تو تپ دق کے نئے مریضوں کی تعداد میں ایک کروڑ 80/لاکھ کا اضافہ ہو جائے گا۔ اگر سگریٹ نوشی کو کنٹرول کرنے کیلئے جارحانہ اقدامات کئے جائیں تو لاکھوں کروڑوں افراد کو تپ دق کے ذریعے موت کے منہ میں جانے سے روکا جاسکتا ہے۔

تپ دق نہایت قدیم مرض ہے اور پھیپھڑوں پر حملہ آور ہوتی ہے پھر آہستہ آہستہ سارے بدن کو اپنی لپیٹ میں لیکر کمزور کر دیتی ہے بخار رہنے لگتا ہے بلغم اور کھانسی مسلسل رہتی ہے سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے اس کے لئے کسی اچھے حکیم یا ڈاکٹر سے رجوع کریں اور بکری یا گائے کا دودھ صبح شام دیں اور ایک عدد انڈا صبح شام دیں انشاء اللہ مریض بہتر حالت میں آجائے گا۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

گٹکا اور پان مصالہ پر پابندی

عادتیں بڑی مشکل سے چھوٹتی ہیں۔ جو شخص اپنی عمر معمولی قوت ارادی، کچھ ساز گار ماحول اور کچھ تدبیروں اور ترکیبوں کی مدد سے اپنی بری، عادتوں سے نجات حاصل کر لیتا ہے وہ بڑا خوش نصیب ہوتا ہے۔ سبھی جانتے ہیں کہ تمباکو نوشی یا تمباکو کی دیگر مصنوعات کا استعمال گٹکا اور پان مسالہ وغیرہ مضر صحت چیزیں ہیں۔ بیڑی، سگریٹ یا کسی بھی دوسری شکل میں تمباکو کا استعمال عام طور پر منھ، گلے اور پھیپھڑوں کے سرطان کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے تدارک یا کم سے کم استعمال کی حوصلہ شکنی کرنے کے لئے حکومتوں نے مختلف قوانین بنائے ہیں اور عام بیداری پیدا کرنے کے لئے مہمیں بھی چلائی جاتی رہتی ہیں۔ اس کے باوجود معاشرہ میں تمباکو کے استعمال میں کوئی واضح کمی نظر نہیں آتی۔ صحت کی دیکھ بھال کے سلسلہ میں حکومتوں کی زیادہ تر

تدبیریں نیم علاج کی حیثیت رکھتی ہیں۔ اس پر مستزاد یہ کہ قانون نافذ کرنے والی ایجنسیاں ان قوانین کو پوری سنجیدگی اور ایمانداری سے نافذ کرتی ہیں۔ نتیجہ میں بعض ہمدرد انسانیت افراد اور اداروں کو عدالتوں کا دروازہ کھٹکھٹانا پڑتا ہے۔

اس کی ایک تازہ ترین مثال سامنے آئی ہے۔ کرناٹک ہائی کورٹ نے اس درخواست کے ساتھ کرناٹک اور مرکزی حکومتوں کو نوٹسیں جاری کرنے کا حکم صادر کیا ہے کہ ریاست میں گٹکا اور تمباکو کی دیگر مصنوعات کی فروخت پر پابندی عائد کی جائے۔ کینسر پیشنٹس ایڈ اموسی ایشن کی دائر کردہ ایک عرضی کی سماعت کرتے ہوئے عدالت کی ایک ڈیویژن بنچ نے ریاستی حکومت کو ہدایت دی ہے کہ دو ہفتوں میں اپنے اعتراضات داخل کرے۔ عرضی گزار نے عدالت کو بتایا ہے کہ مرکزی حکومت نے فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹانڈرڈ ایکٹ 2006ء کے تحت 2011ء میں چند ضابطوں کی تشکیل کے ذریعہ ایسی غذا پر پابندی لگائی ہے جس میں تمباکو اور نکوٹائن شامل ہوتا ہے۔ ضابطہ کے تحت گٹکا اور پان مسالہ اسی زمرے میں آتے ہیں اور انہیں ممنوع قرار دینا چاہئے۔ یہ نشاندہی کی گئی ہے کہ اپریل 2012ء میں مرکزی حکومت نے ریاستی حکومت کو لکھا تھا کہ پابندی پر عمل درآمد کیا جائے۔ مدھیہ پردیش بہار، کیرلا اور ہماچل پردیش میں حکومتیں پہلے ہی گٹکا اور پان مسالہ پر پابندی عائد کر چکی ہیں۔ کیا ریاستی حکومت اس پر سنجیدگی سے توجہ دے گی؟

ہڈی کا سرطان

جسم کے کسی بھی حصے میں خلیوں کی خلاف معمولی افزائش کینسر کو جنم دے سکتی ہے، اس لیے ہڈیوں میں کینسر ہو سکتا ہے لیکن اس قسم کا کینسر جس کا آغاز ہڈیوں سے ہی ہو، کم دیکھنے میں آتا ہے، جسم میں موجود کوئی بھی ہڈی کینسر سے متاثر ہو سکتی ہے تاہم

زیادہ تر بازوؤں اور ٹانگوں کی لمبی ہڈیاں اس کا شکار ہوتی ہیں۔ ہڈیوں کے سرطان کی مختلف قسمیں ہیں۔اس قسم کے کچھ کینسر بچوں میں جبکہ بعض بالغ افراد میں دیکھے جاتے ہیں۔ یہاں یہ بات واضح ہوجانی چاہیے کہ ہڈی کے سرطان سے مراد وہ کینسر نہیں ہیں جو جسم کے کسی اور حصے میں شروع ہوں اور پھر پھیل کر ہڈیوں کو اپنی گرفت میں لے لیں۔ایک عضو سے دوسرے عضو تک کینسر کے پھیلاؤ کو Metastasize کہتے ہیں لہٰذا کینسر جس عضو سے شروع ہوتا ہے اسے وہی نام دیا جاتا ہے۔مثلاً چھاتی کا سرطان اگر پھیل کر ہڈیوں تک پہنچ گیا ہے تو اسے بریسٹ کینسر ہی کہیں گے۔اس کے لئے ''بون کینسر'' کی اصطلاح استعمال نہیں کی جائے گی۔ ہڈیوں کے سرطان میں خون کے خلیات کے سرطان مثلاً Multiple Myeloma اور Leukemia کو بھی شامل نہیں کیا جاتا جو دراصل ہڈیوں کے گودے میں ہوتا ہے جہاں خون کے خلیات تشکیل پاتے ہیں۔

علامتیں: ہڈیوں کے سرطان کی علامتوں میں ● ہڈیوں میں درد ہونا ● متاثرہ حصے کے آس پاس کی جگہ کا سوج جانا، نرم ہوجانا ● ہڈیوں کا اتنا کمزور ہونا کہ وہ ٹوٹ جائیں ● بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنا ● کسی سبب کے بغیر وزن کم ہونا شامل ہیں۔

اسباب: یہ بات واضح نہیں ہے کہ زیادہ تر ہڈیوں کے سرطان کیوں ہوتے ہیں۔ڈاکٹر یہ سمجھتے ہیں کہ کسی خلیے کے ڈی این اے میں خرابی کے باعث ہڈی کینسر زدہ ہوجاتی ہے۔ڈی این اے کی یہ خرابی خلیے کو بے قابو انداز میں بڑھنے اور تقسیم ہونے پر مجبور کرتی ہے۔یہ خلیات ایک مقررہ مدت کے بعد ختم ہونے کے بجائے زندہ رہتے ہیں اور بڑھتے جاتے ہیں۔ یہ تبدیل شدہ خلیات بعد میں رسولی کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور آس پاس کے حصوں پر بھی حملہ آور ہوتے ہیں یا جسم کے دیگر اعضاء تک پھیل جاتے ہیں۔

اقسام: خلیے کی قسم کی بنیاد پر جہاں سے کینسر کا آغاز ہو، ہڈیوں کے سرطان کو مختلف اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔مثلاً Osteosarcoma کا آغاز ہڈیوں کے خلیات میں ہوتا ہے۔کینسر کی یہ قسم زیادہ تر بچوں اور کم عمر نوجوانوں کو لاحق ہوتی ہے۔ Chondros arcoma چپنی یا کرکری ہڈی (Cartiliafe) میں شروع ہوتی ہے۔ یہ نرم ہڈیاں عام طور پر ٹھوس ہڈیوں کے کناروں پر ہوتی ہیں۔کونڈروسا کوما کے مرض عموماً معمر افراد میں ہوتے ہیں۔ Ewing's Sarcoma کے بارے میں یہ بات واضح نہیں ہے کہ اس کا آغاز ہڈیوں کے کس حصے میں ہوتا ہے۔سائنسدانوں کا خیال ہے کہ ایونگز سارکوما، ہڈی کے اندر کے اعصابی ٹشو سے شروع ہوتی ہے۔ہڈیوں کے سرطان کی یہ قسم بھی عموماً بچوں اور کم عمر بالغ افراد میں دیکھی جاتی ہے۔

خطرے کو بڑھانے والے عوامل: اگرچہ معلوم نہیں ہے کہ ہڈیوں کے سرطان کا سبب کیا ہوتا ہے لیکن بعض عوامل ایسے ہیں جن کی موجودگی میں اس کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔مثلاً بعض جنیاتی نقائص جو ایک خاندان کے افراد اپنے خاندان کے دیگر لوگوں تک منتقل کرتے ہیں۔ ہڈیوں کی ایک بیماری Pegets جو عموماً بڑی عمر کے لوگوں کو ہوتی ہے،اس بیماری سے ہڈیوں کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔کینسر کے علاج کیلئے اگر بڑی مقدار میں تابکار لہروں (Radiation) کا سامنا ہوتا رہے تو مستقبل میں اس سے ہڈی کا سرطان بھی ہوسکتا ہے۔

جانچ اور تشخیص: ڈاکٹر، مریض کی کیفیت دیکھنے کے بعد اسے مختلف ٹیسٹ کروانے کا مشورہ دے سکتا ہے جن میں = بون اسکین = سی ٹی اسکین = ایم آر آئی = پوسیٹرون ایمیسن ٹوموگرامی (PET) اور ایکسرے شامل ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ متعلقہ رسولی سے ٹشو کا ایک نمونہ بایوپسی کے ذریعے حاصل کر کے لیبارٹری میں ٹیسٹ کے

لیے بھیجا جائے۔اس ٹیسٹ سے یہ معلوم ہوجائے کہ ٹشو کینسر زدہ ہے یا نہیں اور اگر ہے تو یہ کس قسم کا کینسر ہے اور کس حد تک جارح ہے۔ اگر ہڈی کے سرطان کی تشخیص ہوجائے تو پھر یہ دیکھا جاتا ہے کہ یہ کینسر کس مرحلے میں ہے۔اس تعین سے علاج میں آسانی رہتی ہے۔ہڈی کے سرطان کے چار مرحلے درج ذیل ہوتے ہیں:

پہلا اسٹیج......اس مرحلے میں ہڈی کا کینسر صرف ہڈی تک محدود رہتا ہے اور ابھی جسم کے دوسرے حصے تک پھیلا ہوتا ہے۔بایوپسی ٹیسٹنگ کے بعد اس مرحلے کے کینسر کو کم درجے کا اور زیادہ جارح قسم کا نہیں سمجھا جاتا۔

دوسرا اسٹیج...... بون کینسر کا یہ مرحلہ بھی ہڈی تک محدود رہتا ہے اور جسم کے دوسرے حصوں تک اس کی رسائی نہیں ہوتی لیکن بایوپسی ٹیسٹنگ سے پتہ چلتا ہے کہ سرطان اونچے درجے کا ہے اور اس انداز جارحانہ ہے۔

چوتھا اسٹیج......ہڈی کے سرطان کا یہ مرحلہ ظاہر کرتا ہے کہ کینسر ہڈی سے نکل کر جسم کے دوسرے حصوں مثلاً دماغ، جگر اور پھیپھڑے تک پھیل چکا ہے۔

علاج: ہڈی کے سرطان علاج شروع کرنے سے پہلے یہ دیکھا جاتا ہے کہ کینسر کس قسم کا ہے اور کہاں تک پھیل چکا ہے۔وہ کینسر جو ہڈی سے باہر نہیں پھیلا ہے، اس کا علاج سرجری کے ذریعے ہوسکتا ہے لیکن ممکن ہے کہ کیموتھراپی کی ضرورت پیش نہ آئے جو کینسر دیگر حصوں تک پھیل چکا ہے، اس کے علاج میں دشواری ہوسکتی ہے اور اس کے لئے سرجری کے ساتھ کیموتھراپی کی بھی سفارش کی جاسکتی ہے۔

عمومی طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ ہڈی کے سرطان کی اگر ابتدائی مرحلے میں تشخیص ہوجائے تو سرجری کے ذریعے شفایابی کی توقع کی جاسکتی ہے۔ابتدائی مرحلے کے دو

تہائی مرض شفایاب ہوسکتے ہیں لیکن اگر کینسر پرانا ہے یا زیادہ حصوں تک پھیل چکا ہے تو علاج بہت زیادہ سود مند ثابت نہیں ہوتا۔اس قسم کے دس سے بیس فیصد مریض زیادہ سے زیادہ پانچ سال کا عرصہ نکال پاتے ہیں، اس لئے کینسر کی ابتدائی مرحلے میں تشخیص کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ عام طور پر علاج سرجری کے ساتھ کیموتھراپی پر مشتمل ہوتا ہے تاکہ رسولی سکیڑ دیا جائے اور کینسر دوبارہ پلٹ کر نہ آسکے۔چونکہ سرجری میں ہڈی بھی الگ کرنی پڑتی ہے، اس لئے یہ علاج شدید نوعیت کا سمجھا جاتا ہے۔ جہاں ممکن ہوتا ہے وہاں بیماری سے متاثرہ ہڈی کو نکال کر سرجن اس کی جگہ جسم کے کسی اور حصے کی صحتمند ہڈی پیوند کرسکتا ہے یا دھاتی امپلانٹ لگا سکتا ہے تاہم بعض اوقات عضو قطع کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ہڈی کے بعض کینسر مثلاً Ewing's Sarcoma کا کیموتھراپی اور ریڈیوتھراپی سے کامیاب علاج کیا جاسکتا ہے۔جسم میں قدرتی طور پر پائے جانے والے کیمیائی مادوں پر مبنی جدید ترین حیاتیاتی دوائیں مثلاً 'انٹرفیرون' بھی اس کینسر کے علاج میں استعمال ہورہی ہیں۔ یہ دوائیں جسم کے مدافعاتی نظام کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ کینسر کے خلیات پر حملہ کرکے انہیں تباہ کردے۔ابتدائی علاج کے بعد مریض کو اکثر و بیشتر ڈاکٹر سے رجوع کرتے رہنا چاہیے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ کینسر دوبارہ سر نہیں ابھار رہا ہے۔ اگر مریض کو مصنوعی اعضاء لگائے گئے ہیں تو ان کے مناسب استعمال سے آگہی کیلئے بھی اس کا معالجین سے رابطے میں رہنا ضروری ہے۔

ہڈی کے کینسر کیلئے قوتِ مدافعت پیدا کرنے والی ادویات مریض کو دی جائیں۔اور عرق منڈی یا عرق شاہترہ یا عرق دار ہلد صبح شام سو سو گرام مریض کو پلایا جائے اور دار چینی کی چائے پلائی جائے۔ نیز دار چینی کا سفوف شہد میں ملا کر دو گرام روزانہ دیا جائے۔اور گوکھرو باریک مثل غبار پیس کر اس کا سفوف دودھ سے 5 گرام

دیں۔ نیز انڈا اور دودھ بھی موجود غذا استعمال کرائیں۔ اور کسی بھی اچھے معالج سے رجوع کریں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

سگریٹ ترک کرنے والوں کو مفید مشورہ

ماہرین صحت کہتے ہیں کہ زندگی کیلئے تمباکو نوشی سے چھٹکارہ ضروری ہے اور تھوڑی سی قوت ارادی ہو تو یہ مرحلہ بھی مشکل نہیں۔ تمباکو نوشی ترک کرنے کے بے شمار فوائد ہیں۔ تحقیق کے مطابق اس سے جان چھڑانا ناممکن نہیں بس مضبوط قوت ارادی اور ہمت ہونا چاہیے، آپ ارادہ کریں اور ذہن کو کسی اور کام میں متوجہ کریں۔ تو یہ طلب آہستہ آہستہ کم اور پھر ختم ہو سکتی ہے اس کام میں مزید آسانی پیدا کرنے کے لئے منہ خالی نہ چھوڑیں بلکہ سونف کا استعمال کریں اور ساتھ ساتھ چہل قدمی اور ورزش کو معمول بنالیں۔ سونف منہ میں ڈال کر چبائیں اس کا عرق نگل لیں بھوسی تھوک دیں انشاء اللہ عادت چھوٹ جائے گی۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

سگریٹ میں 4 ہزار سے زائد زہریلے کیمیکلز

سگریٹ کے تمباکو میں نکوٹین کے علاوہ اس کے دھوئیں میں 4 ہزار سے زیادہ کیمیکلز ہوتے ہیں جن میں سے کچھ اپنے زہریلے اثرات کی وجہ سے خاصے بدنام ہیں۔ ان میں سے چند درج ذیل ہیں:۔

- **نکوٹین**: جونہی تمباکو کا دھواں حلق کے راستے پھیپھڑوں میں اتارا جاتا ہے اسی لمحے نکوٹین دوران خون میں شامل ہو جاتا ہے اور اسکے اثرات فوری طور پر ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ اسکے فوری جسمانی اثرات میں دل کی دھڑکن کی رفتار میں تیزی اور بلڈ پریشر بڑھ جانا شامل ہیں۔

- **امونیا**: یہ کیمیکل بیت الخلاء صاف کرنے والے محلول (Toilet Cleaners) میں بھی استعمال ہوتا ہے۔
- **ایسی ٹون**: ناخن پالش اتارنے کیلئے جو کیمیکل استعمال ہوتا ہے اس میں Acetone شامل ہوتا ہے۔
- **کاڈ میئم**: یہ ایک انتہائی زہریلی دھات ہے جو بیٹریوں میں استعمال ہوتی ہے۔
- **وینائل کلورائیڈ**: پلاسٹک کی PVC پائپ بنانے میں وینائل کلورائیڈ عام استعمال ہوتا ہے۔
- **نپتھیلین**: کپڑوں کو کیڑے مکوڑوں سے مفوظ رکھنے کیلئے ان میں کافور کی جو سفید گولیاں رکھی جاتی ہیں ان میں یہ کیمیائی مادہ شامل ہوتا ہے۔
- **کاربن مونو آکسائیڈ**: دھوئیں میں شامل یہ ایک انتہائی زہریلی گیس ہے اور اسی گیس کی وجہ سے بند کمرے میں انگیٹھی جلا کر سونے والے اکثر صبح کے وقت مردہ حالت میں پائے جاتے ہیں۔ یہی مہلک گیس سگریٹ کے دھوئیں میں بھی پائی جاتی ہے، لیکن اس کی مقدار کم ہوتی ہے تاہم یہ قلیل مقدار بھی سگریٹ نوش کی سانس لینے کی صلاحیت کو متاثر کر دیتی ہے۔
- **تار**: سگریٹ کے دھوئیں میں ایک گاڑھی بھورے رنگ کی چیز ہوتی ہے جسے Tar کہتے ہیں۔ یہی کیمیکل سگریٹ پینے والوں کی انگلیوں کے ان حصوں کو داغدار کر دیتا ہے جن میں وہ سگریٹ پکڑتے ہیں اور اسی تار کی وجہ سے سگریٹ نوشوں کے دانت پیلے اور بدنما ہو جاتے ہیں۔ یہی تار رفتہ رفتہ سگریٹ پینے والوں کے پھیپھڑوں میں جمع ہوتا رہتا ہے یہاں تک کہ پھیپھڑوں کی باریک ہوائی نالیاں بند ہو جاتی ہیں اور کھانسی کے دورے اٹھنے لگتے ہیں۔

● **سائنائڈ**: یہ ایک انتہائی سریع التاثیر زہر ہے جو پلک جھپکتے میں اپنی ہلاکت خیزی دکھاتا ہے۔ یہی وہ زہر ہے جسے دوسری جنگ عظیم میں نازی جرمن فوج نے گیس چیمبرز میں استعمال کر کے ہزاروں بے گناہوں کو موت کے گھاٹ اتارا تھا اور بدقسمتی سے یہی زہر سگریٹ کے دھوئیں میں بھی ہوتا ہے۔

● **فارمل ڈی ہائیڈ**: یہ وہ کیمیکل ہے جو لاشوں کو محفوظ رکھنے کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ ● **آرسینک**: Arsenic کو اردو میں سنکھیا کہتے ہیں اور یہ معروف زہر ہے جو سفید سفوف کی حالت میں ملتا ہے اور جنگلی پودوں کے علاوہ چوہوں کو مارنے کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔

ان خطرناک اور مہلک کیمیکلز کے علاوہ بعض سگریٹوں میں ایسی خوشبوئیں اور ذائقے بھی شامل کئے جاتے ہیں جو بچپن کے دنوں میں بہت پسندیدہ ہوا کرتے ہیں۔ مثلاً کوکوا، ونیلا اور ملیٹھی کے علاوہ شکر اور شہد کے ذائقے بھی سگریٹ کی لت لگانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

ہر سال ایک لاکھ چونتیس ہزار کینسر کیس منظر عام پر آتے ہیں!

برطانیہ میں ایک لاکھ کینسر کیسز کی وجہ سگریٹ نوشی، خوراک، شراب نوشی اور موٹاپا ہے۔ ایک نئی تحقیق کے مطابق برطانیہ میں کینسر میں مبتلا تقریباً ایک لاکھ تیس ہزار افراد ایسے ہیں جو اس جان لیوا مرض سے بچ سکتے تھے کینسر ریسرچ نامی ادارے کی ایک رپورٹ کے مطابق خواتین میں پندرہ اعشاریہ چھ فیصد اور مردوں میں تئیس فیصد مریض تمباکو نوشی کی وجہ سے کینسر میں مبتلا ہوئے۔ برٹش جرنل آف کینسر میں شائع ہونے والی اس رپورٹ کے مصنفوں کا کہنا ہے کہ اس سے پہلے اس بارے میں اتنی تفصیلی رپورٹ کبھی

منظر عام پر نہیں آئی ہے۔ اس رپورٹ کے اہم مصنف پروفیسر میکس پارکن نے بتایا کہ بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ کینسر کا ہونا یا نہ ہونا قسمت کا کھیل ہے یا پھر یہ بیماری کسی جینیاتی نقص کی وجہ سے ہوتی ہے۔ لیکن ان شواہد سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ تقریباً چالیس فیصد کینسر کے کیس ایسے ہیں جن سے بچنا ہمارے اختیار میں ہے۔ پروفیسر پارکن کا کہنا تھا کہ اس ریسرچ سے قبل یہ ان کے علم میں نہیں تھا کہ مرد حضرات زیادہ سبزیاں اور پھل کھانے سے کینسر سے بچ سکتے ہیں اور اسی طرح خواتین موٹاپے سے پرہیز کرنے سے اس جان لیوا بیماری سے بچ سکتی ہیں۔ کل ملا کر چودہ رہن سہن اور ماحولیاتی وجوہات کی بنا پر برطانیہ میں ہر سال ایک لاکھ چونتیس ہزار کینسر کیس منظرِ عام پر آتے ہیں۔ جبکہ ایک لاکھ کینسر کیسز کی وجہ سگرٹ نوشی، خوراک، شراب نوشی اور موٹاپا ہے۔

میرے پیر و مرشد حاذق الامت طبیب زماں حضرت مولانا ناز کی الدین صاحبؒ پرنامبٹ تمل ناڈو فرمایا کرتے تھے کہ کینسر میں بہت ایسے کیسیں بھی ہوتے ہیں جو درحقیقت کینسر نہیں ہوتے لیکن ڈاکٹرس ان کو بھی سرطان تجویز کر دیتے ہیں اس لئے سرطان یا کسی بھی موذی مرض کے مریض کو مصفی خون ادویہ اور جگر و معدہ کو فعال بنانے والی ادویات دینی چاہئیں۔ ایک صاحبہ جو شاہ آباد لکھنؤ کی رہنے والی تھیں ان کے پاؤں میں زنجیر کی طرح پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں اور اس میں بالکل اسی طرح چبھن جیسے سرطان کے زخم میں ہوتی ہیں۔ مریض کو بے چین کر دیتی چنانچہ رات کی نیند اور دن کا چین ختم ہو گیا، ایک لمحہ بھی نہیں سو سکتی تھیں۔ راقم الحروف نے حضرت حاذق الامتؒ کے فرزند رشید ڈاکٹر رضی الدین صاحب مدراس کے مشورے سے درج ذیل نسخہ ان کو دیا خدا کی قدرت کہ اسی دن سے ان کو چین آ گیا۔ بار بار مریضہ شکریہ ادا کرتی میں نے کہا اللہ تعالیٰ کا شکریہ ادا کرو شفا دینے والی ذات اسی کی ہے۔

میں ڈاکٹر رضی الدین صاحب کے شکریہ کے ساتھ یہ عجیب وغریب نسخہ آپ کے حوالہ کررہا ہوں استعمال کرائیں اور دعائیں دیں۔

سفوف بارد: **ھوالشافی**: صندل سفید 200 گرام، گل سرخ 300 گرام، آملہ خشک 100 گرام، طباشیر 100 گرام، سب کو صاف کرکے باریک سفوف بنا کر بھون کر سفوف کو براؤن کلر کا بنا دیں ٹھنڈا کرکے بائل میں رکھیں اور صبح شام آدھا آدھا چمچ پانی سے لیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

پھیلتا کینسر غربت اور ہماری ذمہ داریاں

کرکٹ کھلاڑی یوراج سنگھ کو کینسر کی بیماری ہوگئی۔ کرکٹ بورڈ اور حکومت نے انہیں علاج کیلئے ہر ممکن تعاون دینے کا وعدہ کیا ہے۔ اللہ انہیں شفا عطاء کرے تاکہ کینسر کے شکار دوسرے مریضوں کو حوصلہ ملے۔ موت تو ہر حال میں آئے گی مگر کینسر کا مریض اتنا درد اور تکلیف اٹھا کر دنیا سے جاتا ہے کہ جسے صرف وہ اور اللہ ہی جانتا ہے۔ کینسر کی بیماری کا پتہ چلتے ہی مریض کے لئے ساری دنیا تاریک ہوجاتی ہے۔ ابھی حال ہی میں ممبئی کے ایک نوجوان کو جب پتہ چلا کہ اسے کینسر ہوگیا ہے تو وہ اس قدر دہشت اور مایوسی کا شکار ہوا کہ اس نے تل تل مرنے کی جگہ دوسرے ہی دن خودکشی کرلی۔ کینسر غریب، امیر، بچے، نوجوان، بوڑھے کسی کو بھی ہوسکتا ہے، سابق وزیر اعظم وی پی سنگھ، سابق صدر جمہوریہ نیلم سنجیو ریڈی، فلم اسٹار نرگس، رحمٰن، راجکمار، فیروز خان، سمیت نہ جانے کتنے لوگ کینسر کا شکار ہوکر موت کی آغوش میں چلے گئے۔

کینسر کی کئی قسمیں ہوتی ہیں جیسے پھیپھڑوں کا کینسر، گلے کا کینسر، منہ کا کینسر، خون کا کینسر اور جگر کا کینسر اور اس کا علاج چند ہزار روپے میں یا چھ مہینوں تک ہی نہیں

کرنا پڑتا بلکہ یہ بے حد مہنگا اور آخری سانس تک چلنے والا ایسا مرض ہے جو آدمی کو مرنے سے پہلے معاشی طور پر ماردیتا ہے۔ امیر لوگ تو کسی نہ کسی طرح علاج کرواتے رہتے ہیں مگر غریب آدمی کو کینسر ہوجائے تو اس کے ساتھ پورا خاندان تباہ و برباد ہوجاتا ہے۔ غریب آدمی اس مہنگائی میں اپنا اور اپنے بچوں کو پیٹ پالے یا اتنا مہنگا مسلسل چلنے والا علاج کرے۔

لہٰذا حکومت کو چاہیے کہ کینسر کے علاج کے لئے اچھے اور جدید ٹیکنالوجی سے آراستہ اسپتال قائم کرے اور ہر اسپتال میں کینسر کا علاحدہ اور خصوصی وارڈ اعلیٰ ترین مشینوں اور ماہر ڈاکٹروں کی رہنمائی میں قائم کرے اور اس کی دوائیاں غریبوں کو مفت دی جائیں۔ جس طرح حکومت نے پولیو اور ایڈز کے لئے مہم چلا کر اور علاج کے لئے ہر ممکنہ سہولیات مہیا کرا کر ان پر کسی حد تک قابو پایا ہے۔ اسی طرح کینسر کی بیماری کی روک تھام اور علاج و معالجہ کی بھرپور کوشش کرے۔ اس کے ساتھ ہی میں مسلمانوں سے بھی کہنا چاہوں گا کہ اپنے علاقے میں بیت المال قائم کرکے اس سے کینسر، دل، گردے جیسی بڑی خطرناک اور مہنگے علاج والی بیماریوں میں مبتلا غریبوں کے لئے علاج اور امداد کا بندوبست کریں۔

روزانہ ایک ارب 20 کروڑ روپے کی سگریٹ

دنیا بھر میں سگریٹ نوشی کے خلاف آگہی میں اضافہ ہورہا ہے اور حکومتیں اس کے سدِ باب کیلئے اقدامات اٹھا رہی ہیں۔ تاہم پاکستان دنیا کے ان چند ممالک میں سے ایک ہے جہاں تمباکو نوشی کے رجحان میں مسلسل اضافہ ہورہا ہے اور ماہرین کے مطابق صورتِ حال خطرناک ترین سطح پر پہنچ چکی ہے۔ ماہرین کے مطابق پاکستان میں

تمبا کونوشی اور اس سے متعلق امراض سے ہر سال ایک لاکھ کے لگ بھگ افراد ہلاک ہو رہے ہیں جبکہ پاکستانی سالانہ 438 ارب روپے تمبا کونوشی پر پھونک دیتے ہیں۔

کراچی میں واقع آغا خان یونیورسٹی کے شعبہ امراضِ سینہ کے سربراہ پروفیسر ڈاکٹر جاوید اے خان نے وائس آف امریکہ' سے خصوصی گفتگو کرتے ہوئے بتایا کہ پاکستان میں سگریٹ نوشی کرنے والے افراد کی تعداد میں تشویشناک حد تک اضافہ ہو چکا ہے اور ایک محتاط اندازے کے مطابق پاکستان کی نصف کے لگ بھگ بالغ آبادی کسی نہ کسی شکل میں تمباکو کے استعمال کی عادی ہے۔

ڈاکٹر جاوید جو پاکستان میں تمبا کونوشی کے خلاف سرگرم تنظیم ،نیشنل الائنس فار ٹوبیکو کنٹرول' کے سربراہ بھی ہیں۔ نے وی او اے کو بتایا کہ پاکستان میں 3 کروڑ سے زائد افراد سگریٹ نوشی کے عادی ہیں جبکہ لگ بھگ اتنے ہی افراد شیشہ، پان ،گٹکا، نسوار اور ایسی ہی دیگر نشہ آور اشیاء کے ذریعے تمبا کو استعمال کر رہے ہیں۔

ڈاکٹر جاوید کے بقول پاکستان کے نوجوانوں میں سگریٹ نوشی کی شرح 32 فی صد جبکہ خواتین میں 8 فی صد ہے جبکہ ان کے مطابق گزشتہ چند برسوں کے دوران کالجز اور یونیورسٹیز کی طالبات میں تمبا کونوشی کی شرح 6 فی صد سے بڑھ کر 16 فیصد تک پہنچ چکی ہے جو دیگر ممالک کے مقابلے میں تشویشناک حد تک زیادہ ہے۔انہوں نے بتایا کہ سگریٹ اور تمبا کونوشی کے بڑھتے ہوئے استعمال کے باعث ملک میں صحتِ عامہ کی صورتِ حال انتہائی خراب ہے اور ان سے جنم لینے والی بیماریوں سے آبادی کا بہت بڑا حصہ متاثر ہو رہا ہے۔

ڈاکٹر جاوید کے مطابق پاکستان میں کینسر کی جو اقسام سب سے زیادہ اموات کا سبب بنتی ہیں وہ پھیپھڑے اور منہ کے کینسر ہیں جو تمبا کونوشی کے باعث جنم لیتے ہیں۔

ان کے بقول معدے، مثانے، سانس کی نالی اور گلے کے کینسر اور سانس کی پچاس فیصد بیماریاں بشمول دمہ اور نمونیہ بھی سگریٹ نوشی کے سبب ہوتے ہیں اور پاکستانیوں کی ایک بڑی تعداد ان امراض کا شکار ہے۔ڈاکٹر جاوید کے بقول سگریٹ نوشی صرف پاکستانیوں کی صحت ہی متاثر نہیں کر رہی بلکہ اس کے باعث پاکستان کی معیشت کو بھی اربوں ڈالرز کا نقصان برداشت کرنا پڑ رہا ہے۔ان کی تحقیق کے مطابق پاکستان میں سگریٹ نوشی کے عادی افراد روزانہ 1 ارب 20 کروڑ روپے کی سگریٹ پھونک دیتے ہیں جس کے باعث سالانہ 438 ارب روپے غیر ملکی کمپنیوں کی جیبوں میں جا رہے ہیں۔

ڈاکٹر جاوید کا کہنا ہے کہ اس سے کئی گنا زائد رقم ان ادویات کی درآمد پر خرچ کی جا رہی ہے جو سگریٹ نوشی سے جنم لینے والی بیماریوں کے علاج کیلئے درکار ہوتی ہیں۔ان کے بقول ان میں سے اکثر دوائیں نہ صرف مہنگی ہیں بلکہ پاکستان میں تیار نہیں ہوتیں اور ان کی درآمد کے باعث ملکی معیشت کو بھاری زرِ مبادلہ سے محروم ہونا پڑ رہا ہے۔انہوں نے بتایا کہ سگریٹ ساز کمپنیاں دنیا کے ترقی یافتہ ممالک سے اپنا کاروبار سمیٹ کر تیسری دنیا کے ملکوں میں منتقل ہو رہی ہیں کیونکہ یہاں ان کی سرگرمیوں پر روک ٹوک لگانے کیلئے قوانین یا تو سرے سے موجود ہی نہیں یا ان پر عمل درآمد نہیں کیا جا رہا ہے۔ڈاکٹر جاوید نے 'وی او اے' کو بتایا کہ حکومت کو گزشتہ برس ٹوبیکو انڈسٹری سے 60 ارب روپے کے محصولات وصول ہوئے۔ان کا کہنا تھا کہ پاکستان دنیا کے ان چند ممالک میں شامل ہے جہاں سگریٹ روٹی سے بھی سستی ہے، انہوں نے کہا کہ عوام میں سگریٹ نوشی کو کنٹرول کر کے صحت کی سہولیات پر اٹھنے والے اربوں روپے کے اخراجات کی بچت کی جا سکتی ہے۔

ڈاکٹر جاوید نے بتایا کہ پاکستان میں 2002ء میں منظور کردہ قانون کے تحت دفاتر، تعلیمی اداروں، بس اسٹاپس، پبلک ٹرانسپورٹ اور دیگر عوامی مقامات پر سگریٹ

نوشی کی ممانعت ہے تاہم ان کے بقول اس قانون کی کھلی خلاف ورزی کی جا رہی ہے جس کا کوئی نوٹس نہیں لیا جا رہا۔

انہوں نے بتایا کہ ان کی تنظیم نیشنل الائنس فار ٹوبیکو کنٹرول' کی جانب سے کیے گئے ایک حالیہ سروے میں انکشاف ہوا ہے کہ کراچی کے 90 فیصد ریستوران اس قانون کی پابندی نہیں کر رہے۔ ان کے بقول غیر ملکی ریستورانوں نے بھی اپنی حدود میں 'اسموکنگ زونز' قائم کر رکھے ہیں حالانکہ دیگر ممالک میں یہی ریستوران تمباکو نوشی کی ممانعت کے قوانین پر سختی سے عمل درآمد یقینی بناتے ہیں۔

سگریٹ نوشی کے سدِ باب کے حوالے سے پوچھے گئے سوال کے جواب میں ڈاکٹر جاوید کا کہنا تھا کہ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے طے کردہ اصولوں کی پابندی کر کے پاکستان میں اس لعنت پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

ان کے بقول ان اصولوں میں سرِ فہرست سگریٹ کی قیمت میں اتنا اضافہ ہے کہ یہ عام آدمی کی پہنچ سے باہر ہو جائے۔ عوامی مقامات پر سگریٹ نوشی کی ممانعت کے قوانین پر سختی سے عمل درآمد سگریٹ نوشی کے نقصانات اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے متعلق عوام میں آگہی پیدا کر کے اور تعلیمی اداروں کے نصاب میں اس حوالے سے اسباق کی شمولیت اس ضمن معاون ثابت ہو سکتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ پاکستان میں سگریٹ نوشی کے سدِ باب کیلئے اس کی تشہیر پر بھی مکمل پابندی عائد کرنا ہوگی۔ ان کے بقول پاکستان مین سگریٹ کمپنیوں کے ٹی وی اشتہارات تو محدود کر دیے گئے ہیں البتہ سگریٹ ساز کمپنیاں اب بھی بڑے بڑے اسپورٹس ایونٹس، میوزیکل کانسرٹس اور نوجوانوں کی دلچسپی کی دیگر سرگرمیوں کو اسپانسر کر کے اپنی مصنوعات کی تشہیر کر رہی ہیں جس پر فوری پابندی عائد کرنا ہوگی۔

انہوں نے کہا کہ نجی شعبہ کو بھی اس مقصد کیلئے آگے آنا ہوگا اور دفاتر اور دیگر کاروباری مراکز میں تمباکو نوشی پر ممانعت کے قانون پر عمل درآمد یقینی بنانا ہوگا۔

ڈاکٹر جاوید کے بقول معاشرے میں سگریٹ اور تمباکو نوشی کے رجحان کی حوصلہ شکنی کیلئے علماء کو بھی اپنا کردار ادا کرنا ہوگا اور عوام کو اس حوالے سے شعور دینا ہوگا اس عمل کی اسلام میں کوئی گنجائش نہیں۔ انہوں نے کہا کہ معروف اسلامی اسکالر ڈاکٹر ذاکر نائک اپنی ایک تقریر میں تمباکو نوشی کو ناجائز قرار دے چکے ہیں جبکہ ڈاکٹر اسرار احمد نے اس حوالے سے ایک کتابچہ بھی تحریر کیا ہے جس میں سگریٹ نوشی کو حرام قرار دیا گیا ہے۔

سعودی عرب کے علماء نے تمباکو کا استعمال کرنا حرام قرار دیا ہے یہی وجہ ہے کہ وہاں آپ کو کسی بھی شہر میں بیڑی، سگریٹ، پان، تمباکو کی دکانیں نہیں ملیں گی۔ الّا یہ کہ کوئی چھپا کر لے جائے، ظاہر ہے کہ جو اشیاء انسان کی جان کی دشمن ہوں بھلا اس کو حرام کا درجہ دیا جانا ضروری ہے۔ جو مال صحت، چین سکون غارت کر دے اور انسان کو موت سے ہم کنار کر دے۔ ہندوستان میں بھی اس کے لئے حالیہ برسوں میں کوششیں ہوئی ہیں وہ قابل تقلید ہیں۔ اس پر مزید پابندی لگانا باقی ہے اور تمباکو کمپنیوں کو مصنوعات کی اجازت نہ دی جائے تو بہتر ہوگا۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

کینسر سے متعلق نئے انکشافات

امریکہ میں کی جانے والی ایک نئی تحقیق کے مطابق کم عمری میں کینسر یا سرطان کا شکار ہونے والوں میں ڈھلتی عمر کے ساتھ تمباکو نوشی جیسی عادات اور متعدد بیماریاں نمودار ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ حال ہی میں امریکن کینسر سوسائٹی کی جانب سے شائع کردہ تحقیقی رپورٹ سے پتہ چلا ہے کہ وہ افراد جنہیں تیرہ سے انیس

سال کے درمیانی عمر یا نوجوانی میں سرطان کی بیماری ہوتی ہے اور وہ اس بیماری کا علاج کروا لیتے ہیں ان میں وقت کے ساتھ ساتھ سگریٹ نوشی کی لت اور کئی طبی مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق ان افراد میں موٹاپا، ذہنی امراض اور مالی مسائل زیادہ پائے جاتے ہیں بہ نسبت ان لوگوں کے جن کو کم عمری میں سرطان کی بیماری نہیں ہوتی۔ اس تحقیق میں شامل امریکی ادارہ برائے سرطان کے ایک ماہر ایرک تائی نے اس سلسلہ میں کہا کہ اس کی بہت سی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ ایک وجہ یہ بھی ہوسکتی ہے کہ کم عمری میں سرطان میں مبتلا ہونے والے ان لوگوں کو کسی وجہ سے اپنی بیماری کا علم نہ ہو اور وہ اس بیماری کے طویل المدتی اثرات سے واقف بھی نہ ہوں، تائی نے مزید بتایا کہ اس سلسلہ میں یہ بات بھی قابل غور ہے کہ جن لوگوں میں پندرہ سے انتیس سال کی عمر کے درمیان اس مرض کی تشخیص ہوتی ہے ان کے جسموں میں اس بیماری سے نمٹنے کی صلاحیت ان لوگوں کی بہ نسبت مختلف ہوتی ہے جن میں سرطان کی تشخیص زیادہ عمر میں ہو۔ اس تحقیق کے لئے محققین نے کم عمری میں کینسر کا شکار ہونے والے افراد کا اور قریب ساڑھے تین لاکھ ایسے افراد کے طبی ریکارڈ کا جائزہ لیا جنہیں زندگی کے کسی بھی حصہ میں سرطان کی شکایت نہ رہی ہو، تحقیق کے مطابق کم عمری میں سرطان کے مرض میں مبتلا ہونے والوں میں 81 فیصد خواتین شامل تھیں اور کینسر کی سب سے زیادہ پائی جانے والی قسم سروائیکل یا گردن سے متعلق سرطان ہے جس کا تناسب 38 فیصد ہے۔

ڈائٹ کرے کینسر کی روک تھام

سب سے زیادہ کارگر ہے صحیح خوراک۔ ویجی ٹیرین ڈائٹ کینسر سے بچاتی ہے۔

پھل اور سبزیوں کا استعمال کینسر کے خطرے کو کم کر دیتا ہے سالوں سے چلی آرہی اس بات پر اب سائنسدانوں نے بھی مہر لگا دی ہے کھانے کی عادتوں اور زندگی جینے کے

طریقوں میں تیزی سے آرہی تبدیلیوں کی وجہ سے دنیا میں کروڑوں لوگ کینسر سے مر رہے ہیں۔ حال ہی میں جاری ایک رپورٹ کے مطابق ہر سال مختلف بیماریوں سے مرنے والوں میں سے تیرہ فیصد کینسر کی وجہ سے موت کے منہ میں جاتے ہیں۔ ڈبلیو ایچ او کی کینسر رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ کینسر کے 40 فیصد معاملات کو بیلینسڈ فوڈ، ریگولر ایکسر سائز اور اسموکنگ سے دور رہ کر قابو کیا جا سکتا ہے، موجودہ وقت میں کینسر سے مرنے والوں میں زیادہ تعداد تمباکو کا استعمال کرنے والوں کی ہے۔ کینسروں میں سے ایک تہائی کا تعلق کھانے سے ہے۔ کچھ کھانے کینسر بڑھاتے ہیں اور کئی کینسر کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ اینٹی کینسر ڈائٹ لگ بھگ سبھی طرح کے کینسر کے خطرے کو کم کرتی ہے اور ساتھ ہی کارڈیو ویسکولر ڈیسیز سے بھی بچاؤ کرتی ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹ والے کھانے میں موجودہ کیمیکل سیلز کو مضبوط بناتے ہیں۔ یعنی کھانے میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ اور وٹامن کینسر والے کیمیکلز کو تباہ کرتے ہیں۔ اس لیے اپنی ڈائٹ میں ایسی خوردنی اشیا کو ضرور شامل کرنے کی کوشش کریں جن میں کینسر سے لڑنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

ہری پتے دار سبزیاں جیسے پالک، سلاد وغیرہ میں اینٹی آکسیڈنٹس جیسے بیٹا کیروٹین، لیوٹین اور فالک ایسیڈ پائے جاتے ہیں جو کینسر سے تحفظ دیتے ہیں۔

کروسی فیر سبزیاں: بند گوبھی، پھول گوبھی، بروکلی وغیرہ کا استعمال کینسر کے امکان کو کم کرتا ہے۔ یہ سبزیاں بریسٹ کینسر کی خاص وجوہات ایسٹروجن کو کنٹرول میں مدد کرتی ہیں۔

لہسن: لہسن میں پائے جانے والے جز کینسر والے سیلز کو تباہ کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ لہسن اور پیاز میں ڈائلیل سلفائیڈ، کورسٹین، ایجوئن سمیت تیس سے بھی زیادہ ایسے اجزا پائے جاتے ہیں جو کینسر سے لڑتے ہیں۔

ٹماٹر: ٹماٹر کینسر مخالف مانا جاتا ہے۔اس میں موجود لائیکوپن کینسر سے تحفظ مہیا کرتا ہے۔لال ٹماٹر زیادہ فائدہ دینے والا ہوتا ہے۔ان میں اینٹی ایجنگ کمپاؤنڈز، بیٹا کیروٹین اور آئیکوپن کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ٹماٹر کو فرائی کرنے کے باوجود اس کے نیوٹرنٹس ختم نہیں ہوتے۔لائیکوپن کے علاوہ ٹماٹر میں پوٹاشیم، نیاسن، وٹامن بی 6 اور فالیٹ ہوتے ہیں جو دل کی صحت کے لیے بیحد ضروری ہے۔

چقندر: چقندر نیچرل گلوکوز کا ایک اچھا ذریعہ ہے،اس میں سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم، سلفر، کلورین، آئیوڈین، آئرن، وٹامن بی۔1، 6۔بی، سی پی اور نائسن جز پائے جاتے ہیں۔چقندر کا رس لیور کو سرگرم کرتا ہے اور جسم کے سیلز کے آکسی کرن کو بڑھاتا ہے۔

سٹرس فروٹ: سٹرس فروٹس جیسے لیموں، سنگترا، کینو وغیرہ میں کینسر سے لڑنے کی خصوصیت پائی جاتی ہے۔ان پھلوں میں کیروٹنائڈز، ٹرپنس اور لائمونائڈز پائے جاتے ہیں جو کینسر کے امکان کو کم کرتے ہیں۔

بیریز: بلو بیری، بلیک بیری، اسٹرابیری میں بھرپور مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جن میں کینسر سے لڑنے کے گن ہوتے ہیں، اسٹڈی میں دیکھا گیا ہے کہ یہ ایک پروٹین بٹا کیٹینین کو ناکارہ کر ٹیومر کے بڑھنے کو روکتا ہے۔

فائبر: فائبر سے بھرپور ڈائٹ سے کینسر سے لڑنے میں کافی مدد ملتی ہے۔ ہمارے جسم کو ایک دن میں چالیس گرام فائبر کی ضرورت ہوتی ہے، سب سے زیادہ فائبر پھلوں، سبزیوں، گندم، چاول، ثابت اناج اور بینز میں ہوتا ہے۔فائبر ہضم نہیں ہوتا ہے اس لیے یہ پیٹ اور آنتوں میں غیر ضروری چیزوں کو ٹکنے نہیں دیتا اور جسم کے باہر نکال دیتا ہے۔

وٹامن ڈی: دھوپ جسم کے لیے بہت ضروری ہے۔دودھ، مچھلی، انڈوں سے جسم کو دس فیصد وٹامن ڈی ملتا ہے جبکہ نوے فیصد سورج کی دھوپ سے ملتا ہے جو بیحد ضروری ہے بریسٹ سیلز میں وٹامن ڈی کو ہارمون میں تبدیل کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے جو اینٹی کینسر پراپرٹیز بناتے ہیں۔

کاسنی کی بھاجی: کاسنی سبز کینسر کے مریض کو ہفتہ میں کم از کم تین بار بطور غذا کھلائیں اور روزانہ اس کا جوس نکال کر 50 گرام کے بقدر پلائیں انشاءاللہ کینسر کو ختم کرنے میں اہم رول ہوگا۔

انار کا جوس: انار یا انار کا جوس بھی کینسر کے خلیات کو تباہ کرنے میں معاون اور مددگار رہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

خون کے کینسر کا نیا علاج

امریکی ریاست پنسلوانیا کی یونیورسٹی آف پنسلوانیا کے ابرام سن کینسر سینٹر کے سائنسدان گزشتہ 20 برس سے لیوکیمیا کے علاج کے حوالے سے تحقیق کر رہے ہیں۔وہ اس کینسر سے متاثرہ مریض کے جسم سے خون کے خاص خلیے لے کر انہیں کینسر کے خلاف بطور علاج استعمال کرنے پر کام کرتے رہے ہیں۔ان خاص خلیوں کو ٹی سیل کا نام دیا گیا، جنہیں پہلے مریض کے جسم سے نکالا جاتا ہے اور بعد میں کینسر کے خلیوں کو تباہ کرنے کے لیے جسم میں دوبارہ داخل کیا جاتا ہے۔خلیوں کی تبدیلی کا یہ عمل کینسر کے خلیوں کے خاتمے کے لیے اتنا کامیاب رہا کہ سائنسدانوں نے ان ٹی سیلز کو عادی قاتل کا نام دیا ہے۔اس تحقیق سے وابستہ ڈاکٹر کارل جون کا کہنا ہے کہ اس تجربے کا اہتمام کرنا ایک جرات مندانہ اقدام تھا جس کے مثبت نتائج سامنے آئے۔اس سلسلے میں جن تین مریضوں پر یہ تجربہ کیا گیا وہ خون کے کینسر کی آخری سٹیج پر تھے اور ان کے بچنے کی

امید بہت کم تھی۔ جینیاتی خلیوں پر کام کرنے والے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ تجرباتی طور پر مریضوں کے جسموں میں ٹی سیلز رداخل کیے گئے۔ یہ ٹی سیلز چھ ماہ تک مریضوں کے جسموں میں مؤثر رہے اور چن چن کر کینسر کے خلیوں کو ختم کرتے رہے۔ بروس لیوائن بھی اس تحقیق میں شامل رہے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ ایک ایسی دوا ہے جو دیر تک مؤثر رہتی ہے اور خون میں شامل مہلک خلیوں کا خاتمہ کرتی ہے۔ امریکہ میں کینسر کی روک تھام پر کام کرنے والی ایک تنظیم امریکن کینسر سوسائٹی اس تحقیق کو مفید قرار دے رہی ہے اور اس کا کہنا ہے کہ اس بارے میں مزید تجربات کیے جانے چاہئیں۔ جن تین مریضوں پر اس کا تجربہ کیا گیا تھا ان میں سے دو کینسر سے صحتیاب ہو چکے ہیں۔ جب کہ تیسرے مریض میں گو ابھی بھی کینسر کے کچھ آثار باقی ہیں، مگر وہ بھی صحتیاب ہو رہے ہیں۔ دوسری طرف اس طریقہ علاج کے مضر اثرات بھی ہیں جیسا کہ تیز بخار، امراض قلب اور سانس کا پھول جانا وغیرہ۔ سائنس دان یہ بھی دیکھ رہے ہیں کہ جو مریض اس طریقۂ علاج سے صحتیاب ہوئے ہیں ان کا اس مرض میں دوبارہ مبتلا ہونے کا کتنا امکان ہے۔

اس کے بارے میں ابھی کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ خون میں کینسر کے علاج کے لئے میں اپنی کتاب ''بحر طب سے چند موتی'' کے صفحہ 157 سے 158 پر ایک نسخہ تجویز کیا ہے اگر چہ وہ گھریلو نسخہ ہے لیکن میرے آنیوالے مریضوں میں کم از کم دس مریض ایسے ہیں جو بارہ تیرہ چودہ پندرہ سالوں بلکہ اس سے بھی زیادہ عرصہ سے وہ نسخہ استعمال کر رہے ہیں اور بحمد اللہ وہ صحت مند ہیں، سال یا چھ ماہ میں جب بھی وہ چیک اپ کراتے ہیں تو ان کی رپورٹ اطمینان بخش آتی ہے۔ لیجئے آپ بھی اس نسخہ کو کام میں لائیں اور فائدہ اٹھا کر فقیر کو دعائیں دیں۔

کینسر کی بیماری کیلئے مجرب نسخہ: اللہ تعالیٰ نے فرمایا (حضرت ابراہیمؑ کی زبان سے) ''جب میں بیمار ہوتا ہوں تو اللہ تعالیٰ شفاء عطا فرماتے ہیں'' اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''بیماروں کا علاج کرو مگر حرام دواؤں سے نہیں''۔

یہ نسخہ سرطان کی بیماری کے لئے خاص ہے اللہ تعالیٰ ہر انسان کو کینسر کی بیماری اور تمام بیماریوں سے محفوظ رکھے آمین!

قبل اس کے کہ یہ نسخہ پیش کروں، ایک شخص کو دماغ کا کینسر ہوا تھا اور وہ بغرض علاج امریکہ گیا اور وہاں مختلف دواؤں سے اس کا علاج کیا گیا مگر اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوا ڈاکٹروں نے موت کا فیصلہ سنایا اور وہ واپس آکر موت کا انتظار کر رہا تھا اللہ تعالیٰ نے ایک شخص کو مسیحا بنا کر بھیجا اراس نے اس خاص نسخے سے علاج کیا الحمد للہ اس سے فائدہ ہوا۔

نسخہ یہ ھے: ھوالشافی! (شہد خالص، کالونجی، لہسن، ایلوا، حلتیت) اس مریض نے تین مہینے مسلسل استعمال کیا پھر امریکہ دوبارہ گیا برائے ٹسٹ اور وہاں ڈاکٹر سے ٹسٹ کروایا تمام ڈاکٹر حیران رہ گئے کہ کینسر کا ورم تحلیل ہو چکا تھا اور مریض صحت مند ہو گیا تھا۔ الحمد للہ علی کرمہ واحسانہ۔

رحیمی شفاء خانہ سے یہی نسخہ بلڈ کینسر والوں کو بھی دیا گیا بحمد اللہ تعالیٰ ایسے مایوس مریضوں کو بھی فائدہ ہو رہا ہے، یہ نسخہ رحیمی شفاء خانہ میں کم وبیش سولہ سالوں سے استعمال کرایا جا رہا ہے اللہ کے فضل سے بے شمار مریض سکون واطمنان کی زندگی گزار رہے ہیں۔

اس مؤثر نسخہ سے ایک اور بیمار جس کو حلق کا کینسر ہو گیا تھا نہ وہ کھا سکتا تھا نہ پی سکتا تھا شدید تکلیف میں مبتلا ہو گیا تھا وہ بھی اس نسخہ سے شفا پا گیا الحمد للہ وہ پھر سے

کھانے اور پینے کے لائق ہو گیا لہٰذا اللہ تعالیٰ کے حکم سے سرطان کے مریضوں کو شفاء پہنچانے والا یہ نسخہ عام کیا جاتا ہے تاکہ ان بیماریوں میں مبتلا ہونے والے مریض (اللہ شافی کی شفاء سے) صحت مند ہو جائیں۔

نسخہ بنانے کا طریقہ: 1۔ آدھا کلو شہد خالص۔ 2 کلونجی اعلیٰ قسم کا اچھی طرح پسا ہوا، ایک ٹیبل اسپون برابر۔ 3۔ دیسی لہسن پاؤ بھر کچلا ہوا ہلدی اصلی سفوف ایک ٹیبل اسپون کے برابر یہ سب شہد میں ملالیں اور شیشے میں بھر کر رکھ لیں ہر دن صبح سویرے نہار منہ ایک ٹی اسپون معجون شیشے سے نکال کر کھالیں اس کے بعد ایلوے کا ایک چھوٹا ٹکڑا (جو کافی کے دانے کے برابر ہو) اور حلتیت (ہینگ) کا ایک چھوٹا ٹکڑا جو مسور کی دال کے برابر ہو، نگل لیا جائے پھر ٹھنڈا دودھ ایک کپ پی لیں یہ نسخہ تین ماہ تک استعمال کیا جائے درمیان میں دوائی ختم ہو جائے تو پھر بنا کر مکمل تین ماہ تک استعمال کریں۔ ان شاءاللہ فائدہ ہوگا اور مرض کا ازالہ ہوگا۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

لہسن دل کے امراض وموٹاپا کے لئے مفید: حال ہی میں حیران کن ریسرچ ہوئی ہے کہ لہسن کا لگاتار استعمال معدہ کے کینسر سے بچاتا ہے اس کے ساتھ ساتھ پستانوں وخوراک کی نالی میں بھی کینسر پیدا ہونے والے ''ایفلوٹاکسن'' کی حرکت کو روکتا ہے، جو مکئی ومٹر کے دانے میں پایا جاتا ہے، یہ ایک قسم کا کینسر پیدا کرنے والا جزو ہوتا ہے۔ موٹاپا دل کے مرض کی خاص وجہ بنتا ہے، اس کے لئے لہسن علاج کا کام کرتا ہے، اس لئے اس کا لگاتار استعمال چربی پگھلاتا ہے، موٹاپا اور دل کے امراض دونوں سے بچا جاسکتا ہے۔

دل کے امراض کے معالج دل کا حملہ روکنے کے لئے ایسپرین کی ۲/۱ سے ایک گولی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں، اس سے خون پتلا رہتا ہے، کیونکہ خون میں چربی

ہونے کی وجہ سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے، جس سے خون کی نالیوں میں خون رک جانے سے دل کا دورہ ہو جاتا ہے، اس سے معدہ پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا، جیسے ایسپرین سے پیٹ کے اندر زخم ہو جاتے ہیں اس لئے ایسپرین سے لہسن زیادہ مفید ہے۔ خون کو باریک کرنے کیلئے رحیمی شفاخانہ میں قرص سریتہؔ کے نام سے گولی دستیاب ہے اس کو بھی مریض مجرب بتاتے ہیں۔

میتھی ذیابیطس کے لئے مفید: نئی ریسرچ کے مطابق میتھی کے بیج ذیابیطس اور دل کے امراض میں بہت مفید ہیں، میتھی کے بیج روزانہ 20 گرام دردرے پیس کر کھانے سے دس دن میں ہی پیشاب وخون میں شکر کی کمی ہو جاتی ہے، اس کی جانچ کروا کر پتہ لگایا جاسکتا ہے کہ آگے میتھی کا استعمال کیا جائے یا نہیں علامات مرض میں کمی کا تجربہ تو مریض خود ہی کرسکتا ہے، پھر بھی اچھا ہے کہ دس دس دن کے بعد جانچ کروائی جائے، اس کے بعد میتھی کے بیج کی مقدار کم یا 10 گرام تک ہر روز بڑھائی جاسکتی ہے، میتھی کو کھانے کے ساتھ یا سبزی میں ڈال کر استعمال کیا جاسکتا ہے، خوراک کی مقدار 1200 کیلوریز سے 1400 کیلوریز روز رکھنے سے اور مانڈ وشکر (چینی) کا پرہیز کرنے سے بہت فائدہ ہوسکتا ہے، میتھی کے استعمال سے صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا، اور نہ ہی کسی دوا کیساتھ الٹا اثر ہوتا ہے، کل مقدار 20 گرام یا 30 گرام تک دن میں تین بار تقسیم کر کے لی جائے۔

ہمارے تجربات کے مطابق صرف میتھی کے بیجوں کا استعمال ہی ذیابیطس کو دور کر دیتا ہے، میٹھی چیزوں چاول، آلو، گوبھی، اروی، کیلا وغیرہ کا پرہیز ضروری ہے۔ اور روزانہ ایک یا ڈیڑھ میل پیدل سیر کرنا مرض کو فوراً دور کر دیتا ہے، چینی کی جگہ سکرین کی گولیاں لی جاسکتی ہیں، مگر بہتر یہی ہے کہ بغیر سکرین کی گولیوں کے چینی سے پرہیز کیا

جائے۔ اگر کریلا، جامن، میتھی ایک ساتھ لیے جائیں تو بھی فائدہ نہیں ہوتا، کیونکہ یہ ایک دوسرے کے اثرات کو ضائع کر دیتے ہیں، اس لئے صرف اکیلی میتھی کا استعمال ہی فائدہ دکھاتا ہے۔

ہلدی کے استعمال سے کینسر سے بچاؤ: ابھی حال ہی میں کی گئی ڈاکٹر کملا کرشنا سوامی کی ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ ایک گرام ہلدی روزانہ کھانے سے ہر قسم کے کینسر سے دور رہتے ہیں، بتایا گیا ہے کہ ہلدی کے استعمال سے جسم میں مدافعتی نظام مضبوط اور چست ہو جاتا ہے، انہوں نے جو تجربات کئے ہیں، ان سے ثابت ہو گیا ہے کہ ہلدی کے استعمال سے سیلوں کی مرمت کرنے والے ڈی، این، اے بڑھتے ہیں، اور ان سے ہارمون کا پیدا ہونا اور بڑھنا رکتا ہے، جو اپنے آپ بڑھتے جانے والے سیل اور رسولی پیدا کرنے کے لئے ذمہ دار ہوتے ہیں، انہوں نے چوہوں میں کینسر کی طرح بڑھنے والے سیل داخل کئے پھر ان کی خوراک میں ہلدی ملا کر دی، دو تین ہفتوں میں ہی وہ غائب ہو گئے۔ ہلدی کسی بھی شکل میں دی جا سکتی ہے، خواہ یہ عام خوراک میں ہو یا پاؤڈر کی شکل میں ہلدی میں کرکومن نام کا ایک مرکب ہوتا ہے، یہ چیزوں کو سڑنے اور کینسر پیدا ہونے سے روکتا ہے، انہوں نے کہا کہ اگر اپنی صحت کا خیال رکھنے والے لوگ ہر روز ایک گرام ہلدی اپنی نارمل خوراک میں لیں، تو انہیں کسی قسم کا کینسر کبھی نہیں ہوگا۔

گاجر کے استعمال سے کینسر سے بچاؤ: گاجر میں بی، کروٹین نام کا وٹامن کافی مقدار میں پایا جاتا ہے، جو جسم کو شکاؤں میں آکسیجن دور کرنے والے اثر کو کم کرنے میں کام دیتا ہے، آج کل صرف کینسر سے بچاؤ کیلئے ہی نہیں بلکہ کینسر کے علاج کے لئے بھی گاجر کا استعمال (بی کروٹین وٹامن) کا کیا جا رہا ہے، امریکہ کے ایری

جونا کینسر سنٹر کے ڈاکٹر کے مطابق تجربات سے پتہ چلا ہے کہ سگریٹ پینے والے الکوحل لینے والوں کی زبان و منہ میں پہلی حالت کا کینسر یا زخم اس وٹامن سے کم اور ٹھیک کئے جا سکتے ہیں لگ بھگ 50 فیصدی میں یہ دھبے 6 ماہ کے اندر ہی اپنے سائز سے آدھے رہ جاتے ہیں، یہ وٹامن یا تو گولی کی صورت میں یا زیادہ گاجر کھانے سے ملتا ہے، وٹامن ''سی''، ''ای'' کا بھی برابر اثر دیکھنے میں آیا ہے۔

کریلے کے رس سے ذیابیطس سے بچاؤ: کریلے کا رس ذیابیطس کو دور کرنے کے لئے مجرب ہے اور یہ یقیناً ہی ''گودڑی کا لال' ہے اس سلسلہ میں تازہ کریلوں کا رس نکال کر 15 گرام سے 25 گرام، کچھ نمک کھانے والا ملا کر ہر روز ہلکے ناشتے کے بعد پی لیں، ڈیڑھ ماہ کے استعمال سے مرض جاتا رہے گا، روزانہ ایک میل کی سیر اور میٹھی چیزوں سے پرہیز ضروری ہے، پھلوں میں جامن اور میتھی کا استعمال نہ کریں، کیونکہ یہ لینے سے کریلے کے رس کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

جامن کے جوشاندہ سے ذیابیطس سے بچاؤ: کافی تجربات کے بعد جامن کے پتوں کا جوشاندہ ذیابیطس کے لئے کامیاب ثابت ہوا ہے، اس سلسلہ میں 10 سے 15 گرام جامن کے پتے پانی سے دھو کر صاف قینچی سے کتر کر 6 گھنٹے، 50 گرام پانی میں بھگو کر رکھیں، پھر جوش دے کر چھان لیں، اور نمک کی چٹکی ملا کر دن میں دو بار پلا دیں، اگر شوگر کی زیادہ تکلیف ہے، تو دن میں تین بار بھی دے سکتے ہیں، میٹھی و بادی چیزوں سے پرہیز لازمی ہے، اور ایک میل کی روزانہ سیر بھی کرنی چاہیے علاوہ ازیں جامن کے استعمال کے دوران میتھی، کریلا، گڑ مار کا استعمال نہ کیا جائے، ایک یا ڈیڑھ ماہ میں آرام آ جاتا ہے۔

سبز چائے، سرطان کو روکنے میں مفید

امریکہ کے طبی ماہرین نے سرطان کی خطرناک قسم لیوکیمیا کے خطرے سے محفوظ رہنے کیلئے سبز چائے کو مفید قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ سبز چائے کی پتیوں کے اندر ایک خاص نوعیت کا مادہ ہوتا ہے جس سے سرطان کے خلیوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے، اس کیمیکل کا 42 مختلف مریضوں پر تجربہ کیا گیا جس سے ثابت ہوا کہ خون میں سرطان کے خلیوں کے پھیلنے کی شرح میں نمایاں کمی واقع ہوئی۔ امریکن سوسائٹی آف کلینیکل انکالوجی کے سالانہ اجلاس میں پیش کی جانے والی یہ تحقیق ڈاکٹر ڈائیٹ شانا فلیٹ نے مرتب کی ہے۔ تجربہ میں شامل ہونے والے تمام مریض کے ابتدائی مرحلے میں تھے۔ ماہرین نے بتایا کہ سبز چائے کی پتیوں سے حاصل ہونے والے کیمیکل کو بطور دوا تیار کرنے سے متعلق غور وخوض کیا جا رہا ہے۔

پودینے کی پتیوں سے سرطان کا علاج

غذائی ماہرین نے طویل ریسرچ کے بعد یہ تجزیاتی رپورٹ پیش کی ہے کہ پودینے سے سرطان کے خلاف جنگ جیتی جاسکتی ہے، اس ریسرچ گروپ کے لیڈر کا کہنا ہے کہ سرطان کا آغاز اس وقت ہوتا ہے، جب جسم میں موجود فری ریڈیکلز جنیاتی خلیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں، جس کے باعث خلیے عام انداز کے بجائے زیادہ تیزی سے تقسیم ہونے لگتے ہیں۔ پودینے میں بڑی تعداد میں انزائم موجود ہوتے ہیں جو سرطان سے متاثرہ خلیوں کی غیر قدرتی تقسیم میں رکاوٹ پیدا کرنے لگتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ مفید انزائم ہر پودے میں ضرور شامل ہوتے ہیں مگر پودینے میں ان کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے جو جان لیوا مرض سرطان سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

تھکن میں ورزش فائدے مند

کینسر کے مریضوں کو اکثر علاج کے بعد تھکن کی شکایت رہتی ہے تاہم تین درجن سے زائد اسٹڈیز کے بعد پتہ چلا ہے کہ اگر ایسے افراد واکنگ یا سائیکلنگ کریں تو ان کی توانائی بحال ہوسکتی ہے۔ یاد رہے کہ کینسر کے مریضوں میں ہر وقت تھکن رہنے کی ایک وجہ تو کینسر خود ہے اس کے علاوہ دیگر وجوہات میں درد اور بیماری کا علاج جیسے کیموتھیراپی وغیرہ شامل ہیں۔ اس سے پہلے اسٹڈیز میں کہا جاتا رہا ہے کہ تھیراپی، غذائی مشورہ جات اور آکوپنکچر کینسر اور اس کے علاج سے ہونیوالی تھکن کو دور کرنے میں بہت مدد و معاون ہوسکتے ہیں۔ تاہم ورزش ایک ایسا طریقہ ہے کہ جس کا فائدہ یہ ہے کہ اس کو آپ اپنی مرضی کے وقت پر کرسکتے ہیں اور اس پر بہت کم لاگت یا سرے سے لاگت آتی ہی نہیں۔ لیکن برسٹل میں یونیورسٹی آف ویسٹ آف انگلینڈ کی ماہر فیونا کرامپ کا کہنا ہے کہ ہم یہ نہیں کہتے اور نہ ہی اس کی امید رکھتے ہیں کہ ان اسٹڈیز کے بعد لوگ اٹھیں گے اور ایک میل دوڑنا شروع کردیں گے۔ تاہم کچھ لوگ ایسے ضرور ہوں گے جو اس قابل ہوں گے کہ جاگنگ اور سائیکلنگ شروع کردیں۔ تاہم ہم لوگوں سے کہیں گے کہ وہ اس کا آغاز تھوڑے تھوڑے سے شروع کریں جیسے کہ دن میں دو مرتبہ بیس منٹ کی واک کریں۔ زیادہ تر اسٹڈیز میں ان خواتین کا جائزہ لیا گیا جو کہ چھاتی کے کینسر میں مبتلا ہیں جبکہ ورزش کے اوقات کار بھی مختلف تھے جن میں واکنگ اور سائیکلنگ سے لیکر وزن بردار ورزش اور یوگا شامل ہے نصف سے زائدہ اسٹڈیز میں ایک سے زائد اقسام کی ورزشوں کو شامل کیا گیا یا ان کو اجازت دی گئی کہ وہ اپنی مرضی کے مطابق کوئی ورزش چن لیں۔ اس طرح ورزش کی مقدار کے حوالے سے کچھ افراد کو ہفتے میں دو مرتبہ

اور کچھ کو روزانہ ورزش کے لیے کہا گیا جو کہ اسٹڈی کی نوعیت کے مطابق دس منٹ سے لیکر دو گھنٹے کے وقت پر محیط تھیں۔ جب ان ورزش کے نتائج کو دیکھا گیا اور ان کا موازنہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ اس سے کینسر کے مریضوں میں بیماری کے دوران اور علاج کے بعد رہنے والی تھکن میں کمی ہوئی اور توانائی میں اضافہ ہوا۔ اس کے علاوہ ایروبک ورزش جیسے واکنگ اور سائیکلنگ اس حوالے سے وزن بردار ورزش کے مقابلے میں زیادہ مفید پائی گئیں۔ کرامپ کے بقول ورزش سے ایک قابل تحسین فرق پیدا ہوا جس کے مطابق اوسط مریض کو جسمانی ورزش سے فائدہ ہوا۔

گٹکا دے رہا ہے 300 ارب روپے کی بیماریاں

ملک کی مختلف ریاستی حکومتوں کی طرف سے گٹکا کے فروخت پر پابندی عائد کرنے کے فیصلے کئے جا رہے ہیں۔ ایک حلقہ ان فیصلوں سے ناراض دکھائی دیتا ہے لیکن عالمی صحت تنظیم کی رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں اورل کینسر کے معاملات میں ہندوستان پہلے نمبر پر ہے جہاں کینسر کے 80,000 نئے معاملات ہر سال منظر عام پر آتے ہیں اور اس کی بڑی وجہ گٹکا، پان مسالہ اور تمبا کو وغیرہ کا استعمال ہے، اس کے ساتھ ہی اس کے علاج پر ہندوستان میں سالانہ 300 ارب روپے خرچ کرنا پڑتا ہے جو تمام صحت کی خدمات پر کئے جانے والے خرچ کا ایک چوتھائی ہے۔ گلوبل ایڈلٹ ٹوبیکو سروے کے مطابق اس وقت ہندوستان میں گٹکا کا کاروبار 200-150 ارب روپے کا ہے جب کہ اس سے ہونے والی بیماریوں پر 300 ارب روپے خرچ کرنے پڑتے ہیں۔ گو کہ ملک میں چودہ ریاستوں نے گٹکے پر پابندی عائد کر دی ہے لیکن مصنوعات کے اثرات کا جائزہ لینے والی تنظیم نرل بنگ سیکورٹی کا خیال ہے کہ اس کا اثر اسی وقت

دکھائی دے گا جب اس پر قومی سطح پر پابندی عائد کی جائے گی اور اس پابندی پر سختی سے عمل درآمد کیا جائے گا۔

اس وقت حال یہ ہے کہ گٹکا پڑوسی ریاستوں سے پابندی والی ریاستوں میں بھیجا جا رہا ہے جب کہ پابندی والی ریاستوں میں قانون کی آنکھ میں دھول جھونکنے کے لئے گٹکے میں ڈالے جانے والی اشیاء کو الگ الگ پیکٹ میں فروخت کیا جا رہا ہے۔ کئی معاملات میں تو یہ پندرہ سے بیس گنا زیادہ قیمت پر فروخت کیا جا رہا ہے۔ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اینڈ فیملی ویلفیئر کی 2012 کی پہلی ششماہی میں جاری کی گئی رپورٹ کے مطابق گٹکا اور کھینی میں 3095 کیمیکل ڈالے جاتے ہیں۔ جن ریاستوں میں فی الحال گٹکے پر پابندی عائد ہے ان میں مہاراشٹر گجرات ہریانہ، ہماچل پردیش میزورم، گوا، دہلی، چھتیس گڑھ، گجرات، کیرالہ، جھارکھنڈ، راجستھان، پنجاب اور مدھیہ پردیش شامل ہیں۔ یوپی حکومت نے بھی گٹکے پر اگلے سال یکم اپریل سے مکمل پابندی عائد کرنے کا اعلان کر دیا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ مذکورہ ریاستوں نے اس سال کے صرف مئی سے لے کر ستمبر تک پانچ مہینوں کے اندر ہی پابندی عائد کی ہے۔ مہاراشٹر کو چھوڑ کر بقیہ تمام ریاستوں میں پبلک ہیلتھ منسٹری نے پابندی لگائی ہے جب کہ مہاراشٹر میں ایف ڈی اے اور پولیس نے پابندی عائد کی ہے۔ اسکے علاوہ جو ریاستیں اس پر پابندی عائد کرنے کا منصوبہ بنا رہی ہیں ان میں آندھرا پردیش، آسام، چنڈی گڑھ، جموں وکشمیر اور اڑیسہ شامل ہیں۔

رپورٹ کے مطابق پندرہ سال کی عمر سے ہی بچے گٹکا کھانے لگے ہیں جس سے بڑے پیمانے پر کینسر ہونے کا معاملہ سامنے آیا ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق اڑیسہ میں 38 فیصد آسام میں 36 فیصد، چھتیس گڑھ میں 32.5 فیصد، جھارکھنڈ میں 24 فیصد، بہار

میں 22.5 فیصد، اتر پردیش میں 21 فیصد، مدھیہ پردیش میں 18.9 فیصد، اترا کھنڈ میں 8.8 فیصد اور راجستھان میں 6.6 فیصد ایسے گٹکا کھانے والے ہیں جن کی عمر پندرہ سال سے کم ہے۔ اسی پابندی کی وجہ سے سگریٹ صنعت کو غیر معمولی فائدہ پہونچ رہا ہے کیوں کہ کچھ گٹکا کھانے والے کسٹمرس اب سگریٹ کا سہارا لے رہے ہیں۔ اس میں آئی ٹی سی اور وی ایس ٹی کے ایسے سگریٹوں کو فائدہ ہوگا جو دو روپے کی قیمت کے ہیں۔ ساتھ ہی نئے کسٹمرس کے لئے بھی یہ سگریٹ ان کی آمدنی کے مطابق ہوں گے۔ اس وقت کچھ گٹکا چاکلیٹ کے ذائقے میں ہیں تو کچھ فریشنر کی شکل میں فروخت ہو رہے ہیں۔ آسانی سے دستیاب ہونے، پسندیدہ ذائقہ اور سستا ہونے کی وجہ سے گٹکا نوجوانوں اور غریبوں میں تیزی سے اپنا اثر بڑھا رہا ہے۔ دریں اثنا برطانیہ میں بھی گٹکے کا اثر دکھائی دے رہا ہے۔ وہاں کی ہیلتھ ایجنسی نے جنوب ایشیائی ملکوں کے باشندوں کو ہدایت دی ہے کہ وہ پان اور گٹکا کھانا چھوڑ دیں۔

40 فیصد کینسر کی وجہ غلط طرز زندگی

برطانیہ میں ہر سال ایک لاکھ 30/ ہزار نئے مریضوں میں کینسر کی تشخیص ہوتی ہے تاہم ماہرین یہ کہتے ہیں کہ ان میں سے آدھے مریضوں کو یہ بیماری ان کے نامناسب طرز زندگی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے۔ اگر وہ اپنی زندگی کے طور طریقوں سے سگریٹ نوشی، شراب نوشی اور غلط قسم کی چیزیں کھانا خارج کر دیں تو وہ اس مہلک مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ کینسر ریسرچ یو کے، کی اس رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اس ضمن میں تمباکو سب سے بڑا مجرم ہے جس کی وجہ سے 23 فیصد مرد اور 15.6 فیصد خواتین کینسر میں مبتلا ہوتی ہیں۔ اس کے بعد مردوں کا اپنی خوراک میں پھلوں اور سبزیوں کو

شامل نہ کرنا دوسری اہم وجہ ہے جب کہ خواتین کا زیادہ وزنی ہونا دوسرا اہم سبب ہے۔ اس رپورٹ کے اہم منصف پروفیسر میکس پارکن نے کہا ہے کہ بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں جن لوگوں کی قسمت میں لکھا ہوتا ہے انہیں کینسر ہو جاتا ہے، یا کسی جینیاتی نقص سے ایسا ہوتا ہے اور یہ مریض کی قسمت پر منحصر ہے کہ وہ اس سے محفوظ رہے یا اس میں مبتلا ہو جائے لیکن ہم نے جو شواہد یکجا کئے ہیں ان سے پتہ چلتا ہے کہ تمام اقسام کے 40 فیصد کینسر ان چیزوں کی وجہ سے ہوتے ہیں جن میں سے زیادہ تر ہم تبدیل کر سکتے ہیں اس ضمن میں مردوں کیلئے ہمارا بہترین مشورہ یہ ہوسکتا ہے کہ وہ سگریٹ پینا، تمباکو کھانا بند کر دیں، زیادہ پھل اور سبزیاں استعمال کریں اور بدقسمتی سے شراب نوشی کی لت میں مبتلا ہیں تو اسے فوری طور پر ترک کر دیں۔ خواتین کے لئے ہمارا جائزہ یہ تجویز کرتا ہے کہ وہ سگریٹ نوشی سے احتراز کریں اور اپنے وزن پر نظر رکھیں۔ پروفیسر میکس نے کہا کہ ہمیں یہ توقع نہیں تھی کہ مردوں کو کینسر سے بچانے میں پھل اور سبزیاں اتنا اہم کردار ادا کر سکتی ہیں اور نہ ہی ہم یہ تصور کر سکتے تھے کہ خواتین کو کینسر میں مبتلا کرنے میں الکوحل سے زیادہ خطرناک ان کا وزن بڑھنا بھی ہوسکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ 25 میں سے ایک کینسر کا تعلق کسی شخص کی ملازمت کے ماحول سے ہوسکتا ہے۔ یعنی وہ ایسے ماحول میں کام کرتا ہو جہاں اس کا مختلف قسم کے کیمیکلز یا ایز بسٹاس سے سابقہ پڑتا ہو۔

سرطان کی اقسام، علامات، تشخیص وعلاج

کینسر کیوں ہوتا ہے؟ اس کا حقیقی جواب تو شاید کسی کے پاس نہیں ہے لیکن ماہرین صحت اس بات پر متفق ہیں کہ اس کی بنیادی وجہ جینز میں رونما ہونے والے تغیرات ہیں۔ غذا میں پائے جانیوالے چند عناصر مثلاً ذخیرہ شدہ اجناس میں پائے

جانے والے افلاٹوکسن تاب کاری اثرات، الیکٹرومیگنٹک ویوز، وائرل انفکشنز، فضائی، آبی اور غذائی آلودگی، فوڈ کیمیکلز مثلاً کھانے کے رنگ، جینیاتی طور پر تبدیل کی جانے والی غذائیں، سگریٹ نوشی، حقہ، زہریلا دھواں اور زرعی ادویات شامل ہیں۔
اس کے علاوہ بھی چند اور وجوہات ایسی ہیں جو خاص حالتوں میں کینسر کی وجہ بنتی ہے مثلاً سیمنٹ انڈسٹری سے متعلق لوگوں کو Asbestos نامی کیمیکل سے کینسر ہوسکتا ہے۔ خواتین میں سن یاس روکنے کے لئے ہارمون تھراپی سے بھی کینسر کا خطرہ ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کینسر کی ایک وجہ سورج کی تاب کار شعاعیں ہیں جن سے وہ لوگ جو دھوپ میں زیادہ بیٹھتے ہوں خصوصاً سفید جلد والوں کو جلد کے کینسر کا خدشہ لاحق رہتا ہے۔ کینسر کی مختلف اقسام ہیں اور دنیا کے مختلف حصوں میں مختلف اقسام کے کیس پائے جاتے ہیں مثال کے طور پر جب کہ کینسر آف سروکس کے کینسر کی تعداد دوسرے ممالک کی نسبت پاکستان میں بہت کم ہے۔ بلکہ یہ کینسر کی ایسی قسم ہے جو غیر مسلم ممالک کی نسبت مسلم ممالک میں بہت کم ہے اس کی اہم وجہ ان ممالک میں ختنے کا رواج ہے (ختنہ کی وجہ سے ایڈز اور جنسی امراض کا خطرہ بھی بہت کم ہوجاتا ہے)

کینسر کے اقسام: چھاتی کا کینسر، کینسر کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ دوسری بیماریوں کی بہ نسبت اس میں مردوں کے مقابلے میں عورتیں نہ صرف زیادہ مبتلا ہوتی ہیں بلکہ مردوں کی بہ نسبت کم عمری میں ہی اس کا شکار بھی ہوجاتی ہیں۔ خاص ہمارے ملک میں تو چھاتی کا کینسر اور بھی زیادہ ہلاکت خیزی کا موجب ہے کہ یہاں دنیا کے دوسرے ممالک کی نسبت خواتین بریسٹ اور اووری کینسرز میں نسبتاً دس سال پہلے ہی مبتلا ہوجاتی ہیں۔ ان خواتین میں نسبتاً اس کا تناسب کم پایا جاتا ہے جو بچوں کو دوسال کی عمر تک اپنا دودھ پلاتی ہیں۔ چھاتی کے کینسر کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ جس خاندان

میں اس کے دو تین کیسز ہو اس خاندان میں اس کینسر میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ بہر حال اگر اس کی تشخیص ابتداء میں ہی ہوجائے تو یہ مکمل طور پر قابل علاج ہے۔ اس کے لئے خواتین کا خود تشخیصی عمل بہت ضروری ہے۔ یعنی خواتین ہر ماہ خود معائنہ کریں کہ کوئی گلٹی تو نمودار نہیں ہو رہی۔ اگر کوئی گلٹی محسوس ہو تو فوراً اپنی لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے ضروری نہیں کہ ہر گلٹی سرطان کا پیش خیمہ ہو بے ضرر گلٹیاں اور غدود بھی ہوجاتے ہیں لیکن اس کی تشخیص ماہر ڈاکٹر سے کروانا بہر حال بہت ضروری ہے۔

پھیپھڑوں کا کینسر: سگریٹ نوشی کرنے والوں میں پھیپھڑوں کے کینسر کا تناسب بہت زیادہ ہوتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے نہ صرف سگریٹ نوش کو نقصان پہنچتا ہے بلکہ اس کے آس پاس کے لوگ بھی بالواسطہ طور پر اس سے متاثر ہوتے ہیں اسموکنگ کے علاوہ سیمنٹ کے ذرات سے اور کان کنی کے کام سے متعلق افراد کو بھی کئی برسوں کے بعد پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

جگر کا کینسر: ہیپاٹائٹس بی اور سی سے متاثرہ لوگوں میں یہ کینسر زیادہ پایا جاتا ہے۔ چونکہ یہ کینسر بھی ہمارے ملک میں بہت عام ہے اس سے بچاؤ کے لئے ہیپاٹائٹس بی کے حفاظتی ٹیکے نہایت مؤثر ہیں ہیپاٹائٹس بی ای سی سے متاثرہ لوگ اگر ابتدائی مرحلہ پر اپنا علاج کروالیں تو اس طرح کینسر سے بچایا جاسکتا ہے۔

کولون کینسر: اس کا تناسب بھی ہمارے ملک میں بڑھتا جارہا ہے۔ اس کی علامت کے طور پر مقعد سے بلیڈنگ، وزن میں کمی، تکان وغیرہ ہیں۔ متناسب غذا جس میں خوب ریشہ ہو اور قبض سے بچنا جیسی عادات اس کینسر سے بچنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

بچوں میں کینسر جس طرح ہر سال 4 فروری کو ورلڈ کینسر ڈے منایا جاتا ہے اسی طرح ہر سال 15 فروری کو چائلڈ ہوڈ کینسر ڈے منایا جاتا ہے۔ بڑوں کی بانسبت بچوں میں پچیس فیصد کینسر خون کے کینسر ہوتے ہیں اور تقریباً تیس فیصد برین کینسر ہوتے ہیں اس کے علاوہ پائے جانے والے کینسر میں گردوں، آنکھوں، اور ہڈیوں کے کینسر ہوتے ہیں اہم بات یہ ہے کہ تشخیص اور علاج کی فوری اور بہترین سہولت کی وجہ سے ترقی یافتہ ممالک میں کینسر سے متاثر بچوں کے زندہ رہنے کی شرح 75 فیصد ہے جب کہ پسماندہ ممالک میں 80 فی صد کینسر کے شکار بچے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

کینسر کی علامات: کینسر کی علامات کا دارومدار اس بات پر ہے کہ کینسر کس عضو میں ہے عام طور پر کینسر کی علامات میں جسم میں کسی بھی قسم کے خلیات کا تیزی سے بڑھنا ہے جو کہ رسولی کی شکل میں نمودار ہوتا ہے اس کے علاوہ کینسر کی علامات میں بغیر کسی ظاہری وجہ کے وزن کا گھٹنا اور بخار کا رہنا قے اور فضلے میں خون کا آنا جسم کے کسی بھی حصے میں غدود کا بڑھنا وغیرہ ہے۔

تشخیص: تشخیص کا دارومدار بھی اس بات پر ہوتا ہے کہ کینسر کس عضو میں ہے اگر جسم کے بیرونی حصوں میں کینسر زدہ خلیات ہوں تو عموماً جلد تشخیص ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر اندرونی طور پر کینسر کی رسولی ہو تو دیر سے تشخیص ہوتی ہے عام طور پر خون کا ٹیسٹ C.B.C پروسٹیٹ کینسر کے لئے PSA جگر کے کینسر کے لئے الفافیٹو پروٹین، CEA انڈواسکوپی، ایکسرے الٹرا ساؤنڈ، سی ٹی اور ایم آئی آوغیرہ کئے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ کینسر کی تشخیص کے لئے بایوپسی ایک بنیادی اور انتہائی اہم ٹیسٹ ہے۔

علاج: گزشتہ تین دہائیوں میں کینسر کے علاج میں خاطر خواہ پیش رفت ہوئی ہے۔ مثلاً بچوں میں پائے جانے والے خون کیسرطان میں مبتلا 80 سے 90 فیصد بچے

علاج سے مکمل صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اس طرح بریسٹ کینسر کی اگر جلد تشخیص ہو جائے تو اسے بھی آپریشن کے ذریعے قابو میں لایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح بریسٹ کینسر کی اگر جلد تشخیص ہو جائے تو اسے بھی آپریشن کے ذریعے قابو میں لایا جاسکتا ہے۔ جدید طریقوں سے کینسر کے خلیات کو تشخیص کر کے ان کے لئے مؤثر ادویات مثلاً ایسٹروجن پازیٹو اور پروجیسٹون پازیٹو اور ہرٹو کے لئے مختلف ادویات استعمال کر کے ان کے بڑھنے کی رفتار کو روکا جاسکتا ہے۔ پروسٹیٹ کینسر کی تشخیص اور علاج میں بھی پہلے کی نسبت بہت ترقی ہوئی ہے۔ مؤثر ادویات کے علاوہ ریڈی ایشن کے ذریعے علاج میں بھی نسبتاً کافی جدت اور پیش رفت ہوئی ہے۔ کینسر کے علاج میں ایک جدید طریقہ علاج Personalized cancer vaccine کہلاتا ہے اس طریقہ علاج میں کینسر زدہ حصے سے مواد لے کر ایک مخصوص طریقے سے مریض کے جسم میں ڈالا جاتا ہے جس سے مریض کی قوت مدافعت کینسر کے خلاف قوت پکڑ لیتی ہے اس طریقہ علاج میں ماہرین کو خاطر خواہ کامیابی حاصل ہوئی ہے لیکن ابھی اس میں بہت تحقیق کی ضرورت ہے اور فی الحال ماہرین اس طریقہ علاج کو پروسٹیٹ کینسر کے خلاف ہی استعمال کر رہے ہیں۔

کینسر سے بچاؤ کے طریقے: کینسر سے بچاؤ کے لئے سب سے اہم اصول متوازن اور سادہ زندگی گزارنا ہے اور غیر فطری طرز زندگی سے بچنا ہے۔ طرز زندگی میں سادگی، مرغن غذاؤں کے زیادہ استعمال سے بچنا، ورزش، ہر طرح کا نشہ خصوصاً پان، چھالیہ، تمباکو اور گٹکے وغیرہ سے بچنا اور خصوصاً جگر کے کینسر سے بچاؤ کیلئے ہیپاٹائٹس بی کے حفاظتی ٹیکے وغیرہ ہیں۔ خواتین کا خود تشخیصی عمل بھی بریسٹ کینسر کے مکمل علاج میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کینسر کے ایک کروڑ بیس لاکھ معاملات

اٹھائیس لاکھ تازہ سالانہ کیسز کا کسی نا کسی طرح تعلق خوراک، ورزش یا موٹاپے سے ہے۔ ورلڈ کینسر ریسرچ فنڈ نامی ادارے کے مطابق پچھلے دس سال میں دنیا بھر میں کینسر کے تازہ کیسز کی تعداد میں بیس فیصد کا اضافہ ہوا ہے اور ہر سال اس بیماری سے متأثر ہونے والوں کی تعداد اب ایک کروڑ بیس لاکھ تک پہنچ گئی ہے۔ ادارے نے مزید خدشہ ظاہر کیا ہے کہ بیس فیصد تازہ کیسز میں صرف ایک چوتھائی ایسے ہیں جن کو ہونے سے روکا جاسکتا تھا۔

واضح رہے کہ یہ اعداد وشمار اقوام متحدہ کی جانب سے کینسر سمیت دیگر بیماریوں پر کیے جانے والے اجلاس سے قبل پیش کیے گئے ہیں۔ ادارے کے مطابق اٹھائیس لاکھ سالانہ کیسز کا کسی نا کسی طرح تعلق خوراک، ورزش یا موٹاپے سے ہے۔ ادارے نے یہ بھی خدشہ ظاہر کیا کہ آنے والی دہائی میں یہ تعداد اٹھائیس لاکھ سے مزید بڑھ جائے گی۔ جیسے جیسے ممالک زیادہ شہریت پیدا کرتے جارہے ہیں ویسے ویسے وہ مغربی بیماریوں کو بھی اپنا رہے ہیں جن سے ہم پہلے ہی واقف ہیں۔ ان بیماریوں میں صرف کینسر ہی نہیں بلکہ دل کی بیماری، ذیابیطس، موٹاپا اور پھیپھڑوں کی بیماریاں بھی شامل ہیں۔

ورلڈ کینسر ریسرچ فنڈ کے مشیر برائے طب پروفیسر مارٹن وائیس مین نے کہا کہ سچ تو یہ ہے کہ معاملات کی تعداد بڑھنے کی وجہ ہمارے معاشروں میں بچوں کی تعداد کم اور بڑوں کی زیادہ ہونا ہے (پاپولیشن ایجنگ) لیکن ایک اور وجہ رہن سہن کے طریقۂ کار میں تبدیلیاں بھی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جیسے جیسے ممالک زیادہ لوگوں کو شہریت دیتے جارہے ہیں ویسے ویسے وہ بیماریوں کو بھی اپنا رہے ہیں جن سے ہم پہلے ہی واقف ہیں،

ان بیماریوں میں صرف کینسر ہی نہیں بلکہ دل کی بیماری، ذیابیطس، موٹاپا اور پھیپھڑوں کی بیماریاں بھی شامل ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ بیشتر لوگوں کو یہ نہیں معلوم کہ شراب پینے اور موٹاپے سے کینسر کے ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

معدے کا کینسر کیا ہے؟

یہ کینسر بہت عام ہے ابتداء میں معدے کی سیل وال متاثر ہوتی ہے پھر معدے کے تمام عضلات شدید متاثر ہوتے ہیں یہ کینسر جسم میں پھیل کر دوسرے عضلات میں اپنی جڑ مضبوط کرلیتا ہے جس کا علاج ناممکن ہے۔

وجوہات: پیدائشی طور پر جینز میں نقص ہونا مریض میں کینسر ہونے کا سبب بنتا ہے۔ معدے کا کینسر کھانے پینے کی غیر معیاری چیزوں سے ہوسکتا ہے شراب کے زیادہ استعمال سے بھی معدے کا کینسر ہوجاتا ہے۔ دھوئیں میں بے شمار زہریلے مادے ہوتے ہیں جو کینسر پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ علاوہ ازیں تازہ سبزیاں اور پھل استعمال نہ کرنا اور چٹ پٹی اشیاء اور غیر معیاری فوڈز کھانے سے معدے کے کئی مسائل جنم لیتے ہیں جو بعد میں کینسر کا سبب بنتے ہیں۔

علامات: پہلے پہلے مریض کو قبض ہوجاتا ہے بھوک بالکل نہیں لگتی اور سر میں شدید درد ہوتا ہے خون میں کمی ہوجاتی ہے اور جسمانی کمزوری جینا دوبھر کردیتی ہے پیٹ میں شدید درد رہنے لگتا ہے جو کہ کھانا کھانے کے بعد زیادہ ہوجاتا ہے متلی اور قے بھی ہونے لگتی ہے تیزابیت جلن اور بے چینی ہمیشہ کا معمول بن جاتی ہے۔

تشخیص: تشخیص بہت ضروری ہے، سب سے پہلے مریض کی ہسٹری اور طبی معائنہ کیا جائے پیشاب اور خون کا ٹسٹ کیا جائے معدے کا کینسر معلوم کرنے کے لئے

اینڈ واسکوپی کی جائے علاوہ ازیں گیسٹر واسکوپی لازماً کی جائے اگر ضرورت ہو اور ڈاکٹر تجویز کرے تو بائیپسی بھی کروائی جائے۔

علاج: کینسر کا علاج اس کی شدت کے حساب سے کیا جاتا ہے ابتداء میں کینسر ایک معمولی سے ابھار کی شکل میں ہوتا ہے اس کو سرجری کر کے نکال دیا جاتا ہے تاکہ آگے نہ پھیلے لیکن جب معدے کے اندرونی سطح سے باہر تک پھیل جائے تو اس کے لئے کیموتھراپی اور ریڈایشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیموتھراپی میں بہت ساری ادویات ہیں جو کینسر کو مزید بڑھنے سے روک دیتی ہے ان کو مختلف گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے جو کہ ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کی جاسکتی ہے۔

احتیاطی تدابیر: پرہیز علاج سے بہتر ہے، ان چیزوں سے پرہیز ہی کیوں نہ کیا جائے جن کی وجہ سے بیماری جنم لیتی ہے اس لئے حفاظتی تدابیر نہایت ضروری ہیں، سگریٹ نوشی اور شراب نوشی نہ کی جائے۔ غیر معیاری اور گرد وغبار والی خوراک استعمال نہ کریں، باقاعدگی سے اپنے ڈاکٹر سے چیک اپ کرواتے رہنا چاہیے تاکہ اگر کینسر یا دیگر کسی بیماری کی شکایت ہو تو ابتدائی مرحلہ میں ہی اس کا علاج کیا جاسکے۔

بریسٹ کینسر میں گھریلو کام کاج مفید

ہوسکتا ہے کچھ خواتین اس خبر کو اپنے خلاف کوئی سازش تصور کریں لیکن ایسا نہیں ہے۔ ایک حالیہ ریسرچ میں یہ انکشاف کیا گیا ہے کہ گھر کے کام کاج میں مصروف رہنا خود خواتین کی صحت کیلئے مفید ہے۔ ریسرچرز نے یہ دریافت کیا ہے کہ وہ خواتین جو روزانہ گھریلو کام کاج میں چھ گھنٹے صرف کرتی ہیں، تیز قدمی جیسی ورزش میں دلچسپی رکھتی ہیں یا باغبانی کا شوق پورا کرتی ہیں، ان میں غیر متحرک زندگی گزارنے والی خواتین کے

مقابلے میں بریسٹ کینسر میں مبتلا ہونے کا امکان 13 فیصد کم ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ جن خواتین نے اپنی جسمانی سرگرمیاں صرف ڈھائی گھنٹے تک محدود رکھیں، ان میں بھی کینسر کا خطرہ 8 فیصد کم دیکھا گیا۔ اس تحقیق کیلئے کینسر ریسرچ، یوکے کی جانب سے فنڈز فراہم کئے گئے تھے، جس میں ریسرچرز نے بریسٹ کینسر میں مبتلا 8 ہزار خواتین کی جسمانی سرگرمیوں اور ان کے غذائی معمولات کا جائزہ لیا تھا۔ یہ اپنی نوعیت کی سب سے بڑی تحقیق سمجھی جاتی ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی میں وبائی امراض کے ایک ماہر پروفیسر ٹم کی نے کہا ہے کہ اس بڑے جائزے سے ایک بار پھر جسمانی سرگرمی کے فوائد اجاگر ہوگئے ہیں، خواہ وہ تھوڑی دیر ہی کیوں نہ کئے جائیں۔ اس بات کے بھی شواہد مل چکے ہیں کہ ورزش سے آنتوں کے کینسر کا خطرہ بھی گھٹ جاتا ہے۔ برطانوی حکومت یہ سفارش کرتی ہے کہ ایک ہفتے میں 150 منٹ تیز قدمی جیسی جسمانی سرگرمیوں میں گزارے جائیں، لیکن صرف 39 فیصد مرد اور 29 فیصد خواتین اس پر عمل کر رہی ہیں۔ سابقہ ریسرچ میں اندازہ لگایا گیا تھا کہ 2010ء میں برطانیہ میں 3 فیصد سے زائد بریسٹ کینسر، 5 فیصد سے زائد قولون کینسر اور لگ بھگ 4 فیصد رحم کے کینسر ان خواتین میں دیکھے گئے تھے جو ہفتے میں 150 منٹ سے بھی کم وقت کم شدت والی جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لے رہی تھیں۔ کینسر ریسرچ، یوکے کی ڈائریکٹر انفارمیشن سارا ہیوم نے کہا ہے کہ جسمانی وزن صحت مند حد کے اندر رکھنا اور شراب نوشی سے اجتناب کرنا بریسٹ کینسر سے بچاؤ کے دو بہترین طریقے ہیں، تاہم سرگرم زندگی گزارنے کی بھی بہت اہمیت ہے جس میں آپ کو بہت زیادہ وقت یا رقم خرچ نہیں کرنا پڑتی۔ انہوں نے کہا کہ کوئی بھی ایسا کام ورزش کا درجہ لے سکتا ہے جسکی انجام دہی سے آپ کی سانس پھولنے لگے۔ مثلاً باغبانی، بچوں کے ساتھ کھیل کود یا پھر گھر کے کام کاج جس میں برتن

دھونے، کھانا پکانے اور کپڑے دھونے سے لے کر فرش کو پونچھا لگانے جیسے کام شامل ہوسکتے ہیں۔ اگر خواتین ان کاموں میں خود کو مشغول رکھیں تو برطانیہ میں جہاں ہر سال بریسٹ کینسر کے 3 ہزار نئے معاملات سامنے آتے ہیں، ان میں کافی کمی آسکتی ہے اور بحیثیت مجموعی خواتین کی صحت بھی بہتر ہوسکتی ہے۔

کینسر کو سنجیدگی سے لیں

کینسر کو سنجیدگی سے لینا چاہیے، ذرا سا شک گزرنے پر تشخیص اور علاج کے لیے پوری توجہ صرف کرنا چاہیے۔ یہ ایک بڑے مغربی ڈاکٹر کی داستان ہے، جسے Colon کے سرطان کا مقابلہ کرنا پڑا۔ اس کا کہنا ہے کہ کینسر میں مبتلا ہونے پر میں نے سبق سیکھا کہ ہم سب کو باقاعدگی سے اپنی اسکریننگ کرانی چاہیے، اس طرح زندگیاں بچ جاتی ہیں۔ اصل میں ہم اپنی صحت کے بارے میں تصور رکھتے ہیں کہ یا تو بیل کی طرح توانا ہوں گے یا اسپتال میں داخل ہوجائیں گے۔ ہم یہ نہیں سمجھتے کہ جب ہم توانا ہوں، تب ہمیں بار بار معائنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ بطور ماہر امراض قلب، میں لوگوں سے کہتا ہوں کہ وہ باقاعدگی سے اسکریننگ کراتے رہیں، لیکن اکثر لوگ ایسا نہیں کرتے، اصل میں پرہیز اور احتیاط کرنا لوگوں کو بور کرنے والا کام لگتا ہے۔ اکثر اوقات ڈاکٹر بھی احتیاطی اقدامات کے بارے میں درست طور پر سمجھاتے نہیں ہیں، اس پر زور نہیں دیتے، مثال کے طور پر جب میری Colonoscopy ہونے لگی، تو ڈاکٹر نے کہا تھا کہ مجھے 36 گھنٹوں تک بھوکا رہنا ہے، لیکن میں نے اس سے 18 گھنٹے قبل لنچ کرلیا، جب کولونواسکوپی ہوئی، تو میری آنتوں میں کھانا پھنسا ہوا تھا، جس سے ڈاکٹر کو معائنے میں مشکل ہوئی، اس نے مجھ سے کہا کہ تین ماہ یہ عمل دوہرانا ہوگا، لیکن تین ماہ گزر گئے،

وہ مجھے ای میل کرتا یاد دلاتا رہا، میں نے ایک مرتبہ اپائمنٹ لیا، لیکن پھر کینسل کرادیا، میرے معائنے سے کینسر کا سبب بننے والی رسولی دریافت ہوئی تھی، اس کے باوجود میں دوبارہ اپنی صحت سے بے نیاز ہوگیا اور مضر صحت سرگرمیوں میں ملوث ہوگیا۔ لیکن نو ماہ بعد مجھے پھر ڈاکٹر کے پاس جانا پڑا اور اس مرتبہ کولون کا معائنہ کرانے کے لیے میں نے سنجیدگی کا مظاہرہ کیا۔ میں نے دو دن فاقہ کیا۔ ڈاکٹر نے اس بار آنتوں کے اس سب سے مشکل حصے کا درست معائنہ کرلیا، جسے کولون کہا جاتا ہے۔ معائنے کے دوران ایک اور رسولی دریافت ہوئی، لیکن یہ سرطانی نہیں تھی، میں نے وہاں دیگر مریضوں کو دیکھا، مجھے پتہ یہ چلا کہ ہم میں سے اکثر لوگ باقاعدگی سے اسکریننگ اس بناء پر نہیں کراتے کہ جب ہماری عمر بڑھتی جاتی ہے، تو ہم یہ سمجھ جاتے ہیں کہ ہمیں موت ابھی نہیں آئے گی، بعد میں کبھی بیمار ہوں گے، تو نمٹ لیں گے۔ یہ اپنی موت سے نظریں چرانے کا طریقہ ہے، ہم ٹیسٹ اس لیے نہیں کراتے کہ تلخ حقیقت کا سامنا کرنا چاہیے۔ آج میری کوشش ہے کہ میں اچھا مریض بن جاؤں، ہم میں سے اکثر لوگوں نے کئی دہائیوں سے کینسر کے لیے اپنا معائنہ نہیں کرایا، یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ اگر اسکریننگ سے کوئی مسئلہ دریافت ہوجاتا ہے، تو یہ اس سے کہیں بہتر ہے کہ تاخیر ہوجائے اور بیماری پھیل جائے، کیونکہ اسکریننگ نہ کروانے سے مسئلہ تو برقرار رہے گا اور وہ کوئی نہ کوئی پریشانی پیدا کرتا رہے گا۔

کیسے بچیں کینسر سے: گوبھی اور دیگر سبزیاں زیادہ استعمال کیجیے، تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ یہ سبزیاں بڑی آنت، معدے اور پھیپھڑوں کے کینسر سے بچاتی ہیں، ان سبزیوں میں بروکلی، پھول گوبھی، برسل، سپراؤٹ، بند گوبھی شامل ہیں۔ خوراک میں فائبر کا زیادہ استعمال بڑی آنت کے کینسر سے بچاتا ہے۔ فائبر (ریشے دار

شے) پھلوں، سبزیوں اور اناج میں پایا جاتا ہے، جن میں شامل ہیں آڑو، سٹرابیری، آلو پالک، ٹماٹر، گندم اور جوار کا دلیا، چاول، پاپ کورن اور براؤن بریڈ وغیرہ۔ خوراک میں وٹامن اے شامل ہو تو وہ غذا اور سانس کی نالی اور پھیپھڑوں کے کینسر سے بچاتا ہے۔ ان میں گاجر، آڑو، خوبانی اور براکلی شامل ہیں۔ خوراک میں شامل ہیں وٹامن سی، غذا کی نالی اور معدے کے کینسر سے بچاتا ہے۔ یہ وٹامن قدرتی طور پر بہت سے پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے، جن میں گریپ فروٹ، مالٹا، اسٹرابیری، لال اور ہری مرچ اور ٹماٹر وغیرہ شامل ہیں۔

اپنا وزن مناسب حد میں رکھیں: موٹاپے سے بچہ دانی، پتہ، چھاتی اور بڑی آنت کے کینسر کے خطرات زیادہ ہیں۔ باقاعدہ ورزش اور مناسب خوراک سے آپ اپنے وزن کو متناسب رکھ سکتے ہیں، بہتر یہ ہے کہ آپ روزانہ چہل قدمی کریں۔ جب بھی کسی خاص قسم کی جسمانی ورزش یا خوراک کا انتخاب کریں تو اپنے معالج سے ضرور مشورہ کریں۔

کن چیزوں سے بچنا چاہیے: اپنی خوراک میں چربی یا چکنائی کا استعمال کم کیجئے۔ اگر خوراک میں چکنائی کا استعمال زیادہ کیا جائے تو چھاتی، بڑی آنت کے کینسر کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔ گوشت اور مرغی چربی اتار کر استعمال کریں اور بیکری کی اشیاء سے پرہیز کریں۔ ڈبے میں بند کھانے جن میں نمک کے نعم البدل سالٹ، نائٹریٹ وغیرہ کا استعمال کیا گیا ہو نہ استعمال کریں۔ سگریٹ نوشی ترک کریں۔ یہ پھیپھڑوں کے کینسر کی سب سے بڑی انفرادی وجہ ہے اور دیگر اقسام کے کینسر بھی تیس فیصد سگریٹ نوشی کے باعث ہوتے ہیں۔ سگریٹ کے دھویں سے ساتھ بیٹھے افراد (خواتین اور بچے) بھی بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ تمباکو والے پان، نسوار سے منہ اور

گلے کے کینسر کے خطرات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ دھوپ میں زیادہ دیر رہنے سے جلد کا کینسر ہونے کے خطرات زیادہ ہیں۔ جب دھوپ میں نکلیں تو سن اسکرین کریم کا استعمال کریں۔ پوری آستینیں پہنیں اور سر ڈھانپیں خصوصاً دن میں گیارہ بجے سے لے کر تین بجے تک۔

اگر جلد پر موجود تل یا زخم میں تبدیلی رونما ہوتے دیکھیں تو فوراً اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔ بہت زیادہ ایکسرے کروانے، ایسٹروجن کی گولیاں استعمال کرنے اور دیگر مضر کیمیائی اجزا مثلاً Asbestos سے Exposed ہونے سے مختلف کینسر کے خدشات ہیں۔ ذرا سی احتیاط سے آپ کینسر جیسے موذی مرض سے بچ سکتے ہیں۔

خوشبودار تمباکو کے خلاف پرزور احتجاج

ممبئی میں 15 اگست 2013ء بروز جمعہ مہاراشٹر کی تمام پان کی دکانیں بند رہیں اور اسی دوران پان فروشوں نے دعویٰ کیا کہ پابندی کی وجہ سے پان کی صنعت متاثر ہو رہی ہے اور پان فروشوں کا کاروبار پہلے کے مقابلے اب نصف ہو کر رہ گیا ہے۔ ریاست کے تمام پان فروشوں نے ممبئی کے تاریخی آزاد میدان میں جمع ہو کر عائد پابندی کے خلاف احتجاج کیا اور مستقبل کا لائحہ عمل تیار کیا۔ یہ اطلاع مزدور رہنما شرد راؤ نے دی ہے جو ان پان فروشوں کے احتجاج میں کلیدی کردار ادا کر رہے تھے۔ واضح رہے کہ گذشتہ دنوں اسمبلی اجلاس کے دوران ریاستی وزیر داخلہ ستیج پاٹل نے خوشبودار تمباکو یعنی کے 120، 300، 160 / اور دیگر خوشبو والے تمباکو کی خرید وفروخت پر پابندی عائد کردی تھی۔ ریاست سمیت ملک کی 19 / ریاستوں میں گٹکے پر پابندی کے بعد حکومت

مہاراشٹر کی جانب سے خوشبودار تمباکو جنہیں عرف عام میں سینٹیڈ تمباکو کہا جاتا ہے اس پر پابندی عائد کئے جانے سے پان فروشوں نے پان کے داموں میں اضافہ کیا ہے نتیجتاً پان کے شوقین حضرات نے پان کے استعمال کو کم کر دیا ہے۔

ریاست میں لاکھوں کی تعداد میں پان کی دکانیں ہیں جن میں سے ممبئی، تھانے، نیو ممبئی، بھیونڈی اور پنویل میں 5 لاکھ دکانیں شامل ہیں۔ ان دوکانوں سے اوسطاً 3/ سے 4/ افراد کا گھر چلتا ہے جس میں پان لگانے والے کاریگر سمیت پان دوکان کا مالک بھی شامل ہے۔ خوشبودار تمباکو پر پابندی عائد کئے جانے سے پان کی صنعت جو گٹکے پر پابندی عائد کئے جانے کی وجہ سے پہلے ہی متاثر ہوئی تھی اب تمباکو پر پابندی عائد کئے جانے سے اور متاثر ہوئی ہے۔ اس سلسلے میں چند پان فروشوں سے گفتگو ہوئی جس میں دکانداروں کا کہنا ہے کہ حکومت ہند کی وزارت صحت و بہبود کی جانب سے شائع شدہ ایک رپورٹ کے مطابق پورے ملک میں تمباکو کے استعمال کی وجہ سے سالانہ لاکھوں افراد کی موت واقع ہوتی ہے جس میں سے 9/ لاکھ 60/ ہزار افراد کی موت سگریٹ نوشی کی وجہ سے ہوتی ہے جبکہ بقیہ 40/ ہزار افراد کی موت چبانے والے تمباکو کھانے کی وجہ سے واقع ہوتی ہے جس میں گٹکا، پان، ماوا اور دیگر تمباکو بھی شامل ہیں۔ ان کے مطابق ایک صحت مند سماج کے لئے یقیناً تمباکو کے استعمال پر پابندی عائد کی جانی چاہئے لیکن حکومت ایک جانب جہاں گٹکے اور خوشبودار تمباکو پر پابندی عائد کر رہی ہے وہیں سگریٹ کمپنیوں کو اس بات کی اجازت ہے کہ وہ ان کی مصنوعات کی کھلے عام فروخت کریں اس طرح سے حکومت پان فروشوں کے ساتھ سوتیلا سلوک کر رہی ہے۔

حکومت کو اگر تمباکو پر پابندی ہی عائد کرنی ہے تو سگریٹ سمیت تمام تمباکو سے تیار ہونے والی اشیاء پر پابندی عائد کی جانی چاہئے جبکہ خود حکومت کے ادارے نے اس

بات کی تصدیق کی ہے کہ سگریٹ نوشی سے ہونے والی اموات اور براہ راست تمباکو کھا کر ہونے والی اموات میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ ریاستی حکومت نے رمضان المبارک میں خوشبودار تمباکو پر پابندی عائد کی تھی نیز چونکہ رمضان کے ایام میں دن میں بیشتر دکانیں بند رہتی تھیں اور پان کی فروخت میں بھی کمی آئی تھی لیکن رمضان کے اختتام کے بعد پان فروشوں نے پان کے داموں میں اضافہ کر دیا نتیجتاً ان کی فروخت ہی کم ہوگئی۔ بیشتر ملازموں کا کہنا ہے کہ آسمان کو چھوتی مہنگائی کے اس دور میں پان کے داموں میں اضافے کی وجہ سے انہیں فی پان کے پیچھے ملنے والے منافع میں کمی آئی ہے جس کی وجہ سے ان کے مالکان انہیں گذشتہ کے مقابلے نصف ہی تنخواہ دے رہے ہیں جس کے سبب آج کے اس پر آشوب دور میں ان کا گذارا ناممکن ہے۔

زبان کی بیماری، کینسر جیسے امراض اور ان کا علاج

(Cancer of the Tongue)

اس عارضہ میں زبان جگہ جگہ سے پھٹ جاتی ہے، جس سے کھانا کھانے، پانی پینے اور بولنے میں سخت تکلیف پیش آتی ہے۔

مریض کی زبان پر گلیسرین لگائیں گرم پانی چینی ملا کر اس سے کلیاں کرائیں، اور پھر گھی لگائیں، اگر زبان چونے سے پھٹ گئی ہے تو ناریل کا ٹکڑا چبانے سے یا نیم کی نرم شاخوں کو چبانے سے جلد آرام ہو جاتا ہے، بکری کے دودھ یا تازہ دودھ سے کلیاں کرانا مفید ہے، پھٹی ہوئی زبان کیلئے بادام کی گری توے پر گھس کر لگانا اور منھ ڈھیلا کر کے رال بہانا بھی خاص طور پر مفید ہے، بطور دوا یہ نسخہ مجرب ہے، کاکڑا سینگی، دانہ الائچی خورد، لودھ گجراتی، زیرہ سفید، طباشیر، سنگ جراحت، سب ہموزن باریک پیس کر زبان پر لگائیں۔

زبان پر کیمیکل والے لوشن کبھی نہیں لگانے چاہیے، کیونکہ اس سے زبان کا سرطان ہوجانے کا سخت خطرہ ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا نامراد مرض ہے جو زبان میں پیدا ہوکر مریض کی ہلاکت کا باعث ہوجایا کرتا ہے۔

وجوہات: بوسیدہ دانت کی متواتر خراش، زبان پر کاسٹک لوشن یا کوئی اور تیز ادویہ لگانا جس سے زبان پر خراش ہوکر زخم پیدا ہوجاتا ہے اور جو رفتہ رفتہ سرطان کی شکل اختیار کرلیتا ہے، بعض دفعہ معمولی زخم کے علاج میں لاپراہی کرنے سے بھی عارضہ ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ پان، سپاری، پان مصالحہ، گٹکا وغیرہ کی عادت بھی اس کا سبب بنتی ہے۔

علامات: یہ مرض شروع میں چاہے کسی وجہ سے پیدا ہو، اس کا زخم ایک ہوتا ہے لیکن کنارے بے قاعدہ بھرے ہوئے ہوتے ہیں اور باہر کی طرف سے ٹیڑھے ہوتے ہیں، زخم سے بدبودار اور گندہ مواد خارج ہوتا ہے، لعابِ دہن زیادہ خارج ہوتا ہے، شدید درد ہوتا ہے جس سے کھانا پینا اور بولنا مشکل ہوجاتا ہے' زخم پھیلتے ہوئے جبڑے تک پہنچ جاتے ہیں، مریض خوراک نہ کھا سکنے کی وجہ سے جلد ہی کمزور ہوجاتا ہے در اصل غذا نہ پہونچنے کی وجہ سے ہی اس کی موت واقع ہوتی ہے۔

علاج: گھی تیل، فرائی اشیاء اور ترش چیزوں سے سخت پرہیز کیا جائے۔ مریض کو سیال غذا، سنگترہ کا رس وغیرہ پائپ کے ذریعے ناک کے راستہ سے دیا جائے۔

لکنت (Stammering): مریض تسلسل سے بات چیت نہیں کرسکتا اور رک رک کر یا دقت سے بات چیت کرتا ہے۔ اسکے ذریعہ بولے گئے الفاظ واضح نہیں ہوئے۔ زبان کے نچلے بندھن کا پیدائشی طور پر نہ ہونا یا تنگ یا چھوٹا ہونا یا کسی زخم وغیرہ سے اس میں گرہ پڑجانا وغیرہ جیسے عوارض سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ استرخاءِ زبان،

فالج، سرسام، شدید دماغی اور عصبی صدمے وغیرہ حقیقت میں یہ ایک ذہنی مرض ہے اور اکثر عصبی مزاج اشخاص کو ہوتا ہے۔

علامات: انسان بات چیت میں کسی لفظ یا حرف پر رک جاتا ہے اور بہت مشکل سے اسے ادا کرتا ہے، بعض اشخاص گاتے یا تقریر کرتے نہیں ہکلاتے، لیکن معمولی بات چیت میں اٹک اٹک کر بات چیت کرتے ہیں، اور آہستہ آہستہ کانا پھوسی کرتے وقت بھی نہیں ہکلاتے۔

دوائے لکنت (۱) بطور دوا عقرقرحا چھ گرام، مرچ سیاہ چھ گرام، باریک پیس کر شہد 20 گرام میں ملا کر دن میں تین چار بار زبان پر ملیں۔

(۲) سہاگہ بریاں چار رتی، شہد خالص چھ گرام ملا کر زبان پر ملیں یا عودالوج کو شہد میں ملا کر چٹائیں یہ لکنت کو دور کرتی ہے۔

بعض دفعہ مسوڑھوں کی سوجن سے خون وٹامن سی کی کمی سے آتا ہے۔ اگر دانت نکلنے کے زمانہ میں چھوٹے بچوں کے مسوڑھے متورم ہوں تو ان کے دانت بآسانی نکل آتے ہیں۔

دوائے ماسخورہ: (پائیوریا) پھٹکری سفید چھ گرام، طوطیا بریاں تین گرام، ہلدی چھ گرام، نمک خوردنی پانچ گرام، ماز و چار گرام، تمام ادویہ کو باریک کرکے آپس میں ملالیں پھر صبح وشام اور رات کو سوتے وقت مسوڑھوں کو انگلی سے دبا کر پیپ سے صاف کرکے منجن کی طرح ملتے رہیں نہایت مفید ہے۔

دوائے پائیوریا: نیم کے پتے سایہ میں خشک شدہ 50 گرام، نمک لاہوری 20 گرام، مرچ سیاہ 20 گرام، تینوں ادویات کو باریک پیس کر منجن کی طرح بنالیں اور صبح وشام دانتوں پر ملیں، رات کو دانتوں پر مل کر بغیر کلی کئے سو جائیں، صبح کو پھر یہی دوا مل کر دانتوں کو صاف کریں، پائیوریا کے لئے نہایت مفید ہے۔

پائیوریا منجن: چھلکا انار، پھول انار، مازو سبز، پھٹکڑی سفید، سنگ جراحت ہر ایک دس دس گرام، ان سب ادویہ کو باریک پیس کر بطور منجن استعمال کریں۔

ایضاً: ڈیٹول پندرہ قطرے ایک گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر کلیاں کرانا بھی مفید ہے یا چھال ببول کا جوشاندہ نیم گرم ایک گلاس میں پھٹکڑی سفید 40 گرام نیلا تھوتھا آدھا گرام ملا کر کلیاں کرنا پائیوریا کو از حد مفید ہے۔ خوراک طور پر مصفی خون ادویہ دیں، جب مرض پائیوریا بہت ترقی کر جائے تو دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کریں اور حسب ہدایت علاج کریں۔

جدید تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ وٹامن اے کی کمی بھی اس مرض کا خاص سبب ہے، اس لئے مریض کو ایسی غذائیں جن میں وٹامن اے اور ڈی بکثرت ہوں، کھلانا چاہیے۔ اس کے علاوہ ابتدا ہی سے وٹامن سی (جو کہ بکثرت تام کھٹے پھلوں میں موجود ہے) کی بھرپور تعداد غذا میں لیں۔ دانتوں کی صفائی کا شروع سے ہی خیال رکھیں۔

مجربات امراض دانت: دانتوں کے امراض میں یہ گھریلو چٹکلے بے حد مفید ہے میرے والد محترم دانتوں کے امراض میں ہمیشہ مریضوں کو گھریلو چیزیں تجویز فرماتے ہیں جو قارئین کرام کے نذر ہیں۔

دانتوں کا بڑھ جانا: کسی ڈینٹل اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس علاج کرائیں اور پھٹکڑی سفید کا سفوف دانتوں پر ملیں۔

دانتوں کا ٹوٹنا: پھٹکڑی سفید کا سفوف یا سفوف مازو ملیں اور وٹامن اے، ڈی وسی کا استعمال کریں، انڈے کی سفیدی ملنا بھی مفید ہے۔

دانتوں کی خارش: پھٹکری سفید کے غرغرے کرائیں، نمک کے غرغرے بھی مفید ہیں۔

دانتوں کی خشکی: گلیسرین یا روغن بادام کی پھریری لگائیں، سر پر روغن لبوب سبعہ کی مالش کریں۔

دانتوں کی چمک جاتے رہنا: روغن گل دس گرام، کافور تین گرام ملا کر لگائیں، مغز بادام و مکھن کا استعمال مفید ہے، مغز چہار کا چبانا مفید ہے، پھٹکڑی سفید، مازو سبز، زراوند طویل ہموزن پیس کر بطور منجن یا مسواک استعمال کریں۔ وٹامنز سے بھرپور اغذیہ و ادویہ استعمال کرائیں۔

دانتوں کا درد: دانتوں کے درد میں روغنِ لونگ کا پھایہ یا روغنِ بلسان کا پھایہ رکھیں، درد کو انشاءاللہ فوراً آرام ہوگا۔

کینسر کیلئے مخصوص فارمولے

چتی دار کیلا انٹی کینسر: مکمل پکا ہوا کیلا جس پر کالے سیاہ نقطے ہوں اور کیلے کی جلد پیلی ہو یہ انسانی جسم میں ایک کیمیائی مادہ پیدا کرتا ہے جسے TNF (Tumor Necrosi Factor) کہتے ہیں، جس میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ یہ کمزور اور ناکارہ یا درست کام نہ کرنے والے جسمانی خلیات کو ختم کر دے۔ جس قدر کیلے پر یہ سیاہ نقطے ہوں گے تو اس کے اندر اتنی ہی صلاحیت ہوگی جسم کے دفاعی یا امیون سسٹم کو بڑھانے کی، اس لئے کیلا ایک انٹی کینسر کی بھی صلاحیت رکھتا ہے۔

کینسر اور شوگر کے زخم کیلئے مرہم: ایک چھٹانگ ثابت گندم کے دانے لیں، اور ایک چھٹانگ ناریل یا خشک کھوپرا، اور ایک پاؤ دیسی گھی لیں، خشک کھوپرا کے ہلکے سے ٹکڑے کر لیں، گندم اور کھوپرا دیسی گھی میں جلائیں، جلنے کے بعد ان سب کو رگڑ لیں، بس مرہم تیار ہے، یہی مرہم صبح وشام زخموں پر لگائیں اور اس کا کمال دیکھیں، زخم کتنا ہی

پرانہ ہو، گندہ ہو، گھٹیا ہو، آپ دنیا کے تمام تر مرہم لگا کر تھک چکے ہوں اور عاجز آ چکے ہوں تو لگا تار یہی مرہم استعمال کریں اور قدرت کا کرشمہ دیکھیں۔ (حکیم محمد طارق محمود چغتائی)

پیٹ کے کینسر کا تیر بہدف علاج: اشیاء: نیم کی تازہ کونپل کی پتیاں تین تولے، پانی ایک گلاس ڈالیں، دودھ خالص بھینس کا ایک گلاس، تین چمچ گائے کا اصلی گھی۔

ترکیب: نیم کی کونپل کو ڈنڈے سے گھوٹ لیں، پانی میں ڈال کر چھان لیں، چھنا ہوا پانی مریض کو پلائیں، ایک گھنٹہ بعد دودھ پلائیں۔ یہ نسخہ دن میں تین مرتبہ استعمال کرنا ہے، دن بڑھائے جاسکتے ہیں اگر افاقہ نہ ہو۔

نوٹ: اس دوا سے بیمار کو بے حد موشن ہوتے ہیں، جس سے بیماری کا مکمل خاتمہ ہوجاتا ہے۔

اخروٹ: حالیہ طبی سائنسی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اخروٹ قدرت کی طرف سے کینسر سے بچاؤ کا بہترین نسخہ ہے، ہارورڈ میڈیکل اسکول کے سائنسدانوں نے تجربات سے معلوم کیا ہے کہ روزانہ مٹھی بھر اخروٹ کھانے سے جسم کو اومیگا تھری فیٹی ایسڈ، مختلف آکسیڈنٹ، معدنیات اور وٹامنز کا خزانہ دستیاب ہوتا ہے جو کینسر سے تحفظ فراہم کرتے ہیں اور اگر کینسر پیدا ہو چکا ہو تو اس کے پھیلاؤ کو روکتے ہیں، اخروٹ میں پائے جانے والے اجزاء کینسر زدہ خلیوں کی طرف خون کی فراہمی کو محدود کردیتے ہیں جس کی وجہ سے کینسر باقی جسم میں نہیں پھیل سکتا۔ اخروٹ کے استعمال سے اومیگا تھری کی مقدار میں تقریباً دس فیصد اضافہ ہوجاتا ہے جو کینسر کی رسولیوں کو روکنے میں انتہائی کارگر ثابت ہوتا ہے۔

ہلدی: قدیم تجربات اور حالیہ سائنسی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ہلدی کینسر کے خلاف مزاحمت کرنے اور سرطانی خلیات کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے، بہت سے

کینسر مثلاً چھاتی، گلے، پھیپھڑوں، پروسٹیٹ، جگر کے سرطان کے علاوہ خون کے سرطان (لیوکیمیا) کے علاج اور اس سے بچاؤ میں بہت مفید ہے۔ ہلدی میں موجود ''کرکیومن'' نامی کیمیائی مادہ کینسر زدہ خلیات کی افزائش کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے، یہ Immune System کو مضبوط کر کے کینسر کے علاج میں معاون ہوتا ہے۔

ہلدی اور دھماسہ ہم وزن کا سفوف صبح دوپہر اور شام ہمراہ تازہ پانی استعمال کرائیں، بفضلِ تعالیٰ کینسر اور گرم مزاج شوگر کے مریضوں کیلئے بھی انتہائی مفید ہے، خون میں شوگر کی سطح کو نارمل رکھتا ہے۔

سرطانِ جگر: ہلدی، سملو اور کشتہ سنکھ تینوں ہم وزن لے لیں، ایک ماشہ صبح دوپہر اور شام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ تین ماہ تک استعمال کریں۔ سرطانِ جگر کے علاوہ چھاتی، منہ، ہڈیوں کے کینسر میں بھی فائدہ مند ہے۔

کینسر اور سوزاک: کینسر اور سوزاک میں ہلدی اور آملہ کا ہم وزن سفوف ایک ماشہ کی مقدار میں دن میں تین دفعہ استعمال کریں، اسی کے ساتھ سو گرام ہلدی کو ایک کلو روغن زیتون میں ملا کر جلالیں، یہ تیل چوتھائی چمچ (بیس قطرے) مذکورہ نسخہ کے ساتھ استعمال کریں، کینسر اور سوزاک کے مریضوں کے لئے بے انتہاء مفید ہے۔

لہسن: چینی طبی ماہرین کے مطابق دو ہزار سال قدیم نسخہ جو امراضِ قلب، بینائی، دماغی کینسر اور جلد کی بیماریوں میں مفید ہے، وہ یہ کہ تین سو گرام لہسن اور ایک پاؤنڈ لیموں (چھلکوں سمیت) لے کر دونوں کو پیس لیں اور ڈیڑھ لیٹر اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر پتیلی کو ڈھکن سے ڈھانپ دیں، اسے ہلکی آنچ پر چودہ سے پندرہ منٹ پکائیں، یاد رہے کہ پندرہ منٹ سے زیادہ نہ ہوں، پھر اُتار کر شیشے کے مرتبان میں ٹھنڈا کر کے محفوظ کرلیں۔

استعمال: صبح نہار پیٹ پچاس ملی لیٹر کھائیں، پچیس روز تک یہ عمل دوہرائیں اور پھر دس دن کا وقفہ لیں، اور پھر اسی طرح پچیس روز تک دوبارہ یہ دوا استعمال کریں۔ طریقہ استعمال اور وقفہ پر سختی سے عمل کریں، دیگر امراض نہ ہونے کیلئے چھ ماہ میں ایک مرتبہ اور سال میں صرف دو مرتبہ یہی عمل دہرائیں، انتہائی مفید و مجرب ہے۔

زیتون اور شہد: کینسر کے علاج میں زیتون کا تیل اور شہد شفائی تاثیر کے حامل ہیں، ناقابل علاج بیماریوں میں شہد اور زیتون کے تیل کا استعمال قدیم اطوار سے جاری ہے، شہد و روغن زیتون جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں اور فاسد مادوں کو باہر کرتے ہیں۔ امراض کی پیچیدگیوں کیمطابق ان کی مقدار میں کمی اور زیادتی کیجا سکتی ہے۔

قسط شیریں اور کلونجی: قسط شیریں کو اسلامی طب میں بڑی اہمیت حاصل ہے، نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: وہ چیزیں کہ جن سے تم علاج کرتے ہو ان میں سے پچھنے لگوانا اور قسط البحری بہترین علاج ہیں۔ (بخاری، مسلم، ترمذی)

قسط شیریں ''قسط ہندی'' کے نام سے بھی ملتی ہے، یہ قوت مدافعت کو بڑھانے والی اعلیٰ درجہ کی جراثیم کش دوائی ہے، قسط شیریں کو مختلف قسم کی رسولیوں میں مدتوں سے استعمال کیا جا رہا ہے، جس کے نتائج انتہائی حوصلہ افزاء ہیں۔

کلونجی: کلونجی کو نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ہر بیماری میں شفاء کا مظہر قرار دیا ہے، جرمنی کے محققین کے مطابق کلونجی کھانے سے آنتوں کا کینسر ختم ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر حکیم خالد غزنوی اپنے تجربات کی بنا پر کہتے ہیں کہ کینسر خواہ کسی جگہ ہو قسط شیریں اور کلونجی اس کا بہترین علاج ہے۔

کلونجی سو گرام، قسط شیریں دو سو گرام، میتھی کے بیج پچیس گرام، تینوں ادویات کو باریک پیس کر مرکب بنالیں اور صبح و شام ایک چھوٹی چمچ کھانے کے بعد استعمال

کریں، لمبے عرصہ تک استعمال کرنا فطری ادویات کی بدولت نقصاندہ نہیں ہوگا، غذا میں جو کا دلیہ شہد ملا کر کھلائیں، یہ اعلیٰ درجہ کی مقوی غذا ہے، نیز دن میں چھ بڑے چمچ شہد کے اور ایک دو چمچ زیتون کا تیل استعمال کریں، ہر قسم کے سرطان اور کینسر کو رفع کرنے میں انتہائی مفید ہے۔

سبز دھنیا: سبز دھنیا اینٹی بیکٹریل مرکبات شامل ہونے کی بدولت کسی بھی طرح کے انفیکشن اور ہر قسم کے کینسر کو رفع کرنے میں انتہائی مفید ہے، نیز قوت مدافعت میں اضافہ، اچھی نیند لانے میں بھی دھنیے میں شامل اجزاء اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

تازہ تمہ (حنظل) کو آلوؤں کی طرح چھیل لیں، پھر کتر کر کسی بڑے برتن یا پرات میں ڈال لیں، اگر ایک کلو کترا ہوا تمہ ہو تو اس میں چاروں اجوائنیں (ول، کرفس، دیسی، خراسانی) ملا کر اس طرح شامل کریں کہ ایک کلو تمہ کے مقابلے میں یہ چاروں اجوائنیں آدھا کلو ہوں، مگر اجوائن خراسانی ایک تولہ سے زیادہ نہ ہو، باقی وزن تین اجوائنیں ڈال کر پورا کریں، اگر اجوائنیں آدھا کلو سے کچھ زیادہ بھی ہو جائیں تو کچھ حرج نہیں۔ اسے آٹا گوندھنے کے طریقہ پر گوندھیں، برتن تمہ کے پانی سے بھر جائے گا، اسے گرنے نہ دیں۔ ایک دو دن کے وقفے سے یہ گارا کیچڑ کی شکل اختیار کرلے گا، اب محنت کر کے اس کے بیج چن کر پھینک دیں، پھر پلاسٹک پر ڈال کر سائے میں پھیلا دیں اور صبح و شام اسے پلٹے رہیں، جب بالکل پتھر کی مانند خشک ہو جائے تو باریک پیس کر کپسول میں بھر لیں۔

کھانے کے بعد صبح و شام ایک بڑا یا دو چھوٹے کپسول سادہ پانی سے کھلائیں، پانی ہمیشہ تازہ اور سادہ ہو، کسی بھی طریقے سے ٹھنڈا نہ کیا گیا ہو، بازاری اشیاء، بوتلوں اور پیکٹوں کی تمام اشیاء سے پرہیز کرائیں۔ تمام بلغمی اور پیٹ کے امراض کو بیخ و بین

سے اکھاڑ پھینکتا ہے۔ان تمام کے علاوہ میں نے گلے کے کینسر میں خاص طور پر بے شمار مرتبہ آزمایا، الحمدللہ بے انتہاء مجرب پایا ہے۔(حکیم محمد عمران طبیہ کالج لاہور)

سورج کی شعاعیں: جدید طبی ماہرین کے مطابق موجودہ دور میں جلدی کینسر کی وجوہات میں سورج کی براہِ راست شعاعیں پڑنا بھی ہے، کیوں کہ ''اوزون لیئر'' میں سوراخ ہونے کی وجہ سے سورج کی خطرناک شعاعیں زمین پر براہِ راست اثر کرتی ہیں، جس کی وجہ سے جلد کا کینسر بہت پھیل رہا ہے۔

تحقیق کے مطابق خواتین کی حساس جلد اس کا زیادہ شکار ہو رہی ہے، اگر وہ اس موذی مرض سے بچاؤ چاہتی ہیں تو چہرے اور تمام کھلے حصوں پر سوتی کپڑا ڈال کر باہر نکلیں یا سن اسکرین لگا کر۔

جلد اور خون کے کینسر کا نسخہ: دھماسہ لے کر باریک کوٹ چھان لیں، اور صبح وشام خالی پیٹ ایک گرام سفوف پانی کے ہمراہ استعمال کریں، یا جوشاندہ بنا کر پئیں۔ ہر قسم کے سرطان اور کینسر میں مفید ہے۔

جگر کا سرطان، کینسر آف لور

(Cancer of Liver)

یہ عارضہ جسم میں دوسری جگہ ہونے پر جگر کو بھی متاثر کرلیتا ہے، یعنی جگر میں بھی ہوجاتا ہے، بعض دفعہ جگر میں رسولی بھی ہوجاتی ہے۔ وجوہات مرض، علامات بطرز سرطان ہیں، مریض بالکل کمزور ہوجاتا ہے اور اُسے ساتھ میں یرقان کا عارضہ بھی ہوجاتا ہے، کینسر آف لور کے لئے سرطان کا باب ملاحظہ فرمائیں، حال ہی میں مشہور ہندوستانی و پاکستانی بوٹی دھماسہ کو اس مرض کیلئے شافی قرار دیا گیا ہے۔اور سرطان کیلئے

نہایت موثر ثابت ہوئی ہے، اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ 20 گرام سبز یا خشک پودے کو پیس کر عرق نکال کر روزانہ صبح اور شام پلائیں، دو ہفتہ کے اندر حیرت انگیز نتائج برآمد ہوتے ہیں۔سرطان میں اگر بیرونی حصہ ہو تو اس پر اس کی پلٹس بنا کر بھی باندھی جائے، بعض مریضوں کو اس قدر خوراک موافق نہیں آتی، ہماری رائے میں ابتداء میں چھ گرام دھماسہ کو 40 گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر پلائیں۔(تاج الحکمت ص240)

جگر کی آبی رسولی، ہائیڈیٹڈ سسٹ آف لور

اس مرض میں جگر میں رسولی پیدا ہوجاتی ہے، بعض دفعہ ایک سے بھی زیادہ ہوسکتی ہیں، جگر کے مقام پر غور سے معائنہ کرنے پر رسولی معلوم کی جاسکتی ہے۔ جو کہ ایک لچکدار تھیلی کی طرح ہوتی ہے۔ رسولی کے بڑھ جانے پر یہ پھیپھڑے اور پیٹ پر دباؤ ڈالتی ہے۔اس مرض میں اکثر ساتھ جلودھر کا عارضہ بھی ہوجاتا ہے۔اس مرض کا علاج کسی اچھے ہسپتال میں سوائے آپریشن کے اور کوئی نہیں ہے، معمولی حالتوں میں جگر کے پھوڑے کے مطابق علاج کرنا چاہیے۔

امراض جگر کا پھلوں سے علاج: (۱) آب سنگترہ ایک عدد، چینی حسب ضرورت، سوڈا خوردنی ایک گرام، ایک گلا پانی میں حسب ضرورت میٹھا یا کوئی شربت ملالیں اور ایک گرام سوڈا بائیکارب اس میں خوب حل کرلیں۔اب ایک عدد سنگترہ رس سے بھرا ہوا لے کر اس کا چھلکا و بیج دور کریں، پھر قاش سنگترہ کو صاف کپڑے میں رکھ کر دبا کر رس حاصل کریں۔اس پانی کو شربت مندرجہ بالا میں ملا کر داخل کریں، جوش پیدا ہوگا، جوش ہوتے ہی گلاس کو منہ سے لگا کر نوش کریں۔نہایت ہی مفید و خوش ذائقہ شربت ہے۔

معدہ کی سوزش وگرمی کی تسکین کے لئے مفید ہے، موسم گرما کا تحفہ ہے، پیشاب لاتا ہے، جگر کے سدوں کو کھولتا ہے، یرقان اور کمزوری جگر کا مجرب علاج ہے، بھوک بڑھاتا ہے۔

(۲) چہرہ وجسم کو نکھارنے وخوبصورت بنانے کیلئے خون پیدا کرنے والے پھلوں کو کثرت سے استعمال کریں۔ اس مقصد کیلئے انگور، سنگترہ اور سیب یہ تینوں پھل بہت ہی مفید ہیں، جگر میں وافر لال خون پیدا ہوتا ہے اور چہرہ کی زردی لالی میں بدل جاتی ہے۔

(۳) انار کے رس پچاس گرام میں نئے لوہے کا دھویا ہوا صاف ٹکڑا رکھ دیں صبح لوہے کو نکال دیں۔ پانی میں قدرے مصری اور پانی ملا کر پلایا کریں۔ یرقان دور ہو کر جگر میں خون پیدا ہوگا۔ (تاج الحکمت ص240)

درج ذیل انٹرویو ماہ دسمبر 2014ء میں جناب ماسٹر شبیر احمد صاحب قاسمی سے لیا گیا تھا جو کینسر کے مریض تھے اسی طرح مزید انٹرویوز بھی ہیں جن کو طوالت کے باعث شامل نہیں کیا گیا۔

مجھے کینسر جیسے موذی مرض سے صرف دو ماہ میں شفا ملی

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ — وعلیکم السلام ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

سوال: سب سے پہلے آپ کا نام جاننا چاہوں گا؟

جواب: میرا نام ماسٹر شبیر احمد قاسمی ہے۔

سوال: جی ماسٹر صاحب! کیا پریشانی تھی؟

جواب: نومبر ۲۰۱۳ء میں اچانک مجھے زبان میں تکلیف ہوئی میں نے ڈاکٹر سے بتایا تو ڈاکٹر نے دس دن کی دوائی دی لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا پھر ڈاکٹر نے بے پسی کروانے کا مشورہ دیا اور میں نے بے پسی کرائی تو مرض کینسر ظاہر ہوا جو زبان کے نچلے

حصے میں گانٹھی کی شکل میں تھا، پھر میں نے علاج کے لئے فروری ۲۰۱۴ء کو اپولو کینسر ہاسپٹل کلکتہ میں گیا تو ڈاکٹروں نے (ریڈیشن) سیکائی کا علاج تجویز کیا اور مکمل تیس دن سیکائی ہوئی جس سے گانٹھی تو ختم ہوگئی لیکن ڈاکٹروں نے کوئی دواء تجویز نہیں کی جس کی وجہ سے زبان کے چھالے وغیرہ باقی رہ گئے تھے اور پریشانی ہو رہی تھی، جب ہمارے داماد مفتی محمد ارشد جمیل صاحب رشیدی استاذ دارالعلوم محمدیہ بنگلور عیادت کے لئے کلکتہ تشریف لائے تو رحیمی شفاخانہ بنگلور سے دوا ساتھ لے کر آئے اور فرمایا کہ یہ دواء استعمال کریں جو حکیم صاحب سے ساری کیفیت بتا کر لایا ہوں چنانچہ میں نے دواء استعمال کرنی شروع کر دی اور الحمدللہ صرف دو مہینے میں بالکل تکلیف دور ہوگئی۔

سوال: آپ اب رحیمی شفاخانہ میں کس غرض سے تشریف لائے ہیں؟

جواب: رحیمی شفاخانہ میں میں اپنی آخری رپورٹ دیکھانے اور حکیم صاحب کا شکریہ ادا کرنے کے لئے آیا ہوں۔

سوال: یہاں آ کر حکیم صاحب سے ملنے کے بعد آپ کو کیا محسوس ہوا؟ اور آخری رپورٹ میں کیا ہے؟

جواب: ماشاءاللہ حکیم صاحب سے ملنے کے بعد مجھے کافی خوشی ہوئی اور مجھے یقین ہوا کہ حکیم صاحب کے علاج میں اخلاص اور للّٰہیت کا بہت بڑا دخل ہے، ماشاءاللہ آخری رپورٹ بالکل نارمل ہے۔

سوال: کیا آپ نے آخری رپورٹ ڈاکٹروں کو بھی دیکھائی تھی؟

جواب: جی ہاں! میں نے آخری رپورٹ ڈاکٹروں کو دیکھائی تو ڈاکٹروں نے بہت ہی متعجب ہو کر کہا یہ کیسے ہوا؟ جب کہ میں نے صرف سیکائی کی ہے اور اب تک کوئی دوا تجویز نہیں کی ہے۔

سوال: آپ کے داماد صاحب یہاں سے دوا لے کر گئے تھے تو کتنے دن میں آپ کو افاقہ محسوس ہوا؟

جواب: میں نے پورے اعتماد کے ساتھ دواء استعمال کی تو کچھ ہی دنوں میں مجھے فائدہ محسوس ہونے لگا اور دو مہینے کے علاج کے بعد میں بالکل ٹھیک ہوں۔

سوال: اس دوران آپ نے کہیں اور سے کوئی علاج کرایا یا صرف حکیم صاحب کی دوا کو استعمال کرتے رہے؟

جواب: اس دوران میں نے کوئی دوا استعمال تو نہیں کی البتہ (ریڈیشن) سیکائی کا عمل چل رہا تھا۔

سوال: اللہ تعالیٰ آپ کو شفائے کاملہ عطا فرمائے، اب آپ کی کیا کیفیت ہے؟

جواب: آمین! الحمدللہ اب تو میں بالکل ٹھیک ہوں مجھے کوئی پریشانی نہیں ہے۔

سوال: ڈاکٹروں کے علاج میں آپ کا کتنا خرچ ہوا؟

جواب: ڈاکٹروں کے علاج میں کل خرچ ایک لاکھ تیس ہزار روپے ہوئے ہیں۔

سوال: رحیمی شفاخانہ میں آپ کا کیا خرچ ہوا؟

جواب: رحیمی شفاخانہ میں کچھ خرچ نہیں ہوا اسلئے کے یہاں سے ہمارے داماد مفتی ارشد جمیل صاحب کی معرفت دوا مفت دی گئی تھی جو حکیم صاحب کے مدرسہ دارالعلوم محمدیہ میں صدر مدرس کی حیثیت سے خدمت انجام دے رہے ہیں۔

سوال: ماسٹر صاحب! رحیمی شفاخانہ کے متعلق آپ قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہتے ہیں؟

جواب: جی ہاں! ماشاءاللہ جب سے یہاں کا علاج شروع ہوا ہے الحمدللہ تعالیٰ طبیعت بالکل صحیح ہوگئی ہے، یہ اللہ کا فضل ہے، قارئین کیلئے بس اتنا ہی کہوں گا کہ حضرت حکیم صاحب کے ہاتھوں میں اللہ تعالیٰ نے سو فیصد شفا رکھی ہے اور رحیمی شفاخانہ بہت اچھا دوا خانہ ہے، یہاں تمام امراض کی دوا دی جاتی ہے، بحمد اللہ تعالیٰ تمام امراض کا

علاج یہاں کرایا جا سکتا ہے۔ دوائیں بہترین ہیں، ڈاکٹروں کے پاس ہزاروں روپئے خرچ کر کے فائدہ نہیں ہوا، الحمدللہ رحیمی شفاخانہ سے دوا لے کر استعمال کی تو اللہ تعالیٰ نے شفا عطا فرمائی، دیگر مریضوں سے میں درخواست کروں گا کہ وہ بھی اپنا علاج رحیمی شفاخانہ میں ہی کرائیں، اللہ تعالیٰ اس دوا خانہ کو مزید ترقی عطا فرمائے اور خوب خوب خدمات کی توفیق عطا فرمائے، آمین!

سوال: آمین! ماسٹر صاحب! آپ سے رابطہ کا کوئی نمبر ہو تو عنایت فرمائیں؟

جواب: میرا اڈریس ''ویلیج سریہ، پوسٹ تھرما، ضلع دربھنگہ پن نمبر 847107 ہے، اور میرا موبائل نمبر ہے، 09835687434-۔

سوال: وقت دینے کے لئے بے حد شکریہ! اللہ حافظ۔

جواب: جزاک اللہ! خدا حافظ۔

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ

''کینسر کا مجرب علاج'' مکمل ہوئی

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

برحمتک یا ارحم الراحمین

طالب دعا

بندۂ عاصی محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

مقیم حال رحیمی شفاخانہ بنگلور، کرناٹک

مورخہ 27/ستمبر 2016ء بروز منگل

شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا

ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی حفظہ اللہ

کی مزید تالیفات

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 سفر نامہ جنوبی ہند تا جنوبی افریقہ
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 انجمن دیندار مسلمان نہیں
22 تفسیری خطباتِ حبان (جلد اول)
23 اسرارِ طریقت
24 قرآن وسنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت
25 گناہوں کے انبار (اول دوم)
26 فیضانِ گنگوہیؒ
27 افاداتِ حکیم الامتؒ
28 رمضان المبارک کے فضائل ومسائل (اول دوم)
29 خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر
30 مستورات کے لئے انقلابی تقاریر
31 اہل معرفت کی راہیں
32 ملفوظاتِ حبیب الامت
33 خطباتِ رمضان المبارک (اول تا چہارم)
34 خطباتِ حبان برائے دختران اسلام (اول تا دہم)
35 بیاضِ حبان (طب)
36 کلیدِ شفاء (طب)
37 بحر طب سے چند موتی (طب)
38 صحت مند زندگی کے راز (طب)
39 پھلوں سے علاج (طب)
40 ترکاریوں سے علاج (طب)
41 شگر کا کامیاب علاج (طب)