اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَ قُدْرَتِهٖ مِنْ شَرِّمَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ. (حدیث)

ترجمہ: پناہ طلب کرتا ہوں میں اللہ کی عزت وقدرت کی، ان بیماریوں کے خوف وشر سے جن کو میں محسوس کرتا ہوں۔

## کولسٹرول، چربی، صفراوی مادہ، بادی اجزاء، تھائرائیڈ اور موٹاپے سے چھٹکارا حاصل کرنے کیلئے

# وزن کم کرنیکا آسان علاج


تالیف

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

چیرمین یونیورسل طب یونانی فاونڈیشن ورحیمی شفاخانہ بنگلور

باهتمام

مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور



ناشر

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



جملہ حقوق محفوظ ہیں



| | | |
|---|---|---|
| نام کتاب | : | وزن کم کرنے کا آسان علاج |
| تالیف | : | ماہر نباض عالمی شہرت یافتہ حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی رشیدی ایم ڈی |
| باهتمام | : | مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی |
| کتابت وتزئین | : | مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی سیتامڑھی حبان گرافکس بنگلور |
| سن اشاعت | : | جولائی 2017ء مطابق ذی القعدہ ۱۴۳۸ھ |
| تعداد | : | گیارہ (۱۱۰۰) سو |
| قیمت | : | |
| ناشر | : | جناب سید اسد حسین صاحب |

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



﴿مرتب کا مکمل پتہ﴾

**RAHEEMI SHIFA KHANA**

#248, 6th Cross, Gangondanahalli Main Road,

Nayandhalli Post, Maysore Road

**BANGALORE - 560039 (INDIA)**

Ph.: 080-23180000, 23397836/72

www.raheemishifakhana.com

E-mail.: raheemishifakhana@yahoo.com

# فہرست


| نمبر شمار | مضامین | صفحہ |
|---|---|---|
| 1 | انتساب اور ثواب | 13 |
| 2 | کلماتِ رضی | 14 |
| 3 | کم کھائیں لمبی عمر پائیں | 15 |
| | اچھی صحت کا راز | 15 |
| | کم حرارے طویل عمری اور اچھی صحت کا سبب | 16 |
| 4 | انجیر اور صحت | 18 |
| 5 | خون میں ضروری اجزاء کا تناسب | 19 |
| 6 | سائنسدانوں نے موٹاپے کے اہم جین کا پتہ لگالیا | 20 |
| 7 | دلیے کا ناشتہ وزن کم کرنے کا بہترین نسخہ | 22 |
| 8 | انار کا رس پیٹ کی چربی کم کرنے میں مددگار | 23 |
| 9 | نمک کا استعمال | 25 |
| 10 | نمکین کھانوں سے شریانوں میں خون کی ترسیل پر منفی اثر | 26 |
| 11 | چکنائی بھی صحت مند رہنے کے لئے ضروری | 27 |
| 12 | گوشت کیسے استعمال کریں؟ | 30 |
| | بکری کا گوشت (GOATS MEAT) | 31 |
| | بھیڑ کا گوشت (MUTTON) | 31 |
| | بکرے کا گوشت (GOAT) | 32 |
| | گوشت خوروں کیلئے حضورؐ کا پیغام | 32 |
| | فریزر میں رکھا ہوا گوشت مضر ہے | 33 |





| نمبر شمار | مضامین | صفحہ |
|---|---|---|
| 13 | موٹے افراد بھی ہو سکتے ہیں فٹ | 34 |
| 14 | خربوزہ وزن کم کرنے میں مفید | 37 |
| | سرطان سے حفاظت | 37 |
| | فالج اور امراض قلب سے حفاظت | 38 |
| 15 | موٹے لوگوں کی تعداد میں 82 فیصد اضافہ | 39 |
| 16 | آپ کی ملازمت اور موٹاپا | 40 |
| | کھانے کا نامناسب وقت | 41 |
| | موٹاپے کی وجہ | 41 |
| | اس کا حل | 41 |
| | ورزش بھی ضروری | 42 |
| 17 | چند اہم غذائیں | 43 |
| | غذا میں کولیسٹرول کم کریں | 43 |
| 18 | ٹماٹر خون میں کولیسٹرول کو کم کرتا ہے | 44 |
| 19 | موٹاپے اور شگر سے بچوں کو بچائیں | 45 |
| 20 | دبلے پن کی وجوہات | 47 |
| 21 | دبلا پن | 49 |
| 22 | فاقہ کشی: موٹاپے کا علاج نہیں | 50 |
| 23 | غربت بھی بچوں میں موٹاپے کا بڑا سبب | 52 |
| 24 | کولیسٹرول کا بڑھنا ایک جان لیوا مرض | 54 |
| | کولیسٹرول کی اقسام | 54 |
| | کولیسٹرول کیسے کام کرتا ہے؟ | 55 |
| | کولیسٹرول لیول | 56 |
| | کولیسٹرول گائیڈ لائن | 56 |
| | خوراک | 57 |
| | کولیسٹرول کے ذرائع | 57 |

| | | |
|---|---|---|
| 25 | چربی پگھلانے کیلئے چنوں کا استعمال کریں | 58 |
| | دالیں اور چربی کا پگھلنا | 58 |
| 26 | خراٹوں کی آواز کیوں ہوتی ہے؟ | 60 |
| 27 | لمبی زبان خراٹے کا سبب بنتی ہے | 62 |
| 28 | کڑی پتے کے فوائد | 63 |
| | طبی افادیت اور استعمال | 63 |
| | ہاضمہ کی خرابیاں | 64 |
| 29 | تھائیرائڈ سے معالجین کو حیرانی | 65 |
| | ہائپوتھائرئیڈزم کیا ہے؟ | 65 |
| | آیوڈین کی مقدار Simple Goiter | 66 |
| | بنیادی شرح استحالہ | 66 |
| | تھائرائیڈ کے مریض دیہات میں زیادہ | 67 |
| | تسمم درقی (Thyrotoxicosis) | 67 |
| | ماحولیاتی اثرات کی وجہ | 68 |
| | ضبط الدم قوی شکر | 68 |
| | آرام طلبی کی زندگی | 68 |
| | تسمم درقی اور اوزیما مخاطی | 69 |
| 30 | تھائی رائڈ: اسباب وعلاج | 70 |
| | دواؤں اور تدابیر سے علاج | 71 |
| | کیا ہیں نشانیاں | 71 |
| | کیا ہے علاج | 72 |
| 31 | شوگر اور تھائیرائڈ میں کیا ربط ہے؟ | 73 |
| | تھائیرائڈ کی علامات بالکل شگر کی طرح ہیں | 74 |
| | نوجوان عورتوں میں تھائیرائڈ کی بیماری زیادہ | 75 |
| | تھائیرائڈ سے امراض قلب کی شدت بڑھ جاتی ہے | 76 |





| | | |
|---|---|---|
| | کچھ ضروری نقطے | 76 |
| | سفارشات | 76 |
| 32 | تیزی بڑھنے والا مرض تھائیرائڈ | 79 |
| 33 | سرخ اور ہری مرچ سے موٹاپے کو کم کریں | 81 |
| 34 | مرچ موٹاپے سے جان چھڑائے | 82 |
| 35 | موٹاپے کیلئے سب کو ایک لاٹھی سے نہ ہانکیں | 83 |
| 36 | میٹھے مشروبات اور موٹاپا | 85 |
| 37 | موٹاپا ایک عذاب ہے | 87 |
| | دس فیصد آبادی موٹاپے کا شکار | 87 |
| | موٹے لوگ کھانے کے شوقین | 87 |
| | خواہشات پر قابو، بہتر علاج | 88 |
| | انجائنا کی شکایت | 89 |
| | موٹاپے کے بڑے نقصانات | 89 |
| 38 | کولیسٹرول کیا ہے؟ | 91 |
| | کیا کولیسٹرول کی کمی بھی خطرناک ہے؟ | 91 |
| | کولیسٹرول لیول پر قابو پانے کے لئے کیا کرنا چاہیے؟ | 92 |
| | کولیسٹرول اور دل کے امراض | 93 |
| | خون کا دباؤ | 93 |
| | کولیسٹرول کا چارٹ | 94 |
| | کولیسٹرول کے علاوہ بھی دل کے امراض کی وجوہات | 94 |
| | کولیسٹرول پر قابو پانے کیلئے کن چیزوں کا خیال رکھیں | 94 |
| | نباتاتی تیلوں میں کولیسٹرول بالکل نہیں پایا جاتا | 95 |
| | کولسٹرول کی مقدار کا تعین | 95 |
| | وہ امراض جو کولیسٹرول کے بڑھنے کا موجب ہوتے ہیں | 96 |
| | علاج بالغذا | 96 |

| | | |
|---|---|---|
| | فولک ایسڈ | 96 |
| | نسخہ علاج | 96 |
| 39 | **کولیسٹرول گھٹانے والی دواؤں سے ذیابیطس کا خطرہ** | **98** |
| 40 | **موٹاپے سے وٹامن ڈی کی کمی ہو سکتی ہے** | **100** |
| 41 | **کولیسٹرول سے متعلق 5 حیران کن حقائق** | **101** |
| | کولسٹرول کی زیادتی آنکھوں سے دیکھی جا سکتی ہے | 101 |
| | ورزش سے اچھے کولیسٹرول کی سطح بلند ہو جاتی ہے | 101 |
| | ''سن یاس'' کے بعد کولیسٹرول کی سطح بلند ہو جاتی ہے | 102 |
| | کولیسٹرول کا کم ہونا بھی برا ہے | 102 |
| | دو سال کے بچے میں بھی کولیسٹرول بڑھا ہوا ہو سکتا ہے | 102 |
| 42 | **آپ کا وزن اگر زیادہ ہے تو** | **103** |
| | آج کیا ہو رہا ہے؟ | 104 |
| | کھانا ہی زندگی ہے | 104 |
| | ہمیں کیا کرنا چاہیے | 105 |
| 43 | **دنیا میں سب سے زیادہ پیٹو امریکہ میں** | **106** |
| | مختلف غذاؤں کی مقدار | 107 |
| | صحت بخش غذاؤں کا تقابل | 107 |
| | جم کی مشینوں میں مبالغہ آرائی | 107 |
| 44 | **جسم کو ہلکا کرنے کیلئے مجرب مشروبات** | **109** |
| | پانی | 109 |
| | فیٹ فری دودھ | 109 |
| | سبز چائے | 110 |
| | سبزی کا جوس | 110 |
| | دہی سے بنے مشروبات | 110 |
| | کافی | 110 |





| | | |
|---|---|---|
| | لیموں پانی | 111 |
| 45 | **جسم کی چربی کیسے کم کریں؟** | **112** |
| | سبز چائے | 112 |
| | اومیگا تھری سے بھرپور کھانے | 112 |
| | لہسن | 112 |
| | پودینہ | 113 |
| | دارچینی | 113 |
| | تربوز | 113 |
| | سیب | 113 |
| | کیلا | 114 |
| | دوڑ اور چہل قدمی | 114 |
| | سائیکل چلانا | 114 |
| | پیٹ کی ورزشیں | 114 |
| | کیپٹن چیئر | 115 |
| | بڑا گولا | 115 |
| | دوہری ٹھوڑی | 115 |
| 46 | **پیٹ میں چربی کینسر کے پھیلاؤ کا سبب** | **117** |
| 47 | **موٹاپا صحت کے لئے خطرناک** | **118** |
| 48 | **موٹاپے کا حیرت انگیز علاج** | **119** |
| | نسخہ | 119 |
| | طریقۂ استعمال | 120 |
| 49 | **مٹاپے کا اہم سبب** | **121** |
| | شکر ڈپریشن کو ختم کرتی ہے | 121 |
| | شکر غذائیت نہیں | 122 |
| | متبادل شکر زیادہ خطرناک | 122 |

| | | |
|---|---|---|
| | چاکلیٹ لذیذ تو ہے مگر | 122 |
| | چاکلیٹ میں کیفین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے | 123 |
| | شکر فربہی کی ایک اہم وجہ ہے | 123 |
| | سفید شکر کو ڈائیٹ سے خارج کر دیں؟ | 124 |
| **50** | **کولیسٹرول کو کم کرنے والی 6 غذائیں** | **125** |
| **51** | **سبزیاں جو آپ کو موٹا اور پھل جو آپ کا وزن گھٹا سکتے ہیں** | **125** |
| | وزن کم کرنے والی سبزیاں | 128 |
| **52** | **پیٹ کی چربی پگھلانا ہو تو مشروب استعمال کریں** | **130** |
| **53** | **موٹاپے سے چھٹکارے کیلئے 10 غذائیں** | **131** |
| | پروٹین | 131 |
| | وٹامن سی | 132 |
| | شہد | 132 |
| | کوکا | 132 |
| | سرکہ | 133 |
| | ناریل کا تیل | 133 |
| | خشک میوہ جات | 133 |
| | فائبر | 134 |
| | کیلشیم | 134 |
| | دودھ یا اس سے بنی اشیا | 134 |
| **54** | **پیٹھا تھائیرائڈ کے لئے مفید** | **135** |
| | ذیابیطس اور موٹاپے والے افراد کے لئے | 135 |
| | عمومی کمزوری | 136 |
| | السر | 136 |
| | خون روکنا | 136 |
| | آنتوں کے کیڑے | 137 |





| | | |
|---|---|---|
| | سر کی خشکی | 137 |
| **55** | **وہ انگریزی دوائیں جو آپ کا وزن بڑھا سکتی ہیں...!** | **138** |
| | Paxil (Paroxetine) | 138 |
| | Depakote (Valproic Acid) | 139 |
| | Prozac (Fluoxetine) | 139 |
| | Remeron (Mirtazapine) | 140 |
| | Zyprexa (Olanzapine) | 140 |
| | Deltasone (Predisone) | 140 |
| | Thorazine (Chlorpromazine) | 141 |
| **56** | **پیٹ کم کرنے کے چند طریقے** | **142** |
| **57** | **کیا آپ ڈائٹنگ پر ہیں....؟** | **144** |
| | پانی پیجئے | 144 |
| | ناشتہ کریں | 144 |
| | فائبر | 145 |
| | فائدہ مند پروٹین | 145 |
| | صحت مند اجزا | 145 |
| **58** | **وزن کم کرنے والے لوگ انڈوں سے نہ گھبرائیں** | **147** |
| **59** | **کھائیں بھی خوب اور ڈائٹنگ بھی کریں** | **148** |
| | سبزیوں کو دوست بنائیں | 148 |
| | پھلوں اور سبزیوں میں حکمت | 149 |
| | کھانے سے پہلے اسٹارٹر لے لیں | 149 |
| | پروٹین بھوک مٹاتا ہے | 149 |
| | ثابت اناج کا کرشمہ | 149 |
| | اپنا وزن روزانہ کریں | **150** |
| | آپ آئینہ دیکھ لیں | 150 |

| | | |
|---|---|---|
| | میٹھی اشیاء اور بھوک | 151 |
| | پانی زیادہ پئیں اور وزن کم کریں | 152 |
| | ٹریڈمل اور ایلپ ٹیکل ٹریز | 152 |
| | آخری بات | 153 |
| **60** | **موٹاپے سے کینسر کے مریضوں میں اضافہ** | **154** |
| **61** | **موٹاپے کے خلاف اعلان جنگ** | **155** |
| | باڈی ماس انڈیکس | 155 |
| | باڈی ماس انڈیکس BODY MASS INDEX | 156 |
| | ریاضت جسمانی | 156 |
| | بہت کم خوش نصیب لوگ | 157 |
| | Bariatric Surgery | 157 |
| | بیریاٹک جراحت کے نقصانات | 158 |
| | ناگہانی اموات کیوں؟ | 159 |
| **62** | **وزن کم کرنا ہے تو کھائیں آم** | **162** |
| | بعض آموں میں وزن کم کرنے والی خوبیاں | 163 |
| | آم کے گودے میں بھی وزن کم کرنے کی صلاحیت | 163 |
| **63** | **وزن کم کرنا ہے تو نوالہ دیر تک چبائیں......!** | **165** |
| **64** | **وزن کم کرنے کیلئے لنچ وقت پر کریں** | **167** |
| **65** | **وزن کم کرنے کیلئے پانی زیادہ پئیں** | **169** |
| **66** | **دودھ وزن کم کرنے میں معاون** | **170** |
| **67** | **وزن کم کرنے کا جدید نسخہ** | **172** |
| | پروٹین کو چکنائی کے ساتھ شامل نہ کریں | 173 |
| | بغیر نشاستے والی بزیاں بہترین ہیں | 173 |
| | کاربوہائیڈریٹس اتنے برے بھی نہیں | 173 |
| | آلو اور گوشت کو الگ رکھیں | 174 |





| | | |
|---|---|---|
| | کھانے کے دوران کچھ پینا | 174 |
| | پھلوں کو ساتھی کی کیا ضرورت؟ | 174 |
| | دو کھانوں کے درمیان آرام | 175 |
| **68** | **وہ پھل جو آپ کا وزن گھٹا سکتے ہیں** | **176** |
| | بطور ناشتہ پھلوں کا استعمال بہتر ہے | 176 |
| | چکنائی سے بھرا پھل | 177 |
| | کچھ ریشے دار فروٹس | 178 |
| | موٹاپے سے بچاؤ | 179 |
| | گوبھی بھی وزن کم کرتی ہے | 181 |
| **69** | **وزن کیسے کم کریں؟** | **183** |
| | فاقہ کرنے سے وزن کم تو ہوتا ہے مگر...... | 183 |
| | کیا کھائیں اور کیا نہ کھائیں؟ | 184 |
| | ورزش کرنیوالے کھانا نہ چھوڑیں | 184 |
| **70** | **وزن کم کرنے کیلئے کم کھانا صحت کیلئے مضر** | **186** |
| **71** | **سبز قہوہ سے وزن گھٹائیے** | **188** |
| | سبز قہوہ یا گرین ٹی | 188 |
| | فاسٹ فوڈ سے اجتناب برتیں | 189 |
| | خوراک کے مفید اجزاء کا استعمال | 190 |
| | صبر و تحمل سے کام لیں | 190 |
| **72** | **کھیرا وزن کم کرنے میں بہترین غذا** | **191** |


☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ ’’وزن کم کرنیکا آسان علاج‘‘ کا

# انتساب
## اور
# ثواب

میں اپنے دادا جان شیخ الانصار محمد سلیمان صاحب چرتھاولی نور اللہ مرقدہٗ کے نام نامی اسم گرامی سے معنون کر رہا ہوں جن کی دعائے سحر گاہی اور تربیت کی بدولت اس فقیر کو یہ مقام عطا ہوا کہ طِبّ کے عنوان پر یہ تیرہویں کتاب منظر عام پر لانے کا شرف حاصل ہو رہا ہے۔ اللہ تعالیٰ دادا جان مرحوم و مغفور کی بال بال مغفرت فرمائے اور ان کے درجات بلند فرمائے۔ آمین!

میں اپنے محسن جناب سید اسد حسین صاحب مالک ادارہ کتاب الشفاء دہلی کا بھی شکر گذار ہوں کہ آپ نے میری اس طالب علمانہ کاوش کو شائع کرنے کی سعادت بخشی اللہ تعالیٰ اس مجموعہ کو عوام و خواص کیلئے نافع بنائے اور آخرت میں ذریعہ نجات۔ آمین ثم آمین یارب العالمین

طبِ یونانی کا ادنیٰ خادم
محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاوَلی
رحیمی شفاخانہ بنگلور۔39 کرناٹک جنوبی ہند



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 و معالجہ کے ساتھ ان کی رہبری و رہنمائی پوری دلچسپی اور انسانی فریضہ سمجھ کر سرانجام دے رہے ہیں۔

ماہر نباض طبیبِ زماں 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 و پرہیز جدید طبی تحقیقات اور ریسرچ کی روشنی میں درج کئے ہیں، تاکہ ڈاکٹر و حکماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس بھی علاج و معالجہ 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، الحمد اللہ تعالیٰ آپ نے انسانیت کی اس ضرورت کو سمجھتے ہوئے اس کام کو بھی بڑی دلچسپی و جد و جہد سے پورا فرما دیا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرفِ قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العنوان کتابوں کو عوام و خواص کے لئے نافع بنائے اور مولف و جملہ معاونین کو جزائے خیر عطا فرمائے، آمین!

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

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

## بسم الکریم

# کم کھائیں لمبی عمر پائیں

جاپان میں اوکی ناوا نامی جزیرے کے لوگوں کی غذا اور کھانے پینے کے طریقوں کی ہر طرف دھوم ہے، اس چھوٹے سے جزیرے کے لوگوں کو قطعی یہ علم نہیں کہ وہ ڈائٹنگ سے کہیں اہم ہیں اور سائنس داں یہ مانتے ہیں کہ کھانے پینے کی یہ عادت اور طریقے ان کی لمبی عمر کی ضمانت ہیں، اس جزیرے کے باشندوں کو نہ سبزی خوری کی دھن ہے، نہ گوشت سے پرہیز کی فکر اور نہ ہی اپنی صحت بنانے کے لئے وہ کوئی اور خاص غذا کھاتے ہیں، ان کی صحت اور طول العمر کا راز تو بس یہ ہے کہ اتنا کم کھاؤ کہ ایک طرح سے بھوکے ہی رہو، یہ راز پا کر ان باشندوں کی خاصی تعداد سو سال سے زیادہ جی لیتی ہے، لمبی عمر اور اچھی طرح صحت کے لئے کھانا اور آج کے دور میں تو مختلف ملکوں میں فیشن بن چکا ہے، لیکن اوکی ناوا میں تو یہ ایک قدیم روایت ہے، کم اور سادہ غذا سخت مختلف اور فطرت کے تقاضوں سے ہم آہنگی و توازن ان کی زندگی کا اصول رہا ہے۔

## اچھی صحت کا راز

سائنسی مطالعوں سے اس بات کی تصدیق ہوئی ہے کہ سرطان، بیشن طنابی اور ذیابیطس جیسی بیماریاں اس جزیرے والوں سے دور رہتی ہیں، نیز ان لوگوں میں مرض



قلب، ہڈیوں کی کمزوری اور نسیان جیسے امراض بھی بہت ہی کم ہیں اور وہ لوگ جو سو سال کی حد بھی پار کر چکے ہوتے ہیں ایک فعال اور کارآمد زندگی گزار رہے ہیں، ان کی صحت کا راز یہ ہے کہ ابھی تھوڑی بھوک باقی ہوتی ہیں کہ یہ کھانے سے ہاتھ کھینچ لیتے ہیں، اور یہی وہ انمول اصول زندگی ہے جو خاتم الانبیاء حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ہے۔ مزید یہ کہ ان کی صحت میں اس بات کو بھی دخل ہے کہ وہ کیا کھا رہے ہیں، مچھلی اور ٹوفو کی شکل میں پروٹین، بھورے چاول اور چوکر والے اناج کی شکل میں قدرتی کاربوہائیڈریٹ کو ان کی غذا میں خاص اہمیت حاصل ہے، یہ لوگ بڑی مقدار میں سبزی اور پھل بھی کھاتے ہیں، پکا کر بھی اور کچے بھی یہ لوگ ایسی قدرتی غذا بھی خوب کھاتے ہیں جس میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، گوشت ابلا ہوا کھاتے ہیں، تلا یا بھنا ہوا نہیں اور گوشت کی چربی پوری طرح صاف کر دیتے ہیں، اس صحت بخش غذا کے ساتھ ساتھ یہ لوگ ایسی زندگی گزارتے ہین جس میں تناؤ نہ ہو، صبح سے شام تک محنت کرتے ہیں اور ان کا معمول کھیتی باڑی کرنا اور ماہی گیری ہے، اوکی ناوا کے باشندوں کی طرح زندگی ان کے چہروں کو شادابی عطا کرتا ہے کہ انہیں کسی بناؤ سنگھار کی ضرورت نہیں پڑتی، ماضی میں چوہوں اور بندروں پر جو تجربے کئے گئے، ان سے یہ بات سامنے آئی کہ کم کھانے کا یہ اثر انسانوں پر بھی ہوتا ہے۔

## کم حرارے طویل عمری اور اچھی صحت کا سبب

حکومت امریکہ نے ایک خاصی رقم اس تحقیق کے لئے مخصوص کی ہے جس کا مقصد یہ معلوم کرنا ہے کہ غذا کی کمی، زیادتی اور اقسام کا صحت پر کیا اثر ہوتا ہے، تحقیق کاروں نے تاریخی شواہد کی بنیاد پر بھی یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ جسم میں کم حرارے پہنچانے صحت و طویل عمری کا سبب ہوتا ہے اور دوسری عالمی جنگوں کے دوران اور فوراً بعد یورپ میں جو فوڈ راشننگ کا سلسلہ جاری رہا، اس نے لوگوں کی صحت پر مثبت اثرات

مرتب کئے اور مرض قلب، ذیابیطس اور سرطان جیسی بیماریوں میں کمی واقع ہوئی، نیز عمر میں اضافہ بھی دیکھنے میں آیا، تاہم حرارتوں کو محدود رکھنے والی غذا کی کامیابی ابھی ایک معمہ ہے، جسے ماہرین حل کرنے کی کوششوں میں مصروف ہیں، بہر حال بعض سائنس دانوں کا خیال ہے کہ کم کھانے سے جسمانی خلیوں کی کثافت میں کمی رہتی ہے اور وہ فری ریڈیکلز کم پیدا ہوتے ہیں، جو جھریوں کی زیادتی اور جلد کی شادابی میں کمی کے ذمے دار سمجھے جاتے ہیں، ان فری ریڈیکلز کو سرطان سمیت بعض دیگر بیماریوں کا بھی ذمے دار سمجھا جاتے ہیں، لیکن اس تمام گفتگو کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اچانک اپنے غذائی حرارے اتنے کم کردیں کہ کوئی اور مسئلہ پیدا ہو جائے، اوکی ناوا کے باشندوں کے کھانے پینے کے طور وطریقے بدلنے سے پہلے معالج اور دیگر ماہرین سے مشورہ ضرور کر لینا چاہئے تاکہ صحیح انداز ہو سکے کہ انہیں اپنے وزن و جسامت کے پیش نظر روزانہ کتنے حراروں کی ضرورت ہوتی ہے، دوسری اہم بات یہ ہے کہ اپنے معمول میں کسی تبدیلی سے یہ بات ذہن نشین کرلیں کہ آپ کو بھوکا رہنے پر آمادہ ہونا پڑے گا۔

☆☆☆



# انجیر اور صحت

موٹاپا تو ایک بہت ہی نقصاندہ شئے ہے لیکن صحت مند ہونا تو ایک بہت ہی علیحدہ معاملہ ہے ظاہر ہے کہ صحت مند ہونے کی خواہش تو سب ہی کی ہوتی ہے۔ خاص طور پر ان لوگوں کی جو کہ بہت ہی زیادہ دبلے اور کمزور ہوں ایسے لوگ سب سے ایسی تراکیب پوچھتے رہتے ہیں جو کہ ان کے جسم پر کچھ گوشت چڑھادیں۔ ہم ایسے لوگوں کی مشکل آسان کردیتے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں کو چاہیے کہ وہ روزانہ دس دانے انجیر کے کھایا کریں۔ اس طرح سے ان کے جسم پر بہت جلدی گوشت چڑھنا شروع ہوجائے گا۔

مزید تفصیلات کے لئے دیکھیں (مؤلف کی کتاب) ''پھلوں سے علاج'' اس میں انجیر کے جملہ فوائد پر بہت کچھ لکھا گیا ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

# خون میں ضروری اجزاء کا تناسب

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ خون میں ضروری اجزاء کا تناسب برقرار رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ روزمرہ زندگی کے دوران مناسب مقدار میں سلاد کھائیں۔ان کا کہنا تھا کہ خون میں اہم اجزاء کی سطح کو قائم رکھنے کیلئے سلاد کا استعمال نہایت ضروری ہے۔خاص طور پر کچی سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل سلاد خون کی کوالٹی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ خون میں وٹامن اے، ای، بی 6 اور فولک ایسڈ کی مقدار اگر پوری ہو تو قوت مدافعت تیز ہو جاتی ہے۔جبکہ تازہ سبزیوں پر مشتمل سلاد خون میں ان اجزاء کی مقدار کا متوازن رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔اس طرح یہ کہا جاسکتا ہے کہ تازہ سبزیوں پر مشتمل یہ سلاد جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کو انڈر کنٹرول رکھ کر نہ صرف موٹاپے سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے بلکہ خون کو صحت مند بنا کر انسانی صحت پر انتہائی مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ ماہرین کا کہنا تھا کہ سلاد کے ذریعے اہم غذائی اجزاء کا حصول مصنوعی وٹامن کھانے سے یا فوڈ سپلیمنٹس استعمال کرنے سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔مذکورہ تحقیق کے دوران 18 ہزار افراد کے خون کے تجزیے کر کے ان سے روزمرہ کی خوراک کے ساتھ سلاد کھانے کی عادت کے متعلق سوالات کئے گئے تھے۔اعداد وشمار کی رو سے تحقیق کار شرکاء میں سے تقریباً 18 سے 38 فیصد لوگوں کا کہنا تھا کہ وہ سلاد انتہائی شوق سے کھاتے ہیں اور اس کے بغیر اپنے کھانے کو مکمل خیال نہیں کرتے۔ ماہرین نے اس سروے کے لئے فیڈرل ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن کے اعداد وشمار کو بھی استعمال کیا جس میں مزید 17 ہزار 688 لوگوں نے اسی نوعیت کی معلومات دی تھیں۔ ☆☆☆



# سائنسدانوں نے
# موٹاپے کے اہم جین کا پتہ لگالیا

سائنسدانوں نے پہلی مرتبہ جین میں تبدیلی کر کے چوہوں کو موٹا کرنے میں کامیابی حاصل کرلی ہے جسے موٹاپے کی بالکل ٹھیک وجہ تلاش کرنے کی سمت میں اہم قدم سمجھا جارہا ہے۔سائنس میگزین ''سائنس'' کے گذشتہ دنوں شائع شدہ شمارے میں ایک تحقیق کے حوالے سے بتایا گیا ہے کہ سائنسدانوں نے چوہوں پر کئے گئے تجربے کے دوران ان کے اندر موجود ایک جین کو غیر موثر کردیا جو دماغ کو یہ پیغام دیتا ہے کہ غذا میں موجود توانائی کو کس رفتار سے استعمال کرنا ہے۔اس کے بعد چوہے معمول کی غذا اور معمولات زندگی کے باوجود موٹے ہونے لگے۔

اس تحقیق کے دوران حالانکہ سائنسدانوں کو انسانوں میں اب تک صرف ایک ہی بچہ ایسا ملا ہے جس میں یہ جین پہلے سے موجود نہیں ہے جسے انہوں نے چوہوں میں غیر موثر بنایا تھا۔اس سے قبل بھی مختلف تحقیقات کی بنیاد پر سائنسدانوں نے تسلیم کیا ہے کہ موٹاپے کا راز جین میں ہوسکتا ہے۔ان کا خیال ہے کہ انسان کو موٹا یا پتلا بنانے میں جسم میں موجود سینکڑوں جین کا اہم رول ہوتا ہے۔لیکن ایسا پہلی مرتبہ

ہوا ہے جب سائنس دانوں کو صرف ایک جین کو غیر موثر بنانے سے چوہوں کو موٹا کرنے میں کامیابی ملی ہے۔

بوسٹن بال اسپتال کے ڈاکٹر جوزف مجوب کی قیادت میں یہ تجربہ کیا گیا جس میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ جین کی تبدیلی والے چھوٹے اور ان سے تھوڑے بڑے چوہے بھی دوسرے چوہوں کے برابر کھانا کھا رہے تھے لیکن پھر بھی وہ موٹے ہوتے جا رہے تھے۔انہیں دبلا رکھنے کا واحد طریقہ یہ تھا کہ انہیں ان کے دوسرے ساتھیوں کے مقابلے 10 سے 15 فیصد کم غذا دی جائے۔موٹا ہونے کے بعد جین کی تبدیلی والے چوہوں کی بھوک کافی بڑھ گئی جس سے سائنسداں اس نتیجے پر پہنچے کہ ان چوہوں میں غذا ان کی توانائی میں تبدیل ہونے کی بجائے چربی میں تبدیل ہو رہی تھی اور اسی توانائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے وہ زیادہ کھا رہے تھے۔دیگر سائنسدانوں نے بھی اس تحقیق کو کافی اہم قرار دیا ہے۔راک فیلر یونیورسٹی میں موٹاپے پر تحقیق کر رہے ڈاکٹر جیفری فریڈ مین کا کہنا ہے کہ یہ ایک اہم پہیلی کا حل ہے۔

☆☆☆



# دلیے کا ناشتہ وزن کم کرنے کا بہترین نسخہ

طبی ماہرین نے صبح کے ناشتے میں دودھ سے تیار شدہ دلیے کو وزن کم کرنے کے لئے محبوب قرار دیا ہے۔ ماہرین کے مطابق جو لوگ ناشتے میں دلیہ کا استعمال کرتے ہیں وہ طویل عرصہ تک اپنے وزن کو کنٹرول کر سکتے ہیں، کینگز کالج آف لندن میں ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ دلیے کی افادیت اس وقت برقرار رہتی ہے جب ناشتے کے بعد بسکٹ، سنیکس اور مٹھائی کا استعمال نہ کیا جائے۔

ماہرین نے ناشتے کو لازمی قرار دیتے ہوئے یہ بھی کہا ہے کہ صبح کا ناشتہ نہ کرکے وزن کم کرنے والے لوگوں کا وزن کم ہوسکتا ہے مگر اس کے مضر اثرات زیادہ ہوں گے۔

ماہرین نے اپنی رپورٹ میں یہ بھی لکھا ہے کہ دلیہ قدرتی غذا کی اجزا پر مشتمل ہونے کی وجہ سے پورے دن کی بہترین غذا ثابت ہوسکتا ہے، یہ کسی بھی اچھی ڈائٹ سے بہترین اور کارگر ثابت ہوسکتا ہے اور موٹاپے کے شکار افراد کے لئے بہت مفید غذا ہے۔دلیے کو ناشتہ میں استعمال کرنے سے نہ صرف غذائی ضرورت پوری ہوسکتی ہے بلکہ اس سے وزن پر قابو بھی پایا جاسکتا ہے، فربہ افراد ناشتے میں دلیے کے بجائے جوس یا ڈبل روٹی استعمال کرتے ہیں، اس سے بہت جلد بھوک لگ جاتی ہے اور کمزوری محسوس ہونا شروع ہوجاتی ہے، لیکن دلیہ سے جلدی بھوک نہیں لگتی اور کمزوری کا احساس بھی نہیں ہوتا۔چودہ سو سال قبل حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے گیہوں اور جَو کے دلیے کا استعمال جملہ خطرناک بیماریوں سے نجات کا سبب قرار دیا ہے۔

☆☆☆

# انار کا رس
# پیٹ کی چربی کم کرنے میں مددگار

انار کا رس کینسر سے بچا سکتا ہے، دل کے لئے ٹانک ہے۔ اور آپ کی صنفی زندگی میں انقلاب برپا کر سکتا ہے۔ اگر آپ اب بھی اس سے مرعوب نہیں ہوئے اور اسے پینے کے لئے تیار نہیں تو جان لیجئے کے انار کا رس آپ کی بڑھی ہوئی توند کو گھٹا بھی سکتا ہے۔ سائنسدانوں نے بڑے وثوق سے دعویٰ کیا ہے۔ کے انار کے دانوں میں نہ صرف مردوں بلکہ خواتین کے پیٹ کی اضافی چربی بھی گھلانے کی صلاحیت ہے۔ مختلف یونیورسٹیوں کے محققیننے اس تحقیق کے سلسلے میں رضا کاروں کو ایک ماہ تک انار کے رس کی ایک بوتل روزانہ پلائی تھی۔ اور یہ دیکھا تھا کہ ان کے پیٹ میں چربی کے خلیات جمع نہیں ہو رہے ہیں۔ نہ صرف پیٹ میں چربی نہیں جم رہی تھی بلکہ ان کا بڑھا ہوا بلڈ پریشر بھی کم ہو گیا تھا جس سے ان میں دل کے دورے، فالج کے حملے اور گردوں کے ناکارہ ہونے کے خطرات گھٹ گئے تھے۔ محققین نے خیال ظاہر کیا ہے کہ انار کے رس میں خون میں موجود ایک فیٹی ایسڈ کی مقدار کم کرنے کی صلاحیت ہے جسے Non-esterified fatty acid یا NEFA کہتے ہیں۔ اس سے پہلے انسانوں اور



جانوروں پر کئے گئے تجربات سے معلوم ہو چکا ہے کہ NEFA کی بلند تر سطح سے پیٹ میں چربی بھی جمع ہوتی ہے اور اس سے امراض قلب اور ٹائپ ٹو ذیابطیس کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ حالیہ تجربے میں 24 مردوں اور خواتین کو 500 ملی لیٹر مقدار والی بوتل میں روزانہ انار کا جوس چار ہفتوں تک پلایا گیا تھا جس کے بعد دیکھا گیا کہ تقریبا رضا کاروں میں تجربے کے اختتام تک NEFA کی سطح بڑی حد تک کم ہو گئی تھی۔ جس سے پیٹ اور کمر کے ارد گرد چربی کے جمع ہونے کا امکان بھی کم ہو گیا تھا۔ علاوہ ازیں نوے فیصد مردوں اور خواتین کا بلڈ پریشر بھی مہینے کے اختتام تک کم ہو گیا تھا۔ سابقہ جائزوں سے یہ بھی معلوم ہو چکا ہے کہ انار کے رس میں اینٹی آکسیڈینٹ مادوں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو ضرر رساں آکسیجن کے سالموں کو جنہیں "فری ریڈیکلو" کہتے ہیں، ناکارہ کر دیتے ہیں۔

☆☆☆

# نمک کا استعمال

ایک وقت کے کھانے میں شامل نمک محض تیس منٹ کے اندر خون کے بہاؤ کو متاثر کرنا شروع کر دیتا ہے، یہ بات امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی آسٹریلیا کے سائنس دانوں کی تحقیقی رپورٹ میں بتائی گئی۔ رپورٹ کے مطابق سائس دانوں نے ریسرچ کے لئے صحت مند افراد کا انتخاب کیا اور انہیں زیادہ اور کم نمک والے کھانے کھلائے ،کھانے سے پہلے اور بعد میں ان افراد کے جسم میں خون کے بہاؤ کا ٹسٹ کیا گیا، پتہ چلا کہ کھانا کھانے کے تیس منٹ کے اندر نمک نے خون کے بہاؤ پر منفی اثرات مرتب کرنا شروع کر دیئے جس سے خون کی روانی متاثر ہوئی۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ کھانے میں استعمال کئے جانیوالے نمک میں صرف چند گرام کمی سے فالج کے حملے کا خطرہ 22 فیصد اور دل کے دورے کا خطرہ 16 فیصد کم ہو جاتا ہے۔

☆☆☆



# نمکین کھانوں سے
# شریانوں میں خون کی ترسیل پر منفی اثر

نمکین کھانے کے شوقین لوگوں کو ذرا خبر دار ہو جانا چاہئے کیونکہ صرف ایک بار نمکین کھانے سے شریانوں میں خون کی ترسیل 30 منٹ کے اندر کم ہو جاتی ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ نمکین کھانے کے آدھا گھنٹہ سے لے کر ایک گھنٹہ کے درمیان خون کی ترسیل محدود ہو جاتی ہے۔ ڈیلی میل، کی خبر میں بتایا گیا ہے کہ ریسرچ اسکالروں نے اس بات کی جانچ کی کہ کتنی جلدی نمک جسم پر اپنا قہر برپا کرنا شروع کر دیتا ہے۔ مطالعہ کے لئے انہوں نے 16 بالغ لوگوں کو منتخب کیا اور انہیں نمکین کھانا کھلایا جس میں 4 گرام نمک تھا۔ انہیں بعد میں صرف 3 0 گرام نمک والا کھانا دیا گیا۔ ہر کھانا کے پہلے اور بعد میں انہوں نے بازو کی شریان میں خون کی ترسیل کی جانچ کی۔ بازو کے اوپر حصہ میں یہ اہم شریان ہوتی ہے جس کا استعمال بلڈ پریشر کی جانچ میں کیا جاتا ہے۔ حالانکہ شریان دل سے خون کی ترسیل کو راست نہیں ناپ سکتی لیکن اس کی مدد سے دل کے امراض کے اندیشہ کی جانچ کی جاتی ہے۔

☆☆☆

# چکنائی بھی
# صحت مند رہنے کے لئے ضروری

چکنائی ہمارے جسم کی ایک بنیادی ضرورت ہے اور کوئی بھی شخص چاہے وہ ڈائٹنگ کررہا ہو یا نہ کررہا ہو اسے اپنی غذا میں چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ چکنائی بہت سارے کام کرتی ہے۔ اس کے کچھ کام نظر آتے ہیں جیسے ہمارے جسمانی ڈھانچے کو چوٹ یا دباؤ سے بچانے کے لئے اس کا استر والا کردار، لیکن اس چکنائی کے اور بہت سارے کردار ہیں جو ہمیں نظر نہیں آتے۔ جیسے وہ ہمارے جسم میں توانائی کے ذخیرے کو محفوظ رکھتی ہے۔ اس سے ہمارا جسم گرم رہتا ہے۔ ہمارے جسم کے ہر خلئے کی بالائی جھلی اس چکنائی سے تیار ہوتی ہے۔ مختلف غدود جو ہارمون تیار کرتے ہیں اس کا یہ ایک جزیہ چکنائی ہوتی ہے اور وٹامن ایسے ہوتے ہیں جو صرف چکنائی ہی میں حل پذیر ہوتے ہیں۔ اگر ہمارے جسم کو چکنائی نہ ملے تو یہ کام نہیں کریں گے۔ اس طرح دیکھا جائے تو چکنائی ہمارے جسم کی ایک اہم ترین ضرورت ہے۔ لیکن حقیقت صرف یہی ایک نہیں ہے۔ اگر وزن کے لحاظ سے دیکھا جائے تو چکنائی میں کاربوہائڈریٹ اور پروٹینز کے مقابلے میں کہیں زیادہ کیلوریز ہوتی ہے۔ صرف ایک گرام چکنائی میں 9 رکیلوریز ہوتی



ہیں جب کہ ایک گرام پروٹین میں 4 راور ایک گرام کاربو ہائیڈریٹ سے 3.75 حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ (واضح رہے کہ ایک گرام الکحل میں 7 کیلوریز ہوتی ہیں) یہی وجہ ہے کہ وزن کم کرنے کی خواہشمند افراد کی پوری کوشش ہوتی ہے کہ چکنائی سے جہاں تک ممکن ہو بچا جائے اور صرف وہ غذائیں استعمال کی جائیں جن میں چکنائی کی مقدار کم سے کم ہو۔

یہ بات اگرچہ درست ہے کہ دیگر بڑے غذائیت بخش اجزاء کی نسبت چکنائی زیادہ توانائی پر مشتمل ہوتی ہے تاہم یہ توانائی آسانی سے دستیاب نہیں ہوتی۔ چکنائی جہاں ہمارے نظام ہضم میں کاربوہائیڈریٹ یا پروٹینز کے مقابلے میں زیادہ سست روی کے ساتھ شامل ہوتی ہے وہیں یہ بات بھی سچ ہے کہ اگر ہمارا جسم حاصل شدہ توانائی کو استعمال نہ کرے تو یہ اضافی توانائی جو زیادہ تر ہمیں چکنائی سے ملتی ہے جسم میں چربی کی صورت میں جمع ہو جاتی ہے۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ لوگ Low Fat Diets کو ترجیح دینے لگے ہیں تاہم اس امر کے قابل اعتبار ثبوت موجود ہیں کہ غذاؤں میں موجود تمام چکنائیوں سے لوگ موٹے نہیں ہوتے۔ اور اس سے بھی بڑی سچائی یہ ہے کہ بہت کم چکنائی والی غذا سے ہماری صحت کو کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ غذا میں چکنائی اگر تھوڑی مقدار میں ہو تو ایسی غذا کھانے والا زیادہ مطمئن ہوتا ہے۔ اس سے کھانے کا ذائقہ بھی دوبالا ہو جاتا ہے۔ اور جسم کی ایک بہت ہی ضروری غذائیت پوری ہو جاتی ہے۔ لہٰذا اس سے مکمل طور پر اجتناب صحت کے لئے مفید نہیں ہے البتہ اس کی مقدار میں کمی ضرور کی جا سکتی ہے۔ چکنائی کے حوالے سے بدقسمتی کی بات یہ ہے کہ کھانوں میں ہم میں سے اکثر لوگ بہت زیادہ چکنائی استعمال کرتے ہیں یعنی اتنی زیادہ جو ہمارے جسم کی ضرورت سے کہیں زیادہ ہوتی ہیں۔ یہ بات بھی ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے کہ ساری چکنائیاں ایک جیسی نہیں ہوتی ہیں۔ ان میں بہت زیادہ فرق ہوتا ہے۔ کچھ چکنائیاں ہماری صحت

کے لئے بہتر ہیں لیکن زیادہ تر وہ ہیں جن سے بچنا ضروری ہے۔جن چکنائیوں سے صحت کو سب سے زیادہ خطرہ لاحق ہوسکتا ہے وہ ٹھنڈا ہونے پر جم جانے والی چکنائیاں اور مصنوعی طور پر تیار کی گئیں چکنائیں ہیں۔ بیشتر چکنائیاں ہمیں جانوروں سے حاصل ہوتی ہے۔ جیسے چربی دار گوشت مرغی کی کھال مکھن اور دیگر ڈیری مصنوعات جن میں جمنے والی چکنائی کی بہتات ہوتی ہے۔ قیمہ بھرے ساسیج میں بھی سیچوریٹڈ چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ یہی حال فل کریم ملک کا ہے۔ جمنے والی چکنائی ناریل پام اور پام کی گری سے نکالے جانے والے تیل میں بھی ہوتی ہے۔اور زیادہ تر تیار غذاؤں میں یہی تیل استعمال ہوتا ہے۔آپ کی غذا میں جتنی زیادہ جمنے والی چکنائی ہوگی ہارٹ اٹیک یا فالج کا خطرہ اتنا ہی زیادہ بڑھا ہوا ہوگا۔ لہٰذا عقلمندی کا تقاضہ یہ ہے کہ جمنے والی چکنائی کا استعمال کم سے کم رکھا جائے۔

اور یہ بھی یادرہے کہ اس کمی سے آپ کی کیلوری بھی از خود کم ہوگی۔ جمنے والی یا سیچوریٹڈ چکنائی سے کہیں زیادہ مضر صحت ٹرانس فیٹس یا ہائیڈروجینیٹڈ فیٹس ہیں۔غذاؤں کی تیاری کی صنعت میں وہ چکنائی استعمال میں آسان ہوتی ہے جو ٹھوس جمی ہوئی حالت میں ہو اور ٹرانس فیٹس اس کے لئے آئیڈیل ہیں کیونکہ اس میں نباتاتی چکنائی کو کیمیائی عمل سے گذار کر اتنا ٹھوس بنایا جاتا ہے کہ وہ کمرے کے درجہ حرارت میں بھی جمی ہوئی حالت میں رہے۔ٹرانس فیٹس کے مضر صحت ہونے کی تصدیق کے بعد بہت سی فوڈ کمپنیوں نے اس کا استعمال کم کر دیا ہے۔اور فاسٹ فوڈ ریستورانوں میں بھی پہلے کی نسبت اس کا استعمال کم ہوگیا ہے۔لیکن بسکٹ اور کیک جیسی غذاؤں میں یہ چکنائی اب بھی پائی جاتی ہے۔ٹرانس فیٹس سے بچنے کی آسان صورت یہ ہے کہ پروسیسڈ فوڈ زیادہ ڈبوں اور پیکٹوں میں تیار غذاؤں سے حتی الامکان گریز کیا جائے۔

☆☆☆



# گوشت کیسے استعمال کریں؟

گوشت MEAT نائٹروجن، چربی، نمکیات اور پانی کا مجموعہ ہوتا ہے۔

لیکن اس میں نائٹروجنی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں، اس لئے گوشت کو نائٹروجنی یا پروٹوجینس غذا کہا جاتا ہے۔

ہمارے جسم کے رگ و ریشے زیادہ تر نائٹروجن مرکبات سے بنے ہوئے ہوتے ہیں اور مختلف حرکات وافعال سے زندگی میں ہر لحہ ہمارا جسم تحلیل ہوتا رہتا ہے لہٰذا بدل ما تحلیل یعنی اس کمی کو پورا کرنے، صحت برقرار رکھنے اور جسمانی نشو ونما کے لئے انسان کو روزانہ غذاء میں نائٹروجینی غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ ماہرین غذا کا قول ہے کہ پروٹین جو حیوانی غذاؤں سے حاصل ہوتا ہے نباتاتی پروٹین سے افضل ہے حضرتِ انسان کی گوشت خوری کو دیکھا جائے تو تعجب ہوتا ہے، ہندوستان اور دیگر افریقی خانہ بدوش قومیں ٹڈیاں، سانپ، چھپکلی، میڈک اور کچھوا تک کھا لیتے ہیں۔چین کے باشندے کتّا، بلّی چوہے وغیرہ کھا جاتے ہیں۔اہل فرانس کے لئے مینڈک اور کیکڑا مرغوب غذا ہے۔ افریقہ کے وحشی لوگ بندر اور لنگور کھا لیتے ہیں اور بعض جنگلی اقوام آدم خور بھی ہیں، گوشت خوری سے طبیعت زود رنج اور غصہ آور ہوجاتی ہے۔خودغرضی اور نفسانیت بڑھ جاتی ہے لیکن تاریخ سے ثابت ہے کہ جنگجو اقوام کے لئے گوشت ایک ضروری غذا تصور کیا جاتا ہے۔اطباء کا قول ہے کہ گرم ممالک میں زیادہ گوشت خوری باعث مضرت ہے۔

شیخ الرئیس ابن سیناؒ کا قول ہے کہ گوشت خواہ کسی قسم کا ہو اس کو کباب بنانے یا بھوننے کے بعد ٹھنڈا ہونے سے پہلے ڈھکنا نہیں چاہیے اگر گرم حالت میں ڈھک دیا جائے تو زہریلا ہو جاتا ہے۔ 24 گھنٹہ میں ایک جوان آدمی کو زیادہ سے زیادہ ایک سو پچیس گرام گوشت سے زیادہ ہرگز نہیں کھانا چاہیے۔ گوشت کی کثرت خوری نقصان دہ اور بیماری کا سبب ہوتی ہے۔ مختلف حیوانات کے گوشت کی خاصیت بلحاظ ہضم اور غذائیت کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ میں اپنے معزز قارئین کے لئے بکرا، بکری اور بھیڑ یعنی دُنبے کے گوشت کے خواص کے متعلق لکھ رہا ہوں کیوں کہ عیدالاضحیٰ کے موقع پر جو عن قریب آ رہی ہے۔ اس لئے قارئین کرام اس مضمون سے گوشت کے متعلق رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

## بکری کا گوشت (GOATS MEAT)

عام طور پر مشہور ہے، بھیڑ (دنبے) کے گوشت کی بہ نسبت اس کی رنگت گہری سرخ ہوتی ہے، یعنی رنگ گہرا سرخ، ذائقہ پھیکا، مزاج گرم تیز، مقدار خوراک نصف پاؤ دن بھر میں لینا چاہیے۔ دار چینی ڈال کر پکانے سے گوشت کی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس کی مضرت میں کمی آ جاتی ہے بکری کا گوشت زود ہضم ہوتا ہے، صالح اور شفاف خون پیدا کرتا ہے یعنی صالح الکیموس ہے۔ گرم مزاجوں کے لئے اس کا شوربہ طراوٹ دینے والا یعنی مرطّب ہے۔ چھ ماہ کے بچے کا گوشت دیر ہضم ہوتا ہے، اس کی کلیجی کا پانی یعنی ماء الکبد رتوندھے والوں کے لئے مفید ہے۔

## بھیڑ کا گوشت (MUTTON)

بکری کے گوشت کی بہ نسبت بھیڑ کے گوشت میں چربی زیادہ ہوتی ہے۔ گوشت کا رنگ سرخ، چربی سفید ذائقہ پھیکا ہوتا ہے، مزاج دوسرے درجہ میں گرم تر ہوتا



ہے، مقدار خوراک دن بھر میں نصف پاؤ سے زیادہ نہ ہونی چاہیے۔ بھیڑ کا گوشت گاڑھا خون پیدا کرتا ہے۔ بھیڑ کا گوشت زیادہ چکنا ہونے کی وجہ سے دیر ہضم ہوتا ہے اور ضعیف المعدہ اشخاص کو موافق نہیں آتا۔

## بکرے کا گوشت (GOAT)

مشہور چوپایہ ہے اس کو بُز نر یا بکرا کہتے ہیں۔ اس کا گوشت صالح خون پیدا کرتا ہے۔ بکرے کا گوشت گرم گرم یعنی تازہ تازہ چوٹ کے مقام پر باندھنے سے درد کو تسکین ملتی ہے۔ کلیجی کو گرم توے پر رکھ کر اسکا پانی آنکھوں میں ڈالنا مفید ہے۔ اندھراتے یعنی رات کو نظر نہ آنے والوں کے لئے مفید ہے۔ مقوی باہ ہے۔ اس کی چربی کا پیسٹ دردوں کو تسکین دیتا ہے۔ کمزوروں اور ضعیفوں کیلئے بُزغالہ یعنی بکری کے بچے کا گوشت تجویز کیا جاتا ہے۔ کیوں کہ کمزور آدمی کا معدہ اس کی چربی ہضم کرنے کا متحمل نہیں ہوتا۔

## گوشت خوروں کیلئے حضورؐ کا پیغام

گوشت خوروں کے لئے دنیائے انسانیت کے عظیم ہیرو اور عظیم معالج حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد بھی مدنظر رکھنا چاہیے، آپؐ نے ارشاد فرمایا: (زیادہ) گوشت کھا کر انسان اپنے پیٹ کو جانوروں کا قبرستان نہ بنائے۔ یعنی بسیار خوری خصوصاً گوشت کی بسیار خوری ان لوگوں کے لئے خاص طور پر زیادہ مضر اور بیماریوں کا سبب ہے جو محنت پسند نہیں یا آرام دہ زندگی گذارتے ہیں۔ اس لئے گوشت خور کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ انسان گوشت کھا کر اس کو ہضم کرنے کی صلاحیت یا طریقہ کار سے بھی واقف ہو، آج کے دور میں مختلف قسم کے چورن اور کولڈ ڈرنکس سے گوشت کو ہضم کرنا، دل کو بہلانے کے مترادف ہے گوشت کی مقدار کم سے کم ہونی چاہیے اور گوشت میں سے چربی کو الگ

کر کے پکانا چاہیے۔تلنا یا فرائی کرنا صحت کے لئے مضر ہے۔ نیز بھنا ہوا گوشت سب سے زیادہ کم مضر ہوتا ہے۔یعنی انگاروں کی گرمی سے یا دہکتے ہوئے کوئیلوں سے گوشت کو بھون کر استعمال کرنا صحت کے لئے مفید ہے،مرچ اور مصالحہ خصوصاً نمک کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے، چٹ پٹا اور ذائقہ دار گوشت یقیناً زیادہ کھا سکتے ہیں لیکن وہ جسم میں چربی کو بڑھا کر صحت کو خراب کر دیتا ہے۔

## فریزر میں رکھا ہوا گوشت مضر ہے

گوشت خوری کے بہت سے شوقین بقر عید یا کسی ایسے موقع پر جبکہ گوشت زیادہ مقدار میں دستیاب ہو جاتا ہے تو اس کو فریزر میں رکھ کر کئی ماہ تک استعمال کرتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ جس طرح عرب کے بدّو اور دیہاتی گوشت کے باریک پارچے بنا کر پتھر پر پھیلا کر سکھا دیتے اور پھر اس کو بحفاظت رکھ کر استعمال کرتے ہیں وہ کافی حد تک صحت کے لئے مضر نہیں ہے۔لیکن اس کے مقابلہ میں آج فریزر کے ذریعہ گوشت استعمال کرنا صحت کے لئے سخت مضر ہے۔بعض مواقع اور حالات میں ایسا گوشت جو مہینوں کے بعد استعمال کرنے کے لئے رکھ دیا جاتا ہے زہریلا بن جاتا ہے اور اس سے تلی، جگر، معدہ اور دیگر انسانی عوارضات میں قسمہا قسم کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں، پتھر یا دھوپ کی تپش سے جو گوشت سکھا کر رکھیں اس بات کا خیال رہے کہ اس میں برسات کی نمی نہ آنے پائے ورنہ اس میں بھی باریک باریک کرم پیدا ہو جاتے ہیں، اس حالت میں نہ صرف گوشت کا ذائقہ بگڑ جاتا ہے بلکہ اس میں موجود وٹامنس اور پروٹین بھی ضائع ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆



## موٹے افراد بھی ہو سکتے ہیں فٹ

فربہ اندام افراد کے لئے ریسرچرز نے ایک اچھی خبر یہ سنائی ہے کہ اگر وہ موٹے ہیں تو بھی انہیں اپنی صحت کے حوالے سے بہت زیادہ فکر مند اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ وہ بھی فٹ ہو سکتے ہیں اور نارمل وزن رکھنے والے افراد کے مقابلے میں ان میں امراض قلب یا کینسر میں مبتلا ہونے کا خطرہ بھی زیادہ نہیں ہوسکتا۔ تاہم اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ “Metabolically Fit” ہوں یعنی ان کا بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور بلڈ شوگر صحت مند سطح کے اندر ہو اور انہوں نے ورزش کی عادت اپنا رکھی ہو۔ 43 ہزار سے زائد امریکیوں کے کوائف کا جائزہ لیتے ہوئے ان ریسرچرز نے یہ بات نوٹ کی کہ صرف جسمانی وزن کا ضرورت سے زیادہ ہونا، صحت کے لئے کوئی بڑا خطرہ نہیں۔ اس جائزہ کے نتائج “یورپین ہارٹ جرنل” میں شائع کئے گئے ہیں۔ یونیورسٹی آف ساؤتھ کیرولینا کے اس جائزے میں شریک ایک تہائی سے زیادہ افراد فربہ تھے۔ جسمانی معائنے اور لیبارٹری ٹیسٹس کے بعد ان 18 ہزار 5 سو افراد میں سے آدھے تحول غذا کے حوالے سے (Metabolically) صحت مند قرار دیئے گئے تھے۔ ان موٹے افراد کے جسم میں غذا کے انجذاب کا نظام بالکل ٹھیک کام کر رہا تھا۔ ان میں ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر یا ہائی کولیسٹرول کی کوئی شکایت نہیں تھی اور یہ دیگر فربہ

افراد کے مقابلے میں عمومی طور پر زیادہ چاق و چوبند تھے اور زیادہ دیر تک ورزش کر سکتے تھے۔ ان میں امراض قلب یا کینسر میں مبتلا ہونے یا ان کی وجہ سے انتقال کا خطرہ تقریباً اتنا ہی تھا جتنا آئیڈیل وزن رکھنے والوں میں ہوسکتا تھا جبکہ تحول غذا کے حوالے سے کم فٹ فربہ افراد کے مقابلے میں ان میں یہ خطرات آدھے تھے۔

اس ریسرچ کے قائد ڈاکٹر فرانسسکو اورٹیگا جو اس وقت اسپین کی یونیورسٹی آف گریناڈا سے منسلک ہیں، نے کہا ہے کہ ہماری تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر آپ کا وزن کچھ زیادہ بھی ہے تو آپ زیادہ ورزش کر کے خود کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔ اس ریسرچ نے ایک بار پھر یہ بات ثابت کر دی ہے کہ جو لوگ جسمانی طور پر جتنے زیادہ پھرتیلے اور چاق و چوبند ہوتے ہیں، ان کی صحت اتنی ہی بہتر ہوتی ہے۔ ان جائزوں میں جن مردوں اور خواتین کو شریک کیا گیا تھا ان کا تعلق ایک ہی قسم کے پس منظر سے تھا جس کا مطلب یہ ہے کہ نتائج کا اطلاق ہر ایک پر یکساں انداز میں نہیں کیا جاسکتا۔ ان میں زیادہ تر کاکیشیائی، اعلیٰ تعلیم یافتہ، ایگزیکٹیو یا اعلیٰ پیشہ ورانہ عہدوں پر کام کرنے والے افراد تھے۔

برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کی ایمی تھامپسن نے کہا ہے کہ اکثر کیسوں میں دیکھا گیا ہے کہ مٹاپا قلبی شریانی امراض کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے اور اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا، تاہم اس قسم کے جائزوں سے ہمیں یہ یاد دلایا جاتا ہے کہ صرف آپ کا وزن ہی اہم نہیں ہے بلکہ اس بات کی بھی اہمیت ہے کہ آپ کے جسم میں چربی کہاں زیادہ جمع ہو چکی ہے اور یہ کس طرح آپ کی صحت اور فٹنس پر اثر انداز ہو رہی ہے۔ اگر آپ کے جسم کے درمیانی حصے میں چربی زیادہ جمع ہے تو آپ کو اپنے وزن سے لازماً آگاہ ہونا چاہیے۔ اس جگہ چربی کے جو خلیات ہوتے ہیں وہ زیادہ فعال سمجھے



جاتے ہیں اور ایسے زہریلے مادے تیار کرتے ہیں جن سے جسم کو نقصان پہنچتا ہے اور اس کی وجہ سے دل بیمار ہوسکتا ہے۔ صحت بخش خوراک کے ساتھ بہت زیادہ جسمانی سرگرمیوں میں خود ملوث کر کے آپ نہ صرف خود کو دبلا کر سکتے ہیں بلکہ دل کے مسائل کا خطرہ بھی گھٹا سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ صرف وزن کرنے والی مشین کے اعداد پر ہی انحصار نہ کریں بلکہ اپنے باڈی ماس انڈیکس کا بھی حساب کریں اور ساتھ میں کمر بھی ناپیں۔ ان سے آپ کی صحیح رہنمائی ہوگی۔

☆☆☆

# خربوزہ وزن کم کرنے میں مفید

خربوزے میں تقریباً 95 فیصد پانی ہوتا ہے۔علاوہ ازیں یہ وٹامنز اور منرلز سے بھی مالا مال ہے جس کی وجہ سے اس پھل کے کھانے سے ہماری صحت پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پانی کی زیادتی سے ٹھنڈک اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔علاوہ ازیں سینے میں جلن یا تیزابیت اور آلائشوں سے گردوں کی صفائی میں بھی مدد ملتی ہے۔معمولی بیماریوں سے شدید عوارض تک میں خربوزے نے اپنی انفرادیت ثابت کی ہے۔

خربوزہ وٹامن A کے حصول کا ایک شاندار ذریعہ ہے۔سو گرام خربوزے میں 3382 انٹرنیشنل یونٹس یا یومیہ سفارش کردہ مقدار کا تقریباً 112 فیصد وٹامن اے ہوتا ہے۔اس سے زیادہ وٹامن اے کسی اور پھل میں شاید ہی ملے۔وٹامن اے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے اور بصارت کے لئے اس کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔منشائے مخاطی اور جلد کو صحتمند رکھنے میں بھی اس کا کردار ہوتا ہے۔ وٹامن اے سے مالا مال پھلوں کے کھانے سے پھیپھڑے، منہ اور حلق کے سرطانوں سے تحفظ ملتا ہے۔

## سرطان سے حفاظت

خربوزے میں اینٹی آکسیڈنٹ مثلاً بیٹا کیروٹین، لوٹین، زی اگیزانتھین اور کرپٹو اگیزانتھین کی بھی بہتات ہوتی ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء جسم میں آکسیجن



فری ریڈیکلز سے خلیات اور دیگر جسمانی ڈھانچوں کو نقصان سے بچاتے ہیں۔اس طرح بڑی آنت، پروسٹیٹ، چھاتی، پھیپھڑے، لبلبے اور دیگر سرطانوں سے حفاظت ہوتی ہے۔زی اگیزانتھن ایک اہم غذائی کیروٹونوئڈ ہے جو پردہ چشم میں جذب ہو کر اسے الٹراوائلٹ شعاعوں کے مضر اثرات سے بچاتا ہے۔اس طرح عمر میں اضافے کے ساتھ بصارت کی کمزوری کے عارضے سے بھی بچت ہو جاتی ہے۔خربوزے سے وافر مقدار میں الیکٹرولائٹ پوٹاشیم بھی ملتا ہے جو دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں کردار ادا کرتا ہے۔

## فالج اور امراض قلب سے حفاظت

انجماد خون میں مزاحم ای اور Anticoagulant مادہ اور Adenosine بھی خربوزے کا اہم جز ہے جو خون کے خلیات کو باہم چپکنے سے بچاتا ہے اور پُرسکون انداز میں خون کو رواں دواں رکھتا ہے۔اس طرح یہ پھل امراض قلب اور فالج سے بھی ہماری حفاظت کرتا ہے۔خربوزے میں بی کمپلیکس وٹامنز اور وٹامن سی کے علاوہ مینگانیز جیسے معدن بھی ہوتے ہیں۔ وٹامن سی کی حامل غذاؤں سے جسم وائرسز اور جراثیم کے انفیکشن سے محفوظ رہتا ہے۔بی وٹامنز کی مدد سے جسم شکر اور کاربوہائیڈریٹس و توانائی میں تبدیل کرتا ہے اور یوں جسمانی توانائی کے حصول کا خربوزہ ایک آسان ذریعہ ہے
جو لوگ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں وہ خربوزے سے مدد لے سکتے ہیں، کیوں کہ اس میں سوڈیم کم، چکنائی نہ ہونے کے برابر اور حرارے بھی بہت کم ہوتے ہیں۔اس میں چونکہ پانی کی مقدار بہت ہوتی ہے۔اس لئے خربوزہ شکم سیری کا احساس دلاتا ہے۔اس کی مٹھاس کوئی اور ایسی میٹھی چیز کھانے کی طرف راغب نہیں کرتی، جس میں بہت زیادہ کیلوریز ہو سکتی ہیں۔

☆☆☆

# موٹے لوگوں کی تعداد میں 82 فیصد اضافہ

ایک تحقیق کے مطابق عالمی سطح پر موٹے لوگوں کی تعداد میں 82 فیصد اضافہ ہوا ہے اور یہ گزشتہ 2 دہائیوں کے دوران ہوا ہے جبکہ مشرق وسطی میں یہ اضافہ صد فیصد ہے۔ تحقیق کے مطابق 2010 میں 30 لاکھ افراد کی موت موٹاپے کے باعث ہوئی۔ اموات کی یہ شرح خوراک کم ہونے کے باعث ہونے والی اموات سے 3 گنا زیادہ ہے۔ صرف نیم صحرائی افریقہ میں صورتحال مختلف ہے۔ یہ اعداد و شمار اب تک ہونے والی سب سے بڑی عالمی تحقیق کے نتیجے میں سامنے آئے ہیں۔ لینسٹ نامی ادارہ کی اس تحقیق میں گزشتہ 2 دہائیوں کا جائزہ لیا گیا ہے۔ یہ تحقیق بتاتی ہے کہ لوگوں کی اوسط عمر میں اضافہ ہوا ہے لیکن ساتھ ہی خطرناک بیماریوں میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ دوسری جانب مختلف ممالک کے درمیان اوسط عمر میں بہت زیادہ فرق ہے۔ نیم صحرائی افریقہ میں جلد مرنے والوں کی شرح بہت زیادہ ہے۔ 1990 میں بچوں میں غذائیت کی کمی بہت زیادہ تھی جس میں اب دو تہائی کمی ہوئی ہے۔ جہاں تک بیماریوں کا تعلق ہے اس تحقیق میں کئی خوفناک عناصر کی جانب نشاندہی کی گئی ہے۔ مثلاً 2010 میں ایڈس سے ڈیڑھ ملین افراد ہلاک ہوئے۔ عالمی سطح پر ہائی بلڈ پریشر، سگریٹ اور شراب نوشی کا بڑھتا ہوا استعمال خراب صحت کی بڑی وجوہات ہیں۔ یہ تحقیق ۵ برس میں مکمل کی گئی ہے جس میں 500 محققین نے حصہ لیا۔

☆☆☆



# آپ کی ملازمت اور موٹاپا

کیا آپ کا کام آپ کے لئے موٹاپے کا باعث بن رہا ہے؟ یقیناً دن کے چھ سے آٹھ گھنٹے مسلسل بیٹھنا آپ کے موٹاپے کا باعث بن سکتا ہے۔ اور اگر آپ کو واقعی اپنے وجود کے نامناسب اور پھیلنے کا احساس ہو رہا ہے تو ہوسکتا ہے کہ آپ موٹاپے کی طرف قدم بڑھا رہے ہوں۔ اصل میں بعض ملازمتوں کی نوعیت ہی ایسی ہوتی ہے کہ آپ ایک لمحے بھی اپنی جگہ سے اٹھ نہیں پاتے۔ لہٰذا آپ کرسی پر بیٹھنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے آپ کا وجود بے ہنگم ہو کر پھیل جاتا ہے۔ اس کے لئے بہت ضروری ہے کہ آپ مناسب ورزش اور کیلوریز کا استعمال کریں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو ایسی ملازمت سے وابستہ ہوں جن میں انہیں ہر کام بیٹھ کر انجام دینا پڑے تو یقیناً وہ موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ موٹاپے کا ایک تعلق آپ کی ملازمت اور اٹھنے بیٹھنے کی نوعیت سے بھی ہوتا ہے۔

**اسباب**:۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کام کی زیادتی جہاں آپ کے جسم میں کیلوریز کو ختم کرتی ہے۔ وہیں آپ کے ایک جگہ بیٹھے رہنے کی وجہ سے یہی کیلوریز آپ کے جسم میں دوبارہ سے محفوظ ہو جاتی ہیں۔

بیشک ہم میں سے بہت سے لوگ ایک بے جا روٹین کے عادی ہو چکے ہیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ ہمارے پاس نہ تو متوازن کھانا بنانے کا وقت ہے نہ ہی کھانے کا۔ یہی وجہ ہے کہ باہر کا کھانا کھانے کی وجہ سے اور غیر متوازن کھانوں کی بدولت آپ کا جسم زائد کیلوریز کو محفوظ کرنے لگتا ہے جسکی وجہ سے آپ کا وجود نامناسب نظر آتا ہے۔

# کھانے کا نامناسب وقت

آپ کے موٹاپے کی ایک وجہ آپ کا دوستوں کے ساتھ باہر کھانا اور غلط وقت پر کھانا بھی ہوتا ہے۔عموماً لنچ ٹائم 2 گھنٹے کا ہوتا ہے۔اور آپ اکثروبیشتر کھانے کو اس کے وقت پر کھانے کے بجائے شام میں آؤٹنگ کے ساتھ کھاتے ہیں۔ یہ ایک نامناسب وقت ہوتا ہے۔ آپ کو آؤٹنگ لنچ ٹائم میں جاکر کرنی چاہیے۔ اس سے وقت پر آپ کا جسم انرجی کی مقدار حاصل کرلیگا۔

# موٹاپے کی وجہ

اگر لنچ کی بات کی جائے تو دیکھنے میں یہ بھی آیا ہے کہ آپ لنچ کے اوقات میں اکثر ایک کیلوریز سے بھرپور غذا منگوا لیتے ہیں۔ مثلاً زنگر، پیزا وغیرہ۔ یاد رکھیئے ایسی خوراک میں کیلوریز کی اس قدر زیادہ مقدار ہوتی ہے جو نہ صرف آپ کے لئے موٹاپے کا باعث بنتی ہے بلکہ دوسری بیماریوں کا باعث بھی بن جاتی ہے۔مسلسل ایک جگہ بیٹھے رہنا اور کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی روٹین بھی آپ کے موٹاپے کی وجہ بن جاتی ہے۔کولڈ ڈرنکس کا زیادہ استعمال بھی آپکے موٹاپے کی وجہ بن جاتا ہے۔ دوستوں کے ساتھ اگر آپ ہفتے میں دو بار بھی سوڈا ڈرنکس کا استعمال کرتے ہیں تو یہ آپ کے لئے بے شمار کیلوریز کا باعث بن جاتی ہے۔

# اس کا حل

اس حالت میں سب سے پہلا حل تو یہ ہے کہ آپ متوازن غذا کا استعمال کریں۔اور اپنی ڈائیٹ کا خاص خیال رکھیں۔ چاہے آپ کو اپنے مصروف ترین شیڈول سے 15 منٹ ہی کیوں نہ نکالنا پڑیں۔ غیر متوازن خوراک مثلاً برگر، زنگر، پیزا کا استعمال



کم سے کم کریں۔ کیونکہ یہ اپنے اندر کیلوریز کی بے حد زیادہ مقدار رکھتے ہیں۔ سوفٹ ڈرنکس اور ایسی تمام ڈرنکس کا استعمال ترک کردیں۔ اور ان تمام ڈرنکس کا استعمال بھی چھوڑ دیں جس میں ہلکی سی بھی کیفین کی مقدار شامل ہوں اور آپ کے جسم کو انرجی فراہم کرتی ہوں۔ دراصل ان تمام اقسام کی ڈرنکس آپ کو انرجی فراہم کرتی ہیں۔لیکن آپ کے جسم کو موٹاپے میں بھی مبتلا کردیتی ہیں۔ اس لئے جس قدر ہو سکے انکا استعمال کم سے کم کریں۔ کام کے دوران غیر متوازن اور نامناسب خوراک لینے کے بجائے کوئی پھل لے لیں۔ جیسے کہ سیب وغیرہ یہ نہ صرف آپ کے جسم کو مناسب کیلوریز دینگے بلکہ آپ کی ڈائیٹ کے حوالے سے بہتر رہیں گے۔ کام کا زیادہ اثر لینے اور ذہن پر دباؤ ڈالنے سے بچیں ورنہ ٹینشن آپ کی نیند کو کم سے کم کردیگی۔ جو آپ کی صحت کیلئے اچھا نہیں ہوگا۔ اس لئے حتی الامکان آفس کی ٹینشن کو آفس تک محدود رکھیں۔

# ورزش بھی ضروری

ہمیشہ خوش رہیں اور زندگی کو پرسکون انداز میں گزاریں۔ اس سے آپ ہمیشہ صحت مند رہیں گی۔ روزانہ ورزش کو اپنی عادت بنائیں چاہیں دس سے پندرہ منٹ کیلئے ہی کیوں نہ ہو۔ اس کیلئے آپ کسی بھی ہلکی پھلکی ورزش کا استعمال کرسکتے ہیں۔ چکنائی والی چیزوں سے دور رہیں اور کوشش کریں کہ گوشت سے زیادہ دالیں اور سبزیاں کھائیں یہ آپ کے جسم کو کم سے کم کیلوریز کی مقدار فراہم کرتی ہیں جس سے آپ موٹاپے سے دور رہیں گے۔ اگر آپ صحت مند رہیں گے تبھی صحت مند زندگی گزارنے کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون بھی حاصل کرپائیں گے اور کام کی طرف زیادہ توجہ بھی دے سکیں گے۔ اسلئے ہمیشہ صحت مند خوراک لیں اور موٹاپے سے دور رہنے کی کوشش کریں۔

☆☆☆

# چند اہم غذائیں

**لہسن**: یہ کولیسٹرول کم کرتا ہے،اور خون کی نالیوں کو تنگ ہونے سے روکتا ہے خون کو پتلا رکھتا ہے خون میں لوتھڑا بننے سے روکتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر میں کمی کرتا ہے۔

**اومیگا فیٹی ایسڈ**: یہ خون میں چربی اور ٹرائی گلیسرائڈ کو کم کرتے ہیں مچھلی اور مچھلی کے تیل میں وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

**خشک میوہ**: بادام، اخروٹ خون میں کولیسٹرول کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

**وٹامن بی**: یہ وٹامن بی خون میں LDL کم کرتی ہے اور HDL بڑھاتی ہے۔ اسکے بہترین ذرائع بھوسی والا آٹا، مونگ پھلی، رہو مچھلی، سالمن مچھلی اور چاول ہیں۔

**سویا**: سویا HDL کا لیول بڑھاتی ہے اسکے ذرائع سویا بین، سویا ملک اور ٹوفو ہیں۔

## غذا میں کولیسٹرول کم کریں

**تیل**: روزانہ تیل کی تین چائے کے چمچ سے زائد مقدار استعمال مت کریں جب کہ بہترین تیل زیتون کا تیل ہے۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو اومیگا3 یا کینولا بہتر ہیں۔

**چینی**: چینی اور اس سے بنی غذا تین چائے کے چمچ روزانہ سے زائد نہ لیں۔

**پھل**: روزانہ 500 گرام پھل ضرور لیں خصوصاً سیب، مالٹا۔☆☆☆

☆☆☆



# ٹماٹر

## خون میں کولیسٹرول کو کم کرتا ہے

ایک حالیہ طبی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ سرخ ٹماٹروں کا استعمال بلند فشار خون اور خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ آسٹریلیا میں کی جانے والی اس تحقیق کے مطابق ٹماٹروں میں پائے جانے والے جزلائیکوپین کی روزانہ 25 ملی گرام مقدار خون میں چکنائی کی سطح کو دس فیصد تک کم کرسکتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹماٹر کو پکا کر رکھنا یا اس کی پیسٹ استعمال کرنا کچے ٹماٹر کھانے سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اور روزانہ 50 گرام ٹماٹر کے پیسٹ کے استعمال سے دل کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

# موٹاپے اور شگر سے بچوں کو بچائیں

کئی سال پہلے کی بات ہے کہ امریکہ کی ایک ریاست فلوریڈا میں نارنگی کی فصل اتنی زیادہ ہوئی کہ فروخت اور رکھنے کا مسئلہ پیدا ہوگیا۔ فیصلہ ہوا کہ اس کا پاؤڈر بنا کر فوجیوں کو روانہ کیا جائے جب ہر سال فصل زیادہ ہونے لگی تو جوس کا خیال آیا، اس پاؤڈر اور نارنگی کا جوس فوجیوں کو روانہ کیا جانے لگا۔ مگر دوسری ریاستوں میں بھی یہی صورتحال رہی۔ اس کے بعد پاؤڈر اور جوس بازار میں فروخت کا انتظام ہوا۔ بند ڈبوں کا جوس اور پاؤڈر کا استعمال عام ہوا۔ بیسویں صدی کے آغاز تک جوس اور پاؤڈر انسانی غذا کا حصہ نہ تھے، مگر اس کے بعد جوس انسانی غذا میں شامل ہوگیا اور ساری دنیا میں اس کا رواج ہوگیا۔ پھر اسے محفوظ کرنے کا خیال بھی آیا۔ 1950ء سے باقاعدہ نام اور کمپنی رجسٹرڈ ہونے لگے۔ جب تجارت بڑھ گئی تو نارنگی کا جوس پانی اور کیمیکل کی ملاوٹ سے جوس کو بند ڈبوں میں محفوظ کر کے ساری دنیا میں فروخت کا انتظام ہوا۔ جب دنیا کے دوسرے ملکوں میں بھی کاروبار شروع ہوا تو بڑی تبدیلی آئی، نارنگی کے جوس کے بجائے نقلی طور پر تیار شدہ پاؤڈر کو پانی میں ملا کر بند ڈبوں کے ذریعہ ساری دنیا میں کاروبار چلنے لگا۔ اب جو نئی تحقیق آئی ہے اس کے مطابق جو کیمیکل ملا کر جوس تیار کیا جاتا ہے، اس میں فروٹ کا جوس بالکل ہی نہیں ہوتا۔ جس سے انسانی صحت پر بہت ہی برا اثر پڑتا ہے۔ خاص کر



بچوں کو اس کا عادی بنایا جائے تو بچے موٹاپا اور شوگر کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بند ڈبوں کے جوس کو میٹھا کرنے جو دوا ملائی جاتی ہے اس سے بیماری بڑھنے کا اندیشہ ہوتا ہے، اور یہ جوس وقتی طور پر ٹھنڈا لگتا ہے اس کا اثر دس منٹ بھی نہیں رہتا۔

عرب ملکوں میں کھانے کے دوران پانی کے بجائے جوس پینے کا رواج ہے۔ رواج نہیں بلکہ ایک پالیسی کے تحت ضروری کر دیا گیا ہے۔ یورپ کے کئی ملکوں کو آمدنی بڑھانا اور عربوں کو بیماری میں مبتلا کرنا۔ آج عرب ملکوں میں ہر دس میں چھے مختلف بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ موٹاپا اور شکر کا خاص مرض ہے بند ڈبوں کی غذا اور بند ڈبوں کے جوس چونکہ آرام طلبی کے سبب عورتیں بھی ان باتوں کو پسند کرتی ہیں، اس طرح ساری دنیا میں بند ڈبوں کے جوس اور غذا سے بیماری کو بھی زندگی کے ایک حصہ کے طور پر قبول کر لیا گیا ہے۔ آج ہندوستان جیسے ملک میں بھی یہ ضروری ہوگیا ہے کہ جوس کو بھی غذا میں شامل کر لیا جائے۔

☆☆☆

# دبلے پن کی وجوہات

دبلا پن سے مراد جسم کے وزن میں کمی واقع ہونا ہے، اس کی وجہ سے متاثرہ شخص کے وزن میں نمایاں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ مریض بے حد دبلا پتلا اور کمزور نظر آنے لگتا ہے، اس کمزوری کے باعث اس کے تمام اعضاء کی کارکردگی متاثر ہوجاتی ہے، دل کے تمام عضلات کمزور ہوجاتے ہیں، جس کی وجہ سے خون کی حرکت کا نظام بہت بری طرح متاثر ہوجاتا ہے۔ جسم میں خون کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ معدہ اور آنتوں کی مخاطی جھلی لاغر وکمزور ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے غذا صحیح طرح ہضم نہیں ہو پاتی اور تمام جسم کی نشو ونما متاثر ہوجاتی ہے، دماغ واعصاب کمزور ہوجاتے ہیں، چہرہ بے رونق سا نظر آنے لگتا ہے اور انسان کی شخصیت ماند پڑجاتی ہے۔

**علاج:** رات کے وقت چار عدد چھوہارے، ایک پاؤ گرم دودھ میں بھگودیں اور نہار منہ اچھی طرح چبا کر کھالیں اور اوپر سے دودھ پی لیں۔ رات کو سونے سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے یا عصر کے بعد کیلے کھا کر ایک پاؤ دودھ پی لیا کریں، کم از کم چالیس دن یہ عمل کریں۔

تل سیاہ ایک پاؤ، مغز بادام شیریں ایک چھٹانک، ناریل آدھ پاؤ اور مصری آدھ پاؤ لے کر تمام ادویات کا سفوف تیار کرلیں، رات کو دو چمچ بڑے ہمراہ نیم گرم



دودھ استعمال کرنے سے جسم طاقتور ہوجاتا ہے اور جسم میں نشاط وپھرتی پیدا ہوجاتی ہے۔ دل، دماغ، جگر اور اعصاب کو طاقت پہنچتی ہے، چہرہ ہشاش بشاش ہوجاتا ہے۔ بشرطیکہ نسخہ عرصہ تک مستقل مزاجی کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

مغز بادام شیریں، نشاستہ، گوند کتیرا، شکر یا مصری تمام ادویات ہموزن لے کر سفوف بنالیں، دو دانے انجیر ڈیڑھ پاؤ دودھ میں جوش دے کر کسی کھلی جگہ ڈھانپ کر رکھ دیں اور صبح ایک چمچ سفوف کھا کر دودھ پی لیں اور انجیر کھالیں۔ جسم کو طاقتور، مضبوط اور فربہ کرنے کی یہ دوا چاند کی پہلی تاریخ سے چودہ تاریخ تک استعمال کرنی چاہئے اس کے بعد دوسرے مہینے کی پہلی تاریخ سے چودہ تاریخ تک۔

☆☆☆

# دبلا پن

جہاں موٹاپا ایک بیماری ہے وہاں بہت دبلا پن بھی کسی تکلیف سے کم نہیں۔ اس کی ایک وجہ تو نقص ہاضمہ بھی ہوسکتی ہے کیونکہ اس سے خاص اجزاء جسم میں جذب نہیں ہو پاتے۔ اس کے علاوہ کئی اشخاص ہر وقت کھاتے ہی رہتے ہیں اور موٹے نہیں ہوتے۔ دبلا پن گویا ان کے جسم کا جزو بن گیا ہے اور نہایت مرغن غذا بھی معدہ کی حالت کو تبدیل نہیں کرتی۔ مگر بہت سے اشخاص ایسے بھی ہیں جو دبلے رہتے ہیں مگر نامناسب علاج سے موٹے ہوسکتے ہیں۔ ان کے دبلے پن کے اسباب حسب ذیل ہیں۔ نامناسب خوراک، کثرت کار، کثرت مطالعہ، فکر، غم یا تشویش، کم خوابی۔

**علاج**:۔ دبلے پن سے بچنے کیلئے چند تدابیر درج ذیل ہیں۔ مثلاً ورزش اور دوڑ کود میں کمی، نیند یعنی سونا جو کم از کم دس گھنٹے ہو، خوش طبعی زیادہ رکھیں، ایسی اشیاء کا استعمال زیادہ نہ کریں جن سے چربی بنتی ہے، سرکہ، چائے، قہوہ یا ترش پھل سے پرہیز کریں، فکر و غم ہرگز نہ کریں، ہر وقت خوش رہیں، یعنی ہنسو، کھیلو اور پھول جاؤ، یہ سب سے اچھا نسخہ ہے۔

☆☆☆



# فاقہ کشی: موٹاپے کا علاج نہیں

موٹاپا صحت اور خوبصورتی دونوں کا دشمن ہے۔ موٹاپے سے کئی طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ موٹاپے سے بچاؤ دراصل کئی مسائل سے نجات ہے۔ موٹاپے کی متعدد وجوہات ہوسکتی ہے۔ زیادہ غذا خوری اور جسمانی مشقت کی عدم موجودگی موٹاپے کے بڑے اسباب ہیں۔

شہروں میں بسنے والے لوگ موٹاپے کے مسئلے سے زیادہ پریشان ہوتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ دیہاتوں میں مشقت کی وجہ سے لوگ موٹاپے کا شکار نہیں ہوتے۔ اس کے برعکس شہر کی سہل پسند زندگی موٹاپے کا باعث ہے۔

موٹاپے کی ایک اہم وجہ جس میں بعض ہارمونز کی تبدیلی یا ان میں پیدا ہونے والے نقائص بھی ہوتے ہیں۔ کچھ افراد قدرتی طور پر پتلے ہوتے ہیں، خواہ وہ کتنی ہی خوراک کیوں نہ کھالیں۔ اس کے برعکس ایسے افراد بھی ہیں، جنہیں موٹاپے کا رجحان وراثت میں ملتا ہے۔ اس قسم کے افراد اپنی غذا کو کنٹرول کر کے اور ہلکی پھلکی ورزش کے ساتھ اسمارٹ رہ سکتے ہیں۔

خواتین تو موٹاپے سے بہت خوفزدہ رہتی ہیں۔ پتلے ہونے کی خواہش میں وہ فاقہ کشی کرتی ہیں۔ انہیں شاید خبر نہیں ہوتی کہ فاقہ صحت کے لئے کس قدر نقصان دہ ہوتا

ہے۔جسم کا ایک میکنزم ہے، جسے SPM( Starvation Protection Mechanism ) کہتے ہیں۔ جب جسم کو تین گھنٹے تک خوراک نہ دی جائے یا کم حراروں والی خوراک دی جائے ،تو ہمارا جسم اپنی بقاء کا خطرہ محسوس کرنے لگتا ہے فاقہ کشی کے در عمل میں ہمارا جسم خود بخود حراروں سے بھرپور چربی جسے باڈی فیٹ کہتے ہیں، محفوظ کرنا شروع کردیتا ہے۔عضلات چربی کا تحفظ شروع کردیتے ہیں۔فاقوں کی وجہ سے جسم اپنے عضلات کی مضبوطی سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے جو مستقل موٹاپے کا باعث ہے۔ عضلات جس قدر مضبوط ہوں ،موٹاپے کا خدشہ اسی قدر کم ہوگا۔

غذائی اجزاء کی نسبت اسکے انہضام کیلیئے زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے۔موٹاپے سے بچنے کے لئے کھنا وقفے وقفے سے کھائیں۔اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ ایک ہی وقت میں بہت سا کھانا کھانے کی بدولت جو زائد حرارے چربی کی صورت میں جمع ہوجاتے ہیں، وہ جمع نہیں ہوں گے۔وقفے وقفے سے کھانے کی بدولت انہیں استعمال میں آنے کا خوب موقع ملے گا۔ایک وقت میں روٹی یا چاول دونوں میں سے کسی ایک شئے کا ہی انتخاب کریں۔ایسی غذا کھائیں جن میں حراروں کی تعداد کم ہو۔ترش پھل اس سلسلے میں فائدہ مند ہیں زیادہ پانی کا استعمال بھی توانائی فراہم کرتا اور میٹابولک ریٹ بڑھاتا ہے۔ یہ وزن گھٹاتا اور بھوک کے احساس کو بھی کم کرتا ہے۔کھلانا شروع کرنے سے پہلے ایک گلاس پانی پی کر کھانا شروع کریں کھانے کے دوران پانی کا استعمال نہ کریں۔

☆☆☆



# غربت بھی

# بچوں میں موٹاپے کا بڑا سبب

محققین کہتے ہیں کہ کم غذائیت والی خوراک بھی موٹاپے کا ایک سبب ہے۔ توانائی کا بچوں کی نشو نما سے براہِ راست تعلق ہے اور اگر بچوں کو ان کی خوراک سے توانائی نہیں حاصل ہورہی تو اس کے اثرات موٹاپے کی صورت میں سامنے آسکتے ہیں۔ دنیا بھر میں بچوں میں موٹاپا ایک مسئلے کے طور پر ابھر رہا ہے۔ترقی پذیر ممالک میں بھی ان بچوں کی تعداد میں اضافہ دیکھا جارہا ہے۔جو موٹاپے کی طرف مائل ہیں۔اس بارے میں کیے جانے والے تحقیقی جائزوں سے معلوم ہوتا ہے کہ ترقی پذیر ممالک میں بچوں میں موٹاپا مستقبل کی ایک بڑی پریشانی بن سکتی ہے کیونکہ وہاں موٹے بچوں کی شرح میں تیزی سے اضافہ ہورہا ہے۔امریکہ میں بیماریوں کے تدارک اور بچاؤ کے ادارے کے اعدادوشمار کے مطابق گذشتہ تین دہائیوں میں امریکہ میں موٹاپا کی طرف مائل بچوں کی تعداد میں تین گنا اضافہ ہوا ہے۔تحقیق دانوں کے مطابق یہ شرح غریب محلوں اور علاقوں میں زیادہ ہے۔رائس یونیورسٹی میں کی جانے والی ایک تحقیق بتاتی ہے کہ غربت موٹاپے کا باعث بن سکتی ہے۔ان کا کہنا ہے کہ ،ہمیں اپنی تحقیق سے معلوم ہوا کہ غریب محلوں یا

علاقوں میں رہنے والے بچوں میں موٹاپے کی شرح نسبتاً بہتر اور امیر علاقوں کی نسبت زیادہ تھی۔ جب کہ چند تحقیق دان یہ بھی کہتے ہیں کہ کم غذائیت والی خوراک بھی موٹاپے کی ایک سبب ہے۔ توانائی کا بچوں کی نشو نما سے براہِ راست تعلق ہے اور اگر بچوں کو ان کی خوراک سے توانائی نہیں حاصل ہو رہی تو اس کے اثرات موٹاپے کی صورت میں سامنے آسکتے ہیں۔ اگر ایک بچہ موٹا ہے تو یہ نہ صرف اس کی نشو نما کیلئے خطرناک ہے بلکہ مستقبل میں بہت سی بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف بھی ہے۔ جان ہاپکنز یونیورسٹی کے ڈاکٹر رابرٹ بلیک کہتے ہیں کہ اس کا مطلب یہ ہوا کہ کم غذائیت کی خوراک کی وجہ سے بچے نہ صرف موٹاپے کی طرف مائل ہوتے ہیں بلکہ اس سے ان کی ذہنی اور جسمانی نشو نما بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ اور مستقبل میں ان بچوں میں ذیابیطس، دل کی بیماریوں اور دیگر کئی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ان مسائل سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ روزمرہ زندگی کے معمولات اور انداز میں تبدیلی لائی جائے۔ بچوں کو شروع سے ہی جسمانی سرگرمیوں جیسا کہ مختلف کھیل اور ورزش وغیرہ میں دلچسپی لینا سکھایا جائے اس طرح نہ صرف بچوں میں موٹاپے کو روکا جاسکے گا بلکہ ان کی ذہنی استعداد بھی بڑھائی جاسکے گی۔

☆☆☆



# کولیسٹرول کا بڑھنا ایک جان لیوا مرض

کولیسٹرول سفید رنگ کا کیمیائی مادہ ہے جس کا شمار LIPIDS میں کیا جاتا ہے جو جسم میں بہت اہم کام سرانجام دیتا ہے۔ کولیسٹرول کا ایک خاص مقدار سے بڑھ جانا فالج یا ہارٹ اٹیک کا باعث بن سکتا ہے کولیسٹرول غذا کے ذریعے بھی جسم میں داخل ہوتا ہے اور جسم کے اندر بھی اس کے بننے کا عمل جاری رہتا ہے انسانی جسم کی ضرورت کا بیشتر کولیسٹرول جگر میں بنتا ہے جو چربی یعنی Fat کو جسم کے ان خلیوں تک پہنچانے کا کام کرتا ہے جہاں خلیوں کی (Repair) مرمت کا کام ہوتا یا پھر کولیسٹرول کو جسم کے کچھ حصوں پر اسٹور کرنے کے لئے بھیج دیتا ہے جہاں چربی کو فالتو اور زائد مقدار اکٹھی ہوتی ہے۔ کولیسٹرول اور OL یعنی الکوحل سے بنایا گیا لفظ ہے۔

## کولیسٹرول کی اقسام

کولیسٹرول دراصل لائپو پروٹین یعنی Lopid اور Protein سے مل کر بنتا ہے یہ کئی طرح کا ہوسکتا ہے۔ LDL یعنی Low Denstity Lipoprotein جو جسم کے لئے بہت برا ہوتا ہے۔ HDL یعنی جسم کے لئے اچھا کولیسٹرول یہ کولیسٹرول جسمانی خلیوں کی بیرونی جھلی MEMBRANE بنانے کے لئے بہت اہم ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن ڈی سینٹرائڈ اور بائل بنانے کے لئے بھی کولیسٹرول کی مناسب مقدار ضروری ہے

فرینکوز سیلے نے کولیسٹرول کی دریافت 1769ء میں پتے کی پتھریوں کے ذریعے کی۔

VLDL یعنی VeryLow Desity Lipoprotein ٹرائی گلیسرائیڈز Triglycerides

LPA سب سے برا اور خطرناک کولیسٹرول

LDL یہ کولیسٹرول کو جگر سے جسم کے تمام خلیوں تک ٹرانسفر کرنے کا کام کرتا ہے
اگر کولیسٹرول مقررہ ضرورت سے زائد ہو تو LDL خون میں شامل ہوجاتا ہے اور اگر یہ سلسلہ چلتا رہے تو تمام کولیسٹرول خون کی نالیوں کی اندرونی دیوار پر تہہ چپک جاتا ہے اس لئے اسے برا کولیسٹرول کہا جاتا ہے کیونکہ یہ خون کی نالیوں کی دیواروں پر چپکنے کے باعث نالیوں کا حجم تنگ کردیتا ہے جس سے نالیوں میں رکاوٹ Blockage آجاتی ہے۔

VLDL اگر چربی کے بڑے حصے مل کر VLDL بناتے ہیں یہ توانائی اور چربی کی اسٹوریج کا کام کرتا ہے۔ Triglycerides یہ ایک طرح کی چربی ہے جو جگر میں بنتی ہے انسانی غذا میں بھی چربی کا تقریباً 95 فیصد حصہ ٹرائی گلیسرائیڈ کی شکل میں ہوتا ہے۔

## کولیسٹرول کیسے کام کرتا ہے؟

کالیسٹرول جگر سے Digested Fat ہضم شدہ چکنائی کو جسم کے دوسرے حصوں تک پہنچاتا ہے خون کی نالیاں ایک بڑی ٹریفک ہائی وے کا کام کرتی ہیں ایک دفعہ جگر سے خلیوں تک چکنائی پہنچانے کے بعد کولیسٹرول دوبارہ جگر میں آجاتا ہے جہاں سے پھر وہی راستہ اور کام شروع کرتا ہے۔ غذا سب سے پہلے معدے میں جاتی ہے جہاں سے چھوٹی آنت میں داخل ہوتی ہے۔ یہاں سے غذا کا بیشتر حصہ آنتوں کی دیواروں کے ذریعے خون میں جذب ہوجاتا ہے اور جگر تک پہنچ جاتا ہے۔ جگر چربی کو VLDL پر سوار کرتا ہے اور دیگر خلیوں تک پہنچانے کے لئے خون کی نالیوں میں بھیج دیتا ہے: چربی کو مطلوبہ مقام تک پہنچانے کے بعد VLDL خالی ہوجاتا ہے اور خون کی



نالیوں میں ہی LDL کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ اگر LDL زائد مقدار میں موجود رہے تو نالیوں میں چپک جاتا ہے۔ یہاں HDL کا کردار بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ یہ خون کی نالیوں میں موجود LDL کو زبردستی جگر کی طرف واپس دھکیلتا ہے تاکہ خون کی نالیاں اس سے پاک رہ سکیں، جگر میں اس LDL پر دوبارہ چربی سوار کروائی جاتی ہے اور اسے VLDL شکل دی جاتی ہے یا پھر انہیں مزید توڑ کر جسم سے خارج کردیا جاتا ہے اگر کوئی شخص غذا میں ضرورت سے زیادہ چربی لے تو VLDL زیادہ مقدار میں چربی کو سواری کرائے گا اور واپسی پر LDL زیادہ مقدار میں بنے گا۔ اس طرح HDL پر لوڈ بڑھ جائے گا اگر HDL مناسب مقدار میں موجود نہ ہو تو LDL کا بیشتر حصہ نالیوں میں ہی چپک جائے گا۔

## کولیسٹرول لیول

خون کے عام کولیسٹرول ٹیسٹ سے جسم میں کولیسٹرول کی موجودگی کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔ کولیسٹرول کا ٹیسٹ صبح خالی پیٹ کروایا جاتا ہے عموماً خون میں کولیسٹرول اس طرح ہوتا ہے۔

LDL......80mg/dl زیادہ سے زیادہ

VLDL......29mg/dl زیادہ سے زیادہ

TRIGLYCRIDE......40mg/dl زیادہ سے زیادہ

## کولیسٹرول گائیڈ لائن

رسک......اگر کولیسٹرول لیول ۲۰۰ تک ہو۔

بارڈ لائن رسک......اگر کولیسٹرول 200 سے 239 تک ہو۔

ہائی رسک......اگر کولیسٹرول لیول 240 سے زائد ہو۔

● ذیابیطس اور کولیسٹرول بڑھنے کا رسک بہت زیادہ ہوتا ہے بلڈ شوگر اور کولیسٹرول کی زیادتی دل کے دورے کا خطرہ بڑھا دیتی ہے۔کولیسٹرول میں ایک فیصد کمی کے ساتھ ہی دل کے دورے کا خطرہ 2 فیصد کم ہو جاتا ہے جب کہ HDL لیول میں 2 فیصد اضافے کے ساتھ دل کے دورے کا خطرہ 4 فیصد کم ہو جاتا ہے۔

## خوراک

مناسب غذا، ورزش، مناسب وزن خوش رہنا اور تمباکو سے پرہیز کولیسٹرول کم کرنے میں کافی فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔غذا میں فائبر کا استعمال غذا کو کافی حد تک مناسب بنا دیتا ہے کولیسٹرول لیول کنٹرول میں رہتا ہے اس لئے غذا میں زیادہ فائبر اور کم چربی کوئی طرح کے کینسر سے بچاتی ہے خصوصاً نظام ہضم کا کینسر۔فائبر کے بہترین ذرائع جئی بھوسہ ملا آٹا، پھلیاں، مٹر، سلاد سیب، ترش پھل، اناج، اور سبزیاں ہیں۔

## کولیسٹرول کے ذرائع

جانوروں سے حاصل ہونے والے ہر طرح کی چکنائی میں کولیسٹرول ہوتا ہے البتہ اس کی مقدار مختلف حصوں میں مختلف ہوتی ہے کولیسٹرول کی زیادہ مقدار انڈے کی زردی، پنیر، گائے کے گوشت، چربی اور تیل میں ہوتی ہے۔

☆☆☆



# چربی پگھلانے کیلئے چنوں کا استعمال کریں

اگر آپ اپنے بڑھتے ہوئے وزن کی وجہ سے پریشان ہیں اور ہر طرح کے طریقے سے یہ کم نہیں ہو رہا تو آپ ایک آسان طریقے پر عمل کریں یعنی چنے کھانے شروع کر دیں۔آسٹریلیا میں کی جانے والی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جو لوگ اپنی خوار میں چنے کا باقاعدہ استعمال کرتے ہیں ان کا وزن جلد کم ہوتا ہے۔تحقیق کاروں نے 42 افراد کو اپنی خوراک کے ساتھ 12 ماہ تک روزانہ ساڑھے تین اونس چنے کھانے کے لئے کہا۔اس کے بعد ان میں ایک ماہ تک اپنی روٹین غذا استعمال کرنے کو کہا گیا۔تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ چنوں کے استعمال سے ان کے وزن میں کمی آنے کے ساتھ بازاری سنیکس کی طلب میں بھی کمی واقع ہوئی۔

## دالیں اور چربی کا پگھلنا

ایک تازہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر کھانے میں کارن فلور کی جگہ 10 فیصد چنوں کا پاؤڈر ڈال لیا جائے تو اس سے حرارے جلد کم ہوتے ہیں ساتھ ہی چربی بھی تیزی سے پگھل جاتی ہے۔ایک اور تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ دالیں

چربی پگھلانے میں مددگار ہوتی ہیں۔British Journal of Nutrition میں شائع ہونے والی تحقیق میں زیادہ وزن والی خواتین کو چنے کے پاؤڈر والا کھانا دیا گیا جبکہ کچھ خواتین کو چنے والے پاؤڈر کے ساتھ دیگر اجناس بھی کھلائی گئیں۔جن خواتین نے صرف چنوں والی غذا کھائی تھی ان کے کولہوں کے گرد چربی کم تھی۔لو مالینڈ ایونیورسٹی کی تحقیق میں یہ بات دیکھی گئی کہ جو لوگ چنے کھاتے رہے ان کا وزن جلد کم ہوا۔تحقیق کاروں نے 173 موٹے مرد اور عورتوں کو چنے سے بھرپور کھانے اور کم کاربوہائیڈریٹ والے کھانے دیئے۔جو لوگ کم کاربوہائیڈریٹ والے کھانے کھاتے رہے ان کا وزن 16 ہفتوں میں صرف 2 پاؤنڈ کم ہوا جبکہ چنے کھانے والے افراد میں کولیسٹرول کم ہونے کے ساتھ وزن میں واضح کمی دیکھی گئی۔

☆☆☆



# خراٹوں کی آواز کیوں ہوتی ہے؟

خراٹے لینے والا خود تو آرام سے سوتا رہتا ہے،خراٹوں سے خود اس کی اپنی نیند میں تو بالکل خلل نہیں پڑتا،لیکن اس کی بیوی اور دوسرے لوگ جو اس کے قریب سو رہے ہوتے ہیں،ان کی نیند حرام ہو جاتی ہے۔

اگر آپ خراٹے لینے والوں میں سے ہیں تو اس بات کو غنیمت سمجھیں کہ آپ کے پاس سونے والے احتجاج نہیں کرتے۔پلوٹارک لکھتا ہے کہ رومن شہنشاہوں میں سے اوتھو اور کیٹو خراٹے لینے والوں میں سے تھے۔ونسٹن چرچل کے لئے مشہور تھا کہ وہ 35 ڈیسی بل (آواز کا ایک پیمانہ) کی صدا سے خراٹے لیتا تھا۔امریکی ریاستوں کے بیس صدور سے متعلق کہا جاتا ہے کہ وہ خراٹے لینے والے تھے۔

خراٹوں کا کوئی ایسا علاج نہیں،جو خطا نہ کرے اور تیر کی طرح ٹھیک نشانے پر لگے۔بچوں کے خراٹوں کے علاج میں نسبتاً زیادہ کامیابی ہوتی ہے،جن کا سبب لوزتین اور غدہ نما نسیج کا ورم یا ان کا بڑھ جانا ہوتا ہے۔نیز بچوں میں وہ جوف تنگ ہوتا ہے،جو گلے اور نرم تالو کی پشت پر ہوتا ہے۔منحرف اور پھولی ہوئی غدہ نما نسیج یا حلق کی بد قطع دیوار ہوا کے راستے کو اور زیادہ تنگ کر دیتی ہے اور یہ صورت حال خراٹوں کی محرک ہو سکتی ہے۔اس چیز کو معمولی جراحی سے درست کیا جا سکتا ہے۔خراٹے کی آواز منہ سے سانس لینے سے پیدا ہوتی ہے۔ہوا منہ کے راستہ سے نکلتے وقت منہ کے پشت پر واقع نرم تالو میں تھرتھراہٹ (ارتعاش) پیدا کر دیتی ہے اور اس مطلوب ارتعاش سے آواز پیدا ہوتی ہے۔نرم تالو کے ارتعاش سے لبوں،رخساروں،نتھنوں اور منہ کی دوسری نسیج

میں بھی تھر تھراہٹ پیدا ہوسکتی ہے۔ تیزی سے نکلنے والی ہوا نرم تالو کی نسیج کو خشک اور اس کے ارتعاش کو تیز کر دیتی ہے اور اس طرح تحریک آواز کو بلند کرتی ہے۔

اگر انسان گہری نیند یا بے ہوشی کی حالت میں پشت کے بل اس طرح لیٹا ہوا ہو کہ زبان نے ہوا کے راستے کو جزوی طور پر بند کر دیا ہو تو منہ سے خراٹے کی آواز نکلنے لگتی ہے۔ اگر بلغم، خراش یا ناک اور گلے میں تناؤ اور بھراؤ کی سی کیفیت ہو تو عضلات خراٹے کے محرک ہوتے ہیں۔ بعض شہادتوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ مٹاپا، الرجی (حساسیت) اور بے کثرت تمباکو نوشی اور شراب پینے سے بھی خراٹوں کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

خراٹے لینے والوں کی صدا کا دائرہ یا اس کی لہر خراٹے سے بڑھ کر سیٹی کی آواز یا ہانپنے کی صدا اور غرغرے کی گڑگڑاہٹ تک پہنچ جاتی ہے۔ یہ ارتعاشات متاثرہ نسیج کی لچک، طول و عرض اور عمق کے اختلافات وفرق سے پیدا ہوتے ہیں اور ان میں ہوا کی روانی کی قوت اور ارتعاشات کی رفتار کی تیزی کی دخل بھی ہوتی ہے۔ یہ صدائیں خراٹے لینے والوں کو ذرا بھی تکلیف نہیں دیتیں، لیکن ہر اس شخص کے طبل گوش پر ضرب لگاتی ہیں جو ان کی زد میں ہوتا ہے۔

خواب کے محققین نے دریافت کیا ہے کہ آنکھ کی سریع حرکات کے دوران میں انسان شاذ ہی خراٹے لیتا ہے۔ آنکھ کی پتلی کی یہ حرکات نیند میں خواب کے دکھائی دینے اور نیند کی گہرائی اور اس کی سطحیت کی غماز ہوتی ہیں۔ پہلا خراٹا عموماً آنکھ لگ جانے کے تقریباً ڈیڑھ گھنٹے بعد بلند ہوتا ہے۔ یہ گہری یا درمیانی درجے کی نیند کا دور ہوتا ہے۔ درحقیقت ایسی تدابیر و آلات اور ادویہ کی تعداد کی کوئی حد نہیں ہے جن کی طویل عرصے سے آزمائش کی جارہی ہے۔ انیسویں صدی میں کوے کو کاٹ ڈالنا جو حلق کے پچھلے حصے میں لٹکا ہوا ہوتا ہے۔ خراٹے کا علاج سمجھا جاتا تھا اور عمل کا بہت زیادہ رواج تھا، مگر کوے کی برطرفی سے شاذ ہی مقصد براری ہوتی تھی۔ اب تو مدت سے اس عمل کو بے کار سمجھ کر ترک کر دیا گیا ہے۔ ☆☆☆



# لمبی زبان خرّاٹے کا سبب بنتی ہے

ایک حالیہ جائزے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ نیند کی حالت میں زور دار خراٹے لیتے ہیں ان کی زبان ضرورت سے کچھ زیادہ بڑی ہوتی ہے۔ یہ بات تو پہلے سے معلوم ہے کہ جو لوگ زیادہ وزنی ہوتے ہیں یا مٹاپے کی حد کو پہنچ چکے ہوتے ہیں، ان میں Obstructive Sleep Apnoea (OSA) کا خطرہ بڑھا ہوا ہوتا ہے۔ یہ لوگ خراٹے اس لئے لیتے ہیں کہ سانس کی نالی سے ہوا کے گزرنے میں رکاوٹ پڑ جاتی ہے۔ اب تک یہی سمجھا جا رہا تھا کہ جن لوگوں کی گردن لمبی ہوتی ہے انہیں یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے لیکن اب سائنس دان یہ بھی سمجھ رہے ہیں کہ اگر جسم کا وزن بڑھ گیا ہے تو لازم ہے کہ زبان بھی چربی کی زیادتی سے بڑھ گئی ہو اور یہ بڑھی ہوئی زبان نیند میں خراٹے کا سبب بن رہی ہو۔ امریکی ریسرچرز نے دیکھا ہے کہ OSA میں مبتلا فربہ افراد کی زبان زیادہ چربیلی ہوتی ہے، خاص طور پر ان کی زبان جہاں حلق کے کوے سے مل رہی ہوتی ہے، وہاں یہ فربہ نظر آتی ہے جس کی وجہ سے ان کی زبان مجموعی طور پر زیادہ بڑی نظر آتی ہے۔ زبان میں بڑھی ہوئی چربی کی وجہ سے بہت ممکن ہے کہ زبان کے پٹھے ہوائی نالی سے اسے دور رکھنے میں ناکام ہو رہے ہوں اور ایسی صورت میں چونکہ ہوائی نالی بند ہو جاتی ہے، اس لئے مریض خراٹے لے کر اپنی سانس بحال رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

واضح رہے کہ خراٹے لینے کی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جب حلق سے نیچے کی طرف جانے والی ہوائی نالی تنگ ہو جاتی ہے یا بالکل ہی بند ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم کو آکسیجن کم ملتا ہے اور اس کمی کو پورا کرنے کے لئے منہ کھول کر خراٹے لے کر آکسیجن کی کمی پوری کی جاتی ہے۔ ☆☆☆

# کڑی پتے کے فوائد

کڑی پتے ایک خوبصورت خوشبو دار اور کم وبیش موسم خزاں کی جھاڑی سے حاصل کئے جاتے ہیں ۔کڑی پتے کا وطن ہندوستان اور سری لنکا ہے۔ یہ تمام زرخیز علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ کیمیائی تجزیہ کے مطابق ایک سو گرام پتوں میں 3.22فیصد پانی 1.6فیصد پروٹین 10فیصد چکنائی 0.16 فیصد کاربوہائیڈریٹس ، 4.6فیصد ریشے اور 2.4فیصد معدنی اجزاء ہوتے ہیں ۔معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم فاسفورس آئرن نکوٹینک ایسڈ اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔ بھاپ کے ذریعہ کشید کئے جانے پر تازہ پتوں سے ایک اڑ جانے والا تیل حاصل ہوتا ہے۔ تیل کے علاوہ پتوں میں ایک گلوکوسائیڈ بھی پایا جاتا ہے جس کا نام کوئینی جن ہے۔

## طبی افادیت اور استعمال

کڑی پتوں میں نباتاتی ٹانک کی خوبیاں ہوتی ہیں یہ معدے کے افعال کو تقویت دے کر موثر بناتے ہیں ۔انہیں معتدل قسم کے مسہل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔کڑی پتوں کو دیگر ہلکے ذائقے والی نباتات کے ساتھ ملا کر کھانا چاہئے معدے کی اصلاح کے لئے 15 گرام پتوں سے نکالے گئے جوس کو لسی کے ساتھ پیا جاتا ہے۔



## ہاضمہ کی خرابیاں

نظام ہضم کی خرابیاں دور کرنے کے لئے تازہ پتوں کا جوس لیموں کا رس اور چینی کے ساتھ ملا کر پینا صبح کے وقت اضمحلال متلی قے اور زیادہ چکنائی کے استعمال سے پیدا ہونے والی بدہضمی کے عوارض دور کرنے کے لئے موثر دوا ہے۔ یہ مشروب ایک یا دو چائے کے چمچے کے ساتھ پیا جاتا ہے کڑی پتوں کو باریک پیس کر لسی کے ساتھ خالی پیٹ لینا معدے کی خرابیاں دور کرتا ہے۔نوخیز کڑی پتے اسہال پیچش اور بواسیر میں بہت مفید ہیں انہیں شہد کے ساتھ کھانا چاہئے درخت کی چھال صفراوی قے کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔

☆☆☆

# تھائیرائڈ سے معالجین کو حیرانی

ڈاکٹر نفیس احمد قاسمی چیف آفیسر میڈیکل سینٹرل گورنمنٹ بنگلور لکھتے ہیں کہ: غدہ درقیہ (Thyroid Gland) گردن میں قصبۃ الریہ (Trachea) کے نزدیک واقع ہوتا ہے، یہ غدہ تھائروکسین نامی ایک ہارمون (Thyroxine) کا افراز کرتا ہے جس کا طبعی کام استحالۂ بدنی کو قائم رکھنا، طبعی نشو ونما میں اضافہ کرنا اور تفریق انسجہ میں مدد کرنا ہوتا ہے۔ تھائروکسین دراصل امائنو ایسڈ اور آیوڈین کا مرکب ہے، چونکہ غدۂ درقیہ بلا واسطہ طور پر جسم کے عام نشو ونما میں مدد کرتا ہے اس لئے اس کو ''پرسنالٹی ہارمون'' (Personality Hormone) بھی کہا جاتا ہے۔

## ہائپوتھائریڈزم کیا ہے؟

امراض تھائرائڈ، تھائروکسین کی کمی یا اس کی زیادتی کی صورت میں نمودار ہوتے ہیں، جسم کی ضرورت کے مطابق جب تھائروکسین کا اخراج اس غدہ سے سرزد نہیں ہوتا ہے تو ایسی صورت میں ہائپوتھائرائڈزم واقع ہوتا ہے، جس کی وجہ سے گردن میں سوجن (Simple Goiter) یا اوزیما مخاطی (Myxoedeme) یا پھر کریٹینسم (Cretinism) کی علامات پیدا ہوتی ہیں، جن کا تذکرہ آئندہ سطور میں آنے والا ہے۔



## آیوڈین کی مقدار Simple Goiter

ہائپوتھائرائڈزم کی وہ صورت جس میں آیوڈین کی شدید کمی کی وجہ سے تھائرائڈ سائز میں بڑھ جاتا ہے اور گردن کافی دور سے متورم اور گولائی نما نظر آتی ہے، ایسی صورت میں خارجی طور پر غذا اور پانی کے ساتھ آیوڈین کی شمولیت کرکے مریض کو دی جائے تو یہ مرض چند دنوں میں ٹھیک ہونے لگتا ہے، یہ صورت حال بالعموم ان علاقوں میں جہاں آب وہوا اور معدنیات میں آیوڈین کی مقدار کم ہوتی ہے پایا جاتا ہے، شاید اسی لئے یہ مرض پہاڑی علاقوں میں زیادہ دیکھنے میں آتا ہے۔ سمندری علاقوں میں چونکہ نمکیات وآب سمندر میں آیوڈین کی مقدار کافی ہوتی ہے اس لئے یہ مرض ساحلی علاقوں میں بہت ہی کم ہوتا ہے۔

Cretinism : ہائپوتھائرائڈزم کی وہ شکل جس میں زمانۂ طفولیت میں تھائروکسین کی شدید کمی کی وجہ سے جسم کا نشو ونما رک کر (Stunted Growth) ذہنی نشو وبالیدگی بھی ٹھہر جاتی ہے، پیروں کی ساخت ٹیڑھی میڑھی (Bow leg) کمان نما ہوجاتی ہے، دانت کمزور اور خراب، زبان باہر نکلی رہتی ہے اور رال بہتی رہتی ہے، جلد جھریوں دار اور لٹکی ہوئی ہوتی ہے، ابتداء میں تشخیص ہوجائے تو اس حالت کو سدھارا جا سکتا ہے۔

## بنیادی شرح استحالہ

Myxodema اوزیما مخاطی: غدۂ درقیہ کے افرازات میں ایسی کمی ہوتی ہے جو طبی جسم انسانی کے ضرورت کو پوری نہیں کرپاتی اور بنیادی شرح استحالہ (BMR) میں کمی واقع ہوجاتی ہے، جس کی وجہ سے مریض کے چہرے، گردن، ہاتھوں اور پیروں کے اطراف میں گولائی نما سوجن نظر آتی ہے، انہیں علامات مشکوکہ کی وجہ سے طبیب کا ذہن اس طرف متوجہ ہوتا ہے اور وہ خون کی جانچ کے ذریعہ مرض کی تشخیص کرتا ہے۔

## تھائرائیڈ کے مریض دیہات میں زیادہ

آج کل تھائرائڈ کے امراض بیس تا چالیس سال کی عمر میں بالخصوص عورتوں میں زیادہ نمودار ہورہے ہیں، جس کی کوئی ظاہری وجہ ڈاکٹروں کی سمجھ میں نہیں آرہی ہے، ایک اندازے کے مطابق دیہی علاقوں میں بھی امراض تھائرائڈ (غدۂ درقیہ) آج کل چار گنا زیادہ ہورہے ہیں، ویسے تو ذیابطیس کی طرح یہ بھی ایک آٹو امیون ڈس آرڈر (Antoimmune Disorder) ہے جو کہ آج کل لائف اسٹائل کے ضمن میں بیان کیا جاتا ہے، لیکن تھائرائڈ کے امراض کو ڈاکٹر محض لائف اسٹائل سے مربوط نہیں کرتے، ڈاکٹر کہتے ہیں کہ کچھ کیس میں یہ موروثی ہوتا ہے اور بہت سے ذیابطیس کے مریضوں میں اوزیما مخاطی بھی دیکھنے میں آرہا ہے۔ اوزیما مخاطی کی عام علامات میں بہت زیادہ سستی اور تھکاوٹ کا احساس، کبھی بلڈ پریشر میں کمی، سردی برداشت نہ کرسکنے کی سکت، وزن میں روز بروز اضافہ، ڈپریشن، شدید قبض، عورتوں کو ایام کی بے قائدگی، بالوں کا کمزور ہونا اور سفید ہونا، خون کی کمی وغیرہ شامل ہیں۔

## تسمم درقی (Thyrotoxicosis)

اس صورت میں غدۂ درقیہ کی حرکات طبعی سے زیادہ ہونے کی وجہ سے جسم میں تھائروکسین کا افراز زیادہ ہونے کے باعث تسممی علامات پائی جاتی ہیں، ایک طرح سے یہ مرض اوزیما مخاطی کے بالکل برعکس ہوتا ہے، چنانچہ بدنی استحالہ میں زیادتی، بھوک میں زیادتی، وزن میں شدید کمی، پیشاب وپاخانہ میں زیادتی، نبض میں زیادتی، بلڈ پریشر میں اضافہ، نروس ٹنشن، چڑچڑاپن، زیادہ پسینہ آنا اور بے پناہ کمزوری وضعف، انتشار شعر وغیرہ وغیرہ۔ شدید حالت میں آنکھوں کے ڈھیلوں کا باہر آجانا (Exophthalamus) اطراف میں کپکپاہٹ اور لرزش، اور شدید ضعف قوتِ باہ وغیرہ۔



## ماحولیاتی اثرات کی وجہ

غدیہ درقیہ کے امراض جو قلت وکثرت تھائروکسین کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں آج کل کیوں زیادہ دکھائی دے رہے ہیں؟ ڈاکٹروں کی حیرانی کا سبب بن گئے ہیں، چنانچہ ماہرین نے اس کی ممکنہ وجوہات میں لائف اسٹائل کی خرابی، بڑھتے ہوئے ویروسی امراض، ماحولیاتی اثرات اور شاید اغذیہ اور ان سے متعلق محافظات اغذیہ (Preserva-tives) وغیرہ جو شاید جسم انسانی کے ''خود ساختہ نظام مدافعت'' (Antoimmune systen) کو مشتعل کرکے سبب مرض بن جاتے ہیں، یہ قیاس آرائیاں محض اندازے میں جن کے بارے میں متحققہ اعداد وشمار دستیاب نہیں ہیں، یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ شاید ماحولیاتی اثرات کے ماتحت تسمم درقیہ کے زیادہ امراض یورپ وامریکہ میں جبکہ اوزیما مخاطی کے امراض ہندوستان وایشیاء میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

## ضبط الدم قوی شکر

ہمارے زمانۂ طالب علمی میں ۱۹۸۲ء سے ۱۹۹۳ء تک جس زمانہ میں ہم نے گریجویشن اور پوسٹ گریجویشن کی ڈگری حاصل کی اور زیادہ وقت معمولات مطب وشفاخانہ میں گذارتے تھے اس دوران شاید مہینہ میں ایک یا دو مریض اوزیما مخاطی اور تقریباً تین ماہ میں ایک مریض تسمم درقیہ کا دیکھ پاتے تھے، ضغط الدم قوی اور ذیابطیس کے امراض بھی خال خال نظر آتے تھے۔

## آرام طلبی کی زندگی

یہ بات قابل ذکر ہے کہ آج کل عام مالی حالات بہتر ہونے کی وجہ سے آسائش وآرام طلبی کی زندگی سبھوں کو میسر آئی ہے، جس کے نتیجہ میں دستی محنت اور جسمانی

کسرت ہر طبقۂ معاش میں کم ہوتی چلی آ رہی ہے، شاید اسی وجہ سے ''امراضِ فارغ البال'' یا ''امراض لائف اسٹائل'' مثلاً سمن مفرط (موٹاپا)، ضغط الدم قوی، ذیابطیس، امراض قلب وریہ، امراض وریوسی اور امراض استحالہ میں خاطر خواہ اضافہ نظر آتا ہے، تیسری جنگ عظیم کے خاتمہ کے بعد یورپ اور دیگر ترقی پزیر ملکوں میں یہ امراض جس تیزی سے پھیلے تھے شاید اب ایشیاء بھی اسی مقام کی طرف جارہا ہے، یورپ اور امریکہ میں ان ''لائف اسٹائل امراض'' پر قابو پانے میں کافی کوشش وسعی کے نتیجہ میں انہوں نے کسی حد تک ان کو بس میں کرلیا ہے، مگر ایشیائی مما لک میں عمومی شعور بیدار نہ ہونے کی وجہ سے ابھی بھی ان امراض میں اضافہ ہوتا چلا جارہا ہے۔

معاشرہ میں ڈاکٹر اور مریض دونوں کی خوشحالی اور مریضوں میں عام صحت اور شعور کی بیداری کی وجہ سے تشخیصی ذرائع کا استعمال عروج پر ہے، شاید اسی وجہ سے آج کل یہ امراض بکثرت دیکھنے میں آرہے ہیں۔

## تسمم درقی اور اوزیما مخاطی

غدۂ درقیہ میں خاص خرابی کے نتیجہ میں لاحق ہو کر سبب مرض بنتے ہیں، مگر کبھی کبھی یہ غدۂ درقیہ دماغ کے اندر پائے جانے والے پٹیوٹری گلانڈس (Pituitary Glands) یا ہائپو تھلمس (Hypothalamu) کے ابتدائی طور پر خراب ہونے کے نتیجہ میں ثانوی طور پر غدۂ درقیہ کو متاثر کرتا ہے، جس کے بارے میں ہماری معلومات بہت ہی محدود ہیں۔

☆☆☆



# تھائی رائڈ: اسباب وعلاج

عام طور پر لوگوں کو تھائی رائڈ کے بارے میں کچھ خاص معلومات نہیں ہوتی ہے ہم اکثر امراض قلب اور موٹاپے وغیرہ کے بارے میں تو بہت بات کرتے ہیں لیکن ہار مونل گڑبڑیوں کے بارے میں کم ہی جانتے ہیں ہمارے یہاں ایسے کئی کیس ہیں جنہیں کئی سالوں تک معلوم ہی نہیں ہوتا کہ وہ تھائی رائڈ کے شکار ہیں تھائی رائڈ ایک بہت ہی چھوٹا اخراجی غدود ہے جو گردن میں ہوتا ہے تھائی رائڈ غدود سے تھائی رائڈ نام کا ہارمون نکلتا ہے یہ ہارمون جسم کے میٹابولک عمل (اخراجی اور قدرتی کارکردگی کے عمل) کی رفتار کو کنٹرول کرتا ہے ہارمون کو میٹابولک مینیجر کے طور پر بھی جانا جاسکتا ہے جو خون سے دیگر حصوں تک پہونچتے ہیں اسکا اثر جسم کی کارکردگی پر پڑتا ہے اسی طرح سے تھائی رائڈ ہارمون کئی جسمانی کارکردگیوں کو متاثر کرتے ہیں جیسے دل کی دھڑکن کی رفتار، سانس لینے کی رفتار، کیلوری خرچ ہونے نشونما اور ہاضمے کی قوت وغیرہ۔ تھائی رائڈ غدود کی طرح ہارمون پیدا کرتے ہیں، جن کے نام تھئی راکسن (ٹی4) اور ٹریوڈو تھائی رونن (ٹی3) ہیں جسم کے ایک اخراجی عمل کے ذریعہ ٹی4 بدل کر ٹی3 ہو جاتا ہے۔

آیوڈین کی کمی پٹریوری غدود کی کارکردگی میں دشواری یا تھائی رائڈ غدود میں دشواری کی وجہ سے ہائپو تھائی رائڈ زم ہو جاتا ہے ہائپو تھائی رائڈ زم کے علاج یا تھائی

رائڈ کینسر کے علاج کی وجہ سے بھی ہائپو تھائی رائڈ زم ہو جاتا ہے تھائی رائڈ ہارمون بنانے کے لئے آیوڈین کے بہت کم مقدار میں ہوتا ہے خوراک میں آیوڈین کی کمی ہائپو تھائی رائڈ زم کی سب سے عام وجہ ہے ہائپو تھائی رائڈ زم اس وقت بھی ہوتا ہے جب ہائپو تھائی رائڈ زم غدود غیر مناسب ہارمون ہائٹروٹروپن کو پیدا کرتا ہے یا پھر پٹریوری گلین (تھائیرائیڈ اسٹیمولیٹنگ ہارمون) کو مقدار میں نہیں بناتی)۔

## دواؤں اور تدابیر سے علاج

کچھ دواؤں اور علاج سے تھائی رائیڈ کی سطح گھٹ جاتی ہے ایسی دوا کی سب سے عام مثال لیتھیم ہے جو ذہنی دشواری کے علاج کے طور پر کام آتی ہے وہ تھائی رائیڈ ہار مون پیدا کرنے پر اثر ڈالتی ہے اس کے علاوہ ہیموکرومیٹوسس ایسی میڈیکل حالت ہے جس میں آئرن کی بہت زیادہ ضرورت اور ذخیرہ ہوتا ہے اس سے عام غدود میں تبدیلی آجاتی ہے اور پھر تھائی رائیڈ گلینڈ معقول مقدار میں تھائی رائیڈ ہارمون پیدا نہیں کرپاتا۔ ایسی حالت دیگر میڈیکل حالات میں شامل ہے جیسے اسکلیر وڈرمس اور لیپوڈوسس۔ کچھ دیگر وجوہات بھی ہوتی ہے جیسے کے ہاشیموڈوز تھائی رائیڈی ٹس۔ ایسی حالت جب ہوتی ہے کہ جسم کا اپنا ایمیون سسٹم تھائی رائیڈ گلینڈ کی شریانیوں پر حملہ کرتا ہے ایمیون سسٹم جسم کے اندر اور باہری خطرناک عناصر پر حملہ کرتا ہے لیکن کئی بار یہ عمل جسم کے ہی حصوں یا دیگر کارکردگیوں پر بھی حملہ کرنے لگتا ہے تھائی رائیڈ ہامونو کی کمی کی وجہ سے میٹابولک ریٹ سست پڑ جاتا ہے۔

## کیا ہیں نشانیاں

ہائپو تھائی رائڈ زم سے مریض میں کئی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں جیسے اس کے چہرے کے تاثرات ڈل ہو جاتے ہیں آواز بھرائی ہوئی ہو جاتی ہے، آنکھوں اور چہروں



پر سوجن آجاتی ہے، جلد سوکھی پڑ جاتی ہے، بال گرنے لگتے ہیں بغیر کسی وجہ کے وزن بڑھنے لگتا ہے تھکان ہوتی ہے اور کالسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے مریض کا وزن بڑھنے سے اسے قبض کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو ہائپو تھائی رائڈ زم سے بلڈ پریشر اور جسم کے درجہ حرارت میں کمی اور ہاٹ فیل تک ہو جاتا ہے۔

## کیا ہے علاج

ہائپو تھائی رائڈ زم کا علاج کرنے کیلئے شروع میں ایل تھائی راکسین سینڈرم کا استعمال کیا جاتا ہے اسے تھائی رائڈ اسٹیمولیٹنگ ہارمون کے لئے اسپرے سینٹ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، جو تھائی رائڈ ہارمون کے رسنے کو کنٹرول کرتا ہے دوا کا اثر اس میں موجود اجزاء کے متوازن ہونے اور مستحکم ہونے پر منحصر ہے جب ہم دوا کے توازن میں ہونے کی بات کرتے ہیں تو اس سے مراد ہے کہ اس کی پوری مدد کے دوران اس پروڈکٹ کی صلاحیت برقرار رہے۔ حالت کے مستحکم ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ہر گولی میں برابر مقدار میں دوا ہو۔ ہندوستانی بازار میں مختلف برانڈ کی دوائیں دستیاب ہیں۔ تھائی راکسن سینڈرم 1990 کی دہائی سے استعمال میں آرہا ہے، لیکن استحکام میں کمی اور اسکی صلاحیت میں اتار چڑھاؤ ہونا فکر آمیز بات ہے۔ یہ دونوں چیزیں جسم کے لئے نقصاندہ ہیں، حال ہی میں بازار میں دستیاب برانڈوں کے درمیان صلاحیت کا موازنہ کیا گیا تو اس کے نتیجہ میں سامنے آیا کہ تھائیرانارم مقدار کی یکسانیت کے معاملے میں سب سے بہترین ہیں، ایسے جائزوں کی تشہیر بھی اہمیت کی حامل ہے تاکہ ڈاکٹروں، پالیسی سازوں اور صارفین کو معلومات حاصل ہو سکے۔

☆☆☆

# شوگر اور تھائیرائڈ میں کیا ربط ہے؟

تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ عام صحت مند لوگوں کے مقابلے میں ذیابیطس یعنی شوگر کے مریضوں میں امراض تھایئرائڈ کی شرح بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ماہرین کی تحقیقات کے مطابق ذیابیطس اور تھائیرائڈ کے نقائص اکثر مریضوں میں ایک ساتھ پائے جاتے ہیں۔ ذیابیطس ٹائپ وَن کے ایک تہائی مریضوں میں تھائیرائڈ کا کوئی نہ کوئی مرض پایا جاتا ہے۔ ایسا اس لئے کہ ٹائپ ون ذیابیطس اور تھائیرائڈ گلینڈ کے اکثر امراض خود مصون بیماریاں یعنی وہ بیماریاں جن میں جسم کا قدرتی نظامِ دفاع کسی گلینڈ، عضو یا کچھ مخصوص خلیات پر حملہ آور ہوتا ہے۔ جن مریضوں کو پہلے سے کسی بیماری نے اپنی گرفت میں لے رکھا ہو ان کے عام لوگوں کے مقابلے میں دوسری بیماریوں (مثلاً ریح ہار) میں مبتلا ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں امراضِ تھائیرائڈ کی شرح مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ کوئی حیرانگی کی بات نہیں ہے کہ تیس فیصد زن (جو ذیابیطس میں مبتلا ہوتی ہیں) تھائیرائڈ کے امراض میں بھی مبتلا ہوتی ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں ''مرضِ تھائیرائڈ بعد از زچگی'' کی شرح صحت مند عورتوں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔



## تھائیرائڈ کی علامات بالکل شگر کی طرح ہیں

امراض تھائیرائڈ ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مرضوں میں بہت عام ہیں کیونکہ دونوں بیماریوں کی شرح عمر رسیدگی کے ساتھ بڑھتی جاتی ہے۔ ستم ظریفی یہ ہے کہ بسا اوقات بنیادی (پنہاں) مرضِ تھائیرائڈ کو تشخیص ہی نہیں دیا جا سکتا کیونکہ مرض تھائیرائڈ کی علامتیں اور نشانیاں بالکل شوگر بیماری کی علامتوں اور نشانیوں سے ملتی جلتی ہیں اس لئے معالجین انہیں نظر انداز کر سکتے ہیں یا پھر کسی دوسرے مرض کی علامتیں اور نشانیاں سمجھ کر تشخیص دینے میں دھوکہ کھا سکتے ہیں۔

ہاپیوتھائیرائڈازم کی علامتیں ذیابیطس ٹائپ ٹو کے مریضوں میں واضح ہوتی ہیں جبکہ ہائپر تھائیرائڈازم کی علامتیں ذیابیطس ٹائپ ون کے مریضوں میں شوگر کنٹرول نہ ہونے سے پائی جاتی ہیں۔ تھائیرائڈ گلینڈ کی ناقص کارکردگی شوگر بیماری میں مبتلا مریضوں پر براہ راست اثر انداز ہو سکتی ہے۔ ہائپر تھائیرائڈازم کا شوگر کے کنٹرول اور خون میں انسولین کی مقدار کے ساتھ گہرا ربط ہے۔ جگر سے گلوکوز کی پیداوار میں اضافہ ہوتا ہے۔ نظام ہاضمہ سے گلوکوز تیزی سے جذب ہوتا ہے اور شاید مقاومت انسولین بھی بڑھتی ہے اس لئے مرضِ تھائیرائڈ پوشیدہ (خاموش) شوگر بیماری کو ظاہر کر سکتا ہے۔

ہاپیوتھائیرائڈازم میں مبتلا مریضوں کے فیٹ مٹابولزم میں خاصی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جیسے کہ کولسٹرول (خاص کر مضر کولسٹرول) اور ٹرائی گلیسرائڈ کی سطح کا بڑھ جانا ہے۔ حتیٰ کہ کم شدت نوع کا ہاپیوتھائیرائڈازم بھی خون میں موجود اختلالِ چربی کو مزید بدتر کر سکتا ہے۔ (ایسا ذیابیطس ٹائپ ٹو میں عمومی طور ہوتا ہے) جس سے دل اور خون کی نالیوں کی بیماریوں کو بڑھاوا مل سکتا ہے۔ تھائروکسین ہارمون کی تعین شدہ یا طبعی مقدار اختلال چربی کو دور کر سکتا ہے۔

## نوجوان عورتوں میں تھائیرائڈ کی بیماری زیادہ

ذیابیطس کے مرض میں مبتلا نوجوان عورتوں میں تھائیرائڈ امراض کی شرح بہت زیادہ ہوتی ہے۔تھائیرائڈ گلینڈ کی کارکردگی پر زچگی کے بعد منفی اثرات پڑتے ہیں اس لئے زچگی کے 68 ہفتوں کے بعد TSH ٹیسٹ کروانا لازمی ہے۔عارضی (وقتی) ہائپر تھائیرائڈ ازم سے ''شوگر کنٹرول'' پر اثرات مرتب ہونے کے بعد مرض ہایپو تھائرائڈ ازم کا شکار ہوسکتا ہے جیسا کہ زچگی کے بعد مخصوص تھائیروڈائٹس میں ہوتا ہے۔ ان عورتوں میں تھائیرائڈ کی کارکردگی کا تجزیہ کرنا ضروری ہے کیونکہ ایسے تیس فیصد مریضوں کو ہایپو تھائیرائڈ ازم کے ساتھ تھائیروکسین ہارمون دینا لازمی ہے۔بعض عورتوں میں حمل کے بعد تھائیرائڈ گلینڈ کا ورم اور انفکشن ایک عام شکایت ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں امراض تھائیرائڈ تشخیص دینا ذرا مشکل ہے۔اگر صرف شرحِ حال (ہسٹری) اور علامات پر اکتفا کیا جائے۔ ہایپو تھائیراڈ زم کی علامتیں ذیابیطس ٹائپ وَن کے مریضوں میں شوگر کنٹرول میں بگاڑ سے جوڑا جا سکتا ہے۔ اگر شوگر کنٹرول میں نہ رہے تو ہائپر تھائیراڈ زم کی علامتیں شروع ہوسکتی ہیں جن میں وزن کا کم ہونا، بھوک میں اضافہ، ہر وقت تھکاوٹ کا احساس جیسے علائم قابل ذکر ہیں۔ دوسری طرف ذیابیطس کے مریضوں میں جونسوں اور پٹھوں کی کمزوری ہوتی ہے اسے غلطی سے ہایپو تھائرائڈ ازم کی تعبیر کیا جا سکتا ہے کیونکہ مریض وزن میں اضافہ، ورم احساسِ زود خستگی اور بدن میں زرد رنگ کا آغاز جیسے علائم کی شکایت کرسکتا ہے۔ جب شوگر کنٹرول میں نہ رہنے کی وجہ سے ان مریضوں میں تھائیرائڈ Tests میں تبدیلیاں دیکھنے کو مل جاتی (جن میں یہ مرض موجود ہی نہ ہو) تو تشخیص دینے میں الجھنیں پیدا ہوسکتی ہیں حالانکہ تھائیرائڈ کی ناقص کرکردگی سے کچھ طبعی اثرات بھی مرتب ہوسکتے ہیں۔



## تھائیرائڈ سے امراض قلب کی شدت بڑھ جاتی ہے

اگر تھائیرائڈ کی کارکردگی میں تھوڑا سا نقص سب کلینکل ہایپو تھائیراڈ زم پیدا ہو تو خون میں موجود مضر کولسٹرول میں اضافہ ہوسکتا ہے جس سے خون کی نالیوں کے سکڑنے کے امکانات میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے جیسا کہ ذیابیطس کے مریضوں میں ہوتا ہے۔ سب کلینکل ہایپو تھائیرائڈ ازم سے امراض قلب کی شدت بڑھ جاتی ہے چونکہ ذیابیطس کے مریضوں کو دل اور خون کی نالیوں کی بیماریوں کا خطرہ لاحق ہوتا ہے اس لئے ذیابیطس کے مریضوں میں سب کلینکل ہایپو تھائیرائڈ ازم تشخیص دینا بہت ضروری ہے۔ اس بیماری کا تشخیص صرف TSH کی جانچ سے دیا جا سکتا ہے کیونکہ T3 اور T4 ہارمون نارمل ہوتے ہیں تھائیرائڈ گلینڈ کے نقائص ذیابیطس کے مریضوں میں شوگر کنٹرول پر بری طرح اثر انداز ہوسکتے ہیں۔ اگر تھائیرائڈ کے امراض کا صحیح طور علاج نہ کیا جائے تو ذیابیطس کا صحیح طور پر علاج بھی ممکن ہے۔ ہایپو تھائیراڈ زم کی وجہ سے ذیابیطس کے مریضوں کو انسولین کم مقدار میں ضرورت پڑسکتی ہے اس لئے انسولین کا ڈوز ایڈ جسٹ کرنا بے حد ضروری ہے اسی طرح ہائپر تھائیراڈ زم ذیابیطس کے مریضوں میں شوگر کی مقدار پر اثر انداز ہوتا ہے اس لئے ہایپو تھائیرائڈ ازم کا بروقت علاج خون میں موجود شوگر کی سطح کنٹرول کرنے کے لئے ضروری ہے۔

## کچھ ضروری نقطے

کچھ ایسے ضروری نقطے ہیں جن کی طرف ذیابیطس اور ہائپر تھائرائڈ ازم میں مبتلا مریضوں کے لئے توجہ دینا ضروری ہے۔ ہائپر تھائیراڈ زم کے مریضوں میں شوگر برداشت نہ کرنے کی قوت کو بڑی احتیاط سے پرکھنا لازمی ہے۔ کیونکہ شکر کی اضافی سطح تھائیرائڈ کے علاج کرنے سے نارمل ہوسکتی ہے۔ اگر ذیابیطس کے مریض میں شوگر کی

سطح ، بلاوجہ بڑھتی جائے تو ہائپر تھائیرائڈازم کے بارے میں سوچا جانا چاہیے۔ اگر ذیابیطس کا مریض ہائپر تھائیرائڈازم میں بھی مبتلا ہو تو شوگر کنٹرول کرنے میں دقت آسکتی ہے جب ہائپر تھائراڈزم ہوتا ہے یعنی TSH میں ذراسی تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ ڈاکٹر اور مریض دونوں شش وپنج میں مبتلا ہوتے ہیں کہ ادویات کا استعمال کیا جائے یا نہیں۔ سب کلینکل ہاپیوتھائرائڈازم کے لئے بھی دوائیاں تجویز کی جاسکتی ہیں اگر مریض کے خون میں TPo-Anti انٹی باڈیز موجود ہوں (اس قسم کے مریضوں میں ہاپئو تھائرائڈازم میں مبتلا ہونے کے امکانات واضح ہوتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریض جو دل کوخون سپلائی کرنے والی شریانوں کے مرض میں مبتلا ہوں، کوایل تھائیروکسین دوائی دینے سے دل کی دھڑکنوں کی رفتار اور دل کے عضلات کی کارکردگی میں حد سے زیادہ اضافہ ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں اس لئے ایسے مریضوں میں کم ڈوز دوائی شروع کی جانی چاہیے اور پھر ہر ہفتے کے بعد ڈوز بڑھایا جائے جب تک مریض ایک مخصوص مقدار (ڈوز) برداشت کرسکے اور اس کی حالت سدھر جائے۔ چونکہ ہائپر تھائیرائڈازم سے ذیابیطس کے مریضوں میں شوگر کنٹرول پر منفی اثرات مرتب ہوسکتے ہیں اور شاید پہلے سے موجود دل کوخون سپلائی کرنے والی شریانوں کی بیماری شدت اختیار کرسکتی ہے۔ اس لئے جب ضرورت پڑے یا ممکن ہو تو ریڈیو ایکٹیو آیوڈین (IodineRadioactive) تھراپی سے علاج شروع کیا جائے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں ضد تھائیرائڈ ادویات کا استعمال ممنوع نہیں ہے لیکن علاج کے ساتھ ساتھ T3D,T4D,TSH اور شوگر کی سطح جانچنا لازمی ہے۔

## سفارشات

جو لوگ ذیابیطس (شوگر بیماری) میں مبتلا ہیں ان کے لئے TSH ٹیسٹ کروانا لازمی ہے۔ ذیابیطس اور تھائیرائیڈ کے باہمی تعلق کی بناء پر امریکن ڈایابیٹک ایسوسی



ایشن نے یہ سفارش کی ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے تھائیرائیڈ Test ضروری تجویز کئے جائیں۔ خون میں TSH کی سطح جانچنا سب سے بہترین تشخیصی ذریعہ ہے۔ اگر اس کی سطح زیادہ ہے تو مریض ہاپیوتھائراڈزم میں اور اگر اس کی سطح کم ہو تو مریض ہائپر تھائرائیڈزم میں مبتلا ہے۔ خلاصہ یہ کہ تھائیرائیڈ گلینڈ کی کم یا زیادہ کرکردگی۔ ذیابیطس کے مریضوں میں عام ہے اس سے مٹابولزم میں تبدیلیاں وجود میں آسکتی ہیں جس سے شوگر کی سطح کنٹرول کرنے میں مشکل درپیش آسکتی ہے اس لئے ذیابیطس کے مریضوں میں تھائیرائڈ Tests کروانا بے حد ضروری ہے تاکہ صحیح وقت پر تھائیراڈ کے مریضوں میں شوگر کنٹرول کرنے میں کوئی دقت پیش نہ آئے۔

☆☆☆

# تیزی بڑھنے والا مرض تھائیرائڈ

کیا آپ اپنی آنکھوں پر چشمہ چڑھا کر بھول جاتے ہیں اور پھر اس کی تلاش کرتے ہوئے پورے گھر کو سر پر اٹھا لیتے ہیں یا موبائل یا قلم جیسی چیزیں کہیں رکھ کر بھول جاتے ہیں اور پھر بھلکڑ بن کر مذاق کا مرکز بنتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو فوراً اپنے تھائیرائڈز کی جانچ کرائیں۔ ایسی حالت کو اکثر یہ کہہ کر مذاق میں اڑا دیا جاتا ہے کہ بھولنے کی بیماری ہوگئی ہے یا پھر عمر کا تقاضہ ہے لیکن ماہرین کا خیال یہ ہے کہ ہائپو تھائیرائڈزم یا ہائپر تھائیرائڈزم کی علامت ہے۔ ہائپو تھائیرائڈزم میں تھائیرائڈز کے غدود کی سرگرمی کم ہوجاتی ہے جبکہ ہائپر تھائیرائڈزم میں تھائیرائیڈ کے غدود ضرورت سے زیادہ تھائیرائڈ ہارمون بنانا شروع کردیتے ہیں۔ ڈاکٹروں کے مطابق دونوں ہی حالات خطرناک ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہائپر تھائیرائڈزم وہ صورتحال ہوتی ہے جب تھائیرائیڈ ہارمون (ٹی ایچ) کی پیداوار بہت کم ہونے لگتی ہے اور جسم میں خوراک کو توانائی میں تبدیل کرنے کا عمل سست پڑ جاتا ہے جس سے سستی پیدا ہوجاتی ہے۔ عام طور پر اسے ہائپر تھائیرائڈزم نہیں بلکہ دوسرے امراض کی علامت پر محمول کرلیا جاتا ہے۔ اگر یادداشت کمزور ہونے، مایوسی کا غلبہ ہونے، سر کے بال جھڑنے اور روکھے پڑنے نیز تھکاوٹ کا احساس پیدا ہونے لگے تو ان علامتوں کو عمر کا تقاضہ قرار



دے کر ہنسی مذاق میں اڑا دیا جاتا ہے۔ یہ حالت ہنسی مذاق میں نظر انداز کرنے کی نہیں کیونکہ یہ آگے چل کر تشویشناک صورت اختیار کرسکتی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ یادداشت کمزور ہونے کی حالت میں وقت برباد کئے بغیر تھائیراڈ ہارمون کی جانچ کرانی چاہئے کیونکہ بروقت تشخیص کے بعد تھائیرائڈ کو بڑھنے سے روک کر پہلے جیسی یادداشت بحال کی جاسکتی ہے۔ ڈاکٹروں کا یہ بھی خیال ہے کہ تین ہارمون تھائیراکسن کی، چار ٹرائی تھائیرو تھائیرونن کی۔3 اور تھائیرائڈ اسٹیمولیٹنگ ہارمون (ٹی ایس ایچ) اور ہائپو تھائیرائڈزم کو منظّم کرنے والے تھائیرائڈ باڈیز کی مسلسل جانچ کرانی چاہئے۔ عمر کے تعلق سے ماہرین کا خیال ہے کہ ہائپو تھائیرائڈزم کا مسئلہ بالغوں، بزرگوں اور یہاں تک کہ نوزائیدہ بچوں میں بھی پایا جاتا ہے اس لئے نوزائیدہ بچوں میں بھی اس کی جانچ کی جانے لگی ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق ہائپو تھائیرائڈزم وہ صورتحال ہے جب تھائیرائڈ گلینڈ (غدود) کم سرگرم ہوتے ہیں اور کم ہارمون بنتے ہیں۔ ایسی حالت میں 100 خواتین میں سے دو میں اور ہزار مردوں میں سے دو مردوں میں پائی جاتی ہے۔ ہائپو تھائیرائڈزم کی وجہ سے جسمانی اور ذہنی سرگرمیوں اور ترقی کا علم دونوں سست پڑ جاتا ہے۔ انسانی جسم میں عام طور پر دو اہم تھائیرائڈ ہارمون تھائیراکسن یعنی ٹی۔4 اور ٹی۔3 ہوتے ہیں۔ ٹی۔4 اصل ہارمون ہوتا ہے جس سے تھائیرائڈ غدود بنتے ہیں۔ یہ ٹی۔3 میں تبدیل ہوتے ہیں اور خود ٹی۔3 کے لئے زیادہ حساس بھی ہوتے ہیں۔ تھائیرائڈ غدود تھائیرائڈ اسٹیمولیٹنگ ہارمون (ٹی ایس ایچ) سے تھائیرائڈ ہارمون بنتے ہیں جو دماغ کے نچلے حصے میں واقع پٹیوٹری غدود سے نکلتے ہیں۔ ہائپو تھائیرائڈزم کی حالت دراصل آٹومیون کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس میں کسی سبب سے جسم میں تھائیرائڈ غدود کو باہری چیزیں تسلیم کرنے لگتی ہے اور اس پر حملے شروع کردیتی ہیں۔

☆☆☆

# سرخ اور ہری مرچ سے موٹاپے کو کم کریں

ایک تازہ تحقیق میں طبی ماہرین نے انکشاف کیا ہے کہ سرخ اور ہری مرچ کھانے سے موٹاپے کو کم کیا جا سکتا ہے۔ کینیڈا میں ہونے والی جدید تحقیق میں کہا گیا ہے کہ سرخ اور ہری مرچیں جسم کے میٹابولز کو بہتر کر کے فالتو چربی پگھلانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق مرچ کھانے کے بعد لگنے والی گرمی مزید کھانے کی خواہش کو دور کرتی ہے۔ اس طرح کم کھانے سے بھی وزن کنٹرول میں رہتا ہے۔

☆☆☆



# مرچ: موٹاپے سے جان چڑائے

کھانوں میں مرچوں کا استعمال کرنے سے موٹاپے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ امریکہ کی وویومنگ یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق تیکھے کھانے جسمانی وزن میں کمی کی رفتار کو میٹابولزم کے ذریعے بڑھا دیتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق مرچوں میں شامل جز کیپسایسن جسم میں چربی کو گھلانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، مرچیں جسم میں توانائی کو جلا کر حرارت پیدا کر دیتی ہیں، جس سے اضافی کیلیوریز جل جاتی ہیں۔ مرچ کے ساتھ اگر کوئی ایسی غذا شامل کر لی جائے جو اس کو گرمی اور خشکی کو جذب کرلے تو یہ ایک بہترین مقوی دوا بن جاتی ہے۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ سرخ مرچ کھیرے پر لگا کر روزانہ کھانے سے دل، دماغ اور معدہ کے افعال کی اصلاح ہوتی ہے۔ خون صاف ہوتا ہے رنگت نکھر آتی ہے، آدمی کی استعداد کار میں اضافہ ہوتا ہے، تھکن قریب نہیں آتی، بلغمی دردوں سے نجات ملتی ہے۔

☆☆☆

# موٹاپے کیلئے
# سب کو ایک لاٹھی سے نہ ہانکیں

سائنسدانوں نے کہا ہے کہ ڈاکٹروں کو موٹاپے کے معاملے میں ’ون سائز فٹس آل‘، یعنی ایک ہی لاٹھی سے سب کو ہانکنے کی حکمتِ عملی ترک کر دینی چاہیے، یارکشائر میں 144.4 موٹے افراد کے تجزیے سے یہ سامنے آیا ہے کہ وہ چھ مختلف درجات میں آتے ہیں اور ہر کسی کو وزن کم کرنے کے لئے مختلف حکمتِ عملی کی ضرورت ہے۔ جرنل آف پبلک ہیلتھ میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ان میں سے ایک کی مثال زیادہ شراب پینے والے لوگ ہیں، یونیورسٹی آف آکسفورڈ کی پروفیسر سوسن جیب کہتی ہیں کہ اس تحقیق نے یہ نہیں بتایا کہ ان خصوصیات سے کیا لوگوں کے وزن کی وجہ بھی پتہ چلتی ہے۔ باڈی ماس انڈیکس کے مطابق 67 فیصد مرد اور 57 فیصد عورتوں کا یا تو وزن زیادہ ہے یا وہ موٹے ہیں۔ یونیورسٹی آف شیفیلڈ کے ڈاکٹر مارک گرین، جنہوں نے تحقیق میں اہم کردار ادا کیا ہے، کہتے ہیں کہ یہ صرف لمبائی اور وزن کا پیمانہ ہے اور میرے خیال میں اس میں سبھی کو ایک گروہ میں ڈال دیا جاتا ہے جبکہ دراصل ایسا نہیں ہے۔‘‘ تحقیقاتی ٹیم نے یارک شائر ہیلتھ اسٹڈی کو استعمال کرتے ہوئے موٹے



افراد کی صحت اور رویوں کی خصوصیات کا تجزیہ کیا۔ ان کا کہنا ہے کہ انہوں نے موٹے افراد کو چھ گروہ میں پایا:

● نوجوان مرد جو زیادہ شراب پیتے تھے ● درمیانی عمر کے لوگ جو ناخوش اور بے چین تھے ● بوڑھے لوگ جو جسمانی صحت کے مسائل کے باوجود خوش تھے ● نوجوان صحت مند خواتین ● بوڑھے امیر اور صحت مند لوگ ● بہت خراب صحت والے افراد۔

ڈاکٹر گرین نے بی بی سی نیوز کی ویب سائٹ کو بتایا ’میرے خیال میں ہمیں ون سائز فٹس آل کی پالیسی کے بجائے مختلف گروہوں کو تسلیم کرنا چاہئے۔‘‘ ہمیں ضرورت ہے کہ لوگ ان مختلف گروہوں کو ٹارگٹ کرنے کے لئے سوچیں کہ کس طرح پیغامات ان کے مطابق بنائے جائیں، جسم کے وزن میں الکحل کے کردار کے حوالے سے پیغام نوجوان مردوں تک پہنچانا ضروری ہے اور ہوسکتا ہے کہ وہ نوجوان عورتوں کے لئے مناسب نہ ہو۔

☆☆☆

# میٹھے مشروبات اور موٹاپا

ایک تازہ تحقیقی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ اپنی کم عمری میں شکر والے مشروبات کا زیادہ استعمال کرنے والے بچوں میں موٹاپے کے امکانات ایسے مشروبات کا کم استعمال کرنے والے بچوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتے ہیں۔ اس رپورٹ کے مطابق میٹھے مشروبات کو روزانہ اور باقاعدگی سے استعمال کرنے والے بچوں میں موٹاپے اور وزن میں اضافے کا رجحان واضح طور پر دیکھا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس حوالے سے اب تک زیادہ شواہد موجود نہیں تھے تاہم یہ دیکھا گیا ہے کہ اگر کم عمری میں میٹھے مشروبات کا استعمال کیا جائے تو نوجوانی اور جوانی میں موٹاپے یا وزن میں نمایاں اضافے کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ امریکہ کی ورجینیا یونیورسٹی سے وابستہ ڈاکٹر مارک ڈیبوئر اس تحقیقاتی ٹیم کی سربراہی کر رہے تھے۔ ڈاکٹر ڈیبوئر کے مطابق ، گوکہ ان میٹھے مشروبات میں کیلوریز کی فیصدی مقدار خاصی کم ہوتی ہے، تاہم یہ اضافی کیلوریز وقت کے ساتھ ساتھ وزن زیادہ ہو جانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ دو برس تک بچوں میں میٹھے شربت اور وزن کے درمیان کوئی تعلق ریکارڈ نہیں کیا گیا ہے۔ ڈاکٹر ڈی بوئر اور ان کی ٹیم نے سن 2001ء میں پیدا ہونے والے نو ہزار چھ سو بچوں کا معائنہ کیا۔ ان بچوں کو دو، چار اور پانچ برس کی عمر میں طبی مشاہدے سے گزارا گیا، اس کے علاوہ ان بچوں کے والدین کی تنخواہوں اور تعلیم سے متعلق معلومات بھی جمع کی گئیں اور



یہ بھی دریافت کیا گیا کہ یہ بچے کتنی مقدار میں میٹھے مشروبات کا استعمال کرتے ہیں اور کتنا وقت ٹی وی دیکھنے میں صرف کرتے ہیں۔ اس تمام عرصے میں ان بچوں اور ان کی ماؤں کے اوزان بھی حاصل کیے گئے۔ رپورٹ کے مطابق ایسے بچے جو دن میں ایک مرتبہ سوڈا ڈرنکس، اسپورٹس ڈرنکس یا دیگر میٹھے مشروبات کا استعمال کرتے تھے، ان میں عمر کے اعتبار سے موٹاپے کی شرح نو سے تیرہ فیصد کے درمیان دیکھی گئی۔ اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ دن میں دو گھنٹے ٹی وی دیکھنے والے بچوں اور ان کی ماؤں میں موٹاپے کی شرح زیادہ دیکھی گئی۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ خاندان کی معاشی و سماجی حالت اور ان بچوں کے دن میں کم از کم ایک مرتبہ میٹھے شربت کے استعمال کے اعتبار سے مجموعی طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ پانچ برس کی عمر تک پہنچنے پر ایسے بچوں میں موٹاپے کے امکانات، ایسے مشروبات کم یا نہ استعمال کرنے والے بچوں کے مقابلے میں 43 فیصد تک ہو سکتے ہیں، رپورٹ کے مطابق میٹھے شربت کا استعمال کرنے والے بچے چار برس کی عمر میں بھی دیگر بچوں کے مقابلے میں وزن کے اعتبار سے موٹاپے کی جانب مائل دکھائی دیتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دو برس کی عمر میں بچوں میں میٹھے شربت کے استعمال اور وزن میں زیادتی کے حوالے سے کوئی تعلق نہیں دیکھا گیا۔ دوسری جانب مشروبات بنانے والے امریکی اداروں کی تنظیم نے خبر رساں ادارے روئٹرز کے لیے جاری کردہ ایک بیان میں کہا کہ وزن میں زیادتی اور موٹاپا خوراک میں موجود کیلوریز اور جسمانی سرگرمیوں کے مابین عدم توازن کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اس لیے ان کا تعلق کسی میٹھے شربت سے جوڑنا غیر حقیقی ہے۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ عمر کے ابتدائی برسوں میں بہت سے بچے وزن میں اضافے کا شکار ہوتے ہیں اور اس رجحان کو میٹھے مشروبات سے ہرگز نہیں جوڑا جا سکتا۔

☆☆☆

# موٹاپا ایک عذاب ہے

جب تین آدمیوں کی گنجائش والی لفٹ میں آپ کو داخل ہوتا دیکھ کر آواز آئے کہ ”جگہ نہیں ہے“ یا بس کے مسافر آپ کو نشست سنبھالتا دیکھ کر سلامتی کی دعائیں مانگنے لگیں، یا آپ کے کپڑے الماری میں لٹکے لٹکے سکڑ جائیں، یا ٹیکسی والا آپ کو بٹھانے سے پہلے کئی بار سوچے، یا آپ جب وزن بتانے والی مشین پر اپنا وزن کرنے کے لئے کھڑے ہوں اور اس کی سوئی رحم رحم پکارنے لگے تو آپ سمجھ جایئے کہ آپ موٹے ہو گئے ہیں۔

## دس فیصد آبادی موٹاپے کا شکار

ایک اندازے کے مطابق دنیا کی دس فیصد آبادی موٹاپے کا شکار ہے۔ موٹاپے کی ابتدا عموماً بچپن سے ہی ہو جاتی ہے۔ مائیں اپنے بچوں کو ہر وقت کچھ نہ کچھ کھلانے کی فکر میں لگی رہتی ہیں اور اپنے گول مٹول سے بچے کو صحت مند و تندرست سمجھتی ہیں۔ ایک معیاری پیمانے کے مطابق ایک سال کے بچے کا وزن اگر دس کلو گرام سے زیادہ ہو تو غذائی احتیاط شروع کر دینی چاہیے۔

## موٹے لوگ کھانے کے شوقین

موٹے لوگ کھانے کے بڑے شوقین ہوتے ہیں۔ جی بھر کر کھاتے ہیں۔ لہٰذا



انہیں سمجھانے کیلئے دل میں یہ جذبہ پیدا کرنا ہوگا کہ موٹاپا بڑی نقصاندہ چیز ہے اس سے ہائی بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، ذیابیطس، پتے کی تکالیف، جوڑوں کا درد لاحق ہو جاتا ہے تو وہ شاید علاج کی کوشش کریں۔ وزن کم کرنے کیلئے پہلے ان باتوں کا خیال رکھیں۔ وزن کم کرنے کی مہم میں ایک بات جو بڑی اہم اور ضروری ہے وہ ارادہ ہے۔ وزن گھٹانے کی کوشش کرتے ہوئے دل میں یہ جذبہ موجزن ہونا چاہیے کہ وزن کم کرنا ہے اور ہر صورت میں اسے کم کر کے رہیں گے۔ دنیا میں کچھ بھی ناممکن نہیں لیکن یقین کے ساتھ کوشش کرنا ضروری ہے۔ اس یقین میں جادو ہے۔ یہ بات یاد رکھئے کہ اگر یقین محکم ہے اور اپنی کوششوں پر پورا اعتماد ہے تو کامیابی یقینی ہے۔ اور یہ بھی یاد رکھیں کامیابی یکدم نہیں آہستہ آہستہ حاصل ہوتی ہے۔ یقین رکھئے کہ آپ کی کوشش ایک نہ ایک دن رنگ لائے گی۔

## خواہشات پر قابو بہتر علاج

کھانا، سونا اور دیگر خواہشات کو جتنا بڑھایا جائے یہ اتنا ہی بڑھتی ہیں اور قابو پانے پر گھٹتی ہیں۔ خواہشات پر قابو پانا اس کا علاج ہے۔ اگر آپ دو چپاتی سے آسودہ ہو سکتے ہیں تو تعداد میں اضافہ نہ کیجئے۔ کیونکہ تین چپاتی سے جلد ہی یہ تعداد چار اور پھر پانچ ہو جائے گی موٹاپے کی وجہ سے اس سے پیشتر کہ زندگی اختتام کو پہنچے، جسمانی مشینری کے بیشتر اعضاء متاثر ہوتے ہیں اور ان میں دل سب سے پہلے اور زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ دل اگر تندرست ہو اور آدمی معیاری وزن اور اچھی خوراک کا مالک ہو تو اس وقت دل کی دھڑکنوں کا شمار دن میں چار کروڑ ہوتا ہے جب کہ ہر پانچ سو گرام وزن کی خاطر دل کو ڈیڑھ کلومیٹر لمبی فالتو شریانوں میں خون پہنچانا پڑتا ہے تاکہ دور افتادہ حصوں کو بھی خون کی خوراک مہیا ہو سکے۔ اگر وزن معیاری وزن سے زیادہ ہو تو دل کو زیادہ کام کرنا پڑیگا۔ اگر دل کی دھڑکن میں ایک منٹ میں صرف 20 کا اضافہ ہو تو دن میں اس کی دھڑکنوں میں 30000 دھڑکنوں کا اضافہ ہوگا اور اس شمار کے مطابق ایک سال میں

107 دن کے برابر زیادہ کام کرنا پڑے گا اور دل کے آرام کا وقفہ کم ہو جائے گا جو اس کی صحت کے لئے مضر ہے۔اس سے نہ صرف دل پہ کام کا بوجھ پڑے گا بلکہ زیادہ چکنائی کی وجہ سے دل کی شریانوں میں سختی پیدا ہوگی اور شریانوں کی اندرونی جگہ کھردری اور تنگ ہوجائے گی۔ شریانوں میں سختی کی وجہ سے دوران خون متاثر ہوتا ہے اور کئی دفع شریانوں میں انجماد خون کا بھی دورہ پڑ جاتا ہے جس کی وجہ دل کے ایک مخصوص حصہ کو خون نہیں پہنچ پاتا اور وہ حصہ بظاہر مردہ ہوجاتا ہے۔ یہ سب موٹاپے کی بدولت ہوتا ہے۔

## انجائنا کی شکایت

دل میں درد کی شکایت جو کہ طبی اصطلاح میں انجائنا کہلاتی ہے۔ یہ بھی اس وجہ سے لاحق ہوتی ہے کہ جب دل پر اس کی طاقت سے زیادہ کام کا بوجھ پڑ جائے۔ ورزش کے بعد اور بہت زیادہ کھانا کھانے کے بعد دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ وزن میں کمی کی وجہ سے دل پر سے کام کا بوجھ ہلکا ہوگا جس سے انجائنا کی شرح میں کمی واقع ہوگی اور بلڈ پریشر بھی نہیں بڑھے گا۔ اسکے ساتھ ساتھ فالج کے دورے کے امکانات بھی کم ہوجائیں گے۔ موٹے افراد کو ہمیشہ سانس پھولنے کی شکایت رہتی ہے۔ یہاں تک کہ معمولی ورزش کرنے کی وجہ سے بھی ان کا سانس پھول جاتا ہے۔ اگر کوئی شخص بہت موٹا ہو تو آرام کی حالت میں بھی اسے سانس کی تکلیف رہتی ہے۔ موٹاپے کا ایک نقصان یہ ہے کہ نظام ہضم درہم برہم ہوجاتا ہے کیونکہ زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جس سے اکثر بدہضمی کی شکایت رہتی ہے۔

## موٹاپے کے بڑے نقصانات

موٹاپے کے باعث ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ موٹے افراد عام طور پر پیروں میں درد کی بھی شکایت کرتے ہیں۔



اس کی وجہ یہ ہے کہ پیر کے نیچے وہ محرابیں ہوتی ہیں ایک لمبائی کے رخ اور دوسرا پیر کی چوڑائی کے رخ میں۔ ان محرابوں کی وجہ سے جسم کا وزن پیروں پر برابر بٹ جاتا ہے لیکن اگر یہ محراب خراب ہوجائے اور ایک حالت جو کہ چپٹے پیر کہلاتی ہے، ہوجائے تو وزن برابر بٹنے کے بجائے پیر کی جگہ ٹخنوں اور چھوٹی ہڈیوں پر پڑتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موٹے آدمی پیروں میں درد محسوس کرتے ہیں۔ پیروں کے درد کے ساتھ ساتھ موٹے آدمیوں کے ٹخنوں پر عام طور پر ورم آجاتا ہے۔ زیادہ موٹی عورتیں عام طور پر بانجھ رہتی ہیں۔ اگر وہ اپنا وزن کم کرلیں تو ان میں حمل کے امکانات پیدا ہوجاتے ہیں۔ ہمارے ملک میں موسم گرما میں موٹاپا وبال جان بن جاتا ہے۔ موٹے لوگوں میں سرسام کے امکانات دبلے پتلے لوگوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ درمیانی عمر کی ایک موٹی عورت اگر وزن کم کرنا چاہتی ہو تو اس کو صرف 1000 کیلوریز والی خوراک حاصل کرنی چاہیے۔ موٹاپے سے نجات پانے اور اس کے اثرات سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ خوراک میں پروٹین کا استعمال زیادہ ہو۔ غذا میں پروٹین کی موجودگی سے جسم کی حرارت وقوت کے استعمال میں تیزی آجاتی ہے جس کی وجہ سے قوت کا زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ تھوڑی سی کوشش اور دھیان سے آپ اپنی خوراک میں ان چیزوں کا شمار کرسکتے ہیں جو کہ لذیذ بھی ہوں اور ان میں کیلوری کی مقدار بھی کم ہو مٹھائی، خشک میوہ، کیک، پلاؤ، پیسٹری، بریانی، حلوہ، پڈنگ اور دیگر میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔ خوراک پر کنٹرول کے دوران ورزش جاری رکھنی چاہیے اور ورزش میں آہستہ آہستہ روز بروز اضافہ کرنا چاہیے۔

☆☆☆

# کولیسٹرول کیا ہے؟

کولیسٹرول چکنائی جیسا مرکب ہے جو کہ خلیوں کی دیواروں میں موجود ہوتا ہے اور یہ بائیل ایسڈ اور سٹیرائیڈ ہارمونز سے بنتا ہے۔

کولیسٹرول ایک منفرد ذروں کی شکل میں خون میں گردش کرتا ہے اور ان ذروں میں حیاتین اور لپیڈ چکنائیاں ہوتی ہیں اسی وجہ سے اس کو لیپو پروٹین کہتے ہیں۔

انسان میں ذروں کی صورت میں تین لیپو پروٹین کی اقسام پائی جاتی ● لو ڈینسٹی لیپو پروٹین ● ہائی ڈینسیٹی لیپو ● ویری لو ڈینسٹی لیپو پروٹین

کولیسٹرول میں 60-70 فیصد لو ڈینسٹی پروٹین ہوتی ہیں اور 20-30 فیصد ہائی ڈینسٹی لیپو پروٹین ہوتی ہیں اور 10-15 فیصد ویری لو ڈینسٹی لیپو پروٹین موجود ہوتی ہیں لو ڈینسٹی لیپڈ میں سب سے زیادہ رانتھروجینک لیپو پروٹین ہوتی ہے۔

## کیا کولیسٹرول کی کمی بھی خطرناک ہے؟

دنیا میں لاکھوں لوگ اپنا کولیسٹرول کم رکھنے کی کوشش کر رہے ہیں کیونکہ تحقیق حقائق سے پتہ چلا ہے کہ کولیسٹرول کی زیادہ مقدار اور دل کے دورہ کے درمیان کافی رابطہ ہے۔ جتنا کولیسٹرول زیادہ ہوگا اتنا ہی دل کے دورہ کا زیادہ خطرہ ہوگا۔ اور یہ خطرہ عورتوں اور مردوں میں برابر ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں میں کولیسٹرول خاندانی



طور پر زیادہ ہوتا ہے اور کچھ چکنائی کے زیادہ استعمال سے اور ورزش کی کمی بھی اسکی زیادتی کا باعث بن سکتی ہے۔

اب سوال یہ بھی پیدا ہوتا ہے کہ کولیسٹرول کی کمی انسانی جسم پر کیا اثرات مرتب کرتی ہے۔ کیا یہ بھی جان لیوا ثابت ہوسکتی ہے؟ یہ جاننا نہایت ضروری ہے کہ کولیسٹرول کا لیول انسانی جسم میں 160 ملی گرام سے زیادہ ہے تو کولیسٹرول کے کم ہونے سے پھیپھڑوں کا کینسر اور خون کے کینسر میں انسان مبتلا ہوسکتا ہے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ کم کولیسٹرول والے افراد خودکشی کی طرف زیادہ رجحان رکھتے ہیں۔ یہ رجحان عورتوں میں بھی دیکھا گیا۔ کولیسٹرول کم زیادہ ہونے سے انسان کو کن چیزوں کا سامنا کرنا پڑتا؟ ● کم کولیسٹرول لیول رکھنے والے لوگوں کو زیادہ کولیسٹرول رکھنے والے لوگوں کی نسبت تین گنا زیادہ دل کا دورہ پڑتا ● کم کولیسٹرول والے لوگوں کو جگر اور لبلبلہ کا کینسر بہت کم ہوتا ہے۔ ● کم کولیسٹرول لیول والے لوگوں کو صحت کا مسئلہ رہتا ہے۔ کوئی بھی ایسی بیماری جس سے وزن کم ہو کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔ پروسٹیٹ کینسر میں اکثر وزن کم ہوجاتا ہے اور ٹی بی کے مریض میں بھی وزن میں کمی آتی ہے۔ جس کی وجہ سے ٹی بی کے مریضوں میں دل کا دورہ عام ہے۔ قدرتی طور پر کولیسٹرول کا لیول کم ہونا بہتر بات نہیں ہے۔ لیکن کچھ خاندانوں میں ان کے خاندانی جینز کی وجہ سے کولیسٹرول کم رہتا ہے۔ ان خاندانوں میں چکنائی خواہ کتنی استعمال کی جائے کولیسٹرول کا لیول نہیں بڑھتا ایسے لوگوں کی زندگی زیادہ لمبی ہوتی ہے۔

## کولیسٹرول لیول پر قابو پانے کے لئے کیا کرنا چاہیے؟

ان چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے جو دل کے امراض میں استعمال کی جاتی ہیں

اگر ٹوٹل کولیسٹرول کا لیول 240 سے کم نہیں ہوتا تو ادویات کا استعمال ضروری ہے۔

انسانی جسم میں کولیسٹرول کا لیول 120-200 ملی گرام تک ہونا چاہئے۔

# کولیسٹرول اور دل کے امراض

کولیسٹرول اور دل کے امراض میں کولیسٹرول اور دوسری چکنائیاں خون کی وریدوں میں جم جانے کی وجہ سے ان راستوں کو تنگ کر دیتی ہیں۔ جس کی وجہ سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ آجاتی ہے۔ ناکافی خون کے بہاؤ سے نشو میں زخم بھی ہو سکتے ہیں۔ اور وہ مر بھی سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے انسان میں فوراً موت کا سانحہ پیش آجاتا ہے۔ وریدوں میں چکنائیوں کے جم جانے کا عمل تیز بھی ہو سکتا ہے اور سست بھی۔ (1) خون کا دباؤ (2) سگریٹ نوشی (3) خون میں کولیسٹرول کا زیادہ ہونا (4) جسم کا وزن زیادہ ہونا (5) زیادہ عرصہ تک ورزش سے دور رہنا۔ وہ عوامل ہیں جن پر انسان کسی حد تک کنٹرول کر سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض بھی ان عوامل کے ساتھ ساتھ دوسری چیزوں سے پرہیز کر کے دل کے امراض سے دور رہ سکتے ہیں۔

## خون کا دباؤ

جدید تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ دل کے امراض میں خون کا دباؤ نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی کولیسٹرول اس کے اثرات کو بڑھا سکتا ہے۔ عام طور پر دل کے امراض ان لوگوں کو لاحق ہوتے ہیں جن کا کولیسٹرول لیول 240 ملی گرام رڈیسی لیٹر ہوتا ہے یا اس سے زیادہ ہوتا ہے۔ بعض دفعہ اس سے کم کولیسٹرول کی موجودگی میں بھی دل کا مرض ہو جاتا ہے۔ لہذا لوگوں کو دل کے امراض سے بچنے کیلئے کولیسٹرول کی مقدار پر قابو پانا چاہئے اور یہ اسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے کہ کم چکنائی استعمال کی جائے، ورزش اور خوراک کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔ کیونکہ یہ تصدیق شدہ بات ہے کہ کولیسٹرول کو کم کرنے سے دل کے امراض کا ریٹ کم کیا جا سکتا ہے اور مندرجہ ذیل چیزوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔



(1) ہائی ڈینسٹی لیپڈ (HDI) کا کم ہونا اور لوڈینسٹی لیپڈ (LDI) کا زیادہ ہونا دل کے امراض میں اہم کردار ادا کرتا ہے (2) انسانی جسم کو ٹوٹل حرارت کا 10 فیصد کم سیر شدہ چکنائیوں سے اور 30 فیصد تمام قسم کی چکنائیوں سے حاصل کرنی ہے (3) وزن پر کنٹرول (4) 300 ملی گرام یومیہ سے کم کولیسٹرول استعمال کریں (5) چائے سے مکمل پرہیز کریں کیونکہ یہ نمایاں طور پر کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔

## کولیسٹرول کا چارٹ

200 ملی گرام کولیسٹرول رڈی ایل مقدار ہونی چاہئے۔

کولیسٹرول کیونکہ صرف جانوروں سے حاصل کردہ خوراک میں پایا جاتا ہے لہٰذا گوشت، جگر، گردے اور دماغ کا کم استعمال کرنا چاہیے۔

200-239 خطرے کی حد کو چھوتا ہے۔ 240 سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

لوڈینسٹی لیپڈ (L.D.I) 130 ملی گرام رڈی ایل 120-130 ملی گرام رڈی ایل خطرے کی حد تک چھوتا ہے۔ 120 سے زیادہ خطرناک ہے۔

## کولیسٹرول کے علاوہ بھی دل کے امراض کی وجوہات

(1) جنسی خواہش (2) خاندانی وراثت (3) سگریٹ نوشی (4) بلڈ پریشر (5) لو، ہائی ڈینسٹی لیپڈ۔ کولیسٹرول (35 ملی گرام رڈینسٹی لیٹر سے کم ہو (6) ذیابیطس (7) بہت زیادہ موٹاپا ہونا۔

## کولیسٹرول پر قابو پانے کیلئے کن چیزوں کا خیال رکھیں

● غیر سیر شدہ اور سیر شدہ چکنائی کم استعمال کریں ● چینی کم استعمال ● وزن نہ بڑھنے دیں ● مختلف دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال ● نمک یعنی سوڈیم سالٹ کم استعمال کریں ● دودھ کم چکنائی والا استعمال کریں یا پھر کریم نکلا ہوا استعمال کریں۔

کولیسٹرول کیونکہ صرف جانوروں سے حاصل کردہ خوراک میں پایا جاتا ہے لہٰذا گوشت، جگر، گردے اور دماغ کا کم استعمال کرنا چاہیے۔

انڈوں میں بھی کولیسٹرول پایا جاتا ہے۔ انڈے کی زردی میں بھی موجود ہوتا ہے۔ لہٰذا ان کو بھی زائد مقدار میں استعمال نہ کریں۔ انڈوں کی سفیدی میں کولیسٹرول نہیں پایا جاتا، جبکہ انڈے کی زردی میں موجود ہوتا ہے۔ انڈے کی زردی کو زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

## نباتاتی تیلوں میں کولیسٹرول بالکل نہیں پایا جاتا

پام کرن آئل، کوکونٹ آئل (گری کا تیل)، پام آئل میں زیادہ تر سیر شدہ چکنائی پائی جاتی ہے لہٰذا ان کا استعمال نہ کریں۔

## کولسٹرول کی مقدار کا تعین

خون میں کولیسٹرول کی مقدار کا تعین کرانے کیلئے اچھی لیبارٹری سے چیک اپ کروانا چاہیے کیونکہ اک لیبارٹری سے ٹیسٹ اور دوسری لیبارٹری کے ٹیسٹ میں 5 فیصد سے زیادہ فرق نہیں ہونا چاہیے ورنہ رزلٹ قابل قبول نہیں ہوں گے۔

دل کے امراض ان ممالک میں زیاہ ہیں جن میں سیر شدہ چکنائی اور کولیسٹرول کا زیادہ استعمال ہوتا ہے اور وہ ممالک جن میں لوڈینسٹی لیپو پروٹین کی کمی ہوتی ہے مثال کے طور پر چین، جاپان وہ ممالک ہیں جہاں دل کے امراض کا شکار بہت کم لوگ ہوتے ہیں۔

خوراک اور جگہ کی تبدیلی کی وجہ سے بھی کولیسٹرول کا لیول بدلتا ہے جن قوموں میں خون میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے وہ بھی زیادہ دل کے امراض کا شکار ہوتے ہیں۔



جانوروں پر تجربات سے یہ بات واضح ہوئی ہے کہ شریانوں یا دریدوں کی اندرونی دیواروں کے ہونے سے جو دل کے امراض پیدا ہوتے ہیں اگر ان شریانوں یا وریدوں کے اندر بیٹھے ہوئے مرکب کو خارج کر دیا جائے یا حل کر دیا جائے تو مرض ختم ہو جاتا ہے۔

## وہ امراض جو کولیسٹرول کے بڑھنے کا موجب ہوتے ہیں

(1) ذیابیطس (2) گلے کی بیماری (3) جگر کے امراض

## علاج بالغذا

پھل، سبزیاں، دالیں وغیرہ استعمال کریں۔ وٹامن اے، گاجر سے حاصل کریں۔ وٹامن سی مالٹے، کینو وغیرہ سے ملتا ہے۔

## فولک ایسڈ

ریشہ دار غذائیں: دالیں اور سبزیاں، وٹامن بی، پروٹین، ریشہ اور فولاد، مٹر، لوبیا، زنک چکنائی سے پاک دودھ کیلشیم کا اچھا ذریعہ ہے۔ آئس کریم کم کھائیں۔

## نسخہ علاج

(1) اسپغول کا چھلکا (2) کیلشیم مرکب (3) ستو (4) زنک مرکب (5) میگنیشیم مرکب (6) دہی (7) جو (8) لہسن (9) پوٹاشیم۔

(1) لہسن: 7 عدد جروں کو باریک کر کے گلاس میں رات کو ڈال دیں اور صبح ناشتہ کے بعد استعمال کریں۔ (2) ستو: دو چمچ ستو سفوف کو گڑ والے شربت کے ساتھ استعمال کریں (3) جو کی روٹی وقتاً فوقتاً استعمال (4) اسپغول کا چھلکا رات کو سوتے وقت ایک چمچ استعمال کریں۔

یہ لوڈینسٹی لیپڈ کو کم رہنے دیتا ہے

(5) آدھا پاؤ دہی روزانہ استعمال کریں۔

(6) زنک مرکب 50 ملی گرام یومیہ استعمال کریں۔

(7) میگنیشیم مرکب 300 ملی گرام ہفتہ میں تین دفعہ استعمال کریں۔

☆☆☆



## کولیسٹرول گھٹانے والی دواؤں سے

# ذیابیطس کا خطرہ

غذاؤں اور ادویات کے استعمال سے متعلق ضابطے بنانے والے امریکی ادارے ''فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن'' نے انکشاف کیا ہے کہ کولیسٹرول گھٹانے والی اسٹیٹن (Statins) دواؤں سے خون میں شکر کی سطح بڑھ جاتی ہے اور اس سے ٹائپ ٹو ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ بھی زیادہ ہوجاتا ہے۔ ایف ڈی اے نے کہا ہے کہ اس ضمن میں ایک انتباہی نوٹ بھی اسٹیٹن دواؤں کے لیبل پر درج کیا جائے گا، ایف ڈی اے کی خاتون ترجمان ایمی ایگن نے کہا ہے کہ اسٹیٹن دواؤں کی افادیت مسلم ہے لیکن ان کے استعمال میں احتیاط ملحوظ رکھنا چاہئے اور مریض کو ان کے ضمنی اثرات (Side Effects) کا بھی علم ہونا چاہئے، اندازہ لگایا گیا ہے کہ صرف برطانیہ میں اس وقت 70 لاکھ افراد کولیسٹرول کم کرنے کیلئے یہ دوائیں استعمال کرتے ہیں، کولیسٹرول خون میں شامل وہ چربیلا مادہ ہے جو شریانوں کی دیواروں سے چپک کر ان میں خون کی روانی کو محدود کردیتا ہے، یہ ثابت ہوچکا ہے کہ اسٹیٹن دوائیں دل کے دورے اور فالج سے بچاتی ہیں اور یہی وجہ ہے کہ برطانیہ میں ہر تین بالغ افراد میں سے ایک انکو استعمال کررہا ہے، تاہم تازہ ترین انتباہ سامنے آنے کے باوجود برطانیہ میں صحت کا ذمے دار

ادارہ اسٹیٹن دواؤں کی بوتلوں پر اس قسم کا انتباہ درج کرنے کا فوری ارادہ نہیں رکھتا جس سے لگتا یہ ہے کہ امریکا میں اگر چہ فائزر کمپنی کی ''لیپی ٹور'' اور ایسٹرا زینکا کمپنی کی تیار کردہ ''کریسٹر'' دواؤں پر تو یہ درج ہوگا کہ اس دوا کے استعمال سے ٹائپ ٹو ذیابیطس کا خطرہ بڑھ سکتا ہے لیکن برطانیہ میں ان دواؤں پر اس قسم کی وارننگ نظر نہیں آئے گی۔ باوجودیکہ برطانیہ کی میڈیسن اینڈ ہیلتھ کیئر پروڈکٹس ریگولیٹری ایجنسی (MHRA) نے گزشتہ جنوری 2015ء میں اپنی ویب سائٹ پر خبر دار کیا تھا کہ ''اسٹیٹن دواؤں کے استعمال اور ذیابیطس میں تعلق کی واضح شہادت موجود ہے''۔

MHRA نے یہ بھی کہا تھا کہ یہ خطرہ خاص طور پر ان مریضوں میں زیادہ بڑھا ہوا دیکھا گیا ہے جن میں پہلے سے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے امکانات تھے، اسکے ساتھ اس بیان میں یہ بھی کہا گیا تھا کہ اسٹیٹن دواؤں کے جو فوائد ہیں ان کے مقابلے میں خطرات زیادہ وزن نہیں رکھتے۔ یہ بات بھی قابل غور ہے کہ اسٹیٹن دواؤں کی افادیت پہلی بار متنازع نہیں بنی ہے۔ اس سے پہلے فروری 2008 میں MHRA نے یہ دریافت کیا تھا اسٹیٹن دواؤں کے استعمال سے یادداشت کمزور ہونیکا خطرہ بھی دیکھا گیا ہے گو کہ اس قسم کی شکایتیں کم سامنے آئی ہیں، امریکا میں ایف ڈی اے نے فیصلہ کیا ہے کہ اسٹیٹن دواؤں کے لیبل پر یہ وارننگ بھی درج کی جائے گی کہ اس دوا کے استعمال سے مخبوط الحواسی اور یادداشت کمزور ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، اس دوا کے جو دوسرے ضمنی اثرات دیکھے گئے ہیں ان میں طبیعت کا نڈھال ہونا پٹھوں میں درد، صنفی عدم صلاحیت اور کمزوری شامل ہیں، اندازہ لگایا گیا ہے کہ ایک سے 20 فیصد مریض ان اثرات کی زد میں آتے ہیں۔ دوسری جانب اسٹیٹن دواؤں کی کچھ اضافی خوبیاں بھی سامنے آئی ہیں اور یہ کہا گیا ہے کہ اسٹیٹن دواؤں کی یومیہ خوراک سے کینسر سے بچاؤ میں بھی مدد ملتی ہے۔ دسمبر 2011ء میں شائع ہونے والی ہارورڈ میڈیکل اسکول کی جائزہ رپورٹ میں



بتایا گیا تھا کہ جن خواتین کی چھاتی میں رسولی ہوگئی تھی اور انہوں نے ایک قسم کی اسٹیٹن دوا ''سم واس ٹیٹن'' استعمال کی تھی ان میں دوبارہ رسولی بننے کا امکان 30 فیصد گھٹ گیا تھا، علاوہ ازیں اوہایو میں کلیولینڈ کلینک کی ایک ٹیم نے اپنی تحقیق میں یہ بھی دریافت کیا تھا کہ اسٹیٹن دواؤں کے استعمال سے پروٹیسٹ کینسر کا خطرہ بھی کم ہوجاتا ہے۔

☆☆☆

# موٹاپے سے وٹامن ڈی کی کمی ہوسکتی ہے

برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق موٹاپے کے سبب جسم میں وٹامن ڈی کی کمی ہوسکتی ہے۔ برطانیہ میں طب کے ایک جریدے میں شائع رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ باڈی ماس انڈکس یا بی ایم آئی میں ہر دس فیصد اضافے سے جسم میں موجود وٹامن ڈی میں چار فی صد کمی واقع ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق وٹامن ڈی فربہ خلیوں میں جمع ہوتے ہیں اس لیے موٹے لوگوں میں اسے جمع کرنے کی زیادہ جگہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ہوسکتا ہے کہ دوران خون کے ساتھ وہ گردش نہ کرسکیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جسم میں وٹامن ڈی کی کمی سے ہڈیوں میں نرمی اور کمزوری رونما ہوسکتی ہے۔

☆☆☆

# کولیسٹرول سے متعلق 5 حیران کن حقائق

خون میں شامل ایک قسم کی چکنائی ''کولیسٹرول'' کا نام سنتے ہی ذہن میں ایک دشمن کا خیال آجاتا ہے۔ وجہ اس کی وہ LDL قسم ہے جو صحت کیلئے تباہ کن سمجھی جاتی ہے۔ اسی بناء پر ہم خاص طور پر دل کی صحت کیلئے ایل ڈی ایل کولیسٹرول کو بری اور نقصان دہ چیز سمجھتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ ''ہائی کولیسٹرول'' آپ کے دل کیلئے اچھا نہیں ہے لیکن کولسٹرول سے متعلق کچھ اور بھی اہم حقائق ہیں جن سے آپ کو آگاہی ہونی چاہیے۔

## کولسٹرول کی زیادتی آنکھوں سے دیکھی جاسکتی ہے

عام طور پر معالجین آپ کے بلڈ ٹیسٹ کی رپورٹ دیکھ کر کولیسٹرول زیادہ ہونے یا نہ ہونے کے بارے میں بتاتے ہیں لیکن بیشتر اوقات جسم پر سرخ آنکھوں کے کناروں پر کولیسٹرول سے بھرے دانے دانوں کے ابھار دیکھنے میں آتے ہیں۔ جلد پر ان ابھرے ہوئے سرخ دانوں کو Xanthomas کہتے ہیں۔ بعض اوقات آنکھوں کے کناروں پر بھی دانے سے ابھرے ہوئے نظر آتے ہیں۔ یہ وہ دانے ہیں جن میں کولیسٹرول بھرا ہوتا ہے۔

## ورزش سے اچھے کولیسٹرول کی سطح بلند ہو جاتی ہے

صحت مند زندگی گزارنے کیلئے روزانہ ورزش کرنا بہت اچھا ہے اور اگر آپ کولیسٹرول کنٹرول کرنا چاہتے ہیں تو یہ اور بھی اچھا ہے۔ اگر باقاعدگی سے ورزش کی



جائے تو اس سے نہ صرف ''خراب'' کولیسٹرول کی سطح گھٹے گی بلکہ ''اچھے'' کولیسٹرول کی سطح قدرتی طور پر بڑھ جائے گی۔

## ''سن یاس'' کے بعد کولیسٹرول کی سطح بلند ہو جاتی ہے

جب خواتین ماں بننے کی عمر میں ہوتی ہیں اس وقت ان کے جسم میں تیار ہونے والا ہارمون ''ایسٹروجن'' کولیسٹرول کی سطح کو مناسب حد کے اندر رکھنے میں مددگار ہوتا ہے لیکن ایام کے آخری دور کے ساتھ ہی ایسٹروجن کی سطح گرنے لگتی ہے۔ جس کی وجہ سے ''خراب'' کولیسٹرول کی سطح تیزی سے بلند ہو جاتی ہے۔ جونہی کولیسٹرول کی سطح بلند ہوتی ہے، اس کے ساتھ ہی بہت سی خواتین میں دل کے مسائل کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

## کولیسٹرول کا کم ہونا بھی برا ہے

اگرچہ ہم میں سے اکثر لوگ یہ جانتے ہیں کہ کولیسٹرول کی زیادتی صحت کے لئے بری چیز ہے لیکن دوسری جانب کولیسٹرول کی سطح اگر بہت زیادہ گھٹ جائے تو اس سے بھی صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ کولیسٹرول کی ایک مستحکم سطح برقرار رہے کیونکہ اگر کولیسٹرول لیول 160mg/dl سے کم ہو جائے تو اس سے بعض مخصوص قسم کے کینسر، ڈپریشن اور قبل از وقت بچے کی ولادت کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

## دو سال کے بچے میں بھی کولیسٹرول بڑھا ہوا ہو سکتا ہے

مٹاپے کی وجہ سے یا اگر خاندان میں امراض قلب کے مریض رہے ہیں تو بہت ممکن ہے کہ دو سال تک کی عمر کے بچوں میں کولیسٹرول کی سطح بلند دیکھی جائے، اسلئے یہ بہت ضروری ہے کہ جتنی جلد ممکن ہو، میڈیکل چیک اپ کروالیا جائے اور صحت بخش خوراک پر توجہ دی جائے۔ ☆☆☆

# آپ کا وزن اگر زیادہ ہے تو

زیادہ کھانا اور کم محنت، بہت سونا، زیادہ کھانا اور چپ بیٹھے رہنا، زیادہ کھانا اور صرف ٹی وی دیکھنا، زیادہ کھانا اور بچوں سے ہی کام کروانا، زیادہ کھانا اور بیٹھے بیٹھے ہی دوسروں سے کام کروانا۔ اس کے علاوہ میٹھی چیزیں کھانا، میٹھے پکوان پسند کرنا، ہر روز کھانے میں میٹھا شامل کرنا، شادی بیاہ والی دعوتوں میں دو دو میٹھے کھانا، گھر آتے ہوئے رات کو دکان سے مٹھائیاں ساتھ لے آنا، بات بات پر مٹھائی کھانا، مٹھائیاں دوسروں کو کھلانا، اصلی گھی گھر میں رکھنا، ناشتہ میں دیہات والا گھی روٹی پر لگانا، کھچڑی میں گھی ڈال کر کھانا۔ گھی نہ ہو تو ناشتہ میں قیمہ کا چاکنا بنانا، اور چکنے گوشت کا قورمہ، ڈلیاں، رواز دار ٹکڑے، چپ دارنڈے جیسے گوشت کے ٹکڑے، چکنا سالن، جس پر تیل اور چربی کو موٹی تہہ، گاڑھا سالن اور تیل والا خشکہ رات کے کھانے میں کالی مرچ کی پھال یا بدلا گیا تو ہری پھال، بہر حال کچھ نہ کچھ سوکھا ضرور چاہیے۔ اس کے بعد گرم چائے گاڑھے دودھ والی ورنہ چائے کا مزہ ہی کیا۔ پھر بیٹھو دیر رات گئے تک باتیں کرو، نہیں تو مذاق جاری رکھو۔

دوسرے دن وہی قیمہ، بھیجہ کا سالن، مسالے بدل کر پھر دوپہر میں چربی والے کوفتے، بلر کی پھلی میں گوشت، یا مچھلی دال میں مرغی، شام کو پھر نیا چاکنا، اسی طرح ہفتے گزر جاتے ہیں، اور کھانے کا مزہ نہیں بدلا جاتا۔



تو یہ تھی وہ غذا جو ہمارے گھروں میں گھس گئی ہے۔ روز کچھ نہ کچھ ایسا ہی کڑا کھاتے رہو، کبھی نہ کبھی تو مرنا ہی ہے۔ اچھا کھا کر کیوں نہ مریں یہ ہے ہماری زندگی کا ضابطہ یہ ہے ہمارا فلسفہ اور زندگی اسی طرح گزر رہی ہے۔

## آج کیا ہو رہا ہے؟

ہم دیکھ رہے ہیں کہ ان دنوں تیس برس کے بعد ہی دل کے پرابلم، دل کی بیماریاں عام ہو رہی ہیں۔ آج شادی ہوئی چند دنوں بعد ہارٹ پرابلم، ہماری قوم کا المیہ یہ ہے کہ ہم کھاتے زیادہ ہیں اور وہ بھی چکنا اور چرب دار۔

## کھانا ہی زندگی ہے

ہمارے قصاب صاحبان بھی بڑھا چڑھا کر چربی اور رواز میں فرق بتا کر اچھا اچھا گوشت دیدیتے ہیں، تاکہ ان کا گاہک اچھا گوشت اپنے گھر لے جاسکے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم نے کھانے کو ہی اپنی زندگی بنالیا ہے۔ مرغن کھانا، تینوں وقت کا کھانا ہماری زندگی کا ایک اہم جز بن گیا ہے۔ اس طرح کھاتے رہنے سے یقینی طور پر ہمارا وزن بڑھ جائیگا اور نہ صرف وزن بڑھے گا بلکہ جلد کے پیچھے چربی کی ایک موٹی تہہ بن جائیگی اور رانوں پر کولہوں پر، پیٹ پر اور پٹھوں پر چربی کی موٹی تہہ بنتی چلی جاتی ہے۔ ہمیں اس بات کا پتہ تک نہیں چلتا کہ ہم ہر روز موٹے ہوتے جارہے ہیں صرف اور صرف ہمارے پہننے والے کپڑے قمیص اور پتلون کی کمر ہی بتاتی ہے کہ ہمارا وزن کب کب بڑھ رہا ہے۔

یہ بات تو طے ہے کہ جن صاحبان کا وزن بڑھا ہے وہ اپنی زندگی کو کم کررہے ہیں اور خود ہی زندگی کو کم کرنا مطلب ہماری فیملی کے ساتھ ناانصافی اور اپنے بچوں کو یتیم بنانا۔ جان بوجھ کر اگر ہم خود ہی اپنی فیملی کو برباد کرنے پر تلے ہوئے ہیں تو پھر خدا ہی ہماری

فیملی کا حافظ ہے۔ہم نیچے ایک چارٹ دے رہے ہیں جس میں بتایا گیا ہے کہ آپ کی ہائیٹ کے مطابق آپ کا وزن کتنا ہوا سے خود ہی دیکھ لیں اور چوکنے ہوجائیں اور ہوشیار ہوجائیں۔اگر آپ کے وزن سے پانچ کلو بھی زیادہ ہے تو بات معمولی نہیں ہے۔

## ہمیں کیا کرنا چاہیے

گھر کا سربراہ خود اپنی صحت کا خیال رکھے،کم کھائے،اور پیئے،وزن کو سنبھالتا رہے،اپنے وزن کو کنٹرول میں رکھے،وزن کے بڑھ جانے سے بہت سی بیماریاں آجاتی ہیں۔B P وزن سے ذیابیطس وزن سے دل کی بیماریاں وزن سے جگر کی بیماریاں وزن سے،گھٹنوں میں درد وزن سے۔کمر میں درد وزن سے،ایڑیوں میں درد وزن سے،پیٹھ میں درد وزن سے،پنڈلیوں میں درد وزن سے،ہارٹ اٹیک وزن سے،دل کی بیماری وزن سے،چلنا پھرنا مشکل وزن سے۔

تو معلوم ہوا کہ وزن بھی ہماری زندگی کا دشمن ہے۔لہٰذا یاد رکھیں کہ کم وزن کم پرابلم زیادہ وزن زیادہ پرابلم۔کم وزن لمبی زندگی،زیادہ وزن کم زندگی،اس جملے کو یاد رکھیں۔

☆☆☆



# دنیا میں سب سے زیادہ پیٹو امریکہ میں

امریکہ اس وقت دنیا کا واحد سپر پاور ملک ہے اور یہ وہ ملک ہے جہاں کے ایک تہائی باشندے مٹاپے کی حد میں داخل ہیں،اس حوالے سے یہ کوئی حیران کن بات نہیں ہے کہ امریکا میں پوری دنیا کے مقابلے میں سب سے زیادہ حرارے استعمال ہوتے ہیں۔صحت سے متعلق ایک ویب سائٹ Evoke.ie کی جانب سے جاری کردہ ایک نئے انفوگرافک میں دکھایا گیا ہے کہ Calorie intake کے لحاظ سے امریکا سر فہرست ہے اور وہاں فی کس کیلوریز استعمال کرنے کی تعداد 3770 بتائی گئی ہے جبکہ اس کے بعد دوسرے نمبر پر آسٹریلیا ہے جہاں کے باشندے یومیہ 3760 کیلوریز استعمال کرتے ہیں۔ برطانیہ چھٹے نمبر پر ہے۔ برطانوی باشندے اوسطاً روزانہ 3440 حرارے استعمال میں لاتے ہیں۔ایووک کی فہرست کے مطابق سب سے کم حرارے استعمال کرنے والا ملک عوامی جمہوریہ کانگو ہے جہاں کے لوگ دن بھر میں اپنی غذاؤں سے صرف 1590 حرارے حاصل کرتے ہیں۔12 ملکو کی اس فہرست میں بھارت 11ویں (2300 کیلوریز) اور نائیجیریا 10ویں (2710 کیلوریز) نمبر پر ہیں۔

اوپر درج شدہ گراف سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ ایک اوسط امریکی، سفارش کردہ یومیہ کیلورزیز استعمال کرنے کی حد کو کس بے دردی سے پامال کر رہا ہے اور خوش خوراکی میں آگے نکل رہا ہے۔صحت سے متعلق ایک معتبر ویب سائٹ Web MD کے مطابق خواتین کو روزانہ تقریباً 2 ہزار کیلوریز استعمال کرنی چاہئیں جبکہ مردوں کو 2400 کیلوریز سے زیادہ استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔سب سے زیادہ کیلوریز استعمال کرنے

والے تین سرفہرست ممالک میں اٹلی بھی شامل ہے جہاں پستا، پیزا اور بریڈ جیسے مقامی کھانے بہت زیادہ کھائے جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے یہاں استعمال ہونے والے یومیہ حراروں کی تعداد 3660 بتائی گئی ہے۔

## مختلف غذاؤں کی مقدار

''میل آن لائن'' میں شائع ہونے والے مضمون کے ساتھ مختلف چارٹس بھی موجود ہیں۔ ایک چارٹ میں یہ دکھایا گیا ہے کہ مختلف غذاؤں کی کتنی مقدار سے 200 حرارے حاصل ہو سکتے ہیں۔ 588 گرام بروکولی، 1425 گرام اجمود سبزی، 385 گرام سیب، 553 گرام میٹھا خربوزہ، 740 گرام شملہ مرچ کھا کر ہم دو دو سو حرارے پا سکتے ہیں اور اتنے ہی حرارے 51 گرام جیلی سوئٹس، 34 گرام پی نٹ بٹر، 33 گرام ملی جلی نمکین مغزیات سے حاصل ہو سکتے ہیں۔

## صحت بخش غذاؤں کا تقابل

ایک اور چارٹ میں 200 کیلوریز پر مشتمل صحت بخش غذاؤں سے تقابل کیا گیا ہے۔ مثلاً ٹن کے ڈبے میں محفوظ 357 گرام سبز پھلیاں، 40 گرام ایم اینڈ ایم سوئٹس کے برابر ہیں۔ 90 گرام فلیکس بریڈ، 23 گرام کنولا آئل کے مساوی ہے۔ 328 گرام کیوی فروٹ، 73 گرام چپس کے برابر ہے اور 570 گرام گاجر کھانے سے وہی 200 حرارے مل سکتے ہیں جو صرف 34 گرام بھنا گوشت کھانے سے مل سکتے ہیں۔

## جم کی مشینوں میں مبالغہ آرائی

ایک اور چارٹ کے ذریعہ یہ ظاہر کیا گیا ہے کہ 200 حراروں کو جلانے یا استعمال کرنے کے لئے کتنی دیر تک کسی قسم کی جسمانی سرگرمی کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ مثلاً صرف ڈھائی منٹ تک سیڑھیوں کے اوپر چڑھنے اور نیچے اترنے سے آپ کو



اتنا پسینہ آئے گا کہ 200 حرارے ہوا ہو جائیں گے لیکن اتنے ہی حرارے جلانے کیلئے آپ کو ایک گھنٹے تک Bowling کے کھیل میں حصہ لینا پڑے گا۔ 200 کیلوریز اس وقت بھی استعمال ہو سکتی ہیں جب آپ 40 منٹ تک بیڈمنٹن کھیلیں، 40 منٹ تک باغبانی کریں (25 منٹ خودرو گھاس اور جھاڑیاں نکالنے اور 15 منٹ نئے پودے لگانے میں)، 40 منٹ تک کار کو دھوئیں اور چمکائیں، ایک گھنٹہ گولف کھیلیں، ڈھائی منٹ تک ہاتھ پاؤں کو حرکت دیتے ہوئے اچھل کود والی ورزش میں مصروف رہیں۔

اس مضمون میں یہ بھی انکشاف کیا گیا ہے کہ جو لوگ اپنا وزن گھٹانا چاہتے ہیں، وہ جم کی مشینوں پر کم اعتبار کریں کیونکہ وہاں ورزش کی مشینوں پر چلائی جانے والی کیلوریز کے بارے میں 19 فیصد کی حد تک مبالغہ آرائی کی جاتی ہے۔ اس سے کہیں زیادہ قابل بھروسہ ورزش یہ ہے کہ آپ اپنے بچے کو کندھے پر سوار کر کے پیدل چلیں۔ اس طرح ایک گھنٹے میں آپ 250 کیلوریز جلا سکیں گے۔ خاکوں پر مشتمل چارٹ کے ذریعے یہ بھی سمجھانے کی کوشش کی گئی ہے کہ صرف 10 فیصد کیلوریز کم کرنے سے زندگی کی توقع بڑھ جاتی ہے اور بیماری کا خطرہ گھٹ جاتا ہے۔

یہ بھی انکشاف کم اہم نہیں ہے کہ ریستورانوں میں جو کھانے تیار ہوتے ہیں، ان میں گھر میں تیار شدہ کھانوں کے مقابلے میں دوگنا یا تین گنا زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ جائزوں سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ باہر کھانا کھانے میں بہت زیادہ دلچسپی لینے سے جسمانی وزن یا باڈی ماس انڈیکس (BMI) کا بڑھنا لازمی ہے۔

☆☆☆

# جسم کو ہلکا کرنے کیلئے مجرب مشروبات

آج کے دور میں ہر انسان وزن کو لے کر پریشان نظر آتا ہے۔ آج کل نہ صرف خواتین بلکہ مرد بھی وزن کم کرنے کے لئے فکر مند رہتے ہیں۔ جسم کو سلم اور سمارٹ رکھنے کے یوں تو کئی طریقے اور ٹوٹکے ہیں لیکن آپ محض اپنی خوراک میں سہی مشروبات کے استعمال سے بھی اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔ وہ مشروبات جن سے وزن کم ہوتا ہے اور جن سے جسم کو ضروری غذائیت بھی حاصل ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل ہیں:

## پانی

کھانے سے پہلے پانی پینے سے انسان کم کھاتا ہے اور اس طرح وزن کم بڑھتا ہے۔ پانی سے بھوک کنٹرول ہوتی ہے۔ اکثر پیاس لگنے کو بھی ہم بھوک سمجھنے لگتے ہیں۔ پانی پینے سے پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق گرم پانی کے مقابلے میں ٹھنڈا پانی وزن جلدی کم کرتا ہے۔ کم از کم دس سے بارہ گلاس پانی ایک دن میں پینا وزن کم کرنے کے لئے ضروری ہے۔

## فیٹ فری دودھ

دودھ میں موجود کیلشیم جسم میں موجود کولیسٹرول کو دبا دیتا ہے۔ کولیسٹرول ایک ایسا ہارمون ہے جس سے آپ کا وزن بڑھتا ہے۔ اگر کولیسٹرول کی مقدار کم ہو تو جسم کی



چربی آسانی سے گھل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کیلشیم کے استعمال سے بھوک کم لگتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دودھ زیادہ پینے سے بھوک کم لگتی ہے۔

## سبز چائے

سبز چائے کے دن میں دو سے تین کپ کے استعمال سے جسم میں چربی 35 سے 43 فیصد تک کم ہو جاتی ہے۔ سبز چائے میں موجود کیفین سے چربی گھلنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ جسم سے اضافی پانی کو بھی خارج کرتی ہے۔

## سبزی کا جوس

کھانے سے پہلے کسی بھی سبزی کا جوس پینے سے آپ 135 کے قریب کیلریز جلا سکتے ہیں۔ ہر سبزی ہی غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ لہٰذا موسم اور اپنی پسند کے لحاظ سے کسی سبزی کا انتخاب کریں اور اس کا جوس نکال کر پئیں۔ آپ دو تین سبزیوں کا جوس بنا کر بھی پی سکتے ہیں۔

## دہی سے بنے مشروبات

دہی کے استعمال سے بھوک کم لگتی ہے۔ دہی سے آپ لسی کے علاوہ بھی کئی اقسام کے مشروبات تیار کر سکتے ہیں۔ جیسے دہی میں سیب، اسٹرابیری یا کیلے شامل کر کے مزیدار مشروب تیار کیا جا سکتا ہے۔ دہی کا باقاعدہ استعمال آپ کو 61 فیصد زیادہ چربی ختم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ دہی کے استعمال سے جسم میں چربی بننے کی رفتار بھی کم ہو جاتی ہے۔

## کافی

کیفین کے استعمال سے بھوک کم لگتی ہے۔ کافی میں کیفین تو موجود ہوتی ہی ہے اس کے علاوہ جسم میں گرمی بھی پیدا کرتی ہے جس سے چربی گھلنے

میں مدد ملتی ہے۔ کافی میں چینی کا استعمال نہ کریں۔ ذائقے کے لئے بنا ملائی والے دودھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

## لیموں پانی

لیموں کی ایسیڈک خصوصیات اسے وزن کم کرنے میں معاون بناتی ہیں۔ لیموں پانی کو آپ کئی مختلف انداز سے تیار کر سکتے ہیں جس سے اس کی افادیت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ گرین لیموں پانی کی ترکیب مندرجہ ذیل ہے:

کھیرا ایک عدد، لیموں ( آدھے لیموں کا رس )۔ سیب دو عدد، پودینہ تھوڑا سا، ان تمام اجزا کو بلینڈ کر لیں اور ٹھنڈا کر کے پئیں۔

☆☆☆



# جسم کی چربی کیسے کم کریں؟

بڑھی ہوئی چربی سے نجات کے لئے آپ نے کئی طریقے آزمائیں ہوں گے لیکن ذیل میں ہم آپ کو کچھ ایسے قدرتی طریقے بتائیں گے جن کے استعمال سے آپ کو بہت افاقہ ہوگا۔

## سبز چائے

سبز چائے میں موجود اجزاء جسم کی فالتو چربی کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ نا صرف جسم کی چربی کم کرتی ہے بلکہ جسم کے زہریلے مادے بھی نکال دیتی ہے۔

## اومیگا تھری سے بھرپور کھانے

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ایسی غذائیں جن میں اومیگا تھری شامل ہو ان سے جسم میں موجود مضر مادوں سے نجات ملتی ہے۔ اخروٹ، مچھلی اور السی جیسی غذائیں اومیگا تھری سے بھرپور ہوتی ہیں۔

## لہسن

لہسن کا استعمال جسم میں شوگر اور انسولین کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے اور جسم میں موجود فالتو چربی توانائی کے لئے میسر ہوتی ہے اور یوں پیٹ کی زائد چربی سے نجات ممکن ہو جاتی ہے۔

## پودینہ

ایک برتن میں ایک چمچ شہد، چند کالی مرچیں اور پودینہ ڈال کر پانچ منٹ تک ابالیں اور پھر چھان کر یہ قہوہ پی لیں۔ پودینہ معدے کے جملہ امراض کو درست کرتا ہے جبکہ شہد اور کالی مرچ پیٹ کی زائد چربی کو ختم کرے گی۔

## دارچینی

دارچینی میں بھی قدرت نے جسم کی اضافی چربی ختم کرنے کی طاقت رکھی ہے۔ آدھا چائے کا چمچ دارچینی پاؤڈر لے کر اسے پانی میں ڈال کر پانچ منٹ تک ابالیں، پھر اس میں شہد کا ایک چمچ شامل کر کے اس محلول کو چھان لیں۔ یہ قہوہ سونے سے پہلے اور ناشتے سے قبل استعمال کریں اور حیران کن نتائج دیکھیں۔

## تربوز

تربوز میں 82 صد پانی ہوتا ہے اور اسے کھانے سے آپ کا معدہ ٹھیک ہوگا اور کچھ کھانے کی طلب کم ہوگی۔ تربوز وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے اور اگر آپ ڈائیٹ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو اس سے اچھی غذاء اور کوئی نہیں۔

## سیب

اس پھل میں یہ خاصیت موجود ہے کہ یہ آپ کے معدے کو بھرا ہوا محسوس کرواتا ہے جبکہ اس میں موجود پوٹاشیم اور دیگر وٹامنز آپ کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ اگر آپ اپنے پیٹ کی اضافی چربی ختم کرنا چاہتے ہیں تو ناشتے میں ایک سیب ضرور کھائیں۔



## کیلا

سیب کی طرح کیلے میں بھی پوٹاشیم اور وٹامنز پائے جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے آپ فاسٹ فوڈ کی عادت سے بھی چھٹکارہ پا سکتے ہیں اور اضافی چربی سے نجات حاصل کر لیں گے۔ پیٹ پر موجود چربی ہم سب کو بری لگتی ہے کیونکہ اس سے جسم بھدا لگتا ہے۔ آئیے آپ کو وہ ورزشیں بتائیں جس سے آپ کی جسم کی زائد چربی ختم ہو جائے گی۔

## دوڑ اور چہل قدمی

پیٹ کی چربی کم کرنے کے لئے سب سے آزمودہ ورزش دوڑ لگانا اور چہل قدمی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد سیر کرنا انتہائی مفید ہے کیونکہ اس طرح کھانا ہضم ہو کر جسم میں مکمل طور پر جذب ہو جاتا ہے اور زائد چربی کو ختم کرتا ہے۔ اسی طرح اگر صبح کے وقت سیر کی جائے تو یہ آپ کے لئے بہت مفید ہے۔

## سائیکل چلانا

سائیکل بھی جسم کی اضافی چربی ختم کرنے کے لئے انتہائی مفید چیز ہے۔ اس کے استعمال سے آپ تیس منٹ میں چار سو سے پانچ سو تک کیلوریز کم کر سکتے ہیں۔

## پیٹ کی ورزشیں

پیٹ کی ورزشیں کرنے سے آپ کی چربی نا صرف کم ہوگی بلکہ پیٹ کے پٹھے مضبوط اور خوبصورت ہو جائیں گے۔ ایسی ورزشوں سے تمام جسم حرکت میں آتا ہے اور انسان توانا رہتا ہے۔ اس مقصد کیلئے ایک آسان ورزش درج ذیل ہے۔ کمر کے بل لیٹ جائیں اور دونوں ہاتھ سر کے پیچھے کی جانب لے جائیں۔ اس کے بعد اپنی کہنیوں کو سینے

تک اس طرح لے کر آئیں کہ آپ کے کندھے بھی بلند ہوں۔ اپنی بائیں کہنی کو دائیں گھٹنے اور دائیں کہنی کو بائیں گھٹنے سے لگائیں اور اس عمل کو دس منٹ تک دہراتے رہیں۔ اس ورزش سے آپ چند ہی دنوں میں محسوس کریں گے کہ آپ کے جسم میں چستی آ گئی ہے۔

## کیپٹن چیئر

کیپٹن چیئر ایک کرسی کا نام ہے، یہ کرسی با آسانی جم میں مل جاتی ہے، یہ ایک نسبتاً لمبی کرسی ہے جس میں ورزش کرنے والی کی ٹانگیں زمین کی جانب لٹک جاتی ہیں۔ اس کرسی پر مختلف قسم کی ورزشیں کی جاسکتی ہیں جس سے جسم کی زائد چربی زائل ہوجاتی ہے۔

## بڑا گولا

یہ بڑا گولہ جسے Crunch Ball Excercise کہا جاتا ہے با آسانی بازار میں دستیاب ہے۔ آیئے آپ کو اس کی مدد سے کی جانے والی ورزش بتاتے ہیں۔ بال کے اوپر اپنی کمر رکھ کر اس طرح لیٹ جائیں کہ آپ کے پاؤں زمین پر مضبوطی سے آجائیں، اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو سر کے پیچھے رکھیں اور کہنیوں کو پیٹ کے پٹھوں تک لانے کی کوشش کریں۔ یہ ورزش پندرہ منٹ تک کی جاسکتی ہے۔

## دوہری ٹھوڑی

دوہری ٹھوڑی سے نجات اکثر فربہ افراد کی دوہری ٹھوڑی انہیں پریشان رکھتی ہے۔ اس سے نجات پانے کیلئے درج ذیل طریقوں پر عمل کریں۔ ● سیدھے بیٹھ جائیں اور چھت کی طرف منہ کرلیں اور اپنے منہ کے دہانے کے اوپر والے حصے پر زبان سے دباؤ ڈالیں اور اپنی ٹھوڑی کو اپنے سینے کی طرف کریں۔ یہ مشق 20 مرتبہ کریں۔ ● سیدھے رخ بیٹھ جائیں اور اپنے نچلے ہونٹ کو ڈھیلا چھوڑ کر لٹکانے کی بھرپور کوشش



کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنی ٹھوڑی کو سینے کی طرف رکھیں۔ ● اپنے سر کو چھت کی طرف کر کے جتنا ممکن ہے اپنی گردن کی طرف موڑتے جائیں اور اسی دوران اپنے ہونٹوں کو سختی سے بھینچیں۔ یہ پوزیشن 20 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔ ● یہ طریقہ کار بہت مفید ثابت ہوگا۔ صرف اپنی زبان کو ٹھوڑی تک لانے کی کوشش کریں لیکن چہرے کی پوزیشن یوں ہونی چاہیے کہ جیسے کسی نے آپ کا ماتھا تھام کر پیچھے کی طرف کیا ہے اور اسے گردن سے لگانے کی کوشش کررہا ہے۔

● اپنی ٹھوڑی کو متحرک کریں، ایک مرتبہ اپنے سینے کی طرف پھر چہرے کے دونوں اطراف موڑیں، یہ مشق تیز رفتاری سے ہونی چاہیے۔ ● اس مشق میں سیدھے کھڑے ہوجائیں، دونوں پھیلالیں اور ایک ہاتھ فرش پر رکھ کر دوسرا ہاتھ اپنی گردن پر رکھیں۔ اب اپنا سر کاندھوں کی طرف موڑیں۔ 30 سیکنڈ تک یہ مشق جاری رکھیں۔ ● اپنے جبڑوں کو مسلسل حرکت دیں اور ایسے جیسے آپ چیونگم کھا رہے ہوں۔ پھر لمبے لمبے سانس لیں۔ اپنا منہ جتنا کھول سکتے ہیں کھولیں اور زبان کو پچھلے دانتوں سے چھونے کی کوشش کریں۔

● ایک جبڑے پر انگوٹھا اور دوسرے پر انگلی رکھیں دوسرے ہاتھ سے سر اور گردن پر زور آزمائی کریں، گویا ایک ہاتھ سے سر کو پیچھے دھکیلنا ہے اور انگوٹھے اور انگلیوں سے جبڑوں کو دھکیلیں، یہ مشق بھی 20 سیکنڈ تک جاری رکھنی ہے۔ ● ٹھوڑی کے مسلز کو بنانے اور اسے دوہرا ہونے سے بچانے کے لئے یہ طریقہ نہایت ہی کارگر ہے۔ اپنا پورا منہ کھولیں اور زبان جتنی باہر نکال سکتے ہیں نکالیں۔ آپ کو اپنی گردن پر دباؤ محسوس ہوگا، اس عمل کو دس بار دھرائیں۔ ● سیدھے کھڑے ہوجائیں اور اپنے جبڑوں کو جس طرف چاہیں دھکیلتے جائیں۔ جبڑوں کی حرکت آپ کی ٹھوڑی کو دوہرا ہونے سے بچائے گی۔

☆☆☆

# پیٹ میں چربی کینسر کے پھیلاؤ کا سبب

ایک نئی تحقیق کے مطابق پیٹ کے اوپر چربی کی تہہ رحم کے کینسر کو پھیلانے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ رحم یا بیضہ دانی کے کینسر کے اسی فیصد واقعات میں بیماری کی تشخیص سے پہلے ہی کینسر پیٹ پر موجود چربی کی اس تہہ تک پہنچ جاتا ہے جسے اومینٹم کہا جاتا ہے۔

دی نیچر میڈیسن ریسرچ نامی رسالے کا کہنا ہے کہ اگر رحم کا کینسر جسم میں اومینٹم تک پہنچ جائے تو یہ بیماری چربی کی اس پوری تہہ کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔

برطانیہ میں ماہرین کے مطابق یہ تحقیق رحم کے کینسر کو سمجھنے کے لئے فائدے مند ثابت ہوئی ہے۔ واضح رہے کہ یہ کینسر برطانیہ کی خواتین میں پانچواں سب سے زیادہ پائے جانے والا کینسر ہے۔

اومینٹم پیٹ کے اُوپری حصے میں پایا جاتا ہے اور اگر چہ یہ اپنے ارد گرد موجود اعضاء کو سہارا دیتا ہے لیکن جسم میں اس کا ہونا کوئی ضروری نہیں ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اومینٹم میں اس کینسر کا پھیلاؤ ابتدائی پھیلاؤ سے زیادہ بڑھ جاتا ہے تاہم یہ معلوم کرنے کیلئے امریکہ میں یونیورسٹی آف شکاگو کی ایک ٹیم نے چوہوں پر تجربہ کیا جس سے واضح ہوا کہ یہ کینسز اومینٹم تک بیس منٹ کے اندر داخل ہو جاتا ہے جس کے بعد یہ اومینٹم میں موجود چربی کو استعمال میں لا کر مزید بڑھتا رہتا ہے۔



یونیورسٹی آف شکاگو کے پروفیسر ارنسٹ لینگل کا کہنا ہے جن اجزاء سے اومینٹم بنا ہے یہ علمِ حیات کے مطابق وہی اجزاء ہیں جو جہازوں کے ایندھن میں بھی پائے جاتے ہیں۔

پروفیسر ارنسٹ لینگل نے کہا اومینٹم کی چربی کینسر کے جراثیم کی پرورش کرتی ہے اور بیماری کو جسم میں تیزی سے بڑھاتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا اس بارے میں ہم جتنی معلومات اکٹھی کر سکیں اتنا ہی اچھا ہے کیونکہ اس سے علاج سامنے آئے گا۔ محققین کا یہ بھی کہنا ہے کہ چربی چھاتی اور رحم کے کینسر سمیت دیگر اقسام کے کینسر کا بھی باعث ہے۔

☆☆☆

# موٹاپا صحت کے لئے خطرناک

طرز زندگی اور صحت سے متعلق دیگر عوامل سے قطع نظر ایک بات حتمی ہے کہ اوسط وزن کے حامل افراد کے مقابلے میں زیادہ وزن والے افراد کے بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ بات ایک نئی آسٹریلوی طبی تحقیق کے باعث سامنے آئی ہے انٹرنیشنل جرنل آف اوبی سیٹی میں شائع شدہ اس تحقیق کے مطابق یہ معاملہ محض بہت زیادہ موٹے افراد کے ساتھ نہیں بلکہ ان افراد کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے جن کا وزن تھوڑا سا بھی زیادہ ہو۔ تحقیق کے مطابق درمیانی عمر کے بالغ افراد کے باڈی ماس انڈیکس BMI میں محض ایک پوائنٹ کا اضافہ اسپتال میں داخل ہونے کے خدشات کو 4 فیصد بڑھا دیتا ہے۔

☆☆☆

# موٹاپے کا حیرت انگیز علاج

جس طرح کینسر جدید دور کا ایک خطرناک اور مہلک مرض ہے۔ اسی طرح موٹاپا بھی اس دور کا ایک دشوار علاج اور عسیر العلاج مرض ضرور ہے۔ اس ضمن میں یورپ کے سلمنگ سنٹر جو کہ اب ہندوستان کے تمام شہروں میں رواج پا چکے ہیں یہ سنٹر ورزشوں کیساتھ ساتھ کھانے کی ادویات بھی استعمال کراتے ہیں جس سے انسان موٹاپے میں کم لیکن امراض کا گڑھ بن جاتا ہے۔ لیکن جب تک یہ طریقہ استعمال کرتا ہے تندرست رہتا ہے اور جب یہ طریقہ چھوڑ دیتا ہے بیماری پھر غالب ہو جاتی ہے۔

مشاہداتی زندگی میں ایسے مریض کو ایک نہیں ہزاروں کی تعداد میں دیکھنے کا موقع ملا ہے جو بہت زیادہ فربہ اور موٹے تھے۔ علاج کے طور پر ورزش اور کچھ دیسی ادویات استعمال کیں اور اس بات سے وہ خود بھی حیران ہوئے اور ان کو دیکھنے والے بھی کہ جب انہوں نے دیسی جڑی بوٹیاں استعمال کی تو لاجواب فائدہ نمودار ہوا۔ ذیل میں ایک ایسا کم خرچ اور سہل الحصول اور بالانشینی یونانی نسخہ پیش ہے امید ہے کہ آپ اس کی قدر فرمائیں گے۔

## نسخہ

- لاکھ عمدہ 50 گرام
- زیرہ سیاہ 50 گرام ● کلونجی 50 گرام



## طریقۂ استعمال

تمام ادویات کو کوٹ چھان کر باریک سفوف تیار کریں اور بڑے سائز کے کیپسول بھر لیں ایک کیپسول ایک وقت میں پانی کے ہمراہ کھانے سے قبل دن میں دو بار استعمال کریں۔ ان شاء اللہ یقینی فوائد نمودار ہوں گے ایک بہت ہی زیادہ موٹی خاتون نے جو کہ چلنے پھرنے سے بھی عاجز آ چکی تھی۔ جب یہ نسخہ استعمال کیا (چونکہ ہر علاج سے تنگ تھی اس لئے یہ نسخہ مستقل استعمال کیا) اور استعمال کرنے کے بعد جب اپنا وزن کیا تو سترہ پاؤنڈ وزن صرف ڈیڑھ ماہ کے عرصے کے دوران کم ہوا۔ اس دوا کے ساتھ ''تین چیزیں'' استعمال نہ کی جائیں۔ یعنی چاول، چینی اور چکنائی یہ وہ چیزیں ہیں جو انسان کو فربہ اور غیر ضروری موٹا پا دیتی ہیں۔

☆☆☆

# مٹاپے کا اہم سبب

ماہرین غذائیت طویل عرصے تک چکنائی کو صحت کا دیرینہ دشمن کہتے آئے ہیں۔ اب ان کی تحقیق کا دائرہ کار شکر کی جانب مڑ گیا ہے۔ ان کے خیال میں شکر صحت کے لئے چکنائی سے زیادہ نقصاندہ ہے اسے سلو پرائزن بھی کہا جاتا یعنی ایسا زہر جو بتدریج جسم کو اندر ہی اندر گھلا دیتا ہے جب کہ ہمارے یہاں حال یہ ہے کہ میٹھے غذائی آئٹمز نمکین ذائقوں پر فوقیت لے جاتے ہیں۔ بے وقت کی بھوک اور فربہی کا تعلق شکر سے ہے۔ یہ سن کر فوراً شکر سے تعلق ختم نہ کریں بلکہ اس کے بارے میں قائم غلط اور درست مفروضوں کے درمیان فرق کو سمجھیں۔

## شکر ڈپریشن کو ختم کرتی ہے

جی ہاں! یہ صرف کچھ دیر کیلئے ہوتا ہے ایک گلاس پانی میں تین چائے کے چمچ شکر اینٹی ڈیپریسنٹ ٹانک ہے لیکن یہ بھی یاد رکھئے کہ اس کا اثر کچھ دیر میں زائل ہوجاتا ہے۔ اس کا اثر زیادہ سے زیادہ آدھے گھنٹے تک رہتا ہے۔ درحقیقت شکر جسم میں وٹامن بی 1 کو ختم کرتی ہے جو دماغ کو فعال رکھنے کا اہم ذریعہ ہے۔ اس اہم وٹامن کی کمی جس قدر زیادہ ہوگی ڈپریشن، اعصابی قوت میں کمی، تھکن اور پٹھوں کا کھنچاؤ جیسی شکایت بڑھتی جائے گی۔



## شکر غذائیت نہیں

سفید شکر کے بارے میں یہ کہنا درست ہی ہے کیونکہ اس کے مقابلے میں براؤن شکر قدرتی منرلز سے بھرپور ہوتی ہے۔ پوٹاشیم، سوڈیم، کیلشیم، آئرن، فاسفورس بیٹیٹیبل فائبر کی موجودگی صحت کیلئے کسی خطرہ کا سبب نہیں بنتی۔ اب آپ کے پاس سفید شکر ترک کرنے کی ٹھوس وجہ موجود ہے۔

## متبادل شکر زیادہ خطرناک

Aspartame شکر کا متبادل تو ہے مگر یہ مصنوعی شکر ذائقہ کے نظام کو شکر کی اشتہا کے لئے مزید اُکساتی ہے گو اس میں حراروں کی مقدار بہت کم ہوتی ہے لیکن یہ مضر صحت ہے، اس میں شک کی گنجائش نہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ یہ سب جانتے ہیں کہ ایسپر ٹیم میٹھے ذائقہ کی اشتہا بڑھاتی ہے۔ کسی بھی میٹھے مشروب کو پینے سے پیاس نہیں بجھتی بلکہ اکثر اس کی شدت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ دوسرا اہم نقطہ یہ کہ دیگر مصنوعی شکر کے مقابلے میں اس میں سرطان کا سبب بننے کے امکانات بھی موجود ہیں۔

## چاکلیٹ لذیذ تو ہے مگر

بے شک اس کا انوکھا ذائقہ سب کو بھاتا ہے لیکن یہ حقیقت بھی مسلم ہے کہ کڑوی ورائٹی والی چاکلیٹ کے علاوہ اس کی تمام اقسام صحت بخش نہیں ہوتیں۔ اس میں موجود Polife nolam اینٹی آکسیڈینٹ فری ریڈیکلز سے تحفظ فراہم کرتا ہے نیز CoCoa میں پائے جانے والے فلیوونوئڈز دورانِ خون بہتر کرتے ہیں۔ یہ خون کو وریدوں میں جمنے نہیں دیتے۔ اٹیک اور دیگر مضر بیماریوں کا اہم سبب ناقص دورانِ خون ہی ہے چاکلیٹ ک دوسری اقسام میں حراروں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ یہ وٹامنز، فائبر اور منرلز کو جزو بدن بننے سے بھی روکتی ہے۔ پھیکی چاکلیٹ کے سات عمل بھی اعتدال میں

رہ کر کرنے سے فائدہ حاصل ہوتا ہے کیونکہ یہ ذیابیطس کے ساتھ آپ کے وارڈ روب میں لٹکے ہوئے کپڑوں کے سائز میں اضافہ کی ایک میٹھی وجہ بھی بن سکتی ہے۔ دن میں پچیس گرام سے زائد چاکلیٹ صحت کے لئے خطرہ بن سکتی ہے۔

## چاکلیٹ میں کیفین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے

چاکلیٹ کی ایک بار تیس ملی گرام کیفین پر مشتمل ہوتی ہے۔ اگر اس کا موازنہ کافی کی ایک پیالی سے کیا جائے جس میں 180 ملی گرام اور چائے کی ایک پیالی میں اس سے بھی زائد کیفین موجود ہوتی ہے تو پھر چاکلیٹ کی چھ بار کھانے سے آپ ایک پیالی کافی سے حاصل ہونیوالی کیفین تک پہنچیں گے۔

## شکر فربہی کی ایک اہم وجہ ہے

غذا میں سب سے زیادہ حرارے چکنائی کی شکل میں ہوتے ہیں۔ شکر کا دوسرا نام کاربوہائیڈریٹ ہے یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن پر مشتمل ہوتا ہے۔ مونوسچرائیڈز (فرکٹوز بھی جو تمام پھلوں میں قدرتی طور پر پایا جاتا ہے) سادہ کاربوہائیڈریٹ کی شکل ہے۔ اس ایچرائیڈ مثلاً سکروز (عام شکر) اور لیکٹوز (دودھ میں پائی جانے والی شکر) مونوسچرائیڈز ہیں جن کا تعلق گلائیکوسائیڈک بونڈ سے ہے جبکہ پولی ہچرائیڈز (نشاستہ اور سیلولوز) مونوسچرائیڈز کی جین ہیں۔ کسی بھی کاربوہائیڈریٹ کی توانائی کی شرح فی گرام چار حرارے ہوتی ہے جب کہ فی گرام چکنائی میں نو حرارے موجود ہوتے ہیں۔ ماہرین غذائیت کے نزدیک ایک مصنوعی شکر سب سے خطرناک قسم کاربونیٹ اور میٹھے مشروبات میں شامل کی جاتی ہے۔ یہ نہ صرف فربہی کا سبب بنتی ہیں بلکہ خوراک کی اہم غذائیت کی جگہ بھی لے لیتی ہے۔ اگر آپ اچانک بڑھتے وزن سے پریشان ہیں تو اس کی ایک وجہ خوراک میں شامل بظاہر پوشیدہ شکر بھی ہوسکتی ہے۔ شکر کے زائد استعمال



سے توند بھی نکل سکتی ہے۔ قدرتی روغن پیدا کرنے والے گلینڈز کی فعالیت بہت بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم میں کاربوہائیڈریٹ کے انجذاب کی سطح بگڑتی ہے۔ جن لوگوں کو توند کی شکایت لاحق ہوا نہیں اپنے ڈائیٹ سے شکر کی مقدار کم کردینی چاہیے لیکن شکر کی بیماری کے لئے توند کو ذمہ دار ٹھہرانا درست نہیں۔

## سفید شکر کو ڈائیٹ سے خارج کر دیں؟

عالمی ادارہ صحت WHO کے مطابق ایک صحت مند انسان ڈائیٹ میں پروٹین، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹ کا تناسب بالترتیب 4 :1 :1 ہونا چاہیے تقریباً دس فیصد کاربوہائیڈریٹس شکر، شہد اور دیگر میٹھی غذاؤں سے حاصل ہو جاتی ہے۔ شکر کی یہ مقدار روزمرہ درکار توانائی کے لئے ضروری ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے روزانہ ستر گرام شکر کی مقدار متعین کی ہے۔ یوں تو شکر ہمارے دستر خوان کی زینت ہے، اس کے بغیر روایتی کھانوں کا تصور مکمل نہیں ہوتا لیکن ذائقہ کے نام پر صحت سے سمجھوتہ کتنے بھر کی صحت داؤ پر لگا سکتا ہے۔ آپ منہ میٹھا ضرور کیجئے مگر احتیاط پہلی شرط ہے۔

☆☆☆

# کولیسٹرول کوکم کرنے والی 6/غذائیں

جسمانی وزن کم کرنے سے نقصان دہ کولیسٹرول میں کمی اور صحت مند کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔کولیسٹرول ایک چربیلا، نرم اور ملائم مادہ ہے۔ اس کی مخصوص مقدار انسان کی اچھی صحت کیلئے لازمی سمجھی جاتی ہے جبکہ اس کی غیر ضروری اضافی مقدار خون کی نالیوں (شریانوں) کی دیواروں کے ساتھ جم کر انہیں تنگ اور سخت کرنے کا سبب بن جاتی ہے۔

پھر یہی چیز نظامِ دورانِ خون کو خراب کر کے گردہ، بلڈ پریشر اور قلبی امراض کا باعث بنتی ہے۔ یہاں ہم آپ کو ایسی 6 غذاؤں کے بارے میں بتائیں گے جن کے استعمال سے غیر ضروری کولیسٹرول کو کم کیا جا سکتا ہے اور آپ کو کسی بھی دوائی کے استعمال کی ضرورت محسوس نہیں ہوگی۔

**مالٹا**: مالٹا ایک سرد پھل ہے، جو پیکٹین نامی نشاستہ دار غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔پیکٹین کولیسٹرول کو خون کی نالیوں کے ساتھ چمٹنے سے باز رکھتا ہے۔ایک مالٹے میں دو سے تین گرام حل ہونیوالے ریشے، وٹامن سی اور پوٹاشیم کی کثیر مقدار ہوتی ہے، جو جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو بڑھنے سے روکے رکھتی ہے۔



**جوء**: جوء کے دیگر فوائد کے ساتھ ایک حیران کن فائدہ کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنا بھی ہے، لہٰذا غیر ضروری کولیسٹرول جیسی پریشانی میں مبتلا افراد جوء کا آٹا ضرور استعمال کریں۔

**لوبیا اور مسور کی دال**: لوبیا اور مسور کی دال میں شامل پروٹین کولیسٹرول کا بہترین قدرتی علاج ہے۔لہٰذا کولیسٹرول سے نجات کے لئے ادویات کے بجائے لوبیا اور مسور کی دال کو اپنی روزمرہ کی خوراک کا حصہ بنائیں۔

**مچھلی**: اومیگا تھری نامی ایسڈ سے بھرپور مچھلی جسم میں نہ صرف نقصاندہ کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتی ہے بلکہ یہ خون کے جمنے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

**پستہ**: 2008ء میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ روزانہ ڈیڑھ سے 3 اونس پستہ کھاتے ہیں، وہ کبھی غیر ضروری کولیسٹرول کا شکار نہیں بنتے۔پستہ خون کی شریانوں کو نقصان دہ کولیسٹرول سے محفوظ رکھنے کا قدرتی اور موثر علاج ہے۔

**سرسوں اور زیتون کا تیل**: بلاشبہ جسمانی وزن کم کرنے سے نقصان دہ کولیسٹرول میں کمی اور صحت مند کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے، لہٰذا اس مقصد کیلئے کم کیلوریز والی اشیائے خوردونوش کا استعمال کریں۔ناشتہ میں ان کا استعمال ضروری کولیسٹرول میں اضافہ کا باعث بھی بنے گا۔

☆☆☆

# سبزیاں جو آپ کو موٹا اور پھل جو آپ کا وزن گھٹا سکتے ہیں

مٹاپے سے بچاؤ کے لئے عموماً معالجین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں اور گوشت استعمال کرنا ہو تو چربی کے بغیر روکھا استعمال کریں لیکن آج آپ کو ان سبزیوں میں سے کچھ کے بارے میں بتایا جا رہا ہے جو فربہی کا سبب ہوتی ہیں۔ ان میں سرفہرست آلو ہے جو کمر کے گھیر کو پھیلانے میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔ ہارورڈ کے ریسرچرز کا یہ کہنا ہے کہ جو لوگ اپنے جسمانی وزن پر گہری نظر رکھتے ہیں، انہیں چاہیے کہ وہ آلو سے پیٹ بھرنے کے بجائے بھورے چاول اور بھوسی ملے آٹے سے تیار روٹی کو ترجیح دیں۔ جسم کو دبلا پتلا رکھنے کے خواہشمند افراد کو جن دیگر سبزیوں سے پرہیز کرنا چاہئے ان میں نرم بھٹے (Sweet Corn) اور مٹر شامل ہیں۔ یہاں تک کہ دھنیے کے پتے کی طرح کی ایک سبزی Celery جو ڈائیٹنگ کرنے والوں کو بہت مرغوب ہوتی ہے، وہ بھی وزن گھٹانے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتی۔ تاہم بلیو بیریز، آلو بخارا اور پھول گوبھی کے استعمال سے سلمرز اپنا مطلوبہ وزن کا ہدف حاصل کر سکتے ہیں۔ ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کے ایک تجزیے کیلئے ایک لاکھ 30 ہزار سے زائد امریکی مرد اور خواتین نے خوراک سے متعلق تفصیلی معلومات فراہم کی



تھیں جن کی بنیاد پر یہ نتائج اخذ کئے گئے ہیں۔ ہر چار سال پر 24 سال تک ان شرکاء نے پوچھے گئے سوالوں کے جوابات میں بتایا تھا کہ 131 مختلف غذاؤں میں سے، جن میں بہت سے پھل اور سبزیاں شامل تھیں، انہوں نے پھل اور سبزیاں کتنی مرتبہ استعمال کیں۔ اس دوران باقاعدگی سے ان کا وزن بھی کیا جاتا رہا۔ علاوہ ازیں انہوں نے سگریٹ نوشی، ورزش، ٹی وی دیکھنے اور زندگی کے دیگر امور سے متعلق سوالوں کے جوابات بھی دیئے۔ اس طرح معلومات کی جو دولت حاصل ہوئی، اس کو محققین نے مختلف مقاصد کے لئے استعمال کیا لیکن اس جائزے میں خاص توجہ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال پر دی گئی اور یہ دیکھا گیا کہ وزن پر ان کا کیا اثر پڑا۔ اس بات پر کوئی حیرانی نہیں ہوئی کہ سبزی اور پھلوں کے زیادہ استعمال سے وقت گزرنے کے ساتھ وزن میں کمی دیکھی گئی۔ سبزیوں کے مقابلے میں پھل دگنا مفید ثابت ہوئے۔ پھلوں کے ہر اضافی پورشن کے استعمال سے چار سال میں تقریباً آدھا پونڈ وزن گھٹا۔ بلیو بیریز چربی گھلانے میں سرفہرست دیکھی گئی۔ اگر ایک مٹھی بھر زیادہ بلیو بیریز کھالی جائیں تو اس عرصے میں ڈیڑھ پونڈ وزن کم ہوسکتا ہے۔ آلو بخارا، سیب، ناشپاتی، اسٹرابیریز، کشمش اور انگور بھی وہ پھل اور میوے ہیں جو وزن کم کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ جو لوگ فربہ کرنے والی سوئٹ ڈشیز کی جگہ پھلوں اور میووں کے استعمال کو ترجیح دے رہے تھے، اس کی بنیادی وجہ وہ نباتاتی مرکبات ''پولی فینولز'' تھے جن سے صحت کو بہت زیادہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ان فوائد میں تحول غذا (Metabolism) میں تبدیلی اور جسم میں شکر کے انجذاب میں تبدیلی شامل ہیں۔

## وزن کم کرنے والی سبزیاں

وزن کم کرنے والی سبزیوں میں سرفہرست پھول گوبھی قرار دی گئی۔ اگرچہ ہمارے ہاں اکثریت اس کے برعکس سمجھتی ہے اور اسے بادی یا گیس بنانے والی سبزیوں

میں شامل کیا جاتا ہے لیکن اہل مغرب پھول گوبھی کو سلمرز کا دوست سمجھتے ہیں۔ بہرکیف وزن کم کرنے کے حوالے سے دیگر اہم سبزیوں میں بروکولی اور برسلز اسپراؤٹس شامل ہیں جو چھوٹے سائز کی بند گوبھی ہوتی ہے۔PLOs Medicine جریدے میں شائع ہونے والی اس ریسرچ رپورٹ کی مصنفہ مونیکا برٹوئیا نے کہا ہے کہ مختلف غذاؤں کے استعمال سے وزن میں کمی دیکھنے میں اگرچہ بہت معمولی محسوس ہوتی ہے لیکن ان کی بھی اہمیت ہے۔ اگر ہم روزانہ سبزیوں اور پھلوں کی ایک دو سرونگ زیادہ استعمال کرلیا کریں تو ان سے وزن پر کافی فرق پڑسکتا ہے۔ اگر وزن ایک ہی سطح پر برقرار رہے تو یہ بھی بتدریج موٹا ہونے سے بہتر ہے اور صحت کو اس سے بھی فائدہ ہوگا۔ تاہم تمام سبزیاں وزن کم کرنے والی نہیں ہوتیں۔ بھٹا، مٹر اور آلو درحقیقت وزن بڑھاتے ہیں۔ اس جائزے میں چونکہ صرف بھنے، ابلے اور پسے ہوئے آلوؤں کو شامل کیا گیا تھا، اس لئے جو لوگ تیل میں تلے ہوئے آلو کے چپس کھاتے ہیں، ان کا جسمانی وزن پر کیا اثر پڑتا ہے، یہ بتانا مشکل ہے۔ ڈاکٹر برٹوئیا کا یہ کہنا ہے کہ بھورے چاول اور ثابت گندم سے تیار آٹے کی روٹیاں آلو کا بہتر متبادل ہیں۔ تاہم برٹش ڈائیٹیٹک ایسوسی ایشن کی ربیکا لاٹن یہ کہتی ہیں کہ آلو اب اتنی خراب چیز بھی نہیں ہے۔ اس میں خوبیاں بھی ہیں۔ مثلاً اس میں وٹامن C، پوٹاشیم اور فائبر وافر ہوتا ہے اور ان کو کھانے سے شکم سیری کا احساس بھی جلد ابھرتا ہے لیکن ان میں چونکہ نشاستہ زیادہ اور پانی کی مقدار کم ہوتی ہے، اس لئے دیگر سبزیوں کے مقابلے میں آلو میں حرارے زیادہ ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ غذائی ماہرین آلو کو روٹی، چاول اور پیسٹا کی صف میں شامل کرتے ہیں۔ برٹش ڈائیٹیٹک ایسوسی ایشن اپنے شہریوں کو مشورہ دیتی ہے کہ اگر وہ آلو، روٹی، چاول اور پیسٹا ایک ساتھ استعمال کر رہے ہیں تو ان تمام چیزوں کی مقدار مٹھی کے سائز سے زیادہ بڑی نہیں ہونی چاہیے۔

☆☆☆



# پیٹ کی چربی پگھلانا ہو تو مشروب استعمال کریں

ہمارے کھانے پینے کے معمولات کی وجہ سے ہمارا جسم زہریلے مواد سے بھر جاتا ہے اور ساتھ ہی ہمارا وزن بھی بڑھا جاتا ہے۔ آج ہم آپ کو گھر پر ایسے مشروب تیار کرنے کے طریقے بتائیں گے جو آپ کے جسم سے نہ صرف زہریلے مادے نکال باہر کریں گے اور آپ کو توانائی دیں گے بلکہ آپ کے وزن میں بھی کمی لائیں گے۔

اجزاء آدھ گیلن پانی ایک گریپ فروٹ کٹا ہوا (آپ لیموں بھی لے سکتے ہیں)
ایک مالٹا کٹا ہوا ایک کھیرا کٹا ہوا 10 سے 20 پودینے کے پتے برف حسب ضرورت،
بنانے کا طریقہ: گریپ فروٹ، مالٹا، پودینے کے پتے اور کھیرے کو پیس لیں۔ گریپ فروٹ اور مالٹے سے بیج نکال لیں تاکہ مشروب کڑوا نہ ہوجائے۔ تمام اجزاء کو اچھی طرح باریک کرلیں اور پھر اس میں پانی ڈال کر اچھی طرح شیک کریں۔ برف ڈال کر نوش فرمائیں یہ مشروب بآسانی چھ سے آٹھ گھنٹے تک فریج میں محفوظ رہتا ہے۔ آپ چاہیں تو اسٹرابری کیوی جیسے پھلوں کے ذریعے بھی مشروب بنا کر اپنے جسم کو توانا اور چاک و چوبند رکھ سکتے ہیں۔

☆☆☆

# موٹاپے سے چھٹکارے کیلئے 10 غذائیں

موٹاپا کس کو پسند ہوتا ہے یہ نہ صرف ظاہری شخصیت کو تباہ کر دیتا ہے بلکہ یہ امراض کی جڑ بھی ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس سے ذیابیطس، بلڈ پریشر، امراض قلب اور فالج غرض کہ لاتعداد بیماریوں کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اور یہ تو سب کو ہی معلوم ہے کہ موٹاپا اب ایک عالمی وباء بن چکا ہے۔ وزن میں کمی کا کوئی جادوئی حل نہیں بلکہ طرز زندگی میں تبدیلی ہی سے آپ اپنی شخصیت کو بدل سکتے ہیں اور اس حوالے سے کچھ غذائیں بہت تیزی سے جسمانی وزن میں کمی لاتی ہیں جن کا استعمال آپ کیلئے بھی فائدہ مند ثابت ہوگا۔

## پروٹین

پروٹین جسمانی صحت کے لئے بہت اہمیت رکھتے ہیں یہ صحت مند جلد، بال، ناخنوں، ہڈیوں اور پٹھوں کی ضمانت بنتے ہیں مگر اس کے ساتھ ساتھ یہ جسمانی وزن میں تیزی سے کمی لانے کے لئے بھی فائدہ مند ہیں۔ ایری زونا اسٹیٹ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق پروٹین کھانے کے بعد طبیعت سیر کرنے کا احساس بھی پیدا کرتے ہیں اور خوراک کے بعد کیلوریز (حراروں) کو جلانے کا عمل بھی تیز کر دیتے ہیں۔ آسان الفاظ میں کہا جائے تو پروٹین سے بھرپور خوراک کا استعمال پیٹ بھی بھرتا ہے، بھوک نہیں بڑھاتا اور چربی کو جلاتا ہے۔



## وٹامن سی

وٹامن سی کے بارے میں کون نہیں جانتا، ترش پھلوں میں پائے جانے والا یہ وٹامن سردیوں میں نزلہ زکام سے بچاتا ہے۔ جبکہ جلد کو جگمگا کر شخصیت کو پرکشش بناتا ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ یہ جسمانی وزن میں کمی لانے کے لئے بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ طبی تحقیق کے مطابق جسم میں وٹامن سی کی کمی ہو جائے تو اس کی جگہ بھرنے کا کام چربی کرتی ہے۔ کینیڈین تحقیق کے مطابق وٹامن سی کی کمی موٹاپے کا باعث بنتی ہے جبکہ اس سے بھرپور اشیاء کا استعمال جسم میں چربی کو جمع نہیں ہونے دیتا یا آپ توندے سے محفوظ رہتے ہیں۔

## شہد

یہ قدرتی مٹھاس موٹاپے سے بچاؤ کے لئے بھی بہترین ہے۔ مختلف طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق شہد کا استعمال جسمانی وزن اور چربی کو کم کرتا ہے جبکہ اس میں بیکٹریا کش، وائرس سے بچاؤ وغیرہ جیسے اثرات مختلف طبی فوائد کا باعث بھی بنتے ہیں۔ یہ جسم میں بلڈ شوگر کو بھی بہتر کرتا ہے جبکہ جسمانی دفاعی نظام بھی بہتر ہوتا ہے اور کیا آپ کو معلوم ہے کہ یہ کھانسی پر قابو پانے کے لئے بھی موثر دوا ہے؟

## کوکا

اگر آپ کو چاکلیٹ پسند ہے تو اچھی خبر یہ ہے کہ اس کا مستقل استعمال موٹاپے سے بھی تحفظ دیتا ہے۔ امریکا کی یالے یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق چاکلیٹ میں اینٹی آکسائیڈنٹس بیشتر غذاؤں سے زیادہ شامل کوکا اعصاب کو انجری اور سوجن سے تحفظ دیتے ہیں جبکہ یہ میٹھی سوغات چربی کو گھلانے کا عمل بھی تیز کر دیتی ہے۔

## سرکہ

سننے میں حیران کن ضرور لگے گا مگر سرکے کا سلاد میں استعمال پیٹ بھرنے کا احساس پیدا کرتا ہے۔طبی تحقیق کے مطابق کسی بھی کھانے میں سرکے کو شامل کیا جائے تو یہ ترش سیال بلڈ شوگر کو بڑھنے سے روکتا ہے اور ایسا ہونے کی صورت میں کچھ دیر بعد کچھ کھانے کی خواہش پیدا نہیں ہوتی۔اسی طرح سرکہ جسمانی چربی کو جمع ہونے سے بھی روکتا ہے اور صاف ظاہر ہے توند کا تو امکان ہی نہیں ہوتا۔

## ناریل کا تیل

ناریل کا تیل ذائقے میں میٹھا اور چکنائی سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ خواتین میں توند بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ برازیل میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق ناریل کا تیل جسم کے لئے نقصان دہ کولیسٹرول کو بھی بڑھنے سے روکتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے، جبکہ اس کے استعمال سے خوراک سے مطلوبہ کیلوریز وزن میں اضافہ کیے بغیر جسم کا حصہ بن جاتی ہیں۔

## خشک میوہ جات

خشک میوہ تو ہر ایک کو ہی پسند آتا ہے خاص طور پر بادام، پستے اور اخروٹ وغیرہ یہ سب فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتے ہیں جو لوگوں کے اندر توند پیدا نہیں ہونے دیتے۔ان کے استعمال سے پیٹ بھی نہیں بڑھتا جبکہ جسمانی توانائی کا ذخیرہ بڑھتا چلا جاتا ہے جبکہ ان کا استعمال دیگر کئی امراض جیسے بلڈ پریشر اور امراض قلب وغیرہ سے بھی تحفظ دیتے ہیں۔



## فائبر

کئی برسوں سے سائنسداں کہتے چلے آرہے ہیں کہ کسی کھانے کا آغاز سلاد سے کرنا بھوک کو کم کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ آپ زیادہ نہ کھائیں۔مگر ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی وجہ ہے کہ سلاد فائبر سے بھرپور ہوتی ہے۔گاجروں، ٹماٹروں اور اسی طرح کی دیگر سبزیوں میں یہ بہترین جز موجود ہوتا ہے۔ جب کبھی آپ کو احساس ہو کہ آپ کچھ زیادہ ہی کھانے لگے ہیں تو سلاد کا استعمال اس عادت کو روکنے کیلئے بہترین ثابت ہوتا ہے جبکہ اس میں شامل سبزیاں چربی جلانے کا عمل بھی تیز کر دیتی ہیں جس کے نتیجے میں موٹاپے کا امکان ہی پیدا نہیں ہوتا۔

## کیلشیم

یہ تو سب کو معلوم ہے کہ کیلشیم ہڈیوں کیلئے بہت اہم ہوتا ہے مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ کیلشیم بھوک کو بھی کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ ہڈیوں کو مضبوط بنانیوالے اس منزل کا زیادہ استعمال نہیں کرتے وہ موٹاپے کا بھی شکار ہوتے ہیں جبکہ کھانے کے دوران ان کیلئے اپنا ہاتھ روکنا مشکل ہوتا ہے۔اس کے مقابلے میں کیلشیم سے بھرپور استعمال کرنے سے یہ امکان بہت کم ہوتا ہے۔

## دودھ یا اس سے بنی اشیا

دودھ کیلشیم کے حصول کا اہم ذریعہ تو ہے ہی تاہم اس میں ایسے اجزاء کی بھی تعداد کم نہیں جو جسمانی چربی کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔دن میں تین بار دودھ یا اس سے بنی اشیاء کا استعمال توند وغیرہ سے چربی گھلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

☆☆☆

# پیٹھا تھائیرائڈ کے لئے مفید

سبزی کے خاندان سے تعلق رکھنے کے باوجود عام طور پر اس سبزی کو کم پکایا جاتا ہے۔ حالانکہ اس کا مزا کدو، لوکی کی طرح ذائقہ دار ہوتا ہے۔ اس کی غذائیت اور طبی خصوصیات کو دیکھتے ہوئے اب اس کا استعمال کافی زیادہ ہونے لگا ہے۔ اور ایک خاص طبقے میں تو اس سبزی کو بیماروں کو بطور خاص کھلایا جاتا ہے۔

پیٹھے کے کیمیائی تجزیے کے مطابق اس میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے اور ریشہ، پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کم مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس میں حیاتنی اور معدنی اجزا کافی زیادہ ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض کے نام یہ ہیں: کیلشیم، فاسفورس، آئرن، رائبوفلیون (Riboflevin)، تھایامن، نایاسین، وٹامن وغیرہ۔ اس میں کیلوریز 15 فیصد فی سو گرام (15% Per 100 gm) ہوتی ہیں۔ اس کے بیجوں کا رنگ زرد ہوتا ہے اور ان سے نباتاتی تیل نکالا جاتا ہے۔

## ذیابیطس اور موٹاپے والے افراد کے لئے

کم کیلوریز کی بدولت یہ موٹاپے اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کی تاثیر سرد اور جلاب آور ہے۔ یہ رطوبتوں کا اخراج بڑھاتا ہے اس لئے پیشاب بھی زیادہ پیدا کرتا ہے۔ ہسٹریا اور تشنج کے دردوں میں بھی کمی واقع کرتا ہے۔



## عمومی کمزوری

پیٹھے کی مٹھائی وزن بڑھاتی ہے۔ دل کی کمزوری دور کرتی ہے۔ جسم کی حدت بھی نارمل کرتی ہے، خون کی کمی دور کرتی ہے۔ تپ دق یعنی T.B. میں کھلانے سے بھی فائدہ پہنچاتی ہے۔

گھر پر پیٹھے کی مٹھائی بہت آسانی سے تیار کی جاسکتی ہے۔ پہلے پیٹھے کے ٹکڑے کرلیں پھر انہیں حسب ذائقہ) شکر ملے پانی میں اُبال لیں یا چینی کا شیرہ الگ سے تیار کرلیں اور پیٹھے کے ٹکرے پانی میں اُبال کر نرم کرنے کے بعد شیرہ میں ڈبو کر چھوڑ دیں۔ چند گھنٹوں بعد کھائیں۔ مٹھائی بہت ذائقے دار لگے گی۔

## السر

معدے کے السر کے لئے پیٹھے کا رس بہت مفید ہے۔ اس کو ایک خاص ترکیب سے پکایا جاتا ہے۔ پیٹھے کو کدوکش کرکے نچوڑ لیں پھر اس رس میں برابر مقدار میں پانی مکس کرکے خالی پیٹ پینے سے السر سے شفا ملتی ہے۔ اس رس کو پینے کے 2-3 گھنٹے تک کوئی اور غذا نہ کھائیں۔ اس رس کو پینے سے غذائی نالی کی سوجن بھی دور ہوتی ہے۔

## خون روکنا

اگر جسم سے خون نکلنا بند نہ ہو رہا ہو تو پیٹھے کو انجماد خون کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے: پیٹھے کا تازہ رس نکال لیں (ایک گلاس) اور ایک چائے کا چمچ آملہ یا لیموں کے رس کے ساتھ پینے سے پھیپھڑوں، بواسیر، ناک اور پیشاب سے خارج ہونے والا خون رُک جاتا ہے۔

## آنتوں کے کیڑے

پپیتے کے بیج ناریل کے پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے جسم میں فاسد اجتماعات جیسے پسینے یا پیشاب کے ذریعے خارج ہوجاتے ہیں۔اس طرح خلیئے اور خون کی بافتیں خوب نشو ونما پاتے ہیں۔ پیٹ اور آنتوں کے کیڑے بھی اس جوس کے برابر استعمال سے خارج ہوجاتے ہیں۔

## سر کی خشکی

پپیتے کے بیج اور چھلکا ناریل کے تیل میں اُبال کر اس تیل کو چھان کر سر پر لگانے سے خشکی (سکری) ختم ہوجاتی ہے۔ بال نشو ونما بھی پاتے ہیں۔

☆☆☆



# وہ انگریزی دوائیں جو آپ کا وزن بڑھا سکتی ہیں...!

امریکا میں تقریباً 70فیصد افراد کا وزن ضرورت سے زائد ہے اور المیہ یہ ہے کہ موٹاپے کی وجہ سے ہونے والی بہت سی بیماریوں مثلاً ذیابطیس، ہائی بلڈ پریشر اور ڈپریشن کے علاج کے لئے جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں، وہ خود وزن میں اضافے کا سبب بن سکتی ہیں۔ بالٹی مور میں جانز ہاپکنز ویٹ مینجمنٹ سینٹر کے ڈائرایکٹر لارنس چیسکن کا کہنا ہے کہ مریضوں کے ساتھ ڈاکٹروں کو بھی اس حقیقت سے آگاہ رہنا بہت ضروری ہے کیونکہ موٹاپے کے مسئلے کا یہ اہم سبب بہت سے لوگوں کی نظروں سے اوجھل ہے۔ ذیل میں ان دواؤں کا ذکر کیا جارہا ہے جو آپ کا وزن بڑھا سکتی ہیں۔ تاہم بہتر ہوگا کہ آپ اپنے طور پر ان دواؤں کا استعمال ترک نہ کریں جو ممکنہ طو پر زندگی بچانے والی بھی ہوسکتی ہیں۔ وزن کم کرنے کے لئے اور بھی ترکیبیں ہیں جن پر ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ عمل کر کے مقصد حاصل کیا جا سکتا ہے۔

## Paxil (Paroxetine)

افسردگی دور کرنے والی (Antidepressants) دواؤں کے ایک گروپ کو Selective Serotonin Reup Take Inhibitors یا SSRIs کہا جاتا ہے اور عموماً اس گروپ کی دوائیں وزن نہیں بڑھاتی ہیں کیونکہ اس قسم کی دوائیں

Serotonin ہارمون کی مقدار بڑھادیتی ہیں جس سے کم خوارکی میں شکم سیری کا احساس ہوتا ہے۔تاہم گروپ میں شامل Paxil اس سے مستثنیٰ ہے۔فکراور پریشانی کے علاج میں پیکسل کو بہترین دوا کا درجہ دیا جاتا ہے لیکن اگر اس کے استعمال سے آپ کا وزن بڑھتا ہوا محسوس ہوتو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ کرنا چاہئے تا کہ وہ وزن کو اعتدال میں رکھنے والی کوئی اور مناسب دوا مثلاً Prozac یا Zoloft تجویز کرسکیں۔ یہ مشورہ لوئیس ایرون ہائیٹرین ویل کورینل میڈیکل سینٹر کے ڈائریکٹر اور پیکسل بنانے والی کمپنی میں کنسلٹنٹ ہیں۔

## Depakote (Valproic Acid)

ڈیپاکوٹ ذہنی امراض مثلاً Bipolar Disorders اور مرگی کے علاج اور درد شقیقہ کو روکنے میں استعمال ہوتی ہے۔ 2007 میں مرگی کے مریضوں کے ایک جائزے میں دیکھا گیا تھا کہ تقریباً ایک سال تک ڈیپاکوٹ کے استعمال سے 44 فیصد خواتین اور 24 فیصد مردوں کا وزن 11 پونڈ بڑھ گیا تھا۔ یہ دوا بھوک اور میٹابولزم سے متعلق پروٹینز کو متاثر کرتی ہے۔تاہم یہ بات واضح نہیں ہوسکی کہ یہ مردوں سے زیادہ خواتین کا وزن کیوں بڑھاتی ہے۔''بائی پولرڈس آرڈر'' کے علاج میں موڈ کو بہتر بنانے والی ایک اور دوا Lithium ہے۔ یہ بھی وزن بڑھاتی ہے لیکن ڈیپاکوٹ سے کچھ کم۔

## Prozac (Fluoxetine)

SSRI دواؤں کے گروپ میں شامل ''پروزاک'' کو عموماً وزن کم کرنے والی دوا قرار دیا جاتا ہے۔لیکن طویل عرصے کے استعمال سے یہ برعکس اثر دکھاتی ہے۔ 60 ہفتوں پر مشتمل اس دوا کے ایک جائزے میں یہ دیکھا گیا تھا کہ پروازاک لینے والے مریضوں کا فرضی دوا استعمال کرنیوالے مریضوں کے مقابلے میں ابتدائی چھ ماہ میں 11 پونڈ تک وزن گھٹ گیا تھا۔لیکن 30 ہفتے کے بعد ان کا وزن دوبارہ بڑھنا شروع ہوگیا۔



## Remeron (Mirtazapine)

''ریمرون'' افسردگی دور کرنے والے ایک دوا ہے جو Serotonin اور Norepinephrine کی پیداوار بڑھادیتی ہے جو وزن کم کرنے میں کردار ادا کرتے ہیں تاہم اس دوا کی Antihistamine خاصیت وزن بڑھانے میں معاونت کرتی ہے اور یہ سائیڈ ایفکیٹ اس لحاظ سے اچھی چیز ہے کہ ''ریمرون'' بعض اوقات ان معمر افراد کو تجویز کی جاتی ہے جن کا وزن کم ہوتا ہے، اس سے ان کی بھوک بڑھ جاتی ہے۔

## Zyprexa (Olanzapine)

دماغی خلل کے علاج میں استعمال ہونیوالی دوائیں (Antipsychotics) مثلاً ''زائی پریکسا'' اور (Clozapine) Clozaril وزن بڑھا دیتی ہیں۔ 2005 کے ایک جائزے میں یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ''زائی پریکسا'' استعمال کرنے والے 30 فیصد مریضوں کا وزن ایک ماہ کے اندر ان کے مجموعی جسمانی وزن کا 7 فیصد یا اس سے زیادہ بڑھ گیا تھا۔ شیزوفرینیا اور بائی پولرڈس آرڈر کے علاج میں استعمال ہونے والی ان دواؤں میں طاقتور قسم کی Antihistamine خصوصیت ہوتی ہے جو سیروٹونین کے اخراج کو روک دیتی ہے جس سے ممکنہ طور پر وزن بڑھ جاتا ہے۔ ذیابیطس کے علاج میں استعمال ہونے والی دوا Metformin سے وزن گھٹانے میں مدد لی جاسکتی ہے یا وزن کو اعتدال میں رکھنے والی دیگر اینٹی سائیکوٹیکس دواؤں Geodon اور Abilify کے استعمال کا مشورہ دیا جاسکتا ہے۔

## Deltasone (Predisone)

گولیوں کی صورت میں جو کورٹی کوسٹے رائڈ (Croticoste roid) دوائیں منہ سے نگلی جاتی ہیں مثال کے طور پر ''ڈیلٹاسون'' وہ انہیلر کے مقابلے میں زیادہ طاقتور ہوتی ہیں

اوران سے وزن بڑھنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔خاص طور پر اس صورت میں جب کہ ان کو طویل عرصے تک استعمال کیا جائے۔ 2996 میں منہ سے نگلی جانے والی کورٹی کو سٹے روئڈ دواؤں کے طویل عرصے تک استعمال پر ایک سروے کیا گیا تھا۔جس میں یہ دیکھا گیا کہ استعمال کرنیوالے 60 سے 70 فیصد افراد کا وزن بڑھ گیا تھا۔دمہ اور آنتوں کی سوزش کی بیماری میں اس دوا کی زیادہ مقدار میں دی جانے والی خوراکیں جوڑوں کے درد کی بیماری (Rheumatoid Arthritis) کی کم تر خوراکوں کے مقابلے میں وزن زیادہ بڑھاتی ہیں۔اگر اسٹیرائڈ دوائیں طویل عرصے تک استعمال کی جائیں تو اس کے ضمنی مضر اثرات کو غیر موثر کرنا بہت مشکل ہوتا ہے تاہم ڈاکٹر لوئیس ایرون کے مطابق ورزش مختصر خوراک اور بعض صورتوں میں Metformin کے استعمال سے مدد مل سکتی ہے۔

## Thorazine (Chlorpromazine)

1954ء میں جب پہلی بار دماغی خلل کے علاج میں استعمال ہونے والی دوا Thorazine مارکیٹ میں فروخت کیلئے پیش ہوئی تھی اسی وقت یہ واضح ہو گیا تھا کہ اس سے وزن بڑھ جائے گا۔ یونیورسٹی آف نارتھ ڈیکوٹا اسکول آف میڈیسن اینڈ ہیلتھ سائنسیز میں ایسوسی ایٹ پروفیسر آف کلینیکل نیوروسائنس ڈاکٹر جیمز روئے رگ کے مطابق تھورازین کے علاوہ (Thioridarine) Mellaril میں بھی اینٹی ہسٹامین خصوصیت ہوتی ہے جو بھوک بڑھا دیتی ہے اور مسکن بھی ہوتی ہے تاہم یہ دوائیں "زائی پریکسا" اور "کلوزرال" کے مقابلے میں کم وزن بڑھاتی ہے لیکن شیزوفرینیا کے علاج میں یہ زیادہ موثر نہیں ہیں اور اس کے دوسرے ضمنی اثرات بھی ہو سکتے ہیں جن میں عضلات کو حرکت دینے کی صلاحیت کا متاثر ہونا شامل ہے۔

☆☆☆



# پیٹ کم کرنے کے چند طریقے

دور جدید میں بڑھا ہوا پیٹ ایک المیہ ہے۔جس نے ہر مرد و عورت کو پریشان کر رکھا ہے۔ پیٹ کم کرنے کے لئے بہت سے ٹوٹکے آزمائے جاتے ہیں۔ بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنے کے ٹوٹکے درج ذیل ہیں جن پر عمل کر کے آپ کو یقیناً فرق محسوس ہوگا۔ ایک پاؤ انگور کے رس کو تین پاؤ روغن زیتون میں شامل کر کے ایک ہفتے کے لئے دھوپ میں رکھ دیں۔گاہے بگاہے ہلاتے رہیں۔ایک ہفتے بعد ململ کے کپڑے میں چھان کر بوتل میں رکھ لیں۔اس تیل سے مالش کرنے سے چند دنوں میں فرق محسوس ہوگا۔صبح سویرے نہار منہ نیم گرم چار گلاس پانی پئیں پیٹ کم ہونے کے ساتھ ساتھ جلد بھی شفاف ہو جائے گی۔نہار منہ بھنی ہوئی سونف کھانے سے پیٹ اور وزن دونوں کم ہو جاتے ہیں۔کھڑے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ سیدھے کھڑے ہوں۔ پیٹ ڈھیلا نہ ہونے پائے۔زیادہ سے زیادہ پانی پینے سے بھوک نہیں لگتی اس سے وزن اور پیٹ دونوں کم ہو جاتے ہیں۔

سبز چائے کا استعمال پیٹ کم کرنے میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔ہر کھانے کے بعد ایک کپ سبز چائے پیٹ کو کم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔سیب اور کیلے کا استعمال پیٹ کی چربی کو ختم کرتا ہے۔صبح بستر سے اٹھنے سے پہلے تکیے کو پیٹ کے نیچے دبا

کے الٹا لیٹ جائیں کوشش کریں کہ دو سیکنڈ کے لئے سانس اندر کی جانب کھینچیں۔ پیٹ کم ہوجائے گا۔ کھانے میں نمک کا کم استعمال پیٹ کی زائد چربی کو زائل کرتا ہے۔ کھولتے گرم پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر نہار منہ لیں۔ پیٹ چند دنوں میں کم ہوجائے گا۔ کھانے میں دارچینی اور ادرک کا زیادہ استعمال کرنے سے پیٹ کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ سبزیوں کا کثرت سے استعمال اور چکن کا کم استعمال بھی معاون ہوتا ہے۔ ہر گھنٹے بعد ایک گلاس پانی پینے سے پیٹ نہیں بڑھتا۔ چاول سے زیادہ گندم کا استعمال کریں کیونکہ چاول وزن بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نیم گرم ایک گلاس پانی میں لیموں نچوڑیں اور ایک چمچ شہد ملا کر نہار منہ پی لیں ایک مہینے میں پیٹ کم ہوجائے گا اور چہرے کی رونق بھی بڑھ جائے گی۔

☆☆☆



# کیا آپ ڈائٹنگ پر ہیں....؟

وزن کم کرنے کے لئے اکثر آپ ڈائٹنگ شروع کر دیتی ہوں گی تاکہ ایک دو ماہ میں ہی چھریری جسامت پاسکیں۔ ایسا کرنے کیلئے آپ مہینوں بھوکے رہنے کو بھی تیار ہوجاتی ہیں۔ حالانکہ ڈائٹنگ کرنا نقصان دہ نہیں مگر ناشتہ یا ڈنر لینا ایک دم ہی بند کر دینا آپ کو جسمانی طور پر اور بھی کمزور بنا سکتا ہے۔ ڈائٹنگ کریں مگر صحت مند طریقہ سے:

## پانی پیجئے

ڈائٹنگ کا سب سے بہتر طریقہ ہے خوب پانی پینا چاہئے، کیونکہ یہ وزن کم کرنے میں کافی مددگار رہوتا ہے۔ پانی نیچرل اپی ٹائٹ اسپرے سینٹ یعنی قدرتی طور پر بھوک مٹانے کا کام کرتا ہے، جو پیٹ کو بھرا ہوا رکھتا ہے۔ ایسے میں ڈی ہائیڈریشن کا امکان نہیں رہتا، جو بھوک لگنے کی خواہش پیدا کرتا ہے۔ ساتھ ہی یہ ٹاکسن کو بھی جسم سے باہر کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ گردے سے فضلیات نکالنے میں مدد کر کے جمع ہوئی چربی کو کم کرنے میں بھی مددگار رہوتا ہے۔

## ناشتہ کریں

کئی خواتین سوچتی ہیں کہ ناشتہ نہ کرنا یعنی ایکسٹرا کیلوری سے بچنا ہے، جو وزن کم کرنے میں مددگار رہوگا۔ یہ پوری طرح سے غلط خیال ہے۔ ایک بار جب آپ ناشتہ

چھوڑتی ہیں تو یہ دن میں آپ کو بری طرح سے بھوکا رکھتا ہے، جو مبہم اشارہ (جس میں یہ طے کر پانا مشکل ہوجاتا ہے۔ کہ کب آپ کا پیٹ بھر گیا) کر دیتا ہے۔ اگر آپ کو ناشتہ کرنے کے لئے وقت نہیں ملتا تو کچھ مشروب ضرور پی کر گھر سے نکلیں۔

## فائبر

فائبر یعنی ریشہ سے بھرپور کھانا کھانے سے آنتوں میں کھانا کافی مقدار میں پہنچتا ہے۔ پانی کی ہی طرح ریشہ سے بھرپور کھانا آپ کو بھرا بھرا احساس کرائے گا۔ اصل میں فائبر انٹیک کو دوگنا کرنے سے کم سے کم 1 پونڈ وزن کم کر دیتا ہے۔ فائبر فوڈ عام طور پر کیلوریز میں کافی کم ہوتے ہیں۔ اس لئے آپ چاہیں تو روزانہ 25 گرام فائبر کا استعمال کر سکتی ہیں۔ ہائی فائبر اناج سے دن کا آغاز کریں۔

## فائدہ مند پروٹین

بہت کم ہی لوگ جانتے ہیں کہ پروٹین وزن قابو میں رکھنے میں سب سے بڑھیا ہتھیار ہے۔ اس میں موجود عناصر کی وجہ سے یہ کافی دیر تک بھوک نہیں لگنے دیتا، ساتھ ہی یہ ویٹ مینجمنٹ کا آلہ بھی ہے۔ یہ انسولین کو بڑھنے نہیں دیتا، ایسے میں کاربس بیلنس ہوتا ہے۔ انسولین توانائی کو کم کرنے کے ساتھ شوگر کو یونگ کو بھی بڑھاتا ہے، پروٹین مسلز کو بھی برقرار رکھتے ہیں۔ جو چربی گھلنے کے عمل میں کافی اہم ہوتا ہے۔ پروٹین کے طور پر آپ کو 2 فیصد کیلوریز اپنے کھانے میں شامل ضرور کرنا ہی چاہئے۔

## صحت مند اجزا

صحت کے کئی ماہرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ چربی (فیٹ) موٹاپا، کولیسٹرول بڑھتی ہے، جس سے دل کی بیماری ہوتی ہے۔ مگر یہ پوری طرح سے صحیح نہیں



ہے۔ اس بات پر غور کرنا چاہئے کہ اگر چربی جسم کے لئے اتنی بری ہوتی تو اسے 'نیچرل ڈائٹ چین' میں شامل نہیں کیا جاتا۔ دراصل، فیٹ جسم کو ضروری فیٹی ایسڈ فراہم کرتا ہے، جس کی ضرورت عام ری پروڈکشن اور گروتھ، بلڈ پریش، خون کلائنگ اور جلن کنٹرول کرنے والے ہارمون پروستان گلینڈ کی تعمیر کرنے کے لےء ہوتا ہے۔ خوراک کے ماہر یہی مشورہ دیتے ہیں کہ آپ صحت مند چربی کا استعمال کریں، جس میں کولڈ واٹر فش، سیلمن، میوہ جات اور زیتون کا تیل شامل ہوں۔ اسی لئے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ستو، کھجور اور زیتون کے تیل کو غذاؤں میں سب سے بہتر ارشاد فرمایا ہے اس سے صحت بھی برقرار رہتی ہے اور چربی بھی بدن میں پیدا نہیں ہوتی۔

☆☆☆

# وزن کم کرنے والے لوگ
# انڈوں سے نہ گھبرائیں

وزن بھی کم رکھنا ہے اور انڈے بھی پسند ہوں تو آپ کو امریکی سائنسدانوں کا شکر گزار ہونا چاہئے کیونکہ انہوں نے ثابت کیا ہے کہ انڈوں میں اتنا کولیسٹرول نہیں ہوتا جتنا کہ تصور کیا جاتا تھا۔ امریکہ کے ایگری کلچر ریسرچ سینٹر کا کہنا ہے کہ نئی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ انڈوں میں 185 ملی گرام کولیسٹرول پایا جاتا ہے جو ;2002 میں کی گئی تحقیق کے مطابق 14 فیصد کم ہے اور وٹامن ڈی 64 فیصد زیادہ ہے اس طرح ایسے افراد جو اپنا وزن کم رکھنا چاہتے ہیں اور انڈوں کے بھی شیدائی ہیں تو ان کا مسئلہ حل ہو جائے گا اس تحقیق کے لئے 12 مختلف علاقوں سے انڈے جمع کئے گئے تھے۔ لیکن انڈا استعمال کرنے والے افراد نیم پرشت یعنی آدھا کچا اور آدھا پکا انڈا استعمال کریں۔ تلا ہوا انڈا چربی ضرور پیدا کرے گا۔

☆☆☆



# کھائیں بھی خوب اور ڈائٹنگ بھی کریں

اگر آپ اپنا چند کلو اضافی وزن کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تو اس راستے میں بھوک سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتی ہے۔ ڈائیٹنگ کے دوران بجائے اس کے کہ آپ کم کھائیں، آپ کو کوشش کرنی چاہئے کہ ایسی کم ٹھوس غذائیں (Low-Density foods) زیادہ کھائیں جن میں حراروں کی تعداد کم ہوتی ہے اور ان سے پیٹ زیادہ بھرتا ہے۔ کم ٹھوس غذاؤں میں عام طور پر پانی اور ریشے زیادہ ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں آپ درج ذیل آسان چٹکلوں پر عمل کر سکتے ہیں۔

## سبزیوں کو دوست بنائیں

سبز پتوں والی سبزیوں مثلاً پالک، سلاد کے پتے (lettuce)، ٹماٹر، پیاز، سبز پھلیوں کی مقدار بڑھا دیں، اگر ان کا ذائقہ پسند نہ ہو تو سبزیوں کو گوشت کے ساتھ، سوپ میں، پسٹا کی چٹنی اور پزا میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ سبزیاں مقدار میں زیادہ، بھوک مٹانے والی اور کم حراروں والی ہوتی ہیں، ڈائٹنگ کے ضمن میں پھلوں میں تربوز اور خربوزہ لا جواب ہیں۔ آپ کو چاہئے کہ خشک غذاؤں کی مقدار محدود کر دیں۔ بسکٹ، کریکرز اور چپس سے پرہیز کریں۔ ایسی خشک غذاؤں میں پانی نہیں ہوتا اور انکی تھوڑی سی مقدار میں ڈھیروں حرارے ہوتے ہیں۔

## پھلوں اور سبزیوں میں حکمت

آپ جتنی بھی سیال غذائیں استعمال کرتے ہیں، ان میں سے آدھی سادے پانی پر مشتمل ہونی چاہئیں، صرف سادہ پانی پینا آپ کو اچھا نہ لگ رہا ہو تو پانی کے علاوہ آپ کبھی کبھار سوڈا، جھاگ والے منرل واٹر اور جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والی چائے بھی پی سکتے ہیں۔ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ تازہ پھلوں اور سبزیوں میں بھی بہت سا پانی شامل ہوتا ہے۔ ان سبزیوں اور پھلوں کو زیادہ استعمال کرنے میں یہ حکمت بھی ہوتی ہے۔

## کھانے سے پہلے اسٹارٹر لے لیں

اگر بہت تیز بھوک لگی ہو تو آپ اصل کھانے پر ٹوٹ کر گر سکتے ہیں اور لازماً ضرورت سے زیادہ غذا آپ کے پیٹ میں پہنچ سکتی ہے۔ اس سے بچنے کی ایک ترکیب یہ ہے کہ اصل کھانے سے پہلے کچھ ''اسٹارٹر'' (Starter) لے لیں۔ ان ابتدائی غذاؤں کیلئے آپ سبزیوں سے تیار سوپ یا سلاد منتخب کرسکتے ہیں۔ ٹماٹر، کھیرا، ککڑی، مولی، گاجر وغیرہ سے تیار سلاد پر اگر ڈریسنگ کی ضرورت محسوس ہو تو وہ کم چکنائی والی ہونی چاہئے۔

## پروٹین بھوک مٹاتا ہے

پروٹین والی غذاؤں کے گروپ میں انتخاب کیلئے بہت ساری چیزیں ہوتی ہیں۔ مثلاً چربی سے پاک گائے کا گوشت، چکن، مچھلی، انڈے، ڈیری مصنوعات، پھلیاں، دالیں، سویاں اور ثابت اناج وغیرہ۔ پروٹین والی غذاؤں سے دیر تک پیٹ بھرا رہنے کا احساس ہوتا ہے جس کی وجہ سے بار بار کھانے کی حاجت محسوس نہیں ہوتی۔

## ثابت اناج کا کرشمہ

وہ اناج جن سے بھوسی یا چھلکا الگ نہیں کیا جاتا ان کو ثابت اناج ( Whole



grain ) کہتے ہیں۔ ان کے استعمال کا فائدہ ہی فائدہ ہے۔ ان میں بھرپور غذائیت کے ساتھ ریشے بھی ہوتے ہیں جو غذا ہضم کرنے اور قبض دور کرنے میں بہت زیادہ معاونت کرتے ہیں۔ کوشش کریں کہ آپ جو بھی روٹی یا دلیہ کھا رہے ہیں ان میں کم از کم آدھی غذائیں ایسی ہوں جو ثابت اناج سے بنائی گئی ہیں۔

## اپنا وزن روزانہ کریں

حالیہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایسا کرنا اچھا ہے۔ باقاعدگی سے اپنا وزن کریں تو آپ دباؤ سے محفوظ رہیں گے۔ مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے اور روزانہ اپنا وزن چیک کرتے ہیں ان میں ڈپریشن بالکل نہیں ہوتا ہے۔ مطلب یہ کہ روزانہ وزن چیک کرنا ایک مثبت عمل ہے اس سے وزن کی کمی اور بیشی پر گہری نظر رہتی ہے۔

محض وزن کا ریکارڈ رکھنا ہی وزن پر نظر رکھنے کے لئے کافی نہیں ہے کیونکہ جو حضرات بھی کامیابی سے وزن کر لیتے ہیں ان کے اندر بہر حال ''پانچ پونڈ'' کا ایک وارننگ سسٹم موجود ہوتا ہے یعنی یہ ایسا نظام ہے کہ جس پر نظر رکھ کر وزن کو بے قابو ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔ یہ بہت ہی آسان ہے جیسے کہ پتلون پہننا یا پھر اور کوئی ڈریس زیب تن کرنا۔ بجائے اس کے کہ آپ بار بار اسکیل پر کھڑے ہوں یہ آسانی سے آپ کے جسم میں آجائیں تو ٹھیک اگر پھنسنے لگیں تو سمجھ جائیں کہ وزن بڑھ رہا ہے۔

## آپ آئینہ دیکھ لیں

ماہرین بہر حال یہ کہتے ہیں کہ ایک اوسط وزن کے حامل لوگوں کو روزانہ اسکیل پر کھڑے ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ''یہ عادت آپ میں وزن کے حوالے سے جنونی کیفیت پیدا کرسکتی ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اگر اسکیل آپ کو یہ نہیں بتاتا ہے کہ اگر آپ کا وزن بڑھا ہے تو اس کی وجہ پانی ہے، چربی ہے، پروٹین ہے یا مسلز کی وجہ

سے ایسا ہوا ہے'' آپ کو چاہئے کہ آپ آئینہ دیکھیں اگر آپ کم موٹے نظر آرہے ہیں تو مطلب ہے کہ چربی کم ہے۔ اگر آپ کو قبض ہو گیا یا کھانے کی وجہ سے پانی کی زیادتی جسم میں ہوگئی ہے یا آپ مخصوص دنوں کے عمل سے گزر رہی ہیں تو اسکیل اوپر چلا جائے گا جو کہ ظاہر ہے اصل وزن کو شو نہیں کرے گا۔

دوسرے لفظوں میں یہ کہنا چاہئے کہ روزانہ وزن کرنا گویا دودھاری تلوار پر چلنے کے مترادف ہے۔ ہفتے میں ایک بار وزن کی مشین پر کھڑے ہونا اچھا ہے اور مددگار بھی مگر روزانہ چڑھنا اور پھر ریڈنگ آپ کو غلط وزن بھی بتا سکتی ہے کیونکہ انسانی جسم میں ہر گھنٹے کے بعد تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔

آپ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ حاصل کرنے کی کوشش کریں گے۔ وزن کو چیک کرنا ایسا ہی ہوتا ہے جیسے اسٹاک مارکیٹ میں سرمایہ کاری کرنے کے بعد اس کے نتیجے کا انتظار کرنا، ہر ریٹرن پر چیکنگ ضروری ہے اور سالانہ ریٹرن پر بھی مگر روزانہ کی ریٹرن پر چیکنگ آپ کو آپ کے سرمایہ کی درست تصویر پیش نہیں کر سکے گی۔ اس حوالے سے ایک بہترین نصیحت یہ ہے ہ آپ ہفتے میں تین سے چار مرتبہ اپنا وزن چیک کرلیا کریں۔

## میٹھی اشیاء اور بھوک

آپ جو بھی فیصلہ کرتے ہیں وہ آپکے موڈ پر منحصر ہوتا ہے۔ بعض اوقات آپ میٹھا کھانا چاہتے ہیں اور بعض اوقات بس چکھ کر چھوڑ دیتے ہیں لیکن اگر کہیں پر بھوک کو بڑھانے والی اشیاء موجود ہو مثلاً بریڈ اور تلی ہوئی اشیاء اور بیری کے علاوہ فروٹ سلاد بھی ہو تو آپ کو چاہیے کہ آپ سب کچھ چھوڑ کر فروٹ سلاد کو ترجیح دیں کیونکہ اس میں غذائیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر گرین مسکڈ سلاد اور گرلڈ شرمپ (grilledshrimp) بھی موجود ہیں تو یہ دونوں آپ کی بھوک مٹا سکتے ہیں اور دونوں میں غذائیت بھی ہے اور



کریم پائی (cream pie) اور چاکلیٹ چیز کیک کے مقابلے میں یہ دونوں آپ کا بہترین انتخاب ہو سکتے ہیں۔ عموماً ہم غذا کا انتخاب کرتے وقت ذائقہ کو اولیت دیتے ہیں اور غذائیت ثانوی حیثیت حاصل کرلیتی ہے جو کہ اچھی بات نہیں ہے۔

## پانی زیادہ پیئیں اور وزن کم کریں

ہم اکثر ماہر تغذیات سے یہ سنتے آرہے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ پانی پیا جائے کیا یہ واقعی درست بات ہے؟ اس واضح ثبوت کے باوجود کہ پانی غذا کو جسم میں کم جذب ہونے دیتا ہے اور انسانی اعضاء میں تبدیلی کا باعث بنتا ہے لوگ اس بات پر عمل کرتے رہے ہیں اور اب تو واقعی اس کی تحقیق اور تصدیق ہوچکی ہے کہ پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال جسم سے چکنائی کو دور کرتا ہے اور وزن کو بھی کم کرتا ہے۔ مطلب زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں اور وزن کم کریں۔

## ٹریڈمل اور ایلپ ٹیکل ٹریز

جب کوئی مجھ سے کہتا ہے کہ میں ٹریڈمل چھوڑ کر ایلپ ٹیکل ٹریز اپنا لوں تو میں اس کے خلاف جاتا ہوں۔ ایلپ ٹیکل اصل میں ایک کم محنت اور کم نتیجہ والی ورزشی مشین ہے ماہرین کے مطابق ٹریڈمل بہترین نتیجے والی ورزش ہے اگر آپ چل سکیں تو اور زیادہ اور اگر آپ دوڑ سکیں تو اور بھی زیادہ فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ اگر جسم کے نچلے حصے میں کوئی تکلیف ہے مثلاً گھنٹے میں گھٹیا کا درد تو یہ ورزش آپ کے لئے مناسب نہیں ہے اور آپ اس سے مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کرسکیں گے۔

- کیلوریز اور مسلز کے بارے میں کیا کہا جاسکتا ہے ان ورزشوں کے تناظر میں اگر ایک شخص کسی تکلیف میں مبتلا نہیں ہے اور دوڑ سکتا ہے تو ٹریڈمل کے ذریعے ایسا شخص زیادہ سے زیادہ کیلوریز ضائع کرسکتا ہے بہ نسبت ایلپ ٹیکل ٹریز کے یہ مشین بھی

فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے کیونکہ یہ بھی ٹانگوں کو ایک خاص انداز سے ورزش دیتی ہے ورزش کی نفسیاتی اصطلاح کے مطابق ایک روز ٹریڈ مل اور دوسرے روز ایلپ ٹیکل ٹریز پر ورزش کرنا اچھا ہے۔ ورزش کے ماہرین کہتے ہیں کہ جو لوگ ٹخنے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں انہیں ایلپ ٹیکل ٹریز استعمال کرنے میں دشواری پیش آئے گی مگر وہ لوگ جن کی ہپ یا گھٹنے میں تکلیف ہے انہیں یہ مشین ٹریڈ مل سے زیادہ آسان اور سہولت والی لگے گی۔ مشین آپ کو آگے اور پیچھے دونوں جانب حرکت کرنے کی سہولت فراہم کرتی ہے۔ سمت تبدیل ہونے سے آپ کے مسلز مخالف سمت میں کام کرنے لگتے ہیں اور تکلیف میں اضافے کا باعث نہیں بنتے ہیں۔

## آخری بات

بہترین ورزش وہی ہے جسے آپ کرنا چاہیں۔ ٹریڈ مل ہو کہ ایلپ ٹیکل ٹریز اس کا انتخاب آپ کو کرنا ہے، ورزش ضرور کریں لیکن اسی قدر کہ آپ اپنے کو تکلیف میں مبتلا نہ ہونے دیں یعنی جس قدر آسانی سے کر سکیں، ضرور کریں۔

☆☆☆



# موٹاپے سے
# کینسر کے مریضوں میں اضافہ

ایک مشہور سائنسدان نے انتباہ کیا ہے کہ موسمی تبدیلیوں سے پیدا ہونے والے نقصانات کے مقابلہ میں برطانیہ سمیت ساری دنیا میں کینسر کی بیماری کا خطرہ بڑھ گیا ہے جو باعث تشویش ہے۔ اخبار گارجین کے کالم نگار ڈیوڈ اسمتھ نے لکھا ہے کہ ایک پالیسی رپورٹ کے مطابق رواں ہفتہ کے دوران موٹاپے (OBESITY) کی وجہ سے کینسر کے مریضوں میں اضافہ تشویشناک صورت اختیار کر چکا ہے۔ ورلڈ کینر ریسرچ فنڈ نے اپنی سروے رپورٹ میں کہا ہے کہ سال 2020ء تک کینسر کے نئے مریضوں کی تعداد 10/ملین سے بڑھ کر 16/ملین ہو جائے گی۔ اور اگلے 40/سالوں میں یہ تعداد دوگنی ہو جائے گی۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اگر اس کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے فوری اقدامات نہیں کئے گئے تو ایک بھیانک صورت حال پیدا ہو سکتی ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ کینسر کی دو اہم وجوہات ہیں ایک کھانے پینے میں بے توجہی اور دوسرا ورزش کی کمی۔ ماہرین نے غذا میں احتیاط برتنے، خنزیر کے گوشت کے استعمال اور شراب کے استعمال اور فاسٹ فوڈ سے پرہیز کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ موٹاپا ایک اہم چیلنج بنا ہوا ہے۔ عام لوگ اس سے بے خبر ہیں کہ موٹاپے کی وجہ سے صحت کے کئی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

☆☆☆

# موٹاپے کے خلاف اعلان جنگ

شدید موٹاپا(Morbid obesity)اس حالت کو کہتے ہیں کہ جس میں مریض کا وزن اس کے متوقعہ طبعی وزن سے 50 سے 100 فیصد زیادہ ہوجاتا ہے یا اس کو سمجھنے کے لئے اسطرح بول سکتے ہیں کہ جب باڈی ماس انڈیکس(Body Mass Index)39 سے زیادہ ہوجائے تو اس حالت کو شدید موٹاپا کہتے ہیں۔

## باڈی ماس انڈیکس

وہ پیمانہ ہے کہ جس کے ذریعہ آپ اپنا طبعی وزن معلوم کرسکتے ہیں انسان کے جسم کا وزن اس کے قد، جُسہ، جسم کی ساخت اور ہڈیوں کی بناوٹ پر موقوف ہوتا ہے جس کو معلوم کرنے کا فارمولا مندرجہ ذیل ہے:

بی ایم آئی=وزن کلو میں اور قد میٹر کے حساب سے

BMI= Weight in killogram & Height in meter square

مثلاً اگر کسی شخص کا وزن 73 کلوگرام ہے اور اس کا قد ایک اعشاریہ آٹھ میٹر ہے تو اس صورت میں اس کا بی ایم آئی 22 ہونا چاہئے جو کہ طبعی وزن کی لائن میں ہے ہندوستانیوں میں یہ باڈی ماس انڈیکس 18.5 سے 24.9 تک طبعی سمجھا جاتا ہے۔



## باڈی ماس انڈیکس

## BODY MASS INDEX

| | |
|---|---|
| 18.5 سے کم | طبعی وزن سے کم |
| 18.5-24.9 | طبعی وزن |
| 25-29.9 | زیادہ وزن |
| 30-39 | موٹاپا |

39 یا اس سے زیادہ شدید موٹاپا

ہمارے ذریعہ استعمال کی جانے والی غذا میں لحمیات، شحمیات، وٹامن ،معدنیات، ریشہ دار اجزا اور پانی وغیرہ کی بھرپور مقدار موجود ہے تو ہم امراض نقص تغذیہ یعنی وہ امراض جو تغذیہ میں قلت کی وجہ سے ہوتے ہیں ان سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اسی طرح کثرت تغذیہ کی وجہ سے ہم موٹاپے اور اس کے متعلق امراض کا شکار ہوسکتے ہیں۔

## ریاضت جسمانی

ریاضت جسمانی، جسم کے اندر پہونچنے والی طبعی غذا کو صحیح طریقے سے ہضم وجذب کے مراحل سے گزارنے اور جزو بدن بنانے کے لئے ضروری ہے۔ مقوی اغذیہ لینے کے بعد مناسب ورزش یا حرکت جسمانی نہ ہونے کی وجہ سے نہ صرف یہ کہ ہاضمہ کے مراحل خراب ہونے شروع ہوجاتے ہیں بلکہ کچھ دنوں بعد جسم کے اندر کیمیائی تبدیلیاں شروع ہوکر استحالائی امراض مثلاً ذیابطیس، بلڈ پریشر، جوڑوں کے امراض تھائرائڈ اور دیگر غدود کے امراض نمودار ہونے شروع ہوجاتے ہیں۔ (Life -Style Disorders)۔

# بہت کم خوش نصیب لوگ

معاشی حالت کی بہتری اور زندگی کی آسائشوں سے لیس اس معاشرہ میں جب کھائی ہوئی مقوی اغذیہ اور اشربہ، ریاضت نہ کرنے کی وجہ سے ہضم کے مراحل طے نہیں کر پاتے تب یہ اجزاء جسم انسانی میں نقصان پہونچانا شروع کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے جسم کے مختلف مقامات پر چکنائی جمنا شروع ہو جاتی ہے ابتداء اس کو ہمارے معاشرہ میں تندرستی کی علامت سمجھا جاتا ہے مگر پھر آہستہ آہستہ یہ وزن بڑھنے کا سلسلہ شدید حالت میں پہونچ کر یا تو نئے امراض کو وجود میں لانے کا ضامن ہوتا ہے یا پھر پہلے ہی سے موجود امراض کی شدت میں اضافہ کا سبب بن جاتا ہے۔ جس کے لئے ہم غذا اور دواؤں کا سہارا لینا شروع کر دیتے ہیں۔ بہت ہی کم خوش نصیب لوگ ہیں جو ایک بار شدید موٹاپے کا شکار ہو کر دوبارہ مکمل صحت حاصل کر سکے ہوں۔ جب دواؤں اور غذاؤں کے ذریعہ وزن کم نہیں ہو رہا ہو تب لوگ وزن کم کرنے کے لئے عمل جراحی کا سہارا لیتے ہیں جس کو بیریاٹرک سرجری کہتے ہیں

## Bariatric Surgery

بیریاٹک سرجری یا گیسٹرک بائی پاس سرجری میں عمل جراحت کے ذریعہ معدہ کے سائز کو ضرورت کے مطابق چھوٹا کر دیا جاتا ہے۔ اور اس کے علاوہ آنتوں کا وہ حصہ جہاں سے وٹامن اور دیگر معدنیات اغذیہ بڑی آسانی کے ساتھ ہضم و جذب ہو جاتے ہیں کو نظر انداز کر کے بائی پاس کر دیا جاتا ہے۔ تا کہ اس مقام سے ہضم و جذب نہ ہو۔ یہ جراحت صرف اسی صورت میں کی جاتی ہے جب وزن کم کرنے کی دیگر تدابیر فیل ہو جاتی ہیں۔ اس سرجری کے بعد چونکہ پیٹ کا سائز کم کر دیا جاتا ہے اور اسی حساب سے کھانے کی صلاحیت کم ہو جانے کی وجہ سے چند دنوں میں ہی وزن کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ وزن کے کم ہونے کا یہ سلسلہ ایک سال تک جاری رہتا ہے۔



# بیریاٹک جراحت کے نقصانات

جیسا کہ دیگر طریقے سو فیصد محفوظ نہیں ہوتے اسی طرح اس طریقہ علاج میں بھی 7 فیصد مریضوں میں کچھ عوارضات دیکھنے میں آتے ہیں۔ کبھی معدہ اور پیروں میں خون کے تھکے بن سکتے ہیں اور کبھی کبھی یہ مہلک بھی ہو سکتا ہے مگر اس کے امکانات محض 7 فیصد ہوتے ہیں یعنی ایک سو میں 7 آدمی ہی اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

نوجوان لڑکیاں جن کا وزن زیادہ ہے اس کے علاوہ عمر رسیدہ خواتین جن کی عمر 60 سال ہے اپنی مرضی سے اس جراحت کے لئے مستعد نظر آ رہی ہیں نوجوان لڑکیاں اپنے آپ کو خوشنما بنانے کے لئے جب کہ عمر رسیدہ خواتین موجودہ امراض کے عوارضات سے بچنے کے لئے یا آنے والے امراض کے لئے حفظ ماتقدم طریقے پر اس عمل جراحی کو پسند کر رہے ہیں۔

بیریاٹک آپریشن جس کو لیپرواسکوپک سلیوگیسٹروکٹامی سرجری (Laproscopic sleeve gastrectomy surgery) بھی کہتے ہیں۔ دراصل موٹی خواتین کا پسندیدہ رجحان ہے جس کے ذریعہ وہ اپنے آپ کو چست پھرت رکھنے کے علاوہ بڑھتی عمر کے امراض سے نجات کا ذریعہ سمجھتی ہیں۔ شدید موٹاپے کی صورت میں 65 سال سے قبل اس عمل جراحی کو انجام دیا جا سکتا ہے۔ جراحت کے بعد مریض کا وزن ایک سال تک لگاتار گھٹتا چلا جاتا ہے۔

شدید موٹاپے کی وجہ سے معمولات زندگی میں پریشانی لاحق ہو جاتی ہے اس لئے اس عمل جراحت کے ذریعہ وزن کو کم کر کے نفسیاتی اور جسمانی طور پر مریض کی زندگی آسان ہو جاتی ہے اس جراحی کے ذریعہ ایک سال میں مریض کا وزن 40-60 کلو کم کیا جا سکتا ہے۔

# ناگہانی اموات کیوں؟

شدید موٹاپے کے آنے سے پہلے تقریباً 4-5 سال کے دوران وزن بڑھنا شروع ہوجاتا ہے۔ جس کو ہم نظر انداز کردیتے ہیں اور معمولات زندگی لاپرواہی کے ساتھ چلتے رہتے ہیں۔ پھر جب حالات ابتر ہوجائیں تب مریض کو احساس ہوتا ہے کہ اب علاج کرنے کی ضرورت ہے مگر اس وقت معالج اور مریض دونوں ہی کے لئے اس کا علاج کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اس لئے حفظ ماتقدم طریقہ پر ابتداہی سے اپنے جسم کو موٹاپے سے بچائیں۔ وہ افراد جن کے اباء واجداد موٹے ہیں اور ان میں یہ مرض موروثی طور پر موجود ہونے کے امکانات ہیں ایسے لوگ مندرجہ ذیل باتوں کا خصوصی خیال رکھیں۔

1-اپنا وزن طبعی رکھیں

2-وزن کی اچانک زیادتی کی صورت میں حکیم یا ڈاکٹر سے رجوع فرمائیں۔

3-حسب ہدایات ریاضت، دوا اور اغذیہ کا خیال رکھیں۔

4-معمولات زندگی کو فطری تقاضوں کے مطابق گزاریں۔

5-آب وہوا، ماکولات ،مشروبات، نوم ویقظہ، حرکت سکون نفسانی وحرکت جسمانی استفراغات اور احتباسات کا خیال فرماتے ہوئے اور بتائے گئے اسباب ستہ ضروریہ (Six essential factors) کی روشنی میں ہی زندگی گذاریں۔

6-منشیات، شراب، سگریٹ، اور تمباکو کی دیگر شکلیں مہلک عادات میں ان عادات کو اختیار کرنے سے پہلے ان کے نقصانات کے بارے میں جانکاری حاصل کریں اور جلد از جلد ان سے نجات پانے کی کوشش کریں۔

7-غذا کے اعتبار سے اپنی ریاضت اور ریاضت کے حساب سے اپنی غذا کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے رجوع فرمائیں۔



8-قناعت پسندی، صبر واستقلال کے ذریعہ موجودہ زمانے کے ٹینشن سے نجات ممکن ہے۔ مذہبی رغبت کے ذریعہ قناعت پسندی حاصل کرکے چیلنجوں سے نجات مل سکتی ہے۔

9-زکریا حسن رازی کے مطابق افلاس وغربت اچانک موت کا سبب نہیں بنتی فاقہ کشی سے مرنے کیلئے سالوں درکار ہوتے ہیں ناگہانی اور اچانک موت شکم سیری، فربہی اور کثرت خوردنی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ مہلک امراض مثلاً وجع المفاصل، نقرس، ذیابطیس ،سرطان، امراض دماغیہ، شدید موٹاپا وغیرہ زندگی گزارنے کے انداز سے تعلق رکھتے ہیں۔

10-آجکل اسپتالوں میں ماہر تغذیہ افراد کی تقرری کی جارہی ہے جن سے صلاح لے کر آپ اپنے لئے غذا کا ایک چارٹ تیار کرواسکتے ہیں جس میں جسم کی ضرورت کے مطابق حرارے (کیلوری) ہی کو تحریر کی جاتی ہیں۔

11-اسکولوں اور مکاتب میں اوائل عمر ہی سے جسمانی ورزش کو درس وتدریس کا حصہ بنا کر عادات ثانویہ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے روزانہ دو گھنٹہ کا ٹائم نکال کر بچوں کی دلچسپی اور رجحان کے مطابق ان کا التفات مختلف کھیلوں کی جانب کرائیں۔

12-کام کی جگہ پر ایسے حالت پیدا کرنا کہ حرکت کرنا آپ کے ضروری ہوجائے۔ ڈسک ورک والے لوگ ہر گھنٹہ میں پانچ منٹ کے لئے معمولی حرکت کریں۔

13-کھانے پینے کے لئے کافی، کولڈ ڈرنک، کوکا کولا، چائے کی جگہ جوس، ناریل کا پانی، پھلوں کے رس کا استعمال کیا جائے۔

14-تازہ پھل اور سبزیاں کم از کم 60 گرام یومیہ ایک آدمی کو استعمال کرنے کی ہدایت کریں۔

15-زندگی اور موت حکم خداوند اور رضائے مولی کے بغیر نہیں میسر آتی انسان کی زندگی اور صحت دراصل خداداد نعمت ہے جس کی حفاظت ہماری ذمہ داری ہے۔ اچھی

صحت، اچھا معاشرہ بنانے میں معاون ہوتی ہے۔ منشیات، شراب اور جنک فوڈ کھا کر گویا ہم امانت خداوندی میں خیانت کر رہے ہیں۔

16-اگر موٹاپے کے خصوصی اسباب کو نظر انداز کرتے ہوئے بات کریں تو عام طور پر نمک کا استعمال 5 گرام یومیہ سے زیادہ، تیل اور گھی کا استعمال آدھا کلو فی کس سے زیادہ، موٹاپا لانے کا سبب بن سکتا ہے۔ شکر کا زیادہ استعمال (چونکہ اس میں کیلوری زیادہ ہوتی ہے) موٹاپا بڑھانے میں معاون ہوتا ہے۔ کچی اور ہری سبزیاں اور تازہ پھل قدرتی وٹامنس اور معدنیات سے پر ہوتے ہیں۔ ان کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ گوشت خور حضرات مچھلی اور مرغ جلد کے ساتھ استعمال نہ کریں۔ بڑا گوشت نہایت ہی طاقت ور اور ثقیل اغذیہ میں شامل کیا جاتا ہے اسلئے اس کا استعمال کم کریں۔

17-کمپیوٹر اور اس سے متعلق کھیل کود اور ٹیلویژن بچوں کو پست ہمت اور سست بنا دیتے ہیں اس لئے وہ سارے کھیل جو گھر میں بیٹھ کر کھیلے جاتے ہیں نہ صرف یہ کہ بچوں کو سست اور موٹا کرتے ہیں بلکہ ذہنی طور پر بھی ان کو چاق و چوبند نہیں رہنے دیتے۔ گھر سے باہر کھیلے جانے والے کھیل مثلاً کرکٹ، فٹبال، تیراکی، گھوڑ سواری، کبڈی وغیرہ سے جسم توانا ہوتا ہے آپسی تال میل بڑھنے کے علاوہ سلیقہ، حوصلہ، جوش اور ولولہ پیدا ہوتا ہے جو آگے چل کر زندگی کے مختلف مراحل میں کامیابی کا ضامن بنتا ہے۔

18-صحت اور مرض دونوں ہی قدرتی حالتیں ہیں صحت مند رہتے ہوئے اس کی حفاظت ہماری ذمہ داری ہے۔ اور اسی طرح مرض کی حالت میں فوراً طبی امداد کی ضرورت درکار ہوتی ہے تاکہ کھوئی ہوئی صحت کو دوبارہ حاصل کر کے مکمل طور پر صحت مند زندگی گذاری جاسکے۔ جسم کی دیکھ بھال کے لئے لگایا گیا پیسہ دراصل سب سے بڑا انویسٹمنٹ (Investment) ہے اس لئے ابتدا ہی سے کچھ پیسہ اپنی صحت کے لئے بچا کر محفوظ کرنے کی کوشش کریں۔ تاکہ بیماری کی حالت میں بہتر علاج کیلئے کام آسکیں۔

☆☆☆



# وزن کم کرنا ہے تو کھائیں آم

جن لوگوں کا وزن ضرورت سے زیادہ ہے اور آم کے بھی شوقین ہیں، انہیں چاہیے کہ آموں کے موسم سے بھرپور فائدہ اٹھائیں اور خوب آم کھائیں، لیکن وزن گھٹانے کیلئے انہیں بطور دوا آم کے ساتھ یا بعد میں ہی سہی آم کے چھلکے بھی کھانے ہوں گے۔ یہ مشورہ آسٹریلیا میں کی جانے والی ایک تازہ ترین تحقیق کی روشنی میں دیا گیا ہے۔ ریسرچ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ آم کھانے سے وزن کم کرنے اور جسم کو سڈول بنانے میں مدد مل سکتی ہے، لیکن صرف اس صورت میں جب کہ آپ آم کے چھلکے بھی کھائیں، جنہیں عام طور پر پھینک دیا جاتا ہے، لیباریٹری میں آم کے چھلکے کے عرق پر جو تجربات کیے گئے، ان سے معلوم ہوا کہ چھلکے میں شامل مادہ انسانی چربی کے خلیات کی تشکیل روک دیتا ہے۔ آسٹریلوی ریسرچرز کے مطابق اصل خوبی ان فائٹو کیمیکلز میں ہوتی ہے جو قدرتی طور پر چربی کے خلیات کو تباہ کرتے ہیں اور یہ فائٹو کیمیکلز آم کے بیرونی چھلکے میں ہوتے ہیں۔ یونیورسٹی آف کوئنز لینڈ کے پروفیسر مائک گڈلے نے بتایا کہ ہمیں یہ معلوم ہے کہ آم میں بہت ہی شاندار قسم کے غذائیت بخش اجزا ہوتے ہیں، لیکن آم اور اس طرح کے دیگر پھلوں میں جو پیچیدہ نوعیت کے قدرتی مرکبات ہوتے ہیں ان کو اچھی طرح سمجھنے کیلئے ہمیں مزید کام کرنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ

اس ریسرچ سے ہمیں یہ احساس ہوا کہ اگر کسی پھل سے پوری طرح مستفید ہونا چاہتے ہیں، تو اس کے تمام حصوں کو اہمیت دینی چاہیے تاکہ قدرت نے ان میں جو خوبیاں پوشیدہ رکھی ہیں، وہ ہمارے کام آسکیں، بہت ممکن ہے کہ اس ریسرچ کی روشنی میں ایسی دوائیں (سپلیمنٹ) تیار کی جائیں، جن سے موٹاپے پر قابو پانے میں مدد ملے۔

## بعض آموں میں وزن کم کرنے والی خوبیاں

ایک اور رپورٹ کے مطابق وزن کم کرنے والی خوبیاں بعض مخصوص آموں میں پائی جاتی ہیں اور اگر اس ضمن میں غلط قسم کے آموں کا انتخاب کیا جائے تو نتائج برعکس نکل سکتے ہیں۔ کوئنز لینڈ یونیورسٹی کے سائنس دانوں نے یہ دریافت کیا ہے کہ عام طور پر دستیاب ''ارون'' (Irwin) اور 'نام ڈوک مائی' (Nam Doc Mai) اقسام کے آم میں وہ مرکبات شامل ہیں جو انسانی چربی کے خلیات کی تشکیل میں مزاحمت کرتے ہیں ان آموں کی ایک عام پہچان یہ ہے کہ ان کے چھلکے سرخی مائل گلابی یا عنابی ہوتے ہیں، جبکہ آموں کی ایک اور قسم جسے کن سنگٹن پرائیڈ (Kensington Pride) کہتے ہیں، ان میں ایسے کیمیائی مرکبات پائے جاتے ہیں جو چربی کے خلیات کی افزائش کرتے ہیں۔ مائک گڈلے نے بتایا کہ لیبارٹری کے تجربات میں تین اقسام کے آموں کے چھلکوں اور گودے کا انسانی چربی کے خلیات پر ردعمل کا جائزہ لیا گیا تھا۔

## آم کے گودے میں بھی وزن کم کرنے کی صلاحیت

خود آم کے گودے میں بھی ایسی بہت سی چیزیں ہیں، جو وزن کم کرنے میں معاونت کرتی ہیں، یہ پھل غذائیت بخش اجزاء سے بھرا ہوتا ہے۔ اگر ہم کھانا کم کھائیں اور کھانے کے بعد یا اس کے دوران آم کھالیں تو روزانہ کی غذائیت کا بڑا حصہ صرف اس سے پورا ہوسکتا ہے۔ آم کے گودے میں ریشے بھی بہت ہوتے ہیں، جو رات کے



کھانے تک ہماری اشتہا کو قابو میں رکھتے ہیں اور ہم کھانے پر ٹوٹ کر نہیں گرتے۔ آم 'بیٹا کیروٹین' کے حصول کا بہترین اور اعلیٰ ذریعہ ہیں، اگر اس اینٹی آکسیڈنٹ مادے کو زیادہ استعمال کیا جائے تو بعض مخصوص سرطانوں کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔ آم میں ایک اور Caroteniod مادہ وافر ہوتا ہے جسے Lycopene کہتے ہیں۔ یہ بھی ایک اہم اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ لائکوپن، خلیات کی حفاظت کرتا ہے اور رسولی کی افزائش روکتا ہے۔ صرف ایک آم کھانے سے ہمیں وٹامن سی کی اتنی مقدار حاصل ہوجاتی ہے، جو ہمارے پورے دن کی ضرورت کو پورا کرسکتی ہے، دیگر پھلوں کے برعکس آم میں متعدد بی وٹامنز اور کیلشیم نیز ملینیشیم جیسے معدنیات بھی ہوتے ہیں۔

☆☆☆

# وزن کم کرنا ہے تو

# نوالہ دیر تک چبائیں......!

اگر آپ دبلا ہونا چاہتے ہیں تو منہ میں نوالہ لے کر اسے زیادہ دیر تک چبائیں، اس طرح بھی آپ اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔ ایک طبی جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ کھانے کے دوران ہر بار منہ میں نوالہ بھر کر اسے دیر تک چبانے سے جسم کو پہنچنے والی کیلوریز کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ جن رضا کاروں نے نوالہ نگلنے سے قبل اسے 40 مرتبہ چبایا تھا، انہوں نے 15 بار غذا چبانے والوں کے مقابلے میں 12 فیصد کم غذا کھائی تھی۔ باور کیا جاتا ہے کہ دیر تک غذا چبانے سے بسیار خوری کی عادت ختم ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ معدے کی جانب سے پیٹ بھرنے کا پیغام دماغ کو وصول کرنے میں زیادہ وقت لگ جاتا ہے۔ یہ بات بھی نوٹ کی گئی ہے کہ غذا کو دیر تک چبانے سے ہمارے نظام ہضم میں گردش کرنے والے اور بھوک کا احساس نمایاں کرنے والے ہارمون گھریلین (Ghrelin) کی سطح بھی گھٹ جاتی ہے۔ اس ریسرچ کے سلسلے میں چین کی ہاربین میڈیکل یونیورسٹی کے ریسرچرز نے 15 سے 20 سال کی عمر کے 16 دبلے پتلے اور 14 فربہ لڑکوں پر دو مختلف قسم کے تجربات کئے تھے۔ پہلے تجربے میں ماہرین یہ دیکھنا چاہتے تھے کہ کیا موٹے لڑکوں کا غذا چبانے کا انداز دبلے پتلے لڑکوں



سے مختلف ہے؟ ہر رضا کار کو کھانے کیلئے سینڈوچ دیا گیا تھا اور ایک خفیہ کیمرے کی فلمبندی کے ذریعہ یہ دیکھا گیا تھا کہ اس نے غذا نگلنے سے پہلے اسے کتنی مرتبہ چبایا تھا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ اگرچہ فربہ افراد نے دبلے افراد کی طرح ایک ہی رفتار سے نوالہ چبایا تھا لیکن موٹے لڑکے، دبلوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے غذا نگل رہے تھے۔ دوسرے تجربے میں دونوں گروپوں کو دوسرا سینڈوچ دیا گیا اور ان سے کہا گیا کہ وہ نوالے کو 15 مرتبہ چبانے کے بعد نگلیں، اس کے بعد دوبارہ ان کو ہدایت کی گئی کہ وہ 40 مرتبہ چبانے کے بعد غذا نگلیں۔

ریسرچرز نے یہ دیکھا کہ جن لوگوں نے زیادہ دیر تک نوالہ چبایا تھا، انہوں نے 11.9 فیصد کم کیلوریز استعمال کی تھیں اور اس ضمن میں دبلے پتلے اور موٹے افراد میں کوئی تخصیص نہیں تھی۔ سینڈوچ کھانے کے 90 منٹ بعد جب انکے خون کا ٹیسٹ لیا گیا تو یہ دیکھا گیا کہ جن رضا کاروں نے 15 کے بجائے 40 مرتبہ نوالہ چبایا تھا ان کے خون میں گھریلین ہارمون کی سطح بہت کم تھی۔ ''امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن'' میں شائع ہونے والی اس رپورٹ میں ریسرچرز نے کہا ہے کہ جن لوگوں کا جسمانی وزن ضرورت سے زیادہ ہے، وہ اگر آہستہ روی سے، نوالے زیادہ دیر تک چبا کر کھائیں تو اس آسان تدبیر سے بھی ان کا مسئلہ بڑی حد تک حل ہو سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ریسرچ سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جلدی جلدی نوالے ٹھونسنا اور تیزی سے انہیں حلق سے نیچے اتارنا وزن بڑھا دیتا ہے۔ اس تحقیق میں شریک فربہ افراد نے نوالہ کم چبایا تھا اور دبلے ساتھیوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے اسے حلق سے اتار لیا تھا۔

☆☆☆

# وزن کم کرنے کیلئے لنچ وقت پر کریں

کیا آپ اپنے بڑھے ہوئے جسمانی وزن کو کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ کے کھانے کے اوقات بھی اتنے ہی اہم ہیں، جتنی احتیاط آپ کھانے پینے کی چیزوں میں کرتے ہیں۔ ریسرچرز کا کہنا ہے کہ دوپہر کا کھانا اگر دیر سے کھایا جائے تو فربہ لوگوں کے لیے وزن کم کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ بوسٹن کے بریلھم اینڈ ویمنز اسپتال اور یونیورسٹی آف مورسیا کے ریسرچرز نے ضرورت سے زیادہ وزن رکھنے والے ان افراد کا جائزہ لیا تھا جنہوں نے اسپین میں بیس ہفتوں پر مشتمل وزن کم کرنے سے متعلق ایک معالجاتی پروگرام پر عمل کیا تھا۔ 420 افراد پر مشتمل ایک مضبوط گروپ نے بیس ہفتے کے ڈائٹ پروگرام میں شرکت کی تھی اور اس گروپ کے آدھے افراد نے اپنے دن کا سب سے بڑا کھانا یعنی لنچ سہ پہر تین بجے سے پہلے کھایا تھا، جبکہ دوسرے آدھے افراد نے تین بجے کے بعد لنچ کیا تھا، جن لوگوں نے تین بجے سے پہلے دوپہر کا کھانا کھایا تھا، ان لوگوں نے تاخیر سے لنچ کرنے والوں کے مقابلے میں اپنا تیس فیصد وزن زیادہ گھٹایا تھا۔ تاخیر سے لنچ کرنے والوں کا اوسطاً 7ء7 کلوگرام وزن کم ہوا تھا، جبکہ ان سے پہلے لنچ کرنے والوں نے اوسطاً 9ء9 کلو وزن کم کیا تھا۔ رپورٹ کے اہم مصنف ڈاکٹر فرینک شیئر کا کہنا ہے کہ پہلی بار بڑے پیمانے پر کیے گئے اس جائزے



سے واضح ہوتا ہے کہ لوگوں کے کھانے کے اوقات سے یہ پیش گوئی ممکن ہوسکتی ہے کہ انہیں وزن کم کرنے میں کتنی کامیابی ہوسکتی ہے۔ ہمارے نتائج سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ تاخیر سے لنچ کرنے والوں میں وزن کم کرنے کی شرح کم تھی اور انہوں نے جلد ہی لنچ کرنے والوں کے مقابلے میں کم وزن گھٹایا، جو اس بات کی واضح علامت ہے کہ وزن کم کرنے کے پروگرام میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے بڑے کھانے کے اوقات کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ اس جائزے میں شریک لوگوں کو دوپہر میں جو کھانا کھلایا گیا، وہ ان کے دن بھر کے کیلوریز کے چالیس فیصد پر مشتمل تھا۔ ریسرچرز نے یہ بات بھی نوٹ کی کہ دن بھر میں دیگر چھوٹے کھانوں یا ناشتوں کا وزن کم کرنے میں کامیابی پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا تھا۔ یہ بات قابل غور تھی کہ تاخیر سے لنچ کرنے والوں نے جن کا وزن کم گھٹا تھا۔ لنچ میں تاخیر کرنے والے افراد میں انسولین سے حساسیت بھی کم تھی۔ یہ وہ فیکٹر ہے جو ذیابیطس کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ یونیورسٹی آف مورسیا کی ڈاکٹر مارٹا گیر ولسٹ کا کہنا ہے کہ اس جائزے سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ جو لوگ اپنا جسمانی وزن گھٹانے کے خواہشمند ہیں انہیں اپنے کھانے کے اوقات پر لازماً توجہ دینی ہوگی اور دیر سے کھانے کی عادت پر قابو پانا ہوگا، ورنہ مقصد حاصل نہ ہوسکے گا۔ یہ جائزہ رپورٹ انٹرنیشنل جرنل آف اوبیسٹی میں شائع کی گئی ہے۔

☆☆☆

# وزن کم کرنے کیلئے پانی زیادہ پیئیں

ہمارے جسم کو پانی کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ پانی ہمارے جسم سے ہر قسم کے فاضل مادے خارج کرنے کے ساتھ ہمارے تمام جسمانی اعضاء اور خلیوں کو ضروری غذائی اجزا پہنچانے میں مددگار ہوتا ہے اس کے علاوہ ہمارے جسم سے ہر گزرتے لمحے پانی خارج بھی ہوتا رہتا ہے اور یوں ہم اگر پانی نہ پیئیں تو ہم ڈی ہائیڈریشن کا بھی شکار ہوسکتے ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ دن میں بھی زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں۔ اپنی صبح کا آغاز پانی کے ایک گلاس سے کیجئے۔

ہر کھانے سے پہلے بھی ایک گلاس پانی پیئیں۔ کام پر جاتے ہوئے اپنے ساتھ پانی کی ایک بوتل لے کر جائیں۔ ہمارے جسم کو روزانہ کم از کم تین سے پانچ لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا آپ کو جب بھی اور جہاں بھی یاد آئے اور موقع ملے۔ خوب پانی پیئیں۔ یہ بات ذہن نشین رکھئے کہ بہت سے ڈاکٹرس کہتے ہیں تین چار پانچ لیٹر پانی روزانہ پیئیں یہ بنیادی طور پر غلط ہے البتہ پانی اتنا استعمال کریں کہ جسم کو کسی طرح کی تشنگی نہ رہے پانی حسب ضرورت استعمال کرنا چاہیے اور وقفہ وقفہ سے پانی استعمال کرتے رہنا چاہیے۔

☆☆☆



# دودھ وزن کم کرنے میں معاون

ایک نئی تحقیق کے مطابق دودھ کیلوریز کے اخراج اور نتیجتاً وزن گھٹانے میں معاون ثابت ہوتا ہے، یہ تحقیق ڈینش محققین نے کی ہے۔ 1960ء میں ڈاکٹر اشخنہ نے کم لیکن اچھی غذا کا تصور متعارف کروایا، یعنی ایسی کم غذا جس میں زیادہ پروٹین ہوں، جس کے بعد امریکیوں نے اچھی غذا کا تصور اپناتے ہوئے چکن اور مچھلی جیسی خوراک کو فوقیت دینا شروع کردی۔ پھر 1990ء میں ''دودھ کی مونچھ'' کی مہم شروع ہوئی، جس کا مقصد یہ بتانا تھا کہ دودھ کیلشیم اور پروٹین سے بھرپور غذا ہے۔ مہم شروع ہونے پر لوگوں نے تیزی کے ساتھ دودھ اور اس سے بنی اشیاء یعنی پنیر اور دہی وغیرہ کی طرف رجوع کیا۔ پھر وقت گزرنے کے ساتھ آج دودھ اور اس سے بنی مصنوعات پر بحث چھڑ چکی ہے، مختلف تحقیقات کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ دودھ میں دو اقسام کے پروٹین ہوتے ہیں، ایک کا نام کیسین اور دوسرا وے (Whey) سے منسوب ہے۔ کیسین میں دودھ کا 80 فیصد پروٹین پایا جاتا ہے اور یہ غذا کو ہضم کرنے کے نظام کو درست کرتا ہے، یہی وجہ ہے کہ دیگر خوراک کے ساتھ دودھ کے استعمال سے پیٹ بھر جانے کا جلد احساس ہونے لگتا ہے۔ ڈینش محققین نے اس تحقیق کو آگے بڑھانے کا بیڑا اٹھایا تا کہ دودھ کے اثرات کو مزید اچھے طریقے سے جانا جا سکے۔ محققین نے 18 سے 50 سال کی

عمر کے 17 افراد کو اپنی تحقیق کا حصہ بناتے ہوئے انہیں ایک ہفتہ تک تین مختلف دنوں میں متنوع اقسام کی خوراک دی۔ معائنہ کے دن تمام افراد کو بھوک کی حالت میں ڈبل روٹی، مکھن، جام اور خواہش کے مطابق جوس یا دودھ پینے کو دیا گیا۔ چار گھنٹے بعد ان کا جب معائنہ کیا گیا تو ماہرین کے سامنے حیران کن نتائج آئے۔ نتائج کے مطابق دودھ آپ کے وزن کو کنٹرول کرنے میں نہ صرف مدد دیتا ہے بلکہ صحت مند غذا کے طور پر اس کا استعمال بھی ضروری ہے۔

☆☆☆



# وزن کم کرنے کا جدید نسخہ

اگر آپ وزن کم کرنے کے خواہشمند ہیں تو غذائی ماہرین کا ایک جدید ترین بہت اہم مشورہ یہ ہے کہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے صرف اس بات پر توجہ دینا کافی نہیں ہے کہ آپ کیا کھا رہے ہیں بلکہ آپ کو یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ آپ کس چیز کے ساتھ کیا کھا رہے ہیں، یعنی بیک وقت دو مختلف قسم کی غذاؤں کے استعمال پر توجہ دینا بھی بہت ضروری ہے۔ ان ماہرین کے مطابق کچھ غذاؤں کے ساتھ دوسری غذاؤں کو شامل کرنے سے پیٹ میں گیس بن سکتی ہے۔ توانائی کم مل سکتی ہے اور وزن بڑھ سکتا ہے جبکہ کچھ دوسری غذائیں شامل کرنے سے جسم میں غذا کا انجذاب (Metabolism) بہتر ہو جاتا ہے۔ نیویارک کی ایک نیوٹریشنسٹ مارافیل کا کہنا ہے کہ ان کے پاس آنے والے کئی افراد نے ثابت غذاؤں کے ذریعے صرف تین ہفتے میں 10 پونڈ وزن کم کرلیا تھا۔ اس وقت وزن کم کرنے کا سب سے کامیاب نسخہ Food Pairing یا Food Combining قرار دیا جا رہا ہے۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ ہم کن غذاؤں کو ایک ساتھ استعمال کر کے اپنا وزن گھٹا سکتے ہیں اور وہ کون سی غذائیں ہیں جن کے بیک وقت استعمال سے وزن بڑھ سکتا ہے۔

## پروٹین کو چکنائی کے ساتھ شامل نہ کریں

پروٹین کو ہضم کرنے کے لئے ہمیں جن خامروں یا انزائمز کی ضرورت ہوتی ہے، چکنائی ان کے اخراج کو روکتی ہے۔اس لئے ان دونوں چیزوں کو الگ رکھیں یعنی دونوں کو الگ الگ استعمال کیا کریں۔تاہم بعض چکنائیاں جیسے ایوکاڈو اور تیل کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ اچھی طرح مل جاتی ہیں سبز پتوں والی ترکاریوں کے ساتھ تیل کا استعمال بھی بہت اچھا رہتا ہے۔جن غذاؤں میں پروٹین اور چکنائی دونوں چیزیں ہوتی ہیں جیسے پنیر، بیج اور مغزیات، ان کو پروٹین ہی تصور کریں۔

## بغیر نشاستے والی بزیاں بہترین ہیں

جن سبزیوں میں نشاستہ (Starch) نہیں ہوتا، ان کو تقریباً ہر قسم کی غذا یعنی پروٹینز، کاربوہائیڈریٹس اور چکنائیوں کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے کیونکہ پالک، بند گوبھی، اسپارگس، برسلز اسپراؤٹ وغیرہ ہر قسم کے ماحول میں خواہ وہ القلی والی ہو یا تیزابی، اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہیں۔غذائی ماہرین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ اگر گوشت یا کاربوہائیڈریٹس کھانا ہے تو پہلے انہیں کھالیں، اس کے بعد بغیر نشاستے والی سبزیوں سے پیٹ بھر لیں۔

## کاربوہائیڈریٹس اتنے برے بھی نہیں

ہم میں سے اکثر افراد ہر قسم کے اناج سے اسی طرح پرہیز کرتے ہیں جیسے وہ صحت کو نقصان پہنچانے والی چیزیں ہوں لیکن ثابت اناج سے تیار پیسٹا (Pasta) بھورے چاول، یہاں تک کہ آلو بھی آپ کی توند میں اضافہ نہیں کریں گے بشرطیکہ آپ



ان کے ساتھ بغیر نشاستے والی اور سبز پتوں والی سبزیاں استعمال کریں۔یہ بھی یاد رکھیں کہ زیادہ تر پھلیاں (Beans) کاربوہائیڈریٹس سمجھی جاتی ہیں۔

## آلو اور گوشت کو الگ رکھیں

اگرچہ ہمارے ہاں اکثر لوگوں کو آلو گوشت کا سالن بہت مرغوب ہوتا ہے لیکن مغرب کے غذائی ماہرین یہ کہتے ہیں کہ پروٹینز خواہ وہ ہمیں مویشیوں سے حاصل ہوں یا سویابین، زیتون اور مغزیات کی صورت میں پودوں اور درختوں سے، یہ پروٹینز تیزابی ماحول میں بہترین طریقے سے ہضم ہوتے ہیں جبکہ کاربوہائیڈریٹس کو ہضم کرنے کے لئے القلی والے ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔اگر پروٹین اور کارب کو یکجا کر دیا جائے یعنی گوشت کے ساتھ آلو بھی شامل کر دیا جائے تو معدہ ٹھنڈا پڑ جاتا ہے اور ہاضمہ خراب ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

## کھانے کے دوران کچھ پینا

کھانا کھانے کے درمیان میں پانی یا کوئی مشروب پینے سے آنتوں میں موجود انزائم تحلیل ہو جاتے ہیں اور غذا ہضم کرنے کا عمل سست پڑ جاتا ہے اسی طرح کھانے سے 15 منٹ پہلے بھی پانی یا کوئی مشروب نہیں پینا چاہیے۔

## پھلوں کو ساتھی کی کیا ضرورت؟

تمام غذاؤں میں پھل جس تیزی سے ہضم ہوتے ہیں، ان کا مقابلہ کوئی اور غذا نہیں کر سکتی کیونکہ پھلوں میں مٹھاس اور پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے لیکن اگر انہیں دوسری چیزوں کے ساتھ کھایا جائے تو پھر یہ معدے میں پھنس کر رہ جاتے ہیں جس سے گیس بنتی ہے اور ڈکاریں شروع ہو جاتی ہیں۔

## دو کھانوں کے درمیان آرام

کچھ کھانے کے بعد اپنے جسم کو اتنا وقت دیں کہ وہ غذا کو ہضم کرنے کا عمل مکمل کرلے۔اس کے بعد چاہیں تو آپ دوسرے گروپ میں شامل غذائیں استعمال کر سکتے ہیں۔مثال کے طور پر اگر آپ کو پھل کھانا ہے تو یا تو دن یا رات کے کھانے سے 30 منٹ پہلے انہیں کھالیں یا پھر کھانا کھانے کے تین گھنٹے بعد پھل کھائیں۔اگر آپ نے نشاستے والی غذائیں کھائی ہیں تو دوبارہ کھانے کیلئے کم ازکم تین گھنٹے انتظار کریں اور اگر پروٹین والی غذائیں استعمال کی ہیں تو پھر چار گھنٹے یا اس سے زیادہ انتظار کرنا چاہیے۔

☆☆☆



# وہ پھل جو آپ کا وزن گھٹا سکتے ہیں

عام خیال یہی ہے کہ شاید تمام پھل ایک ہی جیسی خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں لیکن درحقیقت ایسا نہیں ہے۔کچھ پھل ایسے ہیں جنہیں اگر بہت زیادہ کھایا جائے تو ان میں موجود قدرتی شکر کی زیادہ مقدار وزن بڑھا سکتی ہے جبکہ کچھ ایسے پھل بھی ہیں جنہیں اگر مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے تو ان سے وزن گھٹانے میں مدد لی جا سکتی ہے۔مثال کے طور پر پپیتے میں ایک خامرہ یا انزائم ’’پاپائن‘‘(Papaine) پایا جاتا ہے جو غذا کو نظام ہضم سے تیزی کے ساتھ گزارتا ہے اور اس عمل سے وزن گھٹانے میں مدد ملتی ہے۔’’دفٹنس ری پبلک‘‘ کی جانب سے ایک انفوگرافک چارٹ مرتب کیا گیا ہے جس میں 15/ایسے پھلوں کی نشاندہی کی گئی ہے جو وزن گھٹانے کے حوالے سے مفید ہیں۔’’نیوٹری سینٹر ڈاٹ کام‘‘ ویب سائٹ پر کام کرنے والی غذائی ماہر لیانا بونا ڈیو کا کہنا ہے کہ اگر آپ اپنا وزن گھٹانے میں دلچسپی رکھتے یا رکھتی ہیں۔

## بطور ناشتہ پھلوں کا استعمال بہتر ہے

تو بطور ناشتہ پھلوں کا استعمال بہت اچھا ہو سکتا ہے۔اگرچہ انہیں یہ کہہ کر بدنام کیا جاتا رہا ہے کہ پھلوں میں شکر بہت ہوتی ہے۔انہوں نے کہا کہ بلاشبہ قدرتی شکر،

پھلوں کا ایک جزو ہے لیکن جب آپ جوس یا گاڑھا مشروب (Smoothic) پینے کے بجائے چھلکے سمیت پھل کھاتے ہیں تو ایسی صورت میں ریشے یا فائبر شکر کے انجذاب کی رفتا سست کر دیتے ہیں اور اس طرح پھل کھانا زیادہ صحت بخش ہو جاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اگر آپ کا دل کچھ میٹھا کھانے کو چاہ رہا ہے تو پھل ایسے موقعوں کے لئے بہترین چیز ہے جس میں یہ دھڑکا بھی نہیں رہتا کہ مٹھاس کہیں وزن نہ بڑھا دے لیکن آپ کو اس کی مقدار کا خیال رکھنا ہوگا۔

ایک دن میں آپ پھلوں کے زیادہ سے زیادہ دو پورشنز استعمال کر سکتے ہیں۔ پھلوں کے ساتھ اگر آپ مغزیات یا بیج کی صورت کچھ پروٹینز بھی اس میں شامل کر دیں تو شکر کے انجذاب کی رفتار مزید سست کی جا سکتی ہے۔ اگر آپ خشک میوہ جات کھانا چاہتے ہیں تو کھانے سے پہلے انہیں پانی میں کچھ دیر بھگو دیں تا کہ اس میں پانی جذب ہو جائے اور تھوڑا کھا کر بھی پیٹ بھرا بھرا محسوس ہو۔ اگر آپ پھلوں میں پروٹینز اور اچھی چکنائیاں شامل کریں گے تو اس سے بھی دیر تک شکم سیری کا احساس نمایاں رہے گا۔

## چکنائی سے بھرا پھل

جو لوگ ایووکاڈو (Avocado) پھل کے شوقین ہیں، ان کے لئے اچھی خبر یہ ہے کہ اس چکنائی بھرے پھل میں یہ خاصیت ہوتی ہے وہ جسم میں غذا کے انجذاب کی رفتار کو تیز کر دیتا ہے اور اس سے ہارمون ''ٹیس ٹوس ٹیرون'' کی پیداوار بڑھ جاتی ہے۔ یہ وہ ہارمون ہے جو مردوں اور خواتین دونوں کا وزن گھٹانے میں کردار ادا کرتا ہے۔ اگر صبح ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے درمیان کچھ کھانے کو جی چاہے تو ایسے پھلوں کو ترجیح دیں جس میں ریشے زیادہ ہوتے ہیں۔



## کچھ ریشے دار فروٹس

ناشپاتی اور سیب دونوں میں ریشے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور اگر آپ ان میں سے کوئی ایک پھل بھی کھا لیں تو دیر تک بھوک کا احساس غائب رہے گا۔ اس طرح وزن کم کرنے میں مدد ملے گی۔ سیب اور ناشپاتی کھانے سے پہلے کبھی ان کا چھلکا الگ نہ کریں کیونکہ سب سے زیادہ ریشے ان چھلکوں میں ہی ہوتے ہیں۔ ''بلیو بیریز'' (Blueberries) اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو جسم کو فاسد مادوں سے نجات دلاتے ہیں۔ اگر یہ زہریلے مادے جسم میں رہ جائیں تو ان سے وزن بڑھنے لگتا ہے۔ کیلے حل پذیر ریشوں سے بھرے ہوتے ہیں اور انہیں کھانے کے بعد ''جنک فوڈز'' کی طرف طبیعت راغب نہیں ہوتی۔ صبح ناشتے کے ساتھ ایک کیلا کھانا معمول بنا لیں، اس سے نہ صرف آپ کی کمر پھیلنے سے محفوظ رہے گی بلکہ جسم کا مدافعتی نظام بھی توانا ہوگا۔ خشک میوہ جات جب تر پھلوں کے ساتھ کھائے جاتے ہیں تو اضافی چربی جل جاتی ہے اور کولیسٹرول کی سطح بھی گھٹ جاتی ہے۔ ناریل کی گری کھانے سے بھی معدہ کو دیر تک بھرا رہنے کا احساس ہوتا ہے اور پھر الم غلم چیزیں کھانے کی طرف طبیعت مائل نہیں ہوتی۔ ناریل کی گری کھانے سے جگر کی تحول غذا (Metabolism) کی رفتار بھی 30/ فیصد بڑھ جاتی ہے۔ جگر میں اگر زہریلے مادے جمع ہو جائیں تو لیموں انہیں بہت آسانی سے خارج کر سکتا ہے۔ آپ اپنے جسم میں اگر چربی کا اضافہ نہیں دیکھنا چاہتے تو روزانہ صبح نہار منہ ایک گلاس پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر پی لیا کریں۔ چکوترے میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے اس رسیلے پھل کو کھانے سے ایک طرف پیٹ بھرنے کا احساس ابھرتا ہے تو دوسری طرف کیلوریز بھی بہت کم ملتی ہیں۔ انار بھی اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرے ہوتے ہیں جو جسم کو فاضل زہریلے مادوں سے نجات دلاتے

ہیں اور انار کے دانے کھانے سے بھوک بھی بنتی ہے۔سنگترے یا کینو کم حراروں کے ساتھ جسم کو زیادہ توانائی فراہم کرتے ہیں اور یہ رسیلے پھل جسم میں پانی کی کمی بھی پوری کردیتے ہیں۔حیران نہ ہوں ٹماٹر کو ماہرین پھلوں میں ہی شمار کرتے ہیں۔ان کا کہنا ہے کہ سرخ ٹماٹر میں وٹامن ''C'' اور ''لائیکوپین'' کی بہتات ہوتی ہے جو ایک امینو ایسڈ کارنیٹائن (Carnitine) کی پیداوار کو متحرک کرتے ہیں اور اس سے جسم میں چربی کے جلنے کا عمل تیز ہوجاتا ہے۔ میٹھے خربوزے (Cantaloupes) تھوڑے سے بھی کھالئے جائیں تو پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ایک پیالہ بھر خربوزہ صرف 60 کیلوریز فراہم کرتا ہے اور اسے کھا کر دیر تک شکم سیری کا احساس رہتا ہے۔آڑو بھی کم حرارے فراہم کرنے والا آئیڈیل فروٹ ہے۔ یہ پھل اینٹی آکسیڈنٹس کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں اور جسم کو زہریلے فاسد مادوں سے نجات دلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

## مٹاپے سے بچاؤ

مٹاپے سے بچاؤ کے لئے عموماً ڈاکٹرز یہ مشورہ دیتے ہیں کہ پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں اور گوشت استعمال کرنا ہو تو چربی کے بغیر روکھا استعمال کریں لیکن قارئین کرام کو ان سبزیوں میں سے کچھ کے بارے میں بتایا جا رہا ہے جو فربہی کا سبب ہوتی ہیں۔ان میں سرفہرست آلو ہے جو کمر کے گھیر کو پھیلانے میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔ہارورڈ کے ریسرچرز کا یہ کہنا ہے کہ جو لوگ اپنے جسمانی وزن پر گہری نظر رکھتے ہیں،انہیں چاہیے کہ وہ آلو سے پیٹ بھرنے کے بجائے بھورے چاول اور بھوسی ملے آٹے سے تیار روٹی کو ترجیح دیں۔جسم کو دبلا پتلا رکھنے کے خواہشمند افراد کو جن دیگر سبزیوں سے پرہیز کرنا چاہئے ان میں نرم بھٹے (Sweet Corn) اور مٹر شامل ہیں۔یہاں تک کہ دھنیے کے پتے کی طرح کی ایک سبزی Celery جو ڈائیٹنگ کرنے



والوں کو بہت مرغوب ہوتی ہے، وہ بھی وزن گھٹانے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتی۔تاہم بلیو بیریز، آلو بخارا اور پھول گوبھی کے استعمال سے سلمرز اپنا مطلوبہ وزن کا ہدف حاصل کرسکتے ہیں۔ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کے ایک تجزیے کیلئے ایک لاکھ 30 ہزار سے زائد امریکی مرد اور خواتین نے خوراک سے متعلق تفصیلی معلومات فراہم کی تھیں جن کی بنیاد پر یہ نتائج اخذ کئے گئے ہیں۔

ہر چار سال پر 24 سال تک ان شرکاء نے پوچھے گئے سوالوں کے جوابات میں بتایا تھا کہ 131 مختلف غذاؤں میں سے، جن میں بہت سے پھل اور سبزیاں شامل تھیں، انہوں نے پھل اور سبزیاں کتنی مرتبہ استعمال کیں۔اس دوران باقاعدگی سے ان کا وزن بھی کیا جاتا رہا۔علاوہ ازیں انہوں نے سگریٹ نوشی، ورزش، ٹی وی دیکھنے اور زندگی کے دیگر امور سے متعلق سوالوں کے جوابات بھی دیئے۔اس طرح معلومات کی جو دولت حاصل ہوئی، اس کو ریسرچرز نے مختلف مقاصد کے لئے استعمال کیا لیکن اس جائزے میں خاص توجہ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال پر دی گئی اور یہ دیکھا گیا کہ وزن پر ان کا کیا اثر پڑا۔اس بات پر کوئی حیرانی نہیں ہوئی کہ سبزی اور پھلوں کے زیادہ استعمال سے وقت گزرنے کے ساتھ وزن میں کمی دیکھی گئی۔ سبزیوں کے مقابلے میں پھل دگنا مفید ثابت ہوئے۔پھلوں کے ہر اضافی پورشن کے استعمال سے چار سال میں تقریباً آدھا پونڈ وزن گھٹا۔بلیو بیریز چربی گھلانے میں سر فہرست دیکھی گئی۔ اگر ایک مٹھی بھر زیادہ بلیو بیریز کھالی جائیں تو اس عرصے میں ڈیڑھ پونڈ وزن کم ہوسکتا ہے۔آلو بخارا، سیب، ناشپاتی، اسٹرابیریز، کشمش اور انگور بھی وہ پھل اور میوے ہیں جو وزن کم کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔جو لوگ فربہ کرنے والی سوئٹ ڈشیز کی جگہ پھلوں اور میووں کے استعمال کو ترجیح دے رہے تھے، اس کی بنیادی وجہ وہ نباتاتی مرکبات ''پولی فینولز'' تھے جن سے صحت کو بہت

زیادہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ان فوائد میں تحول غذا (Metabolism) میں تبدیلی اور جسم میں شکر کے انجذاب میں تبدیلی شامل ہیں۔

## گوبھی بھی وزن کم کرتی ہے

وزن کم کرنے والی سبزیوں میں سرفہرست پھول گوبھی قرار دی گئی۔ اگرچہ ہمارے ہاں اکثریت اس کے برعکس سمجھتی ہے اور اسے بادی یا گیس بنانے والی سبزیوں میں شامل کیا جاتا ہے لیکن اہل مغرب پھول گوبھی کو سلمرز کا دوست سمجھتے ہیں۔ بہرکیف وزن کم کرنے کے حوالے سے دیگر اہم سبزیوں میں بروکولی اور برسلز اسپراؤٹس شامل ہیں جو چھوٹے سائز کی بند گوبھی ہوتی ہے۔ PLOs Medicine جریدے میں شائع ہونے والی اس ریسرچ رپورٹ کی مصنفہ مونیکا برٹوئیا نے کہا ہے کہ مختلف غذاؤں کے استعمال سے وزن میں کمی دیکھنے میں اگرچہ بہت معمولی محسوس ہوتی ہے لیکن ان کی بھی اہمیت ہے۔ اگر ہم روزانہ سبزیوں اور پھلوں کی ایک دو سرونگ زیادہ استعمال کرلیا کریں تو ان سے وزن پر کافی فرق پڑسکتا ہے۔

اگر وزن ایک ہی سطح پر برقرار رہے تو یہ بھی بتدریج موٹا ہونے سے بہتر ہے اور صحت کو اس سے بھی فائدہ ہوگا۔ تاہم تمام سبزیاں وزن کم کرنے والی نہیں ہوتیں۔ بھٹا، مٹر اور آلو درحقیقت وزن بڑھاتے ہیں۔ اس جائزے میں چونکہ صرف بھنے، ابلے اور پسے ہوئے آلوؤں کو شامل کیا گیا تھا، اس لئے جو لوگ تیل میں تلے ہوئے آلو کے چپس کھاتے ہیں، ان کا جسمانی وزن پر کیا اثر پڑتا ہے، یہ بتانا مشکل ہے۔ ڈاکٹر برٹوئیا کا یہ کہنا ہے کہ بھورے چاول اور ثابت گندم سے تیار آٹے کی روٹیاں آلو کا بہتر متبادل ہیں۔ تاہم برٹش ڈائیٹیٹک ایسوسی ایشن کی ربیکا لاٹن یہ کہتی ہیں کہ آلو اب اتنی خراب چیز بھی نہیں ہے۔ اس میں خوبیاں بھی ہیں۔ مثلاً اس میں وٹامن C، پوٹاشیم اور فائبر وافر ہوتا ہے اور ان کو کھانے سے شکم سیری کا احساس بھی جلد ابھرتا ہے لیکن ان میں چونکہ



نشاستہ زیادہ اور پانی کی مقدار کم ہوتی ہے، اس لئے دیگر سبزیوں کے مقابلے میں آلو میں حرارے زیادہ ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ غذائی ماہرین آلو کو روٹی، چاول اور پیسٹا کی صف میں شامل کرتے ہیں۔ برٹش ڈائیٹیٹک ایسوسی ایشن اپنے شہریوں کو مشورہ دیتی ہے کہ اگر وہ آلو، روٹی، چاول اور پیسٹا ایک ساتھ استعمال کررہے ہیں تو ان تمام چیزوں کی مقدار مٹھی کے سائز سے زیادہ بڑی نہیں ہونی چاہیے۔

☆☆☆

# وزن کیسے کم کریں؟

موسم بدلتا ہے تو انسان کے کھانے پینے کی عادات میں بھی تبدیلی آجاتی ہے۔ گرمیوں کی دوپہر میں عام طور پر کچھ کھانے کو دل نہیں چاہتا۔ یوں یہ دن ان لوگوں کے لئے سنہری موقع سے کم نہیں جو اپنا وزن گھٹا کر دبلے پتلے ہونا چاہتے ہیں۔ مگر اس کے لیے کھانا بالکل چھوڑنے کی ضرورت نہیں ہے صرف چند باتوں پر عمل کر کے آپ موٹاپے سے بہت حد تک نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ کھانے کا مقصد جسم کو مناسب مقدار میں توانائی اور طاقت پہنچا کر چاق و چوبند اور فٹ رکھنا ہے۔ ماہرین کے نزدیک چاہے آپ ایک گھنٹہ ورزش ہی کیوں نہ کرتے ہوں غذائی عادات میں مناسب تبدیلی وزن گھٹانے کے لئے بہت ضروری ہے۔ کچھ لوگ چند دنوں میں ہی خود کو اسمارٹ بنانے کے لئے کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔

## فاقہ کرنے سے وزن کم تو ہوتا ہے مگر......

موٹاپا کم کرنے کے لئے افراتفری سے مت کام لیجئے۔ اس طرح فاقہ زدہ رہنے سے موٹاپا جتنی جلدی جاتا ہے اتنی جلدی واپس بھی آجاتا ہے۔ یہ بالکل سادہ سی بات ہے کہ جیسے راتوں رات جسم پر چربی نہیں چڑھتی اسی طرح راتوں رات اسے پگھلانے کا خواب دیوانے کی بڑ کے علاوہ کچھ نہیں۔



ماہرین کے خیال میں دن بھر کی کیلوریز کا 20 فیصد کم کر دینا چاہئے۔ غذا میں چکنائی کا استعمال کم کر دیجئے۔ بازار میں ملنے والے کھانوں میں چکنائی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ اسی طرح بیکری کی اشیاء میں مکھن، تیل اور گھی کی کافی مقدار ہوتی ہے بسکٹ اور فرنچ فرائی بھی اس سے مستثنیٰ نہیں۔

## کیا کھائیں اور کیا نہ کھائیں؟

اس لئے ان سے پرہیز بہتر ہے۔ بہت میٹھی اشیاء سے بھی دور رہیں۔ ٹافیاں اور سفید شکر سے بنی اشیاء میں موجود شکر ہمارے جسم میں چربی کی صورت جمع ہوتی رہتی ہے۔ کسی بھی وقت کا کھانا مت چھوڑیئے ایک وقت ڈٹ کر کھانے کے بجائے تھوڑی تھوڑی بھوک رکھ کر کھایئے۔ زیادہ ریشے والی غذائیں کھائیں۔ پھل، سبزیاں، دالیں اور اناج چربی نشاستہ سے بھی بھرپور ہوتے ہیں۔ ڈبل روٹی کے بجائے گھر کی چپاتی استعمال کریں۔ بسکٹ، کباب، برگر، کیک اور ڈونٹ کبھی کبھی کھائیں۔ جیلی، جام، مربے، کریم پنیر میں بہت زیادہ چکنائی موجود ہوتی ہے۔ لہٰذا انہیں بھی کم استعمال کریں۔ گائے کا گوشت، بھیڑ اور بطخ میں چکنائی زیادہ موجود ہوتی ہے، گوشت میں سبزیاں اور پھلوں کے بیج ڈال کر پکایئے۔ مصنوعی شکر، پھل، سبزیاں، گوشت انڈے بالائی، دودھ، سلاد وغیرہ آپ کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے لئے موجود ہیں اور پھر کچھ پانے کے لئے کچھ کھونا پڑتا ہے۔

## ورزش کرنیوالے کھانا نہ چھوڑیں

کھانا تیل میں پکا ہونا چاہیے۔ کبھی کبھار ڈبل روٹی یا آلو کے کھانوں میں آجائیں تو مضائقہ نہیں۔ لیکن یاد رہے کبھی کبھار کا مطلب ہے مہینے میں دو تین بار اور وہ بھی نہایت کم مقدار میں۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر ورزش بھی کی جائے تو اس کی کیا ہی

بات ہے ورزش سے جہاں آپ کے جسم کی زائد چربی زائل ہوتی ہے وہاں آپ سارا دن چاق و چوبند بھی رہتے ہیں۔ اس لئے اپنے دن کا آغاز ورزش سے کیجئے۔ بعض خواتین وزن کم کرنے کے شوق میں کھانا بالکل چھوڑ دیتی ہیں یہ عادت ہماری مجموعی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔

☆☆☆



# وزن کم کرنے کیلئے کم کھانا صحت کیلئے مضر

کھانا ہمارے جسم کو غذائیت فراہم کرتا ہے لیکن ہم میں سے بیشتر افراد اسے اپنے لیے ایک سزا بنا لیتے ہیں۔ خواتین کے لیے تو خاص طور سے یہ بڑا ہی حساس مسئلہ ہے کیونکہ ہر عورت دبلی پتلی نظر آنا چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سی لڑکیاں سلم و اسمارٹ بننے کے چکر میں کھانا پینا ہی چھوڑ دیتی ہیں جس کے اثرات صحت پر ظاہر ہے کہ اچھے مرتب نہیں ہوتے۔ خواتین کے لئے بے حد ضروری ہے کہ وہ کسی بھی ڈائٹ پلان پر عمل کرنے سے پہلے غذا اور غذائیت کی اہمیت کو جان لیں۔ آپ بہت سی ایسی چیزوں کو اپنے لیے ممنوع قرار دے دیتی ہیں جو آپ کے خیال میں کولیسٹرول بڑھانے کا باعث ہوتی ہیں لیکن اس کے باوجود خاطر خواہ وزن کم کرنے میں ناکام رہتی ہیں اور کمزوری کا شکار ہو جاتی ہیں۔ دراصل ہمارا جسم اور دماغ دونوں ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں لہٰذا جب تک آپ اپنے سوچنے کا انداز نہیں بدلیں گی اور اپنے حال میں خوش رہنا نہیں سیکھیں گی تب تک آپ کا ڈائٹ پلان بھی کارگر ثابت نہیں ہوگا۔ سو، کھانے کے ساتھ اپنا منفی رشتہ توڑیں اور اپنی توجہ تبدیل کریں۔ یہ سوچیں کہ وہ کون سی باتیں ہیں کہ جن سے آپ ناخوش، مضمحل او ورویٹ یا انڈر رویٹ ہو جاتی ہیں؟ غور کریں کہ آپ کی مجموعی صحت اور ہارمونز کیسے ہیں اور کیا آپ پوری نیند لیتی ہیں؟ اپنے پسندیدہ کھانوں کی جانب لوٹنے کی بڑی وجہ یہی ہوتی ہے کہ انہیں کھانے سے ہمارا موڈ خوشگوار ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی ہم اپنی توجہ کسی ناخوشگوار واقعے کی جانب سے ہٹانے کے

لئے بھی کچھ کھاتے ہیں اور پھر یہ ہماری عادت میں شامل ہو جاتا ہے کیونکہ اس طرح ہم صرف ذہنی طور پر ہی مطمئن نہیں ہوتے بلکہ اس سے ہمارے جسم میں خوشی کا احساس پیدا کرنے والے کیمیائی مادوں کی شرح میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر سردیوں کے موسم میں ہمارا قدرتی انرجی لیول ذرا نیچے کی جانب آ جاتا ہے اور ہم زیادہ تر ایسی چیزوں کی جانب لپکتے ہیں جن میں کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ پایا جاتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ اپنی غذا میں کھانوں کی وسیع ورائٹی شامل رکھیں۔ مثلاً ناشتے میں صرف دودھ اور دلیے کی بجائے پھل اور پھلوں کی سمودی بھی شامل رکھیں۔

کھانے کے ساتھ صحت مند رشتہ قائم کرنے کے لئے آہستہ آہستہ اپنی غذائی عادات میں تبدیلی لائیں۔ مثال کے طور پر پہلے اپنا ناشتہ بدلیں اس کے بعد دوپہر کے کھانے کی جانب آئیں۔ سلاد زیادہ کھائیں اور پانی زیادہ سے زیادہ پئیں۔ ہر تھوڑے عرصے کے بعد اپنی غذا میں کچھ نہ کچھ تبدیلی ضرور لائیں تاکہ صحت بخش عادات پر قائم رہنے میں آسانی رہے۔ کیونکہ جو عادات اپنے آپ پر جبر کیے بغیر رفتہ رفتہ اپنائی جائیں وہ ہمیشہ دیرپا ثابت ہوتی ہیں۔ اپنے بچوں کو بھی صحت بخش کھانوں کی عادت ڈالیں تاکہ بڑے ہو کر وہ جنک فوڈ کی جانب راغب نہ ہوں۔ یہ تو آپ جانتی ہی ہیں کہ بچپن میں ڈالی جانے والی عادات ہمیشہ پختہ ہوتی ہیں لیکن اس کیلئے آپ کو خود مثال بننا ہوگا۔ یعنی جو چیزیں ان کیلئے منع ہوں وہ خود بھی نہ کھائیں بلکہ گھر میں غیر صحت بخش غذائیں بالکل نہ رکھیں البتہ کبھی کبھار تھوڑی بہت بدپرہیزی کی جا سکتی ہے۔ جیسے کہ بہت دل چاہا تو کبھی کبھار ہوٹل میں کھانے میں کوئی حرج نہیں۔ اس کے علاوہ کوشش کریں کہ کھانا کھاتے وقت ساری توجہ صرف کھانے ہی کی جانب ہو تاکہ آپ اس سے پوری طرح لطف اندوز ہو سکیں اور ساتھ بیٹھے ہوئے گھر والوں کی طرف بھی متوجہ رہ سکیں۔

☆☆☆



# سبز قہوہ سے وزن گھٹائیے

سافٹ ڈرنکس پینا بند کیجئے۔ جتنی بھی کولا مشروبات ہوتے ہیں ان میں ایک چھوٹی ریگولر بوتل یا ایک نارمل گلاس میں 18-20 چمچ چینی کے ہوتے ہیں اور سوڈا کولا کی یہ بوتلیں آپ کے وزن میں بے تحاشہ اضافہ کرنے کا موجب بنتی ہیں۔ جو کہ سراسر غیر صحت مند ہوتا ہے۔

## سبز قہوہ یا گرین ٹی

سبز قہوہ کا استعمال آپ کے وزن میں بتدریج کمی لانے کا سبب بنتا ہے کیونکہ اس میں کوئی حرارے یا کیلوریز شامل نہیں ہوتے بشرطیکہ آپ اس میں چینی کا استعمال نہ کریں۔ مزید برآں یہ کہ اس میں چکنائی کو جلانے والی خصوصیات بھی موجود ہوتی ہیں۔ چنانچہ دن میں 2 سے 3 کپ بغیر چینی سبز قہوہ کے پینے سے آپ کے بڑھتے ہوئے وزن میں خاطر خواہ کمی واقع ہو سکتی ہے۔

چینی کی چائے اور قہوہ کے استعمال میں احتیاط کریں۔ کوشش کریں کہ چائے یا قہوہ پھیکا پینے کی عادت ڈالیں۔ سبز قہوہ میں ہو سکے تو تھوڑا سا لیموں اور شہد ڈال کر استعمال کریں۔ یہ آپ کے نظام انہظام کو بھی بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

سبز قہوہ میں دارچینی کا استعمال اس کو ایک خوشگوار ذائقہ بھی دیتا ہے اور اسکے علاوہ صحت کیلئے مفید اور موزوں بھی ہوتا ہے۔ پھر یہ سبز قہوے میں بے شمار ذائقے بازار میں دستیاب ہیں آپ کو جو پسند ہو اپنی پسند کے مطابق خرید کر استعمال کریں اور وقتاً فوقتاً اپنا ذائقہ تبدیل کرتے رہیں۔

کولا اور سوڈا مشروبات کو آئس گرین ٹی سے تبدیل کریں اور کافی کی جگہ گرم سبز قہوہ پیئیں۔ صبح نہار منہ بھی کافی کی جگہ سبز قہوہ استعمال کرنے کی عادت ڈالیں۔ کیونکہ سوڈا، کافی اور چائے میں کیفین اور نکوٹین کی ایک بہت کثیر مضر صحت مقدار موجود ہوتی ہے اور یہ اشیاء نہ صرف وزن بڑھاتی ہیں بلکہ دیگر امراض میں بھی مبتلا کرتی ہیں۔

ان سب چیزوں کے استعمال کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنی خوراک پر بھی دھیان دینے کی ضرورت ہوتی ہے اور روزانہ ورزش کرنا بھی صحت کیلئے اور وزن میں کمی کیلئے بے حد ضروری ہوتا ہے۔ اپنے وزن میں سبز چائے کے استعمال سے کمی لانے کیلئے یہ ضروری ہے کہ آپ بالکل درست سبز چائے یا قہوہ استعمال کریں۔ بازار میں بے شمار برانڈز اور کمپنیوں کی سبز چائے دستیاب ہے کسی بھی اچھی برانڈ کی گرین ٹی لیکر استعمال کریں۔

## فاسٹ فوڈ سے اجتناب برتیں

فاسٹ فوڈ مثلاً برگر، پیزا اور اس قسم کی اشیاء کے استعمال سے اجتناب برتیں کیونکہ ان کے وافر استعمال سے وزن میں بے تحاشہ اضافہ ہوتا ہے۔ مرغن اشیاء، آلو کے چپس، پکوڑے، سموسے اور رولز وغیرہ جو کہ بہت سارے گھی اور تیل میں تلی جاتی ہیں۔ ان کے استعمال کرنے سے وزن بھی بڑھتا ہے چہرے کی جلد بھی خراب ہوتی ہے اور طرح طرح کی بیماریاں بھی لاحق ہوتی ہیں۔ کوشش کریں کہ Organic Green Tea کا ہی استعمال کریں کیونکہ یہ زیادہ مفید ہوتی ہے۔



## خوراک کے مفید اجزاء کا استعمال

کوشش کریں کہ سبز قہوے کا استعمال اپنی خوراک اور کھانے کے دوران کریں کیونکہ اس طرح یہ آپ کے انہضام کو زیادہ تیز کر دیتی ہے اور میٹابولزم کے عمل کو بھی تیزی عطا کرتی ہے یوں آپ کی خوراک جلد ہضم ہوتی ہے اور فالتو چکنائی کو بھی گھلا دیتی ہے۔ جس سے وزن میں اضافہ روکنا ممکن ہو جاتا ہے۔ اور خوراک کے مفید اجزاء دورانِ خون میں شامل ہو کر زیادہ موثر کارکردگی دکھاتے ہیں۔

## صبر و تحمل سے کام لیں

اپنے وزن میں کمی کے دوران برداشت تحمل اور صبر سے کام لیجئے جو وزن آپ نے ایک عرصہ میں چڑھایا ہے یکدم کم نہیں ہوگا اور اس کو اترنے میں اچھا خاصا وقت درکار ہوگا۔ سبز قہوہ کوئی جادوگری نہیں ہے کہ ایک جھٹکے میں آپ کے جسم کی ساری چربی کو گھول کر رکھ دے، یہ آہستہ آہستہ کام کرتا ہے اور وزن کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ یہ آپ کو کینسر، بلڈ پریشر، ہڈیوں اور جوڑوں کے مرض اور مدافعتی نظام میں پیدا ہونے والی خرابیوں سے بھی بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کے عارضے اور ذیابیطس کو بھی کنٹرول کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

☆☆☆

# کھیرا وزن کم کرنے میں بہترین غذا

**کھیرا**: کھیرا وہ سبزی ہے جس میں سب سے کم کیلوریز پائے جاتے ہیں، اس لئے وزن کم کرنے کے خواہشمند افراد کیلئے یہ ایک آئیڈیل غذا ہے جو ان کا پیٹ بھی بھر سکتی ہے اور موٹاپا بھی طاری نہیں کرتی۔ 100 گرام کھیرے میں صرف 10 حرارے ہوتے ہیں۔ کھیرے کو چھلکا سمیت کھانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ کیونکہ اس کے چھلکے ہی میں بیٹا کیروٹین کے علاوہ نباتات میں پائے جانے والے Sterols بھی ہوتے ہیں۔ یہ وہ کیمیائی مادے ہیں جو چربی کو جلانے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور ان سے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ کھیرے میں 96.4 فیصد پانی ہوتا ہے۔ دیگر غذائیت بخش اجزاء برائے نام ہوتے ہیں۔

**مرچیں**: برصغیر کے باورچی خانوں میں تیار ہونے والے سالنوں میں سرخ اور سبز مرچ کا استعمال ایک قدیم روایت ہے۔ ان کا یہی تیکھا پن انہیں دیگر ملکوں اور قوموں کے پکوانوں سے ممتاز کرتا ہے۔ 100 گرام تیز مرچوں میں کیلوریز کی تعداد 20 ہوتی ہے لیکن عام طور پر کوئی بھی اتنی زیادہ مقدار استعمال نہیں کرتا سالنوں میں بھی اس کی بہت خفیف مقدار ڈالی جاتی ہے۔ شملہ مرچوں میں تیکھا پن تقریباً نہیں ہوتا جبکہ بعض سبز مرچوں میں بھی تیکھا پن قابل برداشت ہوتا ہے تاہم تازہ توڑے ہوئے تیز



(Hot) سبز یا سرخ مرچ کاٹتے یا سالن میں ڈالتے ہوئے احتیاط برتنا چاہئے اور آلودہ ہاتھوں سے آنکھیں یا ناک چھونے سے گریز کرنا چاہیے اور مرچوں کو چھونے کے بعد اچھی طرح ہاتھ دھو لینا چاہیے۔ ان مرچوں میں ایک خاص جزو Capsacian ہوتا ہے جو انہیں تیکھا بناتا ہے لیکن یہی چیز طاقتور قسم کا اینٹی آکسیڈنٹ بھی ہے جو دافع سوزش خصوصیات کی حامل ہوتی ہے اور خلیات کو نقصان سے بچاتی ہے۔ مرچ میں جراثیم ختم کرنے اور درد دور کرنے کی خوبیاں بھی ہوتی ہیں۔ سبز مرچ خاص طور پر شملہ مرچ میں وٹامن سی کی بہتات ہوتی ہے۔

**بینگن**: ایک درمیانہ سائز کا بینگن تقریباً 300 گرام وزنی ہوتا ہے اور اس کے ہر 100 گرام میں 15 حرارے ہوتے ہیں۔

جو لوگ بگھارے بینگن، بینگن کے بھرتے اور سالن کے شوقین ہیں، انہیں معلوم ہونا چاہیے پکانے کے دوران بینگن اپنے اندر بہت زیادہ تیل جذب کر لیتا ہے، لہٰذا اس بارے میں ہوشیار رہیں اور احتیاط سے استعمال کریں۔ بینگن میں غذائی ریشے وافر مقدار میں ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں وٹامن B-1، B-6 اور پوٹاشیم کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔ دیگر وٹامنز اور منرلز قلیل مقدار میں پائی جاتی ہیں۔

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ

''وزن کم کرنے کا آسان علاج'' مکمل ہوئی

وَصَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلٰی خَیْرِ خَلْقِہٖ مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ
اَجْمَعِیْنَ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

طالب دعا

محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

مورخہ ۵ ر رمضان المبارک ۱۴۳۸ھ مطابق یکم جون 2017ء