اَللّٰهُ جَمِيْلٌ وَ يُحِبُّ الْجَمَالُ (حدیث)

ترجمہ: اللہ تبارک وتعالیٰ خوبصورت ہیں اور خوبصورتی کو پسند فرماتے ہیں۔

حیاتین اے، بی، سی، روغنی اجزاء، نشاستہ، شکر، نمکین اور صحت مند غذاؤں کی روشنی میں خوبصورت بننے کا آسان طریقہ یعنی

تحفۂ حسن وجمال

تالیف

عالمی شہر یافتہ ماہر نباض حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی رشیدی چرتھاؤلی حفظہ اللہ ایم ڈی

رحیمی شفاخانہ بنگلور، چرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن بنگلور رد ہلی

باهتمام

حکیم محمد عدنان حبان نوآدر

رحیمی شفاخانہ بنگلور

ناشر

ادارہ کتاب الشفاء 2075۔ کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی-2

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	:	تحفۂ حسن وجمال
تالیف	:	ماہر نباض حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی رشیدی ایم ڈی حفظہ اللہ
باہتمام	:	حکیم محمد عدنان حبان نوآدر
کتابت وتزئین	:	مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی سیتامڑھی حبان گرافکس بنگلور
سن اشاعت	:	جولائی 2017ء رمطابق ذی القعدہ ۱۴۳۸ھ
تعداد	:	گیارہ (۱۱۰۰) سو
ناشر	:	سید اسد حسین
	:	ادارہ کتاب الشفاء 2075 کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی۔۲
قیمت	:	

﴿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

نمبرشمار	مضامین	صفحہ
1	انتساب اور ثواب	16
2	کلماتِ رضی	17
3	موت کے علاوہ ہر مرض سے شفاء	18
4	**تندرستی ہزار نعمت**	**19**
	زندگی زندہ دلی کا نام ہے	19
	سچائی کا راستہ	19
	محنت	20
	کھانے پینے کے فطری اصول	20
	صفائی ستھرائی	21
	نشے سے بچنا	22
	ایڈس سے تحفظ	22
	حکماء کا قول	23
	صحت کے کچھ دوسرے اصول	23
5	**صحت اللہ تعالیٰ کی بیش بہا نعمت**	**24**
	جگر عضوِ رئیس ہے	25
	نیند موت کی دہلیز	25
	قدرت کی بے شمار نعمتیں	26
	دنیا کے خزانوں سے یہ نعمتیں نہیں مل سکتیں	27
6	**حفظان صحت قرآن و حدیث کی روشنی میں**	**28**
	ہاتھوں کے متعلق	29

نمبرشمار	مضامین	صفحہ
	پاؤں کے سلسلے میں فرمایا	30
	دانت اور منہ کے متعلق	30
7	**صحت مند زندگی انمول نعمت ہے**	**33**
	قوتِ مدافعت ضروری	34
	اشتہاری دواؤں سے بچیں	34
	اپنے دانتوں سے خود کی قبر نہ کھودیں	35
	پائیدار صحت کی فکر کی جائے	36
8	**صحت اور طرز زندگی**	**38**
	معاشی عوامل	38
	غذائی عوامل	39
	ورزش ایک اہم ضرورت	39
	انسانی تعلقات اور صحت	40
9	**صحت بخش طرز زندگی**	**41**
	بازاری کھانوں سے چھٹکارا حاصل کریں	41
	جلدی جلدی کھانے کے نقصانات	42
	چلتے پھرتے نہ کھائیں	42
	دباؤ اور مایوسی کے شکار	43
	میٹھی اشیاء	43
	سوتے وقت کھانا نہ کھائیں	43
10	**صحت مند رہنے کا نسخہ**	**45**
	مصالحہ دار کھانا	45
	ٹماٹر	45
	ادویات	45
	شراب	46
	سوڈا	46
	کافی	46
	کیلا	46

11	**صحت کے لئے تھکان کو رکھیں دور**	**47**
	ان باتوں پر توجہ دیں	47
12	**طرزِ زندگی اور خوراک میں تبدیلی**	**49**
	موسم گرما میں کیا کریں؟	50
	تازہ پودینے کا جوس	52
	آم کا مشروب	52
	تربوز کا مشروب	52
	لیموں کا جوس	53
	فالسے کا مشروب	53
	اسٹرابیری کا جوس	55
	دودھ کی لسی	55
13	**آپ کتنے صحت مند ہیں؟**	**57**
	چند آسان ٹیسٹ جن سے آپ کی فٹنس کا اندازہ ہوسکتا ہے	57
	29 سال کی عمر تک	57
	آپ کتنے ''لچکدار'' ہیں؟	58
	30 سے 45 سال کی عمر میں	59
	دل کی بھی فکر کریں	60
	46 سے 65 سال کی عمر میں	61
	آپ کے دل کی عمر کیا ہے؟	61
	66 سال اور اس سے زیادہ عمر	63
	ہڈیاں مضبوط اور توانا ہونی چاہیے	65
14	**وضو سے رہئے صحت مند**	**66**
15	**نماز سے صحت کا تعلق**	**68**
	نماز سے پھیپھڑوں کے امراض سے تحفظ	68
	ہارمونز کی مستعدی میں نماز کے اثرات	69

	تہجد کی فضیلت اور دائیں کروٹ سونے کا فائدہ	70
	نماز اور ذہنی صحت	71
16	**اچھی صحت کیلئے منہ کی صفائی بہت ضروری**	**73**
	برقی ٹوتھ برش آزمائیں	73
	میٹھی اشیاء سے گریز	74
	ڈسپوزایبل منی ٹوتھ برش	74
	چیونگم چبائیں	75
	پانی پینے کی مقدار بڑھا دیں	75
	''فلاسنگ'' دلجمعی سے کریں	76
17	**صحت مند غذائیں اور روزہ**	**77**
	وجع القلب (Heart Burn)	77
	قبض (Constipation)	77
	غذا جن سے پرہیز کریں	78
	کیا کھائیں؟	78
18	**صحت مند رہنے کیلئے کون سا کام زیادہ اہم؟**	**79**
19	**صحت اور تندرستی کیلئے صفائی کی ضرور**	**81**
	پانی سے غسل کرنا صحت کا ضامن	81
	دانتوں کی صفائی پر خصوصی توجہ دیں	82
	آنکھوں سے متعلق ضروری باتیں	82
	کان کی حفاظت کیجئے	83
	ورزش کے اصول	83
	نیند بھی صحت کے لئے ضروری	84
	ضروری ہدایت	85
	معدہ کی حفاظت	85
20	**حفظان صحت اور اشیاء خوردنی**	**86**

	کھانا پکانے کے لئے زیادہ درجہ حرارت کا استعمال	88
	شدید برفانی درجہ حرارت	88
	اشیائے خوردنی کو خشک کرنے کا عمل	89
	کھانا بنانے کا عمل	89
	محلول اغذیہ	90
	ہری سبزیاں	90
	پھلوں کا مقام	90
	پروٹین	90
	سُپر فوڈ	91
	تیل اور چربی	91
	مختلف اناج	91
	صارفین کیلئے ہدایات	91
21	**صحت بخش غذا کھایئے**	**93**
	خوردونوش کی اشیاء	93
	فاسٹ فوڈس نہ لیں	94
	قارئین کے لئے خصوصی مشورہ	95
22	**اچھی صحت کیلئے غذائی کیلشیم بھی ضروری**	**96**
	وزن کم کریں، مگر صحت نہیں ت	97
23	**اچھی صحت کیلئے کھانے کے اوقات کی اہمیت**	**98**
24	**ذائقہ اور صحت میٹھی کے بغیر کیسے ممکن؟**	**100**
25	**انسانی صحت پر تاب کاری کے مضر اثرات**	**103**
	ایک میگاٹن بم	103
	ابتدائی مرحلہ	104
	درمیانی مرحلہ	104
	تاخیری مرحلہ	104

	آخری مرحلہ	104
	دھماکے کے بعد پیدا ہونے والے ذرّات کے اثرات	105
	تاب کاری کے مہلک اثرات سے ہونے والی بیماریاں	105
	بیٹا (Beta) اور گاما (Gamma)	105
	ہڈی کے گودے کا ضائع ہونا	105
	نظام انہظام کا تباہ ہونا	106
	اعصابی نظام (دماغ) کی تباہی	106
	علامات	106
	قلیل مدتی اثرات انسانی جسم پر	106
26	**معتدل غذاء خوشحال ذہن و صحت کا سبب**	**109**
	بلاوجہ کثرتِ خوردنی	110
	مائنڈفل ایٹنگ Mindful eating	110
	جسم و ذہن پر غذاء کے اثرات	111
	مگرناشپاتی (AVOCADO)	112
	کسٹرڈ اور تازہ فروٹس	112
	ساگودانہ صحت کا دوست	112
27	**زیادہ کھانا خراب صحت کی علامت**	**114**
28	**پیدل سفر صحت کے لئے مفید**	**117**
29	**کھلی فضا میں سانس لینا صحت مند**	**119**
30	**مچھلی بہترین صحت بخش غذا**	**121**
31	**کونسی غذا کتنی قوت کی حامل ہوتی ہے**	**124**
32	**سالانہ چھٹیاں آپ کی صحت کیلئے بہت اہم**	**125**
33	**پودینہ حسن کا محافظ**	**128**
34	**وٹامنز کی قلت سے صحت پر برے اثرات**	**129**
35	**سفید شکر، چینی صحت کیلئے خطرناک**	**131**

	چینی کے اقسام	131
	زمانہ قدیم میں چینی کا استعمال	132
	فرکٹوز اور گلوکوز کا محلول	132
	انسانی جسم کو چینی کی ضرورت نہیں	133
	انسولین کی زیادتی کا راز	133
	فرکٹوز کا نقصان	134
	ہیروئن یا کوکین	135
	موٹاپے کا سبب	135
36	**چیونگم: مضرِ صحت کیوں؟**	**137**
	(1) ایسپارٹیم (Aspartame)	137
	(2) بی ایچ ٹی (Butylated hydroxytoluene)	138
	(3) کیلشیم سیسین پیپٹون کیلشیم فاسفیٹ	139
	(4) گم بیس (Gum Base)	139
	(5) ٹائیٹینیم ڈی آکسائیڈ (Titanium Dioxide)	140
37	**دودھ پلانے سے حسن متاثر ہونے کا رجحان غلط تصور**	**141**
	ماں کا دودھ جراثیم سے پاک	142
	بوتل سے دودھ پلانا مجبوری	142
38	**غذاؤں کا نقشہ**	**144**
	مختلف اشیاؤں میں وٹامنز	144
	سبزیوں میں وٹامنز	145
39	**پھولوں کے معالجاتی اثرات**	**147**
	گلاب	147
	چنبیلی	147
	موتیا	148
	نیلوفر	148
	زعفران	148

	رات کی رانی	148
	یاسمین	148
	مولسری	148
	بیلا	149
	کرنا کے پھول	149
	کیوڑا کے پھول	149
	بنفشہ	149
	املتاس	149
	دھریک کے پھول	149
	آم کے پھول	150
	گلِ داؤدی	150
	گلِ نرگس	150
	گیندے کا پھول	150
	گلِ موگرہ	150
	گلِ چڑی	150
40	**آزمودہ قیمتی گھریلو تدابیر سے صحت کو رکھیں بحال**	**151**
	پانی اور بھاپ کا استعمال	151
	شہد اور لیموں کا استعمال	152
	دار چینی: جراثیم کی قاتل	153
	نزلے کا دشمن لہسن	153
	ادرک، تلسی اور شہد کی چائے	154
41	**امتحان سے پہلے پانی پینا کارکردگی بہتر بناتا ہے**	**155**
42	**سردی میں گرمی کا احساس**	**157**
	باجرہ	157
	مونگ پھلی	157
	ادرک	157
	لہسن	157

	دارچینی	158
	کھٹے پھل	158
	پتے دار سبزیاں	158
	مچھلی	158
43	**خوراک لینے کے ضروری اصول**	**159**
44	**خون سے اسٹیم سیل کی تیاری مختلف قسم کی بیماریوں کے علاج میں مددگار**	**161**
	اسٹیم سیل کا کتنا محفوظ؟	161
	مخصوص سیل سے اسٹیم سیل تیار کرنا	162
45	**خون: آپ کی شخصیت کا آئینہ**	**163**
	(ا) گروپ اے (Cool)	163
	گروپ بی (Active)	164
	گروپ اے بی (Free Care)	164
	گروپ او (Hot)	165
46	**شہد کی مکھی کے ڈنک میں موجود زہر آپ کو پھر سے جوان بنا سکتا ہے**	**166**
	شہد کی مکھی کے زہر سے وجع المفاصل کا علاج	167
47	**شہد اور صحت**	**169**
48	**30 سے 60 برس کی عمر تک کیا کھائیں؟**	**170**
	پالک پھلیاں نارنگی وغیرہ	170
	بغیر چکنائی والا دودھ اور سبزی	170
	کیلا اور مچھلی	171
	ناشتہ کا اہتمام ضروری	171
	تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز	172
	سویا اور سویا بین لیں	172
	قوتِ ارادی کو ضائع نہ کریں	172
	ایام بند ہونے کے بعد توجہ دیں	173
	مناسب غذا بیماریوں سے دور رکھتی ہیں	173
	پھل اور سبزیوں کی شمولیت ضروری	174

49	**پانی کے حیرت انگیز فائدے**	**175**
	سینے اور معدے کی جلن دور	175
	جوڑوں کا ورم دور	175
	کمر کے درد کا خاتمہ	176
	سینے کے درد (انجائنا) کا ازالہ	176
	آدھے سر کے درد کی روک تھام	176
	بڑی آنت کے درد کا خاتمہ	177
	دمے کا خاتمہ	177
	ابتدائی ذیابیطس سے بچاؤ	177
50	**صاف پانی اور صابن سے قد میں اضافہ**	**179**
51	**انسانی بدن پر روزہ کا اثر**	**181**
	روزہ سرطان کو ختم کرتا ہے	182
	روزہ کیموتھراپی سے بہتر اثرات رکھتا ہے	182
52	**گرمی کے مشروبات سنت نبوی ﷺ کی روشنی میں**	**184**
	لسی	184
	پھلوں کا پانی	185
	ستو کا استعمال	186
	شہد کا استعمال	186
53	**پوٹاشیم ہمارے لئے اہم**	**187**
	کیا یہ سچ ہوسکتا ہے؟	187
	پوٹاشیم ہمارے لئے کتنا خطرناک ہے	187
	برطانوی نیشنل ہیلتھ سروس	188
54	**غیر ملکی مصنوعات سے معاشی اقتصادیات کو خطرہ**	**189**
	''پزا'' فروخت کرنے والی کمپنیاں	190
	کولگیٹ Colgate	191
	لائف بوائے Life Bouy	191

	Maaza	191
	Nestle	192
55	**موڈ اچھا بنے گا کھانے سے**	**194**
	ٹماٹر	194
	ڈارک چاکلیٹ	195
	لال مرچیں	195
	شہد کے فوائد	195
	انڈے کی افادیت　　دہی	196
56	**وہ غذائیں کھائیں جو آپ کا موڈ بہتر بنائیں**	**197**
57	**کھانے کا طریقہ کیا کہتا ہے؟**	**200**
	آہستہ آہستہ کھانے والے	200
	تیز تیز کھانے والے	201
	ترتیب سے کھانے والے	201
	الگ تھلگ کھانیوالے	202
	تمام کھانا ملا کر کھانے والے	202
	نئے نئے کھانا کھانیوالے	202
	زور زور سے کھانے والے	203
	مخصوص کھانے والے	203
	تیاری سے کھانے والے	204
58	**مسلسل بیٹھے رہنا بھی زیادہ خطرناک**	**205**
	تمباکونوشی سے بھی زیادہ نقصاندہ	206
59	**وٹامنز کے ذریعے بیماریوں کو بھگائیں**	**207**
	وٹامن ''A'' Vitamin۔ وٹامن ''B'' Vitamin	208
	وٹامن C یا Ascorbic Acid	209
	وٹامن "D" Vitamin	209
	وٹامن "E" Vitamin	210
	وٹامن "K" Vitamin	210

60	**خشک ہوائیں اور موسمی بیماریاں**	**211**
61	**سردیوں میں پھٹی ہوئی ایڑیاں**	**213**
62	**ضروری ہے صبح کا ناشتہ**	**215**
	کم ہوتا ہے انرجی لیول	215
	کھانے کے درمیان لمبا وقفہ	216
63	**بلڈ گروپس کے مطابق کھانے کی اہمیت**	**217**
	او بلڈ ٹائپ ڈائٹ	218
	اے بلڈ ٹائپ ڈائٹ	218
	بی بلڈ ٹائپ ڈائٹ	219
	اے بی بلڈ ٹائپ ڈائٹ	219
64	**اپنی یادداشت بڑھائیں**	**220**
65	**اب لپ اسٹک میں بھی ہے زہر**	**223**
66	**لپ اسٹک استعمال کریں مگر......**	**225**
67	**فرسٹ ایڈ کا جدید طریقہ**	**227**
	زخم اور جلن	228
	جلنے کے زخم	229
	زہر خورانی اپیکاک کا شربت	230
	خون کا اخراج اور خون روک آلے کا استعمال	231
68	**رنگت گوری کرنے کی دوا گلوٹا تھیون مضر صحت**	**232**
69	**جسم میں تھکاوٹ کی بنیادی وجوہات**	**233**
70	**آرائش حسن**	**237**
	منہ کی صفائی	237
	مسوڑھوں سے خون	237
	پیپر منٹ	237
	پھٹے ہوئے ہونٹ	238

	گردن کی جلد کو نرم اور سفید کرنا	238
	گردن کی ورزشیں	238
	گردن اور کندھوں کیلئے کریم	238
71	**جب غذائیں زہر بن جاتی ہیں**	**239**
72	**موسم سرما میں خواتین 5 سال بڑی نظر آتی ہیں**	**243**
73	**حسن میں لگائیں چار چاند دست نازک**	**245**
	گھریلو نسخے	246
	سنترے کا چھلکا لیں	247
74	**عمر بھر جوان نظر آنے کے دس سنہری اصول**	**248**
75	**ابٹن کا کمال**	**251**
76	**دلکش پرسنالیٹی کیلئے ورزش ضروری**	**253**
77	**گورا کرنے والی Creams**	**255**
78	**رنگت نکھارنے کے طریقے**	**257**
79	**خود کو جوان سمجھنے والے زیادہ جیتے ہیں**	**259**
80	**تل بھی کرتے ہیں آپ کے حسن میں اضافہ**	**262**
81	**سمندری غذا کی ادویاتی اہمیت**	**264**
	تین حصے علاقہ سمندری	264
	سمندری غذاؤں میں صحت منداجزاء	265
82	**صحت مند زندگی گزارنے کیلئے چند مفید معلومات**	**267**
83	**مرض، علاج اور عیادت کے متعلق**	**268**
	علاج کا اہتمام اور اس میں اہتمام	268
	موت کی یاد اور اس کا شوق	269
	موت کی تمنا اور دعاء کرنے کی ممانعت	269
	بیماری میں زمانہ تندرستی کے اعمال کا ثواب	270

بحمد اللہ تعالیٰ ''تحفۂ حسن و جمال'' کا

انتساب اور ثواب

میں اپنے پیارے ماموں جان جناب سعید الدین صاحب شیخ الانصار مرحوم و مغفور (کھندراؤلی، ضلع شاملی) کے نام معنون کر رہا ہوں جو 45 سال قبل بارگاہِ ایزدی میں حاضر ہو چکے ہیں جو نہایت دردمند دل رکھتے تھے، اگرچہ مستند حکیم تو نہیں تھے لیکن اس زمانہ میں گاؤں اور دیہات کے لوگوں کا علاج بطور خدمت بالکل مفت کیا کرتے تھے۔ قدیم اطباء کرام کی کتابوں سے فیض حاصل کر کے اپنے تجربات سے مریضوں کی دستگیری کرتے تھے۔ اس لئے اس زمانہ کے لوگ آج بھی دیہاتی حکیم یعنی جناب سعید الدین صاحب مرحوم کو یاد کرتے ہیں۔ طب کے عنوان پر اس بارہویں کتاب کا ثواب انہی کے نام منسوب ہے، اللہ تعالیٰ مرحوم کی بال بال مغفرت فرمائے، آمین! قارئین کرام سے دعاؤں کی درخواست ہے۔

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۔

اللہ تعالیٰ اس کتاب کو خواص و عوام میں شرف قبولیت سے نوازے، آمین یا رب العالمین!

خاکپائے آستانہ حضرت حاذق الامتؒ

محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

رحیمی شفاخانہ بنگلور

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

بسم الله الرحمن الرحيم

کلماتِ رضی

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

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

ماہر نباض طبیبِ دوراں شیخ الطریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور و چیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی کی یہ کتاب بھی اسی کی ایک اہم کڑی ہے، آپ نے اپنے تجربات، نسخہ جات، علاج 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 جدوجہد 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!

ڈاکٹر رضی الدین احمد

صدر شعبۂ طب یونانی انا گورنمنٹ ہاسپٹل چنئی تمل ناڈو

موت کے علاوہ
ہر مرض سے شفاء

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

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

تندرستی ہزار نعمت

صحت خدا کی بہت بڑی نعمت ہے اور بہت بڑی امانت بھی اس لئے صحت کی قدر کیجئے اور اس کی حفاظت میں کبھی لاپرواہ نہ برتیے کیوں کہ ایک بار جب صحت بگڑ جاتی ہے تو پھر بڑی مشکل سے بنتی ہے۔ جس طرح چھوٹی دیمک بڑی بڑی لائبریریوں کو چٹ کر ڈالتی ہے اسی طرح صحت کے معاملے میں ذرا سی لاپرواہی اور چھوٹی سی بیماری زندگی کو تباہ کر سکتی ہے اور اس کا سارا حسن ختم ہوسکتا ہے۔

انسانی زندگی کا اصل جوہر دماغ اور عقل ہے یہ چیزیں بڑی حد تک جسم کی صحت پر منحصر ہوتی ہے اسی لئے اسلام نے صحت کے بارے میں سنہرے قواعد پیش کیئے ہیں جن میں سے کچھ کا مختصر بیان یہاں کیا جاتا ہے۔

زندگی زندہ دلی کا نام ہے

ہمیشہ ہنس کر اور مسکرا کر ملئے، اپنے حسن اخلاق سے زندگی کو سجایئے، غم و غصہ، حسد جلن، مردہ دلی اور ذہنی الجھنوں سے دور رہئے، حکماء کا قول ہے کہ سیدھے سادے رہو، سچائی کا راستہ اختیار کرو اور ہنستے مسکراتے رہو، اسی میں صحت کا راز پوشیدہ ہے۔

سچائی کا راستہ

اپنے جسم پر برداشت سے زیادہ بوجھ نہ ڈالئے، قوت جسمانی کو ضائع نہ کیجئے بلکہ اسے مفید کاموں میں صرف کیجئے سردار اقدس رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم کا قول ہے کہ

''اتنا ہی کام کرو جتنا کر سکتے ہو'' نیند سے آرام و سکون حاصل کیجئے مگر اتنا نہ سوئے کہ سستی اور کاہلی پیدا ہو۔ رات کو جلد سوئے اور صبح کو جلد اٹھنے کی عادت ڈالئے، دن میں کاموں کے نظام الاوقات بنا لیجئے اور اسی کے تحت کام کیجئے اور سکون حاصل کیجئے۔ ایک منظّم طریقے پر زندگی گزارنے سے انسان کے جسم پر دباؤ کم پڑتا ہے اس سے طبیعت میں نشاط باقی رہتا ہے اور ہر کام وقت پر ہوتا ہے۔ صبح کو جلدی اٹھنا چاہیے اور باغ میں یا کھلی فضا میں چہل قدمی کرنی چاہیے ایسا کرنے سے پورا دن خوشگوار گزرتا ہے اور دماغ پرسکون رہتا ہے۔ صبح کے وقت ہلکی ورزش بھی بہت مفید ہے اس سے بدن میں چستی رہتی ہے۔

محنت

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت معاذؓ کو یمن کا گورنر بنا کر بھیجا تو فرمایا: معاذ! اپنے کو آرام طلبی سے بچائے رکھنا'' ہمارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کے قول سے یہ درس ملتا ہے کہ انسان کو آرام طلبی سے بچنا ضروری اور کم از کم اپنا کام تو خود ہی کرنا چاہیے اور کاموں میں محنت کرنا چاہیے۔ عورتیں بھی محنت کی زندگی بسر کریں، گھر کا کام کاج خود کریں، سستی اور آرام پسندی سے بچیں اور اپنی اولاد کو بھی بچائیں، حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے لوگوں کو تیرنے، گھوڑسواری کرنے اور تیر چلانے کا حکم دیا۔

کھانے پینے کے فطری اصول

کھانا ہمیشہ سادہ کھائیں جو جلد ہضم ہوسکے۔ بھوک لگنے پر ہی کھائیں اور جب کچھ بھوک باقی ہو تو اٹھ جائیں۔ ایک بار کسی نے ایک حکیم ہمارے آقا ﷺ کی خدمت میں بھیجا تو آپؐ نے حکیم کو یہ کہہ کر واپس کر دیا کہ ہم بھوک لگنے پر کھاتے ہیں اور جب کچھ بھوک باقی رہتی ہے تو اٹھ جاتے ہیں اس لئے ہمیں کسی حکیم کی ضرورت نہیں۔

حضور اقدس ؐ نے ایک موقع پر فرمایا کہ ’’آنت جسم میں حوض کے مثل ہے اور نسیں اس حوض سے سینچیں جانیوالی ہیں۔ اگر آنت صحت مند ہے تو نسیں بیماری چوس کرلوٹیں گی۔

دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ دیر آرام کریں اور رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی کریں۔ حضورؐ نے کھانے پینے کی چیزوں کو پھونک مارنے سے بھی منع فرمایا ہے۔ اطبا بھی یہی کہتے ہیں کہ اس طرح منہ کے جراثیم کھانے میں چلے جائیں گے جس سے نقصان کا خطرہ ہے۔

صفائی ستھرائی

حضور اقدس ؐ نے فرمایا: ’’پاکی آدھا ایمان ہے‘‘ قرآن میں ہے کہ اللہ عزوجل ان لوگوں کو پسند فرماتا ہے، جو بہت زیادہ پاک وصاف رہتے ہیں۔ حدیث نبوی ہے کہ سوکر اٹھنے کے بعد پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں کیوں کہ معلوم نہیں ہاتھ سوتے میں کہاں کہاں گیا ہے۔ ضرورت سے فراغت کے بعد صابن یا پاک مٹی سے ہاتھ دھو لیجئے، جب پیشاب، پاخانے کی ضرورت ہوتو کھانا کھانے نہ بیٹھیں۔

دانتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں حضور اقدس ؐ کا فرمان ہے کہ ’’میں تم لوگوں کو مسواک کرنے کے بارے میں بہت تاکید کرتا ہوں‘‘ کہ مسواک منہ کو صاف رکھنے والی، آنکھوں کی روشنی بڑھانے والی اور خدا کی رضا حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

دن میں پانچ وقت کی نماز فرض ہے اور ہر فرض نماز سے پہلے وضو کے ساتھ حدیث میں مسواک کی تاکید کی گئی ہے۔ مسواک کرنیسے دانت کے کیڑے ختم ہوجاتے ہیں۔ اور بھی اس کے استعمال سے متعدد فوائد ہیں۔ خوشبو کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں خوشبو استعمال کریں ہمارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کی پیاری سنت ہے اور جمعہ و عیدین میں خوشبو لگانا مستحب ہے۔

نشے سے بچنا

نشیلی اشیاء صحت اور معاشرے کے لئے کتنی نقصان دہ ہیں یہ سبھی کو معلوم ہے لہٰذا نشیلی چیزوں سے بچئے، نشیلی چیزیں دل و دماغ پر بھی برا اثر ڈالتی ہیں اور معدے پر بھی، پھر ان سے انسان کی زندگی تباہ ہوجاتی ہے اور خاندان تباہ و برباد ہوکر بکھر جاتا ہے اسی لئے تو اسلام نے صاف طور سے نشے کو حرام قرار دیا ہے تاکہ انسانی زندگی تباہی و بربادی کے غار میں جانے سے بچ جائے، امن وسکون کے ساتھ زندگی بسر ہو۔ حدیث میں آیا ہے کہ حضور انور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ ہر نشہ آور اور فتور پیدا کرنے والی چیز حرام ہے۔ شراب بھنگ وغیرہ تو حرام ہی ہیں ان کے علاوہ بھی ہر وہ چیز ناجائز ہے جو دماغ میں فتور پیدا کرے مثلاً گٹکا اور تیز تمباکو وغیرہ کہ ان کا مضر ہونا یقینی ہے۔ خود کمپنی والے بھی لکھتے ہیں کہ صحت کے لئے مضر ہے اور تمباکو سے کینسر پیدا ہوتا ہے۔

ایڈس سے تحفظ

ایڈس آج پوری دنیا، خود ہمارے ملک ہندوستان کے لئے وبا بنا ہوا ہے۔ اس خطرناک مرض کا نتیجہ بھی ہمارے سامنے ظاہر ہے۔ اسلام نے تو ان نتیجوں پر شروع ہی سے روک لگادی تھی تاکہ انسان اس طرح کے جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں۔

قرآن حکیم میں ہے کہ ’’زنا کے قریب بھی نہ جاؤ‘‘۔

زنا کے تمام راستوں کو بند کرنے کیلئے ہمارے آقا ﷺ نے فرمایا آنکھ کا زنا بدنگاہی ہے، کان کا زنا بری باتیں سننا ہے۔ اگر ہم زنا جیسی برائیوں سے اپنے معاشرے کو بچانا چاہتے ہیں تو ہمیں برائی کی تمام راہوں پر روک لگانی ہوگی اور آج اطباء کا بھی یہی فیصلہ ہے کہ ایڈس کی بیماری بدکاری اور بدفعلی سے ہی جنم لیتی ہے لہٰذا اس پر روک لگانے کے لئے ضروری ہے زنا کے تمام راستوں کو بند کردیا جائے، اس میں پردہ بھی ہے کہ جتنی بے

پردگی ہوگی اتنی ہی بے حیائی بڑھے گی اور بے حیائی سے بدکاری پیدا ہوتی ہے۔ لہٰذا ایڈس سے بچاؤ کا آسان طریقہ یہی ہے کہ معاشرے کو زنا اور فحاشی سے بچایا جائے، ایڈس سے خود ہی نجات مل جائے گی۔

حکماء کا قول

برائی اور زنا کے قریب بھی نہ بھٹکوں اس میں چھ خرابیاں ہیں تین دنیا کی اور تین آخرت کی، دنیا کی تین خرابیاں ہے۔

انسان کے چہرے کی رونق اور کشش جاتی رہتی ہے۔

انسان پر غربی اور تنگ دستی کی مصیبت آتی ہے۔

انسان کی عمر کم ہو جاتی ہے۔

صحت کے کچھ دوسرے اصول

حضور ﷺ نے فرمایا یہ بہتر نہیں کہ آدمی کا کچھ حصہ دھوپ میں رہے اور کچھ سائے میں۔

سادہ زندگی بسر کرنا ایمان کی نشانی ہے، ہمارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تمہاری آنکھوں کا بھی تم پر حق ہے انسان کا فرض ہے کہ وہ آنکھ جیسی خدا کی نعمت کی حفاظت کرے، اسے خدا کی مرضی کے مطابق استعمال کرے، اس کی صفائی اور حفاظت کا خیال رکھے کیوں کہ آنکھ ہی خدا کی عطا کردہ ایسی نعمت ہے جس کے بغیر انسان کی زندگی تاریک نظر آتی ہے لہٰذا ہمیں اس کی حفاظت کرنی چاہیے۔

صحت کے متعلق کچھ باتیں یہاں پیش کی گئی ہیں: جو اسلام ساری انسانیت کے لئے خدا کی طرف سے صحیح راستہ ہے، جو انسان کی پوری زندگی کے متعلق اصول ہمیں دیتا ہے، اس میں صحت بھی ہے لہٰذا جو اسلامی اصولوں پر چلے گا ضرور صحت مند رہے گا اور جو اس کے خلاف چلے گا وہی طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہوگا۔ ☆☆

صحت اللہ تعالیٰ کی بیش بہا نعمت

حضرت موسیٰ علیہ السلام سے منسوب ایک واقعہ ہے، یہ واقعہ حیران کن بھی ہے اور دماغ کو گرفت میں بھی لے لیتا ہے، لکھنے والے نے لکھا حضرت موسیٰ علیہ السلام نے ایک بار اللہ تعالیٰ سے پوچھا: ''یا باری تعالیٰ انسان آپ کی نعمتوں میں سے کوئی ایک نعمت مانگے تو کیا مانگے؟ اللہ تعالیٰ نے فرمایا: ''صحت'' میں نے یہ واقعہ پڑھا تو میں گنگ ہو کر رہ گیا، صحت اللہ تعالیٰ کا حقیقتاً بہت بڑا تحفہ ہے، اور قدرت نے جتنی محبت اور منصوبہ بندی انسان کی صحت مند رکھنے کیلئے کی، اتنی شاید پوری کائنات بنانے کیلئے نہیں کی، ہمارے جسم کے اندر ایسے ایسے نظام موجود ہیں کہ ہم جب ان پر غور کرتے ہیں تو عقل حیران رہ جاتی ہے، ہم میں سے ہر شخص ساڑھے چار ہزار بیماریاں ساتھ لے کر پیدا ہوتا ہے، یہ بیماریاں ہر وقت سرگرم عمل رہتی ہیں، مگر ہماری قوت مدافعت، ہمارے جسم کے نظام ان کی ہلاکت آفرینیوں کو کنٹرول کرتے رہتے ہیں، مثلاً ہمارا منہ روزانہ ایسے جراثیم پیدا کرتا ہے جو ہمارے دل کو کمزور کر دیتے ہیں، مگر ہم جب تیز چلتے ہیں، جاگنگ کرتے ہیں یا واک کرتے ہیں تو ہمارا منہ کھل جاتا ہے، ہم تیز تیز سانس لیتے ہیں، یہ تیز تیز سانسیں ان جراثیم کو مار دیتی ہیں، اور یوں ہمارا دل ان جراثیموں سے بچ جاتا ہے، مثلاً دنیا کا پہلا بائی پاس مئی 1960ء میں ہوا، مگر قدرت نے اس بائی پاس میں استعمال ہونے والی نالی لاکھوں، کروڑوں سال قبل ہماری پنڈلی میں رکھ دی، یہ نالی نہ ہوتی تو شاید دل کا بائی پاس ممکن ن ہوتا، مثلاً گردوں کی ٹرانسپلانٹیشن جو 17 جون 1950ء میں شروع ہوئی، مگر قدرت نے کروڑوں سال قبل ہمارے دو گردوں

کے درمیان ایسی جگہ رکھ دی جہاں تیسرا گردہ فٹ ہو جاتا ہے، ہماری پسلیوں میں چند انتہائی چھوٹی چھوٹی ہڈیاں ہیں، یہ ہڈیاں ہمیشہ فالتو سمجھی جاتی تھیں، مگر آج پتہ چلا کہ دنیا میں چند ایسے بچے پیدا ہوتے ہیں جن کے نرخرے جڑے ہوتے ہیں، یہ بچے اس عارضے کی وجہ سے نہ اپنی گردن سیدھی کر سکتے ہیں، نگل سکتے ہیں اور نہ ہی عام بچوں کی طرح بول سکتے ہیں، سرجنوں نے جب ان بچوں کے نرخروں اور پسلی کی فالتو ہڈیوں کا تجزیہ کیا تو معلوم ہوا کہ پسلی کی یہ فالتو ہڈیاں اور نرخرے کی ہڈی ایک جیسی ہیں، چنانچہ سرجنوں نے پسلی کی چھوٹی ہڈیاں کاٹ کر حلق میں فٹ کر دیں اور یوں یہ معذور بچے نارمل زندگی گزارنے لگے۔

جگر عضوِ رئیس ہے

مثلاً ہمارا جگر جسم کا واحد عضو ہے، جو کٹنے کے بعد دوبارہ پیدا ہو جاتا ہے، ہماری انگلی کٹ جائے، بازو الگ ہو جائے یا جسم کا کوئی دوسرا حصہ کٹ جائے تو یہ دوبارہ نہیں اگتا، جبکہ جگر واحد عضو ہے جو کٹنے کے بعد دوبارہ اگ جاتا ہے، سائنس داں حیران تھے کہ قدرت نے جگر میں یہ اہلیت کیوں رکھی؟ آج پتہ چلا کہ جگر عضو رئیس ہے، اس کے بغیر زندگی ممکن نہیں اور اس کی اس اہلیت کی وجہ سے یہ ٹرانسپلانٹ ہو سکتا ہے، آپ دوسروں کو جگر ڈونیٹ کر سکتے ہیں، یہ قدرت کے چند ایسے معجزے ہیں جو انسان کی عقل کو حیران کر دیتے ہیں، جبکہ ہمارے بدن میں ایسے ہزاروں معجزے چھپے پڑے ہیں، اور یہ معجزے ہمیں صحت مند رکھتے ہیں۔

نیند موت کی دہلیز

ہم روزانہ سوتے ہیں، ہماری نیند موت کا ٹریلر ہوتی ہیں، انسان کی اونگھ، نیند، گہری نیند، بے ہوشی اور موت پانچوں ایک ہی سلسلے کے مختلف مراحل ہیں، ہم جب

گہری نیند میں جاتے ہیں تو ہم اور موت کے درمیان صرف بے ہوشی کا ایک مرحلہ رہ جاتا ہے، ہم روز صبح موت کی دہلیز سے واپس آتے ہیں، مگر ہمیں احساس تک نہیں ہوتا، صحت دنیا کی ان چند نعمتوں میں شمار ہوتی ہے یہ جب تک قائم رہتی ہے، ہمیں اس کی قدر نہیں ہوتی، مگر جوں ہی یہ ہمارا ساتھ چھوڑتی ہے، ہمیں فوراً احساس ہوتا ہے، یہ ہماری دیگر تمام نعمتوں سے کہیں زیادہ قیمتی تھی۔

قدرت کی بے شمار نعمتیں

ہم اگر کسی دن میز پر بیٹھ جائیں اور سر کے بالوں سے لے کر پاؤں کی انگلیوں تک صحت کا تخمینہ لگائیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ ہم میں سے ہر شخص ارب پتی ہے، ہماری پلکوں میں چند مسل ہوتے ہیں، یہ مسل ہمارے پلکوں کو اٹھاتے اور گراتے ہیں، اگر یہ مسل جواب دے جائیں تو انسان پلکیں نہیں کھول سکتا، دنیا میں اس مرض کا کوئی علاج نہیں، دنیا کے 50 امیر ترین لوگ اس وقت اس مرض میں مبتلا ہیں اور یہ صرف اپنی پلک اٹھانے کیلئے دنیا بھر کے سرجنوں اور ڈاکٹروں کو کروڑوں ڈالر دینے کیلئے تیار ہیں، ہمارے کانوں میں کبوتر کے آنسو کے برابر مائع ہوتا ہے، یہ پارے کی قسم کا ایک لیکوڈ ہے، ہم اس مائع کی وجہ سے سیدھا چلتے ہیں، یہ اگر ضائع ہو جائے تو ہم سمت کا تعین نہیں کر پاتے ہم چلتے ہوئے چیزوں سے الجھنا ٹکرانا شروع کر دیتے ہیں، دنیا کے سینکروں، ہزاروں امراء آنسو کے برابر اس قطرے کیلئے کروڑوں ڈالر دینے کیلئے تیار ہیں، لوگ صحت مند گردے کیلئے تیس چالیس لاکھ روپے دینے کیلئے تیار ہیں، آنکھوں کا قرنیا لاکھوں روپے میں بکتا ہے، دل کی قیمت لاکھوں کروڑوں میں چلی جاتی ہے، آپ کی ایڑی میں درد ہو تو آپ اس درد سے چھٹکارے کیلئے لاکھوں روپے دینے کیلئے تیار ہو جاتے ہیں، دنیا کے لاکھوں امیر لوگ کمر درد کا شکار ہیں، گردن کے مہروں کی خرابی انسان کی زندگی کو اجیرن کر دیتی ہے، انگلیوں کے جوڑوں میں نمک جمع ہو جائے تو

انسان موت کی دعائیں مانگنے لگتا ہے، قبض اور بواسیر نے لاکھوں کروڑوں لوگوں کی مت ماردی ہے، دانت اور داڑھ کا درد راتوں کو بے چین بنا دیتا ہے، آدھے سر کا درد ہزراوں لوگوں کو پاگل بنا رہا ہے، شوگر کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کی ادویات بنانے والی کمپنیاں ہر سال اربوں ڈالر کماتی ہیں اور آپ اگر خدانخواستہ کسی جلدی مرض کا شکار ہوگئے ہیں تو آپ جیب میں لاکھوں روپے ڈالکر پھریں گے مگر آپ کو شفا نہیں ملے گی، منہ کی بدبو بظاہر معمولی مسئلہ ہے، مگر لاکھوں لوگ ہر سال اس پر اربوں روپۓ خرچ کرتے ہیں، ہمارا معدہ بعض اوقات کوئی خاص تیزاب پیدا نہیں کرتا، اور ہم نعمتوں سے بھری اس دنیا میں بےنعمت ہوکر رہ جاتے ہیں، ہماری صحت اللہ تعالیٰ کا خصوصی کرم ہے، مگر ہم لوگ روز اس نعمت کی بے حرمتی کرتے ہیں، ہم اس عظیم مہربانی پر اللہ تعالیٰ کا شکرادا نہیں کرتے۔

دنیا کے خزانوں سے یہ نعمتیں نہیں مل سکتیں

ہم اگر روز اپنے بستر سے اٹھتے ہیں، ہم جو چاہتے ہیں ہم وہ کھا لیتے ہیں اور یہ کھایا ہوا ہضم ہو جاتا ہے، ہم سیدھا چل سکتے ہیں، دوڑ لگا سکتے ہیں، جھک سکتے ہیں اور ہمارا دل، دماغ، جگر اور گردے ٹھیک کام کر رہے ہیں، ہم آنکھوں سے دیکھ، کانوں سے سن، ہاتھوں سے چھو، ناک سے سونگھ اور منہ سے چکھ سکتے ہیں، تو پھر ہم سب اللہ تعالیٰ کے فضل، اسکے کرم کے قرض دار ہیں، اورہمیں اس عظیم مہربانی پر اپنے اللہ کا شکرادا کرنا چاہئے، کیونکہ صحت وہ نعمت ہے جو اگر چھن جائے تو ہم پوری دنیا کے خزانے خرچ کرکے بھی یہ نعمت واپس نہیں لے سکتے، ہم اپنی ریڑھ کی ہڈی سیدھی نہیں کرسکتے۔ یا اللہ تیراالاکھ لاکھ شکر ہے۔

☆☆☆

حفظانِ صحت قرآن وحدیث کی روشنی میں

اسلام دینِ فطرت ورحمت ہے، اس کے بغیر انسانی فلاح و بہبودی دنیاوی واخروی دونوں لحاظ سے ادھوری ہے۔ اسلام نے انسانیت کے لئے ایک ایسا اصول اور ضابطۂ حیات دیا ہے کہ اگر انسان اس پر عمل پیرا ہو جائے تو جسمانی وروحانی دونوں اعتبار سے تر و تازہ، کامیاب وکامران رہے گا۔

اسلام نے حفظانِ صحت کیلئے کیا اصول دیئے ہیں اس کو اگر بیان کیا جائے تو اس کی مکمل کتاب بن سکتی ہے یہاں ہم زیادہ تفصیل میں نہ جا کر ہلکی سی روشنی ڈالتے ہیں۔

طہارت کی ترغیب کے بارے میں اللہ تبارک وتعالیٰ نے فرمایا:

اِنَّ اللّٰہَ یُحِبُّ التَّوَّابِیْنَ وَ یُحِبُّ الْمُتَطَھِّرِیْنَ بیشک اللہ تبارک وتعالیٰ بہت زیادہ توبہ کرنے والے، اور پاک وصاف رہنے والے کو پسند کرتا ہے۔

مزید فرمایا: وَثِیَابَکَ فَطَھِّرْ. اور اپنے کپڑوں کو پاک وصاف رکھو۔

دنیا جانتی ہے کہ صحت وتندرستی کے لئے سنگ میل کی حیثیت رکھنے والی چیز پاکی و صفائی ہے، اس کے نہ ہونے ہی سے بیکٹیریا اور جراثیم وجود میں آتے ہیں جو بیماری کیلئے پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں، اور پھر انسان کو اس کے تدارک کیلئے جراثیم کش ادویات کی ذرا بے اعتدالی سے مزید بیماریاں وجود میں آتی ہیں، اس طرح انسان عدمِ صحت کا شکار ہوجاتا ہے۔ اس لئے اسلام نے پہلے ہی مرحلے میں پاکی وصفائی کا حکم دے کر ان تمام

امکانات کو ختم کر دیا، یہ اسلام کا طرۂ امتیاز ہے کہ اس نے پاکی صفائی کو ایمانیات میں شامل کیا اور فرمایا ’’ اَلطَّهُوْرُ نِصْفُ الْاِيْمَان ‘‘ پاکی آدھا ایمان ہے۔

اس میں ہر قسم کی پاکی شامل ہے، جسم و جگہ کی پاکی، کھانے پینے، اوڑھنے بچھونے کی پاکی۔ غرض ہر چیز کی پاکی، جس سے ماحول صاف ستھرا رہے اور جراثیم و بیکٹیریا کا وجود ناممکن ہو۔

یہی نہیں کہ اسلام نے نظریاتی طور پر کہا اور چھوڑ دیا بلکہ اس نے تمام عملی طور طریقے بھی بتا دیئے ہاتھ پاؤں، دانت منہ، غرض ہر ایک کی صفائی کے الگ الگ اصول بتائے۔ جنابت کے سلسلے میں فرمایا:۔ وَ اِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوْا

ہاتھوں کے متعلق

صبح اٹھنے سے لے کر رات سونے تک ہمہ وقت پاک رکھنے کی تاکید کی۔ اِذَا اسْتَيْقَظَ اَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهٖ فَلَا يَغْمِسَنَّ يَدَهٗ فِي الْاِنَاءِ حَتّٰى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا فَاِنَّهٗ لَا يَدْرِيْ اَيْنَ بَاتَتْ يَدُهٗ ‘‘ (مشکوۃ)

سو کر اٹھنے پر تین مرتبہ ہاتھ دھونے کے بعد کسی برتن میں ہاتھ ڈالو اس لئے کہ سوتے وقت تمہارا ہاتھ کہاں کہاں گیا تمہیں کیا خبر۔

اسی طرح کسی چیز کے کھاتے پیتے وقت ہاتھ دھونے کا حکم دیا،

’’ اِنَّ بَرَكَةَ الطَّعَامِ الْوَضُوْءُ قَبْلَهٗ وَالْوَضُوْءُ بَعْدَهٗ ‘‘

کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ دھونا باعث برکت ہے، سوتے وقت ہاتھ دھونے کی تاکید کی اور فرمایا۔ ’’ مَنْ بَاتَ وَفِيْ يَدِهٖ غَمَرَةٌ لَمْ يَغْسِلْهُ فَاَصَابَهٗ شَيْءٌ فَلَا يَلُوْمَنَّ اِلَّا نَفْسَهٗ ‘‘ جو شخص رات کو اس حالت میں سو گیا کہ اس کے ہاتھ میں چکنائی وغیرہ لگی ہو تو اس نے ہاتھ نہیں دھویا، اگر اس کو کسی قسم کی تکلیف وغیرہ پہونچتی ہے تو اسے خود وہی قصوروار ٹھہرانا چاہیے۔

ہاتھ میں گندگی پیدا ہونے کی جگہ ناخن ہیں، اگر ناخن کاٹے نہ جائیں تو قوی امکان ہے کہ اس سے بیماری بڑھ جائے گی اس لئے حکم دیا۔

’’ اِنَّ عَشَرَةً مِّنْ سُنَنِ الْفِطْرَةِ فَمِنْهَا قَلْمُ الْاَظْفَارِ ‘‘

پاؤں کے سلسلے میں فرمایا

پاؤں ہمارے جسم کا وہ عضو ہے جو ہمہ وقت زمین پر رہتا ہے اگر اس کی حفاظت نہ کی جائے تو ممکن ہے کہ اسے مختلف قسم کی بیمایوں سے دوچار ہونا پڑے، اس لئے آج سے پورے پندرہ سو سال پہلے جب دنیا تہذیب وثقافت سے بالکل نا آشنا تھی اس دور میں اسلام نے پیروں میں موزے چپل وغیرہ کی تعلیم دے کر اس کی حفاظت کی طرف توجہ دلائی اور کہا۔

’’ اِسْتَكْثِرُوْا مِنَ النِّعَالِ فَاِنَّ الرَّجُلَ لَا يَزَالُ رَاكِبًا مَا انْتَعَلَ ‘‘

لوگو! جوتوں کا استعمال بیش از بیش رکھو اس لئے کہ جوتا پہننے کی حالت میں انسان سوار کی طرح ہوتا ہے۔

دانت اور منہ کے متعلق

دانت اور منہ ہمارے جسم کے وہ حصے ہیں جس سے ہمارا نظام تغذیہ مربوط ہے اگر دانت اور منہ صاف نہ رکھے جائیں تو غذائی اشیاء کے ساتھ کثیر تعداد میں جراثیم اندر داخل ہونگے اس کے علاوہ دانتوں میں کیڑے دانتوں کا جھڑنا منہ کی بدبو، وغیرہ وغیرہ اس سے امراض پیدا ہونگے، اس کی روک تھام کے لئے حضورؐ نے فرمایا:۔

’’ لَقَدْ اَكْثَرْتُ عَلَيْكُمْ فِي السِّوَاكِ ‘‘ میں نے تم لوگوں کو مسواک کے بارے میں پوری طرح تاکید کی ہے۔ اور فرمایا: اَلسِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ وَ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ ‘‘ اور ایک جگہ خلال کے بارے میں فرمایا:

يَـا حَبَّذَا الْمُتَخَلِّلُوْنَ مِنَ الطَّعَامِ، لَيْسَ شَيْئٌ اَشَدَّ عَلَى الْمَلَكَيْنِ مِنْ بَقِيَّتِهٖ فِي الْفَمِ مِنْ اَثَرِ الطَّعَامِ" اس سے معلوم ہوا کہ اسلامی طرز معاشرت کے ہر ہر عمل میں صحت وتندرستی کا راز مضمر ہے۔

عَـنِ ابْـنِ عَبَّـاسٍؓ قَالَ قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مُغْبُوْنَ فِيْهِمَا كَثِيْرٌ مِّنَ النَّاسِ اَلصِّحَةُ وَ الْفَرَاغُ" (الطب النبی لابن قیمؒ : ص ۱۶۸)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے بارے میں بہت سے لوگ دھوکہ میں ہوتے ہیں صحت وفراغت۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: جس نے صبح کی اس حال میں کہ اس کو جسمانی عافیت اور اپنے بارے میں امن اور اس دن کی خوراک حاصل ہو تو گویا اس کے لئے پوری دنیا جمع کر دی گئی۔

(الطب النبوی لابن القیمؒ: ۱۶۸)

عَنْ اَبِىْ هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ اَنَّهُ قَالَ اَوَّلُ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَـامَةِ مِنَ الـنَّعِيْمِ اَلَنْ يُّقَالُ لَهُ اَلَمْ نَصِحَ لَکَ جِسْمَکَ وَ نَرْوِکَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ. (الطب النبوی لابن القیمؒ : ۱۶۸)

نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ قیامت کے دن بندے سے جن نعمتوں کے بارے میں سوال ہوگا وہ یہ ہوں گے کہا کہا جائے گا کیا ہم نے تیرے جسم کو صحیح وتندرست نہ کیا تھا اور کیا ہم نے تجھے ٹھنڈے پانی سے سیراب نہ کیا تھا؟

قَـالَ النَّبِيُّ ﷺ لِلْعَبَّاسِ يَا عَبَّاسُ يَا عَمَّ رَسُوْلِ اللّٰهِ سَلِ الْعَافِيَةَ فِى الدُّنْيَا وَ الْاٰخِرَةِ (الطب النبوی لابن القیمؒ ص:۱۶۸)

رسول اللہ ﷺ نے حضرت عباسؓ سے فرمایا کہ اے عباس اے رسول اللہ کے چچا اللہ سے دنیا وآخرت میں عافیت کا سوال کیا کیجئے۔

ایک دوسری حدیث میں ہے۔ایک بدو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا اور پوچھا کہ پانچ نمازوں کے بعد میں اللہ سے کس چیز کا سوال کیا کروں؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اللہ سے عافیت طلب کیا کرو۔اس نے دوبارہ سوال کیا۔تیسری مرتبہ کے سوال میں آپ نے فرمایا دنیا وآخرت میں عافیت کی طلب اللہ سے کیا کرو۔

☆☆☆

صحت مند زندگی انمول نعمت ہے

دنیا بھر میں 7 اپریل کو عالمی یوم صحت (World Health Day) منایا جاتا ہے۔اس دن کے منانے کا مقصد لوگوں میں صحت وصفائی کے حوالے سے شعور بیدار کرنا ہوتا ہے۔اس دن مختلف واک، تقاریب اور بیماریوں سے بچنے اوران کے بہتر علاج کے طریقوں سے آگاہی کے لئے لیکچرز کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ بلاشبہ صحت مند زندگی انسان کے لئے انمول نعمت ہے، دنیا کی آسائشیں اور آرام ایک طرف لیکن صحت نہ ہوتو زندگی خوشیوں سے خالی ہوجاتی ہے۔انسان جب تک صحت مند وتندرست رہتا ہے اپنی زندگی کے خوشگوار لمحات سے محظوظ ہوتا ہے۔اگر خدانخواستہ وہ بیمار ہوجائے تو ساری خوشیاں اور زندگی کی آسانیاں خاک میں مل جاتی ہیں کیونکہ بیماری کا اثر اس کی پوری زندگی پر پڑتا ہے، روزمرہ کے معمولات متاثر ہوجاتے ہیں، کام کاج تسلی بخش طور پر سرانجام نہیں پاتے، بلکہ یہ کہا جائے تو زیادہ صحیح ہوگا کہ صحت کی خرابی سے انسان کی زندگی اس کی بیماری کی حد تک محدود ہوجاتی ہے، ایسے میں مریض خود کو زمانے سے کٹا ہوا محسوس کرتا ہے، ہمت پست ہوجاتی ہے، ولولہ باقی نہیں رہتا، زندگی کا لطف، اس کی توانائی اور عزائم ساتھ چھوڑ جاتے ہیں۔اگر طالب علم ہے تو حصول علم میں دشواری پیش آتی ہے، اگر نوجوان ہے تو ترقی کے میدان میں قدم بڑھانا مشکل ہوجاتا ہے۔اگر بوڑھا ہے تو اس کی زندگی اجیرن بن جاتی ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ’’تندرستی ہزار

نعمت ہے‘‘ اس کی قدر اور پورا احساس صحت مند لوگوں کو نہیں ہوتا، جو بیمار ہوجاتے ہیں یا کسی حادثہ کا شکار بن کر بستر پر دراز ہوجاتے ہیں وہی تندرستی کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔

قوتِ مدافعت ضروری

اس لئے اچھی صحت کا راز کیا ہے اور انسان تندرست رہے اس کا نسخہ کیمیا کیا ہے۔ہمیں اس پر غور کرنا چاہیے اور تجربہ کاروں نے جو باتیں بتائی ہیں ان پر عمل پیرا ہوجانا چاہیے۔ ہر انسان کے جسم سے بیماریوں سے لڑنے کی ایک فطری طاقت ہوتی ہے جس کو قوت مدافعت کہتے ہیں اس کے ذریعہ انسانی جسم مختلف امراض سے لڑتا ہے، یہ قوت بچوں اور بوڑھوں میں کمزور ہوتی ہے لہٰذا ان کی صحت پر زیادہ توجہ دینا چاہیے۔اسی طرح عام انسانوں میں بھی امراض سے مقابلہ کرنے کی قوت کم وبیش ہوتی رہتی ہے، جیسا کہ مشاہدہ ہے کہ سردی کے موسم میں بعض لوگ ذرا سی بے احتیاطی سے نزلہ وزکام کا شکار ہوجاتے ہیں اور کچھ لوگ صحت مند رہتے ہیں۔ایسے سبھی لوگوں کو پہلے یہ سمجھ لینا چاہیے اچھی صحت کیا ہے؟ جو آدمی ظاہری طور پر صحت مند و توانا نظر آئے عام طور پر اسے اچھی صحت والا سمجھا جاتا ہے، حالانکہ اچھی صحت کا مطلب ہے بیماریوں سے بچے رہنا۔اگر کوئی دیکھنے میں بظاہر بھاری تن وتوانا دکھائی دے تو ضروری نہیں کہ وہ صحت مند بھی ہو، اس کے مقابلہ میں کوئی ظاہری طور پر دبلا پتلا نظر آئے لیکن پوری طرح چاق و چوبند ہوتو ایسا شخص صحت مند قرار دیا جائے گا۔اس لئے سمجھنے کی پہلی بات یہ ہے کہ:

اشتہاری دواؤں سے بچیں

اپنی صحت بنانے کے لئے اشتہاری دواؤں کے جال سے بچیں، لوگوں کی نفسیات کو سامنے رکھ کر ٹی وی اور اخبارات کے ذریعہ مختلف کمپنیاں اپنی ادویہ کی تشہیر

کرتی ہیں لیکن ایسی دواؤں سے فائدہ نہیں ہوتا، لہٰذا بیمار کو چاہیے کہ وہ اپنے علاج کے لئے کسی قابل معالج سے رجوع کرے اور اشتہاری دواؤں کے پھیرے میں نہ آئے، نہ اپنی مرضی سے خود کا علاج شروع کر دے، کیونکہ ایسے کسی بھی عمل سے فائدہ کے بجائے گہرا نقصان ہوسکتا ہے پھر ہر انسان کا جسمانی مزاج الگ الگ ہوتا ہے اور سب کے لئے ایک دوا کارگر نہیں ہوسکتی، اخبارات میں صحت کے کالم بھی شائع ہوتے ہیں جن میں ڈاکٹر بیماری حال پڑھ کر دوا تجویز کر دیتے ہیں یہ طریقہ بھی طبی نقطہ نظر سے صحیح نہیں ہے کیونکہ کوئی معقول ڈاکٹر مریض کو دیکھے بغیر یا اس کے مرض کے بارے میں جانچ کیے بغیر اور رپورٹس دیکھے بغیر علاج تجویز نہیں کرتا، صحت مند رہنے کیلئے ایسے سبھی علاجوں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔

اپنے دانتوں سے خود کی قبر نہ کھودیں

یاد رکھیں کہ انسانی صحت کا سوچ سے بھی گہرا تعلق ہوتا ہے اگر انسانی سوچ و فکر مثبت رہے گی یا وہ منفی رجحان سے اپنے آپ کو بچائے رکھے گا تو اس کا مزاج بھی مستحکم رہے گا۔ وہ اخلاقی خرابیوں سے بچے گا، غصہ، اشتعال، جذباتیت، بغض، لالچ اور غرور سے بھی دامن بچائے گا۔ تمام انسانوں کی صحت میں سوچ و فکر کا تعلق ضرور ہے۔ بری سوچ اور عادتیں آدمی کی محفوظ توانائی کو ضائع کرنے کے ساتھ ساتھ جسم میں نئی توانائی پیدا ہونے میں رکاوٹ بنتی ہیں اور ان کا براہ راست اثر آدمی کے اعصابی نظام پر مرتب ہوتا ہے۔ تندرستی کو برقرار رکھنے کے لئے جہاں ہمیں غذا وقت پر لینے کی عادت ڈالنا چاہیے، وہیں متوازن غذا لینے کی اہمیت بھی سمجھنی چاہیے۔

کسی دانا کا قول ہے کہ ”انسان اپنے دانتوں سے خود کی قبر کھودتا ہے“۔

کھانے پینے میں احتیاط، برت کر انسان اس قول کو غلط ثابت کرسکتا ہے کیونکہ اطباء کے بقول تمام بیماریاں معدے کی خرابی کا نتیجہ ہوتی ہیں اور

معدہ ثقیل غذاؤں سے سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ انسانی صحت کا چہل قدمی سے بھی گہرا رشتہ ہے آج مصروف ترین زندگی میں سے تھوڑا وقت نکال کر ہر انسان چہل قدمی کر کے اپنے جسم کو متناسب رکھ سکتا ہے، واکنگ یا چہل قدمی ایک ورزش بھی ہے اور یہ آسان عمل ہے جسے ہر عمر کے فرد بآسانی انجام دے سکتے ہیں۔ یوں تو ورزش کو انسانی زندگی کا ایک اہم جزو ہونا چاہیے، ایک تندرست جسم کے لئے تھوڑی بہت ورزش لازم ہے لیکن خواتین اس میں زیادہ سستی برتتی ہیں۔ لیکن ماہرین فٹنس کے لئے کی جانے والی چہل قدمی کے بارے میں دعویٰ کرتے ہیں کہ اس سے تھکن کم ہو جاتی ہے اور بیش از بیش فوائد حاصل ہوتے ہیں، بوڑھے جوان سب کو ہی اپنے جسموں کو صحت مند رکھنے کے لئے چہل قدمی ضرور کرنا چاہیے۔ یہ ذہنی دباؤ کو کم کر کے اضافی چربی کو گھلانے میں مدد دیتی ہے۔ تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ صحت مند انسان کا تیز چلنا اس کے دل اور پھیپھڑوں کے لئے نہایت مفید اور امراض قلب کے لئے تریاق کا درجہ رکھتا ہے۔

پائیدار صحت کی فکر کی جائے

یاد رکھئے! صحت و تندرستی اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک ہے اور یہ انسان کی بنیادی ضرورت بھی ہے، ذہنی و جسمانی طور پر صحت مند انسان ہی معاشرہ کی بھلائی کیلئے بہترین صلاحیتوں کو بروئے کار لاسکتا ہے۔ اس کے برعکس ایک بیمار اور کاہل انسان سے کسی تعمیری فکری سرگرمی کی توقع نہیں کی جاسکتی ہے۔ پہلے لوگ اپنی صحت کے بارے میں کافی حساس اور محتاط رہتے تھے جبکہ آج کا انسان اپنی مصروفیات اور گوناگوں مشاغل کے باعث صحت جیسے اہم مسئلے سے لاپرواہی برت رہے ہیں، پھر آلودہ فضا، ناقص خوراک اور ڈپریشن نے بھی بہت اثر ڈالا ہے، ان سب کے باوجود انسان چاہے تو

اپنی صحت کے بارے میں فکر مند ہوکر اور حفظان صحت کا لحاظ رکھ کر ایک صحت مند گھرانے اور معاشرہ کی بنیاد رکھ سکتا ہے۔صحت ایک ایسی دولت ہے جو صرف توجہ اور احتیاط چاہتی ہے۔ پائیدار صحت کے لئے صفائی کا اہتمام رکھنا بھی فرض عین ہے۔ بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد علاج میں سستی برتنا مرض کے بڑھنے اور بگڑنے کا سبب بنتا ہے،جبکہ بروقت علاج کے ذریعے مرض سے جلدی چھٹکارہ پایا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

صحت اور طرز زندگی

دور حاضر کا سب سے بڑا المیہ اب بیماریاں اور ان کے مضر اثرات نہیں رہے بلکہ موجودہ طرز زندگی ہے جس کے اب بھیانک نتائج سامنے آرہے ہیں۔غذا جو انسان کی ایک بنیادی ضرورت ہے اب انسانی زندگی کیلئے ایک زہر بنتی جا رہی ہے۔آیئے ان عوامل پر روشنی ڈالیں جن کی وجہ سے بنی نوع انسان تباہی کی طرف گامزن ہے۔

معاشی عوامل

اگر ہم صنعتی انقلاب کے اثرات زرعی شعبے میں دیکھیں تو آنکھیں حیرت سے کھلی رہ جاتی ہیں۔جن علاقوں میں صنعتی انقلاب کیساتھ معاشرتی انقلاب آیا ہے وہاں تعلیم وتربیت کے ساتھ عام لوگوں کو زندگی کے تمام شعبوں میں حصہ لینے کا بھرپور موقع ملا۔اچھی غذا کے ساتھ کام کاج کی سہولتیں بھی ملیں۔زندگی کی مدت طویل ہوکر خاص طور پر شمالی یورپ میں تو نوے سے سو سال تک پہنچنے والی ہے۔لیکن تیسری دنیا کے ممالک میں ابھی تک فی کس پچاس برس سے زیادہ نہیں ہے۔کئی مقامات پر صحت کی بنیادی ضرورت یعنی صاف پانی بھی دستیاب نہیں ہے وہ بیماریاں جن کو وبائی یعنی Epidemic کہا جاتا ہے۔وہ اب تیسری دنیا میں عام ہوگئی ہیں۔

غذائی عوامل

تمام دنیا میں اور بالخصوص بڑے شہروں میں ایک غذائی کلچر تشکیل پا چکا ہے جس کی وجہ سے عوام کا ایک بڑا حصہ Fast Food کا عادی ہوتا جا رہا ہے اور اس کے نتائج بھیانک شکل میں امریکہ کے بعض شہروں میں ظاہر ہونے شروع ہو چکے ہیں۔ عام مضر مشروبات کے علاوہ نئے نام نہاد الرجی مشروبات بھی اب مارکیٹ میں آ گئے ہیں جو وقتی طور پر تو قوت دے دیتے ہیں لیکن انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ کبھی کبھی تفنن طبع کے لئے بچوں کو مہینہ میں ایک آدھ بار ایسی جگہوں پر لے جانے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے لیکن بار بار لے جانا یا جانے کی اجازت دینا آگ سے کھیلنے کے برابر ہے۔ والدین کو چاہئے کہ وہ شعوری طور پر غذا اور خاص طور پر روزمرہ کی غذا کی اہمیت کو سمجھیں۔ بچے ہمیشہ والدین کو Observe کرتے ہیں اگر آپ ان کے سامنے فروٹ روزانہ کھائیں گے تو وہ بھی وہی کریں گے۔ کوشش کریں کہ ایسے فروٹ خریدیں جن میں Fiber کی فراوانی ہو مثلاً سیب ناشپاتی گاجر ڈرائی فروٹ کو فوقیت دیں۔ بچوں کی نشونما کے لئے پروٹین یعنی گوشت دالوں اور سبزیوں کی مناسب مقدار کا ہونا اشد ضروری ہے۔

ورزش ایک اہم ضرورت

موجودہ دور میں انسان اپنی غذائی توانائی کا صرف چوتھائی حصہ صرف کر پاتا ہے۔ اور اس کی وجہ ٹرانسپورٹ کی سہولتیں اور کام کاج مشینوں کی مدد ہے۔ مغربی ممالک میں چونکہ موسم بہت خراب رہتا ہے اس وجہ سے مغربی ممالک نے خراب موسم میں زندگی کو جاری و ساری رکھنے کے لئے کاریں اور دوسری ٹرانسپورٹ کی ضروریات بنائی ہیں اور جب بھی موسم خوشگوار ہو۔ چاہئے چند گھنٹوں ہی کے لئے ہو۔ یہ لوگ سائیکل یا پیدل

چلنے کو فوقیت دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ کام پر جانے سے پہلے یا کام کے بعد ایک گھنٹہ روزانہ Fitness Center میں صرف کرتے ہیں اور اس کی وجہ سے ان کی عمریں نہ صرف دراز ہو رہی ہیں بلکہ ان کی زندگی میں کوالٹی بھی بڑھ رہی ہے۔ دس مارچ کی ایک سالانہ صحت کی رپورٹ اس سے پتہ چلتا ہے کہ 85 فیصد لوگ اپنی حکومت کی کارکردگی خاص طور پر صحت کے میدان میں مطمئن ہیں اس کے برعکس گرم ممالک کے لوگ مغرب کے ٹرانسپورٹ کے ذرائع مثلاً کار وغیرہ کو استعمال کر کے زرمبادلہ کو برباد کرتے ہیں چین میں ابھی تک زیادہ تر علاقوں میں سائیکل کو ٹرانسپورٹ کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے جو کہ نہ صرف ورزش بلکہ سستی ٹرانسپورٹ بھی مہیا کرتا ہے اس کے ساتھ ایک اجتماعی صاف ستھرا شہری ماحول بھی لوگوں کو میسر آ جاتا ہے۔

انسانی تعلقات اور صحت

موجودہ دور معاشرتی انقلاب کا دور بن چکا ہے ایک فرد کی حیثیت سے عام آدمی کے لئے یہ ایک بہت بڑا چیلنج بن چکا ہے وہ کس طریقہ سے اپنی ذاتی شناخت کی حفاظت کرتے ہوئے اپنی شخصیت اور گروہی تشخص کو برقرار رکھے۔ اس عمل میں خواتین کی بہت بڑی تعداد نفسیاتی امراض میں مبتلا ہو چکی ہیں۔ مغرب اور مشرق کی خواتین میں صرف نو اور دس کا فرق رہ گیا ہے۔ اب تمام فلاسفر اور رہنمائے مذاہب اس بات پر شعوری طور پر متفق ہو چکے ہیں کہ Globalisation تیل اور اس سے بننے والے تمام پروڈکٹ کے لئے فائدہ مند ہو سکتا ہے لیکن بنی نوع انسان کے لئے یہ خطرناک کھیل ثابت ہو رہا ہے۔

☆☆☆

صحت بخش طرز زندگی

صحت اللہ تبارک وتعالیٰ کی عطا کردہ بہت بڑی نعمت ہے۔ہمیں اس نعمت کی حفاظت کرنی چاہیے۔صحت مندی کا تعلق متوازن غذا سے ہے،بعض افراد غذا تو متوازن کھاتے ہیں مگران کے کھانے پینے کے انداز ایسے ہوتے ہیں کہ جن کی وجہ سے ان کو متوازن غذا سے بھی وہ فائدہ حاصل نہیں ہوتا جو ہونا چاہیے۔ایسے افراد کے وزن میں اضافہ ہونے لگتا ہے متوازن غذا سے ہونے والے فائدوں کے حصول میں ان کا غیر متوازن طرزِ زندگی حائل ہوجاتا ہے۔

بازاری کھانوں سے چھٹکارا حاصل کریں

بہترین طرزِ زندگی کے لئے کھانے کی اچھی عادتیں اپنائی جائیں اور بری عادتوں سے چھٹکارا حاصل کیا جائے۔بعض اوقات تو ہمیں پتا بھی نہیں چلتا کہ ہم جو اَلم غلم کھا رہے ہیں وہ ہماری صحت کیلئے کس قدر نقصان دہ ہے۔ہماری صحت بازار کے غیر متوازن کھانوں اور کولا مشروبات پینے سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ذیل میں ہم کھانے پینے کی ایسی ہی بری عادتوں کے بارے میں بتا رہے ہیں جن سے چھٹکارا حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

ذرا غور کر لیجئے کہ کہیں آپ بھی بری عادتوں میں مبتلا تو نہیں؟ اگر آپ میں ایسی کوئی بری عادت موجود ہے تو یہی موزوں وقت ہے آپ فیصلہ کر لیجئے کہ اب اس سے ہمیشہ کے لئے جان چھڑا لیں گے اور صحت بخش طرز زندگی اپنا لیں گے۔

جلدی جلدی کھانے کے نقصانات

جلدی جلدی کھانے کی عادت بھی بری عادتوں میں شامل ہے۔اس سے نجات حاصل کر لینی چاہیے۔عجلت میں کھانے کی عادت کی وجہ سے ہم غذا کو چبائے بغیر ہی معدے میں منتقل کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے معدے پر کام کا بوجھ بڑھ جاتا ہے۔اس کے علاوہ جلد بازی میں کھانے کی وجہ سے ہم معدے میں ضرورت سے زیادہ غذا بھر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ہمارا پیٹ پھول جاتا ہے۔ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ ہمارے پیٹ کے بھرنے کی خبر دماغ کو چند منٹ کے بعد ہوتی ہے۔یعنی چند منٹ کے بعد دماغ کو اشارہ ملتا ہے کہ پیٹ بھر گیا ہے اور تب ہمیں پیٹ پھولنے کا احساس ہوتا ہے لیکن اس وقت تک ہم عجلت میں کھانا حلق تک بھر چکے ہوتے ہیں۔ہر نوالہ خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ معدے پر بوجھ نہ پڑے اور کھانا آسانی سے ہضم ہو سکے۔

چلتے پھرتے نہ کھائیں

چلتے پھرتے یا گاڑی چلاتے وقت کھانے کی عادت بھی اچھی نہیں ہے۔اگر آپ صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو اس بری عادت کو فوراً ترک کر دیں۔چلتے پھرتے گاڑی چلاتے یا کام کرتے وقت کھانے پینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔یہ غیر صحت مندانہ طرزِ عمل ہے۔دیگر مصروفیات پر توجہ دینے کے ساتھ ساتھ آپ اپنی غذا کا بھی خیال رکھیں اور کھانے کا جو وقت مقرر ہے اسی وقت کھانا کھائیں۔اس کے علاوہ ٹی وی دیکھتے ہوئے یا کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر کھانا کھانا نقصان دہ ہوتا ہے۔اسلئے کہ

اس وقت ہماری توجہ کھانے پر نہیں بلکہ ٹی وی یا کمپیوٹر پر زیادہ ہوتی ہے جس کے نتیجے میں ہم ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیتے ہیں جو صحت کیلئے نقصان دہ ہوتا ہے۔

دباؤ اور مایوسی کے شکار

اپنے مزاج کو کھانے پینے پر قطعی اثر انداز نہ ہونے دیں۔ جب انسان دباؤ اور مایوسی کا شکار ہوتا ہے تو فطری طور پر اس کی رغبت کھانے کی طرف ہو جاتی ہے اور نہ چاہتے ہوئے بھی وہ کھانے میں مصروف ہو جاتا ہے اور زیادہ کھا لیتا ہے جس سے صحت پر برے اثرات پڑتے ہیں اس کا بہترین حل یہ ہو سکتا ہے کہ جب کبھی آپ دباؤ یا مایوسی کا شکار ہوں تو چہل قدمی کریں۔ ورزش کریں قرب و جوار میں رہنے والے کسی دوست یا رشتے دار سے ملاقات کرنے چلے جائیں یا پھر ٹی وی پر اپنا کوئی پسندیدہ پروگرام دیکھ لیں۔ اس طرح کے کاموں سے نہ صرف آپ کی توجہ بٹ جائے گی بلکہ جسم کی ورزش بھی ہو جائے گی۔

میٹھی اشیاء

عموماً میٹھی اشیاء کھانے کے بعد کھائی جاتی ہیں۔ میٹھی اشیا کھانے سے حرارے (کیلوریز) بڑھ جاتے ہیں۔ اور ہمارے جسم کو توانائی ملتی ہے تاہم میٹھی اشیا اعتدال سے کھانی چاہئیں۔

سوتے وقت کھانا نہ کھائیں

رات کو سونے سے قبل کھانا بھی بری عادت ہے۔ سونے سے پہلے کھانا ہرگز نہ کھائیں۔ اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ ہماری نیند کا دورانیہ مختصر ہو جاتا ہے اور ہم جتنی دیر بھی نیند لیتے ہیں وہ بھرپور اور مکمل نہیں ہوتی۔ رات میں دیر سے کھانے کی

وجہ سے ہمارے معدے کو کھانا ہضم کرنے کے لئے مناسب وقت نہیں ملتا جس کے باعث ہمارا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ کھانا ہمیشہ سونے سے کم و بیش دو گھنٹے قبل کھانا چاہیے کیوں کہ جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارا معدہ اور جسم کے دیگر اعضا بھی آرام کر رہے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے حرارے اتنے زیادہ نہیں جلتے جاگتے وقت چلنے پھرنے اور کام کاج میں جلتے ہیں۔

صحت سے بھرپور زندگی کیلئے ضروری ہے کہ آپ کی غذا متوازن ہو اور آپ اسے وقت پر اور خوب چبا کر کھائیں۔ چبا کر کھانے سے تھوڑا کھانا کھا کر بھی پیٹ بھر جاتا ہے۔ صرف اس وقت کھائیں جب آپ کو واقعی بھوک لگ رہی ہو۔ عادت بنا لیں کہ کھانے سے تقریباً ایک گھنٹے پہلے یا بعد میں پانی پینا ہے کھانے کے درمیان نہیں پینا ہے یہ وہ مفید اصول ہیں جنہیں اپنا کر آپ صحت سے بھرپور زندگی گزار سکتے ہیں۔

☆☆☆

صحت مند رہنے کا نسخہ

خود کو خوب رو اور صحت مند بنانے کیلئے ہمیں بہت سی چیزوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ بہترین صحت کیلئے کون سی چیز کس وقت کھائی جائے اور کون سی چیز کب نہ کھائی جائے، اسے لے کر خاصا محتاط رہنا بے حد ضروری ہے۔ بہت سی چیزیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں صبح کے وقت خالی پیٹ کھانے سے جسم پر برا اثر پڑتا ہے۔ کچھ چیزوں میں ایسڈ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے ایسے میں انہیں خالی پیٹ کھانے یا پینے سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ آیئے ایسی چیزوں کے بارے میں جانیں جو غلطی سے بھی خالی پیٹ نہیں کھانی چاہیے۔

مصالحہ دار کھانا

کبھی بھی خالی پیٹ کسی بھی قسم کے چٹپٹے یا مصالحہ دار چیزیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ان چیزوں میں نیچرل ایسڈ ہوتا ہے جو پیٹ کے عمل انہضام کی طاقت کو بگاڑ دیتا ہے جس سے کئی بار پیٹ میں مروڑ بھی ہونے لگتا ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر میں ایسڈ کافی مقدار میں ہوتا ہے جس کی وجہ سے اسے صبح صبح خالی پیٹ نہیں کھانا چاہیے۔ اگر ٹماٹر خالی پیٹ کھالیا جائے تو وہ پیٹ میں ری ایکٹ کرتا ہے اور ایک طرح کا سیال پیدا ہوتا ہے جس سے پیٹ میں پتھر ہوسکتا ہے۔

ادویات

اکثر آپ نے ڈاکٹر کو مشورہ دیتے ہوئے سنا ہوگا کہ خالی پیٹ ایلوپیتھی دوائیں نہ

لیں۔ خالی پیٹ منشیات کے استعمال سے پیٹ میں ایسڈ کی شکایت ہوجاتی ہے جس سے جسم میں عدم توازن پیدا ہوجاتا ہے۔

شراب

ویسے تو شراب ہر لحاظ سے جسم کیلئے نقصاندہ ہوتی ہے لیکن خالی پیٹ پی گئی شراب زہر کی مانند ہوجاتی ہے۔ خالی پیٹ شراب کا استعمال کرنے سے پیٹ میں جلن ہونے لگتی ہے، کھانا بھی ٹھیک طرح سے نہیں ہضم ہو پاتا ہے، جس کیوجہ سے اجیرن کی شکایت کا امکان رہتا ہے۔

سوڈا

سوڈا میں اعلیٰ حجم میں کاربونیٹ ایسڈ ہے، خالی پیٹ سوڈا پینے سے پیٹ میں گیس بن سکتی ہے اور پیٹ کی تکلیف ہوسکتی ہے۔

کافی

خالی پیٹ کافی پینا بھی نقصاندہ ہوتا ہے کیونکہ کافی میں کیفین ہوتی ہے جو خالی پیٹ پینے سے جسم پر بہت برا اثر کرتی ہے۔ خالی پیٹ کیفین کی مقدار پر پیٹ سے جڑی کئی بیماریاں ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔

کیلا

خالی پیٹ کیلا کھانے سے جسم میں میگنیشیم کی مقدار کافی بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم میں کیلشیم اور میگنیشیم کی مقدار میں عدم توازن ہوجاتا ہے۔ ایسے میں جسم پر برا اثر پڑتا ہے۔ الا یہ کہ طبیب کا مشورہ ہو۔

☆☆☆

صحت کے لئے تھکان کو رکھیں دور

مسابقت بھرے ماحول کی وجہ سے تناؤ آج ہماری زندگی کا ایک حصہ بن کر رہا گیا ہے۔ ایسے میں تناؤ کا شکار ہوتے ہی ہماری تھکان بڑھنے لگتی ہے۔ ہمارے روزمرہ کے معمول پر بھی اس کا خراب اثر ہوتا ہے۔ زندگی بہتر ہو اس کے لئے ضروری ہے کہ کچھ ایسا کیا جائے تاکہ تھکان سے بچا جا سکے۔

ان باتوں پر توجہ دیں

● تروتازہ رہنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ صبح جلدی اٹھیں اور تین چار کلو میٹر گھومنے جائیں جہاں اچھی ہوا ملے وہیں گھومنے جائیں۔

● ورزش جسم کے لئے بے حد مفید ہے۔ پابندی سے ورزش کرنے سے تھکان سے لڑنے کی طاقت آتی ہے۔ ● صبح جلدی اٹھیں، اس سے سبھی کام وقت پر ہوں گے اور آپ کو تھکان کا احساس بھی نہ ہوگا۔

● گھر پہنچنے کے بعد کچھ وقت گھر والوں کے ساتھ بیٹھ کر گپ شپ کریں۔ چائے، کافی، لسی، شکنجی، شربت اپنے شوق کے مطابق لیں۔

● اپنی دلچسپی کے حساب سے اپنی ہفتہ واری چھٹی کا پورا مزہ لیں۔ اس دن کام کی مصروفیت سے بچیں۔

● گھر میں چھوٹا سا باغیچہ ہونا چاہئے۔ آنکھوں کے سامنے ہریالی ہونے سے تھکان خود ہی دور ہو جاتی ہے۔

● تھکان نہ ہو اس کیلئے بھرپور نیند لینا ضروری ہے۔ روزانہ وقت پر ہی سوئیں۔

● مایوسی کو زندگی میں کبھی پاس نہ آنے دیں بلکہ دوگنے جوش کیساتھ کام کریں۔

● آپ کتنے ہی بڑے آدمی کیوں نہ ہوں گھر کے کام کاج میں بھی ہاتھ بٹائیں۔ اس سے تناؤ دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ● مالش سے تھکان دور کرنے میں مدد ملتی ہے کسی بھی مالش سینٹر میں جا کر مالش کرائیں۔ ہر موسم میں مالش سے آرام ملتا ہے۔

● تھکان ہونے پر اپنی ہابی کے مطابق کام کریں، گھریلو کھیل کھیلیں یا اخبار و میگزین پڑھیں۔ ● گرمیوں کے دنوں میں جب آپ تھکان محسوس کریں تو آرام کریں۔ اس موسم میں لیٹنا تھکان کو دور کرنے کا سبب ہے۔ اچھا نسخہ ہے۔

● غصہ والے آدمی کو جلدی تھکان کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اس لئے اپنی عادت کو معتدل بنائیں۔ ● پیروں میں درد ہو تو پیروں کو کچھ دیر تک نمک والے نیم گرم پانی میں رکھیں۔ اس سے آرام ملتا ہے۔ پیروں میں جلن ہو تو گرمی کے دنوں میں مہندی لگائیں۔ ان دنوں آنکھوں میں جلن رہتی ہے۔ اس لئے آنکھوں کو دن میں تین چار مرتبہ ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔

● گرمی میں انسان کے کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے صبح اور شام کے وقت کام زیادہ نمٹائیں۔

● جب کبھی کام کا بوجھ زیادہ ہو یا بھاری پن محسوس ہو تو دو تین منٹ کے لئے آنکھیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر دماغ کو پرسکون کر لیں اس بریک سے ذہنی تھکان دور ہو جاتی ہے۔ ● کام کو مجبوری نہ سمجھیں بلکہ جو بھی کام کریں خوشی کے ساتھ کریں۔ اس میں کام کرنے کے دوران آپ کو تھکان کا احساس بھی نہیں ہوگا۔ ☆☆☆

طرزِ زندگی اور خوراک میں تبدیلی

ماہرین کے مطابق گرمی کے موسم میں اگر طرزِ زندگی اور خوراک میں تبدیلی لائی جائے تو اس سے گرمی کی حدت اور اس کے اثرات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ عام طور پر لوگ موسم کا لحاظ کیے بغیر ہی کھاتے پیتے رہتے ہیں حالانکہ ہماری صحت پر خوراک کا بہت اثر ہوتا ہے، تاہم ماہرین کے مطابق گرمی کا موسم انسانی جسم پر دو حوالوں سے اثر انداز ہوتا ہے، ایک تو گرمی لگنے سے ہمیں پسینہ آتا ہے جس سے پانی کے ساتھ ساتھ نمکیات بھی ہمارے جسم سے خارج ہوتے رہتے ہیں جبکہ دوسرا یہ کہ دھوپ میں پھرنے کے باعث ہمارے جسم کا درجہ حرارت بھی بڑھ جاتا ہے اور اس کا اثر معدے پر بھی پڑتا ہے اور ان دونوں اثرات کا توڑ غذا سے کیا جا سکتا ہے۔ پانی اور نمکیات کے اخراج کی صورت میں ہمارے جسم میں ان دونوں اجزاء کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اور اس کا ایک ہی حل ہے کہ ہم دونوں چیزوں کا استعمال اس موسم میں بڑھا دیں۔ خاص طور پر ایکٹیوٹی کے دوران جس میں ہمیں بے تحاشہ پسینہ آئے، پانی کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔ کھیل کود کے دوران پانی کی کمی سے بچنے کے لئے ساتھ ساتھ پانی یا کوئی مشروب کا استعمال کرنا چاہیے۔ اسی طرح اگر گھر کے کام کاج کے دوران پسینہ آتا ہے تو بھی مناسب وقفے سے پانی کا استعمال جاری رکھنا چاہیے۔ دن میں دو تین بار پانی میں معمولی مقدار

میں نمک اور چینی ملا کر اس کا شربت بنا کر پینا مفید رہتا ہے۔ اسی طرح لسی وغیرہ پینے سے بھی ان اجزاء کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ہمیں اپنی خوراک میں واضح تبدیلی لانی چاہیے یعنی مرغن اور پروٹین سے بھرپور غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ خاص طور پر ایسے اوقات میں جب آپ کو باہر دھوپ میں نکلنا پڑے۔ زیادہ بھاری بھرکم غذا استعمال نہیں کرنی چاہیے بلکہ اس کے بجائے اگر پھل وغیرہ استعمال کیے جائیں تو ہمیں گرمی کا احساس کم ہوتا ہے اور ہمارے جسم پر اس کے اثرات بھی کم ہوں گے۔ گرمی کے موسم میں مرغی، تلی ہوئی چیزوں اور میٹھے وغیرہ کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے اور اس کے بجائے ہمیں پھلوں، پھلوں کے جوس کا استعمال بڑھانا چاہیے جبکہ دودھ، دہی، لسی اور سبزیاں زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس موسم میں اگر کھانا کھا کر دھوپ میں نکلا جائے یا سویا جائے تو معدہ گرمی کر جاتا ہے۔ جس کے باعث ہماری زبان پر چھالے وغیرہ نکل آتے ہیں۔ تاہم اس سے بچنے کیلئے رات کے وقت ہلکی پھلکی خوراک استعمال کی جائے جبکہ دن کے وقت بھی کھانا کھانے کے فوراً بعد سونا نہیں چاہیے۔

موسم گرماں میں کیا کریں؟

ہمارے یہاں گرمی کا موسم بہت اہمیت کا حامل ہوتا ہے کیوں کہ جہاں گرمی پھلوں اور سبزیوں کو پکانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے وہیں یہ گرمی عوام کے لئے پریشانی کا باعث بھی بن جاتی ہے۔ لیکن آج کل گرمی نے پورے ملک کو اپنی لپیٹ میں لیا ہوا ہے جس کی وجہ سے لوگ بہت زیادہ تھکن اور پیاس کا شکار نظر آتے ہیں۔ جس کا سب سے زیادہ اثر ان کے کام پر ہوتا ہے اور ظاہر ہے جسمانی کام کے بعد پیاس لگنا قدرتی امر ہے۔ کام کے بعد لوگ بہت زیادہ پیاس محسوس کرنے لگ جاتے ہیں اور پیاس سے نجات کے لئے آج کل پیپسی اور اس جیسی مختلف سوفٹ ڈرنکس کا استعمال کافی عام ہو چکا ہے۔ ان سوف ڈرنکس کو بار بار پینا صحت کے لئے بے حد نقصان دہ ہے۔ یہ

سوفٹ ڈرنکس آپ کو دوطرح کا نقصان پہنچا سکتی ہیں، ایک تو یہ کہ یہ سوفٹ ڈرنکس آپ کی پیاس بجھانے کے بجائے مزید بڑھا دیتی ہے۔ آپ نے اکثر نوٹ کیا ہوگا کہ ایک کولڈ ڈرنک کی طلب اور ہونے لگتی ہے جس کی وجہ ان میں الکحل کی موجودگی کا ہونا ہے۔

ان مشروبات کا دوسرا نقصان یہ ہے کہ یہ کولڈ ڈرنکس بہت زیادہ ہائی کیلوریز پر مشتمل ہیں اگر ان کو زیادہ مقدار میں یا بار بار پیا جائے تو آپ موٹاپے اور اس سے جڑی بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ مگر گرمیوں میں خود کو ٹھنڈک پہنچانے اور پیاس کو بجھانے کے لئے ٹھنڈے پانی، تازہ پھلوں اور سبزیوں کے جوس سے بہتر کچھ نہیں۔ دیرپا تازگی برقرار رکھنے اور گرمی کی شدت سے بچنے کے لئے بہتر ہوگا کہ آپ تازہ پھلوں کا جوس پئیں۔ اس سے آپ کو دو اہم فوائد حاصل ہوں گے۔ ایک فائدہ تو یہ ہوگا کہ تازہ پھلوں کا جوس نہ صرف آپ کے جسم کو ٹھنڈا رکھے گا بلکہ آپ کو کام کرنے کی طاقت بھی فراہم کرے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی کو بھی بہتر طریقے سے پورا کرتا ہے۔ تازہ پھلوں کا جوس پینے کا دوسرا اہم فائدہ یہ ہے کہ پھلوں کے جوس قدرتی طور پر کم کیلوریز کے حامل ہوتے ہیں جس کی وجہ سے آپ کو موٹاپے کا شکار ہونے کی پریشانی سے بھی نجات مل جائے گی۔ آپ گرمیوں کے موسم میں پائے جانے والے تمام پھلوں کا جوس بنا کر ان سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ جن میں آم، انار، فالسہ، سیب، تربوز، کیلا، انگور، اسٹرابیری اور اناناس شامل ہیں۔ اس کے علاوہ چند ایسی سبزیاں بھی ہیں جن کو بہترین مشروب کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جیسے کہ لیموں، کھیرا اور پودینہ، گرمیوں میں لیموں اور پودینے سے بنائے گئے مشروب، جسم کو جتنی ٹھنڈک مہیا کرتے ہیں اس کا متبادل کوئی اور مشروب نہیں ہوتا۔ اس ضمن میں آپ کے لئے درج ذیل پھلوں اور سبزیوں سے بننے والے چند مشروبات کے بارے میں بیان کیا جا رہا ہے جو کہ آپ گرمیوں میں استعمال کر سکتے ہیں۔

تازہ پودینے کا جوس

پودینے کا جوس مکمل طور پر تازگی بخش اور کیلوریز فری ہے۔ اس کے علاوہ اس کو پینے سے آپ کو کافی دیر تک پیاس محسوس نہیں ہوگی۔ اس مشروب کو بنانے کے لئے آپ ایک برتن میں چند پودینے کے پتے لیں اور اس میں چار کپ پانی ڈال کر بوائل کریں، اس کے بعد پانی کو ٹھنڈا کرنے کے لئے ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد پتوں کو پانی میں سے نکال لیں اور برف ڈال کر پئیں۔ سجاوٹ کے لئے پودینے کے پتوں کا استعمال کریں۔

آم کا مشروب

گرمیوں کا موسم ہو اور آم سے بنائے گئے مشروبات کا استعمال نہ کیا جائے تو یہ ناممکن سی بات ہے۔ آپ اور آپ کی فیملی میں موجود بچوں کے علاوہ تمام لوگ آم کو بے حد پسند کرتے ہیں آم کو کھانے سے زیادہ بہتر ہے کہ اس سے بنائے گئے مشروبات کو زیادہ سے زیادہ پئیں اس سے ایک تو آپ کی اور آپ کے گھر والوں کی صحت ٹھیک رہے گی اور دوسرا یہ کہ آپ مزید اور جوس بنا کر گھر والوں کا دل بھی جیت لیں گے۔ آم کو مختلف چیزوں کے ساتھ ملا کر بہت سے مشروبات بنائے جا سکتے ہیں۔

تربوز کا مشروب

گرمیوں میں آم کے ساتھ جو دوسرا پھل سب سے زیادہ نظر آتا ہے وہ ہے تربوز اور جتنی غذائیت اس کے اندر موجود ہوتی ہے اس کا تصور بھی ممکن نہیں۔ تربوز جسم میں خون بنانے کے حوالے سے بے حد اہمیت رکھتا ہے اس لئے جتنا ہو سکے اس کا استعمال کریں۔ جوس بنانے کے لیے تربوز کے بیج نکال لیں اس کے بعد اس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے بلینڈر میں ڈالیں اور پھر آئیس کیوبز کے ساتھ ساتھ تھوڑا سا لیموں کا جوس

اور کالا نمک شامل کر دیں۔ اس کے بعد اسے اچھی طرح سے بلینڈ کر لیں۔ یہ صحت اور توانائی سے بھر پور جوس ہوتا ہے۔ آم کے بعد تربوز گرمیوں میں سب سے زیادہ پسند کیا جانے والا پھل ہے۔ تربوز کا جوس بنا کر پیا جائے تو اس سے آپ کو بہت زیادہ ٹھنڈک اور طاقت ملے گی اور پیاس بھی کم لگے گی۔ تربوز کا شربت بنانے کے لئے آپ ایک کپ تربوز کو بیج اور چھلکا نکال کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور بلینڈر میں ڈال کر تب تک بلینڈ کریں۔ جب تک تربوز بالکل سموتھ نہ ہو جائے اب اس میں 3 کھانے کے چمچ چینی، 2 چمچ لیموں کا جوس اور آدھا کپ برف کے ٹکڑے ڈال کر بلینڈر میں اچھی طرح مکس کر لیں اس کے بعد گلاس میں برف ڈال کر پیش کریں۔ اس مشروب کا ایک گلاس آپ کو 150 تک کیلوریز فراہم کرتا ہے جس میں ایک گرام پروٹین اور 20 گرام کاربوہائیڈریٹس شامل ہیں۔

لیموں کا جوس

لیموں کے جوس کا مشروب آپ کی پیاس کو کم کرتا ہے اور ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے۔ لیموں کے جوس سے مشروب بنانے کے لئے ایک کپ لیموں کا جوس، 2 کھانے کے چمچ چینی، چند پودینے کے پتے، ایک کپ تازہ پانی اور دو سے تین کپ برف لیں۔ اب ان تمام اجزاء کو ملا کر بلینڈر کی مدد سے مکس کر لیں اور برف ڈال کر پئیں۔ اس مشروب کا ایک گلاس آپ کو 210 کیلوریز فراہم کرتا ہے جس میں ایک گرام پروٹین اور 21 گرام کاربوہائیڈریٹس شامل ہوتے ہیں۔

فالسے کا مشروب

فالسہ، جس کو انگریزی میں (Grewia Asiatica) کہا جاتا ہے ابتداء میں سبز، پھر سرخ اور آخر میں سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کا جو ذائقہ ہوتا

ہے وہ شیریں اور ترش ہوتا ہے۔ اس کے پھول زرد ہوتے ہیں اور اس کا مزاج انتہائی سرد ہوتا ہے۔ فالسہ موسم گرما کا ایک انتہائی بے شمار خواص رکھنے والا پھل ہے، جس کے حسب ذیل فوائد ہیں:

فالسہ مقوی دل ہوتا ہے، معدہ اور جگر کو طاقت وقوت بخشتا ہے، یہ پیاس بجھاتا ہے، پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے، یہ قابض اور زود ہضم ہوتا ہے، گرمی کے بخار کو فائدہ پہنچاتا ہے، فالسہ کا پانی نکال کر اس سے جوس بھی بنایا جاتا ہے، یہ امراض قلب کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔ فالسے کا رُب بھی بنایا جاتا ہے جس کو معدہ کی قوت کے لئے استعمال کیا جاتا ہے، فالسے کی جڑ کا چھلکا ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ بخش ہوتا ہے اس کے جوس کو پانی میں ملا کر اس پانی سے صبح و شام غرارے کرنے سے حلق کو آرام ملتا ہے، یہ صفرا، اسہال، ہچکی اور قے کو روکنے میں معاون و مددگار رہتا ہے، تپ دق میں بھی فالسے کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور سینے کی گرمی اور جلن کو دور کرتا ہے، دل کی دھڑکن اور خاص طور پر بے چینی کو دور کرتا ہے۔ کھٹے اور نیم پختہ فالسہ کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فالسے کے درخت کی چھال کو رات میں پانی میں بھگو دیں اور صبح مصری کے ساتھ ملا کر پانچ دنوں تک پلانے سے ذیابیطس کے مریض کو کافی فائدہ پہنچتا ہے۔

فالسے کے استعمال سے ذیابیطس کے علاوہ شوگر اور بلڈ پریشر پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں اور جلنے کٹنے پر فالسے کے پتے رگڑ کر لگانے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ تیز بخاروں میں فالسہ کا جوس دینے سے مریض کو تسکین ہوتی ہے۔ اس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ بنا کر پینا جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہوتا ہے۔ فالسہ کا جوس فشار خون کے لئے بھی بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس کا متواتر استعمال خون اور صفرا کی تیزی کو دفع کرتا ہے۔ فالسے کے پتے، بیج اور رس میں سے کسی ایک کو پانی

میں رگڑ کر پینا مثانے کی گرمی کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ سرد مزاج والے افراد اس کے استعمال سے گریز کریں، کیونکہ یہ ان افراد کے لئے نقصاندہ ہوتا ہے اور پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتا ہے اس لئے احتیاط سے اس کا استعمال کرنا چاہیے اور ضرورت سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ فالسے کے رس میں اگر عرق گلاب ڈال کر پیا جائے تو اس کے فوائد دگنے ہو جاتے ہیں۔

آم کی طرح فالسہ بھی گرمیوں کے موسم کی بہت ہی اہم سوغات ہے جو بڑوں کے ساتھ ساتھ بچے بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ اگر آپ اس مفید پھل کا مشروب بنا کر پیئیں تو اس سے آپ کو بہت زیادہ تسکین اور ٹھنڈک حاصل ہوگی۔ صرف یہی نہیں بلکہ فالسے کا مشروب ذائقے میں بھی لذیذ اور مزیدار ہوتا ہے اس کو بنانے کیلئے آپ دو کپ فالسے، دو کپ چینی، چار گلاس پانی لیں اور ایک کپ برف لیں اور ان سب اجزاء کو بلینڈر کی مدد سے مکس کر لیں جب تمام اجزاء اچھی طرح مکس ہو جائیں تو اس کو گلاس میں نکال کر برف ڈال کر پیئیں۔ اس مشروب کا ایک گلاس 120 گرام کیلوریز کا حامل ہوتا ہے۔ جس میں ۲ گرام پروٹین، 25 گرام کاربوہائیڈریٹس اور 2 گرام فیٹ شامل ہے۔

اسٹرابیری کا جوس

اسٹرابیری کے جوسیز یا اسٹرابیری کے شیک یہ بہت سی کیلوریز فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ گرمیوں کے لئے بہترین مشروب ہیں۔

دودھ کی لسی

لسی ہر کسی کا بہت اہم اور پسندیدہ مشروب ہے، چاہے وہ جس علاقے سے بھی تعلق رکھتے ہوں۔ لسی کی اس مقبولیت کی وجہ اس کا مزیدار ذائقہ ہے جو ہر کسی کا دل جیت لیتا ہے، دوسرا گرمیوں میں اس کا استعمال بہت بڑھ جاتا ہے کیونکہ لسی دودھ یا دہی

سے بنائی جاتی ہے جس کی وجہ سے اس کی تاثیر بہت زیادہ ٹھنڈی ہوتی ہے۔ لسی کو بنانا بہت آسان ہے اس کے لئے آپ چار کپ دہی، ایک کپ دودھ، ایک کپ چینی اور برف اور پانی حسب منشا لیں ان سب کو بلینڈر میں ڈال کر مکس کر لیں اور گلاس میں ڈال کر فوراً پیش کریں۔ لسی کا ایک گلاس آپ کو 220 کیلوریز فراہم کرتا ہے جس میں 30 گرام کاربوہائیڈریٹس اور 3 گرام تک کے قریب پروٹین شامل ہوتے ہیں۔

☆☆☆

آپ کتنے صحت مند ہیں؟

چند آسان ٹیسٹ جن سے آپ کی فٹنس کا اندازہ ہوسکتا ہے

ہماری عمر خواہ کچھ بھی ہو اور ہمارا تعلق کسی بھی نسل سے ہو، ایک بات یقینی ہے کہ ہم سب صحت مند اور فٹ فاٹ زندگی گزارنا چاہتے ہیں لیکن حقیقی معنوں میں کیا ایسا ہوسکتا ہے؟ بلاشبہ عمر کی 20 ویں دہائی میں ہر ایک طاقت اور توانائی سے بھرپور ہوتا ہے لیکن کیا کوئی 50 سالہ شخص اسی طرح سیڑھیاں طے کرسکتا ہے جس طرح ٹین ایجرز اچھلتے کودتے پھرتے ہیں؟ صحت سے متعلق اس مختصر ہدایت نامے میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ عمر کے مختلف مرحلوں میں آپ اپنے جسم کو کس طرح صحت مند طریقے سے کام کرنے کے قابل رکھ سکتے ہیں، ساتھ ہی ان انتباہی علامتوں کی بھی نشاندہی کریں گے جن پر گاہے بگاہے آپ کو خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہوگی تاکہ آپ جس عمر میں بھی ہوں، خود کو چاق و چوبند اور فٹ رکھ سکیں۔

29 سال کی عمر تک

پارک میں چہل قدمی کرتے ہوئے آپ درختوں کے درمیان سے سرسراتی ہوا کی آواز سن سکتے ہیں اور جب کوئی پتا شاخ سے ٹوٹ کر زمین پر گر رہا ہوتا ہے تو آپ اسے 30 میٹر دور سے دیکھ سکتے ہیں۔ 10 منٹ آرام کرنے کے بعد آپ کی نبض کی رفتار فی منٹ 60 کی حد تک کم ہوجاتی ہے اور جب آپ آگے کی طرف اپنے جسم کو

جھکاتے ہیں تو اپنی انگلیوں کے پوروں سے زمین کو چھونے میں کوئی دقت محسوس نہیں کرتے، اس میں کوئی شبہ نہیں آپ کا جسم اس وقت مثالی حالت میں ہے، ممبئی کے ایک آرتھوپیڈک سرجن اور اسپورٹس انجری کنسلٹنٹ ڈاکٹر دلیپ نادکرنی کا کہنا ہے کہ 20 سال کی عمر تک انسانی جسم مکمل طور پر نشو ونما پاچکا ہوتا ہے لیکن پٹھے اس کے بعد بھی بنتے رہتے ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ بہت زیادہ محنت کے بغیر صحت کے مسائل کو روکنے کی صلاحیت رکھتے ہیں، لہذا جب آپ کام کر رہے ہوں تو وقتاً فوقتاً اپنی جسمانی حالت کو تبدیل کرتے رہیں، فون پر کسی سے بات کرنا ہو تو کھڑے ہو کر بات کریں، لفٹ کے بجائے سیڑھیوں کو ترجیح دیں، موقع ملے تو باقاعدگی سے تیراکی کریں۔ اس طرح آپ کمر کے مسائل کو ابھرنے سے پہلے ہی ختم کر سکتے ہیں۔

آپ کتنے ''لچکدار'' ہیں؟

یہ جاننا بہت آسان ہے کہ آپ جس عمر میں ہیں، آپ کا جسم اس کے مطابق حرکت کے قابل ہے یا نہیں، اس مقصد کیلئے آپ سیدھے کھڑے ہوجائیں اور جھک کر دونوں ہاتھوں سے فرش کو چھونے کی کوشش کریں۔

آپ فرش کے کتنے قریب پہنچ سکتے ہیں؟	آپ کی بافتیں اور کری ہڈیاں کس عمر کی ہیں؟
آپ اپنے ہاتھ فرش سے چپکا سکتے ہیں	20 سال
آپ انگلی کے پوروں سے فرش کو چھو سکتے ہیں	30 سال
آپ کے ہاتھ فرش سے 10 / سینٹی میٹر دور ہیں	40 سال
دوری 20 سینٹی میٹر یا اس سے زیادہ ہے	50 سال اور اس سے زیادہ

علاوہ ازیں اپنی آنکھیں اور کان کھلی رکھیں، کیا آپ گاڑیوں کی رجسٹریشن 70 میٹر دور سے پڑھ سکتے ہیں؟ چہل قدمی کے دوران کیا آپ دونوں کانوں سے

یکساں طور پر پتوں میں سے ہوا کے گزرنے کی آواز سن سکتے ہیں؟ بدقسمتی سے ان دنوں 20 سال کی عمر کے نوجوان تیز موسیقی کے بہت شوقین ہیں جس کی وجہ سے ان کی سماعت میں 25 ڈیسی بل (Decibel) کا فرق آجاتا ہے اور انہیں اس کا پتہ بھی نہیں چلتا، اسی طرح تیز آواز سے پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ کے باعث ان کی آنکھوں کے پردے پر سوزش کی شکایت ہوجاتی ہے جس کا طبی علاج کرانا پڑتا ہے، عام طور پر اس عمر میں آپ کو اپنے دل اور دوران خون کے حوالے سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی البتہ اگر وراثت میں آپ کو ''میٹابولزم'' (تحول غذا) کا کوئی مسئلہ منتقل ہوا ہے یا آپ کا بلڈ پریشر 130/85mmHg سے زیادہ رہتا ہے یا آپ سگریٹ پیتے ہیں اور مرغن غذا آپ کو پسند ہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورے کی ضرورت ہے۔

30 سے 45 سال کی عمر میں

اس عمر میں صحت کے حوالے سے کچھ ابتدائی ٹوٹ پھوٹ کی علامتیں نارمل ہوتی ہیں اور عموماً ان سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ نظر کا چشمہ لگاتے ہیں یا نہیں، لیکن بصارت ٹھیک ہونی چاہئے، کانوں کے ٹیسٹ سے یہ پتہ چل سکتا ہے کہ سماعت زیادہ سے زیادہ 10 ڈیسی بل کی حد تک گھٹ گئی ہے۔ یہ آواز کی وہ اونچائی ہے جس میں صحت مند کان ایک میٹر دور کلائی گھڑی کی ٹک ٹک کی آواز سن سکتے ہیں تاہم اگر آپ محاورے کے مطابق پن گرنے کی آواز بھی سن سکتے ہیں اور آپ کی نگاہیں عقابی ہیں تو بھی آپ کی آنکھیں اور کان اضافی توجہ پر مشکور ہوں گے، اس لئے اگر آپ کئی گھنٹے کمپیوٹر کے سامنے گزارتے ہیں تو تھوڑی تھوڑی دیر بعد اٹھ جایا کریں۔ اس سے آنکھوں کے اوپر کی حفاظتی تہہ خشک ہونے سے محفوظ رہے گی اور آنکھوں میں جلن نہیں ہوگی۔ اور جب آپ مانیٹر کے سامنے کام کریں تو معمول سے زیادہ پلکیں جھپکائیں، جہاں تک کانوں کا معاملہ ہے، اسے مسلسل تیز آواز سے بچائیں

کیوں کہ مسلسل شور سے مسلسل اسٹریس کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور سماعت متاثر ہونے لگتی ہے، ایک طبی جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی خواب گاہ کی کھڑکی کے باہر مسلسل 55 ڈیسی بل کی آواز آتی رہے (یہ آواز کی وہ سطح ہے جس میں عموماً لوگ گفتگو کرتے ہیں) تو ان میں ہائی بلڈ پریشر کی شکایت پیدا ہونے کا دگنا امکان ہوتا ہے۔

دل کی بھی فکر کریں

وقت آگیا ہے کہ آپ اپنے دل کے بارے میں فکر کرنا شروع کردیں، آرام کی حالت میں اپنی نبض محسوس کریں، اگر نبض کی رفتار 55 سے 75 کے درمیان ہے تو یہ ٹھیک ہے ایک سادہ اصول یہ ہے کہ اوسطاً دل کی دھڑکن جتنی زیادہ تیز ہوگی، آئندہ تین عشروں میں قلبی شریانی بیماریوں میں مبتلا ہوکر ہلاکت کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ دل کو صحت مند رکھنے کیلئے صحت بخش غذائیں ضروری ہیں، آئینے میں دیکھ کر بھی اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ آپ مناسب غذا لے رہے ہیں یا نہیں تاہم کولیسٹرول کی پیمائش سے بھی اس کا پتہ چل سکتا ہے جو کم از کم سال میں ایک بار ضرور کروانا چاہیے، مجموعی کولیسٹرول کبھی بھی 200mg/dl سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے، خواہ عمر کچھ بھی ہو، اس سے کم رکھنا ہارٹ اٹیک اور فالج کے خطرے کو گھٹا دیتا ہے۔ 200 کے مقابلے میں اگر مجموعی کولیسٹرول 240mg/dl پر پہنچ جائے تو دل کے دورے کا دگنا خطرہ ہوسکتا ہے خون میں کولیسٹرول کم کرنے کیلئے بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے اور آپ اس میں 12 فیصد کمی لاسکتے ہیں تو خون میں چکنائی کی شرح 20 فیصد کی حد تک گھٹ سکتی ہے، وزن کم ہونے سے بلڈ پریشر میں بھی کمی آسکتی ہے جو عموماً 30 سال سے زیادہ عمر کے افراد میں کچھ بڑھ جاتا ہے، بلڈ پریشر کبھی بھی آرام کی حالت میں 140/90mmHg سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے، ہارٹ اٹیک اور اسٹروک کے علاوہ اس عمر میں کینسر کا خطرہ بھی نمایاں ہونے لگتا ہے۔ 30 سال سے زیادہ عمر کی خواتین کو

ابتدائی تین سال تک ہر سال احتیاطی بریسٹ کینسر ٹیسٹ کروانا چاہئے اور اس کے بعد ہر ایک سال کے وقفے سے کروانا بہتر ہوتا ہے، جن مردوں کے خاندان میں پہلے پروسٹیٹ کینسر کے واقعات ہو چکے ہیں، انہیں 45 سال کی عمر کے بعد سالانہ پروسٹیٹ کا معائنہ کروانا چاہئے۔

46 سے 65 سال کی عمر میں

یہ نہ سمجھیں کہ آپ کی صحت کے بہترین سال اب نہیں رہے، اس عمر میں بھی دل اگر صحت مند ہے تو وہ اپنے اوپر پڑنے والے دباؤ کا مقابلہ کرنے کے قابل ہوتا ہے، اگر جسم کو اچھی تربیت ملی ہوئی ہے تو آپ 65 سال کی عمر میں بھی مراتھن دوڑ میں حصہ لے سکتے ہیں لیکن بہتر یہ ہوگا کہ ایک طویل وقفے کے بعد دوبارہ اسپورٹس شروع کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے اس کی منظوری ضرور حاصل کریں تاہم آپ سخت جان قسم کی ورزش شروع کریں یا نہ کریں، دل اور دوران خون کا سالانہ چیک اپ ضرور کروانا چاہیے۔

آپ کے دل کی عمر کیا ہے؟

فوری طور پر یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آپ کا دل کتنا بوڑھا ہو چکا ہے ایک آسان ٹیسٹ کافی ہوگا، دس منٹ تک خاموش پرسکون انداز میں بیٹھے رہنے کے بعد اپنے نبض کی پیمائش کریں۔

فی منٹ نبض کی گنتی	آپ کے دل کی عمر
60	20 سال
65	30 سال
70	40 سال
75	50 سال
80	60 سال
85/پلس	70 سال

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اپنے دل کیلئے کچھ کرنا چاہئے تو ہمارا مشورہ ہوگا کہ جو بھی ورزش آپ کو پُر لطف اور مفید محسوس ہو، اس کو اختیار کریں، مثلاً جاگنگ، واکنگ، ٹینس، جمناسٹک وغیرہ، وغیرہ اور کوشش کریں کہ ہر روز کچھ نیا کریں مثلاً آج سائیکلنگ، آئندہ کل تیراکی اور پرسوں والی بال، ان گونا گوں سرگرمیوں سے جسم کے مختلف پٹھوں اور بافتوں کو فائدہ ہوگا اور کسی ایک ورزش کو مستقل اختیار کرنے کی صورت میں جسم کے کسی خاص حصے کے زخمی ہونے یا چوٹ لگنے کا اندیشہ بھی کم ہو جائے گا۔ جو بھی ورزش شروع کی جائے اس کا دورانیہ کم از کم 20 منٹ ہونا چاہئے۔

اس عمر میں پہنچ کر عموماً نظر کے مسائل سامنے آنے لگتے ہیں لیکن یہ بصری خامیاں عینک کے استعمال سے دور کی جاسکتی ہیں تاہم خبردار رہیں کہ 40 سال سے زائد عمر کے 4 فیصد افراد میں کالا پانی (Galucoma) کی شکایتیں دیکھی جاتی ہیں جس میں پردہ چشم (Retina) کو نقصان پہنچتا ہے اور اس قسم کے 10 فیصد مریض نابینا ہو جاتے ہیں اس لئے سال میں ایک مرتبہ ماہر امراض چشم سے آنکھوں کا معائنہ ضرور کروانا چاہیے تاکہ موتیا کا بھی پتہ چل سکے جس میں آنکھوں کا شفاف عدسہ دھندلا جاتا ہے۔

عمر 45 سال سے زیادہ ہو جائے تو ریڑھ کی ہڈیوں کے درمیان کی گول ٹکیہ نما ڈسک کے مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں، عمومی علامتوں میں کمر میں درد، ٹانگوں میں سوئیاں چبھنا اور ان کا سن ہو جانا شامل ہیں، علامتوں پر اگر فوری توجہ نہ دی جائے تو پھر ''ڈسک سلپ'' کی خطرناک صورت سامنے آتی ہے، ڈسک کے مسائل سے بچنے کیلئے

● نرم تلووں والے جوتے استعمال کریں۔ ● جاگنگ کیلئے نرم زمین کا انتخاب کریں ● کوئی وزنی چیز اٹھانی ہو تو کمر خم کر کے نہ اٹھائیں بلکہ پہلے بیٹھ کر اسے دونوں

ہاتھوں میں اٹھالیں اور پیٹ سے قریب تر رکھتے ہوئے اس طرح کھڑے ہوں کہ پیٹھ بالکل سیدھی رہے۔ ● سونے کیلئے مناسب میٹریس استعمال کریں جس پر سرہانے صرف ایک تکیہ ہو، آپ کا وزن جتنا زیادہ ہو، میٹریس اتنا ہی ٹھوس ہونا چاہئے۔

66 سال اور اس سے زیادہ عمر

آپ 66 سال کے ہوں یا 86 سال کے، آپ کی جسمانی حالت کمزور ہونے کی کوئی وجہ نہیں ہے، قدرتی طور پر جسم ضرور بڑھاپے کی منزل میں ہوتا ہے اور اس میں ٹوٹ پھوٹ کا سلسلہ جاری رہتا ہے لیکن چاق وچوبند زندگی اور ورزشی سرگرمیاں اب بھی ممکن ہیں، دو سادہ ٹیسٹ کے ذریعہ آپ کی ''حیاتیاتی عمر'' کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے، پہلا ٹیسٹ یہ ہے کہ اپنی آنکھیں بند کریں اور ایک ٹانگ پر توازن برقرار رکھتے ہوئے کھڑے ہو جائیں، اب آپ یہ دیکھیں کہ کتنی دیر بعد آپ کو زمین پر دوسری ٹانگ رکھنے پر مجبور ہونا پڑا۔ درج ذیل اسکورنگ سے آپ کی حس توازن کی ''عمر'' کا پتہ چل جائیگا۔

51 سیکنڈ سے زیادہ	20 سال
41-50 سیکنڈ	30 سال
31-40 سیکنڈ	40 سال
30-25 سیکنڈ	50 سال
25 سیکنڈ سے کم	60 سال سے زیادہ

دوسرا ٹیسٹ یہ ہے کہ پہلے ایک موم بتی جلائیں اور پھر اسے پھونک مار کر بجھائیں۔ جس فاصلے سے آپ کامیابی کے ساتھ یہ کام کر لیں گے، وہ فاصلہ آپ کے سانس لینے والے اعضا مثلاً پھیپھڑے، ہوا کی نالی وغیرہ کی ''عمر'' واضح کر دے گا۔

1.50 میٹر	20 سال
1.25 میٹر	30 سال

1.00 میٹر	40 سال
0.75 میٹر	50 سال
0.75 میٹر سے کم	60 سال سے زیادہ

آپ کی عمر کے اکثر افراد میں ٹائپ 2 ذیابیطس کی شکایتیں دیکھی جاتی ہیں، اس لئے آپ کو خون میں شکر کی مقدار پر نظر رکھنی چاہئے۔ خالی پیٹ (فاقے کی حالت میں) بلڈ شوگر لیول 60 اور 998mg/dl کے درمیان ہونی چاہئے، اگر یہ پیمائش 110mg/dl سے تجاوز کر جائے تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ متعلقہ شخص بہت زیادہ ہارٹ اٹیک یا فالج کے خطرے کی زد میں ہے۔ اس عمر میں 10 میں سے 3 ہارٹ اٹیک مہلک ثابت ہوتے ہیں، اس لئے عمر کے اس مرحلے میں دل کی صحت پر خاطر خواہ توجہ دینی چاہئے اور ان خطرناک عوامل سے خود کو محفوظ رکھنا چاہیے۔

● جسمانی وزن کی زیادتی ● ہائی بلڈ پریشر ● سگریٹ نوشی ● ورزش سے گریز۔

آپ خواہ کوئی کھیل کھیلتے ہوں یا صحت مند طرز زندگی گزار رہے ہوں، اس کے باوجود آپ کو سال میں ایک بار میڈیکل چیک اپ ضرور کروانا چاہیے اور ساتھ ہی ہارٹ اٹیک کی ابتدائی انتہائی علامتوں سے بھی اچھی طرح آگاہی ہونی چاہئے۔ ان علامتو میں یہ چیزیں شامل ہیں۔ ● کسی معقول وجہ کے بغیر تھکان ● افسردگی کے دورے ● عمومی بے دلی یا اضمحلال کی کیفیت ● نیند میں ناقابل فہم تعطل۔

دل کے دورے کے شدید خطرے کی علامتیں سامنے آتے ہی فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے، یہ علامتیں حسب ذیل ہیں۔

● سینے میں درد جو ممکنہ طور پر بازوؤں اور گردن تک پھیلتا محسوس ہو لیکن اس کا یہ پھیلاؤ ضروری نہیں ہے ● پیٹ کے اوپری حصے سے اٹھنے والا درد ● سانس لینے میں اچانک دشواری۔

ہڈیاں مضبوط اور توانا ہونی چاہیے

اگر آپ اپنی زندگی کے باقی ماندہ سال بھر پور انداز میں اور پوری سرگرمی کے ساتھ گزارنا چاہتے ہیں تو اس کے لئے آپ کی ہڈیوں کو مضبوط اور توانا ہونا چاہئے، ہڈیوں کا ٹھوس پن عموماً 40 سال کی عمر کے لگ بھگ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ہر سال ہڈیوں کی ایک فیصد کثافت کم ہوتی جاتی ہے، کیلشیم کی کمی سے ہڈیوں کے بھر بھرے پن کی بیماری ''اوسٹیوپوروسیس'' ہڈیوں کی تباہی کی رفتار تیز کر دیتی ہے. جس سے فریکچر کے واقعات ہوتے ہیں۔ یہ خرابیاں عموماً ان خواتین میں زیادہ دیکھی جاتی ہیں جو سن یاس (Menopause) کے مرحلے سے گزر چکی ہوتی ہیں لیکن اوسٹیوپوروسیس میں کروڑوں مرد بھی مبتلا ہوتے ہیں۔

اوسٹیوپوروسیس کی ایک وجہ ورزش نہ کرنے کے باعث ہڈیوں میں کیلشیم کی مقدار کا کم ہونا بھی ہے اور اس کے تدارک کی بہت سی ترکیبیں آپ کے پاس ہیں۔ علاوہ ازیں کوشش کریں کہ غذا کی صورت میں کم از کم ایک گرام کیلشیم آپ کے جسم کو فراہم ہو جائے۔ اس کے ساتھ آپ کو سگریٹ اور شراب سے بھی دور رہنا ہوگا۔ آپ کی عمر کچھ بھی ہو، صحت مند طرز زندگی، مناسب قسم کی ورزش اور باقاعدگی کے ساتھ دل، نظام ہضم، سماعت، بصارت اور حرکیات سے متعلق ٹیسٹ کروا کر آپ خود کو فٹ رکھ سکتے ہیں، کہتے ہیں ''صحت سب سے بڑی دولت ہے'' تو کیا اس عظیم دولت کیلئے یہ تھوڑی سی ''تکلیف'' آپ کو گوارا نہیں؟

☆☆☆

وضو سے رہیے صحت مند

شاید آپ کو جان کر حیرت ہو کہ وضو صحت کے لحاظ سے انتہائی فائدہ مند اور کامیاب ہے۔ نماز سے پہلے پانچ وقت وضو کرنے سے انسان نہ صرف کئی طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے بلکہ وہ تندرست اور سرگرم بھی رہتا ہے۔ اے ایمان والو! جب تم نماز کے لئے تیار ہو تو اپنے منہ اور کہنیوں تک ہاتھ دھو لیا کرو اور اپنے سر اور پاؤں پر مسح کر لیا کرو اور اگر ناپاک ہو تو پاک ہو لیا کرو اور اگر تم بیمار ہو یا سفر میں ہو یا تم میں سے کوئی رفع حاجت کر کے آیا ہو یا تم نے عورت سے صحبت کی ہو اور پانی نہ مل سکے تو صاف مٹی پر تیمّم کر لیا کرو۔ اس پر ہاتھ مار کر اپنے منہ اور ہاتھوں پر پھیر لو۔ اللہ تم کو کسی طرح کی تنگی میں نہیں ڈالنا چاہتا بلکہ وہ چاہتا ہے کہ تمہیں پاک کرے اور تم پر اپنی نعمت تمام کر دے تاکہ تم شکر گزار بنو۔ (قرآن۔ ٦:٥)

وضو قرآن کے کئی معجزات میں سے ایک بہترین اور مفید نسخہ ہے۔ سائنسدانوں کی مشکل سے چالیس سال پہلے ہوئی تلاش سے ہی ہم یہ جان پائے ہیں کہ وضو میں انسانی صحت کے لحاظ سے کتنے معجزانہ فوائد پوشیدہ ہیں۔ انسانی صحت کے لیے بنیادی طور پر تین طرح کے فوائد ہیں جو اس کے جسم کو دھونے سے وابستہ ہیں۔ جسم دھونے کے یہ فائدے ان سے وابستہ ہیں۔ خون کی نالیوں کے لچک پن کھونے اور سخت ہونے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ عمر بڑھنے اور جسمانی گراوٹ، نقص تغذیہ، اعصابی ردعمل وغیرہ

کے چلتے خون کی نالیوں پر اس کا بُرا اثر پڑتا ہے۔خون کی نالیوں کا سکڑنا اور سخت ہونا ایک دم سے ہی نہیں ہوجاتا بلکہ یہ اختر عاتی ایک طویل وقت لیتی ہے۔یہ نالیاں جو دل سے دور دماغ، ہاتھ اور پاؤں تک پھیلی رہتی ہیں، ان خون کی نالیوں میں آہستہ آہستہ یہ شروع ہوتا ہے اور مسلسل ایسا ہونے پر ایک طویل وقت کے بعد ان خون کی نالیوں میں یہ اختر عاتی پیدا ہوتی ہے۔حالانکہ ہماری روزمرہ کی زندگی میں ایسا طریقہ ہے جو ان خون کی نالیوں کو لچکدار اور فٹ برقرار رکھنے میں کامیاب ہے۔اس میں پانی اہم کردار ادا کرتا ہے جو درجۂ حرارت کے مطابق پورے بدن میں ان خون کی نالیوں کے اس لچیکے پن کو بہتر اور درست بنائے رکھتا ہے۔ پانی درجۂ حرارت کے مطابق بافتوں (ٹشیوز) پر دباؤ بنا کر سست سپلائی کی وجہ سے ہوئے جماؤ کو دور کر کے ان ٹشیوز کو غذائیت فراہم کرتا ہے اور خون ٹرانسمیشن کو پھر سے پٹری پر لاتا ہے۔مندرجہ بالا حقائق کے پیش نظر ہم دیکھیں تو ہم آسانی سے سمجھ لیتے ہیں کہ وضو کا حکم درج بالا قرآن کی آیت کتنی معجزاتی ہے۔جیسا کہ آیت میں نتیجہ کے طور پر کہا گیا ہے۔ بلکہ وہ چاہتا ہے کہ تمہیں پاک کرے اور اپنی نعمت تم پر پوری کردے۔معبود حقیقی کا ہمیں وضو کرنے کا یہ حکم دینا ہمارے مفاد میں ہے۔ یہ پوری طرح صاف ہے کہ خون کا بہتر ٹرانسمیشن قائم رہنا ہمارے لیے نعمت ہی ہے کیونکہ بہتر صحت کے لئے درست خون کی نالیوں اور اچھا مواصلاتی نظام ضروری ہے۔ یہ تو وضو کے کئی فوائد میں سے ایک ہے۔اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ اگر کوئی شخص بچپن سے ہی باقاعدگی کے ساتھ وضو کر رہا ہو تو آخر اس کے دماغ میں بہتر خون کی گردش کیوں نہیں ہوگی؟

☆☆☆

نماز سے صحت کا تعلق

نماز سے پھیپھڑوں کے امراض سے تحفظ

سجدے کی حالت میں پھیپھڑے کے پہلے حصے کی طرف خون کی ایک بہت بڑی مقدار پہنچتی ہے۔یاد رہے کہ اسے خون کی کمی کا سامنا ہوتا ہے۔سجدوں کی برکت سے اس کا تدارک ہوجاتا ہے۔ذرا اس طرف دھیان دیجئے کہ نماز کی ادائیگی ان اوقات میں فرض کی گئی ہے جن میں انسان کام کاج میں مشغول ہوتا ہے نہ کہ لیٹنے اور نیند کے اوقات میں۔معلوم ہوا کہ سجدے کرنا پھیپھڑوں کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ سجدوں اور رکوع کی حالت میں خون پھیپھڑوں کے تمام اطراف میں پہنچتا ہے اور نقصان دہ کاربن ڈائی اوکسائیڈ کے بجائے آکسیجن لے کر پھیپھڑوں میں سے گزرتا ہے۔بلاشبہ نماز جسم کو چستی، چوکسی اور تازگی فراہم کرتی ہے۔سجدے سے پھیپھڑوں کے خون کی صفائی میں مدد ملتی ہے۔ پھیپھڑوں کی طرف رواں خون کی بہتات کے راستے میں آسانی ہوجاتی ہے۔میڈیکل سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ پھیپھڑوں میں کینسر کو اس وقت رونما ہونے کا موقع ملتا ہے جب اس کے خلیات کو آکسیجن نہیں مل پاتی۔علاوہ ازیں پھیپھڑے کے خلیے میں آکسیجن کی کمی دیگر امراض کے ظہور کا سبب بنتی ہے، کیونکہ پھیپھڑوں کی طرف پہنچنے والے خون میں کمی کی بنا پر قوتِ مدافعت کمزور

پڑ جاتی ہے۔یہیں سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے قیلولہ کس قدر ضروری ہے۔ جب پھیپھڑے کی طرف خون کے بہاؤ میں کمی ہوتی ہے تو پھیپھڑے کے پہلے حصے پر مرضِ سل (ٹی بی) حملہ آور ہوتا ہے۔ کیونکہ پھیپھڑوں کی طرف جانے والے جراثیم پھیپھڑے کے درمیانی حصے میں اکھٹے ہوتے رہتے ہیں۔اگر پھیپھڑے تک وافر مقدار میں خون پہنچنا ممکن ہو تو تمام خلیات سیراب ہوتے ہیں۔ یہ سیرابی، ان خلیات کو قوتِ مدافعت بخشنے کا اہم سبب بنتی ہے۔سجدے پھیپھڑوں کے خلیوں کو قوتِ مدافعت فراہم کرتے ہیں اور انہیں بیماریاں لگنے سے محفوظ بنا دیتے ہیں۔

ہارمونز کی مستعدی میں نماز کے اثرات

جاپان کی ہیروسا کی یونیورسٹی کے میڈیکل کالج کے ایک سائنس دان تکا ہاشینو بیوشی نے پیشاب کے بارے میں اپنے تحقیقاتی مطالعات کے بعد بتایا ہے کہ زیادہ دیر تک کھڑے ہونے کی صورت میں جسم میں ضرر رساں ہارمونز بننے میں اضافہ ہو جاتا ہے، جب کہ اس حالت میں نفع رساں ہارمونز کی پیدائش کم ہو جاتی ہے۔ لیٹنے کی حالت میں مفید ہارمونز کی افزائش بڑھتی ہے اور نقصان دہ ہارمونز کی تعداد گھٹتی ہے۔ان ہارمونز کی بناوٹ میں سجدے کی حالت بھی لیٹنے کی حالت سے ہی مشابہ ہے۔یہی وجہ ہے کہ سجدوں کی حالت کو اس حالت کی مانند ہی سمجھا جاتا ہے جو جسم کو صحت کے فوائد عطا کرتی ہے اور پھر اس پر زیادہ وقت بھی صرف نہیں ہوتا۔سجدے قلب و دماغ، گردوں، پھیپھڑوں اور دیگر تمام اعضا کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔ملحوظ رہے کہ بعض منفعت بخش ہارمونز کے بننے سے جسم کو کچھ فائدے ملتے ہیں۔ہم دیکھتے ہیں کہ انسان فجر کے وقت تازگی و نشاط محسوس کرتا ہے، کیونکہ اس کے جسم میں کوریٹسون کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، مگر شام کو وہ جسم سے کوریٹسون کے جاتے رہنے سے تھکاوٹ، سستی، اور اضمحلال محسوس کرتا ہے، کوریٹسون کی کمی سے انسان اپنی ہڈیوں میں بوجھ محسوس کرتا ہے، خون میں

کیلشیم بڑھ جاتا ہے اور دانتوں اور ہڈیوں کو طاقت فراہم کرنے والے وٹامن کی تحلیل میں گڑ بڑ ہو جاتی ہے۔کھڑے ہونے کی حالت میں خون کی رگوں میں سکڑنے اور سمٹنے کی بنا پر کوریٹسون ہارمون کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ فشارِ خون کی حفاظت ہو سکے۔اگر یہ ہارمون حد سے زیادہ ہو جائے تو اس کا جسم پر منفی اثر پڑتا ہے۔انسان گھبراہٹ، بے آرامی، بے چینی اور غیظ و غضب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

تہجد کی فضیلت اور دائیں کروٹ سونے کا فائدہ

طبی تحقیقات و مطالعات نے ثابت کر دیا ہے کہ سونے کی جتنی بھی شکلیں ہیں ان میں سے سب سے بہتر دائیں کروٹ سونا ہے۔ نبی رحمتؐ نے فرمایا کہ جب تم اپنے بستر پر آؤ تو اسطرح وضو کر لو جیسے تم نماز کے لئے وضو کرتے ہو، پھر اپنی دائیں کروٹ پر لیٹ جاؤ۔انسان جب دائیں جانب لیٹ کر سوتا ہے تو دل کا شمالی حصہ تقریباً چار سنٹی میٹر بلند ہوتا ہے۔ دل سینے میں بالکل عمودی حالت میں واقع نہیں ہے، بلکہ وہ سینے کی نیچے جانب بائیں طرف کو جھکا ہوا ہے، جب کہ دل کی بلند جانب دائیں طرف 10 درجے کی مقدار میں ہے۔لہٰذا دائیں کروٹ سونا اس بات میں مدد کرتا ہے کہ بائیں حصے سے، یعنی دل کے اونچے حصے سے خون جسم کے تمام اطراف میں شریان کبیر (aorta) کے ذریعے جاری رہے۔ دائیں طرف سونے کی حالت میں بائیں ہاتھ کے ماسوا۔تمام اعضائے بدن یا تو دل کی سطح کے برابر ہوتے ہیں یا دل سے نیچے ہوتے ہیں لہٰذا خون جسم کے زیادہ تر اجزا میں تیزی اور آسانی کے ساتھ کشش ثقل کے قانون کی رو سے جاری ہوتا ہے جس سے جسم کو بہت راحت و سکون ملتا ہے۔ دل کو یہ راحت کھڑے ہونے، بیٹھنے یا چلنے کی حالتوں میں نہیں ملتی کیونکہ ان حالتوں میں دل اس پر مجبور ہو جاتا ہے کہ وہ ان اعضا تک خون پہنچائے جو 90 درجے کے زاویے کی مقدار میں اس سے اونچے ہوتے ہیں۔ جب ہم نیند سے بیدار ہونے کے بعد نماز تہجد ادا کرتے ہیں تو خون

دائیں اور بائیں دونوں جانب برابر چلتا ہے۔ سجدوں کی حالت میں دل کا عمل ہلکا ہوجاتا ہے، کیونکہ دل آسانی کے ساتھ خون کو سر تک پہنچاتا ہے، یوں دل کو آرام کرنے کا موقع بھی مل جاتا ہے۔ مزید برآں یہ کہ دماغ، پھیپھڑے اور دل سے مربوط رگیں اور سینے سے اوپر تک واقع تمام اعضا، سجدے کی حالت میں دل کی سطح سے نیچے ہوتے ہیں، لہٰذا خون آسانی اور تیزی کے ساتھ ان اعضا تک پہنچتا ہے۔ یوں نمازِ تہجد نماز گزار کی تندرستی کے لئے اہم کردار ادا کرتی ہے۔ نمازِ تہجد کے وقت ہر طرف خاموشی ہوتی ہے۔ تہجد گزار کو نماز کے کلمات واذکار، خصوصاً قرآن مجید کی آیات میں تدبر، غور وفکر اور تامل کا موقع ملتا ہے۔ سائنسی تحقیق سے یہ ثابت ہوچکا ہے کہ غور وفکر سے نفسیاتی دباؤ کم ہوجاتا ہے۔ دل کی دھڑکنیں پرسکون ہوتی ہیں۔ غور وفکر سے شریانوں پر حملے کا احتمال کم ہوجاتا ہے۔ یہ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ رات کے تین بجے سے لے کر صبح کے چھے بجے کے مابین جسم انسانی میں، خون میں کورٹیسون کے بلند ہونے سے ، اس وقت دل کی دھڑکنوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ فضا میں کوریٹسون کی موجودگی سے اس کا اثر جسم پر پڑتا ہے۔ لہٰذا اس وقت اگر ہم نمازِ تہجد، نمازِ فجر اور تلاوت قرآن کریم میں مشغول ہوجائیں تو ان اعمال کی برکت سے ہم اس دورانیے کے مضر اثرات اور ان سے جنم لینے والے مسائل سے بچ سکتے ہیں۔

نماز اور ذہنی صحت

مسلمان ہمیشہ پرامن رہے ہیں۔ ان کا دین اسلام ہے جس کے معنی ہی سلامتی ہیں۔ مسلمان جب بھی کسی انسان سے ملتا ہے تو اسے السلام علیکم کہہ کر، سلامتی ورحمت کا تحفہ دیتا ہے۔ جدید تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ نماز تشدد، سختی اور جرائم سے باز رکھتی ہے۔ مسلمان جب سجدہ کرتا ہے تو اس کے دماغ تک وافر مقدار میں خون پہنچتا ہے۔ چنانچہ مغز میں برپا ہونے والے برقی و کیمیاوی عمل میں سجدے سے مدد ملتی ہے۔ اس سے

نمازی کو بردباری اور سمجھ ملتی ہے، جب کہ سجدہ نہ کرنے والوں کے دماغ اس تروتازگی اور تراوٹ سے خالی اور محروم رہتے ہیں۔ ان کے دل نرمی سے دور رہتے ہیں۔ نماز انسان کو نہ صرف سختی اور تشدد سے باز رکھتی ہے بلکہ بے حیائی اور برائی سے بھی روکتی ہے۔ اگر ہم امتِ مسلمہ اور غیر مسلموں دونوں کی تاریخ پر نگاہ ڈالیں اور ان میں جرائم کی شرح کا موازنہ کریں تو ہم دیکھیں گے کہ امتِ مسلمہ میں مظالم ومنکرات کم ہیں، جیسے سودخوری، بدکاری، شراب نوشی، منشیات کا استعمال، استعماریت، لوٹ کھسوٹ اور جنسی بے راہ روی، ایڈز وغیرہ۔ یہ تمام مہلک امراض مسلمانوں میں نہ ہونے کے برابر ہیں اور ان میں بھی وہی نام نہاد مسلمان مبتلا ہوتے ہیں جو اسلام سے قطعی دور اور غیر اسلامی طرزِ زندگی کے قریب تر ہوتے ہیں۔ امتِ مسلمہ تو اپنے پروردگار کے حضور سجدہ ریز ہوتی ہے۔ اس لئے مسلمانوں میں رافت، نرم دلی، رحمت، عدل اور احسان کی صفاتِ حسنہ پائی جاتی ہیں۔ یہ نتیجہ ہے ایمان اور عبادات کی ادائیگی کا۔ سختی، تشدد، خیانت اور دھوکا یہ سب شرک وکفر کے کڑوے پھل ہیں۔ یہ انہی دلوں میں اگتے ہیں جن پر اللہ نے ان کے کفر وتکبر کی وجہ سے لعنت کی ہے۔

☆☆☆

اچھی صحت کیلئے منہ کی صفائی بہت ضروری

جسم کا صدر دروازہ منہ ہے۔ہم جو بھی چیزیں کھاتے پیتے ہیں وہ منہ کے راستے ہی اگلی منزل کی طرف روانہ ہوتی ہیں، اس لئے پورے جسم کی تندرستی کیلئے منہ کی صحت لازمی ہے۔ باالفاظ دیگر دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھے بغیر آپ تن درستی کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔منہ کی حفاظت کیلئے ماہرین نے پانچ اہم چیزوں کی طرف توجہ دلائی ہے جن پر عمل کرنا آپ کیلئے بھی مفید ہوگا۔

برقی ٹوتھ برش آزمائیں

امریکن ڈینٹل ایسوس ایشن کی سفارش کے مطابق ہمیں تین سے چار ماہ کے بعد اپنا ٹوتھ برش پھینک کر نیا خریدنا چاہیے۔فرمونٹ، کیلی فورنیا کی ڈینٹسٹ روچی نجار سہوتا کا کہنا ہے کہ دانتوں کی صحت کے حوالے سے برشنگ اور فلاسنگ کا متبادل مسواک سے بہتر کچھ نہیں ہوسکتا لیکن دانتوں کو برش کرنے اور دھاگے کی مدد سے ان کی صفائی کرنے کا صحیح طریقہ جاننا بھی بہت ضروری ہے۔ ڈاکٹر سہوتا کے مطابق بعض افراد دانتوں کو برش کرتے وقت بڑی محنت کرتے ہیں اور کچھ ایسے بھی ہیں جو خانہ پری کیلئے برش کرتے ہیں اور یہ دونوں رویے نامناسب ہیں۔انہوں نے بتایا کہ بہت سختی کے ساتھ برش کرنے سے دانتوں کی اوپری آ ینامل، کی تہہ گھس جاتی ہے۔الیکٹرانک ٹوتھ برش کی مدد سے ہر شخص صحیح طریقے سے دانتوں کی صفائی کرسکتا ہے، بشرطیکہ آپ ٹوتھ برش کو اس کا کام خود کرنے کی اجازت دیں۔الکٹرانک ٹوتھ برش اپنے طور پر حرکت کرتا

ہے، اس لئے اس کے ساتھ آپ کو نرم روی کا طریقہ اختیار کرنا پڑیگا تا کہ اس کے ریشے اپنا کام بحسن وخوبی انجام دے سکیں، وہ اس بات کی سفارش کرتی ہیں کہ برقی ٹوتھ برش کو آہستگی کے ساتھ کسی دباؤ کے بغیر دانتوں کے ایکطرف سے دوسری طرف حرکت دی جائے۔اگر آپ اس پر اپنا زور آزمائینگے تو اس سے مقصد فوت ہوجائے گا۔

میٹھی اشیاء سے گریز

ڈاکٹر روچی سہوتا کہتی ہیں کہ متوازن غذا کھانا لازماً بہت اہم ہے لیکن اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ کھانوں کے درمیانی وقفے میں بار بار میٹھی چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔وجہ اس کی یہ ہے کہ کھانے کے دوران جب ہم غذا چباتے ہیں تو اس سے منہ میں تھوک بنتا ہے اور اس کی مقدار اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے ساتھ مٹھاس اور ان جراثیم کو بہالے جاتا ہے جو اس مٹھاس پر گزارہ کرتے ہیں لیکن کھانوں کے درمیانی اوقات میں جب بار بار میٹھی چیزیں کھائی یا پی جاتی ہیں تو خواہ وہ دودھ بسکٹ، پھل ہی کیوں نہ ہو، ان میں موجود مٹھاس دانتوں کے اوپر تقریباً20 منٹ تک جمی رہتی ہے اور جراثیم کا انتظار کرتی ہے کہ وہ آئیں، اس سے مستفید ہوں اور وہ تیزابی مادہ خارج کریں جو دانتوں کو خراب کرتے ہیں۔اگر آپ کھانوں کے درمیان بار بار کچھ میٹھا کھانے کے عادی ہیں تو یہ جراثیم مسلسل آپ کے دانتوں سے چپکے رہیں گے اور دانتوں کو زیادہ نقصان پہنچائیں گے کیونکہ وہ وہیں موجود رہتے ہیں لیکن جب ایک بار آپ بھرپور کھانا کھاتے ہیں تو اس سے اتنا تھوک بن جاتا ہے کہ غذا کے ساتھ جراثیم بھی نیچے چلے جاتے ہیں۔

ڈسپوزایبل منی ٹوتھ برش

اگر ہم حقیقت پسندی سے کام لیں تو سچی بات یہ ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگوں کے پاس اتنا وقت نہیں ہے کہ وہ ماہر امراض دنداں کے مشوروں کے مطابق ہر

کھانے کے بعد اپنے دانت برش کر سکیں، اس لئے اب کم از کم دن میں دو بار برشنگ کی سفارش کی جاتی ہے تاہم کچھ عرصے سے بازاروں میں ایک نیا چھوٹے سائز کا سفری ڈسپوزایبل مخصوص Wisp ٹوتھ برش بھی دستیاب ہے جسے آپ ایک بار استعمال کر کے پھینک سکتے ہیں۔ یہ چھوٹے ٹوتھ برش دانتوں کے درمیان پھنسے ہوئے غذائی ریشے نکالنے کے علاوہ آپ کے منہ کو خوشبو سے بھی بھر سکتے ہیں کیونکہ اس پر پیسٹ کے ساتھ Breath Freshner بھی لگا ہوتا ہے اور ایک سرے پر موجود نرم خلال سے دانتوں کے درمیان پھنسے ہوئے ڈھیٹ قسم کے غذائی ریشوں کی با آسانی صفائی ہو جاتی ہے۔ اس قسم کے منی ٹوتھ برش کے استعمال کے دوران پانی کی ضرورت بھی نہیں ہوتی، صرف برش کریں، خلال کریں اور بہتر ہے مسواک کو اپنائیں اور تازہ دم ہو جائیں۔

چیونگم چبائیں

چیونگم سے پیداوار بڑھتی ہے تھوک کی جس سے غذا اور جراثیم کو دانتوں کے اوپر سے بہانے میں مدد ملتی ہے اور ریسرچ سے ہمیں یہ بھی معلوم ہو چکا ہے کہ اچھی قسم کی چیونگم سے دانتوں کی صحت بہتر ہوتی ہے۔ ظاہر ہے اس مقصد کو حاصل کرنے کیلئے ایسی چیونگم مناسب ہے جس میں شکر شامل نہ ہو۔ اگر آپ کو ایسی چیونگم مل جائے جس میں Xylitol شامل ہو تو یہ زیادہ بہتر ہے کیونکہ یہ متبادل مٹھاس جراثیم کو اپنی طرف اس طرح راغب نہیں کرتی ہے جس طرح وہ شکر سے ہوتے ہیں بلکہ ''ایگزائی لیٹول'' جراثیم کش بھی ہے۔

پانی پینے کی مقدار بڑھا دیں

اگر آپ دانتوں کی صفائی کیلئے صرف ایک ہی اضافی کام کرنا چاہتے ہیں تو پھر جتنا پانی آپ پیتے ہیں، اس کی مقدار بڑھا دیں۔ ڈاکٹر سہوتا کے مطابق آپ جتنا زیادہ پانی پئیں گے، جراثیم اور غذا کو آپ کے منہ سے بہہ نکلنے کا اتنا ہی زیادہ موقع ملے گا۔

پانی میں PH (تزابیت کی مقدار ناپنے کا پیمانہ) کی سطح 7 ہوتی ہے جس کی وجہ سے منہ کے اندر کے ماحول کو سازگار بنانے میں پانی سے مدد ملتی ہے۔ چونکہ شکر کھانے والے جراثیم ہی وہ تیزابی مادہ تیار کرتے ہیں جس سے دانتوں میں درز یا شگاف پیدا ہوتے ہیں، اس لئے ان سے بچاؤ کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے، زیادہ پانی پئیں۔

''فلاسنگ'' دلجمعی سے کریں

دھاگے کی مدد سے دانتوں کی صفائی یعنی فلاسنگ کے بارے میں آپ کا رویہ اگر یہ ہے کہ ابھی کیا ضرورت ہے پھر کبھی کر لیں گے تو شاید یہ کبھی روٹین نہ بن سکے۔ ڈاکٹر سہوتا کے بقول فلاسنگ کیلئے دھاگے کو دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان تھامنے اور پھر اسے دانتوں کے درمیان مناسب طریقے سے حرکت دینے کا طریقہ ڈینٹسٹ کی مدد سے سیکھنا ضروری ہے۔ تاہم فلاسنگ نامناسب طریقے سے بھی کی جا رہی ہے تو یہ نہ کرنے کی نسبت بہتر ہے۔ کوشش کی جانی چاہئے کہ ہر دانت کے گرد انگریزی حرف ''C'' کی صورت میں دھاگے کو نرمی کے ساتھ حرکت دی جائے اور آخری دانتوں کے پیچھے بھی دھاگے گھمایا جائے۔

ان تمام تدابیر کے مقابلہ میں حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے مومن اور مسلمان کو پانچ وقت نماز کیلئے وضو بناتے وقت مسواک کے استعمال کی تاکید فرمائی جو ستر سے زائد فائدے اپنے اندر رکھتی ہے۔ یہ کہئے کہ مسواک انسان کو صحت کی ضمانت دیتی ہے۔

(بحوالہ ماہنامہ نقوش عالم بنگلور اقتباسات مضمون ڈاکٹر نفیس احمد قاسمی چیف میڈیکل آفیسر ہیلتھ سینٹرل گورنمنٹ دہلی)

☆☆☆

صحت مند غذائیں اور روزہ

وجع القلب (Heart Burn)

روزہ کی حالت میں عام طور پر پیٹ میں ایسڈ (Acid) کی مقدار کم ہوجاتی ہے جو غذا کو ہضم کرتی ہے اور جراثیم کو مارتی ہے، تاہم غذا کا خیال یا اس کی خوشبو جب آتی ہے تو دماغ زیادہ ایسڈ تیار کرنے کا پیٹ کو حکم دیتا ہے جو ایک جلن پیدا کرتی ہے جسے وجع القلب یا سوزش جگر کہتے ہیں۔ جو لوگ بدہضمی کے لئے دوائیاں لے رہے ہیں وہ اپنی دوائی جاری رکھیں اور سحری اس کے لئے بہترین وقت ہے۔

ہارٹ برن کو روکنے کے لئے تیل کی چیزیں، تلی اور زیادہ بھنی ہوئی غذائیں استعمال نہ کریں۔ چائے اور کافی کی مقدار گھٹا دیں، تمباکو نوشی ترک کردیں، عام مشروبات کا استعمال نہ کریں۔ سر کو باریک تکیے پر رکھ کر سونے اور وزن گھٹانے سے بھی وجع القلب میں کمی ہوتی ہے۔

قبض (Constipation)

قبض دور کرنے کیلئے پانی پئیں۔ سحری اور افطاری میں صحت مند غذائیں استعمال کریں۔ دن بھر مصروف رہیں، اس سے ہاضمہ بہتر ہوگا۔ پھلوں کا بھی کثرت سے استعمال کریں۔ باوجود اس کے قبض ہو تو ڈاکٹر سے رجوع ہوں۔

Dehydration:۔ روزوں کے دوران ڈی ہائڈریشن ایک عام بات ہے، پسینہ کے ذریعہ پانی اور نمک خارج ہوتا رہتا ہے۔ اگر مناسب مقدار میں پانی نہ پئیں تو

ڈی ہائڈریشن میں اضافہ ہوتا ہے۔ معمر افراد کے لئے اور ان افراد کے لئے جو پیشاب بڑھانے والی دوائی لے رہے ہیں ان کے لئے خطرہ پیدا ہوتا ہے۔ ڈی ہائڈریشن کے سبب آپ بے ہوش ہوجائیں یا خمار آجائے تو آپ کے پاؤں دوسرے لوگ آپ کے سر کے اوپر اٹھائیں اور آپ کو فوری ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔

یاد رکھیں روزہ کھولنے کے لئے خوب نہ کھائیں اگر آپ محتاط نہ رہیں تو افطار اور سحری کا کھانا آپ کا وزن بڑھا دے گا۔ روزہ کھولنے کے بعد خوب کھانا آپ کے لئے مضر ہے۔ اس سے روزہ کا اصل مقصد فوت ہوجاتا ہے۔

- کم کھائیں، پھل اور سبزی کا استعمال کریں۔
- گوشت، مچھلی یا مرغی۔
- روٹی، چاول اور آلو کا استعمال کریں۔
- دودھ پئیں۔
- سحری میں متوازن غذا کھائیں، تازہ پھلوں کا جوس پئیں، پانی خوب استعمال کریں۔
- افطاری، کھجور سے کریں جن سے توانائی حاصل ہوتی ہے۔ پھلوں کا جوس بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ چکنا نہ کھائیں۔ خصوصی ڈش تیار نہ کریں۔

غذا جن سے پرہیز کریں

کیک بسکٹ، پکوڑا، سموسہ، مٹھائیاں، حلوہ، گلاب جامن وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔

کیا کھائیں؟

گیہوں، چاول، دالیں، آلو، سبزیوں، تمام پھلوں کا استعمال کریں۔ افطار کے لئے چپاتی، تیل کے بغیر دم کے سموسے، گرل کا گوشت، چکن، رس ملائی، کھیر دودھ میں تیار کئے گئے میٹھے۔

☆☆☆

صحت مند رہنے کیلئے کون سا کام زیادہ اہم؟

جب یہ سوال سامنے آتا ہے کہ صحت مند رہنے کے لئے ہمیں کیا کرنا چاہئے تو دنیا اس بات کو ترجیح دیتی ہے کہ ہمیں اپنی نیند پوری کرنی چاہئے۔ صحت بخش خوراک کھانا یا ورزش کرنا یا وٹامن کی گولیاں لینا اس کے بعد کی ترجیحات ہیں۔ ایک مارکیٹ ریسرچ جرمن ادارہ GFK نے اس سلسلے میں عالمی سطح پر جو سروے کیا ہے، اس کے مطابق پوری دنیا میں 66 فیصد افراد بھرپور نیند کو صحت مند زندگی کا ضامن سمجھتے ہیں جبکہ اس کے مقابلے میں 59 فیصد افراد صحت بخش خوراک اور 57 فیصد افراد باقاعدگی سے ورزش کو اہم گردانتے ہیں۔ انڈونیشیا اور بھارت کے رہنے والے سب سے زیادہ آرام کرنے والے دیکھے گئے ہیں جہاں بالترتیب 85 اور 77 فیصد افراد کا یہ کہنا تھا کہ وہ اپنی نیند اچھی طرح پوری کرتے ہیں جبکہ پولینڈ اور روس کے باشندوں کی سب سے کم تعداد اپنی نیند پوری کرتی ہے۔ ان ملکوں کے 51 اور 52 فیصد افراد صحت برقرار رکھنے کے سلسلے میں نیند پر توجہ دے پاتے ہیں۔ اس سروے کے ضمن میں GFK نے 23 ملکوں میں 28 ہزار سے زیادہ افراد سے یہ سوالات پوچھے تھے کہ وہ اپنی جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے کن سرگرمیوں کو سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں؟ یہ دیکھا گیا کہ جاپانیوں نے اگرچہ سوشی (Sushi) یا کچی مچھلی کے کھانے کو ایک صحت بخش خوراک قرار دیا تھا لیکن صرف 22 فیصد جاپانیوں نے بتایا تھا کہ وہ صحت بخش چیزیں کھاتے ہیں۔ میکسیکو اور چین میں ان لوگوں کی تعداد سب سے زیادہ پائی گئی جو روزانہ ورزش کرتے ہیں۔ ان ملکوں کی آبادی کا بالترتیب 68 اور 67 فیصد ورزش پر توجہ دے رہا تھا

جبکہ جاپان اور روس میں فٹنس پر توجہ مرکوز کرنے والے افراد کی تعداد سب سے کم یعنی 39 اور 40 فیصد پائی گئی۔ 2014 کے موسم گرما میں اس سروے کیلئے GFK نے 15 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں سے 23 ملکوں میں آن لائن یا بالمشافہ انٹرویوز کئے تھے۔ ان ملکوں میں ارجنٹائن، آسٹریلیا، بیلجیم، برازیل، کینیڈا، چین، فرانس، جرمنی، بھارت، انڈونیشیا، اٹلی، جاپان، میکسیکو، پولینڈ، روس، جنوبی افریقہ، جنوبی کوریا، اسپین، سوئیڈن، ترکی، برطانیہ، یوکرین اور امریکا شامل تھے۔ ان لوگوں سے پوچھا گیا تھا کہ وہ اپنی جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے مذکورہ 14 سرگرمیوں میں سے کسے سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں؟ ان سرگرمیوں میں نیند اور ورزش سے لے کر جدید ٹیکنالوجی والے آلات کو پلگ سے نکالنا اور مراقبے تک کی سرگرمیاں شامل تھیں۔

ان سے یہ بھی سوال کیا گیا تھا کہ کیا صحت مند نظر آنے کے لئے انہوں نے کاسمیٹک سرجری بھی کروائی ہے؟ تاہم صحت برقرار رکھنے کے سلسلے میں یہ طریقۂ کار سب سے زیادہ غیر مقبول نکلا اور دنیا بھر میں صرف 6 فیصد افراد نے اس کا انتخاب کیا تھا۔ اس جائزے میں صنف نازک کے درمیان زبردست اختلافات بھی دیکھے گئے، خاص طور پر دھوپ سے حفاظت کے معاملے میں یہ اختلاف نمایاں تھا۔ عالمی سطح پر ''سن اسکرین'' کے استعمال کے حوالے سے خواتین، مردوں کے مقابلے میں دوگنا زیادہ اس پر عمل پیرا تھیں۔ بارزیل کے لوگ سب سے زیادہ یعنی 46 فیصد سن کریم استعمال کر رہے تھے جبکہ آسٹریلیا اور اسپین دونوں ملکوں میں 42 فیصد افراد اسے لگا رہے تھے۔ اس سروے سے یہ بھی معلوم ہوا کہ بچوں کی وجہ سے والدین کی صحت بھی بہتر رہتی ہے۔ بچوں والے والدین، بغیر بچوں والے والدین کے مقابلے میں 2 فیصد زیادہ نیند کے مزے لے رہے تھے (عام خیال یہ ہے کہ بچوں کی وجہ سے والدین کی نیند ڈسٹرب رہتی ہے) جبکہ بچوں والے والدین 8 فیصد زیادہ صحت بخش غذائیں استعمال کر رہے تھے۔ ☆

صحت اور تندرستی کیلئے صفائی کی ضرورت

کم عمری ہی سے صفائی کی عادت ہونی چاہیے۔ بال، چہرہ، ہاتھ اور پیر ہمیشہ صاف رکھیں اور ناخن بڑے نہ ہونے دیں۔ جسم پر جب میل زیادہ جم جاتا ہے تو اس میں روغنی اجزا شامل ہو جاتے ہیں اسلئے ایسا بدن صرف پانی سے صاف نہیں ہوسکتا۔ اس کو صابن مل کر صاف کرنا چاہیے، اس کی احتیاط رکھنی چاہیے کہ زیادہ پانی سے بدن پر لگے ہوئے صابن کو صاف کر دیا جائے ورنہ اگر صابن کا کچھ حصہ بھی لگا رہ گیا تو جلد کے مسامات بند ہو جائیں گے۔

پانی سے غسل کرنا صحت کا ضامن

بدن کی صفائی کے لئے نیم گرم پانی ٹھنڈے پانی سے بہتر ہے۔ موسم گرما میں روزانہ غسل کے لئے ٹھنڈا پانی اگر برداشت ہوسکے تو استعمال کرنا چاہیے، یہ جلد کو تروتازہ کرتا ہے۔ غسل کے بعد ایک کھردرے تولیہ سے بدن کو خوب صاف کرنا چاہیے، اس سے بدن میں چستی پیدا ہو جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں گرم پانی سے بند غسل خانہ میں نہانا چاہیے۔ بالوں میں باقاعدہ کنگھا کرنے اور برش سے صاف کرنے کے بعد اگر کبھی کبھی صابن سے سر دھولیا جائے تو بال چمکدار اور صاف رہتے ہیں۔ بہت سخت برش استعمال نہ کیا جائے۔ ہر شخص کا بالوں کا برش اور کنگھا علیحدہ ہونا چاہیے۔ ایک

دوسرے کا برش اور کنگھا ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیے، اس سے داد وغیرہ ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اور بالوں میں جوئیں ہو جاتی ہیں۔

دانتوں کی صفائی پر خصوصی توجہ دیں

دانتوں کو باقاعدگی سے صاف کرنا چاہیے ورنہ دانتوں کے گرد ایک میل زرد رنگا کا جم جاتا ہے جس کو TARRAR کہتے ہیں جو دانتوں کو کمزور کر دیتا ہے۔ دانت صاف نہ کرنے سے غذا کے جو ذرات دانتوں میں رہ جاتے ہیں ان میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جس سے مسوڑھوں پر ورم ہو جاتا ہے اور گندہ دہنی کا مرض ہو جاتا ہے اگر یہ جراثیم جسم کے اندر پہونچ جائیں تو بدہضمی، خون کی کمی اور دوسری بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ اس سے محفوظ رہنے کے لئے ہر کھانے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا اور غرارہ کرنا ضروری ہے اور دن میں دو مرتبہ صبح کو اور رات کو سوتے وقت دانتوں کو برش سے صاف کرنا ضروری ہے اگر مسواک ہے تو نیم یا پیلو کی لکڑی کی بہت عمدہ اور برش سے بہتر ہوتی ہے۔

آنکھوں سے متعلق ضروری باتیں

آنکھ جسم کا بہت قیمتی اور نازک حصہ ہے اور یہ علاوہ سونے کے اوقات کے برابر اپنے کام میں مصروف رہتی ہے۔ اس لئے اس کے بہت زیادہ تھک جانے سے یا اس کی صحت کا خیال رکھے بغیر استعمال کرنے سے خرابی کا اندیشہ ہے۔ کم روشنی میں بہت باریک لکھا ہوا پڑھنے سے نظر کم ہو جاتی ہے۔ آنکھیں دکھنے کی بیماری گندے ہاتھ یا رومال ملنے یا مکھیوں کے بیٹھنے سے ہوتی ہے۔ اسی طرح پپوٹوں پر جو دانے ہو جاتے ہیں وہ بھی تعدیہ سے ہوتے ہیں۔ اگر آنکھوں میں سرخی ہو جائے یا پانی نکلنے لگے یا پپوٹوں کے سروں میں جلن ہو جائے تو فوراً کسی اچھے آنکھوں کے ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے، ورنہ مستقل مضرت کا اندیشہ ہے۔ اگر آنکھ میں کوئی تنکہ، ذرہ، یا کیڑا اگر جائے تو آنکھ کو ملنا نہیں

چاہیے کہ اس سے آنکھ کے ڈیلے کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے بلکہ ایک صاف رومال کے کونے سے اس کو نکال کر ارنڈی کے تیل کا ایک قطرہ آنکھ میں ڈال دینا چاہیے۔ اگر نگاہ کمزور ہے تو کسی لائق آنکھوں کے ڈاکٹر سے معائنہ کرا کے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق چشمہ استعمال کرنا چاہیے۔ چشمے کو ہمیشہ سلک کے رومال سے صاف کرنا چاہیے۔ لال یا سرخ آنکھ میں کوئی بھی دوائی بغیر ماہر چشم کے مشورہ کے ہرگز نہ ڈالی جائے۔

کان کی حفاظت کیجئے

کان کی حفاظت اور اس کی صحت کا خیال نہ رکھنے کی وجہ سے بہت سے لوگ کان کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور کبھی کبھی تو یہ لا پروائی بہرہ کر دیتی ہے۔ ہر غسل کے بعد کانوں کو تولیہ سے خشک کر لینا چاہیے۔ اور اگر پانی کان کے اندر چلا گیا ہے تو کان کو جھکا کر پانی نکال دینا چاہیے۔ کان میں کوئی تنکہ یا پنسل کا سرا نہیں ڈالنا چاہیے۔ اس سے اندیشہ ہے کہ کہیں کان کا پردہ نہ پھٹ جائے۔ اگر کان میں درد ہو تو کان کو بھپارا دے کر گرم روئی سے سینکا جائے اور اگر کان بہنے لگے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھایا جائے۔ اگر کان میں کوئی کیڑا گھس جائے تو بادام کا تیل گرم کر کے ڈالیں اور اس کے بعد پچکاری یا سرنج سے صاف کر دیں۔

ورزش کے اصول

دماغی کام کرنے والوں کے لئے کھلے میدان میں ورزش کرنا بہت ضروری ہے۔ اس سے معدہ کا فعل درست ہوتا ہے۔ ورزش کا مقصد قوت کو بڑھانا اور جسم میں چستی پیدا کرنا ہونا چاہیے۔ ورزش چہل قدمی اور کھیلوں کی صورت میں سب سے بہتر ہے۔ زیادہ محنت کی ورزش خصوصاً جمناسٹک کمزور آدمیوں کے لئے بہت مضر ہے۔ اس

سے دل پر بہت زور پڑتا ہے۔ اور سانس پھولنے اور اختلاج قلب کا مرض ہو جاتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ورزش پابندی کے ساتھ کی جائے اور آہستہ آہستہ اس کو بڑھانا چاہیے۔ یہ غلط اصول ہے کہ ٹورنامنٹ یا کھیلوں کے مقابلہ کی تیاری کے لئے تھوڑی سی مدت سخت ورزش کی جائے اور سال بھر اس کا کوئی اہتمام نہ ہو۔ اسی طرح لمبی دوڑیں بھی مضر صحت ہیں۔ صحیح اصول یہ ہے کہ جسم کو تھکان محسوس ہو تو ورزش ختم کر دینی چاہیے، اس لئے کہ تھکان محسوس ہونا اس کی علامت ہے کہ جسم کو جتنی محنت کی ضرورت تھی وہ ہو چکی ہے۔ محنت کی ورزش کھانا کھانے سے پہلے اور بعد سخت دماغی کام کرنے کے بعد اور خالی معدہ پر نہیں کرنی چاہیے۔

نیند بھی صحت کے لئے ضروری

اگرچہ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ورزش بہت ضروری ہے لیکن آرام اور گہری نیند بھی صحت کے لئے اتنی ہی اہم ہے تاکہ تھکے اعصاب کو سکون مل سکے۔ صحت مند بچے کے لئے جس کی عمر 6۔7 سال ہو، 13 گھنٹہ 10۔12 سال کی عمر میں 11 گھنٹہ، 13۔16 تک کے لئے 10 گھنٹہ، 18۔19 سال کی عمر میں 7۔9 گھنٹہ اور 20 سال سے زیادہ عمر والوں کے لئے 6۔8 گھنٹہ سونا کافی ہوتا ہے۔ زیادہ عمر میں کم نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔

سونے کا صحیح وقت رات کا ہے۔ سونے کے کمرے میں کافی روشندان ہوں اور خاموشی ہو۔ اس کی احتیاط کرنی چاہیے کہ بچے سونے سے پہلے کوئی محنت کا کام نہ کریں اور کھانا کھانے کے فوراً بعد نہ سوئیں۔ بہتر ہے کہ پلنگ پر مچھر دانی لگا کر سویا جائے یا کمرے کے دریچوں پر باریک جال لگایا جائے تاکہ سونے والے کو چاروں طرف سے ہوا ملتی رہے اور مچھروں اور دوسرے کیڑوں کے آنے کا اندیشہ بھی نہ رہے اور ساتھ ہی زمین کی گرد اور گیس کے مضرتوں سے محفوظ رہے۔

ضروری ہدایت

بچوں کو اپنے ماں باپ سے علیحدہ پلنگ پر سونا چاہیے۔

معدہ کی حفاظت

معدہ کی نگہداشت بھی ضروری ہے۔ قبض کی حالت میں فضلہ آنتوں میں رک جاتا ہے۔ اور اجابت یا تو نہیں ہوتی یا بہت کم ہوتی ہے۔ یہ ایک ایسی بیماری ہے جس میں شہر کے باشندے اور تعلیم یافتہ لوگ زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ اس کے بہت سے اسباب ہوسکتے ہیں۔ اکثر اس کا سبب (1) ورزش نہ کرنا (2) صحیح غذا نہ ملنا (3) ضرورت کے وقت پاخانہ نہ جانا (4) معدہ کی کمزوری اکثر موٹے آدمیوں میں ہوتی ہے (5) بعض بیماریاں مثلاً خون کی کمی، جگر کی خرابی، آنتوں کی کمزوری، (6) کثرت سے سگریٹ نوشی، یا افیون وغیرہ کے استعمال کی عادت (7) اور طویل بیماری اور بخار ہوتا ہے۔ قبض اگر مستقل رہے تو اس سے نہ صرف صحت خراب ہوجاتی ہے بلکہ سر میں درد اور مستقل طور پر طبیعت کا سست رہنا مرض کی حد تک ہوجاتا ہے۔

علاج یہ ہے کہ قبض کے سبب کو معلوم کر کے اس کو رفع کرنا چاہیے۔ کھلی ہوا میں باقاعدہ ورزش کرنی چاہیے، پیٹ کے نیچے کا حصہ اگر ڈھیلا ہو تو اس کو مالش سے یا گہرے سانس اور جھکنے کی ورزش سے سخت کرنا چاہیے۔ ترکاریاں اور پھل زیادہ کھائیں اور مٹھائی کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے۔ موٹے آٹے کی روٹی، پتے کی ترکاری (ساگ) اور تازہ پھل سب قبض رفع کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔ روز مرہ کے کام وقت مقررہ پر کرنے چاہئیں۔ اور اجابت کیلئے وقت مقرر رہو۔ صبح کو نہار منھ تازہ پانی کا ایک گلاس دو چمچے اسپغول، یا بادام کا تیل سوتے وقت یہ سب قبض رفع کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ اگر مستقل قبض رہتا ہو تو پھر کسی ماہر طبیب یا حکیم سے رجوع کرنا چاہیے، کیوں کہ قبض ام الامراض ہے۔ ☆

حفظانِ صحت اور اشیاءِ خوردنی

اشیاءِ خوردنی کی صفائی پاکیزگی اور تازگی کے لئے اس بات پر خاص طور پر زور دیا گیا کہ کس طرح اشیاءِ خوردنی سے زیادہ سے زیادہ تغذیہ حاصل کیا جاسکے چنانچہ ثابت اناجوں، سبزیوں، دودھ اور محلول اغذیہ کے اجزاءِ تغذیہ اور ان کی صحت و حفاظت کے بارے میں وضاحت کیساتھ لوگوں کو آگاہ کرایا گیا۔

اجزاءِ تغذیہ یا کسی بھی کھانے کی چیز کے غذائی حصے کس طرح زیادہ سے زیادہ افادیت کیساتھ قابل تغذیہ بنائے جاسکیں اس کے لئے مندرجہ ذیل آسان نکات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

(1) سبزیاں اور پھل تازہ ترین حالت میں ہی خریدیں اور انہیں باسی ہونے سے قبل ہی استعمال کرلیں

(2) موسمی پھل اور سبزیوں کا ہی استعمال کریں کیونکہ غیر موسمی پھل اور سبزیاں تازہ اور فرحت بخش نہیں ہوسکتی

(3) اشیاءِ خوردنی کو ہمیشہ علاحدہ علاحدہ خانوں میں رکھیں سبزیوں پھلوں، دودھ، اور جوس وغیرہ مناسب ٹھنڈے درجہ حرارت پر رکھیں۔

(4) کھانے کی اشیاء کو ضرورت سے زیادہ نہ ابالیں بلکہ بہتر یہ ہے کہ سبزیوں کو بھاپ کے ذریعہ یا گِرل کے ذریعہ تیار کریں تاکہ زیادہ سے زیادہ اجزاءِ تغذیہ کو ضائع ہونے سے بچایا جاسکے۔

(5) کھانا ہمیشہ تازہ تیار کیا گیا اور گرم حالت میں نوش فرمائیں۔

(6) سبزیوں اور پھلوں کو چھیلنے سے پہلے صاف ستھرے پانی سے دھولیں آجکل بازار میں سبزیوں اور پھلوں کو دھلنے کیلئے با قاعدہ طور پر مانع تعدیہ و قاتل جراثیم محلول بھی موجود ہیں۔لیکن وہ بھی دھوکہ ہیں صفائی کے لئے شفاف پانی سب سے بہتر ہے۔

(7) ڈبوں اور بند برتنوں میں موجود اشیاء خوردنی کو لیبل دیکھ کر ہی لیں اور کوشش یہی کریں کہ ان ڈبہ بند اغذیہ میں محافظتی کیمیاوی اجزاء کم از کم ہوں۔

باباء طب بقراط نے کیا خوب کہا کہ '' تمہاری غذاء تمہاری دواء بن جائے اور تمہاری دواء تمہاری غذا ہو'' بقراط کے اس قول سے معلوم ہوتا ہے کہ ایسی غذا استعمال کرو جو نہایت ہی اعلیٰ اجزاء غذاء پر مشتمل ہوتا کہ مرض نزدیک نہ آئے اور اگر مرض واقع ہوجائے تو غذاء اس طرح کی کھاؤ کہ وہ تمہاری دوا بن جائے گویا صحت اور مرض دونوں حالتوں میں کھائی جانیوالی غذاء کا خاص خیال رکھا جائے۔

موجودہ دور میں اشیاء خوردنی اور اس کو استعمال میں لانے والے شخص یعنی اس کے گراہک (صارفین) میں کئی بار اتنا زیادہ فاصلہ ہوتا ہے کہ ایسی صورت میں تازہ حالت میں اس غذاء کا گراہک تک پہونچنا مشکل ہوجاتا ہے اشیاء خوردنی کے صارفین کے پاس پہونچنے سے قبل مندرجہ ذیل اشیاء کا خصوصی خیال رکھا جائے۔

(الف) Processing

(ب) محفوظ کرنا (Storage)

(ج) کھانا تیار کرنا (Cooking)

پروسسنگ میں شامل ہیں تمام وہ تدابیر جو اشیاء خوردنی کے تحفظی طریقے اور بازار میں دستیاب اشیاء خوردنی کی تیاری کے مراحل کے دوران ان اشیاء کو سڑن اور تعفن سے محفوظ رکھنے والے طریقے و تدابیر۔کھانا بنانے کا عمل بھی اسی ضمن میں شامل ہے۔

کھانا پکانے کے لئے زیادہ درجہ حرارت کا استعمال

اجزاء غذاء کو ضائع کرنیکا اہم اور بڑا سبب مانا گیا ہے اس کے علاوہ شدید درجے کی لائٹ اور آکسیجن بھی اجزاء تغذیہ کو ضائع کرنیکا سبب بن سکتے ہیں۔اناجوں کی بھوسی علاحدہ کرانا اور مشینوں کے ذریعہ چاول اور گیہوں کو علاحدہ کرنا وغیرہ سے بھی غذائی ریشے یا فائبرس ضائع ہوجاتے ہیں اور وٹامن بی گروپ کے اجزاء بھی ضائع ہوجاتے ہیں اس کے علاوہ کچھ نمکیات اور فائٹو کیمکلس بھی کافی حد تک ختم ہوجاتے ہیں۔اشیاء خوردنی کو ڈبوں میں بند کرنے سے قبل شدید درجۂ حرارت پر گرم کیا جاتا ہے تا کہ ان سے تعفنی اجزاء و جراثیم کو دور کیا جاسکے اور پھر ان کو ٹھنڈا کر کے ڈبوں میں بند کردیا جاتا ہے اس عمل کے دوران چند وٹامنس مثلاً وٹامن بی اور سی ضائع ہوجاتے ہیں۔ڈبہ بند اشیاء خوردنی میں گرچہ محافظتی اجزاء کیمیائی شامل نہیں کئے جاتے لیکن بند ڈبوں میں کھانے کی اشیاء کو جراثیم سے پاک کرنے کیلئے جب شدید درجہ حرارت پر رکھا جاتا ہے تو اس وقت اشیاء خوردنی کا ذائقہ اور جسمانی شکل میں بھی تبدیلی واقع ہوجاتی ہے۔

شدید برفانی درجہ حرارت

اشیاء خوردنی کو شدید برفانی درجہ حرارت پر محفوظ کرنے کے عمل میں جو اجزاء غذا ضائع ہوتے ہیں وہ یا تو اس عمل سے پہلے مراحل میں یا پھر اس کو دوبارہ گرم کرنے کے دوران واقع ہوتے ہیں۔اس لئے اشیاء خوردنی جو برفانی درجہ حرارت پر رکھی جائیں ان میں اجزاء غذاء کم سے کم ضائع ہوتے ہیں۔دودھ اور جوس جیسے محلول اشیاء خوردنی کو محفوظ کرنے کیلئے جو طریقہ اختیار کیا جاتا ہے اس کو پاسچورائزشن (Pasturization) کہا جاتا ہے اس طریقہ پر دودھ اور دیگر محلول اشیاء خوردنی کے اجزاء تغذیہ کے ضائع ہونے کے عمل کو کافی دنوں تک روکا جاسکتا ہے۔ہائی پریشر پروسسنگ کے ذریعہ بھی کھانے کے اجزاء تغذیہ کافی ٹائم تک خراب ہونے سے بچائے جاسکتے ہیں۔

اشیائے خوردنی کو خشک کرنے کا عمل

اشیاء خوردنی کے خشک کردینے کے عمل سے (Dehydrating) وٹامن سی کافی حد تک ضائع ہوجاتی ہے مگر دیگر اجزاء غذاء کافی دنوں تک خراب ہونے سے بچائے جاسکتے ہیں۔ کچا آم اور کریلے کو اسی نہج پر تیار کیا جاتا ہے اور اسی لئے اس طریقے پر تیار کردہ اچار اور کریلے کی سبزی کافی ایام تک بغیر تعفن کے رہ سکتی ہے۔ جس پانی میں سبزیاں بنائی جائے اس پانی کو ہرگز ضائع نہ کریں اور اس کو بھی کھانے کی تیاری میں ملا دیں۔

کھانا بنانے کا عمل

کھانا بنانا (Cooking): دراصل کھانا بنانے کے عمل میں ہی سب سے زیادہ اجزاء غذا ضائع ہوتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کی گہری چھلائی کے دوران بہت سے اجزاء تغذیہ ضائع ہوجاتے ہیں کیونکہ زیادہ تر اجزاء اغذیہ سبزیوں اور پھلوں کی جلد کے آس پاس ہی پائے جاتے ہیں۔ اس لئے چھلائی یا تو نہ کریں اور کرنا چاھییں تو معمولی طور سے ہلکے ہاتھ سے کریں۔

پھلوں اور سبزیوں کو ابالنا اور پانی کو پھینک دینا سب سے زیادہ اجزاء تغذیہ کو ضائع کرنے کا سبب ہے سبزیوں کو ضرورت سے زیادہ درجہ حرارت اور زیادہ دیر تک پکانے کا عمل بھی اجزاء غذاء کو ضائع کرتے ہیں۔

ایسا نہیں کہ کوکنگ محض نقصان دہ ہی ہے بلکہ اس کے فوائد بھی ہیں مثلاً کچھ اجزاء تغذیہ ابلنے کے بعد بہتر طور پر جذب ہوجانے کی صلاحیت رکھتے ہیں مثلاً ٹماٹر کی پروٹین لائکوپنس (Lyco penes) اور گاجر کی پروٹین (Carotene) ابلنے کے بعد جسم میں جذب و ہضم میں جلد شامل ہوجاتی ہے۔

Storage: اگر کسی پھل یا سبزی کو کھیت اور پیڑ سے علاحدہ کر کے صارفین کے پاس پہونچنے میں ایک ہفتے کا ٹائم لگ جائے تو اس دوران ان چیزوں کی وٹامن سی 10 سے 75 فیصد تک ضائع ہوجاتی ہے اس طرح شدید درجۂ حرارت، شدید طمازت شمش میں بھی کافی اجزاء تغذیہ ضائع ہوجاتے ہیں۔

ہماری غذاء آئیڈیل طور پر مندرجہ ذیل اشیاء خوردنی پر مشتمل ہونا چاہیے یعنی ہماری غذاء کی پلیٹ اعلیٰ معیاری اجزاء غذا کے حساب سے کچھ اس طرح ہونی چاہیے......

محلول اغذیہ

کاربونیٹڈ سوڈا ڈرنکس (Carbonated soda drinks) مثلاً پیپسی، کوکا کولا، فینٹا وغیرہ نقصان دہ ہیں اس لئے صاف پانی، دودھ، تازہ پھلوں کے رس اور پھیکی چائے یا کالی چائے کا ہی استعمال کریں۔

ہری سبزیاں

ہماری پلیٹ کا ایک چوتھائی حصہ ہری سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔

پھلوں کا مقام

ہماری پلیٹ کا ایک چوتھا حصہ پھلوں پر مشتمل ہونا چاہیے بہتر ہے کہ تازہ موسمی پھل استعمال کیئے جائیں۔

پروٹین

ہماری پلیٹ کا ایک چوتھائی حصہ پروٹین پر مشتمل ہونا چاہیے۔ دالیں، بنس، اناج، بیج، دانے، پھلیاں، پنیر وغیرہ سبزی خور افراد کیلئے جبکہ غیر سبزی خور افراد میں مچھلی، انڈے اور سفید گوشت کے ذریعہ یومیہ پروٹین کی مطلوبہ مقدار حاصل کی جاسکتی ہے۔

سُپر فوڈ

ہندوستانی روایتی طور پر ان خشک میوہ جات کو ڈرائی فروٹ کہتے ہیں مثلاً بادام، کاجو، اخروٹ وغیرہ تغذیہ کے حامل ہوتے ہیں اور مناسب مقدار میں یومیہ خوراک کا حصہ ہونے چاہیے۔

تیل اور چربی

ہائڈروجینٹڈ (Hydrogenated) تیل کا استعمال مطلق نہ کریں۔ روایتی طور پر حاصل کردہ سبزیوں کے تیل کا استعمال کریں مثلاً سرسوں، مونگ پھلی، زیتون، شیشم اور کھوپرے کے تیل وغیرہ۔ دیسی یا اصلی گھی معمولی مقدار میں کبھی کبھی مفید مانا گیا ہے۔

مختلف اناج

کوشش کریں کہ ثابت اناج آپ کی غذا کا حصہ بن سکے چنانچہ جوار، آٹس، رائی کا ثابت استعمال کریں گیہوں کو روایتی طور پر دل کر اور اس سے بھونسے کو علاحدہ نہ کریں اس طرح پولشڈ چاول بھی غذائی اجزاء میں کمی رکھتا ہے۔ چنا، راجما، کابلی چنا اور تمام دالیں بھی چھلکے کے ساتھ ہی استعمال کریں۔

صارفین کیلئے ہدایات

مطبخ اور مطبخ کے لوازمات میں وہ سبھی سامان شامل ہے جو ماہانہ طور پر راشن کے طور پر لایا جاتا ہے کئی بار ہم چاول اور گیہوں جیسی چیزوں کو ایک ہی ساتھ سال بھر کے لئے خرید لیتے ہیں۔ مطبخ سے متصل اسٹور ہوادار، صاف ستھرا اور روشنی دار ہو ہر ماہ کم از کم ایک بار اچھی طرح سے اس کو لائزول جیسے کیمیکل سے دھویا جائے اور ایک دفعہ مانع و قاتل جراثیم کش محلول سے اس کو صاف کیا جائے تا کہ کاکروچ جیسے پیراسائٹس کھانے

پینے کی اشیاء کو متاثر نہ کر سکیں۔ کھانے پینے کے ڈبے سطح ارض سے ذرا اوپر بنے پلیٹ فارم پر رکھے جائیں تا کہ صفائی اور دھلائی کے دوران دھول اور نمی سے متاثر نہ ہوں۔ چاول دالیں مصالحہ جات نمک مرچ وغیرہ بند ڈبوں میں ٹائٹ ڈھکن کے ساتھ محفوظ کریں۔ دودھ، انڈے، سبزیاں، گوشت، علاحدہ علاحدہ کھانوں میں رکھیں اور کبھی بھی ریفریجریٹر کو دو گھنٹہ سے زیادہ قصداً بند نہ رکھیں۔ فریج کے ہر خانے کو کم از کم ہفتہ میں ایک ایک بار اچھی طرح سے صاف کر کے سکھائیں ٹرے کے خانوں کو دھوپ میں رکھیں، گوشت مچھلی جیسی چیزیں ڈیپ فریجر میں ہی رکھیں آپ کا گھر جتنا صاف ستھرا ہوگا اتنے ہی آپ تعدیہ سے محفوظ رہیں گے اچھے اسٹوریج کے ذریعہ آپ بہت سے اجزاء غذائیہ کو بلاوجہ ضائع ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے اسٹور میں کافی جگہ ہے تو آپ اناج، چاول، سرسوں وغیرہ سال میں ایک ہی بار لیکر اسٹور کر سکتے ہیں جیسا کہ اوپر تذکرہ کیا گیا آپ جو بھی خریدیں صاف ستھری حالت میں ہی لیں پھر مزید اپنے گھر لا کر صاف ستھرا کر کے ہی اسٹور کریں اور ہر ماہ ایک بار ضرور دیکھیں کہ ان اناجوں میں کیڑے وغیرہ تو نہیں ہیں۔ اناج وغیرہ کو دھوپ میں پھیلا دینے سے چھوٹے چھوٹے حشرات الارض، سلسلی وغیرہ ان سے علاحدہ ہو جاتے ہیں کبھی کبھی چھان کر اس عمل کو کیا جاتا ہے اور کبھی مخصوص ادویہ اس میں ڈال کر محفوظ کر دیا جاتا ہے۔

☆☆☆

صحت بخش غذا کھائیے

ہم سب جانتے ہیں کہ صحت بخش غذا ہمارے لیے اہم ہے لیکن ہم میں سے کتنے لوگ ہیں جو اپنی کھانے پینے کی عادات بدل کر صحت بخش غذا سے رغبت پیدا کرتے ہیں؟ صحت بخش غذا کا یہ مطلب نہیں کہ ہم اپنی پسند کے کھانوں کو کھانا ہی چھوڑ دیں یا یہ کہ منہ میں ڈالنے سے پہلے ہر نوالے کی افادیت اور غذائیت کا جائزہ لیں۔ ضرورت بس اس بات کی ہے کہ ہم اپنی عادات اور اپنے طرزِ زندگی میں تھوڑا ردوبدل کر لیں۔ صحت بخش غذا کے سلسلے میں چند اصول پیش نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ قدرتی اور ناپختہ اشیا کو اپنی غذا کا اسّی فیصد حصہ بنایے۔ یعنی وہ اشیاء جنہیں پکایا ہی نہیں گیا ہے پھلوں اور سبزیوں کو پکا کر کھانے کے بجائے کچا کھانا کہیں بہتر ہے۔ مثلاً ایپل پائی میں سیب کی وہ افادیت نہیں رہتی جو اسے قدرتی شکل میں کھانے میں ہے۔ پھل یا سبزی بغیر پکائے کھائی جائے تو اس میں ریشہ زیادہ ہوتا ہے اور پیٹ بھی جلدی بھرتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کم کھانے کے باوجود بھوک محسوس نہیں ہوتی۔

خوردونوش کی اشیاء

بہتر یہ ہوگا کہ سرخ گوشت کم کھائیں یعنی ہفتے میں صرف تین بار، مرغ اور مچھلی سے حاصل کردہ پروٹین پر زیادہ زور دیجئے۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ گوشت کے علاوہ دوسری

چیزوں مثلاً مسور، لوبیا اور مٹر کو اپنی غذا میں شامل کر کے جو پروٹین آپ حاصل کریں گے وہ بھی آپ کی مجموعی صحت پر مثبت اثر ڈالے گا۔ اپنے کھانے زیتون، سویا بین یا کنولا کے تیل میں پکائیے۔ خاص طور سے ہائیڈروجن کی آمیزش والے روغن جیسے گھی اور مارجرین سے پرہیز کریں۔ مکھن استعمال کریں لیکن کم۔ مارجرین مکھن کا صحت بخش متبادل نہیں ہے۔ پانی اور سبز چائے جیسے صاف مشروب پئیں۔ یہ خیال رہے کہ شگر فری مشروبات میں شکر کے متبادل جو چیزیں شامل کی جاتی ہیں وہ شکر سے بھی بری ہوتی ہیں۔ پھلوں کے رس کے بارے میں خیال ہے کہ وہ مقویات سے پُر ہوتے ہیں لیکن درحقیقت ان میں شکر بہت ہوتی ہے اور وہ صحت بخش متبادل نہیں ہیں۔ ان کے بجائے پھل کھائیے ان میں غذائیت بھی خوب ہوگی اور ذائقہ بھی۔

فاسٹ فوڈس نہ لیں

فاسٹ فوڈز سے جتنا ہو سکے بچیں۔ یہ تیل میں ڈبو کر تلے جاتے ہیں اور شریانوں کی تنگی کا باعث ہوتے ہیں نیز ان کی تیاری میں سارے مقویات ضائع ہو جاتے ہیں۔ ذرا سوچیے کہ ایسی غذا کھانے کا کیا فائدہ کہ جس میں مقویات قطعی نہ ہوں، جو آپ کو موٹا کر دے اور پھر آپ کی جیب بھی خالی کر دے۔ جس شئے پر فیٹ فری کا لیبل ہو، اس سے بھی بچیں، ہوسکتا ہے اس میں چکنائی نہ ہو لیکن حرارے زیادہ ہوں۔ کھانے میں چکنائی سے ذائقہ پیدا ہوتا ہے اگر اس میں چکنائی نہیں ہوگی تو ذائقے کے لیے شکر یا زیادہ حراروں والی دیگر متبادل اشیاء ملائی جائیں گی شکر چکنائی سے بھی بری ہے لہذا وہ چیزیں جن میں تھوڑی سی چکنائی ہو، ان چیزوں سے بہتر ہے جو بالکل چکنائی سے پاک ہوں۔ سفید چاول اور سفید آٹے سے پرہیز کریں۔ نیز سفید آٹے سے تیار کی گئی چیزوں سے بھی بچیں۔ اس طرح وزن میں اضافہ سے بچا جا سکے گا۔ چوکر والے آٹے کی روٹی اور بھورے چاول کھائیے ان میں ریشہ خوب ہوتا ہے اور بہ آسانی ہضم

بھی ہو جاتے ہیں۔سفید آٹے اور سفید چاول سے پرہیز کرکے آپ اپنے جسم میں ایک نئی توانائی محسوس کریں گے۔

قارئین کے لئے خصوصی مشورہ

کوشش کیجئے کہ ہر دو تین گھنٹے بعد کچھ کھالیں۔اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہر دو تین گھنٹے بعد خوب ڈٹ کر کھائیں۔بس تھوڑی سی کوئی مقوی چیز کھالیں۔اب یہ بات صحت کیلئے مفید نہیں سمجھی جاتی کہ دن میں ایک بار پیٹ بھر کر کے کھالیا جائے۔ہمارے جسم کو ہر دو تین گھنٹے بعد توانائی پیدا کرنے کیلئے ایندھن کی ضرورت پڑتی ہے لہٰذا اگر دیر تک کچھ کھائے پیے بغیر رہا جائے تو پھر ہم بے صبری سے ہر طرح کی غیر صحت بخش چیزوں پر ٹوٹ پڑتے ہیں۔تھوڑی سی گری یا خشک میوہ کھا لیجئے۔کوئی پھل، کٹی ہوئی سبزی کے ساتھ یا کابلی چنے دہی کے ساتھ کھا لیجئے۔خشک میوہ کم مقدار میں کھائیں۔کیونکہ اس میں شکر زیادہ ہوتی ہے۔یہ سب چیزیں مفید بھی ہیں اور دیر تک پیٹ بھرا رکھتی ہیں۔چپس اور تیل میں ڈبو کر تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کیجئے کیونکہ ان میں چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے اور یہ تقویت بخش بالکل نہیں ہوتی۔کھانے پینے کی عادات کو ایک دم بدلنا مشکل ہے لہٰذا اچھی باتیں ایک ایک کرکے اپنائیے۔یہ بات بھی یاد رکھئے کہ اپنی پسند کے کھانے پینے کی چیزوں کو مکمل طور پر ترک کر دینا ضروری نہیں البتہ ان کی مقدار کم کر دیجئے اور جو چیزیں آپ کھا پی رہے ہیں ان کی افادیت اور غذائیت پر نظر رکھئے۔اگرچہ احتیاط آپ کے وزن میں کمی کر کے جسم کو متناسب بنا دے تو یہ سودا مہنگا نہیں ہوگا۔

☆☆☆

اچھی صحت کیلئے غذائی کیلشیم بھی ضروری

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ اچھی صحت کے لئے کیلشیم بہت ضروری ہے۔خاص طور پر خواتین کے لئے جو سن یاس کے بعد کے عشروں میں اپنی ہڈیوں کا 20 فیصد ٹھوس پن ضائع کر دیتی ہیں۔کیلشیم وہ معدن ہے جو ہڈیوں کے بھر بھرے پن کی بیمار Osteoporosis سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔علاوہ ازیں اس سے بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ گھٹ جاتا ہے۔اور وزن کم کرنا آسان ہوتا ہے۔تاہم حالیہ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ کیلشیم آپ کے دل پر اس وقت برا اثر ڈالتا ہے، جب آپ اسے دوا یا گولی کی صورت میں استعمال کریں۔حال ہی میں سن یاس سے گزرنے والی 36 ہزار سے زائد خواتین کے سات سالہ کوائف کے تجزیے سے یہ بات منکشف ہوئی کہ جو خواتین روزانہ کیلشیم کی گولیاں کھا رہی تھیں۔(ایک ہزار ملی گرام کیلشیم نیز وٹامن ڈی کے 400، انٹرنیشنل یونٹس) ان میں دل کے مسائل میں مبتلا ہونے کا خطرہ 22 فیصد بڑھ گیا تھا۔ستم بالائے ستم یہ کہ اگر ایک ہزار افراد دوا کی صورت میں کیلشیم لینا شروع کر دیں، تو اس میں ممکنہ طور پر تین فریکچرز سے حفاظت تو ہو سکتی ہے، لیکن کم از کم چھ ہارٹ اٹیک یا فالج کا حملہ بھی ہو سکتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ اب لوگوں میں کیلشیم سپلی مینٹس کی اتنی زیادہ اہمیت باقی نہیں رہی ہے اور غذاؤں کے ذریعہ کیلشیم کے حصول پر زیادہ توجہ دی جانے لگی ہے۔ماہرین کہتے ہیں کہ ہڈیوں کو

مضبوط اور جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ایسی ورزشیں زیادہ کرنی چاہئیں، جن میں وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ڈیری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر کو شامل کرنا چاہئے۔ جن میں چکنائی کم ہوتی ہے۔ سبز پتوں والی سبزیوں اور تیل چھوڑنے والی مچھلیوں میں بھی کیلشیم ہوتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ وٹامن ڈی کے بغیر کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہوسکتا اور سورج کی کرنیں وٹامن ڈی کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ مقصد اس وقت پورا ہوگا جب کرنیں جلد پر پڑیں گی، اس لئے کہا جاسکتا ہے کہ کیلشیم کے حصول کا بہترین طریقہ بذریعہ غذا ہے اور اگر کسی وجہ سے دوا کی صورت میں کیلشیم کی ضرورت ہو تو اس کی یومیہ مقدار 600 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

وزن کم کریں، مگر صحت نہیں

زندگی سب سے بڑی نعمتوں میں سے ایک نعمت صحت ہے۔ اگر یہ نہیں تو کوئی بھی خوبصورتی چاہے وہ جسمانی ہو یا پھر مناظر کی، اچھی نہیں لگتی۔ اسلئے میں اپنے سب مریضوں کو کہتا ہوں کہ وزن کم ضرور کریں۔ لیکن صحت کے ساتھ۔ کیا فائدہ آپ کے بال جھڑ جائیں، چہرہ بوڑھا دکھائی دینے لگے اور آپ خود کو اندر سے ہر وقت کمزور محسوس کریں۔ زندگی تو صحت کے ساتھ ہی پر لطف ہوسکتی ہے، اسلئے اپنی صحت بہتر بنائیں، آپ کا جسم خود بخود بہتر ہو جائے گا، کیونکہ مٹاپا بھی ایک بیماری ہی ہے۔

آپ کو حیرت ہوگی یہ وزن کی زیادتی ایسا خطرناک ہے کہ جس نے بے شمار لوگوں کی زندگی اجیرن (مشکل) بنا رکھی ہے۔ اس کی وجہ سے بچیوں کے رشتے رکے رہتے ہیں اور وہ مایوسی میں زیادہ کھا کھا کر مزید موٹی ہو جاتی ہیں۔ شادی کے بعد مٹاپے کے باعث بے بی کینسیو کرنے میں مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جس سے ہنستی بستی زندگی عذاب بن جاتی ہے۔ جب بدن بے ڈول اور بھدا ہوتا ہے، چاہے مرد کا ہو یا عورت کا، تو صرف جسم ہی نہیں تعلقات بھی بگڑ جاتے ہیں۔ ☆☆☆

اچھی صحت کیلئے کھانے کے اوقات کی اہمیت

ماہرین کے مطابق صحت مند رہنے کے لئے آپ کو اپنی غذا کا خیال رکھنے کی اشد ضرورت ہے۔ غذا کے ساتھ ساتھ کھانے کے اوقات کی اہمیت بھی بہت زیادہ ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ صبح کا ناشتہ بھرپور طریقہ سے کرنا چاہیے اگر آپ صحت مند زندگی گزارنا چاہتی ہیں تو صبح کا آغاز بھرپور انداز میں کریں۔ ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ خواتین عام طور پر پورے گھرانے کے لئے ناشتہ تیار کرتی ہیں مگر اپنے ناشتے پر خاص توجہ نہیں دیتیں یا زیادہ سے زیادہ ایک کپ چائے پی لیتی ہیں۔ یہ طریقہ کار انتہائی غلط ہے کیونکہ خواتین پر پورے گھرانے کی ذمہ داری ہوتی ہے اور اگر ان کی صحت ٹھیک نہیں ہوگی تو وہ کسی کا خیال بہتر طور پر نہیں رکھ پائیں گی۔ اکثر خواتین یہ کہتی دکھائی دیتی ہیں کہ صبح کے وقت کچھ کھانے کو دل نہیں چاہتا۔ یہ بات ذہن میں رکھئے کہ صرف چائے پینا کوئی ناشتہ نہیں ہے۔ آپ صبح کے وقت دودھ کے ایک گلاس میں شہد ملا کر پی سکتی ہیں۔ دودھ ایک مکمل غذا اور انتہائی ضروری ہے کیونکہ اس میں کیلشیم اور فاسفورس ہوتا ہے جو ہڈیوں کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ ہڈیوں کے کمزور ہونے کے عمل کو روکتا ہے دودھ کے علاوہ بھی آپ ناشتے میں بہت کچھ کھا سکتی ہیں جن میں روٹی بریڈ سلائس سے لے کر پھل تک شامل ہیں۔ کچھ لوگ ناشتے کا خاص اہتمام کرتے ہیں۔ وہ اپنی طرف سے بھرپور ناشتہ کرتے ہیں مگر وہ اشیاء انہیں کوئی غذائیت نہیں

پہنچاتیں اس لئے ناشتے کے لئے کسی بھی چیز کا انتخاب محض اس کے ذائقہ کے بناء پر نہ کیا جائے بلکہ اس سے حاصل ہونے والی غذائیت پر نظر رکھی جائے اور اس کے بعد دوپہر اور رات کے کھانے کے اوقات کی اہمیت بھی اپنی جگہ پر رکھی جائے تاکہ آپ کی صحت اور غذا کے درمیان تعلق بھی جاری ہے۔ محققین کے مطابق سویرے بچے بھی ناشتے کے معاملے میں ماؤں کو پریشان کرتے ہیں اس کا حل یہ ہے کہ مائیں بچوں کو ان کی پسند کی چیزیں ناشتے میں دیں۔ اگر تھوڑا دودھ پی لیں تو یہ بھی کافی ہے۔ اس کے ساتھ مائیں ایسا کرسکتی ہیں کہ ان کے لنچ بکس میں کھانے کے لئے کچھ غذائیت بخش اشیاء رکھ دیں جو اسکول میں لنچ بریک کے دوران کھاسکتے ہیں۔ عام مشاہدہ ہے کہ بچے اسکول جاتے وقت ناشتہ کرنے سے انکار کردیتے ہیں جب کہ اسکول میں دوسرے بچوں کے ساتھ ناشتہ کرلیتے ہیں۔ اگر اساتذہ تھوڑی سی توجہ بچوں کے لنچ پر دیں اور انہیں تھوڑا سا سمجھادیں کہ ناشتہ کرنا بہت ضروری ہے تو اس سے بہت فائدہ ہوگا۔

☆☆☆

ذائقہ اور صحت میتھی کے بغیر کیسے ممکن؟

سالن کی لذت اور ذائقہ میں اضافہ کے لئے قصور کی میتھی کو بڑے اہتمام سے گھروں میں استعمال کیا جاتا ہے اس سے کون واقف نہیں۔ اس کی خوشبو بہت عمدہ ہوتی ہے۔ اور اس میں قدرت کاملہ نے بیش قیمت فوائد کو پنہاں کررکھے ہیں۔ کیا یہ صرف قصور میں ہی پیدا ہوتی ہے؟ نہیں بلکہ پاکستان و ہندوستان کے اکثر علاقوں میں یہ بکثرت پائی جاتی ہے اور اس کے بیجوں کو تخم حلبہ یا میتھی دانے کہتے ہیں جبکہ اس کے پتوں سے ساگ یا بھجیا تیار کرکے بڑی رغبت اور شوق سے کھائی جاتی ہے۔ آلو، چنے، قیمہ اور مچھلی کے ساتھ ملا کر بھی اس کا سالن تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے تازہ پتوں کو مکئی کے آٹے میں گوندھ کر اور گھی لگا کر روٹیاں تیار کی جاتی ہیں جو بہت لذیذ اور دیہاتیوں کی پسندیدہ خوراک ہیں۔ اس کے بیجوں کو طبی اغراض و مقاصد کے لئے استعمال کرنے کے علاوہ اس کی خوشبو، ذائقہ اور دیگر طبی خصوصیات کی مناسبت سے اچار میں بھی ڈالتے ہیں۔ میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ اس لئے بلغمی امراض میں نافع ہے۔ اس کو بلغمی کھانسی، اجتماع بلغم، لقوہ، رعشہ اور فالج میں علاج بالغذا کی حیثیت سے استعمال کرتے ہیں۔ نیز دیگر ادویہ کے ساتھ ساتھ بطور غذا بھی اسکا استعمال مفید ہے۔ میتھی میں پائے جانے والے قدرتی ریشے ہمارے جسم کے عضلات کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ ان سے امعاء، مثانہ اور رحم کے عضلات میں تحریک پیدا ہو کر ان کے عمل میں اضافہ

ہو جاتا ہے۔اس کے استعمال سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ پیشاب اور حیض کی تکالیف میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔خصوصاً سردی سے معدہ، امعاء، جگر، تلی، گردہ مثانہ اور رحم میں لاحق ہونے والے امراض کے لئے قابل اعتماد غذا ہے۔معدہ کی قوت ہاضمہ میں اس سے تیزی پیدا ہو جاتی ہے۔نیز اس کے استعمال سے جسمانی کمزوری، اعصابی کمزوری، نفخ، عظم طحال، اور کمر کے درد میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دورِ جدید کے عسیر العلاج مرض وجعل المفاصل، گٹھیا اور نقرس میں بھی اس کے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے۔ بخاروں کی حالت میں موزوں اور مناسب غذا ہے۔ ذیابیطس کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ سے خالی نہیں ہے۔ برگ میتھی کا تجزیہ کرنے سے اس میں لعاب (البیومن) خوشبودار روغن، فولاد، لیسی تھین، فاسفیٹ اور حیا تین الف، ب، ج، پائے جاتے ہیں۔اس میں خوشبودار روغن بھی ہوتا ہے۔جس کی مقدار 5 ہوتی ہے۔اس روغن میں کارڈ لیور آئل کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔اس سے کساح (ریکٹس) اور فولاد کی زیادتی کی وجہ سے خون کی کمی (اینیما) میں اعلیٰ فوائد ظاہر ہوتے ہیں۔اس کے پتوں کے اندرونی فوائد کے ساتھ ساتھ انکا بیرونی استعمال بھی شفا بخش ہے۔ چنانچہ ورموں کو تحلیل کرنے کے لئے اس کا ضماد (پولٹس) نافع ہے۔اس پولٹس کے چہرہ پر استعمال کرنے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔میتھی کے بیجوں میں بھی قدرت نے شفائی اثرات رکھے ہیں۔انہیں علاج الامراض کی غرض سے اندرونی و بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔اس کے بیجوں میں بھی وہ تمام خصوصیات موجود ہیں جو اس کے پتوں میں پنہاں ہیں۔اعصابی کمزوری اور ذیابیطس کے لئے اس کے بیجوں کا سفوف 3 گرام روزانہ استعمال کرنے سے اچھے نتائج ظہور پذیر ہوتے ہیں۔اس کے بیج قبض اور ورم امعاء میں فائدہ مند ہیں۔اس کے پتوں کی نسبت بیجوں کا جوشاندہ ادرار کی زیادہ خصوصیات رکھتا ہے۔اگر سردی کے باعث حیض میں کوئی رکاوٹ پیدا

ہو جائے تو اس کا جوشاندہ ایک کارگر دوا ہے۔ نیز اس سے اعصاب و عضلات کو بھی تقویت حاصل ہوتی ہے۔اطباء مصر بھی میتھی کے بیجوں کو استعمال کرتے تھے۔انہیں پانی میں بھگو کر دیتے ہیں۔ جب بیج پھول کر موٹے ہو جاتے ہیں تو انہیں اسی پانی میں اچھی طرح گھوٹ کر ملیریا بخار کو روکنے کے لئے مریض کے پیٹ پر ضماد کرتے ہیں۔ یہ ضماد محلل ہونے کی وجہ سے ورم جگر اور طحال کو بھی نافع ہے۔ چہرہ، جسم کے داغ دھبے بھی اس ضماد سے دور ہو جاتے ہیں۔میتھی کے بیج دیگر اعضائے جسمانی کے علاوہ بالوں کے لئے بھی مفید ہیں۔اس کے بطور ضماد لگانے سے بال دراز ہو جاتے ہیں۔اور ان کا گرنا بھی بند ہو جاتا ہے۔اس مقصد کے لئے بیجوں کا باریک سفوف تیار کر لیا جائے اور استعمال سے پہلے اس سفوف کو نیم گرم پانی میں بھگو لیا جائے تو اس میں لعاب پیدا ہو جائے گا۔ پھر اسے بالوں کی جڑوں میں خوب اچھی طرح ملنا چاہیے۔ بعد ازاں سر کو تازہ پانی سے دھو لیا جائے تو یہ مفید ہوتا ہے۔

انتباہ : میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہے۔اس لئے اس کو گرم امراض اور گرم مزاج مریضوں میں استعمال کرنے سے اجتناب کرنا چاہیے۔جیسے کہ یرقان، گرمی سے ہونے والی خشک کھانسی، پیچش صفراوی و دموی، کثرتِ طمث (حیض کی زیادتی)، استحاضہ (بے وقت خون حیض کا جاری ہونا) اور اسقاط کی حالت میں اس کا استعمال بجائے فائدہ کے مضر رساں ہوتا ہے۔اس کی اصلاح کی غرض سے اس کے ساتھ پالک کو ملا لینا چاہیے۔ نیز اس کے سالن کے ساتھ دہی کھانا یا سرکہ استعمال کرنا بھی اعتدال کی صورت پیدا کرتا ہے۔

☆☆☆

انسانی صحت پر تاب کاری کے مضر اثرات

جاپان کے سونامی نے پوری دنیا کو ہلا کے رکھ دیا، ایک طرف سمندری پانی سے تباہی تو دوسری طرف ایٹمی تنصیبات کے پھٹنے سے پھیلنے والی تاب کاری کے خوف نے جاپانیوں پر اک ہیبت سی طاری کر دی۔ اگر چہ تاب کاری کی عفریت کو ٹھنڈا تو کر دیا گیا۔لیکن ماہرین صحت کا کہنا ہے اس کے اثرات فضا میں موجود رہ کر ایک عرصے تک جانداروں کی زندگی پر اثر انداز ہوتے رہیں گے۔ حالاں کہ خطرے کے خدشے کے پیشِ نظر اس جگہ کو خالی کرا لیا گیا تھا، جہاں تاب کار مادے کے پھٹنے کا ڈر تھا، لہذا کوئی فرد اس کا بالواسطہ نشانہ تو نہ بنا، لیکن چوں کہ دوسری جنگ عظیم میں جاپان کے شہر، ہیروشیما پر جو حملہ ہوا تھا، اس کے نقصانات آج تک محسوس کیے جاتے ہیں، لہذا حالیہ سونامی کے اثرات کے خطرات بھی بہر حال موجود رہیں گے۔ انسانی زندگی پر مرتب ہونے والے تاب کار مادے کے اثرات کی ایک لمبی فہرست ہے، جن میں سے کچھ کا تذکرہ ذیل میں کیا جا رہا ہے۔

ایک میگاٹن بم

نیوکلیئر بم کے پھٹنے سے نہ صرف لوگ جل مرتے ہیں بلکہ اس کے دباؤ سے ہوا کی رفتار 400MPH جا پہنچتی ہے، جس کی وجہ سے زد میں آنے والا کوئی بھی جان

دار، کسی بھی شے سے ٹکرا کر ہلاک ہو سکتا ہے اور پھر اس کے ساتھ اڑنے والے ذرّات، مٹی اور دھول بھی تباہی کا باعث بنتے ہیں۔ تاب کار دھما کے نتیجے میں پیدا ہونے والی حرارت، سورج کی آگ سے بھی زیادہ گرم ہوتی ہے۔اس کی زد میں آنے والے انسان، جانور، عمارتیں اور ہر شے پانی اور دھواں بنکر تحلیل ہو جاتی ہے۔ البتہ جو لوگ بچ جائیں، وہ اندھے پن کا شکار ہو سکتے ہیں، تاب کاری سے پیدا ہونے والے نقصان دہ اثرات کو چار مرحلوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

ابتدائی مرحلہ

یہ مرحلہ ایک تا دو ہفتوں کے درمیانی عرصے پر محیط ہو سکتا ہے، جس میں 90 فی صد اموات، آگ یا حرارت سے جلنے (Thermal Injury) کی وجہ سے ہوتی ہیں، جب کہ 10 فی صد کی وجہ شعاعی اخراج ہے۔

درمیانی مرحلہ

یہ مرحلہ تین تا آٹھ ہفتوں پر محیط ہوتا ہے۔اس میں موت کی وجہ Ionization Radiation ہوتی ہے۔

تاخیری مرحلہ

یہ آٹھ تا بیس ہفتوں کے درمیانی عرصے پر پھیلا ہوتا ہے اور اس میں زندہ رہ جانے والوں میں بہتری کی امید پائی جاتی ہے۔

آخری مرحلہ

بیس سے زیادہ ہفتوں کے مرحلے مشتمل یہ عرصہ، زخموں کے بھرنے کے لیے بہتر دورانیہ ہے، اس عرصے میں بہت سی پیچیدگیوں پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔

دھماکے کے بعد پیدا ہونے والے ذرّات کے اثرات

دھماکے کے بعد رہ جانے والے تاب کاری کے نقصان دہ ذرّات، ماحول پر طویل عرصے تک اثرانداز رہتے ہیں، جو شعاعی گندگی، زمینی گندگی اور جانوروں کی غذائی زنجیر (Food Chain) کو خراب کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

تاب کاری کے مہلک اثرات سے ہونے والی بیماریاں

جسم کے اعضاء کی تباہی عموماً Ionization Radiation کی وجہ سے ہوتی ہے جس کی وجہ جسم کے خلیوں کی تقسیم میں تاب کاری مداخلت ہے، اس سے ہڈیوں کے گودے اور نظام انہضام (Digestive System) کی موت واقع ہوسکتی ہے، اس سے پیدا ہونے والی شعاعیں دو طرح کی ہوتی ہیں۔

بیٹا (Beta) اور گاما (Gamma)

بیٹا شعاعیں تاب کاری کے بعد جلد پر رہ کر کھال کو جلا دیتی ہیں، لیکن ان میں جسم میں داخل ہونے کی صلاحیت نہیں ہوتی، جب کہ گاما شعاعیں جسم کے اندر داخل ہوکر نچلے نشوز کو جلا کر تباہ کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

ہڈی کے گودے کا ضائع ہونا

تاب کاری کی شدت ناپنے کا یونٹ گرے (Gray) کہلاتا ہے۔ اگر یہ 2-10 کے درمیان ہوتو ہڈیوں کے، خون بنانے والے حصے کو سب سے پہلے تباہ کرتا ہے جس کی وجہ سے خون جمانے والے پلیٹ لیٹس بننا بند ہوجاتے ہیں، اور خون نہ رکنے کی وجہ سے انسانی موت واقع ہوجاتی ہے۔ اسی طرح سفید خلیے، جو جسم کا مدافعتی نظام بناتے ہیں، تباہ ہونے سے ہر قسم کی بیماری انسان پر حملہ آور ہوکر اسے موت کی

نیند سلا دیتی ہے، سرخ خلیات تباہ ہونے سے انسان انیمیا (Aneamia) یعنی خون کی کمی کا شکار ہوجاتا ہے۔

نظام انہظام کا تباہ ہونا

10 تا 15 گرے کی شدت غذائی نالی کی اوپری تہہ پر موجود Epithelial Cells تباہ کردیتا ہے جس کی وجہ سے کھانا کھانے میں نہایت تکلیف ہوتی ہے اور متاثرہ شخص کھانا چھوڑ دیتا ہے، جو جسم کی چربی اور پٹھوں کے ضائع ہونے کا باعث بنتا ہے پھر ہڈی کے گودے کی تباہی بھی موت کا اہم سبب بنتی ہے۔

اعصابی نظام (دماغ) کی تباہی

50 گرے تاب کاری مواد سے متاثر ہونا، دماغ کی تباہی کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورت میں 24-48 گھنٹے میں موت واقع ہوسکتی ہے۔

علامات

تاب کاری سے متاثرہ شخص میں الٹی، متلی، دست، چکر آنا، تھکن، رعشہ، دورے پڑنا Delirvum (کنفیوژن کی حالت) جسم کا درجہ حرارت بڑھ جانا، کوما، نظام تنفس کا فیل ہوجانا اہم علامات ہیں۔

قلیل مدتی اثرات انسانی جسم پر

(1) **جلد**: 5 تا 6 گرے، بیٹا شعاعوں کیلئے جلد حسّاس ہوتی ہے۔ اس سے سرخ نشانات بنتے ہیں، جو خون کی نالیوں میں رکاوٹ اور سوجن کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ یہ کم سے کم 10 دن پر محیط ہوسکتا ہے، عارضی اور مستقل طور پر سر کے بالوں کا گرنا بھی اہم ہے، اس کے علاوہ خارش ہوسکتی ہے، جلد کی تہیں اتر سکتی ہیں، چھالے اور زخم بن سکتے ہیں۔

(2) **پھیپھڑے**: 50 گرے جسم کا سب سے زیادہ حسّاس نظام، نظام تنفس ہے، تاب کاری شعاعوں سے پھیپھڑوں میں سوجن اوراس کی باریک نسوں میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے، جو Pncmonitis کہلاتی ہے، اس کی وجہ سے سانس لینا تکلیف دہ عمل بن جاتا ہے، یہاں تک کہ موت واقع ہوجاتی ہے۔

(3) بیضہ دانی: 1-2 گرے خواتین میں بیضہ دانیاں تاب کاری کے بہت کم مواد سے بھی خراب ہوسکتی ہیں اور یہ خرابی عارضی اور مستقل بھی ہوسکتی ہے، متاثرہ خواتین میں 3 سال تک ایام (Menses) نہیں آتے اور 4 گرے پر مشتمل بانجھ پن ہوسکتا ہے۔

(4) **ٹیسٹر**: یہ بیضہ دانیوں سے بھی زیادہ حسّاس ہوتے ہیں اور 1.0 گرے پر بھی خراب ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے مردانہ اسپرمز کی تعداد میں کمی واقع ہوجاتی ہے نتیجتاً بانجھ پن پیدا ہوتا ہے۔

(5) **موتیا**: موتیا تاب کاری کے دھماکوں کے فوراً بعد تو نہیں تاہم چھ مہینے سے لے کر تیس برس تک کے عرصے میں کبھی بھی ہوسکتا ہے لیکن اگر 6-7 گرے مواد کا سامنا ہوتو مستقل طور پر بینائی متاثر ہوسکتی ہے۔

(6) **سرطان**: 80 میں سے 1 آدمی، جو 1 گرے کی شدت سے متاثر ہوا ہو، سرطان سے مرسکتا ہے، سرطان کی کچھ اقسام ایسی ہیں، جو جلد شناخت ہوجاتی ہیں، جب کہ کچھ دیر میں، جیسے خون کا سرطان (leukemia) 2 سال کے عرصے میں شناخت ہوسکتا ہے جب کہ جلد کا کینسر 20 سال تک پوشیدہ رہنے کے بعد شناخت ہوتا ہے۔

(7) **متعدی بیماریاں**:

گندے پانی، سیوریج کے نظام کا رک جانا، ویکسینیشن کا نہ ہونا اور رہائش کا نامعقول بندوبست انفیکشن کے عمل کو بڑھاتا ہے، جس کی وجہ سے پیچش، ہیپاٹائٹس،

ہیضہ، دماغ کی تہوں کا انفیکشن (Meningococeal Menngitis) تپ دق، کالی کھانسی، پولیو اور نمونیا جیسی بیماریاں موت کا سبب بنتی ہیں۔

تاب کاری کے دھماکے کے بعد اس کی تباہی کے عمل سے بچنا کسی حد تک ناممکن ہے، ایٹمی ہتھیاروں یا مواد کا استعمال جنگوں میں کسی بھی طور نہیں ہونا چاہیے کیوں کہ یہ کسی طرح بھی انسان دوست نہیں، ان کی تیاری کے عمل کو مستقل طور پر بند ہونا چاہیے۔ یہی انسانیت کی بقا کا واحد حل ہے۔

☆☆☆

معتدل غذاء خوشحال ذہن وصحت کا سبب

آج کل کے زمانہ میں جہاں فرصت کے اوقات میسر نہیں ایسے ماحول میں دسترخوان پر بیٹھ کر محض پیٹ بھر لینا صحت کے لئے کافی نہیں سمجھا جاتا اس لئے مناسب معتدل انداز غذا اختیار کر لینا نہایت ضرورت ہے اس لئے لازم ہے کہ معتدل تغذیہ کے علاوہ پرسکون ذہنی وجسمانی حالت میں ہی غذا کا استعمال کیا جائے۔

جب ہم ذہنی وجسمانی دباؤ کی موجودگی میں اشیاء تغذیہ استعمال کرتے ہیں تو ہمیں نہ تو اس بات کا شعور رہتا ہے کہ ہم کیا کھا رہے ہیں یعنی کمیت و کیفیت غذا کا احساس نہیں کر پاتے اور اس طرح کھائی گئی غذا جید القاموس نہیں بن پاتی گویا غذاء کے ذریعہ استعمال کئے جانیوالے اجزاء تغذیہ جزو بدن نہیں بن پاتے۔ مناسب ذہنی و جسمانی سکون کی حالت میں استعمال کی جانیوالی غذاء نہ صرف یہ کہ مکمل طور پر ہضم ہوجاتی ہے بلکہ ضروری اجزاء تغذیہ بھی جسم کو حاصل ہوجاتے ہیں۔ تازہ تیار شدہ غذاء کی خوشبو انسان کے دماغ کو بلاواسطہ متاثر کر کے بھوک لگانے اور کھانے کی خواہش پیدا کرنے کا ذریعہ بن جاتی ہے دماغ کے متاثر ہونے کے نتیجے میں سارے اعضاء جسم میں اطلاع بھیج دی جاتی ہے کہ آپ لوگ شاندار غذاء کی آمد کے استقبال کے لئے تیار ہوجائیں اور نتیجتاً معدہ وشرکاءمعدہ، رسیلات وخمیرات وغیرہ فوراً مستعد ہوجاتے ہیں اور اس غذاء کے اندرون معدہ داخل ہوتے ہی ہضم وجذب کا مرحلہ شروع ہوجاتا ہے۔

بلاوجہ کثرتِ خوردنی

پرانے زمانہ سے ہی اطباء نے کھانے کے اوقات کے تعین، آداب طعام اور دوران غذا ذہن وجسم کی حالت کے بارے میں تفصیلات بیان کی ہیں ذہن ودماغ کی بیداری، بھوک کی مقدار سے زیادہ کھانے سے جسم کو روکتی ہے اور اسطرح بلاوجہ کثرت خوردنی نہیں ہو پاتی اور جسم موٹاپے سے محفوظ رہتا ہے اور اس طرح باڈی ماس انڈیکس (Body Mass Index) کے بڑھنے کی نوبت نہیں آپاتی۔

ماہرین تغذیہ افراد کھانے کے دوران ذہنی ودماغی سنجیدگی کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں یہ سنجیدگی اور متانت حاصل کرنے کیلئے مہارت اور پریکٹس ضروری ہوتی ہے۔ اگر ایک بار اس پر عبور حاصل ہوجائے تو پھر کھانے پینے کی غلیظ عادات مثلاً قلت اشتہاء، کثرتِ اشتہاء، کثرت خوردنی اور قلت خوردنی وغیرہ کو کنٹرول کر کے شکر جیسے امراض کو بآسانی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

مائنڈفل ایٹنگ Mindful eating

وہ حالت ہے کہ جس میں آپ کے جسم وجان کی تمام تر توجہ کھانے پر مرکوز ہو اور آپ کھانے کے رنگ، بو، ظاہری حسن وذائقہ سے مکمل طور پر محظوظ ہوں۔ کھانے والا اجزاء تغذیہ کی کمیت وکیفیت سے بخوبی واقف ہو اور اس کو مقدار غذاء کی بھرپور معلومات ہوں تاکہ وہ شکم سیری کے فوراً بعد کھانے سے علاحدہ ہوجائے اور جسم کے اندر بلاوجہ فاضل حرارے داخل نہ ہو پائیں۔ یعنی کھانے کے سلسلے میں غذاء کی معلومات کے علاوہ کھانے کی تیاری کے سلسلے میں کئے جانیوالے مثبت رجحانات کی معلومات بھی میسر ہوں چنانچہ تر وتازہ سامان کی فراہمی اور تمام حفظانِ صحت کے اصولوں کی آگاہی وغیرہ اس کا حصہ ہیں گویا آپ کے تمام تر خواس ظاہرہ یعنی قوت بصارت، سماعت، ذائقہ

لامسہ وغیرہ پوری طرح اس ماحول میں رنگ جائیں تبھی آپ مکمل غذائی اجزاء جسم کو پہونچا سکتے ہیں۔

مائنڈ فل ایٹنگ کا مطلب کسی مخصوص غذاء کا ترک یا شمول نہیں ہے بلکہ یہ وہ حالت ہے کہ جس میں آپ کے جسم کی ضرورت کے مطابق حراروں کی کمیت وکیفیت سے واقف ہونا ہے۔ آپ کوئی بھی غذاء کھائیں اگر آپ حراروں کی زیادتی نہیں کرر ہے ہیں تو کوئی بھی غذا آپ کو نقصان دہ نہیں ہوسکتی اس کے علاوہ ٹائم پر کھانا، آہستہ آہستہ چبا کر کھانا اور جسم و دماغ کو غذا کی طرف مائل رکھنا وغیرہ مائنڈ فل ایٹنگ میں شامل ہے۔

جسم وذہن پر غذاء کے اثرات

قدرت خداوندی دیکھئے کہ اللہ رب العزت نے خاص غذاء میں مخصوص فوائد پنہاں کئے ہیں کچھ غذاؤں کے اثرات آپ کے موڈ پر ایسے مرتب ہوتے ہیں کہ پھر وہ غذاء آپ کی عادت ثانیہ بن جاتی ہے اس لئے اپنے موڈ کو بہتر بنانے کے لئے مندرجہ ذیل اغذیہ کا استعمال کریں۔

کیلا: نہایت ہی صحت منداور نسبتاً سستا یہ پھل بہت ہی لذیذ اور اجزاء تغذیہ کے حساب سے کثیر الفوائد ہوتا ہے، کیلوں میں اینٹی آکسیڈینٹ اجزاء کی بھرمار ہے چنانچہ ٹرپٹوفان، میگنیشم، وٹامن بی6 اور کاربوہائڈریٹس کی معقول مقدار اس پھل کو کثیر الغذاء بنادیتی ہے اس لئے ذہن کو مستعد توانا اور خوش رکھنے کیلئے مندرجہ بالا غذائی اجزاء کا کھانا بہتر سمجھا جاتا ہے۔

اخـــــروٹ:۔ چند اخروٹ روزانہ استعمال کرنے سے آپ کے جسم میں آمیگا۔3 فیٹی ایسڈلیس، ٹرپٹوفان، وٹامن بی6، زنک اور وٹامن بی9 کی کثیر مقدار جسم کو حاصل ہوجاتی ہے۔ آخروٹ قوت حافظہ کو بڑھانے کے علاوہ آپ کے موڈ کو بہتر

بنانے کے لئے آزمودہ نسخہ ہے۔ اس کے طبی فوائد مضر نہیں چنانچہ کثرت فوائد کی وجہ سے طب کے کسی بھی ٹانک میں اخروٹ ضروری طور پر شامل کیا جاتا ہے۔

مگرناشپاتی (AVOCADO)

اس امریکی پھل میں فولیٹ (جوکہ غم وغصہ وڈپریشن کی حالت میں نہایت ہی مفید مانا جاتا ہے) کثیر مقدار میں ہوتا ہے اس لئے کہ اس میں اومیگا۔3، فیٹی ایسڈس کی بھرپور مقدا موجود ہے۔

کسٹرڈ اور تازہ فروٹس

اس کا استعمال خصوصاً ناشتہ میں نہایت مفید مانا گیا ہے اس میں موجود ٹرپٹوفان آپ کے دماغ میں سیروٹونین کے افراز کو بڑھاتا ہے اس کے علاوہ اس میں پروبائیوٹکس کی موجودگی ذہن کی بے چینی وانتشار کو قابو میں رکھتی ہے۔

ٹماٹر:۔ ذہنی پستگی و دباؤ کو قابو میں رکھنے کیلئے لاجواب غذا کی حیثیت رکھتا ہے اس میں ایک اینٹی آکسیڈینٹ لائیوسین کی کافی مقدار میں موجودگی ذہن و دماغ کو چست وچالاک رکھ کر ڈپریشن کو دور بھگاتی ہے۔

مچھلی، زیتون وغیرہ مہنگی ہوجانے کی وجہ سے ہر آدمی کو میسر نہیں لیکن کیلا، ٹماٹر، دھی وغیرہ کو پابندی کے ساتھ استعمال کرنے سے آپ کی یادداشت بنی رہتی ہے۔ ذہنی بے چینی و بے بسی قابو میں رہتی ہے، خیالات کی پراگندگی اور حافظہ کی کمزوری دور ہوجاتی ہے۔

ساگودانہ صحت کا دوست

عربی سابودانہ سندھی سابودانہ انگریزی Sago یہ بہت مشہور چیز ہے۔ دراصل یہ دانے ہوتے ہیں جو درخت کے تنے سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان کا رنگ سفید ہوتا

ہے اور ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک دس سے بیس گرام تک ہوتی ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ اس کے درج ذیل فوائد ہیں۔ (1) ساگودانہ سے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔ (2) یہ کاربوہائیڈریٹ فراہم کرنے کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔ (3) ساگودانہ میں پروٹین کی کچھ مقدار ہوتی ہے۔ جب اسے دودھ میں پکایا جاتا ہے تو اس کی غذائیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ (4) ساگودانہ ایک زود ہضم اور مقوی غذا ہے۔ (5) اسہال، پیچش اور بخار کے مریضوں کیلئے بہترین غذا ہے۔ (6) بدن کو فربہ کرتا ہے۔ (7) طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ (8) باہ کو زیادہ کرتا ہے اور تحریک باہ بھی اس کے استعمال سے خوب ہوتی ہے۔ (9) مقوی معدہ اور مقوی امعاء بھی ہے۔ اس کیلئے ساگودانہ دس گرام دودھ میں پکا کر کھانا چاہیے۔

نوٹ: اس کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو لینا چاہیے تاکہ اس کے اندر مٹی وغیرہ دور ہو جائے۔ اس کے علاوہ اس کو پہلے پانی میں پکا کر پھر دودھ ڈالنا زیادہ مناسب ہے۔

☆☆☆

زیادہ کھانا خراب صحت کی علامت

زبان کے ذائقے کے حوالے سے اگر دیکھا جائے تو ہمارا رویہ خاصا حیران کن ہے۔ مثلاً ہمیں خوشی کے موقع پر کیک یا مٹھائی کی طلب ہوتی ہے لیکن ہم اپنی اُداسی کا علاج بھی مرغن اور میٹھے کھانوں سے کرتے ہیں لیکن اکثر من پسند کھانوں کی بھوک بلاوجہ بھی جاگ اٹھتی ہے اور اس پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ ہمیں میٹھے اور مرغن کھانوں کی طلب کیوں ہوتی ہے اور اس طلب کا مطلب کیا ہے؟ اس حوالے سے ماہر غذائیت شیرون پالمر جنہوں نے 'دی پلانٹ پاورڈ لائف' نامی کتاب لکھی ہے، وہ کہتی ہیں کہ ایک عام خیال کے مطابق، کھانوں کے لئے ہماری یہ طلب دراصل غذائی کمی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جیسا کہ چاکلیٹ کی بھوک کو میگنیشیم کی کمی سے منسلک کیا جاتا ہے لیکن سائنسدانوں کے پاس اس خیال کی حمایت کے لئے کافی شواہد موجود نہیں۔ اسی طرح کئی مطالعوں میں کھانوں کی طلب کو غذائی ضرورت کے ساتھ منسلک کیا گیا ہے لیکن اگر یہ بات سچ ہے تو آپ کو سیب یا بروکلی کھانے کی طلب ہونی چاہیے تھی لیکن اس کے بجائے لوگ آئس کریم اور فرینچ فرائز کھانا چاہتے ہیں، کیونکہ لوگوں کو مرغن اور میٹھے کھانوں کی طلب ہوتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ چاکلیٹ کی طلب کے حوالے سے یہ مقبول نظریہ بھی اس وقت غلط ثابت ہو جاتا ہے جب ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ایک اونس لوکی کے خشک بیجوں میں ایک اونس چاکلیٹ سے دوگنی میگنیشیم ہے لیکن ہم میں سے کسی کو بھی لوکی کے بیج

کھانے کی طلب محسوس نہیں ہوتی ہے جبکہ یہ بھی دیکھا جاتا ہے کہ غذائیت سے بھرپور مکمل غذا کھانے والے لوگ بھی کمفرٹ کھانوں کی طلب محسوس کرتے ہیں۔

ماہر غذائیت شیرون پالمر نے کہا کہ اس سے یہ مطلب نہیں نکلتا ہے کہ کھانوں کی طلب حقیقی نہیں ہے۔ ہوسکتا ہے کہ پیزا کی طلب اس شخص کی جذباتی ضروریات کو پورا کرتی ہے جسے اسٹریس ایٹنگ کہا جاتا ہے، خاص طور پر ذہنی دباؤ کا ہمارے کھانے پینے کی ترجیحات پر اثر پڑتا ہے جس سے ہمیں میٹھا کھانے کی طلب ہوتی ہے۔ مسائل اور پریشانی کے باوجود کھانے پینے کے اس رویے کو سائنس کی زبان میں کمفرٹ ایٹنگ کا نام دیا جاتا ہے۔ ایک پچھلے مطالعے میں امریکی تحقیق کاروں کو زبان پر موجود ذائقے کے خلیات پر ذہنی دباؤ میں متحرک ہونے والے ایسے ہارمونز ملے ہیں جو پریشانی کی صورت میں لذت، مٹھاس اور نمکین ذائقے کی شناخت کرنے والے خلیات کو فعال بنا دیتے ہیں اور جب ہم اپنے من پسند کھانے کھاتے ہیں تو ان کے اثرات سے دماغ کا وہ حصہ جو جذبات کے ساتھ منسلک ہے، اس کی سرگرمیاں رُک جاتی ہیں جس کے ردعمل کے طور پر ہمیں اپنی غذا ذہنی تناؤ کے مقابلے میں سکون آور دوا معلوم ہوتی ہے۔ یہاں تین ایسی چیزوں کی طلب کا ذکر ہے جو آپ کی صحت کے مسائل کی علامت ہوسکتی ہے۔ جیسے:

پانی کی طلب: پانی کی ضرورت سے زیادہ پیاس محسوس کرنے کو ذیابیطس کی ابتدائی علامت تصور کیا جاتا ہے لیکن پانی کی یہ طلب اس پیاس سے مختلف ہوتی ہے جو تھکاوٹ کی وجہ سے محسوس ہوتی ہے۔ اس میں پانی کی شدت سے طلب کے ساتھ پیشاب بھی بار بار آتا ہے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح زیادہ ہوتی ہے جسے فلٹر یا جذب کرنے کے لئے گردے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور اکثر یہ اضافی شکر پیشاب کے راستے خارج ہوتی ہے جس کی وجہ سے پیشاب زیادہ آتا ہے اور گلا خشک رہتا ہے جس کی وجہ سے بار بار پانی کی طلب محسوس ہوتی ہے۔

نمک کی طلب: ہمیں حقیقت میں نمک کی طلب نہیں ہوتی ہے، کیونکہ ہماری غذا سے اس کی ضرورت پوری ہوجاتی ہے لیکن اگر آپ کو نمکین کھانوں کی طلب رہتی ہے تو یہ 'ایڈیسنس بیماری' کی علامت ہوسکتی ہے جس میں ایڈرنل غدود، جو گردوں کے اوپر ہوتا ہے، ہارمونز کی پیداوار نہیں کرتا ہے جس میں اسٹریس ہارمون، کارٹی سول، اور الڈوسٹیرون ہارمون شامل ہیں جو بلڈ پریشر کو متوازن رکھتا ہے، ایڈیسنس بیماری کے نتیجے میں بلڈ پریشر خطرناک حد تک نیچے گرسکتا ہے۔

برف کی طلب: بغیر غذائیت والی چیزوں کی طلب مثلاً مٹی، کاغذ اور برف کی بھوک کو غیر حقیقی نہیں کہا جاسکتا ہے۔ حتیٰ کہ اس طرح کی چیزیں کھانے کی طلب کو سائنسداں بھی اچھی طرح سے نہیں سمجھ سکے ہیں، مگر بعض مطالعوں میں برف کھانے کی طلب کو آئرن کی ناکافی فراہمی کے ساتھ منسلک کیا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ برف چبانے سے دماغ کی طرف خون کا بہاؤ تیز ہوتا ہے جس سے آئرن کی کمی سے ہونے والی سستی کا مقابلہ کیا جاتا ہے۔

☆☆☆

پیدل سفر صحت کے لئے مفید

لندن کی ایک یونیورسٹی میں کی گئی تحقیق کے مطابق کام پر جانے کے لئے اگر گاڑی کے بجائے لوگ پیدل یا سائیکل کے ذریعے جائیں تو ان کی صحت کو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف ایسٹ اینگلیا کے محققین کا کہنا ہے کہ پیدل یا سائیکل پر جانے والے مسافر گاڑیوں پر جانے کے مقابلے میں زیادہ بہتر توجہ کے ساتھ کام کر سکتے تھے۔ دس سال کے دوران 18 ہزار برطانوی مسافروں کے لئے ایک اعداد و شمار کے مطابق یہاں تک کہ پبلک ٹرانسپورٹ کو بھی اپنی گاڑیاں چلانے سے بہتر سمجھا جاتا تھا۔ محققین کا کہنا ہے کہ اپنی گاڑیاں کم استعمال کرنے والی حکومتی پالیسیوں سے لوگوں کی صحت پر زیادہ اچھا اثر پڑا ہے۔ ورزش کے صحت پر اچھے اثرات سے لوگ پہلے سے ہی واقف ہیں لیکن یہ تحقیق اس کے مثبت نفسیاتی اثرات کو بھی واضح کرتی ہے۔ 18 ہزار لوگوں میں 83 فیصد گاڑیوں کے ذریعے کام پر جاتے تھے جبکہ 13 فیصد پیدل اور صرف تین فیصد سائیکل کے ذریعے جاتے تھے۔ اس کے علاوہ تقریباً گیارہ فیصد لوگ پبلک ٹرانسپورٹ کے ذریعے کام پر جاتے تھے۔ جب گاڑیاں بدل کر سائیکل یا پیدل جانے والے لوگوں کی صحت پر ہونے والے اثرات کا جائزہ لیا گیا تو پتہ چلا کہ لوگ اس تبدیلی کے بعد زیادہ خوش رہنے لگے۔ تحقیق میں بیکاری محسوس کرنا، ناخوش ہونا، رات کو نیند نہ آنا اور اپنے مسائل کا سامنا نہ کرنے والے لوگوں کا مطالعہ کیا۔ محققین نے صحت پر اثر

کرنیوالے ان عناصر کو متعدد عوامل سے منسلک کیا جن میں آمدنی، بچے، گھر بدلنا اور رشتوں میں تبدیلی شامل ہیں۔

یو اے ای ناروچ میڈیکل اسکول کی تحقیق کے سربراہ آدم مارٹن نے کہا ہماری تحقیق نے یہ واضح کیا کہ لوگوں کی نفسیاتی بہبود ان کے گاڑی چلانے سے منسلک ہے اور جتنی دیر وہ گاڑی چلاتے ہیں اتنا ہی برا اثر ان کی صحت پر پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جتنا لوگ چلیں گے اتنا ہی وہ خوش رہیں گے۔ بسیں اور ٹرینوں میں سفر کرنے کے دوران لوگوں کو آرام کرنے، پڑھنے اور گپ شپ کرنے کے مواقع ملتے ہیں اور ایسا لگتا ہے جیسے چلنے کے بعد لوگ زیادہ خوش نظر آتے ہیں۔

برطانیہ کی پبلک صحت کے ادارے نے پروینٹو میڈیسن کے جرنل میں شائع کردہ اس تحقیق کے نتائج کا خیر مقدم کرتے ہوئے کہا کہ سڑکیں گاڑیوں کے بجائے لوگوں کے لئے بنائی گئی ہیں اور ان سے ہمسائیگی بڑھتی ہے۔

☆☆☆

کھلی فضا میں سانس لینا صحت مند

امریکہ کے ایک ریسرچر کا دعویٰ ہے کہ صرف گھر کے باہر کھلی فضا میں کچھ وقت گزار کر بھی آپ اپنی صحت کو بے پناہ فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ نیشنل ری کری ایشن اینڈ پارک ایسوسی ایشن کیلئے تیار کی گئی ایک رپورٹ میں قدرتی اور ماحولیاتی وسائل کی ایسوسی ایٹ پروفیسر مینگ کو نے کہا ہے کہ قدرتی ماحول میں کچھ وقت گزارنے سے انسان کی جسمانی اور ذہنی صلاحیت پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ پہلے اس ضمن میں جو ریسرچ کی گئی تھی، اس میں یہ دیکھا گیا تھا کہ شرکا اس قسم کے فطری ماحول کو کیسا محسوس کرتے ہیں، جبکہ ہم نے اس کے مادی فوائد کا اندازہ لگایا ہے اور یہ دیکھا ہے کہ باغ یا پارک میں کچھ وقت صرف کر کے بلڈ پریشر کو کس طرح معمول کی سطح پر لایا جا سکتا ہے؟ انسان کی سوچنے، سمجھنے کی صلاحیت کو کس حد تک جلا ملتی ہے؟ ہم نے یہ بھی نوٹ کیا ہے کہ جن رہائشی علاقوں میں پارک یا سرسبز قطعات ہوتے ہیں، وہاں جرائم کی شرح بھی گھٹ جاتی ہے۔

ایک اور تجزیے میں ریسرچرز نے یہ بات بھی محسوس کی کہ پارک والے علاقے کے رہائشی افراد میں ایک دوسرے پر اعتماد اور ایک دوسرے سے تعاون کا جذبہ پارک سے محروم بستیوں کے مقابلے میں زیادہ تھا۔ وہ رہائشی علاقے جہاں پارک پر سبزہ کم تھا وہاں کے مکینوں میں افسردگی یا ڈپریشن کی شکایتیں زیادہ تھیں۔ ان میں اوسط

بلڈ پریشر بھی بڑھا ہوا رہتا تھا اور فکر و پریشانی کا انہیں زیادہ سامنا تھا۔ سرسبز قطعات کا انفرادی سطح پر یہ مثبت اثر دیکھا گیا کہ جن لوگوں کی کسی قسم کی سرجری کی گئی تھی، ان کی صحت یابی کی رفتار تیز تھی۔ وہاں کے رہائشی افراد کا جسمانی مدافعتی نظام زیادہ فعال تھا اور یہ لوگ جسمانی طور پر زیادہ سرگرم تھے۔ پارک اور باغ سے محروم علاقوں کے بچوں میں موٹاپے کی شرح بڑھتی ہوئی تھی اور وہاں کے مکینوں میں امراضِ قلب کی شکایتیں بھی زیادہ تھیں۔ ماحول کا صحت پر کتنا گہرا اثر پڑتا ہے، اس کی وضاحت کرتے ہوئے پروفیسر مینگ کول نے کہا کہ اس معاملے میں ہم جانوروں سے مختلف نہیں ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ جنگل کی آزاد فضا میں پرورش پانے والے جانوروں کی صحت چڑیا گھر کے جانوروں سے کہیں بہتر ہوتی ہے، لیکن اگر ہم چڑیا گھر میں قید جانوروں کو بھی کسی حد تک قدرتی ماحول فراہم کرنے کی کوشش کریں، تو وہاں بالکل غیر فطری ماحول میں زندگی گزارنے والے جانورں کے مقابلے میں زیادہ عرصہ جی سکتے ہیں اور انہیں بیماری بھی کم لاحق ہوتی ہے۔

☆☆☆

مچھلی بہترین صحت بخش غذا

دنیا کے بہت سے ممالک میں لوگوں کی بنیادی خوراک مچھلی ہے، ان ممالک میں بنگلہ دیش، سری لنکا، ملائیشیا، تھائی لینڈ وغیرہ شامل ہیں۔ ان ممالک میں See Food کی بہت سی اقسام بڑے شوق سے پکائی اور کھائی جاتی ہیں۔

مچھلی کو نہ صرف ذہن کی غذا قرار دیا گیا ہے بلکہ ڈائٹنگ کرنے والوں کے لئے یہ بے حد مفید بتائی جاتی ہے۔ سائنسی تحقیق کی روشنی میں اس بات کے شواہد ملے ہیں کہ مناسب مقدار میں مچھلی کا استعمال دل کی شریانوں کو صحت مند بنا کر امراض قلب سے بڑی حد تک محفوظ رکھتا ہے۔ آج ہر تعلیم یافتہ شخص اس بات سے واقف ہو چکا ہے کہ زیادہ چکنائی صحت کی دشمن ہے اور ڈائٹنگ کرنے والے حضرات اس سے خصوصی طور پر پرہیز کرتے ہیں۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ مچھلی میں سرخ گوشت کی نسبت چکنائی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے لیکن بیشتر افراد اس بات سے شاید ناواقف ہوں کہ مچھلی کا وافر استعمال خون میں شامل مضر کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتا ہے اور اس طرح وہ دل کی شریانوں کو کھلا رکھ کر امراض قلب کے خطرہ کو بڑی حد تک کم کر دیتا ہے۔

ہالینڈ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے نتیجہ میں یہ بات سامنے آئی کہ بیس سال کے عرصہ کے دوران مچھلی کا روزانہ استعمال کرنے والوں میں عارضۂ قلب سے اموات کی شرح ان لوگوں کے مقابلے 50 فیصد کم رہی جو شاذ و نادر مچھلی کا استعمال کرتے ہیں۔

آج کل تو یہ بات فیشن میں شامل ہو گئی ہے لیکن یہ طبی نقطۂ نگاہ سے بھی درست ہے کہ انسان ہلکی غذا کھائے اور دبلا پتلا رہے۔ اس لئے مچھلی کا استعمال پہلے سے کہیں

زیادہ کیا جانا چاہیے کیونکہ مچھلی کے گوشت میں دونوں خصوصیات موجود ہیں۔ اس کے باوجود ہمارے ملک میں آدمی سال بھر میں اوسطاً 14 پونڈ مچھلی کھاتا ہے۔ جبکہ جاپان میں لوگ اوسطاً 90 پونڈ مچھلی کا استعمال کرتے ہیں اور گرین لینڈ کے باشندے ہر سال 319 پونڈ فی کس سالانہ کے حساب سے مچھلی کا استعمال کرتے ہیں۔

غذائی اجزاء میں پروٹین کے ساتھ ساتھ مچھلی کے گوشت میں آئرن کی بھی کافی بڑی مقدار پائی جاتی ہے، جو ہیموگلوبن میں خاطر خواہ اضافہ کرتی ہے۔ اس طرح جسم میں فولاد کی مناسب موجودگی جسم کو مزید قوت بخشتی ہے اور صحت مند بناتی ہے۔ اسی طرح مچھلی میں فاسفورس کی موجودگی بھی جسم کو صحت بخشتی ہے، مچھلی میں موجود فاسفورس ہڈیوں میں جذب ہو جاتا ہے اور انہیں مضبوط بناتا ہے۔ مچھلی کے گوشت میں کئی وٹامنز بھی پائے جاتے ہیں۔ جن میں وٹامن اے، بی، سی، ڈی، ای اور کے کی موجودگی کی بدولت ہمارے جسم کے اندرونی اعضاء جیسے گردے، معدہ، آنتیں اور پھیپھڑوں وغیرہ کی کارکردگی درست رہتی ہے۔ یہ وٹامنز اندرونی اعضاء کے محافظ ہوتے ہیں۔

مچھلی کا گوشت پروٹین، اور وٹامنز کا خزانہ ہے۔ مچھلی میں شامل اجزاء جسم کی نشو و نما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مچھلی کا سب سے بڑا غذائی فائدہ یہ ہے کہ اس سے جسم کا دفاعی نظام مستحکم رہتا ہے کیونکہ اس میں شامل وٹامنز جسم کے اندرونی اعضاء کو درست رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں صحیح مقدار میں خون پہنچنے سے وہ بھی صحت مند رہتے ہیں اور دل و دماغ کو صاف ستھرے خون کی درست مقدار صحیح بلڈ پریشر کے ساتھ ملتی ہے جس کی بدولت انسانی جسم کا اندرونی نظام صحت مند اور چست و توانا رہتا ہے۔ ہم اپنی روزمرہ کی غذا میں مچھلی کو شامل کر کے غذائی قوت با آسانی بڑھا سکتے ہیں۔ اس طرح نہ صرف ہماری ذہنی صلاحیتیں نشو و نما پائیں گی بلکہ ہماری جلد، آنکھیں، بالوں اور ناخنوں کی چمک اور صحت میں بھی اضافہ ہوگا۔

مچھلی کے صحت بخش اجزاء بڑھاپے کی رفتار کو بڑی حد تک گھٹا سکتے ہیں اور ذہنی دباؤ کو بھی رفع کر سکتے ہیں جو فی زمانہ ہارٹ اٹیک کا اہم سبب ہیں۔ مچھلی کے گوشت کی طرح اس کا تیل بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں بھی کئی بیماریوں کے لئے قدرتی علاج موجود ہے۔ مچھلی کا تیل ہماری ہڈیوں، شریانوں اور پھیپھڑوں کے لئے بے حد مفید اور مؤثر قرار دیا جاتا ہے۔ مچھلی کا تیل دل کے امراض اور خاص طور پر جوڑوں اور پٹھوں میں کھنچاؤ کی بیماری میں مبتلا افراد کے لئے ایک قدرتی دوا ہے۔ جگر کے افعال کو درست رکھنے میں بھی مچھلی کا تیل مفید ہے۔ مجموعی طور پر مچھلی کا گوشت اور اس کا تیل دونوں ہی ہماری صحت اور تندرستی کے لئے قدرت کا انمول عطیہ ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق مچھلی کے تیل کے باقاعدہ استعمال سے گٹھیا اور جوڑوں کے درد میں کافی افاقہ دیکھا گیا ہے۔ کیونکہ اس تیل کے استعمال سے انسانی جسم میں موجود یوئیکٹرین۔ بی، نامی رطوبت کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے اور یہی رطوبت جوڑوں کا درد پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔ بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ مچھلی کے تیل کا استعمال آدھے سر کے درد، یہاں تک کہ سینہ کے سرطان کے خلاف ایک مؤثر دفاع ہے۔

پروٹین کے وہ یونٹ جو ہمارے جسم اور ذہنی قوت کیلئے مفید ہوتے ہیں یہ مچھلی میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، مچھلی میں لیسی تھین کی بھی اچھی خاصی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو ہماری ذہنی نشو ونما اور ہڈیوں کی مضبوطی کیلئے بے حد ضروری ہے کیونکہ لیسی تھین سے گلیسرین اور فاسفورس پیدا ہوتا ہے جو ہمارے جسم میں جذب ہو کر اس کی نشو ونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مچھلی میں پروٹین کی وافر مقدار ذہن اور جسم کیلئے بہت اہم ہے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ اگر پروٹین کی صحیح مقدار جسم میں نہ پہنچے تو ذہن کبھی کبھی بھرپور انداز میں کام نہیں کرتا ہے۔

☆☆☆

کونسی غذا کتنی قوت کی حامل ہوتی ہے

غذا	پانی فیصدی	گوشت پیدا کرنیوالے اجزاء فیصدی	روغنی اجزاء فیصدی	نشاستہ وشکر فیصدی	نمکین اجزاء فیصدی
آلو Potato	4	2	6	12	1
اراروٹ Arra-wroot	18	0	0	82	0
مرغی کا انڈا	4	14		6	5
باجرہ Millet	8	13	62	87	60
بالائی Cream	66	7	7	8	7
پنیر Cheese	36	31	5	0	5
پیاز	8	5	0	2	5
جوار	95	64	9	81	7
جو کا آٹا	5	29	2	1	91
چاول	10	5	8	2	5
چقندر	87	5	2	5	1
چینی	3	0	0	5	5
چنے کی دال	35	67	6	18	20
ماش کی دال	44	73	6	18	20
مسور کی دال	82	15	26	84	92

سالانہ چھٹیاں آپ کی صحت کیلئے بہت اہم

جب آپ چھٹی گزارنے کیلئے کسی تفریحی مقام کا رخ کرتے ہیں تو گھر سے باہر اس قیام سے نہ صرف آپ کا دل فرحت محسوس کرتا ہے بلکہ اس تفریحی دورے سے آپ مہینوں صحت کے فوائد بھی سمیٹتے رہتے ہیں۔ ایک نئی ریسرچ میں بتایا گیا ہے کہ خوبصورت قدرتی حسین مناظر والے تفریحی مقامات مثلاً مالدیپ میں تعطیلات گزارنے سے نہ صرف آپ کا بلڈ پریشر گھٹتا ہے بلکہ نیند بھی گہری آتی ہے اور آپ ذہنی دباؤ سے باہر نکل آتے ہیں۔ تحقیق میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ اس طرح چھٹی گزارنے کے صحت پر مثبت اثرات تعطیلات کے ساتھ ختم نہیں ہو جاتے بلکہ مہینوں محسوس کئے جاتے ہیں۔ اس لئے ماہرین سفارش کرتے ہیں کہ دفاتر اور دیگر جگہوں پر کام کرنے والے افراد کو ہر سال اپنی سالانہ چھٹیاں استعمال کرنی چاہئیں لیکن دیکھا یہ گیا ہے کہ ہر تین میں سے ایک ملازم محض مالی فوائد کیلئے ایسا نہیں کرتا۔ اس جائزے میں تھائی لینڈ، پیرو یا مالدیپ تفریح کیلئے جانے والے افراد کی صحت کا موازنہ ان لوگوں سے کیا گیا تھا جنہوں نے گھروں پر رہنے اور کام پر جانے کو ترجیح دی تھی۔ جو لوگ چھٹیاں گزارنے گئے تھے ان کے اوسط بلڈ پریشر میں 6 فیصد کمی دیکھی گئی تھی جبکہ گھروں پر رہنے والے ورکرز کا بلڈ پریشر اس عرصے میں 2 فیصد بڑھ گیا تھا۔ تفریحی دورے پر جانے والوں کی نیند کا معیار 17 فیصد بہتر ہو گیا تھا جبکہ چھٹی نہ منانے والوں کی نیند 14 فیصد اچاٹ ہو گئی

تھی۔ اس جائزے میں یہ بھی دیکھا گیا کہ چھٹی پر جانے والے افراد کی ذہنی دباؤ سے نکلنے کی صلاحیت کیسی تھی؟ اس ٹیسٹ میں جسے Stress- resilience Test کہتے ہیں، ان لوگوں نے 29 فیصد بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا تھا جبکہ گھروں پر رہنے والے ورکرز نے اس ٹیسٹ میں 71 فیصد کم نمبر حاصل کئے تھے۔ سیاحت پر جانے والوں کا بلڈ گلوکوز لیول کم تھا جس سے ذیابیطس کا خطرہ گھٹ گیا تھا، ان کی کمر پتلی ہو گی تھی۔ موڈ بہتر تھا اور توانائی کی سطح بڑھی ہوئی تھی۔ صحت کو پہنچنے والے یہ تمام فوائد چھٹی گزار کر واپس گھر آنے کے دو ہفتے بعد بھی برقرار تھے۔ Holiday Health Experimint جائزہ، ٹور آپریٹر Kueni اور برطانیہ کی سب سے بڑی طبی فلاحی تنظیم نفیلڈ ہیلتھ (Nuffield Health) کی مشترکہ کاوشوں سے لیا گیا تھا۔ 2012ء کے موسم گرما میں کل 12 رضا کاروں کی صحت کی جانچ پڑتال کی گئی تھی۔ ان لوگوں نے ''ہارٹ مانیٹرز'' پہنے تھے تاکہ ان کی نیند کی کیفیت جانچی جا سکے اور ذہنی دباؤ کے مقابلے کی صلاحیت کا اندازہ لگایا جا سکے۔ ان کے نفسیاتی ٹیسٹ بھی لیے گئے اور انہیں غذا نیز لائف اسٹائل سے متعلق مشورے بھی فراہم کئے گئے۔ ان میں سے آدھے افراد کو دو ہفتے کی چھٹی پر ملک سے باہر بھیجا گیا تھا جبکہ بقیہ افراد حسب معمول اپنے گھر سے کام پر جا رہے تھے۔ بعد ازاں ان میں سے ہر ایک کو ایک بار پھر مختلف اقسام کے طبی اور نفسیاتی ٹیسٹ کے مراحل سے گزارا گیا۔ ان لوگوں نے 72 گھنٹے تک ہارٹ مانیٹرز بھی پہنے۔ سائیکوتھراپسٹ کرسٹائن ویبر نے یہ سارے ٹیسٹ لئے تھے۔ ان کا یہ کہنا ہے کہ اگر بڑھا ہوا بلڈ پریشر کم ہو جائے تو یہ اس بات کی اچھی علامت ہے کہ اس سے فالج اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے جبکہ نیند اگر گہری آئے تو یہ جسم کے بیماریوں سے لڑنے والے نظام کو توانا کرتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے نتائج سے یہ بات بڑی واضح ہے کہ جن لوگوں نے تعطیلات منائی تھیں ان کی اکثریت خود کو زیادہ خوش، زیادہ

آرام اور سکون میں اور ذہنی دباؤ سے باہر محسوس کر رہی تھی۔اس سے بھی زیادہ اہم بات جو میں نے دریافت کی وہ یہ ہے کہ یہ فوائد تعطیلات ختم ہونے کے بعد بھی مہینوں برقرار رہے۔ضروری نہیں کہ آپ ساحل سمندر پر لیٹ کر ہی تعطیلات کے دوران فرحت محسوس کریں۔جن جوڑوں نے سب سے مصروف وقت گزارا تھا،ان کے اسٹریس کی سطح اتنی ہی زیادہ دن تک کم رہی۔''نفیلڈ ہیلتھ'' کی میڈیکل ڈائریکٹر ڈاکٹر لوسی گاؤنڈری نے بتایا کہ جائزے کے نتائج یہ واضح کرتے ہیں کہ جو لوگ سالانہ چھٹی منانے کیلئے گھروں سے باہر نکلتے ہیں ان کا بلڈ پریشر کم ہوتا ہے،نیند بہتر ہوجاتی ہے اور وہ اپنے ذہنی دباؤ پر بہتر انداز میں قابو پاسکتے ہیں۔انہوں نے یہ بھی کہا کہ ایک تہائی ورکرز ہر سال اپنی استحقاقی رخصت استعمال نہیں کرتے۔میرا ان کو یہ مشورہ ہے کہ وہ اس سہولت سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنی چھٹیوں کی سوچ سمجھ کر پلاننگ کریں۔بلاشبہ محنت سے کام کرنا بہت اہم ہے۔لیکن آرام اور تازہ دم ہونے کیلئے وقت نکالنا بھی بہت ضروری ہے۔ٹور آپریٹر''کونی'' کے مینیجنگ ڈائریکٹر ڈیریک جونز نے کہا کہ تعطیلات ہماری صحت کیلئے بہت اچھی چیز ہے۔اگر ممکن ہو تو سال بھر کی 35,30 چھٹیاں تقسیم کر کے استعمال کریں،اس سے نہ صرف پیداواری صلاحیت بڑھے گی بلکہ زندگی بھی طویل ہوسکے گی۔یہ کہنا کہ آپ کی مصروفیات سالانہ چھٹیوں کی اجازت نہیں دیتیں، غیر پیداواری بیان ہے۔چھٹیاں اسی طرح صحت کو فائدہ پہنچاتی ہیں جیسے بیماریوں سے بچاؤ کیلئے احتیاطی دوائیں۔

☆☆☆

پودینہ حسن کا محافظ

پودینہ آپ کے حسن کا محافظ بھی ہے۔چہرے کے داغ، دھبوں، مہاسوں اور زائد تلوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے تازہ پودینہ، لیموں کے رس کے ساتھ پیس کر چہرے کے متاثرہ مقامات پر لیپ کیا جائے چند دن کی پابندی سے داغ دھبے دور ہوجاتے ہیں اور جلد نکھر آتی ہے،اس کے علاوہ پودینے کا تازہ تازہ رس روزانہ رات کو اپنے چہرے پر لگائیں یہ کیل اور پھنسیوں کے ساتھ ساتھ چہرے کی خشکی بھی دور کرتا ہے،جلد کی رنگت صاف کرنے کیلئے پودینے کو پانی میں جوش دیکر اس پانی سے نہانے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔پودینہ مینتھول حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے یہ ٹوتھ پیسٹ چیونگم اور ماؤتھ واش وغیرہ میں استعمال ہوتا ہے۔یہ بہت سے بیکٹریا کے خاتمے کا بھی باعث ہے یعنی یہ گلے کی خرابی زخموں اور برونکائٹس میں بھی فائدہ مند ہے اگر پودینے کے تازہ پتے روزانہ چبائے جائیں تو ایک مؤثر اینٹی سپٹک منجن یا ٹوتھ پیسٹ ثابت ہوتا ہے۔پودینے میں موجود ''کلوروفیل'' (جس کی موجودگی اسے سبز رنگ دیتی ہے) دیگر اینٹی سپٹک کیمکلز کے ساتھ مل کر ان تمام جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے جو منہ میں نقصان دہ بو پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔

☆☆☆

وٹامنز کی قلت سے صحت پر برے اثرات

وٹامنز انسانی جسم کے لئے بہت ضروری ہیں۔خوراک میں اگر وٹامنز کی مخصوص مقدار موجود نہ ہوتو اس سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔مختلف اقسام کے وٹامنز کو انگریزی حرف تہجی کے نام دیئے گئے ہیں، تمام وٹامنز کی ضرورت انسانی جسم کو رہتی ہے اگر کسی بھی قسم کے وٹامنز کی کمی جسم میں پیدا ہوجائے تو معالج کے مشورے سے فوراً اس کی گولیاں لے لینی چاہئیں۔

وٹامن ’’اے‘‘ قدرتی طور پر دودھ، مچھلی، گاجر، آلو، کیلے، پالک، آڑو اور مختلف ہرے پتوں والی سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ان چیزوں کا استعمال اگر روزمرہ کی خوراک میں شامل رہے تو بہت سی بیماریوں سے بچایا جاسکتا ہے۔

وٹامن ’’سی‘‘ کھٹے اور رس دار پھلوں میں وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔تازہ پھل اور سبزیاں وٹامن سی کے حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔اس کا استعمال جلد کو صحت مند رکھتا ہے۔اسکے علاوہ زخم کو جلد ٹھیک ہونے میں وٹامن سی معاون ثابت ہوتا ہے۔سردیوں میں نزلہ زکام سے بچاؤ کیلئے وٹامن سی کا استعمال مفید رہتا ہے۔
وٹامن سی کی کمی سے مسوڑھوں سے خون آنے لگتا ہے اور جلد کی تازگی ختم ہوجاتی ہے۔

وٹامن ’’ڈی‘‘ وٹامن ڈی کا استعمال ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے نہایت ہی اہمیت کا حامل ہے۔یہ وٹامن انسانی جسم میں کیلشیم کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے،

جس کی وجہ سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔بچوں میں اس وٹامن کی کمی کی وجہ سے ان کی ہڈیاں مڑنے لگتی ہیں۔وٹامن ڈی مچھلی کے تیل میں ملتا ہے۔اس کے علاوہ انسانی جسم کے اندر یہ سورج کی روشنی اور الٹراوائلٹ شعاعوں سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

وٹامن ’’ای‘‘ یہ وٹامن ہرے پتوں والی سبزیوں میں ہوتا ہے۔مثلاً ساگ، سلاد وغیرہ وغیرہ۔ان کے نہ ہونے سے جسم میں مختلف بیماریاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

وٹامن ’’کے‘‘ وٹامن ’’کے‘‘ کی اصل اہمیت خون کیلئے ہے۔اس کے نہ ہونے کی وجہ سے خون کے خلیوں میں تبدیلی پیدا ہوجاتی ہے۔اسلئے روزمرہ کی خوراک میں وٹامن ’’کے‘‘ کو ضرور شامل رکھیں۔

☆☆☆

سفید شکر، چینی صحت کیلئے خطرناک

فرض کیجئے، آپ ایک میز پر بیٹھے ہیں۔ سامنے پانی کا ایک گلاس ہے، ساتھ ہی چینی سے بھرا مرتبان رکھا ہے، آپ نے مرتبان کھولا اور ایک چمچہ چینی پانی میں ڈالی، پھر ایک اور، ایک اور، یہاں تک کہ آپ نے 20ر چمچ چینی گلاس میں ڈال دی، کیا آپ یہ پانی پینا پسند کریں گے؟

ظاہر ہے، مٹھاس کا عشاق صادق بھی اتنا زیادہ میٹھا پانی پیتے ہوئے جھجکے گا مگر لاکھوں افراد روزانہ اتنی ہی مقدار میں چینی ہڑپ کر جاتے ہیں، اور انہیں اس غیر معمولی بات کا احساس ہی نہیں ہوتا۔ ایک زمانے میں چینی ''لگژری'' شے تھی جو صرف خاص تقاریب ہی میں استعمال ہوتی تھی۔ لیکن پچھلے چند عشروں سے یہ ہماری روزمرہ غذا کا حصہ بن چکی۔ اسی کے باعث چینی اب عام استعمال کی کئی اشیا میں ڈالی جاتی ہے، مثلاً ڈبل روٹی، مربہ جات، کیک، بسکٹ، مٹھائی وغیرہ، لیکن رفتہ رفتہ چینی کے خلاف محاذ جنگ بھی کھل گیا۔ ماہرین دعویٰ کرنے لگے کہ ذیابیطس اور امراض قلب جنم دینے میں اس کا بڑا ہاتھ ہے، اب کئی ڈاکٹر اسے انسان کا پہلا دشمن سمجھتے ہیں۔ مگر سوال یہ ہے کہ چینی واقعی صحت کو نقصان پہنچاتی ہے یا اسے خوامخواہ ہوّا بنا دیا گیا ہے۔

چینی کے اقسام

یاد رہے، پھولوں، سبزیوں اور دودھ میں قدرتی طور پر بھی شکر پائی جاتی ہے، مگر

ماہرین غذائیات اسے نقصان دہ نہیں سمجھتے، ان کی تنقید کا نشانہ وہ شکر ہے جو گنے سے بنتی اور عرف عام میں چینی کہلاتی ہے۔ امریکہ میں خصوصاً تجارتی و صنعتی سطح پر ''ہائی فرکٹوز کارن سیرپ'' (High Fructose Com Syrup) کا استعمال زیادہ ہے۔ یہ میٹھا محلول مکئی سے بنتا اور عام چینی کی نسبت سستا ہوتا ہے۔

زمانہ قدیم میں چینی کا استعمال

ہمارے آباء واجداد درج بالا دونوں اقسام کی چینی سے ناواقف تھے مزید برآں صرف 300ر برس قبل چینی ایک انتہائی قیمتی شے تھی، یہ تو جب اہلِ یورپ نے گنے کی فصل دنیا بھر میں پھیلائی اور غلاموں سے گنا کاشت کرانے لگے، تو چینی عام ہوئی، 1700ء میں ایک یورپی گھرانا سالانہ دو کلوگرام چینی استعمال کرتا تھا، مگر جب چینی سستی ہونا شروع ہوئی، تو اس کا استعمال بھی بڑھا، آج ایک امریکی گھرانا سالانہ، 40ر کلو چینی کھاجاتا ہے، یہ دن میں 20ر چمچ چینی کھانے کے برابر ہے، پاکستان میں بھی کئی لوگ اچھی خاصی چینی کھاتے ہیں۔

فرکٹوز اور گلوکوز کا محلول

تاہم بیسویں صدی کے نصف اول تک چینی مہنگی ہونے کی وجہ سے میٹھی اشیا کی کھپت کم ہوی رہی 1975ء میں ہائی فرکٹوز کارن سیرپ بنایا گیا فرکٹوز اور گلوکوز کا مرکب یہ میٹھا محلول چینی کے مقابلے میں تیس فیصد سستا تھا۔ سو دنیا بھر میں صنعتی ادارے اسی کے ذریعے میٹھی اشیا تیار کرنے لگے، دھیرے دھیرے میٹھی غذاؤں کا چلن بڑھا اور انہیں بڑی تعداد میں کھایا جانے لگا، ماہرین غذائیات میں اس امر پہ اختلاف ہے کی یہ میٹھی غذائیں نقصان دہ ہیں یا نہیں؟ تاہم وہ ایک بات پر متفق ہو چکے ہیں کہ انسانی جسم کو چینی کی ضرورت نہیں، مشہور برطانوی ماہر غذائیات رچرڈ لیکس کہتا ہے۔

انسانی جسم کو چینی کی ضرورت نہیں

''ہم ضروری چکنائیوں (Essential Fats) کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے ہیں۔ ہمیں پروٹین نہ ملیں، تو ہم جلد چل بسیں گے، اگر ہمیں نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) میسر نہ آئے تو زندگی گذارنا مشکل ہو جائے گا، لیکن چینی نہ ملے تو ہماری صحت پر کوئی فرق نہیں پڑے گا کیوں کہ یہ ایک رڈّی غذا ہے، چینی کھانے سے محض حرارے (Calories) ملتے ہیں اور یہ حرارے کیا ہیں؟ موٹاپے کے ہرکارے! یہی وجہ ہے، 1950ء کے بعد جونہی دنیا بھر میں چینی کی پیداوار وکھپت بڑھی، موٹاپا بھی پھیلنے لگا، ڈاکٹر موٹاپے کو سو بیماریوں کی ماں کہتے ہیں، چنانچہ اس کی موجودگی میں دیگر امراض پر انسانوں پر حملہ آور ہوئے جن میں ذیابیطس قسم دوم اور بلند فشارِ خون نمایاں ہیں۔ اب جدید تحقیق نے آشکارا کیا ہے کہ چینی محض بیکار غذا نہیں بلکہ یہ زہر ہے، اس نظریے پر یقین رکھنے والوں میں کیلی فورنیا یونیورسٹی سے منسلک سائنس دان پروفیسر رابرٹ اسٹگ نمایاں مقام رکھتے ہیں، پروفیسر صاحب کے نزدیک اصل مجرم فرکٹوز ہے، پھلوں میں قدرتی طور پر پائی جانے والی شکر جو عام چینی اور کارن سیرپ، دونوں میں بھی شامل ہوتی ہے۔

انسولین کی زیادتی کا راز

دراصل ہمارے جسم کو فرکٹوز کی بھی ضرورت نہیں۔ جسمانی افعال کے لئے بدن کو جو گلوکوز درکار ہے، وہ اسے نشاستے سے مل جاتا ہے، ہمارے اجداد بھی پھل کھا کر فرکٹوز حاصل کرتے تھے، لیکن پیسے کی فراوانی کے بعد سینکڑوں لوگ بے تحاشا پھل کھانے لگے ہیں، چونکہ ہمارا بدن اس روش کا عادی نہیں تھا، لہٰذا جسمانی گڑبڑ پیدا ہوگئی، یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ ہمارے جسم میں صرف جگر فرکٹوز کو کام لاتا ہے، وہ یوں کہ اسے چربی (Fat) میں بدل ڈالتا ہے، مگر جب جگر میں ازحد چربی جنم لے، تو پہلے

وہ سوزش کا نشانہ بنتا ہے، پھر ورم جگر کا شکار ہو کر رفتہ رفتہ نکارہ ہو جاتا ہے، مزید برآں جگر کی خرابی ہی سے ''انسولین مزاحمت'' جنم لیتی ہے جو ذیابیطس کی پیش رو ہے، فرکٹوز بھی گلوکوز کے مانند توانائی میں بدلتی ہے، مگر پروفیسر رابرٹ اسٹگ کا دعویٰ ہے کہ اس عمل سے آکسیجن کے آزاد اصلیے (Free Redicals) پیدا ہوتے ہیں۔ یہ وہ خطرناک کیمیائی مادے ہیں جو جسمانی اعضا پر حملے کرتے اور ہمیں بڑھاپے کا شکار بناتے ہیں۔ ان آزاد صلیوں کا قلع قمع کرنے کیلئے پھر ہمیں ایسی غذا کھانا پڑتی ہے جس میں ضدِ تکسیدی مادے (Antioxidents) موجود ہوں۔ مگر یہ اسی وقت ممکن ہے جب عمدہ اور مہنگی غذا کھائی جائے۔ چونکہ غریب لوگ ایسی غذا نہیں کھا سکتے، لہٰذا وہ زیادہ چینی کھا کے وقت سے پہلے چل بستے ہیں۔

فرکٹوز کا نقصان

فرکٹوز کی ایک اور خامی یہ ہے کہ گلوکوز کے مانند انسولین ہارمون اس کا انتظام نہیں سنبھالتا۔ یہی ہارمون ہمارے خون میں شکر کی سطح متوازن رکھتا اور لیپٹن کی پیداوار بڑھاتا ہے۔ لیپٹن ہارمون ہی ہمیں خبر دیا ہے کہ ہمارا پیٹ بھر چکا ہے، لیپٹن کی پیداوار میں بھر فرکٹوز کا کوئی کردار نہیں، بلکہ حالیہ تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ یہ شکر انسانی جسم میں گھریلن (Ghralin) کی افزائش کرتا ہے۔ وہ ہارمون جو ہمیں بھوکا ہونے کا احساس دلاتا ہے، گویا فرکٹوز کی وجہ سے ہم ضرورت سے زیادہ کھانا کھانے لگتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بھی افشا ہوا کہ انسان یا حیوان بڑی مقدار میں فرکٹوز کھالیں، تو ان کے خون میں ٹرائی گلیسرائڈیز (Triglycerides) کی سطح بڑھ جاتی ہے، یہ چربیلا مادہ ہماری شریانیں سخت کرتا اور ہمیں امراضِ قلب کا شکار بناتا ہے۔

ہیروئن یا کوکین

تاہم دیگر ماہرینِ غذائیات فرکٹوز کو مرکزی مجرم نہیں سمجھتے، ان کا کہنا ہے کہ اگر صحت مند ضرورت سے زیادہ پھل کھا بھی لے، تو اسے نقصان نہیں پہنچتا، بہر حال اس شکر پر مزید تحقیق جاری ہے، عام چینی پہ ایک بڑا اعتراض یہ ہے کہ وہ دماغ کی کیمیائی ساخت بدل کے ہماری غذائی عادات بھی تبدیل کر ڈالتی ہے، دراصل جدید تحقیق سے پتا چلا ہے کہ انسان جب کوئی سرور بخشنے والی شے کھائے یا پیئے مثلاً چائے، ہیروئن، چرس وغیرہ، تو وہ دماغی طور پر خود کو بہت پرسکون محسوس کرتا ہے، میٹھی اشیا یا چینی کھانے سے بھی دماغ کو وہی سرور ملتا ہے جو ہیروئن یا کوکین پینے سے۔ لیبارٹری میں کیے گئے ایک تجربے میں دو چوہوں کو ہیروئن اور چینی کھانے کا عادی بنایا گیا۔ جب وہ عادی بن چکے تو ان کے سامنے بیک وقت چینی اور ہیروئن رکھی جاتی۔ ہر بار انہوں نے چینی کو ترجیح دی اور اسے مزے لے لے کر کھایا۔ گویا ہیروئن یا چرس کے مانند چینی بھی ایک نشہ ہے، جو اس کا عادی بن جائے، وہ پھر اس کے بغیر رہ نہیں سکتا۔ لیکن دیگر غذاؤں مثلاً چائے، تمباکو، (سگریٹ) روٹی، گوشت وغیرہ کے متعلق بھی دعویٰ کیا جاتا ہے کہ یہ انسان کو اپنے نشے میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

موٹاپے کا سبب

لزا مورنیگا آسٹریلیا کی ممتاز ماہرِ غذائیات ہے، وہ کہتی ہے ’’دورِ جدید کا انسان صرف چینی ہی نہیں، ہر شے حد سے زیادہ کھا کر فربہ ہو رہا ہے۔‘‘ لیکن یہ بات چینی کو معصوم قرار نہیں دیتی، وجہ یہ ہے کہ جو مرد و زن زیادہ میٹھی غذائیں کھائیں، وہ نہ کھانے والوں کی نسبت زیادہ موٹے ہوتے ہیں ار میٹھے مشروبات فربہی پیدا کرنے کا بڑا سبب ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ ان میں شامل فرکٹوز انسان میں سیری کا احساس پیدا کرنے والا

ہارمون، لیپٹن پیدا نہیں کرتی۔ اسی لیے انسان ایک بیٹھک میں پوری بوتل چڑھا جاتا ہے اور اسے یہ احساس نہیں ہوتا کہ کئی سو حرارے اس کے بدن میں داخل ہو چکے جن کی اس کے جسم کو ہرگز ضرورت نہیں تھی۔

سیری جنم نہ لینے کا یہ احساس طویل المیعادی طور پر انسانی صحت پر بڑے منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ مشروبات پر ہونے والی تحقیق سے ثابت ہو چکا کہ جو انسان انہیں روزانہ استعمال کرے وہ موٹاپے، ذیابیطس اور امراض قلب کا نشانہ بن جاتا ہے، لہٰذا ثابت ہوا کہ مجموعی طور پر چینی کا خصوصاً زیادہ استعمال نقصان دہ ہے، صحت مند انسان کو چاہیے کہ وہ اعتدال میں چینی کھائے، جبکہ ذیابیطس اور امراضِ قلب میں مبتلا لوگ اس سے پرہیز ہی کریں تو بہتر ہے۔

☆☆☆

چیونگم: مضرصحت کیوں؟

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

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

(1) ایسپارٹیم (Aspartame)

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

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

(2) بی ایچ ٹی (Butylated hydroxytoluene)

یہ مادہ بھی چیونگم سمیت کئی غذائی اشیاء میں استعمال ہوتا ہے۔تیارشدہ غذا کے ذائقے، رنگ اور خوشبو کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے اس مادے کو بطور Preservative استعمال کیا جاتا ہے۔''بی ایچ ٹی'' کو اناج (Cereal) میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔جدید طبی تحقیق بتاتی ہے کہ جسم میں ''بی ایچ ٹی'' کی زیادتی جگر، گردوں اور دیگر اہم اعضاء میں زہریلے اثرات پیدا کرتی ہے۔اس کے علاوہ اس کیمیائی مادے کو بچوں میں ہیجان یا ''ہائپر ایکٹیویٹی'' کا بھی ذمہ دار گردانا جاتا ہے۔

اسی وجہ سے کئی یورپی ممالک اشیائے خوردونوش میں اس مادے کے استعمال پر پابندی عائد کرچکے ہیں، تاہم امریکہ اور بعض دیگر ملکوں میں یہ زہریلا مادہ اب بھی چیونگم کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(3) کیلشیم سیسین پیپٹون کیلشیم فاسفیٹ

(Calcium Casein Peptone Calcium Phosphate)

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

(4) گم بیس (Gum Base)

چیونگم بنانے والے ادارے اس میں شامل کئی اجزاء کو عوام سے پوشیدہ رکھتے ہیں اور دعویٰ یہ کرتے ہیں کہ یہ اجزاء ''تجارتی راز'' یا Trade Secre کا درجہ رکھتے ہیں اور ان کے نام ظاہر نہیں کیے جاسکتے ہیں کیونکہ اگر ایسا کیا گیا تو کاروباری حریف ان کی نقل تیار کر سکتے ہیں۔ وہ ان اجزاء کے لئے گم بیس کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔

محققین نے خاصی پتہ مار تحقیق کے بعد انکشاف کیا ہے کہ چیونگم بنانے والے گم بیس کے اجزاء کو پانچ گروپوں میں تقسیم کرتے ہیں، جو یہ ہیں: (1) الاسٹومرز (Elastomers): یہ اجزاء چیونگم کو لچک فراہم کرتے ہیں۔ (2) رال: (Resins) یہ مادے چیونگم کے اجزاء کو باہم جوڑتے اور نرم کرتے ہیں۔ (3) پلاسٹی سائزرز (Plasticizers): یہ مادے بھی اجزاء کو زیادہ سے زیادہ لچکدار بناتے ہیں تاکہ بہترین گم بیس بن سکے۔ (4) فلرز (Fillers) یہ اجزاء چیونگم کی ساخت کو مجموعی طور پر

بہتر بناتے ہیں (5) ضد تکسیدی (Antioxidants): یہ مادے گم بیس اور ذائقے کو خراب ہونے نہیں دیتے۔

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

(5) ٹائیٹینیم ڈی آکسائیڈ (Titanium Dioxide)

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

☆☆☆

دودھ پلانے سے
حسن متاثر ہونے کا رجحان غلط تصور

دورِ حاضر میں کام کرنے والی خواتین کے مسائل کم ہونے کے بجائے بڑھ گئے ہیں، کام کرنے والی خواتین کے لئے بچے کی ولادت کے بعد بھی کام کے علاوہ ماں بننے کی ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں۔ شام ڈھلے گھر لوٹنے پر وہ نڈھال اور تھکن سے چور ہوجاتی ہیں، لیکن جذبۂ مادری اسے حوصلہ اور توانائی فراہم کرتا رہتا ہے، مشترکہ خاندانوں میں گھر میں ساس نندوں کی موجودگی سے کئی ذمہ داریاں کم ہوسکتی ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی اور تعاون حاصل ہوتو ماں کے لئے دودھ پلانا مسئلہ نہیں بنتا۔ اس کی عدم موجودگی میں بچے کو بوتل کا دودھ پلایا جاسکتا ہے، شام میں گھر لوٹ کر ماں خود اپنا دودھ پلاتی رہے تو اس سے بچے کی صحت ٹھیک رہ سکتی ہے، لیکن شوہر اور سہیلیوں کی مخالفت کی صورت میں اکثر مائیں بچے کو دودھ سے محروم کر لینے کا ارادہ کر لیتی ہیں، نادان سہیلیاں اور اکثر شوہر بھی اس عمل کو نسوانی حسن کا غارت گر قرار دیتے ہیں۔ حالانکہ طبی اعتبار سے یہ ایک بالکل غلط تصور ہے، یہ ایک قدرتی عمل اور بچے کا حق ہے، کئی کئی بچوں کو دودھ پلا کر بھی مائیں صحت مند اور دل کش شخصیت کی مالک رہتی ہیں، شرط صرف یہ ہے کہ انہیں غذا ملتی رہے۔

ماں کا دودھ جراثیم سے پاک

اس معاملے میں ماں کو حوصلہ اور سمجھ داری کا مظاہرہ کرنا چاہئے، وہ اگر بچے کو دودھ پلاتے رہنے کا عزم کرلے تو اس سے اسے کوئی باز نہیں رکھ سکتا، ہر سمجھ دار ماں کو بچے کی صحت عزیز ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ سے بچہ کئی امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے، ماں کا دودھ جراثیم سے پاک رہتا ہے، اس کا درجہ حرارت بھی درست رہتا ہے اور وقت پر پلانا بھی ممکن رہتا ہے، بوتلوں کی خریداری، ان کی صفائی اور دودھ کے ڈبوں کے اخراجات اور اہتمام کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بروقت دودھ پینے والے بچے ابتداء ہی سے آسودہ اور مطمئن رہتے ہیں، دودھ پلانے کا عمل جاری رکھنے سے خود ماں کی صحت جسمانی، ذہنی اور جذباتی اعتبار سے درست رہتی ہے۔ دودھ پینے کے عمل سے ماں کے اندرونی اعضاء پر مثبت اثر مرتب ہوتا ہے، دودھ پلانے کے دوران بچہ وقفے وقفے سے ماں کو دیکھ کر مسکراتا ہے، وہ رک کر ادھر ادھر دیکھنے بھی لگتا ہے، بوتل سے دودھ پلانے کے دوران یہ ممکن نہیں ہوتا کیوں کہ دودھ کا مسلسل بہاؤ اسے یہ موقع فراہم نہیں کرتا اور وہ جلدی جلدی دودھ پینے لگتا ہے، اسی لئے وہ مطلوبہ مقدار سے زیادہ دودھ پی کر موٹا ہونے لگتا ہے لیکن اس کے باوجود وہ ماں کا دودھ پینے والے کے مقابلہ میں سست اور کاہل رہتا ہے۔

بوتل سے دودھ پلانا مجبوری

بوتل سے دودھ صرف سخت مجبوری کی صورت میں پلانا مناسب ہوسکتا ہے، اس کی وجہ سے پیدا ہونے والے خطرات کو کبھی بھولنا نہیں چاہئے، خود اس عمل کے لئے وقت، محنت اور توجہ درکار ہوتی ہیں، بوتل کے صحیح نہ دھلنے کی صورت میں بچے کی صحت کے کئی خطرات پیدا ہوجاتے ہیں، اس کا ایک خراب پہلو یہ بھی ہے کہ بوتل سے دودھ

پینے والے بچے اس کے عادی ہوجاتے ہیں اور وہ اسی سے مطمئن رہنے لگتے ہیں، بوتل سے دودھ پلانے والی مائیں ان مفید اثرات سے بھی محروم رہتی ہیں جو دودھ پلانے سے اندرونی اعضاء پر مرتب ہوتے ہیں۔ ماؤں کو زیادہ سے زیادہ یہ کرنا چاہئے کہ رات ایک دفعہ بچے کو بوتل سے دودھ پلائیں تاکہ وہ پوری نیند سوئے، اس طرح وہ بوتل سے دودھ پی کر اس کا عادی بھی نہیں ہوگا، دودھ کے پاؤڈر سے دودھ کی تیاری کے سلسلے میں یہ بہت ضروری ہوتا ہے کہ پاؤڈر اور پانی کی مقدار بالکل درست رہے، بہت گاڑھا اور پتلا دودھ بچے کے لئے تکلیف کا سبب بن سکتا ہے اور یہ اکثر ہوتا ہے کہ دودھ بناتے وقت دودھ پتلا دیکھ کر پانی میں پاؤڈر زیادہ ملا دیا جاتا ہے اس کی وجہ سے دودھ کے معدنی اجزاء بچے کے خون میں زیادہ مقدار میں شامل ہوجاتے ہیں جس سے اس کے جسم میں پانی کی کمی ہوجاتی ہے۔ اسی طرح ڈبے پر درج مقدار کے شامل نہ کرنے سے دودھ زیادہ پتلا ہوجاتا ہے، جس سے بچہ قلت تغذیہ کا شکار ہوجاتا ہے۔

ہر جاندار کے بچے کا دودھ اس کی ضرورت کے مطابق ہوتا ہے، گائے کے دودھ میں پروٹین زیادہ ہوتا ہے جو اس کے تیزی سے بڑھتے بچے کی ضرورت ہوتی ہے، یہی دودھ انسانی بچے کو پلانے کی صورت میں اس کے جسم میں نائٹروجن کی مقدار بڑھ جانے سے اس کے گردوں کے لئے یہ بہت بھاری اور ثقیل ہوتا ہے، اس لئے یہ بہت ضروری ہوتا ہے کہ اس میں پانی سے پروٹین شامل کرکے اسے پتلا کرلیا جائے، گائے کے تین حصے دودھ میں ایک حصہ پانی شامل کرنا چاہئے، اس پانی سے پروٹین اور سوڈیم اور نائٹروجن پتلے ہوکر بچے کے لئے ہضم کے قابل ہوجائیں گے، بوتل کا دودھ سچ پوچھئے تو بوتل کا جن ہوتا ہے جو فیصد کم فائدہ مند اور نقصان دہ زیادہ ہوتا ہے، بچہ آپ کو عزیز ہے تو اسے صرف اپنا دودھ پلایئے اس کے لئے عزم پختہ رکھئے۔

☆☆☆

غذاؤں کا نقشہ

مختلف اشیاؤں میں وٹامنز

نام غذا	وٹامن A	وٹامن B	وٹامن C
ٹماٹر Tomato	کافی موجود ہے	زیادہ موجود ہے	زیادہ موجود ہے
ساگ Potherb	زیادہ موجود ہے	کافی موجود ہے	زیادہ موجود ہے
ہری سبزیاں Green- Vegetables	زیادہ موجود ہے	موجود ہے	زیادہ موجود ہے
کچی گندم Tangerine	زیادہ موجود ہے	زیادہ موجود ہے	نہیں ہے
چنا Gram	موجود ہے	کافی موجود ہے	زیادہ موجود ہے
سنگترہ	کافی موجود ہے	موجود ہے	زیادہ موجود ہے
مالٹا	کافی موجود ہے	موجود ہے	زیادہ موجود ہے
پستہ پکا ہوا	زیادہ موجود ہے	موجود ہے	موجود ہے
دودھ	زیادہ موجود ہے	موجود ہے	موجود ہے
دہی	کافی موجود ہے	کافی موجود ہے	کافی موجود ہے
گیہوں کا چوکر سمیت آٹا	کافی موجود ہے	زیادہ موجود ہے	نہیں ہے
سوکھے مٹر Dry Pec	کافی موجود ہے	زیادہ موجود ہے	کافی موجود ہے
لوبیا Bean	کافی موجود ہے	زیادہ موجود ہے	
باجرہ Millet	کافی موجود ہے	زیادہ موجود ہے	نہیں ہے

جوار Corn-Inillet	کافی موجود ہے	زیادہ موجود ہے	نہیں ہے
مکئی Maize	کافی موجود ہے	زیادہ موجود ہے	نہیں ہے
اوکھلی سے چھلکا اترے چاول	موجود ہے	کافی موجود ہے	نہیں ہے
مشین سے چھلکا اترے چاول	نہیں ہے	موجود ہے	نہیں ہے
مکھن Butter	زیادہ موجود ہے	موجود ہے	نہیں ہے
آم Mango	موجود ہے	نہیں ہے	کافی موجود ہے
سیب Apple	نہیں ہے	موجود ہے	کافی موجود ہے
بادام Almond	نہیں ہے	کافی موجود ہے	موجود ہے
اخروٹ Walnut	نہیں ہے	زیادہ موجود ہے	نہیں ہے
مچھلی	کافی موجود ہے	موجود ہے	نہیں ہے
مرغی کا گوشت	موجود ہے	موجود ہے	نہیں ہے
بکرے کا گوشت Meat	نہیں ہے	موجود ہے	نہیں ہے
باریک آٹا	نہیں ہے	موجود ہے	نہیں ہے
انڈہ Egg	موجود ہے	نہیں ہے	نہیں ہے

سبزیوں میں وٹامنز

نام سبزی	وٹامن A	وٹامن B	وٹامن B2	وٹامن C
پالک	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ
بینگن Brinjal	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ
بروکولی	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ

اسپراگس	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ
بھنڈی توری	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ
بند گوبھی Cabbage	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ
غنچہ گوبھی	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ
سلہری	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ
سویابین	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ
سفید شلجم	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ
سبز شلجم	بہت زیادہ	کافی مقدار	کافی مقدار	کافی زیادہ
چقندر Suygar-beet	کافی زیادہ	موجود ہے	موجود ہے	موجود ہے
پیاز Onion	نہیں ہے	نہیں ہے	موجود ہے	موجود ہے
خربوزہ Melon	نہیں ہے	نہیں ہے	نہیں ہے	نہیں ہے
سیم خشک	موجود ہے	نہیں ہے	نہیں ہے	موجود ہے
سلاد	موجود ہے	موجود ہے	نہیں ہے	موجود ہے
شکرقندی	موجود ہے	موجود ہے	نہیں ہے	موجود ہے
کھیرا Cucumbrl	موجود ہے	موجود ہے	نہیں ہے	موجود ہے
کھمب Mushroom	موجود ہے	موجود ہے	موجود نہیں	موجود ہے
گھیا کدو Pumpkin	موجود ہے	نہیں ہے	موجود ہے	موجود ہے
گوبھی شلغم	موجود ہے	نہیں ہے	موجود ہے	موجود ہے
زرد گوبھی شلغم	موجود نہیں	موجود ہے	موجود ہے	موجود ہے
گاجر Carrot	بہت زیادہ	موجود ہے	موجود نہیں	موجود نہیں

پھولوں کے معالجاتی اثرات

ایرو ماتھراپی میں کام آنے والے روغنیات، عرقیات، عطریات اور خوشبوئیں مختلف قسم کے پھولوں، پھلوں، پتوں، پیڑوں کی چھالوں وغیرہ سے حاصل کئے جاتے ہیں، جب کے پودے کی طبعی عمر کے مطابق ہی اس سے حاصل کی جانے والی خوشبو چاہے وہ روغن کی شکل میں ہو یا عرق کی، اس کی تاثیر بھی ہوتی ہے، پودے پر جب پھول آنے والے ہوتے ہیں اس وقت اگر روغن کشید کیا جائے تو وہ زیادہ موثر و مفید ثابت ہوتا ہے۔ مختلف پھولوں کی خوشبو سے بہت سارے طبی فائدے بھی ہوتے ہیں مثلاً

گلاب

گلاب کی خوشبو مفرح دل و دماغ ہے، مقوی ارواح ہے، قوتِ شامہ کی کمزوری کا ازالہ کرنا مقصود ہو تو گلاب کے تازہ غنچے کو سونگھنا مفید ہے اسکی خوشبو بے خوابی کے عارضے کو دور کرتی ہے، ضعف دماغ و نسیان کے لئے مفید ہے۔

چنبیلی

اس کی خوشبو بے خوابی دور کرتی ہے اور سرسام کے مریض پر اچھے اثرات چھوڑتی ہے، خفقان اور ضعف قلب میں گلاب کے پھول کیساتھ ساتھ چنبیلی کے پھول سونگھنا بھی مفید ہے۔

موتیا

اس کی خوشبو نیند آور ہے بے خوابی اور ذہنی پریشانی کو دور کرنے کے ساتھ خون کی حدت کو بھی کم کرتی ہے۔

نیلوفر

امراض چشم میں اس پھول کا سونگھنا بہت مفید ہے، پیاس کو تسکین دیتا ہے اس کی خوشبو خواب آور ہے۔

زعفران

کہا جاتا ہے کہ زعفران کے پھول کی خوشبو میں یہ جادو ہے کہ سونگھتے ہی ہونٹوں پر ہنسی آجاتی ہے، مفرح قلب و جگر ہے، اعصاب اور پٹھوں پر اچھا اثر ڈالتی ہے، دماغ میں تروتازگی پیدا کرتی ہے، ذہنی پریشانی اور خلفشار کو دور کرتی ہے۔

رات کی رانی

اس کی خوشبو خواب آور ہے، سر درد کو دور کرتی ہے، اعصابی تناؤ اور ذہنی تھکاوٹ کو ختم کرتی ہے اور اختلاجِ قلب میں بھی مفید ہے۔

یاسمین

تپ محرقہ کی اسہالی کیفیت میں اس کی خوشبو سونگھنا مفید ہے۔

مولسری

اس کے پھول اگر بستر میں رکھے جائیں تو ان کی خوشبو سے سانپ اور بچھو بستر پر نہیں آتا، اسکی خوشبو نیند آور اور ذہنی پریشانی دور کرتی ہے، دورانِ خون پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔

بیلا

اس کی خوشبو رومان پرور ہے، دورانِ خون تیز اور بیخوابی پیدا کرتی ہے، گرم مزاج والوں کے لیے اس کی خوشبو اچھی نہیں ہوتی۔

کرنا کے پھول

اس کی خوشبو نظامِ ہضم کو تقویت دیتی ہے بھوک لگاتی ہے، خواب آور ہے، قے کو روکتی ہے، اختلاجِ قلب کو دور کرتی ہے۔

کیوڑا کے پھول

کیوڑے کے پھول کی خوشبو خواب آور ہے مقوی اعضائے رئیسہ اور دل و دماغ ہے، سکون بخش ہے۔

بنفشہ

اس کی خوشبو آنکھوں کی سوزش اور جلن دور کرتی ہے، دافع بخار ہے اور کھانسی میں افاقہ کرتی ہے۔

املتاس

اس کی خوشبو معدے کی گرانی اور جلن کو دور کرتی ہے۔ نزلہ، زکام ناک کا بند رہنا اور کنپٹیوں کی جکڑن دور کرتی ہے قبض کشا ہے، بلڈ پریشر کم کرتی ہے۔

دھریک کے پھول

دھریک کے پھول کی خوشبو وبائی امراض اور متعدی امراض کو پھیلنے سے روکتی ہے، بند ناک اس کی خوشبو سے کھل جاتی ہے، اور اس کی خوشبو جسم کے فاسد مادوں کو دور کرتی ہے

آم کے پھول

جب آم کے پھول خوشبو دینے لگیں تو ان کو توڑ کر اپنی دونوں ہتھیلیوں میں خوب ملیں، جب ملتے ملتے پھول ختم ہو جائیں تو اور پھول لے کر ملنے لگیں تقریباً ایک گھنٹے تک ملتے رہیں، اس کے بعد 3-4 گھنٹے ہاتھ نہ دھوئیں، ایسا کرنے سے ہاتھوں میں ایک حیرت انگیز تاثیر پیدا ہو جاتی ہے اور جس جگہ، بچھو، بھڑ اور شہد کی مکھی اگر کاٹ لے تو وہاں پر صرف ہاتھ رکھ دینے سے جلن اور درد میں فوراً آرام آ جاتا ہے۔

گلِ داؤدی

اس پھول کی خوشبو دردِ شقیقہ کے لئے مفید ہے مفرح و مقوی قلب ہے ضعف دماغ میں بھی مفید ہے دماغ کے سرد امراض میں فائدہ دیتی ہے

گلِ نرگس

نرگس کے پھول کی خوشبو خواب آور ہے، سردرد اور زکام میں فائدہ مند ہے۔

گیندے کا پھول

اس کی خوشبو دمہ اور یرقان میں مفید ہے۔

گلِ موگرہ

اس کا سونگھنا دل و دماغ کو تقویت دیتا ہے۔

گل چڑی

اس پھول کو سونگھنے سے مرگی میں فائدہ ہوتا ہے۔ ☆☆☆

آزمودہ قیمتی گھریلو تدابیر سے
صحت کو رکھیں بحال

موسم جب بھی کروٹ لیتا ہے نزلہ، زکام اور فلو کی تکالیف گھیر لیتی ہیں، چھینکوں کے شروع ہوتے ہی ناک بہنے لگتی ہے گلے میں خراش، ورم اور سر میں درد کی شکایت، جسم بخار سے تپنے اور پھوڑے کی طرح دکھنے لگتا ہے۔ کہنے کو تو کئی دوائیں علاج کے لئے موجود ہیں لیکن ان امراض سے صحیح معنوں میں نجات اور صحت کی بحالی آج بھی پرانے علاج اور پرانی تدابیر سے ہی ہوتی ہے۔ نزلے زکام کے سلسلے میں پرانے علاج اور شفائی تدابیر کی افادیت مسلمہ ہے جن سے آج بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

پانی اور بھاپ کا استعمال

پانی حیات بخش ہی نہیں شفا بخش بھی ہوتا ہے نزلے کی صورت میں سب سے زیادہ ناک اور اسکی اندرونی جھلیاں متاثر ہوتیں ہیں

وائرس سے نجات حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جھلیوں سے خارج ہونے والی رطوبت انہیں بہا کر لے جائے۔

اس عمل میں وضو کا عمل بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔ ناک میں صاف ستھرا پانی

چڑھانے سے اندرونی جھلیاں اچھی طرح دھل جاتی ہیں، اگر پانی نیم گرم اور نمکین ہو تو اسے ذرا اندر چڑھا کر بند ناک آسانی سے کھولی جاسکتی ہے، نمک کی وجہ سے ناک کا نہ صرف ورم دور ہوتا ہے بلکہ وائرس کی خاصی تعداد بھی دھل کر خارج ہوتی ہے جس سے بڑا آرام ملتا ہے اور مرض کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔

پانی کی بھاپ میں سانس لینے سے ناک سے حلق تک کا اندرونی حصہ نزلے کی رطوبت سے صاف ہو جاتا ہے، اور ناک کی بندش سے ہونے والی گھٹن اور بے چینی دور ہوتی ہے، یہ عمل بہت آسان ہے، کسی صاف ستھری پتیلی میں تین چوتھائی پانی بھر کر اسے ابالیں اور اسے احتیاط سے کسی میز وغیرہ پر رکھ کر سر کے اوپر صاف کپڑا یا تولیہ لپیٹ کر اٹھتی بھاپ کی طرف چہرہ جھکا کر اس میں گہرے سانس لیتے رہیں۔

یہ ضروری ہے کہ چہرہ بھاپ سے جھلسنے نہ پائے، اسی پانی میں اگر یوکلپٹس آئل کی بھی چند بوندیں شامل کر لی جائیں تو ناک کھلنے اور وائرس کا بہ آسانی نکلنے کا عمل اور بھی موثر ہو جاتا ہے، یوکلپٹس کا درخت جس کو عرف عام میں سفیدا بھی کہتے ہیں، ہر جگہ موجود ہے اس کے تازہ پتوں سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔ کھولتے پانی میں اس کے مٹھی بھر پتے شامل کر لیں، آپ رحیمی شفاخانہ کا تیار شدہ طلسمات عمرانی کی ایک دو بوندوں سے بھی یہ کام لیں سکتے ہیں، اس عمل سے ناک کھلنے کے علاوہ گلے کی خراش اور کھانسی کو بھی آرام ہوتا ہے اور نزلے کے حملے کا مقابلہ کرنے میں آسانی ہو جاتی ہے، یہ عمل پانچ سے دس منٹ تک کرنا چاہیے۔

شہد اور لیموں کا استعمال

جو لوگ چائے پیتے ہیں انھیں نزلے کے دوران بغیر دودھ کی چائے میں شکر کی جگہ شہد اور لیمو کا رس شامل کر کے پینا چاہیے، چائے کے علاوہ سادہ گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ شہد اور تازہ لیمو کا رس شامل کر کے چسکیاں لیکر پینے سے چھیلے ہوئے گلے کو

بہت آرام پہنچتا ہے۔جی چاہے تو شہد میں لیمو کے چند خطرے شامل کر کے بھی پیا جا سکتا ہے شہد میں جراثیم کشی کی صلاحیت ہوتی ہے اور لیمو میں شامل حیاتین (وٹامن سی) جسم کی قوت مدافعت کو مستحکم کرتا ہے، اس مرکب کو دھیرے دھیرے نگلنے سے منہ میں لعاب خوب بنتا ہے اور گلے کو آرام ملتا ہے۔

دار چینی: جراثیم کی قاتل

بخار دور کرنیوالی اور جراثیم کشی کی صلاحیت رکھنے والی دار چینی ہزاروں سال سے استعمال ہو رہی ہے مشرق کے گرم آب و ہوا والے ملکوں میں پیدا ہونے والی دار چینی مغرب کے سرد ملکوں میں کبھی سونے کے مول بکتی تھی، لیکن اس کی آج بھی بڑی اہمیت ہے، کھانے پینے کی مختلف اشیاء میں استعمال کے علاوہ اسے بخار اور ورم دور کرنے کے لئے بہت موثر قرار دیا جاتا ہے۔ڈاکٹر جیمز اے ڈیوک کے مطابق دار چینی کو اسپرین کے برابر تو قرار نہیں دیا جا سکتا لیکن یہ درد دور کرنے کی صلاحیت ضرور رکھتی ہے، برصغیر میں درد اور جکڑن کے لئے پانی میں پیس کر اس کا نیم گرم لیپ کثرت سے استعمال ہوتا ہے ، اس کے تیل میں جراثیم ہلاک کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس لئے حلق میں لگائے جانے والے تھروٹ پینٹ میں بھی یہ تیل شامل کیا جاتا ہے۔نزلے کے لئے اس کی چائے بہت موثر ثابت ہوتی ہے، اس کا سفوف چائے کے ایک چمچ کے برابر کھولتے پانی میں 20 منٹ تک ڈھک کر دم دینے کے بعد اس میں شہد بقدرے ذائقہ ملا کر پینا چاہیے دن میں اسکی ایک سے تین پیالیاں پی جا سکتی ہیں۔

نزلے کا دشمن لہسن

برصغیر میں لہسن کی چٹنی کا استعمال ایک نہایت موثر غذائی علاج سمجھا جا سکتا ہے، بڑی بوڑھیاں گلے میں خراش اور سوجھے ہوئے غدود کے لئے باسی یا خشک روٹی کے

ایک نوالے کے ساتھ لہسن کے ایک دو جوئے سبز یا سرخ مرچ روزانہ نمک کے ساتھ خوب چبا کر کھلایا کرتی تھیں اس سے بلغم خوب خارج ہوتا ہے اور گلے اور غدودوں کا ورم کم ہو جاتا ہے۔

لہسن امریکہ اور یورپ میں دانت کے درد کے علاوہ طاعون (پلیگ) اور جزام کے لئے مفید سمجھا جاتا تھا۔وہ نزلے زکام اور کھانسی کے لیے لہسن کو پیس کر شہد میں ملا کر کھلایا کرتے تھے، آج سائنس دان بھی لہسن کی اس صلاحیت کے گیت گا رہے ہیں لہسن کی ایک کلی میں سینکڑوں موثر جز ہوتے ہیں جن میں گندھک کے مرکبات اور اس کا خاص جوہر ایلی سین بھی شامل ہوتا ہے یہی اس کی مخصوص بو کا سبب ہے، موثر قدرتی ضد حیوی اور دافع جراثیم ہونے کی وجہ سے فلو میں روزآنہ لہسن کی چار سے آٹھ کلیاں کچی کھانا بہت مفید ہوتا ہے، اگر یہ پیٹ کو موافق نہ آئے تو ہلکا بھون کر یا پنیر میں ملا کر کھانا چاہیے، لہسن کو کھانے سے پہلے باریک کتر کر دس منٹ چھوڑ دینے سے اس میں شفائی خواص بڑھ جاتے ہیں۔

ادرک، تلسی اور شہد کی چائے

تازہ ادرک کچل کر اس کا ایک چائے کا چمچ رس ایک پیالی گرم پانی میں شہد سے میٹھا کر کے پینے سے بلغمی کھانسی، سینے کی جکڑن اور سینے کو بہت آرام ملتا ہے، بلغم خارج ہوتا ہے اور پسینہ آ کر بخار دور ہو جاتا ہے، اس میں تلسی کے تازہ پتوں کا رس ایک چائے کا چمچ ملانے سے یہ اور بھی مفید ہو جاتا ہے۔تلسی کے خشک پتے بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔

☆☆☆

امتحان سے پہلے پانی پینا

کارکردگی بہتر بناتا ہے

احمر! تم کھانے کے ساتھ بھی پانی کا استعمال کرتے ہو اور ویسے تو تمہیں پانی پیتے کبھی دیکھا ہی نہیں۔ تم دن میں آٹھ یا دس گلاس پانی ضرور پی لیا کرو کہیں ایسا نہ ہو تمہارے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جائے۔ احمر کی بہن مریم نے اسے تنبیہ کرتے ہوئے کہا۔ مگر احمر نے ہمیشہ کی طرح اس کی بات مذاق میں اڑا دی۔ پانی پینا یوں تو انسانی صحت کیلئے بے حد ضروری ہے لیکن ایک نئی تحقیق اور سروے کے مطابق امتحانات او ربالخصوص پرچہ دینے کیلئے کمرہ امتحان میں جانے سے قبل پانی کا ایک گلاس پی لینا طلباء وطالبات کی کارکردگی کو بہتر بنا کر اچھے نتائج مرتب کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

دوران تحقیق کئے جانے والے ایک طویل سروے کے مطابق ایسے بچے جو پرچہ دینے کے لئے کمرہ امتحان میں داخلے سے قبل ایک گلاس پانی پی لیتے ہیں وہ دیگر طلباء کی نسبت زیادہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں جس کا بلاواسطہ اثر ان کے امتحانی نتائج پر پڑتا ہے۔ اعداد وشمار کی رو سے پرچہ حل کرنے سے قبل پانی پی لینے والے بچے زیادہ پرسکون ہو کر پرچہ حل کرتے ہیں جس کے نتیجے میں ان کی کارکردگی دیگر بچوں کی نسبت 33 فیصد تک بہتر ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق جسم میں پانی کی مناسب مقدار ہونے کی وجہ سے معلومات کے بہاؤ کا سلسلہ دماغ کے مختلف حصوں کے دوران زیادہ بہتر طور پر جاری رہتا ہے۔

یونیورسٹی آف ایسٹ لندن کے محققین کے مطابق انہوں نے طلباء وطالبات کی ذہنی کارکردگی پر پانی کے اثرات کا مطالعہ کرنے کے لئے تقریباً 60 طلباء وطالبات کو زیر مشاہدہ رکھا جن کی عمر 9 سے 7 برس کے درمیان تھیں۔ ان بچوں میں سے تقریباً نصف تعداد کو پرچہ حل کرنے سے قبل ایک گلاس پانی پینے کو دیا گیا جب کہ باقی ماندہ نصف تعداد کو پانی کی اتنی ہی مقدار پرچہ شروع کرنے کے تقریباً 20 منٹ بعد پیش کی گئی۔ اس کے بعد شرکاء کو مختلف اقسام کے ٹیسٹوں کے سلسلے سے گزارا گیا۔ اس دوران ان کی کارکردگی کا تقابلی جائزہ لیا گیا تو نتائج سے پتہ چلا کہ پرچہ شروع کرنے سے قبل پانی پینے والے بچوں کی کارکردگی 34 فیصد تک بہتر تھی جب کہ زیادہ مشکل سوالات کو حل کرنے کے ضمن میں بھی ان افراد نے 23 فیصد تک بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

حالیہ تحقیق کے نتائج کی روشنی میں یہ بات منتظر عام پر آئی ہے کہ پانی نہ صرف انسانی جسم کے لئے بہت ضروری ہے بلکہ اس کا استعمال تو کمرہ امتحان میں طلبہ کی کارکردگی کو بھی بہتر بناتا ہے۔

اس تحقیق کی روشنی میں تو ان طلبہ کو بھی نصیحت کی جاسکتی ہے جو پانی کم سے کم پیتے ہیں اور امتحانات میں تو کھانے کے ساتھ ساتھ پانی پینا بھی چھوڑ دیتے ہیں اور اسی لئے سکول وکالج کے رزلٹ کی نسبت سالانہ امتحانات میں ویسی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کرتے۔ اس کی وجہ بھی شاید پانی کا کم استعمال ہے۔

☆☆☆

سردی میں گرمی کا احساس

باجرہ

اس موسم میں باجرہ کو اپنے کھانے میں شامل کریں۔اس کی کھچڑی جاڑے کے موسم میں ضرور کھانی چاہئے۔اس میں پروٹین، وٹامن بی اور ریشہ کا خزانہ ہوتا ہے۔

مونگ پھلی

جاڑوں کے دنوں میں مونگ پھلی غذائیت سے بھرپور اور صحت بخش ہوتا ہے۔ مونگ پھلی میں تیل، پروٹین، وٹامن بی۔1، بی۔2 اور وٹامن ای ہوتا ہے۔

ادرک

ادرک کی چائے سردیوں میں لوگوں کو خاص پسند آتی ہے۔ گلے کو راحت دینے کی یہ بہترین دوا ہے۔ یہ جسم میں دوران خون کو بڑھاتا ہے۔ادرک کھانے سے پیٹ سے متعلق بیماریوں میں بھی راحت ملتی ہے۔

لہسن

جاڑے کے موسم میں لہسن کھانا صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ نہ صرف کولیسٹرول کو گھٹاتا ہے بلکہ سردی، زکام کے وائرس سے بھی لڑتا ہے۔اس کے روزانہ استعمال سے جسم کی ایمیونٹی پاور مضبوط ہوتی ہے۔

دارچینی

جاڑے میں سردی زکام سے بچنے کے لئے ایک چمچہ شہد میں ایک چوتھائی دار چینی پاؤڈر ملا کر دن میں تین بار کھائیں۔

کھٹے پھل

ان پھلوں میں وافر مقدار میں وٹامن سی ہوتا ہے۔سنگترا، موسمی انگور اور لیموں کھٹے پھل کے زمرے میں آتے ہیں۔ان کے استعمال سے جسم کو بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت ملتی ہے۔

پتے دار سبزیاں

پتوں والی ہری سبزیاں جاڑے کے موسم میں خوب ملتی ہیں۔میتھی، پالک، بتھوا یہ سب اہمیت کے حامل ہیں۔ان میں پروٹین، وٹامن اے، کیلشیم اور آئرن ہوتا ہے۔

مچھلی

جاڑے میں مچھلی کھانے سے کئی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔اس میں پائے جانے والا اومیگا۔3 فیٹی ایسڈ جاڑے میں صحت کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے۔مچھلی میں پایا جانے والا نمک بلڈ انفیکشن سے بچاتا ہے۔

☆☆☆

خوراک لینے کے ضروری اصول

● نہار منہ تین یا چار گلاس پانی پینا چاہیے۔ ● خوراک کم کھانے اور بھوک کھل کر لگنے پر ہی کھانا چاہیے۔ ● خوراک اتنا ہی کھائیں جس سے بھوک مٹ جائے پہلہ لقمہ اچھی طرح چبانے تک، دوسرا لقمہ نہ لیں۔ ● ایک بار کے کھانے میں زیادہ تر چیزیں نہ لیکر کم طرح کی چیزیں لیں اور سادہ خوراک لیں۔ ● کھانا یکسو ہو کر صبر و تحمل سے کھائیں۔ ● رات کا کھانا سونے سے تین گھنٹے پہلے کھانا چاہیے۔ ● دو خوراکوں کے درمیان 5-6 گھنٹے کا وقفہ ضرور ہونا چاہیے۔ ● کھانے کے وقت تجارت برادری یا خانہ داری یا ٹی وی وغیرہ سے تعلق بات چیت نہ کریں۔ ● نہ زیادہ مرچ مصالے نہ زیادہ متحرک چیزوں کا استعمال کریں۔ ● گلے میں جلن اور گندگی بدبو دار ہوا بننے پر کھانا نہ کھائیں۔ ● پھل سبزیاں ہمیشہ صاف پانی سے دھو کر کھانا چاہیے۔ ● ناشتہ میں دلیا کھانے کا شوقین بننا چاہیے۔ ڈبل روٹی اور میدے کی چیزیں ترک کر دیں۔ کیونکہ آج ڈبل روٹی یعنی بریڈ میں ایسے کیمیکل شامل کئے ارہے ہیں جن سے کھانے والوں کو کینسر آ سکتا ہے۔

● باسی کھانے سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ان سے بچنا چاہیے۔ ● کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ دھوئیں اور کلّا کریں۔ اور دانتوں کو صاف کریں۔

● بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈی چیزوں کا استعمال یا ہاضمہ کے فعل کے لئے نقصان دہ ہیں۔ ● پہلے کھانے سے لیکر دوسرے کھانے تک اگر جسم تندرست نہ رہے تو دسرا کھانا چھوڑ دیں۔ ● کھانے کے بعد مٹھا (مکھن نکلی ہوئی چھاچھیں) پینا فائدے

مند ہے۔ ● دودھ کی نسبت دہی زیادہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔ ● کھانا کھاتے وقت درمیان میں پانی نہیں پینا چاہیے۔ یا تو 30 منٹ پہلے یا 30 منٹ بعد میں۔ ● سارے دن پانی پینے کا شوقین بننا چاہیے۔ اس کے کافی فائدے ہیں۔ ● سفید چینی میدا پالش کیا چاول اچار چٹنی جیسی چیزوں کا پرہیز کریں۔ ● چائے، کافی، تلی بھنی چیزیں، تمباکو نوشی شراب وغیرہ کے استعمال سے بچنا چاہیے۔ ● ہفتہ میں ایک روزہ رکھ کر اپنی صحت پر احسان کیا کریں۔ ایام بیض کے 3 روزے کا معمول بنالیں تو ہزاروں بیماریوں سے شفاء مل جاتی ہے۔ ● ہفتہ میں ایک دن صرف رس اور کافی تعداد میں پانی پر رہیں۔ ● چوکر سمیت آٹے کو روٹی پھل، سلاد اور آنکھوں کے سامنے نکلا اناج استعمال کیا کریں۔ ● سب تیلوں کے مقابلہ سرسوں کا تیل یا زیتون کے تیل کو ترجیح دیں۔ ● نمک، مٹھائیاں مصالحہ، گھی وغیرہ مقدار کو کم کریں۔ ● کھانا لینے کے فوراً بعد جسمانی دماغی محنت نہیں کرنا چاہیے۔ ● کھانا کھانے کے بعد پیشاب کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ ● پیشاب کرنے کے بعد دس منٹ تک کھانا یا پینا صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ ● تیز گرمی میں چل کر آنے کے بعد پانی پیتے وقت دونوں نتھنوں کو ایک ہاتھ سے بند کر لیں۔

نوٹ: کم کھانے کے شوقین بنیں۔ موٹے لوگوں کے لیئے میرا مشورہ ہے کہ وہ لوگ دوپہر کے کھانے میں پہلے خوب پیٹ بھر کر سلاد کھائے پھر پانی اور پھر روٹی کو ہاتھ لگائیں۔ جسم اگر ہلکا رہے گا تو گھٹنوں میں درد اور کمر درد جیسے مریضوں کو آرام ملے گا۔

ناشتہ میں دلیہ اور خاص کر جو کا دلیہ لینے کا شوقین بننا چاہیے۔

شہد، انجیر، منقہ، کشمش، چھوارے، یا کھجور، سونف گڑ، آملہ، کلونجی، میتھی وغیرہ کا استعمال بھی صحت کے لئے زیادہ بہتر ہے۔

☆☆☆

خون سے اسٹیم سیل کی تیاری
مختلف قسم کی بیماریوں کے علاج میں مددگار

برطانوی سائنسدانوں نے ایک مریض کے اپنے ہی خون سے اس کے ذاتی استعمال کے لیے اسٹیم سیل بنایا ہے۔ ڈاکٹروں کو امید ہے کہ بالآخر اس سے مختلف قسم کی بیماریوں کے علاج میں مدد ملے گی۔ کیمبرج یونیورسٹی کے ڈاکٹروں کی ایک ٹیم کا کہنا ہے کہ یہ اسٹیم سیل حاصل کرنے کے آسان ترین اور محفوظ ترین طریقوں میں سے ایک ہوگا۔

اسٹیم سیل کا کتنا محفوظ؟

عالمی طبی جریدہ 'اسٹیم سیل' ٹرانسلیشنل میڈیسن، میں شائع ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اسٹیم سیل کا استعمال شریان بنانے کے لئے کیا جاتا ہے۔ بہرحال ماہرین کا خیال ہے کہ اس طرح کے اسٹیم سیل کا استعمال محفوظ ہے یا نہیں، اس بات میں ابھی احتمال ہے۔ طبی تحقیق کے میدان میں اسٹیم سیل سے بڑی امیدیں وابستہ ہیں کیونکہ یہ کسی بھی قسم کے خلیوں میں تبدیل ہوسکتی ہیں جن سے جسم کی تعمیر ہوتی ہے اس لیے اس کے ذریعہ دل سے لے کر دماغ تک اور آنکھوں سے لے کر ہڈیوں تک کسی بھی عضو کی مرمت کی جاسکتی ہے۔ اسٹیم سیل حاصل کرنے کا ایک ذریعہ حمل یا رحم مادر میں ناپختہ بچہ رہا ہے لیکن یہ اخلاقی طور پر متنازع معاملہ ہے اور جسم کے مدافعتی نظام کے ذریعہ خارج کیا جاسکتا ہے جیسا کہ کسی بھی عضو کی تبدیلی یا ٹرانسپلانٹ میں ہوتا ہے۔

مخصوص سیل سے اسٹیم سیل تیار کرنا

طبی محققین کا کہنا ہے کہ کسی بالغ کی جلد سے لیے گئے سیل کو اسٹیم سیل میں تبدیل کیا جاسکتا ہے جسے جسم اپنے حصے کے طور پر قبول کرے اور اسے باہری عنصر سمجھ کر رد نہ کرے۔ کیمبرج کی ٹیم نے خون کے نمونوں کو سیل کی مرمت کے لیے منتخب کیا اور اسے خون کے دوران کے ساتھ شریانوں میں دوڑایا تاکہ شریانوں کی دیوار کی مرمت ہوسکے۔ اس کے بعد انہیں اسٹیم سیل میں تبدیل کرلیا گیا۔ ڈاکٹر عامر رعنا کا کہنا ہے کہ جلد سے حاصل کرنے والے اسٹیم سیل سے یہ طریقہ زیادہ بہتر ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم لوگ اس بات پر کافی پرجوش ہیں کہ ہم نے خون میں شامل ایک مخصوص سیل سے اسٹیم سیل تیار کرنے کا ایک مؤثر اور قابل عمل طریقہ ڈھونڈھ نکالا ہے۔ رعنا کہتی ہیں کہ بچوں اور معمر لوگوں کے ریشہ لحمی یا نسیج کی بابوپسی غیر ضروری ہے جبکہ مریض کا خون لیا جانا معمول کا عمل ہے۔ رعنا نے یہ بھی بتایا کہ خون سے حاصل اسٹیم سیل جلد سے حاصل اسٹیم سیل کے مقابلے زیادہ محفوظ ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس کا مستحکم اور استوار ہونا خوش آئند بات ہے۔ انہوں نے کہا کہ پہلے ہم اس کا استعمال تجربہ گاہ میں کریں گے اور پھر اس کے بعد ہم اس تکنیک کو پہلی بار کلینک میں لائیں گے۔

یونیورسٹی کالج لندن میں طبی ماہر پروفیسر کرس میسن نے کہا کہ کیمبرج کی تجربہ گاہ سے چند 'بے حد' خوبصورت کام' سامنے آرہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ جلد کے اچھے نمونے لینے سے کہیں زیادہ آسان خون کے نمونے لینا ہے اور یہی اس کا بڑا فائدہ ہے، برطانیہ کے ہارٹ فاؤنڈیشن نے کہا کہ اس اسٹیم سیل تکنیک میں کافی صلاحیت ہے۔ میڈیکل ریسرچ کونسل کا کہنا ہے کہ اس شعبہ میں تیزی کے ساتھ ترقی ہورہی ہے۔

☆☆☆

خون: آپ کی شخصیت کا آئینہ

ایک وقت تھا جب انسان کی شخصیت پہچاننے کے لئے نجومیوں سے رجوع کرنا پڑتا تھا اور اس مقصد کے لئے بھاری فیس ادا کرنا پڑتی تھی لیکن بدلتے وقت نے انسان کے خیالات میں تبدیلی لانے کے ساتھ ساتھ اسے سائنسی ترقی کی جانب بھی گامزن کر دیا ہے جس کی بدولت وہ آج مختلف انداز میں اپنے بارے میں جان لیتا ہے۔ جی ہاں! اب شخصیت کی خصوصیات ستاروں کے علاوہ انسان کی جین اور خون کے گروپ کی بدولت بھی معلوم کی جا سکتی ہے، اس مضمون میں بھی انسان کے خون کے گروپ کی اس کی شخصیت پر اثرات کے حوالے سے معلومات فراہم کی جا رہی ہیں جو کہ جاپان میں ہونے والی تحقیق کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ دنیا میں بسنے والے افراد میں چار قسم کے بلڈ گروپ پائے جاتے ہیں اور ہر گروپ کے حامل افراد مختلف خصوصیات رکھتے ہیں آیئے دیکھیں کہ یہ خصوصیات کیا ہیں؟

(ا) گروپ اے (Cool)

دنیا بھر میں اس گروپ سے متعلقہ ۳۴ فیصد افراد اے پازیٹیو اور ۶ اے نیگیٹیو بلڈ گروپ رکھتے ہیں۔ یہ لوگ فرمانبردار محتاط ایماندار مخلص جذباتی ہمدرد ہونے کے ساتھ ساتھ تھوڑے بہت نروس اور شرمیلے قسم کے ہوتے ہیں لوگوں کی رائے کے بارے میں حساس ہوتے ہیں ہمیشہ قواعد کے بارے میں پابندی کرتے ہیں ان کے نزدیک رشتے

استوار کرنا اہم ہوتا ہے کم گو ہونے کی وجہ سے اور شرمیلی طبیعت کے یہ لوگ لوگوں کے ہجوم سے گھبراتے ہیں لیکن ٹیم ورک میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں ایسے لوگ شاعر لائبریرین کمپیوٹر انجنیئر ایکٹر اور اچھے مصنف بن سکتے ہیں۔

گروپ بی (Active)

دنیا بھر میں B گروپ کے حامل افراد میں تقریباً 9 فیصد لوگ بی پازیٹیو اور 2 فیصد افراد بی نیگیٹیو ہیں۔ یہ لوگ خوش مزاج مثبت سوچ رکھنے والے حساس شخصیت کے حامل ہوتے ہیں لیکن غیر منظم اور لاپرواہ ہوتے ہیں ان میں عام لوگوں کی نسبت پھرتیلا پن زیادہ ہوتا ہے۔ یہ لوگ شور پیدا کرتے ہیں اور مطلب پرست بھی ہوتے ہیں ان میں منزل کو پانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ لوگ ٹیم کے ممبر کی حیثیت سے زیادہ مؤثر ثابت نہیں ہوتے بلکہ اپنی الگ انفرادیت رکھتے ہیں۔ صرف اپنے لئے کام کرتے ہیں مضبوط شخصیت کے حامل یہ افراد من چلے اور اپنی من کی کرنے والے ہوتے ہیں اور انفرادی کاموں کو ترجیح دیتے ہیں یہ لوگ اچھے جاسوس سکریٹری گالف کے کھلاڑی اور کک بن سکتے ہیں۔

گروپ اے بی (Free Care)

ایک اندازے کے مطابق دنیا میں ان لوگوں کی تعداد عموماً کم ہے جس میں صرف 4 فیصد لوگ AB پازیٹیو اور صرف افراد AB نیگیٹیو ہیں۔ یہ لوگ خوش اخلاق ہمدرد زمانہ شناس ہونے کے ساتھ ساتھ لاپرواہ خیالی دنیا میں رہنے والے تخلیقی ذہن کے حامل ہوتے ہیں ان میں عداوت کا جذبہ موجود ہوتا ہے۔ یہ لوگ موڈی اور گرگٹ کی طرح رنگ بدلنے والے ہوتے ہیں دوسروں پر بہت جلد تنقید کرتے ہیں کچھ لوگوں کے ساتھ گھل مل جاتے ہیں اور کچھ کے ساتھ Reserved رہتے ہیں۔ یہ مسائل کو پہلے سے ہی

بھانپنے کی صلاحیت رکھتے ہیں یہ لوگ جلدی بوریت کا شکار ہو جاتے ہیں شہر کا ماحول انہیں زیادہ پسند ہوتا ہے پراسرار شخصیت کے مالک یہ افراد شدید ذہنی تناؤ کا شکار رہتے ہیں۔ یہ لوگ اچھے وکیل آرٹسٹ اساتذہ بن سکتے ہیں۔

گروپ او (Hot)

دنیا بھر میں ان افراد کی اندازاً تعداد میں 38 فیصد لوگ o پازیٹیو اور 6 فیصد لوگ o نیگیٹیو ہوتے ہیں۔ یہ لوگ پراعتماد ملنسار صاف گو بے تکلف اور ذمہ دار شخصیت کے مالک ہوتے ہیں مضبوط قوت ارادی رکھنے والے یہ لوگ متکبر اور ضدی ہوتے ہیں انہیں حکمرانہ انداز ناپسند ہوتا ہے۔ یہ لوگ کسی حد تک مطلب پرست بھی ہوتے ہیں ان کی سرگرمیاں منظّم ہوتی ہیں یہ لوگ خطرات سے کھیلنا پسند کرتے ہیں ان میں وہم کا عنصر بھی پایا جاتا ہے یہ سماجی ہونے کے ساتھ ساتھ بھڑکیلے بھی ہوتے ہیں اپنی اندرونی کیفیات کا اظہار آسانی سے کردیتے ہیں ان کی شخصیت میں خوبصورتی اور نزاکت پائی جاتی ہے ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ہمیشہ اہم عہدے پر فائز رہا جائے اور معیاری بلند درجہ کا لائف اسٹائل اپنایا جائے ایسے افراد کیلئے بینکنگ بزنس سیاست کا شعبہ بہترین ثابت ہوتا ہے۔

☆☆☆

شہد کی مکھی کے ڈنک میں موجود زہر آپ کو پھر سے جوان بنا سکتا ہے

کیا آپ خود کو زیادہ جوان نظر آنے کے لئے شہد کی مکھی سے ڈنک لگوانا پسند کریں گے؟ ظاہر ہے یہ بات بڑی مضحکہ خیز محسوس ہوگی لیکن سچائی یہ ہے کہ شہد کی مکھی کے ڈنک میں جو زہر ہوتا ہے اس میں عمر کو مات دینے کا کرشمہ پایا جاتا ہے۔ سائنس دانوں نے دریافت کیا کہ یہ زہر Collagen کی مقدار بڑھانے کی صلاحیت رکھتا ہے اور یہ وہ مادہ ہے جو نوجوانی میں جلد کو نرم، ملائم اور لچکدار رکھتا ہے اور اس کی وجہ سے سورج کی مضر شعاعوں سے جلد کو نقصان پہنچنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ یہ بات کم لوگوں کو معلوم ہوگی کہ شہد کی مکھی کے زہر پر مشتمل فیس ماسک گزشتہ کئی سالوں سے مشہور و معروف خواتین کے استعمال میں ہے لیکن یہ مخصوص فیس ماسک خصوصی بیوٹی سیلون اور اسپاز میں دستیاب ہوتے ہیں۔ اب پہلی بار جلد کی شگفتگی اور تازگی کیلئے اس زہر پر مبنی کاسمیٹک مصنوعات مارکیٹ میں آچکی ہیں جن پر 12 سال تک ریسرچ کی گئی ہے۔ اسکن کیئر کی یہ نئی رینج کوریا کے سائنس داں ڈاکٹر سانگ می ہان کی مرہون منت ہے جنہوں نے نیوزی لینڈ کی ایک بیوٹی کمپنی کیلئے یہ مصنوعات تیار کی ہیں۔ اس کمپنی کا دعویٰ ہے کہ ''ایک جار میں یہ بوٹوکس کا نیا اور بہترین متبادل ہے'' گزشتہ سال یہ

انکشاف کیا گیا تھا کہ برطانوی شہزادہ چارلس کی شریک حیات کمیلا نے 55 پاؤنڈ کے عوض ایک سیلون میں شہد کی مکھی کے زہر سے تیار فیشیل ٹریٹمنٹ کروایا تھا جبکہ پرنس ہیری کی دلہن کیٹ مڈلٹن اور مشہور گلوکارہ، اداکارہ اور ماڈل وکٹوریہ بیکہم بھی اپنی رعنائی و خوبصورتی میں اضافے کے لئے شہد کی مکھی کے زہر سے تیار مصنوعات استعمال کرتی ہیں۔ شہد کی مکھی کے زہر سے تیار شدہ آرائش حسن و جمال کی وہ مصنوعات جو پہلے صرف مخصوص بیوٹی سیلون میں دستیاب تھیں اب ایسی پانچ پروڈکٹس کی نئی رینج ہر ایک کے لئے دستیاب ہیں۔ اس میں فیشیل موائسچرائزر اور فومنگ کلینزر کیلئے 16.99 پاؤنڈ، اسکن ٹریٹمنٹ سیرم کیلئے 18.99 پاؤنڈ، ریپئرنگ اسکن کریم کیلئے 24.99 پاؤنڈ اور جوان بنانے والے فیس ماسک کیلئے 49.99 پاؤنڈ قیمت مقرر کی گئی ہے۔ بتایا جاتا ہے کہ ان مصنوعات کے استعمال سے جلد پر ایک قسم کی جھنجھناہٹ محسوس ہوتی ہے۔ جلد پر انہیں لگانے سے دماغ کو یہ پیغام ملتا ہے کہ شاید اسے شہد کی مکھی نے ڈنک مارا ہے اور اس احساس کے تحت جسم متاثرہ مقام تک خون کا بہاؤ تیز کر دیتا ہے اور اسی کے ساتھ قدرتی طور پر تیار ہونے والے کیمیائی مادوں Collagen اور Elastin کی پیداوار بھی بڑھ جاتی ہے اور یوں سکڑی ہوئی جلد تن جاتی ہے۔

شہد کی مکھی کے زہر سے وجع المفاصل کا علاج

جنوبی کوریا کے ریسرچر ڈاکٹر ہان کی شائع شدہ ریسرچ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ شہد کی مکھی کے زہر سے Keratinocytes خلیات کی پیداوار بھی بڑھ جاتی ہے جن کا بنیادی کردار جلد کو ماحولیاتی خطرات مثلاً جراثیم، پانی کی کمی اور سورج کی مضر شعاعوں سے محفوظ رکھنا ہوتا ہے۔ ''کیراٹینوسائنس'' خلیات ہماری جلد کی بالکل اوپری سطح پر ہوتے ہیں اور ان کی وجہ سے ہی جلد پرکشش اور جوان نظر آتی ہے لیکن جوں جوں ہماری عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے، ان خلیات کی تعداد گھٹنے لگتی ہے جس سے جلد کی لچک کم ہو جاتی

ہے اور اس پر جھریاں اور شکنیں نمودار ہونے لگتی ہیں۔ یہ بات پہلے بھی ثابت ہو چکی ہے کہ شہد کی مکھی کا خالص زہر ''کیراٹینوسائٹس'' کی تعداد بڑھا دیتا ہے جس کے نتیجے میں جلد تن جاتی ہے اور زیادہ لچکدار ہو جاتی ہے۔ یہ بات بھی باعث دلچسپی ہوگی کہ شہد کی مکھی کا زہر قدیم زمانے سے طبی علاج معالجے میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس زہر میں ایک پروٹین Apamin بھی شامل ہوتا ہے جو پٹھوں کو پھیلانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ پروٹین جوڑوں کے درد (آرتھرائٹس) کے مخصوص علاج میں استعمال ہوتا ہے جسے Apitherapy کہتے ہیں۔ علاوہ ازیں Muscular Dystrophy اور Multiple Sclcrosis کی تکلیف کم کرنے میں بھی اس پروٹین کو استعمال کیا جاتا ہے۔

☆☆☆

شہد اور صحت

امراضِ قلب: شہد ایک چمچہ اور دار چینی کا سفوف آدھا چمچ ملا لیں۔ اسے جیم کی طرح ڈبل روٹی پر لگا کر کئی دن ناشتہ کریں یہ نسخہ خون کی شریانیں کھلنے میں مدد دے گا اور مریض حملہ قلب سے محفوظ رہے گا۔

بدبودار سانس: نیم گرم پانی ایک گلاس میں ایک چمچ شہد اور آدھا چمچ دار چینی ملا کر باقاعدگی سے غرارے کرنے سے سارا دن سانس خوشگوار رہتی ہے۔

تھکن: معمر افراد کے علاوہ کبھی کبھی نوجوان بھی تھکن محسوس کرتے ہیں۔ ایک گلاس پانی لیں، اس میں شہد آدھی چمچ اور چٹکی بھر دار چینی کا سفوف حل کر کے نہار منہ اور دوپہر کے کھانے سے قبل پی لیا کریں۔ ایک ہفتے میں عمدہ نتائج سامنے آئیں گے۔

کیل مہاسے: شہد تین حصے اور دار چینی کا سفوف ایک حصہ ملا کر لیپ بنا لیں۔ رات کو سوتے وقت اسے کیل مہاسوں پر لیپ کر دیں اور صبح نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں۔ دو ہفتے کے استعمال کے بعد مثبت اثر ظاہر ہوں گے اور چہرہ شاداب اور پُر رونق لگے گا۔

☆☆☆

30 سے 60 برس کی عمر تک کیا کھائیں؟

اچھی صحت کے لئے ضروری ہے کہ ہر فرد سبزیاں، پھل اور بے چھنے آٹے کی روٹی استعمال کرے، لیکن ایک خاص عمر تک پہنچنے کے بعد کسی مخصوص چیز کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر اسے نہ کھایا جائے تو طاقت میں کمی اور صحت گرنے لگتی ہے۔ معالجین نے خواتین کے لئے ہر دس برس کے وقفے سے یعنی 30 تا 60 برس کی عمر کے لئے کچھ رہنما اصول وضع کئے ہیں، جن کا جاننا ضروری ہے۔

پالک پھلیاں نارنگی وغیرہ

30/ برس کی عمر میں: وہ خواتین جو ماں بننے والی ہوں، انہیں ایک ملی گرام فولک ایسڈ (حیاتین بی) روزانہ کھانا چاہئے۔ اس سے بچے کی پیدائش میں آسانی ہو جاتی ہے۔ 400 مائکروگرام کا ایک ملٹی سپلیمنٹ لیجئے جس میں فولک ایسڈ شامل ہو۔ دن میں کم از کم فولک ایسڈ والی دو غذائیں کھائیے، مثال کے طور پر پالک، پھلیاں، یا نارنگی کا رس، حاملہ ہونے کے دوران فولک ایسڈ کی خوراک بڑھا کر 600 ملی گرام کر دینی چاہئے۔

بغیر چکنائی والا دودھ اور سبزی

30/ برس کی عمر میں خواتین غذا کے معاملے میں موڈ پر انحصار کرتی ہیں، جب کہ ایسا نہیں کرنا چاہئے۔ انہیں تین گلاس بغیر چکنائی والا دودھ پینا یا اس کے مساوی وزن کا

دہی کھانا چاہیئے۔ جس سے ان کا موڈ خوشگوار رہے گا۔ اگر ان کے جسم میں فولاد کی کمی ہو تو انہیں بیجوں والی غذائیں اور گہرے ہرے پتوں والی سبزیاں اور تھوڑا سا گوشت کھانا چاہیئے۔ اس کے علاوہ ایسی غذائیں بھی ضروری ہیں جن میں حیاتین بھی شامل ہو، تا کہ فولاد جسم میں آسانی سے جذب ہو جائے۔

کیلا اور مچھلی

اگر مانع حمل گولیاں استعمال کرتی ہیں تو اس بنا پر خون میں حیاتین بی۔ 6 کی کمی ہو جاتی ہے۔ جس سے مزاج چڑ چڑا ہو جاتا ہے۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے کیلا کھانا مفید ہے۔

خواتین، مردوں کی نسبت دوگنا ڈپریشن کا شکار ہوتی ہیں۔ 30 برس کی عمر ایسی ہے جب یہ شکایت عام ہو جاتی ہے، کئی محقق کہتے ہیں کہ ڈپریشن دور کرنے کے لئے اومیگا 3 کا استعمال کرنا چاہیئے جو سامن یا ٹیونا مچھلی میں زیادہ ہوتا ہے۔

ناشتہ کا اہتمام ضروری

40 برس کی عمر میں: اس عمر میں نظام تحول سست ہو جاتا ہے اور غذا دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ غذا میں شامل حرارے مشکل ہی سے حل پاتے ہیں۔ وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے، جو دشواری سے کم ہوتا ہے۔ نتیجتاً خون میں شکر اور کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خواتین عموماً ناشتے سے اجتناب کرتی ہیں، جب کہ مناسب ناشتہ کر کے وہ اپنا وزن آسانی سے کم کر سکتی ہیں، واشنگٹن یونیورسٹی کے ڈاکٹر وین کہتے ہیں کہ خواتین کو تین وقت کھانے کی عادت ضرور اپنانی چاہیئے۔ جس کا ایک فائدہ یہ ہوگا کہ انہیں بھوک لگتی رہے گی اور معدہ بخوبی کام کرتا رہے گا۔

تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز

اگر آپ کو غذا سے مطلوبہ مقدار میں حرارے نہ مل رہے ہوں تو اس شکایت پر قابو پانے کے لئے تلی ہوئی چیزوں سے اجتناب کیجئے، اس لئے کہ ان میں حیاتین، معدنیات اور ریشے کی کمی ہوتی ہے۔ جسم میں شکر اور چکنائی بڑھ جاتی ہے۔ چنانچہ ایسی غذائیں کھائیں جو کم پروسیس کی ہوئی ہوں، مثال کے طور پر ابلے ہوئے آلو کھائے، سفید آٹے کی روٹی کے بجائے بے چھنے آٹے کی روٹی کھائیے، پھل کھائیے جو تازہ ہوں۔ ریشے والی غذا سے خواتین کے ہارمون، ایسٹروجن میں توازن پیدا ہو جاتا ہے۔

سویا اور سویابین لیں

اس عمر میں بے خوابی کی شکایت بھی عام ہوتی ہے۔ یادداشت دھوکا دینے لگی ہے اور بصارت میں چمکیلے جھماکے ہونے لگتے ہیں۔ ایام کے بند ہونے کے بعد ایسٹروجن کی سطح میں اتار چڑھاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسٹروجن کی کمی کو پورا کرنے کے لئے آئی سوفیلونز استعمال کیجئے جو سویابین میں پایا جاتا ہے۔ رات کی غذا میں ایسی چیزوں کا استعمال کیجئے جن میں سویا شامل ہو۔ کوشش کیجئے کہ آپ کو 30 سے 50 ملی گرام آئی سوفلیونز حاصل ہو جائے۔ وہ خواتین جو سویا کو خوراک کا حصہ بنا لیتی ہیں انہیں روشنی کے جھماکے دکھائی دینا 40 فیصد کم ہو جاتے ہیں۔

قوتِ ارادی کو ضائع نہ کریں

50 برس کی عمر میں: پچاس برس کی عمر کو اس طرح سے نہ گزاریئے کہ جیسے آپ کسی پہاڑ سے پھسلتی ہوئی نیچے آ رہی ہوں۔ مایوسی، اضمحلال اور ڈپریشن کو سر سے اتار کر پھینک دیں۔ اگر آپ مناسب غذائیں لیتی رہیں گی تو زندگی اسی انداز سے گزرے گی

جیسے آغاز شباب میں تھی۔ عمر کے اس حصے میں ہڈیوں کے بھر بھرے پن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر آپ مناسب مقدار میں کیلشیم لے رہی ہوں تو اس مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک پیالی بغیر چکنائی کا دودھ اور کوئی ترش پھل۔ اس کے علاوہ کیلشیم کے ضمیمے لیجئے۔

ایام بند ہونے کے بعد توجہ دیں

ایام بند ہونے کے بعد دل کو بہت خطرات لاحق ہو جاتے ہیں لہٰذا اس کی طرف بھر پور توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ مناسب غذاؤں سے دل کی بیماریوں پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔ ایسی غذاؤں کا انتخاب کیجئے جن میں چکنائی کم اور ریشہ زیادہ ہو۔ آپ کو اب پھل اور سبزیاں، بغیر چھنے آٹے کی روٹی اور دلیے کو اپنی غذا میں شامل کرنا ہے۔ اس عمر میں لازم ہے کہ آپ 6 مائیکروگرام حیاتین بی۔ 12 ضرور لیں۔ یہ حیاتین دل کے عارضے کے لئے انتہائی مفید ہے، لیکن دشواری ہے کہ حیاتن بی-12 غذاؤں کی صورت میں ہضم نہیں ہو پاتا۔ چنانچہ اس کے ضمیمے لیجئے۔ زیادہ وزن اٹھا کر چلنے سے گریز کیجئے، دن میں تین کے بجائے چھ بار تھوڑا تھوڑا کر کے کھائیں۔ ایسا کھانا سودمند رہے گا، جس سے آپ کو 250 حرارے حاصل ہوتے رہیں گے۔ اس طرح آپ سال میں 6 پونڈ وزن بھی گھٹا سکتی ہیں۔

مناسب غذا بیماریوں سے دور رکھتی ہیں

60 برس اور اس سے زیادہ کی عمر میں: اس عمر میں مناسب غذائیں آپ کو بیماریوں سے دور رکھ سکتی ہیں۔ آپ اپنے جسم کا دفاع کر کے گھڑی کی سوئیوں کو پیچھے کر سکتی ہیں۔ آکسیجن کے وہ ٹکڑے جو شدید ردعمل ظاہر کرتے ہیں وہ فری ریڈیکلز کہلاتے ہیں۔ یہ ہوا، غذا اور ہمارے جسم میں پائے جاتے ہیں، عمر میں اضافے کے سبب ان کے ردعمل

میں شدت آجاتی ہے۔ پھلوں، سبزیوں اور بغیر چھنے آٹے میں پائے جاتے ہیں۔ یہ آپ کو دل کے عارضے، سرطان، موتیابند اور دوسری بیماریوں سے تحفظ دیتے ہیں۔ مانع تلسید عناصر آپ کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتے اور انفیکشن یعنی نزلے اور نمونئے سے دور رکھتے ہیں۔ یہ دماغ کو بھول کے مرض سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔

پھل اور سبزیوں کی شمولیت ضروری

کوشش کیجئے کہ دن میں کم از کم آٹھ پھل اور سبزیاں آپ کے کھانے میں شامل ہوں تا کہ آپ کے خلیات کو مانع تلسید جزو حاصل ہوتا رہے۔ گاجر، میٹھا آلو، پالک اور نارنگی کا استعمال بہتر ہے۔ یہ یاد رکھئے کہ صرف غذاؤں سے ہی آپ مطلوبہ حیاتین ای حاصل نہیں کر سکتیں۔ چنانچہ اس کے ضمیمے لیجئے۔

اس عمر میں آپ کو حرارے فراہم کرنے والی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ چنانچہ اس کے لئے پھل، سبزیاں، بغیر چکنائی کا دودھ اور تھوڑا سا گوشت کھائیں، ایسی چیزوں سے اجتناب کریں جن میں حرارنہ ہوں جیسے کولا مشروبات وغیرہ۔

اگر آپ ورزش کرتی ہیں تو حیاتین ایکس لیجئے (واضح ہو کہ یہ غذا نہیں دوا ہے) اس کے علاوہ واکنگ، جوگنگ اور ہفتے میں تین بار ہلکا وزن اٹھانے والی ورزشیں کی جا سکتی ہیں۔ یہ نہ سوچئے کہ اب دیر ہو چکی ہے وہ افراد جن کی عمر نوے برس ہو جاتی ہیں جب صحت مندانہ مشاغل اختیار کرتے ہیں تو ان کے اجسام پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

☆☆☆

پانی کے حیرت انگیز فائدے

سینے اور معدے کی جلن دور

اگر آپ سینے یا معدے میں جلن محسوس کریں تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کا جسم پانی کی کمی کا شکار ہے۔ اس جلن کو دور کرنے کے لئے دوائیں ہرگز نہ کھائیں۔ پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے پانی پیناہی بہتر ہے۔ اگر آپ یہ اندازہ نہیں لگا سکے کہ معدے کی جلن پانی کی کمی کی بنا پر ہے اور آپ نے علاج کی غرض سے کوئی دوا کھالی تو آپ کے معدے کی سوزش میں اضافہ ہونے کا خدشہ ہے۔ اس کے علاوہ معدے کے نیچے کی چھوٹی آنت (Duodenum) بھی متاثر ہوسکتی ہے آپ کو آنت اُترنے (Henia) کی تکلیف بھی ہوسکتی ہے آپ کی آنتوں میں زخم بھی ہوسکتے ہیں۔ یہاں تک کہ آپ کا جگر اور لبلبہ بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔

جوڑوں کا ورم دور

جوڑوں میں درد یا ورم ہونا اس بات کی نشان دہی ہے کہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہوچکی ہے۔ یہ تکلیف جوان اور بوڑھے، دونوں کو ہوسکتی ہے۔ ایسی صورتِ حال میں دوا کھانے سے تکلیف میں اضافہ ہونے کا امکان ہوسکتا ہے۔ پانی خوب پئیں اور تھوڑا سا نمک بھی کھالیں، اس سے تکلیف میں افاقہ ہوجائے گا۔

کمر کے درد کا خاتمہ

اگر آپ کی کمر کے نچلے حصے میں درد اور ریڑھ کی ہڈی میں ورم ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی جگہ پر پانی کی کمی ہوچکی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں پلیٹیں ہوتی ہیں اور ان کے درمیان پانی۔ یہ سب مل کر آپ کے جسم کا وزن برداشت کرتے اور آپ کو سیدھا کھڑا ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں پانی زیادہ پئیں اور اگر معالج کوئی دوا دیتا ہے تو وہ بھی ضرور کھائیں۔ اگر آپ کو جسم میں پانی کی کمی کا اندازہ نہ ہوسکے تو ایکوپنکچر یعنی سوئیوں سے علاج کروائیں یا ریڑھ کی ہڈی کی سرجری کرالیں لیکن یہ یاد رکھیں کہ سرجری کروانے کی صورت میں اکثر نقصان ہوتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی بدنما اور ٹیڑھی ہوجاتی ہے۔ اس ضمن میں اپنے معالج سے ضرور مشورہ کریں۔

سینے کے درد (انجائنا) کا ازالہ

سینے یا دل میں درد ہونے کی ایک علامت یہ بھی ہے کہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہوچکی ہے۔ ایسی شکایت ہونے پر پانی زیادہ سے زیادہ پئیں تاکہ آپ کو دوائیں نہ کھانی پڑیں۔ اس بارے میں کسی معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے لیکن زیادہ پانی پی کر آپ اس بیماری پر قابو پاسکتے ہیں۔

آدھے سر کے درد کی روک تھام

جب آدھے سر کا درد ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ دماغ اور آنکھوں کو پانی کی ضرورت ہے۔ اگر آپ زیادہ مقدار میں پانی پی لیں تو دوا کھائے بغیر یہ شکایت دور ہوسکتی ہے۔ پانی کی کمی کے باعث جو آدھے سر کا درد ہوتا ہے اس میں آنکھوں کے پچھلے حصے میں سوزش ہوسکتی ہے اور بینائی بھی جاسکتی ہے۔

بڑی آنت کے درد کا خاتمہ

بڑی آنت میں درد ہونا اس بات کی علامت ہے کہ آنتوں میں پانی کم ہوگیا ہے۔ اس کمی سے قبض بھی ہوجاتا ہے۔ آنتیں خشک ہوجائیں تو ان کی چکنائی ختم ہوجاتی ہے اور فضلہ رُک جاتا ہے۔ اگر آپ پانی کی کمی کو دور نہ کر سکے تو دائمی قبض میں مبتلا رہنے کا خدشہ ہے۔ مستقل پانی کی کمی سے بڑی آنت اور مقعد (ANUS) کا سرطان بھی ہوسکتا ہے۔

دمے کا خاتمہ

پانی کی کمی سے جسم میں ایسی پیچیدگی پیدا ہوجاتی ہے جس سے دمہ ہوجاتا ہے تقریباً ایک کروڑ چالیس لاکھ بچے ہر سال اس بیماری میں مبتلا ہوجاتے ہیں جن میں سے ہزاروں ہلاک بھی ہوجاتے ہیں۔ زیادہ پانی پینے سے دمے کی شکایت ختم ہوجاتی ہے۔ جن افراد کو دمے کی شکایت ہو انہیں چاہیے کہ وہ پانی میں تھوڑا سا نمک بھی ملالیں۔ ان افراد کے پھیپھڑوں میں بلغم جم جاتا ہے۔ اس لیے سانس کی آمد ورفت میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ نمک سے بلغم صاف ہوجاتا ہے اور سینے کی گھٹن ختم ہوجاتی ہے۔ دمے کے مریض اگر پانی میں نمک ملا کر پینا چاہتے ہوں تو اپنے معالج سے ضرور مشورہ کرلیں۔

ابتدائی ذیابیطس سے بچاؤ

جسم میں پانی کی زیادہ کمی سے ذیابیطس بھی ہوسکتا ہے۔ ناکافی پانی جسم کے سارے حصوں تک نہیں پہنچ پاتا، جس کے نتیجے میں انسولین جسم کے سارے خلیوں تک

نہیں پہنچ پاتی۔ ذیابیطس میں صرف چند خلیے پانی کو ذخیرہ کر پاتے ہیں۔ اگر پانی زیادہ مقدار میں پیا جائے اور اس میں تھوڑا سا نمک بھی ملا لیا جائے تو ابتدائی ذیابیطس کو روکا جاسکتا ہے۔ اگر آپ نے پانی کی کمی کی علامات پر توجہ نہ دی تو خون کی نالیوں کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ دورانِ خون رک جانے سے جسم کے حصے، خاص طور پر پاؤں کے انگوٹھے اور پاؤں بے جان ہوسکتے ہیں۔ آنکھوں کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے اور بعض اوقات مریض نابینا بھی ہوسکتا ہے۔

☆☆☆

صاف پانی اور صابن سے قد میں اضافہ

صاف پانی اور صابن کا استعمال جہاں صحت اور صفائی کے لئے ضروری ہے وہیں ایک سائنسی تجزیئے میں پہلی بار اس حقیقت کا انکشاف کیا گیا ہے کہ بچوں کو صاف پانی اور صابن مہیا کرنے سے نہ صرف ان کی نشو نما بہتر ہوتی ہے بلکہ ان کے قد میں اضافہ ہوتا ہے۔ برطانوی سائنسدانوں نے دنیا بھر سے جمع کردہ اعدادو شمار کے جائزے کے نتیجے میں ایسے شواہد پیش کئے ہیں جن سے پتا چلتا ہے کہ پینے کے صاف پانی اور صفائی کا خیال رکھنے سے بچوں کے قد میں 5. یا آدھ سینٹی میٹر کا اضافہ ہوا۔

حال ہی میں 'لندن اسکول آف ہائی جین اینڈ ٹروپیکل میڈیسن' اور بین الاقوامی فلاحی ادارہ 'واٹرایڈ' کے زیر انتظام کم آمدنی اور پسماندہ ممالک میں کی جانے والی تحقیق کا تفصیلی جائزہ پیش کیا گیا ہے۔ اس تحقیق میں چودہ ممالک شامل تھے جن میں پاکستان، بنگلہ دیش، نیپال، نائجیریا، ایتھوپیا اور جنوبی افریقہ سے تعلق رکھنے والے تقریباً دس ہزار بچوں کا معائنہ کیا گیا۔ سائنسی ماہرین کے مطابق ایسے گھرانے جہاں پانچ سال سے کم عمر بچوں کو پینے کا صاف پانی اور صابن سے ہاتھ دھونے کی سہولت میسر تھی ان کے قد میں خاطر خواہ اضافہ ہوا جبکہ ناقص صفائی کا انتظام رکھنے والے بچوں میں اسہال اور پیٹ کے کیڑوں کی بیماری کے باعث غذائیت کی کمی اور کمزور نشو نما کے ساتھ قد بڑھنے کی رفتار بھی سست پائی گئی ہے۔ تحقیق کے سربراہ ڈاکٹر ایلن ڈینگور کا کہنا تھا کہ

تحقیق کا نتیجہ بچوں میں غذائیت کی کمی کے مسئلے سے نمٹنے کے لیے ایک اہم پیش رفت ثابت ہوسکتا ہے۔'' صاف پانی کی فراہمی اور صحت وصفائی کا انتظام بچوں میں ڈائریا یا دست کی بیماری سے ہونے والی اموات کو روکنے کے لئے موثر طریقہ ثابت ہوسکتا ہے جو دنیا بھر میں بچوں کی ہلاکتوں کا تیسرا بڑا سبب ہے تو دوسری طرف صاف پانی اور صابن کی فراہمی بچوں کی اچھی نشو ونما کے لئے بھی ضروری ہے۔

ان کا کہنا تھا کہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا ہے کہ بچوں میں ڈائریا کا مرض پھیلنے کا اصل سبب پینے کا گندا پانی ہے۔ بار بار ہونے والی دستوں کی بیماری سے بچے جسمانی غذائیت سے محروم ہوتے چلے جاتے ہیں جن کے اثرات طویل مدتی ہوتے ہیں جس سے نہ صرف ان کی نشو نما متاثر ہوتی ہے بلکہ قد بڑھنے کی رفتار بھی سست پڑ جاتی ہے۔

تحقیق سے منسلک ایک اور تحقیق ایبل ویلمین نے کہا کہ تجزیئے سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ صاف پانی، صفائی اور غذائیت کا ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہے۔ ایک اندازے کے مطابق کمزور نشو نما اور غذائیت کی کمی کے باعث دنیا میں ہر سال 31 لاکھ بچے موت کی نیند سو جاتے ہیں جن میں سے نصف تعداد ان بچوں کی ہے جن کی عمریں پانچ برس سے کم ہوتی ہیں۔

☆☆☆

انسانی بدن پر روزہ کا اثر

جوں جوں عقل ترقی کر رہی ہے حیرت انگیز علوم سے آشنائی کا عمل بھی جاری ہے خاص طور پر میڈیکل سائنس کے حوالے سے کچھ عرصے پہلے تک یہی خیال کیا جاتا تھا کہ روزہ نظام انہضام کو آرام پہنچانے کا ایک مفید ذریعہ ہوسکتا ہے۔لیکن جدید طب سے وابستہ ماہرین اس حقیقت سے پردہ اٹھانے میں کامیاب ہوگئے ہیں کہ روزہ ایک حیرت انگیز طبی علاج ہے جو نہ صرف انسان کے مدافعتی نظام کو نئی توانائی فراہم کرسکتا ہے بلکہ پورے مدافعتی نظام کو دوبارہ سے تخلیق کرسکتا ہے۔امریکی سائنسدانوں نے اس مطالعے کو تحقیق کی دنیا میں ایک قابل ذکر پیش رفت قرار دیا ہے۔ان کا کہنا ہے کہ صرف تین دن تک لگاتار روزے کی حالت میں رہنے سے جسم کا مدافعتی نظام پورا کا پورا نیا ہوسکتا ہے۔کیونکہ روزہ سے جسم کو نئے سفید خون کے خلیات بنانے کی تحریک ملتی ہے۔

سائنس دانوں کے بقول روزہ مدافعتی نظام کی ازسرنو تخلیق کا ایک بٹن ہے جس کے دبانے سے اسٹیم خلیات کو سفید خون کے خلیات بنانے کا اشارہ ملتا ہے جن کی بدولت انسان بیماریوں اور انفکشن کے خلاف مزاحمت کرتا ہے، یونیورسٹی آف سدرن کیلی فورنیا سے تعلق رکھنے والے سائنسدانوں نے کہا ہے کہ ان کی دریافت کے مطابق کینسر کے مریضوں اور غیر موثر مدافعتی نظام زیادہ عمر کی وجہ سے غیر موثر ہوجاتا ہے اور ان میں معمولی بیماریوں سے لڑنے کی طاقت بھی نہیں رہتی ہے، یہ مشق ان کے لئے بے

حد مفید ہوسکتی ہے ان کا کہنا ہے کہ سرطان میں مبتلا افراد یا معمر ہونے کی وجہ سے غیر موثر مدافعتی نظام کو روزہ ایک نئے مدافعتی نظام میں تبدیل کرسکتا ہے۔انہوں نے کہا کہ جب آپ بھوکے ہوتے ہیں تو یہ نظام توانائی بچانے کی کوشش کرتا ہے اور روزے دار کا بھوکا جسم ذخیرہ شدہ گلوکوز اور چربی کو استعمال کرنے پر مجبور ہوجاتا ہے۔لیکن اس کے ساتھ ساتھ توانائی محفوظ کرنے کے لئے مدافعتی نظام کے خلیات کا بھی استعمال کرتا ہے جس سے سفید خلیات کا ایک بڑا حصہ بھی ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے۔

روزہ سرطان کو ختم کرتا ہے

کیلی فورنیا یونیورسٹی کے شعبہ جیرونٹولوجی اینڈ بائیولوجیکل سائنسز سے منسلک پروفیسر والٹر لونگو نے کہا کہ طویل روزوں کی حالت میں جسم میں ایک اینزائم پی کے اے(PKA) کی کمی واقع ہوتی ہے جس کا تعلق بزرگی یا سرطان کے ٹیومر کی افزائش کا سبب بننے والے ہارمون سے ہے۔جبکہ اسٹیم سیلز تخلیق نو کا مرحلہ تبھی شروع کرسکتا ہے جب پی کے اے جین کا بٹن سوئچڈ آف ہو۔بنیادی طور پر روزہ اسٹیم سیلز کو OK کا سگنل بھیجتا ہے کہ وہ ری سائیکلنگ کا عمل شروع کرے اور پورے مدافعتی نظام کی مرمت کرکے اسے پھر سے نیا بنادے، اچھی خبر یہ ہے ہ روزے کی حالت میں جسم کو مدافعتی نظام کے نقصاندہ، ناکارہ اور غیر فعال حصوں سے بھی چھٹکارہ مل جاتا ہے۔محققین نے ایک تجربے کے دوران لوگوں سے چھ ماہ کے دوران دو سے چار بار فاسٹنگ (روزے) کیلئے کہا۔

روزہ کیموتھراپی سے بہتر اثرات رکھتا ہے

پروفیسر لونگو کے مطابق ہم نے انسانوں اور جانوروں پر کئے جانے والے تجربات میں یہ دیکھا کہ طویل روزوں سے جسم میں سفید خون کے خلیات کی تعداد میں کمی ہونی شروع ہوگئی مگر جب روزہ کھولا گیا تو یہ خلیات پھر سے واپس آگئے اور تبھی

سائنسدانوں نے یہ سوچنا شروع کیا کہ آخر یہ واپس کہاں سے آتے ہیں؟ بقول پروفیسر لونگوطویل روزوں کی حالت کے دوران جسم میں سفید خون کے خلیات کی کمی سے پیدا ہونے والی حوصلہ افزا تبدیلیاں اسٹیم سیلز کی تخلیق نو کے خلیہ کو متحرک بناتی ہیں۔اس کا مطلب ہے کہ جب انسان روزے کے بعد کھانا کھانے کے لئے مدافعتی نظام خلیات کے ایک بڑے حصے کوری سائیکل کرتا ہے جن کی یا تو ضرورت نہیں ہوتی ہے یا جو ناکارہ ہو چکے ہوتے ہیں۔تحقیق کے معاون مصنف پروفیسر تانیا ڈورف نے کہا کہ اگرچہ کیموتھراپی کا عمل زندگی بچانے کے کام آتا ہے لیکن 72 گھنٹوں کا روزہ کیموتھراپی کے زہریلے اثرات کے خلاف کینسر کے مریضوں کی حفاظت کرسکتا ہے۔لیکن اس بات کی ضرورت ہے کہ کسی طبی معالج کے زیرنگرانی اس نوعیت کی غذائی پابندیاں کی جانی چاہئیں۔یوسی ایل' سے منسلک پروفیسر کرس مین نے کہا کہ یہاں کچھ دلچسپ اعداد وشمار حاصل ہوئے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ روزے کی حالت میں خلیات کی تعداد اور سائز کو کم کردیتی ہے لیکن بہتر گھنٹوں کا روزہ کھولنے سے صحت مندی لوٹنے لگتی ہے۔

تحقیق کے نتیجہ کے حوالے سے پروفیسر لونگو نے کہا کہ ایسے شواہد نہیں ملے جن کی وجہ سے فاسٹنگ کو خطرناک قرار دیا جائے بلکہ اس کے فائدہ مند ہونے کے حوالے سے ٹھوس شواہد سامنے آئے ہیں۔محققین نے کہا کہ وہ ان امکانات کی بھی تحقیقات کررہے ہیں کہ آیا روزے کے مفید اثرات صرف مدافعتی نظام کی بہتری کیلئے ہیں یا پھر اس کے اثرات دیگر نظاموں اور اعضاء پر بھی لاگو ہوتے ہیں۔

☆☆☆

گرمی کے مشروبات
سنت نبوی ﷺ کی روشنی میں

لسی

رسول اکرم ﷺ نے دودھ میں پانی ملا کر لسی بنا کر استعمال فرمائی ہے۔حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ کیلئے بکری کا دودھ دوہا گیا۔پھر اس میں اس کنویں کا پانی جو حضرت انسؓ کے گھر میں تھا ملایا اور رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں پیش کیا۔حضور ﷺ نے نوش فرمایا۔نوش فرمانے کے بعد جو دودھ کی لسی بچ گئی وہ بطور تبرک تقسیم فرمانے لگے تو بائیں طرف حضرت ابوبکر صدیقؓ اور دائیں طرف ایک اعرابی بیٹھے تھے۔حضرت عمرؓ نے عرض کیا: یارسول اللہ ﷺ! پہلے ابوبکرؓ کو دیجئے مگر آپ ﷺ نے اعرابی کو پیالہ پکڑا دیا جو دائیں طرف تھا اور ارشاد فرمایا دائیں طرف کیونکہ دایاں مقدم ہے۔حضرت ابراء بن عازبؓ اپنے باپ سے روایت کرتے ہیں کہ میں نے حضرت ابوبکر صدیقؓ سے کہا؛ اے ابوبکرؓ تم ہجرت کی رات رسول اللہ کے ساتھ تھے۔وہ واقعہ مجھے سناؤ! حضرت ابوبکر صدیقؓ نے کہا کہ ہم ساری رات چلتے رہے، اگلا دن بھی

چلتے رہے، جب دوپہر کا وقت ہوا اور لوگوں کی آمد و رفت ختم ہوئی تو ہم ایک لمبے پتھر کے سائے میں اُترے۔ میں نے اپنے ہاتھوں سے جگہ ہموار کی تا کہ حضور اکرمؐ سو جائیں اور میں نگرانی کرنے لگا۔تو سامنے ایک چرواہا آتا دکھائی دیا۔ میں نے اس سے کہا کہ تیری بکریوں میں دودھ ہے؟ اس نے کہا کہ ہاں! میں نے پوچھا کہ کیا دوہے گا۔اس نے کہاں ہاں! پھر اُس نے ایک بکری پکڑی اور پیالہ میں دودھ نکالا۔ میرے پاس ایک برتن تھا کہ جس کے ساتھ آپ ﷺ وضو فرماتے اور پانی اور دودھ نوش فرماتے تھے۔ میں نے دودھ اس برتن میں رسول اللہؐ کے لئے ڈال لیا۔ پھر میں بارگاہِ اقدس میں حاضر ہوا تو ابھی تک محوِ خواب تھے۔ میں نے جگانا مکروہ سمجھا۔ پھر جب حضور نبی کریمؐ خود بیدار ہوئے تو میں نے ٹھنڈا کرنے کی غرض سے اس دودھ میں تھوڑا سا پانی ملایا اور عرض کیا یا نبیؐ آپ اسے نوش فرمالیں، چنانچہ آپ ﷺ نے نوش فرمایا، یہاں تک کہ میں خوش ہوگیا۔(مسلم شریف)

پھلوں کا پانی

رسول اللہ ﷺ نے پھلوں کا پانی بھی پسند فرمایا ہے۔یعنی انگور یا کھجور میں پانی ڈال کر رکھ دیا جاتا جب اس پھل کا رس پانی میں شامل ہو جاتا تو آپ نوش فرمالیتے جسے نبیذ کہا جاتا ہے۔حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ میں نے اپنے اس پیالے میں رسول اللہ کو پینے کی اشیاء شہد، نبیذ، پانی اور دودھ پلایا۔(مسلم) حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ ہم ایک مشکیزہ میں حضور سرورِ دو عالم ﷺ کے لئے نبیذ بناتے تھے۔اوپر کی طرف سے مشکیزہ کا منہ بند کر دیا جاتا تھا اور نیچے اس کا دہانہ تھا۔ہم صبح اس میں نبیذ ڈالتے تو سرورِ کائنات فخر موجودات ﷺ رات کو پی لیتے۔رات کو ڈالا جاتا تو صبح نوش فرمالیتے تھے۔(صحیح مسلم شریف)

ستو کا استعمال

حضرت سوید بن نعمانؓ فرماتے ہیں کہ رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ کے صحابہؓ کے پاس ستو لائے گئے۔انہوں نے ان کو پانی میں گھول کر نوش فرمایا۔(بخاری شریف)

شہد کا استعمال

شہد حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پسندیدہ اور مرغوب ترین اشیاء میں سے تھا۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو حلوہ اور شہد بہت پسند تھا۔(بخاری)

سرورِ دو عالم ﷺ علی الصبح شہد میں پانی ملا کر نوش فرمایا کرتے تھے۔ پھر جب اس پر کچھ وقت گزر جاتا اور بھوک محسوس ہوتی تو کچھ از قسم غذا موجود ہوتی تناول فرمالیتے۔ (مدارج جلد اول) ابن سعدؓ نے حضرت عبداللہ بن رافعؓ سے نقل کیا کہ اُم المومنین حضرت اُم سلمیٰؓ نے فرمایا کہ میرے پاس شہد کی ایک کپی تھی۔ رسول اللہ ﷺ اس شہد کو پسند فرماتے تھے اور اس میں سے کچھ نوش فرمایا کرتے تھے۔(تفسیر مظہری)

ان احادیث سے معلوم ہوا کہ شہد کا استعمال سنت ہے اور اس میں صحت کیلئے بہت سے فائدے ہیں۔اللہ تعالیٰ ہمیں سنت رسول ﷺ کے مطابق مشروبات استعمال کر کے اپنی صحت کی حفاظت کرنیکی توفیق دے۔آمین!

☆☆☆

پوٹاشیم ہمارے لئے اہم

کہا جاتا ہے کہ ایک ساتھ زیادہ کیلے کھانا صحت کیلئے نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ بلکہ کہا تو یہاں تک گیا ہے کہ ایک وقت میں چھ سے زیادہ کیلے کھانے سے جان بھی جاسکتی ہے۔

کیا یہ سچ ہوسکتا ہے؟

کیلے دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیا جانے والا پھل ہے جس میں وٹامنز اور منرلز (معدنیات) ہیں۔تو اگر یہ پھل ہمارے لیے اچھا ہے تو کیا اس سے جان جاسکتی ہے؟ اس خیال کو ایک مشہور شخص کارل پلنگٹن نے پھیلایا ہے۔انہوں نے ایک جگہ کہا، ہم اس سے پہلے کیلوں کی بات کر رہے تھے۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر چھ سے زیادہ کیلے کھائیں جائیں تو آپ مرسکتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے۔ چھ کیلے کھانے کے باعث پوٹاشیم کی مقدار خطرناک حد تک بڑھ جائے گی۔ میں نے ایک برتن میں کیلے دیکھے۔اس میں چھ کیلے تھے۔معلوم ہے کہ چھ کیلے کیوں تھے؟ ساتواں آپ کیلئے خطرناک ہوسکتا ہے۔

پوٹاشیم ہمارے لئے کتنا خطرناک ہے

لندن میں واقع سینٹ جارج ہسپتال کی کیتھرین کولنز کا کہنا ہے کہ پوٹاشیم ہمارے لئے بے حد اہم ہے اور یہ ہمارے جسم کے ایک ایک خلیے میں پایا جاتا ہے۔اس سے ہماری دل کی دھڑکن ٹھیک رہتی ہے، ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھنے میں اہم کردار ہے۔

تاہم اگر اس کی مقدار بہت زیادہ یا بہت کم ہو جائے تو دل کی دھڑکن بے ترتیب ہوسکتی ہے، پیٹ میں درد، متلی اور پیٹ خراب ہوجائے گا۔ ایک جوان شخص کو ایک دن میں 3500 ملی گرام پوٹاشیم لینی چاہیے۔ایک 125 گرام وزن کے کیلے میں 450 ملی گرام پوٹاشیم ہوتی ہے۔یعنی ایک جوان شخص دن میں کم از کم ساڑھے سات کیلے کھا سکتا ہے۔

برطانوی نیشنل ہیلتھ سروس

تاہم کولنز کا کہنا ہے کہ ایک صحت مند شخص کے لئے کیلے نقصاندہ نہیں ہیں۔ ایک صحت مند شخص کو شاید ہر روز 400 کیلے کھانے پڑیں گے کہ اس کے جسم میں پوٹاشیم کا لیول اتنا زیادہ ہوجائے کہ وہ جان لیوا ثابت ہو۔ کیلے صحت کے لئے خطرناک نہیں ہیں بلکہ ہمیشہ ہی سے مفید رہے ہیں۔ برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروس کے مطابق ایک جوان شخص کو ایک دن میں 3500 ملی گرام پوٹاشیم لینی چاہیے۔ایک 125 گرام وزن کے کیلے میں 450 ملی گرام پوٹاشیم ہوتی ہے۔یعنی ایک جوان شخص دن میں کم از کم ساڑھے سات کیلے کھا سکتا ہے۔تاہم کچھ لوگوں کو اور خاص طور پر گردے کے مرض میں مبتلا افراد کو ایسی خوراک سے دور رہنے کو کہا جاتا ہے جس میں پوٹاشیم کی بڑی مقدار ہو۔کولنز کا کہنا ہے کہ جن افراد کے گردے کام نہیں کرتے ان کے لئے پوٹاشیم کی اتنی زیادہ مقدار اچھی نہیں ہے۔

☆☆☆

غیر ملکی مصنوعات سے

معاشی اقتصادیات کو خطرہ

ملک کے حالات اہل اقتدار کی غلط پالیسی کی بدولت تیزی کے ساتھ فرقہ واریت کے طرف بڑھتے جارہے ہیں۔آر ایس ایس اور بجرنگ دل کی ایماء پر بھارت کو''ہندوراسٹر'' بنانے کی تیاری ہے،اور تجزیہ نگاروں کے مطابق''مودی حکومت''اس بنیاد کا پہلا پتھر ہے۔

لیکن یہ بات اہل وطن کو یاد رکھنی چاہئے کہ فرقہ واریت کو ہوا دینے والے حقیقتاً ملک اور عوام کے خیر خواہ نہیں ہیں، وہ صرف اپنے مقصد اور اپنی تجوری بھرنے پر تلے ہوئے ہیں۔ملک بھر میں الیکشن سے پہلے مودی اپنے اجتماعات میں کہتے پھرتے تھے کہ میں اچھے دن لے کر آؤں گا، نیز اہل وطن کے جذبات کا پورا لحاظ کیا جائے گا۔اس ملک میں ناانصافی اور رشوت خوری کو جگہ نہیں دی جائے گی۔

لیکن ملک کا اقتدار ہاتھ آئے چار ماہ گذرنے کے بعد بھی نہ تو رشوت خوری اور ناانصافی پر کوئی قدم اٹھایا گیا اور نہ ہی عوام کی فلاح وبہبود کے لئے کوئی حکم صادر ہوا۔بلکہ ملکی سرمایہ کاری کی طرف توجہ کے بجائے غیر ملکی کمپنیوں کو ملک میں لوٹ کھسوٹ کی پوری پوری چھوٹ دے دی گئی ہے۔

اس وقت عالم اسلام خصوصاً بھارتی مسلمان اسرائیلی مصنوعات کا مکمل بائی کاٹ کئے ہوئے ہیں، جس سے فی دن اسرائیلی حکومت کو پینتیس فیصدی (صرف بھارت سے) نقصان پہنچ رہا ہے۔اور مقامی وملکی کمپنیوں کو اتنا ہی زیادہ فائدہ ہورہا ہے، نیز ٹی وی پر صرف اسرائیلی مصنوعات کا ہی ایڈ نظر آتا ہے، مقامی کمپنیوں کے اشتہارات کم ہوگئے ہیں چونکہ بغیر اشتہار کے ہی مقامی کمپنیوں کے پروڈکٹ بک رہے ہیں، تو ان کو ایڈ کی ضرورت ہی نہیں۔

یہ معاشی منافع تاجرانِ ہند اور بھارتی حکومت کو صرف اور صرف مسلمانوں کے اسرائیلی پروڈکٹ کے بائیکاٹ سے حاصل ہورہا ہے، اہل وطن کے بائیکاٹ کی وجہ سے نہیں۔یعنی مسلم قوم اسرائیل کا بائیکاٹ کرکے ملکی خیر خواہی کا کام انجام دے رہی ہے۔لیکن افسوس صد افسوس! بی جے پی کے لیڈران، آر ایس ایس اور بجرنگ دل اور اسی طرح کی دوسری فرقہ وارانہ تنظیمیں بھارت سے مسلمانوں کو پاکستان سدھارنے کی تلقین اور ملک چھوڑنے کا مشورہ تو دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ان کے گوشت کھانے اور جانور ذبح کرنے سے بھارت میں ہندوؤں کے جذبات مجروح ہورہے ہیں اور ان کا''دھرم نشٹ'' ہورہا ہے۔لیکن ان ہزاروں مصنوعات کو ملک میں درآمد کرنے پر پابندی کا مطالبہ نہیں کرتے جن میں خنزیر، گائے، بکری، لومڑی اور دیگر جانوروں کا خون، چربی اور گوشت شامل کیا جاتا ہے۔

''پزا'' فروخت کرنے والی کمپنیاں

Pizza Hut, Dominos, McDonalds, Pizza kitchen, KFC, Sal'spizza, امریکہ کی ہیں، پزا میں ذائقہ پیدا کرنے کے لئے E-631 فلیور Enhancer نامی عنصر شامل کیا جاتا ہے، اس عنصر میں خنزیر کا گوشت شامل کیا جاتا ہے۔جس کے بغیر ٹیسٹ اور ذائقہ پیدا نہیں کیا جاسکتا۔

کولگیٹ Colgate

کمپنی جب امریکہ میں اپنا پیسٹ فروخت کرتی ہے تو اس پر وارننگ لکھی ہوتی ہے کہ ''چھ سال سے کم بچوں کی پہونچ سے دور رکھیں۔ اگر بچے غلطی سے اسے چاٹ لیں تو انہیں فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ نیز اگر آپ بڑے ہیں تو پیسٹ کو صرف ایک مٹر کے دانے کے بقدر استعمال کریں، اور دو منٹ سے زیادہ برش نہ کریں''۔ یہ سب ہدایات اس لئے درج کی جاتی ہیں کہ کول گیٹ پیسٹ میں ایک ایسا کیمیکل شامل کیا جاتا ہے جس سے کینسر ہوتا ہے۔

Vicks نامی دوا پر یورپ کے بہت سارے ممالک میں پابندی عائد ہے، اس لئے کہ انہوں نے اسے خطرناک زہر ڈکلیئر کیا ہے۔

لائف بوائے Life Bouy

صابن یورپ میں صرف کتے اور جانوروں کو نہلانے میں استعمال کیا جاتا ہے، کیوں کہ یہ انسانوں کیلئے نہیں بنایا گیا، اس میں جن چیزوں کا استعمال کیا گیا ہے وہ انسانی جلد کے لئے انتہائی مضر ہیں، اس لئے کہ اس میں اکیس قسم کے خطرناک زہر شامل کئے جاتے ہیں۔

Maaza

میں شامل کچھ اجزاء ایسے ہیں جن سے ایڈز ہوتا ہے۔

بھارتی پارلیمنٹ کی کینٹین میں Coca Cola اور Pipse اور اسی طرح کے دوسری کولڈ رنکس کے بیچنے پر پابندی ہے، کیوں کہ اس میں چار خطرناک زہر ڈالے جاتے ہیں۔ نیز اس میں شامل کیا جانے والا مصالح جو صرف امریکہ سے سپلائی کیا جاتا ہے اس میں جانوروں کا خون شامل کیا جاتا ہے۔

چنئی ہائی کورٹ نے Fair&Lovely کمپنی پر جب مقدمہ چلایا تو کمپنی نے خود ہی مانا تھا کہ اس میں ہم ''سور کی چربی سے تیار کردہ تیل'' شامل کرتے ہیں۔

Nestle

کمپنی خود اس بات کا اقرار کرتی ہے کہ Kitkat چاکلیٹ میں گائے کے گوشت کا رَس شامل کیا جاتا ہے۔

اسی طرح غیر ملکی سویاں جسے ''مے گی'' کہتے ہیں پر اور Lays چپس پر خنزیر کی چربی کی کوٹنگ کی جاتی ہے۔

ماہنامہ نقوشِ عالم بنگلور میں چھ سال قبل مختلف مصنوعات میں شامل خنزیر اور گائے کے اجزاء کے کوڈ ورڈ شائع کئے گئے تھے ذیل میں وہ تمام کوڈ ورڈ دوبارہ درج کئے جا رہے ہیں۔

E100	E110	E120	E140
E141	E153	E210	E213
E214	E216	E234	E252
E270	E280	E325	E326
E327	E334	E335	E336
E337	E422	E430	E431
E432	E433	E435	E435
E436	E440	E470	E471
E472	E473	E474	E475
E476	E477	E478	E481
E482	E483	E491	E492
E493	E494	E495	E542
E570	E572	E631	E635
E904			

ان تمام کوڈ ورڈس کی تفصیلات Google پر دیکھی جا سکتی ہیں۔ یہ تو چند مثالیں

ہیں لیکن ملک بھر میں غیر ملکی خصوصاً امریکہ واسرائیلی مصنوعات میں گائے کا گوشت، خنزیر کی چربی، شراب، گائے اور سور کا مکسچر، سور کی چربی کا تیل، اور زہریلے کیمیکل مردار اور غیر ذبح کردہ گھوڑے اور اونٹ کا گوشت شامل کیا جاتا ہے، جو نہ صرف مسلمانوں کے لئے ''ایمان کی خرابی'' ہے بلکہ بھارت میں آباد ہندو اور جین مذاہب کے ماننے والوں کے لئے بھی ''دھرم نشٹ'' کرنا ہے۔

ہندوتو تنظیمیں ملک بھر میں فرقہ واریت کو ہوا دینے اور بھارتی مسلمانوں کو الزام دینے میں لگی ہوئی ہیں کہ ملک میں مسلمانوں کی موجودگی ان کے مذہبی جذبات کو مجروح کر رہی ہے، اور ان کا دھرم نشٹ کیا جا رہا ہے۔ اہل وطن کو یاد رکھنا چاہئے کہ ایک ہزار سال سے بھی زائد عرصہ سے ''گنگا جمنی تہذیب'' سے ہندو مسلم زندگی گذار رہے ہیں، تاریخ گواہ ہے کہ مسلمان ہندوستان کی ایسی طاقت ہے جس کے بغیر ملک کی خوشحالی اور ترقی ناممکن ہے۔ ہزاروں سال سے یہاں آباد مسلمان اہل وطن کے جذبات کو مجروح اور ان کے دھرم کو نشٹ کرنا گناہ عظیم سمجھتا ہے۔ اس سلسلہ میں اہل وطن کو عقلمندی کا ثبوت دینا چاہئے کہ مسلمان کی گوشت خوری سے ان کے لئے مذہبی خرابی نہیں بلکہ ان غیر ملکی کمپنیوں کی مصنوعات ان کے دھرم کو نشٹ اور بھارتی زمین کو ناپاک کر رہی ہیں جنہیں آج اقتدار میں بیٹھے ہوئے افراد کھلی چھوٹ دے رہے ہیں اور ان کے ہاتھ مضبوط کر رہے ہیں، جن سے نہ صرف ملکی عوام کے جذبات کو ٹھیس پہنچ رہی ہے بلکہ معاشی اور اقتصادی لحاظ سے بھی بھارت کو آگے چل کر سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔

لہٰذا ضرورت اس بات کی ہے کہ حکومت ایسٹ انڈیا کمپنی کی تاریخ دہرانے کا موقع نہ دے اور ملکی عوام کی فلاح و بہبودگی کے لئے ٹھوس قدم اٹھائے اور اس طرح کی مصنوعات پر مکمل اور سخت پابندی عائد کرے جس سے مذہبی اور ایمانی خرابی اور معاشی تنزلی کا خطرہ ہو۔

☆☆☆

موڈ اچھا بنے گا کھانے سے

جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ غذا میں سب کا موڈ اچھا کرنے کی طاقت ہوتی ہے۔ یہی وجہ کہ اچھا کھانا کھانے کے بعد ہمارا موڈ بھی اچھا ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ صرف اپنے پسندیدہ کھانے پر ہی منحصر نہیں بلکہ بہت سی غذاؤں میں در حقیقت یہ خصوصیت پائی جاتی ہے کہ انہیں کھانے کے بعد ہمارا موڈ بہتر ہو سکتا ہے۔ موجودہ دور میں ہمارا طرز زندگی کچھ ایسا بن گیا ہے کہ ہم میں سے زیادہ تر افراد مسلسل دباؤ کے تحت اپنی زندگی گزار رہے ہیں۔ خواتین پر بھی یہ دباؤ کم نہیں بلکہ ان کی گونا گوں ذمہ داریاں جن میں گھریلو امور اور خاندانی مسائل سے لے کر ملازمت تک کے معاملات شامل ہیں، انہیں مسلسل پریشر میں رکھتے ہیں۔ سو ایسے میں ذرا سا سہارا بھی بڑا غنیمت ثابت ہوتا ہے اور اگر وہ سہارا کھا کھانا پینا ہو تو کیا ہی بات ہے۔ یہاں آپ کے لئے ماہرین غذائیت کی رائے کے مطابق چند ایسی غذائیں تجویز کی جا رہی ہیں جنہیں کھانے سے آپ کے دل میں خوشیوں کا تناسب بڑھ جائے گا اور آپ کا موڈ ایک دم خوش گوار ہو جائے گا۔

ٹماٹر

یہ سبزی نما پھل اپنے اندر فولیٹ اور میگنیشم کی بیش بہا خصوصیات رکھتا ہے جو موڈ میں بہتری لانے والے اجزاء ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ٹماٹر کھانے سے ڈپریشن دور ہوتا

ہے۔اس میں شامل آئرن اور وٹامن B6 وغیرہ انسانی موڈ کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔اس کے علاوہ ٹماٹر میں شامل وٹامن سی، کرومیم، پوٹاشیم، وٹامن K، شوگر اور دل کے امراض کے خلاف ہمارے جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔یہی نہیں بلکہ ٹماٹر میں پائی جانے والی اینٹی آکسیڈنٹ کی خصوصیات ہمارے دماغ کے لئے مفید ثابت ہوتی ہیں۔اور ٹماٹر چہرے کی سرخی کو بڑھاتے ہیں۔

ڈارک چاکلیٹ

خالص ڈارک چاکلیٹ جس میں دودھ کی کم سے کم مقدار شامل ہوتی ہے، دوران خون میں بہتری لانے کا سبب بنتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ہمارے موڈ میں بہتری پیدا کرتی ہے۔ ماہرین صحت کا اس بارے میں کہنا ہے کہ چند اونس ڈارک چاکلیٹ روزانہ کھانے سے آپ کے اندر زندگی اور توانائی کا احساس جاگ اٹھتا ہے۔ تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اس کی زیادہ مقدار استعمال کرنے لگیں۔مزید یہ کہ یہ تجویز ڈارک چاکلیٹ کے لئے ہے، نہ کہ آپ اس کے بجائے ملک چاکلیٹ یا وائٹ چاکلیٹ کھانے لگیں۔

لال مرچیں

نیوروسائنٹسٹس نے جدید تحقیق کے ذریعے یہ بات معلوم کی کہ لال مرچیں کھانے سے انسانی ذہن سے انڈورفن کا اخراج ہوتا ہے جو ہمارے دل میں خوشی اور سکون کا احساس جگانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

شہد کے فوائد

اس بات سے کون واقف نہیں ہوگا کہ شہد میں بے شمار شفائی خصوصیات موجود ہیں۔یہی وجہ ہے کہ چینی کے بجائے اسی کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔شہد میں

شامل مختلف اجزاء ڈپریشن کو دور کرنے میں مددگار بنتے ہیں اور دماغ سمیت جسم کے تمام اعضاء کو صحت مند رکھتے ہیں۔

انڈے کی افادیت

انڈوں کو اگر ''شہنشاہِ ناشتہ'' کہا جاتا ہے تو غلط نہیں۔ان میں شامل زنک، وٹامن بی، آیوڈین، پروٹین اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈز ہمیں صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ماہرین صحت کے مطابق ناشتے میں انڈوں کا استعمال دن بھر کیلئے ہمیں توانائی کا احساس بخشتا ہے اور پیٹ بھرا ہونے کے نتیجے میں ہمارا موڈ دن بھر خوش گوار رہتا ہے۔

دہی

دودھ کے مقابلے میں دہی میں کیلشیم کی زیادہ مقدار شامل ہوتی ہے۔یہی وجہ ہے کہ دہی میں شامل مفید اجزاء ہمارے ذہن میں خوشیوں کا احساس بیدار کرتے ہیں اور یوں ہمارا موڈ خوش گوار ہو جاتا ہے۔دہی کھانے سے ہمارے معدے کو ٹھنڈک اور سکون کا جو احساس حاصل ہوتا ہے اس سے بھی ہمارے موڈ میں بہتری آتی ہے۔

☆☆☆

وہ غذائیں کھائیں
جو آپ کا موڈ بہتر بنائیں

خوش رہنا کون نہیں چاہتا۔ہم سب اپنے اپنے طور پرخوش رہنے کے جتن کرتے ہیں اوراس کیلئے نت نئے طریقوں کی تلاش میں رہتے ہیں۔لیکن کیا آپ اس بات سے واقف ہیں کہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں، اسکا ہمارے محسوسات پر بڑا گہرا اثر مرتب ہوتا ہے۔آیئے ہم آپ کو کچھ ایسی چیزوں کے بارے میں بتاتے ہیں، جنہیں کھانے کے بعد آپ کا موڈ انتہائی خوشگوار ہو جائے گا۔سو، کھانے پینے کی ان اشیاء کو نہ صرف اپنی خوراک میں شامل رکھیں بلکہ تمام گھر والوں اور خصوصاً شوہر نامدار کو ضرور کھلائیں تاکہ ان کا موڈ بھی اچھا رہے۔

انڈے : گھبرانے کی ضرورت نہیں،خوشیوں کے راستے پرگامزن ہونے کیلئے ہم آپ کو کچے انڈے پینے کا نسخہ ہرگز تجویز نہیں کریں گے۔تاہم انڈوں کو کسی نہ کسی طور پر مینو میں شامل ضرور رکھیں۔ان میں شامل ہائی پروٹین آپ کو چاق و چوبند رکھتا ہے۔زنک اور اومیگا تھری کے علاوہ وٹامن بی اور ڈی توانائی کے لیول کو اوپر رکھنے میں مدد دیتے ہیں،اورانسانی موڈ پرخوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔

پالک : کارٹون کیریکٹر ''پوپائے'' اگر پالک سے اس قدر محبت رکھتا ہے تو یقیناً اس کی کوئی نہ کوئی وجہ ہے۔پالک کے ہرے پتوں میں فولک ایسڈ، میگنیشیم، وٹامن 'اے'

اورسی' کا خزانہ محفوظ ہوتا ہے،اور یہ سب کے سب آپ کے موڈ کی بہتری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ آئرن اورفولیٹ کی کمی آپ کو کمزور، چڑچڑا اور اداس کرسکتی ہے۔لہٰذا ایسی کیفیت میں پالک کھا کر نہ صرف اپنے موڈ کو بہتر بنا سکتے ہیں بلکہ ایک پُرسکون نیند لے کر اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور تازہ دم کرسکتی ہیں۔

گوشت: گوشت خوروں کیلئے بھی ہمارے پاس ایک خوش خبری ہے، جو بے چارے سرخ گوشت کے بارے میں بری بری باتیں سن سن کر تھک چکے ہیں۔وہ بہت سی خواتین جو خاص طور پر کچھ کھانوں میں بڑے کا گوشت پسند کرتی ہیں،اپنے ڈپریشن کو دور کرنے کیلئے بیف کے علاوہ بھیڑ کا گوشت کھا سکتی ہیں۔کیونکہ اس میں پروٹین اور وٹامن بی خاصی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔لیکن گوشت ذرا کم کھائیں اوراس کے بجائے پالک زیادہ کھائیں۔وجہ آپ بخوبی جانتے ہیں کہ اس میں چکنائی نہیں ہوتی۔

لہسن : لہسن صرف ہمارے کھانوں میں خوشبو اور ذائقہ ہی نہیں بڑھاتا بلکہ صحت کیلئے انتہائی مفید ہے۔ یہ دوران خون کو تیز کرنے کے ساتھ توانائی اور موڈ میں بھی خوشگوار اضافہ کرتا ہے۔ اسے سلاد میں ملا کر کچا کھایا جائے تو اس سے Serotonin میں اضافہ ہوتا ہے۔آپ کی معلومات کے لئے بتاتے چلیں کہ ''سیروٹونن'' ایک ایسا ہارمون ہے جو دل و دماغ میں خوشیوں کی لہر پیدا کرتا ہے،لہٰذا اسے 'خوشیوں کا ہارمون'' بھی کہا جاتا ہے۔

ڈارک چاکلیٹ : اس میں کوئی شبہ نہیں کہ چاکلیٹ کھانے سے موڈ بہتر ہوتا ہے۔اس کی مٹھاس اورحلاوت کا امتزاج،خوشیوں کے ہارمون کو بڑھا دیتا ہے۔تاہم یہ فوائد ڈارک چاکلیٹ سے ہی حاصل ہوتے ہیں۔ایسی ڈارک چاکلیٹ جس میں 60 فیصد موجود ہو،اس میں مٹھاس اورچکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے اوراینٹی اوکسڈینٹ کی موجودگی کے باعث اس کے اثرات صحت اورموڈ دونوں پرخوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

کیلے : کیلا محض ایک پھل ہی نہیں بلکہ کم کیلوری اسنیک اور قدرتی مٹھائی بھی ہے۔ اس میں شامل قدرتی شوگر، پالک کی طرح ہمارے جسم میں ''خوشیوں کے ہارمون'' میں اضافہ کرتی ہے۔ اس میں شامل میگنشیم کا ہائی لیول، بے چینی اور بے خوابی کے اثرات کو کم کر کے پرسکون نیند لانے کا سبب بنتا ہے جس کے اثرات موڈ پر انتہائی خوشگوار ہوتے ہیں۔ مزید یہ کہ اس میں شامل پوٹاشیم بھی تناؤ اور اداسی کی کیفیت کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

نارنگی: اس پھل میں شامل وٹامن 'سی' آپ کے چہرے پر ایک روشن مسکراہٹ لانے کا سبب بن سکتا ہے۔ نارنگی کی خوشبو اور ذائقے کو محسوس کرتے ہی ہمارے جسم میں ''خوشیوں کے ہارمون'' کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اور تناؤ خود بہ خود کم ہوتا چلا جاتا ہے۔

اناج : مندرجہ بالا تمام تر غذائیں ہماری جسمانی اور ذہنی صحت پر انتہائی خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہیں۔ بالکل اسی طرح اناج ہماری صحت کے لئے بہترین ہیں کیونکہ ان میں کاربوہائیڈریٹ کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہے۔ بغیر چھنے گیہوں کے آٹے کی روٹی، ڈبل روٹی اور بھورے چاول بلاشبہ ایسی غذائیں ہیں کہ جو جسمانی صحت کے علاوہ ذہنی صحت میں بہتری لانے اور ڈپریشن کم کرنے کا سبب بنتی ہیں۔

☆☆☆

کھانے کا طریقہ کیا کہتا ہے؟

کھانے کی عادت اور شخصیت کی خصوصیات کے تعلق کے حوالے سے لٹل تھنگز ویب سائٹ پر شائع ہونے والے بلاگ میں ماہر خوراک جولیٹ باغوشین لکھتی ہیں کہ ہمارے کھانے کا طریقہ لوگوں کو ہماری شخصیت کا تعین کرنے کے بارے میں بہت کچھ بتاتا ہے۔ جولیٹ نے بیس برس کے مطالعے کی روشنی میں کھانے کے چند طریقوں کا تعین کیا ہے، جن سے لوگوں کی شخصیت کا اظہار ہوتا ہے۔ آپ بھی دیکھیے کہ آپ کے کھانے کی عادت دوسروں پر کیا انکشاف کرتی ہے۔

آہستہ آہستہ کھانے والے

جولیٹ آہستہ آہستہ چبا کر کھانے والوں کے بارے میں لکھتی ہیں کہ اگر آپ کھانا ختم کرنے میں زیادہ وقت لگاتے ہیں تو آپ ایک ایسے شخص ہو سکتے ہیں، جو اپنے کھانے سے صحیح معنوں میں لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں اور جسے کھانا ختم کرنے کی جلدی نہیں ہوتی ہے۔ آپ کی شخصیت کے حوالے سے یہ عادت بتاتی ہے کہ آپ اپنی زندگی کے زیادہ سے زیادہ لمحات سے لطف اٹھانا چاہتے ہیں، دفتر میں آپ کا شمار ان لوگوں میں ہوتا ہے، جنہیں کام ختم کرنے کی جلدی نہیں ہوتی ہے۔ آپ تیزی سے کام کرنے کے بجائے اچھا کام کرنے پر یقین رکھتے ہیں اور کسی حد تک معمولات کے پکے اور

ضدی ہو سکتے ہیں۔تعلقات کے حوالے سے آپ اپنی زندگی اور ترجیحات کو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ اہم سمجھتے ہیں۔

تیز تیز کھانے والے

ماہر خوراک جولیٹ کے مطابق اگر آپ کھانا تیز تیز کھاتے ہیں تو آپ ایک ایسے شخص ہو سکتے ہیں جو جتنا جلدی ممکن ہو کھانا ختم کر کے اٹھنا چاہتا ہے اور اکثر کھانا ٹھیک طرح سے چبانے کا وقت بھی نہیں لیتے ہیں۔

ملازمت پر آپ اپنا کام ڈیڈ لائن سے پہلے مکمل کرنے والوں میں سے ہوتے ہیں اور آپ کے باس اس عادت کی وجہ سے آپ سے خوش ہوتے ہیں۔آپ میں ایک ساتھ کئی کام بخوبی انجام دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔دفتر کے ساتھیوں کے ساتھ ان میں صحت مند مقابلے کا رجحان ہوتا ہے جبکہ آپ کا دماغ دس قدم آگے کے بارے میں سوچتا ہے۔رشتوں ناتوں کے حوالے سے آپ کیلئے دوسروں کی ضروریات اور خوشیاں خود سے زیادہ اہم ہوتی ہیں جس کی وجہ سے لوگ آپ کو دوست رکھنا پسند کرتے ہیں۔

ترتیب سے کھانے والے

اگر آپ کھانا ترتیب سے کھاتے ہیں تو آپ ایک ایسے شخص ہو سکتے ہیں جو کھانا کھاتے ہوئے یہ بالکل گوارا نہیں کرتے کہ کھانے کی پلیٹ میں مختلف چیزیں ایک دوسرے کے ساتھ خلط ملط ہو جائیں۔

آپ چیزوں کو صاف ستھرا دیکھنا پسند کرتے ہیں اور ہر قیمت پر گندگی سے دور رہنا چاہتے ہیں۔آپ کی تنظیمی مہارت آپ کو دفتر میں ٹریک پر رکھتی ہے۔آپ کے کاموں کی فہرست طویل ہو سکتی ہے، جیسا کہ گھر پر بھی آپ کو ڈشیں صاف کرتے اور صفائی کا کام انجام دینے کی عادت ہو سکتی ہے ساتھ ہی آپ گھریلو ذمہ داریوں میں اشتراک کرنا پسند کرتے ہیں اور یہ عادت گھر والوں کی نظر میں آپ کو پسندیدہ بناتی ہے۔

الگ تھلگ کھانیوالے

اگر آپ اکیلے میں کھانا پسند کرتے ہیں تو آپ ایک ایسے شخص ہو سکتے ہیں، جو ایک وقت میں ایک قسم کا کھانا پسند کرتا ہے اور ایک کھانا ختم کر کے دوسرا کھانا شروع کرنے پر یقین رکھتا ہے۔

آپ ایک مبہم اور تفصیل پسند شخصیت کے مالک ہو سکتے ہیں اور آپ کی چیزوں پر گہری نظر ہوتی ہے۔ملازمت پر اکثر اپنے کام پر باریک بینی سے نظر رکھنے کی وجہ سے دفتر کے ساتھیوں میں مقبول ہوتے ہیں تاہم رشتوں کے اعتبار سے آپ کی طبیعت حساس اور محتاط ہوتی ہے۔

تمام کھانا ملا کر کھانے والے

اگر آپ ایک ایسے شخص ہیں، جو اپنا تمام کھانا ایک ساتھ ملا کر کھانا پسند کرتا ہے اور چاہتا ہے کہ اس کے ہر نوالے میں کھانے کی تمام ڈشوں کا ذائقہ ضرور شامل ہو تو آپ ایک مضبوط شخص ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ آپ میں بہت کچھ کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ملازمت پر آپ بڑے بڑے کاموں کی ذمہ داری کا بوجھ اٹھانا چاہتے ہیں۔تعلقات کے حوالے سے دوستوں اور گھر والوں میں ہر دلعزیز شخصیت پکارے جاتے ہیں اور زندگی میں ہر وقت اہم لوگوں سے ملاقاتیں کرنے کیلئے تیار رہتے ہیں۔

نئے نئے کھانا کھانیوالے

اگر آپ مہم جو ہیں تو آپ ایک ایسے شخص ہو سکتے ہیں جو ہمیشہ نئی اقسام اور غیر ملکی کھانے پسند کرتا ہے، آپ کبھی بور ہونے کی شکایت نہیں کرتے ہیں اور خطرات سے کھیلنا جانتے ہیں۔

آپ کی جرأت مندانہ تجویز کی وجہ سے دفتر میں آپ کو قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔لوگ آپ کی شخصیت سے متاثر ہوتے ہیں تاہم آپ زندگی اور رشتوں کے بارے میں اپنا نقطۂ نظر تبدیل کرنا نہیں چاہتے ہیں اور دوسروں کو بھی مہم جو بننے کی تلقین کرتے ہیں۔

زور زور سے کھانے والے

اگر آپ کے کھانے کا طریقہ دوسروں کو برا معلوم ہوتا ہے تو آپ ایک ایسے شخص ہیں جو سوپ اور دوسرے کھانوں کو زور زور سے آوازیں نکال کر کھاتے ہوئے ذرا نہیں شرماتے ہیں۔

آپ ایک لاپرواہ شخص ہو سکتے ہیں اور آپ اپنے بارے میں دوسروں کی رائے کی پرواہ نہیں کرتے ہیں۔آپ صرف اپنے دل کی سنتے ہیں اور دنیا کو یہ دیکھانے سے خوفزدہ نہیں ہوتے ہیں کہ آپ کیا ہیں۔اپنے تعلقات میں آپ اکثر کافی حد تک منہ پھٹ اور کھلے دل کے مالک ہوتے ہیں۔

مخصوص کھانے والے

اگر آپ مخصوص کھانے پسند کرتے ہیں تو آپ ایک ایسے شخص ہو سکتے ہیں جو چند مخصوص ڈشیں کھانا چاہتا ہے اور جب وہ باہر کھاتے ہیں تو ان کے کھانے کے آرڈر کے ساتھ طرح طرح کی درخواستیں ہوتی ہیں۔

آپ اپنے آرام کے زون میں رہنا زیادہ پسند کرتے ہیں اور اس سے باہر آپ کو اپنوں اور دوستوں کے ساتھ بیٹھ کر طبیعت مکدر لگتی ہے۔ملازمت پر ان کاموں کو کرنے کی ترجیح دیتے ہیں جس میں مہارت رکھتے ہیں، جبکہ سوالات پوچھنے اور نئی چیزوں کے بارے میں جاننے کی جستجو رکھتے ہیں۔

تیاری سے کھانے والے

اگر آپ منصوبہ بندی کے ساتھ کھاتے ہیں تو آپ ایک ایسے شخص ہو سکتے ہیں جو اپنے کھانے کو چھوٹے چھوٹے نوالوں میں تقسیم کر کے کھاتا ہے۔آپ مستقبل کے مفکر اور دوسروں کی قیادت کی اہلیت رکھتے ہیں ملازمت پر مسلسل ترقی کے خواب دیکھتے ہیں اور سخت محنت کر کے ترقی کی منزلیں طے کرنے پر یقین رکھتے ہیں۔تعلقات کے حوالے سے طویل رشتوں میں بندھنا پسند کرتے ہیں اور انہیں نبھانے کا فن بھی جانتے ہیں۔

☆☆☆

مسلسل بیٹھے رہنا بھی زیادہ خطرناک

برطانیہ کے ماہر صحت پروفیسر ڈاکٹر کیون فینٹن (Professor Dr. Kevin Fenton) نے متنبہ کیا ہے کہ دفتر میں مسلسل چھ یا سات گھنٹے بیٹھ کر کام کرنا گویا خرابی صحت کو دعوت دینا ہے۔انہوں نے مشورہ دیا ہے کہ دفتری کام کے اوقات میں کم از کم ایک گھنٹہ کھڑے ہو کر بھی کام ضرور کرنا چاہیے یا پھر اس دوران کھڑے ہو کر کوئی میٹنگ کریں، کافی یا چائے پئیں، یا لنچ کے لیے قریب ہی کسی جگہ جائیں۔مقصد یہ ہے کہ نشست کے اوقات میں وقفہ کرتے رہیں اور درمیان میں کھڑے ہوتے رہیں۔یہ عمل نہ صرف عارضۂ قلب اور سرطان جیسے موذی امراض سے بچاؤ کا ذریعہ بنے گا بلکہ ذہنی صحت کے فروغ میں بھی معاون ثابت ہوگا۔پروفیسر ڈاکٹر فینٹن مزید کہتے ہیں۔''بہت لمبی نشست (Long Sitting) کرنا اتنا ہی ضرر رساں ہے جتنا کہ تمباکو نوشی اور یہ طرز عمل بھی دنیا بھر میں اموات میں اضافے کا سبب بن رہا ہے۔'' انہوں نے کہا کہ ہم لوگ ٹھس بیٹھے رہنے کے عادی ہو گئے ہیں اور دفاتر کے طریقۂ کار نے ہمیں مزید سست اور کاہل بنا دیا ہے۔کوئی شخص کرسی سے ہلنا ہی نہیں چاہتا اور لمبے وقت تک میز پر اپنے کمپیوٹر سے لگا رہتا ہے۔انہوں نے کہا کہ وہ یہ واضح کر دینا چاہتے ہیں کہ چلنا پھرنا، اور جسمانی سرگرمی میں حصہ لینا ایسا عمل ہے جس میں معجزاتی شفا پنہاں ہے۔اس عمل کے ذریعے ہم اپنے جسمانی وزن کو کم رکھنے، سرطان اور عوارض قلب کے خطرے سے محفوظ

رہنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں اور اپنی ذہنی صحت کو بھی برقرار رکھ سکتے ہیں۔ چلنے یا کھڑے ہو کر کام کرنے سے جسم کی ہیئت (Posture) درست رہتی ہے۔درد کمر اور عرق النساء کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور جسم میں دوران خون بڑھ جاتا ہے جو عارضۂ قلب کے امکان کو گھٹاتا ہے، نیز حرکت قلب میں فی منٹ دس دھڑکنوں کا اضافہ کرتا ہے۔اس اضافے کی بنا پر جسم کی توانائی کے زائد حرارے (Calories) جل جاتے ہیں۔سیڑھیاں چڑھنے سے بھی زائد حرارے جل جاتے ہیں۔اس لئے پروفیسر ڈاکٹر فینٹن سیڑھیاں چڑھنے کا بھی مشورہ دیتے ہیں۔تاہم یہ مشورہ ان لوگوں کے لئے نہیں جو بہت کمزور ہوں یا ان کے معالج نے بوجوہ انہیں ایسا کرنے سے منع کیا ہو۔

تمباکو نوشی سے بھی زیادہ نقصاندہ

امریکہ کی ہارورڈ یونیورسٹی میں 2012ء میں اس مسئلے پر ہونے والی تحقیق لینسٹ میڈیکل جرنل (Lancet Medical Journal) میں شائع ہوئی تھی جس میں محققین نے انکشاف کیا کہ ''دنیا بھر میں مسلسل بیٹھے رہنے (Long Sitting) کے سبب ہونے والی اموات کا تناسب تمباکو نوشی کے باعث ہونے والی اموات سے زیادہ ہے۔ محققین نے مزید یہ بھی کہا کہ دنیا میں سالانہ عارضۂ قلب، سرطان، ذیابیطس اور تمباکو نوشی سے ہونے والی دس لاکھ سے زیادہ اموات کو روکا جا سکتا ہے بشرطیکہ لوگ لمبی نشستوں میں وقفہ دینا شروع کریں۔غیر متحرک، سست طرز زندگی کو ترک کریں اور چلنے پھرنے کو اپنا روز کا معمول بنالیں۔محققین کے نزدیک مسلسل بیٹھے رہنا بھی تمباکو نوشی کے مترادف ہے۔یہ ''نئی تمباکو نوشی''، اصل تمباکو نوشی سے زیادہ نقصان دہ اور ضرر رساں ہے۔

☆☆☆

وٹامنز کے ذریعے بیماریوں کو بھگائیں

حیاتین (Vitamins): پھل اور سبزیاں صحت کی ضامن ہیں ایک صحت مند انسان کے لئے متوازن غذا کا حصول بہت ضروری ہے۔ متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جو صحت برقرار رکھنے کے لئے ہر لحاظ سے مکمل ہو اور اس غذا سے معمول کے مطابق افزائش نسل ممکن ہوسکے۔ متوازن غذا میں لحمیات، پروٹین، نشاستہ (Carbohydrates) چکنائی (Fats) نامیاتی نمک (Inorganic Salt) اور پانی ہے، حیاتین (Vitamine) بھی متوازن غذا کا جزو ہیں کافی عرصہ پہلے سمندری جہازوں کے ملازمین جنہیں مدتوں خشکی سے دور رہنے کی وجہ سے ان کے لئے تازہ خوراک کا حصول بہت مشکل تھا، تازہ خوراک کی کمیابی کے سبب وہ اکثر بیری اور سکروی نامی دو بیماروں میں مبتلا رہا کرتے تھے۔ رفتہ رفتہ یہ معلوم ہوا کہ اگر گوشت، سبزیاں اور دودھ زیادہ استعمال کیا جائے تو بیری بیماری کا تدارک ممکن ہے، اسی طرح لیموں، سنگترہ اور مالٹا کے استعمال سے سکروی کی بیماری بھی دور ہوجاتی ہے، جن علاقوں میں سفید چاول خوراک کا بہت بڑا حصہ ہیں، وہاں پر بیری کی بیماری عام ہے، یہ بات بھی اتفاقیہ طور پر معلوم ہوئی کہ چاولوں سے اترے ہوئے بھورے رنگ کے سفوف کو غذا میں شامل کرنے سے اس بیماری کو روکا جاسکتا ہے۔

ان واقعات سے یہ خیال پیدا ہوا کہ خوراک میں لحمیات، نشاستہ، چکنائیاں، معدنیات اور پانی کے علاوہ کچھ اور اجزاء شامل ہونے ضروری ہیں، اس ضمن میں

جانوروں پر متعدد تجربات کئے گئے، جن میں مختلف قسم کی اشیاء کا استعمال کیا گیا، جس سے اس خیال کو تقویت پہنچتی ہے، بالآخر ایسے کئی ایک مرکبات دریافت ہوئے جن کی کمی سے انسان کئی بیماریوں میں مبتلا ہوسکتا ہے، ان مرکبات کو حیاتین (Vitamins) کا نام دیا گیا۔

وٹامنز کی دو قسمیں کی گئی ہیں، ایک وہ جو چربی میں حل پذیر ہیں، مثلاً وٹامن A-D-E-K وغیرہ اور دوسری قسم پانی میں حل ہوجانے والے وٹامنز کی ہے، مثلاً حیاتین B مخلوط اور وٹامن C یا AscorbicAcid۔

ابتداء میں جس وٹامن کو بی کا نام دیا گیا تھا بعد میں معلوم ہوا کہ وہ محض ایک وٹامن نہیں بلکہ کئی جوہروں کا مجموعہ ہے، یہاں چند مشہور وٹامنز کا ذکر کیا جارہا ہے۔

وٹامن ”A“ Vitamin: قدرتی طور پر پائی جانے والی وٹامن اے دو مرکبات کا آمیزہ ہے، وٹامن A1 اور وٹامن A2 یہ وٹامن مچھلی کے تیل، دودھ، مکھن، انڈے، سبزیوں اور ٹماٹروں میں پایا جاتا ہے، لیکن اس وٹامن کا سب سے بڑا ماخذ مچھلی کا تیل ہے، گاجروں میں کچھ ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں، جو جسم میں وٹامن A بن جاتے ہیں، وٹامن اے جسم کی صحیح نشو ونما کے لئے ضروری ہے۔ لیکن اس کا مخصوص کردار ابھی تک معلوم نہیں ہوسکا، اس کی کمی سے سانس کا پھول جانا، رات کو دکھائی نہ دینا، دانتوں اور جبڑوں کا کمزور ہونا، اس طرح کی کئی اور خرابیاں پیدا ہوجاتی ہیں، ایک جوان آدمی کی روزانہ خوراک میں تقریباً 5ء1 ر گرام وٹامن اے شامل ہونا چاہیے۔

Vitamin B Complex: اس گروپ میں کئی مرکبات شامل ہیں، جن میں چند ایک یہ ہیں، تھایامین (Thiamin)، نیاسین (Niacin)، رائبو فلیوین (Ribo Fiavin) یہ حیاتین چاول کی سرخی، خمیر، دودھ، گوشت، سویابین، مونگ پھلی اور بیروں میں پائی جاتی ہے۔

تھایامین کی کمی سے بھوک نہ لگنا اور وزن کا کم ہونا شامل ہے، جوان آدمی کی روزانہ ضروریات تقریباً 8ء0 ملی گرام ہے۔

نیاسین کی کمی سے ''پیلاگرا'' نامی بیماری ظاہر ہوتی ہے، بال جھڑنے لگتے ہیں اور کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔

چونکہ ہماری عام خوراک سے رائبوفلیوین کی کمی بہت آسانی کے ساتھ پوری ہو جاتی ہے لہٰذا اس کی کمی سے پیدا ہونے والے نقائص اچھی طرح معلوم نہیں ہو سکے۔

وٹامن C یا Ascorbic Acid

یہ وٹامن ایک سفید رنگ کا دانے دار مرکب ہے، اس کا کیمیائی نام (Ascorbic Acid) ہے، وٹامن سی تندرستی کے لئے یوں ضروری ہے کہ جسمانی اعضاء کی نشوونما اور مرمت میں اس کا بڑا دخل ہے، خصوصاً ہڈی، دانت اور ساتھ ساتھ جسم کی کرکری ہڈی بھی اس سے تقویت پاتی ہے، اگر اس کی مقدار جسم میں کم ہو جائے تو ابتدائی علامت یہ ہوتی ہے کہ مسوڑوں، جلد اور جوڑوں سے خون رسنے لگتا ہے۔ تمام تازہ اور کچی کھائی جانے والی نباتاتی غذاؤں میں وٹامن ''سی'' موجود ہے، سنگترہ، لیموں، اسٹرابری، مالٹا، گریپ فروٹ، خربوزہ، تربوز، سردا، ٹماٹر، ہری مرچ، بندگوبھی، سلاد، آملہ، پھول گوبھی، ہری پیاز، مولی، شلغم کے پتے، سرسوں کا ساگ، پالک کا ساگ، ان سب میں وٹامن ''سی'' کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے، یہ وٹامن پانی میں آسانی سے حل ہو جاتا ہے۔

وٹامن Vitamin "D"

وٹامن ''ڈی'' کے ذریعہ جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کا انجذاب ہوتا ہے، جو ہڈیوں اور دانتوں کے لئے ضروری ہے، ہڈیوں کی مرمت اور تعمیر اسی سے ممکن ہے، اگر

یہ نہ ہو تو سوکھے کا مرض لاحق ہو جائے، وٹامن ''ڈی'' کی موجودگی اس بات کی ضامن ہے کہ آنتیں غذا سے کیلشیم اور فاسفورس جذب کر لیں گی، وٹامن ''ڈی'' سورج کی روشنی سے بھی حاصل کی جا سکتی ہے، یہ وٹامن مچھلی کے تیل میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

وٹامن Vitamin "E"

ابتداء میں حیاتین ''ای'' کے متعلق اتنا معلوم تھا کہ یہ بعض اشیائے خوردنی مثلاً کاہو کے پتوں میں بھی موجود ہے جس سے نسل بڑھانے کی صلاحیت برقرار رہتی ہے، زیادہ تر نباتاتی روغنوں مثلاً باجرے اور مکئی وغیرہ کے تیل، کاہو اور گیہوں کے روغن میں اس کی افراط ہوتی ہے، اسی طرح روغنِ بادام، روغنِ زیتون اور کئی دیگر نباتاتی روغنوں میں بھی وٹامن ''اِی'' موجود ہے، ماں کے دودھ میں وٹامن ''اِی'' گائے کے دودھ سے دوگنا چوگنا ہوتا ہے، وٹامن ''اِی'' کا کیمیائی نام ٹوکوفرول (Tocopherol) ہے، یہ وٹامن ''اے'' کو تلف ہونے سے بچاتا ہے، ایک تجربے سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ جن بچوں کو قبل از وقت پیدائش کی وجہ سے خون کا عارضہ لاحق ہو وہ بچے ماں کے دودھ پینے کے باعث جلد صحت مند ہو گئے بہ نسبت گائے کے دودھ پر پلنے والے بچوں کے۔

وٹامن Vitamin "K"

یہ وٹامن سب سے زیادہ پتوں والی سبزیوں میں موجود ہے، عام غذاؤں کے ذریعہ اس کی کافی مقدار جسم میں پہنچتی ہے، نیز انسانی اور حیوانی آنتوں میں پائے جانے والے جراثیم بھی یہ حیاتین پیدا کرتے ہیں، انسان کے اس دنیا میں آنے کے تین چار روز بعد اس کی آنتوں میں یہ جراثیم اپنا کام کرنا شروع کر کے کافی مقدار میں وٹامن پیدا کرتے ہیں، یہ وٹامن کلیجی، پٹ سن کے بیج میں موجود ہے، وٹامن ''کے'' کی کمی سے خون کے جمنے کی صلاحیت اعتدال سے کم ہونے کے باعث انسان جریانِ خون میں مبتلا ہو سکتا ہے۔☆

خشک ہوائیں اور موسمی بیماریاں

خشک ہوائیں آہستہ آہستہ اپنا اثر جما رہی ہیں، موسم تبدیل ہو رہا ہے۔ ایسے میں نزلہ، زکام، فلو کے ساتھ بخار پھیل رہا ہے۔ یہ موسم ہماری زندگی میں تبدیلی کا خواہاں ہے، اپنا بچوں کا اور گھر والوں کا خیال رکھنا خواتین کی اہم ذمے داری ہے۔ اگر آپ کے گھر میں موسم کے زیر اثر نزلہ، زکام ہو گیا ہے، تو پریشان مت ہوئیے۔ ذیل میں چند ایسی غذاؤں کا ذکر ہے، جو اس تکلیف میں آرام دے سکتی ہے۔ بدلتے موسم کے ساتھ فلو کا مرض وارد ہو جاتا ہے، اس کا شکار کوئی بھی کسی بھی وقت ہو سکتا ہے، اس کے زیر اثر آنے کے بعد برق رفتار زندگی میں بریک لگ جاتا۔ اگر آپ گھریلو ذمہ داری نبھاتے ہیں، تو ناشتے سے لے کر کھانے کی تیاری، پھر گھر کے دیگر کاموں کے لئے فکر مند ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو الگ مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر کام پر جانا ہے، تو آفس ورک کے لئے پریشان کہ چھینکتے ہوئے کیسے دفتری امور انجام پائیں گے۔ میٹنگ کیسے اٹینڈ کریں گے، اس صورت حال میں ہر کوئی دوا لے کر فوری ریلیکس ہونا چاہتا ہے۔ ڈاکٹری چیک اپ ضروری ہے، لیکن اس کے ساتھ ایسی غذائیں بھی ضروری ہیں، جو مدافعتی نظام کو مضبوط کر کے بیماری میں کمی لا سکتی ہے۔ جیسے غذائیت سے بھرپور غذائیں اور گرم سوپ سرد موسم میں فلو سے تحفظ دے سکتا ہے۔

● وٹامن سی جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے اور جسم میں آئرن کے جذب ہونے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، اس لئے ایسے تمام کھانے، جس میں وٹامن سی

کی بھرپور مقدار ہو، ضرور شامل کریں، جیسے امرود، نارنگی، ٹماٹر، شملہ مرچ، بند گوبھی اور مالٹے، ان کا زیادہ استعمال کریں۔

● امرود میں وٹامن سی نارنگی کے مقابلے میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ آدھی پیالی امرود میں 88 ملی گرام وٹامن سی ہوتا ہے۔ کچے پھل کھانے میں افادیت ہے۔ اس کی اسموتھی بنا کر بھی لے سکتے ہیں۔ ● سلاد میں شملہ مرچ ضرور استعمال کریں۔ آدھی پیالی شملہ مرچ میں 142 ملی گرام وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ ● دیسی مرغ میں فلو کا تریاق موجود ہے۔ یعنی چکن سوپ اس کا استعمال فلو کے دورانئے کو کم کرنے کے ساتھ تھکن کا احساس بھی کم کرتا ہے اور اس کا خوشگوار ذائقہ منہ کی کڑواہٹ دور کرتا ہے۔ سانس لینے میں بھی آرام آ جاتا ہے، اس سے فوری توانائی فراہم کریں، جیسے بکرے کے گوشت کی یخنی، پائے کا سوپ گوشت کا سالن، فروٹ سلاد، بادام اور شہد کا استعمال۔ ● شہروں میں چائے پینے کا رواج عام ہے۔ فلو میں ہربل چائے کا استعمال کریں، اس کے لئے دار چینی، 6 لونگ اور چار کالی مرچ ڈال کر قہوہ بنا کر پی لیں۔ اس سے کافی افاقہ ہو گا۔ ● لگاتار کام کرنے سے تھکن ہو جاتی ہے اور جب فلو کے زیر اثر ہوں تو اپنی نیند ضرور پوری کریں۔ چند گھنٹوں بعد آپ اپنے آپ کو فٹ محسوس کریں گے۔ ● گلے میں درد اور بند ناک کھولنے کے لئے ایک کھلے منہ کے پیالے میں بھاپ اڑاتا ہوا پانی ڈالیں۔ اس میں آدھا چائے کا چمچہ دِکس یا طلسمات عمرانی ڈال کر مکس کر لیں۔ اب اسے میز پر رکھ کر حلق اور ناک سے پانچ منٹ تک سانس لیں، یہ گلے کی سوجن اور بند ناک کو کھول دے گا اور آپ سکون محسوس کریں گی۔

☆☆☆

سردیوں میں پھٹی ہوئی ایڑیاں

پھٹی ہوئی اور خشک رہنے والی ایڑھیاں ایک عام تکلیف ہے خشک جلد کی وجہ سے عموماً پاؤں کے نچلے حصے میں دراڑیں نمودار ہو جاتی ہیں، جو کہ جلد کو سخت کر دیتی ہیں، یہ شکایت مرد اور عورتوں دونوں کو ہو جاتی ہیں اور خشکی رہتی ہے جس کی وجہ سے جلد پر مضر اثرات واقع ہوتے ہیں۔ کچھ مردوں میں تو یہ مسئلہ بیماری کی صورت اختیار کر لیتا ہے وہ اس طرح کہ جلد کی موٹی تہہ بنجاتی ہے جو کہ ایڑھیوں کے گرد بن جاتی ہے اور زخم کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ یہ عمل تکلیف دہ بھی بن جاتا ہے۔ ان تمام مسائل سے نمٹنا بہت آسان ہے اور آپ اگر اس مسئلہ سے دو چار ہیں تو آپ بآسانی اس سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں اور اپنی ایڑھیوں کو خوبصورت بنا سکتے ہیں۔ درج ذیل تدابیر قدرے آسان ہیں جن کی مدد سے آپ اس تکلیف سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

● روزانہ سونے سے پہلے اپنے پاؤں کو گرم پانی سے اچھی طرح دھولیں، اگر روزانہ نہیں تو ہفتے میں ایک مخصوص دن ضرور اس طرح کریں۔

● گرم پانی میں اگر ایسا صابن بھی استعمال کریں جو کہ بکری کے دودھ سے بنا ہو تو زیادہ بہتر ہے، اپنے پاؤں کو پندرہ منٹ تک پانی میں رکھیں، اس کے بعد نکال لیں اور کسی پتھر یا سخت زمین پر ایڑھیاں رگڑیں، اس عمل سے سخت جلد اتر جائے گی۔ اور اس کی تہہ باریک کی جھلیوں کی صورت میں اترنے لگ جائے گی۔ اس کے بعد اپنی جلد کو اچھی طرح خشک کر لیں۔ دس منٹ تک صبر کریں اور نمی دراڑوں میں موجود رہے تو

Hair Dryer کو استعمال کریں کیونکہ نمی دراڑوں میں رہ جانے سے تکلیف اور بیماری کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

● ایسی اسکن کیئر کا فوری استعمال کریں جس میں وٹامن ای کی خوبیاں موجود ہوں اور پھر پاؤں کی جرابیں پہن کر ڈھک لیں تاکہ کریم یا تیل پاؤں پر لگا رہے اور خصوصاً ایڑھیوں میں جذب ہو کر جلد کو آرام پہنچا سکے۔

● اگر آپ کی ایڑھیاں بری طرح زخمی ہوں تو اس سارے عمل کو دن میں دو دفعہ دہرائیں تاکہ علاج کے دوران یہ کم ہو سکے۔

● جرابوں کو تب پہننا ترک کر دیں جب آپ کے پاؤں اور خصوصاً ایڑھیاں بہتری کے عمل تک پہنچ جائیں لیکن روزانہ رات کو کریم یا لوشن کا استعمال کریں تاکہ دوبارہ سے خشک جلد ہو کر زخم نہ بن جائے اور تکلیف کا احساس مزید بڑھ جائے، کریم کے علاوہ آپ تیل کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ جو کہ آسانی سے میسر بھی ہو جاتا ہے۔

پھٹی ہوئی ایڑھیوں سے بچاؤ کے لئے آپ کو چند تدابیر اپنانی پڑیں گی۔

● کبھی بھی ننگے پیر نہ پھریں حالانکہ یہ سوچنے کی عام سی بات ہے کہ ننگے پیر پھرنے سے پیروں میں زمین کی ہر گندی چیز اور جراثیم لگ جاتے ہیں جو کہ ظاہر ہے کبھی بھی جلد کیلئے مفید نہیں ہو سکتے، لیکن دیکھا گیا ہے کہ لوگ پھر بھی اس عمل سے باز نہیں رہتے۔

● اس کے علاوہ کھلے جوتے اور سینڈل وغیرہ کا استعمال بھی کم کریں، بے شک وہ پہنے ہوئے خوبصورت لگتے ہیں اور چلنے میں بھی آسانی پیدا ہوتی ہے مگر ان کے زیادہ استعمال کا مطلب صرف جلد کی خرابی اور خشکی کو دعوت دینا ہے۔

● متوازن غذا کا استعمال کریں زیادہ وزن رکھنے والے لوگ پاؤں پر زیادہ توجہ دیتے ہیں جو کہ ایڑھیوں میں کھردراپن کا باعث بنتا ہے۔

☆☆☆

ضروری ہے صبح کا ناشتہ

اگر آپ ایسڈیٹی، موٹاپا یا پھر شارٹ اٹینشن اسپین سے پریشان ہیں، تو اسکی وجہ یہ بھی ہوسکتی ہے کہ آپ صبح کا ناشتہ نہیں کر رہے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ جولوگ باقاعدگی سے روزانہ ناشتہ کرتے ہیں، ان کی یادداشت تیز رہتی ہے اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت بھی اچھی ہوتی ہے، اسی لیے بریک فاسٹ کو برین فوڈ، بھی کہا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بڑے شہروں کی طرز زندگی میں نائٹ شیڈول کی وجہ سے بریک فاسٹ نہ کرنا عام بات ہوگئی ہے۔ ایک صحت مند ناشتے کی روایت کی تقلید نہ کرنے کے لئے لوگوں کے پاس کئی طرح کے بہانے موجود ہیں۔ اکثر مصروف شیڈول اور دیر رات کھانے کے علاوہ زیرو فگر کی چاہت بھی بریک فاسٹ سے دور کردیتی ہے۔ جولوگ صبح کچھ نہیں کھاتے ہیں انہیں لانگ ٹرم کولیسٹرول اور کارنیری پرابلمس ہوسکتی ہیں۔ صبح کا ناشتہ چھوڑنے سے گال بلیڈر سے متعلق بیماری ہوسکتی ہے ڈاکٹروں کے مطابق پروٹین، فائبر اور کم چربی والے بریک فاسٹ کو آپ اپنی زندگی کا معمول بنالیں تو آپ کی صحت کے لئے اس سے اچھا کچھ ہو ہی نہیں سکتا۔

کم ہوتا ہے انرجی لیول

دیکھا گیا ہے کہ تقریباً 50 فیصد زیادہ وزن والے مریضوں میں ناشتہ نہ کرنے کی عادت ہوتی ہو، اگر آپ وزن کم کرنے کے لئے ایسا کر رہے ہیں تو اس سے آپ کا وزن اور بڑھ سکتا ہے، اس سے ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کو دوپہر کو کھانا کھانے کے

وقت زیادہ بھوک لگے اور آپ زیادہ کھالیں، ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ ایک ساتھ زیادہ کھانا کھاتے ہیں تو اس سے چربی بڑھنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں، جب کہ کم خوراک کئی بار لینے سے آپ کو اتنی ہی طاقت ملے گی اور توانائی بھی بنی رہے گی۔ جب آپ بغیر بریک فاسٹ کے اپنا کام شروع کرتے ہیں تو آپ کا انرجی لیول کم ہوتا جاتا ہے، کیونکہ پیٹ خالی ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق، نظام ہاضمہ کو درست رکھنے کے لئے صبح کے وقت ہلکے کھانے کی ضرورت ہوتی ہی ہے۔ جولوگ روزانہ ناشتہ نہیں کرپاتے ان میں گیس جلن اور قبض کی شکایتیں رہتی ہیں۔

کھانے کے درمیان لمبا وقفہ

ماہرین کا کہنا ہے اکثر رات کے کھانے اور ناشتے کے درمیان میں 10 سے 12 گھنٹے کا گیپ ہوتا ہے، اتنا وقت باڈی کے ریسٹ کرنے کیلئے کافی ہوتا ہے، اگر ہم بریک فاسٹ نہیں کرتے ہیں تو اس گیپ میں کچھ گھنٹے اور اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس سے میٹابولک سسٹم پر اثر پڑتا ہے۔ یہی نہیں کھانے کے درمیان طویل گیپ سے ہاضمے کی پرابلم بھی ہوسکتی ہے، ایک وقت کے بعد جب بریک فاسٹ کے علاوہ ہم دوسرے کھانے بھی چھوڑنے لگتے ہیں تو پیٹ اور آنتوں کے سکڑنے کے بھی حالات بن جاتے ہیں۔

ناشتہ صبح 8 سے 10 بجے کے درمیان لیں: بریک فاسٹ کا آئیڈیل وقت صبح کے 8 سے 10 بجے تک کا ہے، اگر آپ اس میں تاخیر کرتے ہیں، تو وزن بڑھنے کے حالات بنتے ہیں۔ صبح جاگنے کے دو گھنٹے کے اندر اندر بریک فاسٹ ضرور کرلیں، ایک صحت مند بریک فاسٹ میں صحیح مقدار میں پروٹین کاربوہائڈریٹ، فائبر اور وٹامن ہونے چاہئیں، پروٹین کے لئے کم چربی والا گوشت انڈے، چیزنٹس اور ڈیری پروکٹس لئے جاسکتے ہیں، فائبر کے لئے ہری سبزیاں اور پھل لئے جاسکتے ہیں، سرپ اور پیسٹریز میں ہائی شوگر ہونے کی وجہ سے ان سے گریز بھی کیا جاسکتا ہے۔ ☆☆

بلڈ گروپس کے مطابق کھانے کی اہمیت

یہ سچ ہے کہ خون کی اقسام کے مطابق کھانے کا ہماری صحت سے بہت گہرا تعلق ہے۔ اس موضوع کی تحقیق ڈاکٹر پیٹر ڈاڈمو (نیورو پیتھک فزیشین جو اپنی بلڈ ٹائپ ڈائٹ، کتاب کے لئے مشہور ہیں) نے کی تھی۔ یہ تحقیق انسانی فزیالوجی کو اور باریک بینی سے سمجھنے کی طرف اگلا قدم ہے۔ ہم جو بھی کھاتے ہیں وہ ہمارے جسم کے کیمیکلز کے ساتھ مل کر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس کا اثر ہمارے ذہن اور جسم پر مختلف انداز سے پڑتا ہے۔ جب ہم اپنے بلڈ گروپ کے مطابق ڈائٹ لیتے ہیں تو اینٹی جن ہمارا جسم بناتا ہے اور جو کھانے سے پروٹین لیکٹنس حاصل ہوتے ہیں۔ دونوں مل کر ہمارے جسم کی قوت مدافعت کو بڑھا دیتے ہیں۔ ہمارے جسم کے امراض کے مدافعتی لکٹنس حاصل ہوتے ہیں۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگ بلڈ گروپ کے مطابق ڈائٹ نہیں لیتے کیونکہ ہمیں معلومات نہیں ہوتی۔ جب ہم مناسب ڈائٹ نہیں لیتے تو کھانے کے کیمیائی ردعمل جو ہمارے جسم کے کیمیکلز کے ساتھ ہوتے ہیں، وہ صحت میں پیچیدگیاں پیدا کر دیتے ہیں، جن سے مرض کی مدافعتی صلاحیت میں کمی آجاتی ہے۔ بلڈ گروپ کے مطابق ڈائٹ لینے سے صحت میں یوٹرن آسکتا ہے۔

ہمارے بلڈ گروپ کو چار حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے او، اے، بی، اے بی تمام گروپس کے مطابق موافق ڈائٹس کو تین حصوں میں تقسیم کرتے ہیں۔ سب سے پہلے جسم کو انتہائی فائدہ پہنچانے والا کھانا۔ دوسرا وہ کھانا ہے جو نقصان نہیں پہنچاتا۔ تیسرا وہ کھانے جسے ہمیں بالکل نہیں لینا چاہیے، جو جسم کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

او بلڈ ٹائپ ڈائٹ

اس بلڈ گروپ کے لوگوں میں تیزابیت کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ گوشت اچھی طرح سے ہضم کر سکتے ہیں۔

کیا کھائیں: زیتون کا تیل، کدّو کے بیج، بینس، پھلیاں، راجما، پتے دار سبزی جیسے بروکولی، گرینس، پالک، اروی، کدو، لہسن، آلو بخارا، پارسلے، سوڈا، چائے۔

کیا نہ کھائیں: کارن آئل، مونگ پھلی کا تیل، آلو، مکئی وغیرہ جو پھل زیادہ تیزابیت پیدا کرتے ہیں وہ بھی نہ لیں۔

اے بلڈ ٹائپ ڈائٹ

اس بلڈ گروپ کو سبزی خاص طور پر کھانا چاہیے۔ ان کے لئے گوشت خوری مناسب نہیں ہوتی۔ کم تیزابیت ہونے کی وجہ سے انہیں گوشت ہضم کرنے میں پریشانی ہوتی ہے۔ اس بلڈ گروپ کا انسان زیادہ حساس ہوتا ہے، اس کا زیادہ خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں تازہ اور قدرتی خوراک لینی چاہیے۔

کیا کھائیں: چاول، سویا، اوٹ، پاستہ، لہسن، کدو، پالک، پنیر، گاجر، شلجم، بیر، آلو بخارا، اناس، چیری، خبانی، لیموں، انگور وغیرہ۔

کیا نہ کھائیں: آم، پپیتا، کیلا، ناریل، سنترہ وغیرہ پھل، بیئر، اچار، سرکہ، کسی بھی طرح کی پھلی، مکئی کا تیل، سورج مکھی کا تیل، کاجو، پستا، مرچ، تمام طرح کی پتہ گوبھی، آلو، شکر قند، میدہ، میونیس، ٹماٹر، چھوٹا بینگن وغیرہ۔

بی بلڈ ٹائپ ڈائٹ

بی بلڈ گروپ آج کے زمانے کی تمام بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

یہ بلڈ گروپ تمام گروپ میں سب سے زیادہ متوازن تصور کیا جاتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ اقسام کے کھانے کھا سکتے ہیں۔ اگر یہ اپنے بلڈ گروپ کے مطابق ڈائٹ لیں تو بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ طویل زندگی جی سکتے ہیں۔

کیا کھائیں: گوشت، پنیر، بکری کے دودھ کے پروڈکٹس، زیتون، اوٹ میل، چاول، براؤن رائس، براؤن بریڈ، ہری پتے والی سبزیاں، اناس، کیلے، انگور، پپیتا، آلو بخارا وغیرہ۔

کیا نہ کھائیں: سی فوڈ، امریکی چیز، آئس کریم، مونگ پھلی، گندم کا آٹا، میدہ، سوجی، ان سے بنے پروڈکٹس، کٹو کا آٹا، مکئی، نوڈلس، ٹماٹر، امرک، توفو، سویا پنیر، ناریل، دارچینی، کالی مرچ وغیرہ۔

اے بی بلڈ ٹائپ ڈائٹ

اے بی بلڈ گروپ دو طرح کے اینٹی جن مل کر بناتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ کمزور ہاضمے والے ہوتے ہیں۔

کیا کھائیں: گوشت، ٹرکی، مچھلی، دہی، انڈے، بکری کے دودھ کے پروڈکٹس، دودھ، زیتون، دالیں، اوٹ میل، چاول، گندم کا آٹا، بروکلی، پھول گوبھی، پتہ گوبھی، پارسلے، شکرقند، آلو، انگور، آلو بخارا، جامن، چیری، اناس، لیموں، کیوی فروٹ، لہسن، اسٹرابیری، کافی (ایک کپ گرین ٹی) وغیرہ۔

کیا نہ کھائیں: بینس، راجما، کٹو کا آٹا، ہر طرح کی مکئی، کھوئے والی چیزیں، آم، امرود، ناریل، کیلا، سنترہ، کالی مرچ، سفید مرچ، سرخ مرچ، کالی چائے وغیرہ۔

☆☆☆

اپنی یادداشت بڑھائیں

انسان کی عمر جیسے جیسے بڑھے، اس کی یادداشت کمزور ہوجاتی ہے۔ لیکن ہر شخص احتیاطی تدابیر اپنا کر اپنی یادداشت کو طویل عرصہ تک برقرار رکھ سکتا ہے۔ درجہ ذیل تدابیر کو اختیار کرنا چنداں مشکل نہیں۔

(۱) دماغ مضبوط کرنے والی غذائیں: ان غذاؤں میں وہ سرفہرست ہیں جن میں اومیگا 3 فیٹس، گلوکوز (ثابت اناج) اور ضد تکسیدی مادے (Antioxidants) ملتے ہیں۔ مزید برآں دن میں پانچ چھ بار کھانا کھائیے۔ وجہ یہ ہے کہ وقفے وقفے سے تھوڑا کھانا کھانے سے خون میں گلوکوز کی سطح برقرار رہتی ہے اور دماغ بنیادی طور پر گلوکوز ہی سے توانائی حاصل کرتا ہے۔

(2) دماغ کو مصروف رکھیے: ایسی سرگرمیاں اپنایئے جن سے دماغ کی ورزش ہو مثلاً معمے حل کیجیے اور کراس ورڈ پزل کھیلیں۔ ان سرگرمیوں سے دماغ کی ورزش ہوتی ہے اور وہ چاق چوبند رہتا ہے۔

(3) جسم کو فٹ رکھیے: روزانہ صبح سویرے یا شام کو تیز چہل قدمی کیجیے اور بدن پھیلانے والی ورزش کیجیے۔ ان ورزشوں کے ذریعے نہ صرف دماغ کا سفید مادہ بڑھتا ہے بلکہ مزید نیورون (خلویاتی) کنکشن بھی جنم لیتے ہیں۔

(4) **دباؤ نہ بڑھنے دیں:** ورزش سے ذہنی و جسمانی دباؤ کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے دراصل اس دباؤ کے باعث جسم میں کورٹیسول کیمیائی مادہ پیدا ہوتا ہے جو دماغ کے مراکز یادداشت کو سکیڑ دیتا ہے۔مزید برآں عبادت اور مراقبہ بھی یادداشت بڑھانے میں ممد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

(5) **فولاد کی سطح چیک کریں:** ہمارے دماغ کے خصوصی خلیے نیوروٹرانسمیٹر ہماری یادداشت عمدہ حالت میں رکھتے ہیں۔اور یہ خود فولاد کے ذریعے توانا رہتے ہیں۔لہٰذا اپنے بدن میں اس اہم معدن کی کمی نہ ہونے دیجئے۔جن مرد و زن میں فولاد کی کمی ہو، وہ عموماً بھلکڑ بن جاتے ہیں۔

(٦) **ایک وقت میں ایک کام:** کئی مرد و زن ٹی وی پر خبریں سنتے ہوئے کھانا کھاتے اور کبھی کبھی تو اخبار بھی پڑھنے لگتے ہیں۔مسئلہ یہ ہے کہ یوں انہیں سنی گئی خبریں یاد رہتی ہیں اور نہ ہی پڑھا گیا مواد۔ یہ کھانے کا صحت بخش طریقہ بھی نہیں۔دراصل جب ہم ایک وقت میں دو یا زائد کام کریں، تو دماغ پروسیسنگ کا عمل ایسے علاقوں میں منتقل کر دیتا ہے جو تفصیل سے یادیں محفوظ نہیں کرتے۔لیکن ایک وقت میں ایک کام کیا جائے تو دماغ اس کی جزئیات تک کو محفوظ رکھتا ہے۔

(7) **کولیسٹرول پر قابو پائیے :** انسانی جسم میں کولیسٹرول کی زیادتی بڑا خطرناک عمل ہے۔اس کے ذریعے نہ صرف دل کی شریانوں میں چربی جمتی ہے۔ بلکہ دماغ میں بھی خون کی نسوں میں لوتھڑے جنم لیتے ہیں۔ان کی وجہ سے دماغ کو قیمتی غذائیت نہیں ملتی اور بتدریج یادداشت جاتی رہتی ہے۔واضح رہے دماغ میں تھوڑی سی چربی بھی نسیں بند کر ڈالتی ہے۔لہٰذا اپنا کولیسٹرول اعتدال پر رکھیے۔

(8) **ادویہ پر نظر رکھیں:** کئی ادویہ انسانی یادداشت پر منفی اثرات ڈالتی ہیں اور ایک قابل ذکر بات یہ ہے کہ انسان جتنا بوڑھا ہو، دوا اتنی ہی دیر تک اس

کے بدن میں رہتی ہے۔ نظام یاد داشت پر اثر انداز ہونیوالی ادویہ میں اینٹی ڈپریسنٹ، بیٹا بلاکرز، کیموتھراپی، پارکنسن مرض کی دوائیں، نیند آور، درد کش، اینٹی ہسٹامائنز اور سٹاٹینس شامل ہیں۔

(9) **ایک سیب روزانہ کھائیے :** سیب میں شامل ضد تکسیدی مادوں کی بلند مقدار زیادہ ایسٹیلکولین (Acetylcholine) کیمیائی مادہ پیدا کرتی ہے۔ دماغ میں ملنے والا یہ نیوروٹرانسمیٹر عمدہ یاد داشت کے لئے لازمی ہے۔مزید برآں درج بالا ضد تکسیدی مادے دماغ کو مضر صحت آزاد اصلیوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔

☆☆☆

اب لپ اسٹک میں بھی ہے زہر

تجزیہ کاروں کے مطابق ایک بار لگائی جانے والی لپ اسٹک یا لپ گلوس سے کیمیکل اجزاء جسم میں آہستہ آہستہ سرایت کرتے چلے جاتے ہیں۔خواتین کے بناؤ سنگھار میں لپ اسٹک کو ایک لازمی جزو سمجھا جاتا ہے جس کے بغیر ان کا میک اپ ادھورا رہتا ہے۔لیکن ایک تحقیق کے نتیجے میں خواتین کو خبردار کیا گیا ہے کہ زیادہ تر مقبول لپ اسٹک اور لپ گلوز میں زہریلی دھاتیں استعمال کی جاتی ہیں یہ مہلک دھاتیں انسانی جسم کی ضرورت نہیں ہوتیں لیکن یہ خون میں آسانی سے تحلیل ہو جاتی ہیں۔عام طور پر کاسمیٹکس مصنوعات میں کرومیم موجود ہوتا ہے لہٰذا ایسی خواتین جنہیں زیادہ تر میک اپ میں رہنا پڑتا ہے، ان میں اس کیمیکل کی شرح خطرناک حد تک بڑھ سکتی ہے۔جو انہیں پھیپھڑوں کے سرطان یا پیٹ کے سرطان میں مبتلا کرنے کا باعث بن سکتی ہے۔

تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ جو خواتین زیادہ تر ایک ہی طرح کے رنگوں کی لپ اسٹک اور لپ گلوس استعمال کرتی ہیں ان میں المونیم اور مینگنیز کی مقدار نقصان دہ حد تک بڑھ سکتی ہے۔کیلی فورنیا یونیورسٹی بارکلے کے سائنسی تجزیہ کاروں کی جانب سے کی جانے والی اس تحقیق میں لڑکیوں اور خواتین سے ان کی پسندیدہ لپ اسٹک کے رنگ اور برانڈ معلوم کئے گئے جب کہ ان کے بیگ میں موجود لپ گلوس اور شام کی تقریبات کے لیے استعمال ہونے والے مخصوص رنگوں کی لپ اسٹک کے بارے میں بھی معلومات جمع کی

گئیں جس کے بعد لڑکیوں کی پسندیدہ 32 لپ اسٹکس کو لیبارٹری میں تحقیق کے لیے منتخب کیا گیا۔جنرل انوائرمینٹل ہیلتھ میں شائع ہونے والے تحقیق کے مطابق استعمال کی جانے والی تمام لپ اسٹک اور لپ گلوس میں کیمیکلز کی بھاری مقدار شامل تھی جو انسانی صحت کے لیے مضر ہیں۔

گزشتہ تحقیق میں بتایا گیا تھا کہ اگر جسم میں المونیم کی مقدار بڑھ جائے تو اس سے الزائمرز کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے جبکہ مینگنیز نامی دھات کی زیادتی انسان کے موڈ اور یادداشت کو متاثر کر سکتی ہے۔تحقیق میں شامل تجزیہ کار کیتھرین ہیمنڈ نے کہا کہ تحقیق کا نتیجہ زہریلی دھاتوں کی موجودگی سے کہیں زیادہ ان کی مقدار کے حوالے سے تشویش کا باعث ہے۔وہیں یہ بات بھی حیرانگی کا باعث ہے کہ تحقیق میں شامل تمام لپ اسٹک اور لپ گلوس مضر صحت نہ ہونے کی گارنٹی کے ساتھ بیچی جاتی ہیں اگرچہ ان لپ اسٹک کے ناموں کو ظاہر نہیں کیا گیا ہے لیکن یہ بتایا گیا ہے کہ اس جانچ میں سستی اور مہنگی دونوں طرح کی مقبول لپ اسٹک استعمال کی گئی تھیں جو بازاروں اور ڈپارٹمنٹل اسٹوروں پر بآسانی دستیاب ہیں ایک تجارتی ادارہ کاسمیٹکس ٹوکٹری اینڈ پرفیوم سے تعلق رکھنے والے کرس فلاور نے تحقیق کے نتیجے کے بارے میں کہا لپ اسٹک میں استعمال کیا جانے والا فارمولا ساری دنیا میں کم و بیش ایک سا ہی ہوتا ہے۔تحقیق کے سربراہ کے مطابق اگرچہ تحقیق کا نتیجہ کسی بہت بڑے خطرے کی پیشین گوئی نہیں سمجھا جا سکتا ہے تاہم یہ نتیجہ صحت عامہ کے اداروں کو جگانے کا ذریعہ بن سکتا ہے۔

☆☆☆

لپ اسٹک استعمال کریں مگر......

خواتین کے بناؤ سنگھار میں لپ اسٹک کو ایک لازمی جزو سمجھا جاتا ہے جس کے بغیر ان کا میک اپ ادھورا رہتا ہے۔ لیکن ایک تحقیق کے نتیجے میں خواتین کو خبردار کیا گیا ہے کہ زیادہ تر مقبول لپ اسٹک اور لپ گلو میں زہریلی دھاتیں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ مہلک دھاتیں انسانی جسم کی ضرورت نہیں ہوتیں لیکن یہ خون میں آسانی سے تحلیل ہوجاتی ہیں۔ عام طور پر کاسمیٹکس مصنوعات میں کرومیم موجود ہوتا ہے لہٰذا ایسی خواتین جنہیں زیادہ تر میک اپ میں رہنا پڑتا ہے ان میں اس کیمیکل کی شرح خطرناک حد تک بڑھ سکتی ہے۔ جو انہیں پھیپھڑوں کے سرطان یا پیٹ کے سرطان میں مبتلا کرنے کا باعث بن سکتی ہے۔ تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ جو خواتین زیادہ تر ایک ہی طرح کے رنگوں کی لپ اسٹک اور لپ گلوس استعمال کرتی ہیں ان میں المونیم اور میگنیز کی مقدار نقصان دہ حد تک بڑھ سکتی ہے۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی بارکلے کے سائنسی تجزیہ کاروں کی جانب سے کی جانے والی اس تحقیق میں لڑکیوں اور خواتین سے ان کی پسندیدہ لپ اسٹک کے رنگ اور برانڈ معلوم کئے گئے جبکہ ان کے بیگ میں موجود لپ گلوس اور شام کی تقریبات کے لئے استعمال ہونے والے مخصوص رنگوں کی لپ اسٹک کے بارے میں بھی معلومات جمع کی گئیں جس کے بعد لڑکیوں کی پسندیدہ 32 لپ اسٹکس کو لیبارٹری میں تحقیق کے لیے منتخب کیا گیا۔ جنرل انوائرمینٹل ہیلتھ میں شائع ہونے والے نتیجے کے

مطابق تحقیق میں استعمال کی جانے والی تمام لپ اسٹک اور لپ گلوس میں کیمکلز کی بھاری مقدار شامل تھی جو انسانی صحت کے لیے مضر ہیں۔ گزشتہ تحقیق میں بتایا گیا تھا کہ اگر جسم میں المونیم کی مقدار بڑھ جائے تو اس سے الزائمرز کا خطرہ پیدا ہوسکتا ہے جبکہ مینگنیز نامی دھات کی زیادتی انسان کے موڈ اور یادداشت کو متاثر کرسکتی ہے۔ تحقیق میں شامل تجزیہ کار کیتھرین ہیمنڈ نے کہا کہ تحقیق کا نتیجہ زہریلی دھاتوں کی موجودگی سے کہیں زیادہ ان کی مقدار کے حوالے سے تشویش کا باعث ہے۔ وہیں یہ بات بھی حیرانگی کا باعث ہے کہ تحقیق میں شامل تمام لپ اسٹک اور لپ گلوس مضر صحت نہ ہونے کی گارنٹی کے ساتھ بیچی جاتی ہیں۔ اگرچہ ان لپ اسٹک کے ناموں کو ظاہر نہیں کیا گیا ہے لیکن یہ بتایا گیا ہے کہ اس جانچ میں سستی اور مہنگی دونوں طرح کی مقبول لپ اسٹک استعمال کی گئی تھیں جو بازاروں اور ڈپارٹمنٹل اسٹوروں پر بآسانی دستیاب ہیں۔

☆☆☆

فرسٹ ایڈ کا جدید طریقہ

مرض وحادثات کی صورت میں فرسٹ ایڈ ،یعنی ابتدائی طبی امداد کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔اس سے پیچیدگیوں کے امکانات بلکہ ناگہانی موت سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ اس کے بہت سے پرانے انداز وقت کے ساتھ تجربات اور تحقیق کی روشنی میں اب نہ صرف بے کار ہوگئے بلکہ مضر ثابت ہورہے ہیں۔اب اس لڑکی کے واقعے پر ہی غور کیجئے جو اپنے ہم جماعت دوست کے ساتھ موٹر سائیکل پر جارہی تھی۔اس نے اترتے وقت بڑی پھرتی کا مظاہرہ کیا اور اچھل کر موٹر سائیکل سے اتر پڑی لیکن اس دوران موٹر سائیکل کے اگزاسٹ پائپ پر اس کی ٹانگ جا پڑی۔جس سے اس کی شلوار ہی نہیں جلی بلکہ ٹانگ بھی جھلس گئی۔اس کے دوست کی والدہ نے اس کے زخم پر جلدی سے مکھن چپڑ دیا اور یہ عمل دہراتے رہنے کی تاکید کی لیکن باقاعدگی سے مکھن لگاتے رہنے کے باوجود جلی ہوئی جلد اور زخم کی سرخی بڑھتی چلی گئی زخم کسی طرح بھرتا نہ تھا ہسپتال جانے کا خیال اس وقت آیا جب تیز بخار نے آلیا۔اسپتال والوں نے کھانے کے لئے ضد حیوی (اینٹی بایوٹیکس) دوائیں دیں جن کے ایک ماہ تک استعمال کے باوجود زخم ٹھیک نہیں ہوا تو زخم بند کرنے کے لئے سرجری کی مدد لینی پڑی۔غلطی لڑکی تھی،اسے آنکھ بند کرکے کہ قدیم ابتدائی علاجی طریقے پر عمل نہیں کرنا چاہئے تھا۔یہ طریقے اب بے کار ہوگئے ہیں یا کم از کم جدید تجربے اور تحقیق کی روشنی میں اب انہیں اختیار کرنے کی غلطی نہیں کرنی

چاہئے۔آج بھی فرسٹ ایڈ بکس کا جائزہ لیجئے تو اس میں زخم پر بندھنے والی پٹیاں، کچھ گاز (Gauze) درد دور کرنے والی گولیاں، جراثیم کش مرہم کی ٹیوب، ایوڈین کی شیشی یا ہائیڈروجن پیروآکسائڈ کی بوتل موجود ملے گی۔ یہ چیزیں برسوں سے زیر استعمال ہورہی ہیں کیوں کہ یہی تجربات بھی درست اور مفید ثابت کرتے آرہے تھے۔لیکن اب ایسا نہیں ہے۔ جانز ہاپکنز اسکول آف میڈیسن میں ہنگامی علاج کے پروفیسر مائیکل وانروئین کے مطابق فرسٹ ایڈ کی یہ اشیا بہت عام ہیں۔ نہ صرف یہ بلکہ ایسی بہت سی اشیا دنیا بھر میں استعمال ہوتی ہیں۔لیکن یہ درست موثر اور مفید نہیں ہوتیں آج بھی کھلے زخم پر ہائیڈروجن پیروآکسائڈ لگایا جاتا ہے۔ لیکن اب برسوں کے تجربات اور مشاہدات و تحقیق نے ہنگامی حالات میں ان کا استعمال غلط ثابت کیا ہے اب اس بات کی ضرورت ہے کہ فرسٹ ایڈ کے بکس کی اشیاء اور علاجی انداز تبدیل کردیئے جائیں۔ البتہ ماہر اطباء سے بھی دوائیں لی جاسکتی ہیں۔

زخم اور جلن

ایسی صورت میں فرسٹ ایڈ بکس میں استعمال کے لئے ہائیڈروجن پیروآکسائڈ کے علاوہ آیوڈین اسپرٹ اور مرکیوروکریم (سرخ رنگ کی دوا) موجود ہوتی ہے۔اب یہ بات ذہن نشین رہے کہ اگر زخم کھلا نہ ہو اور صرف گُم چوٹ ہو تو اس کے لئے آیوڈین آج بھی بہترین دوا ہے۔اس میں جراثیم ہلاک کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔اس لئے آپریشن سے پہلے آپریشن کی جگہ اس کو ضرور لگایا جاتا ہے تا کہ جلد جراثیم سے پاک صاف ہوجائے لیکن جلد کے ماہرین کے مطابق کھلے زخم پر یعنی جس سے خون رس رہا ہو آیوڈین کبھی نہیں لگانا چاہئے اسی طرح ہائیڈروجن پیروآکسائڈ اور اسپرٹ کا زخم پر لگانا بھی غلط ہے ان کے زہریلے کیمیکل اثرات سے جلد کے خلیات کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔زخم صاف ہوتے تو ہیں لیکن صحت مند خلیات ان دواؤں کی زد

میں آ کر ہلاک بھی ہو جاتے ہیں زخم پر ان کے ملنے سے ہونے والی جلن اور درد اصل صحت مند بافتوں (نشوز) کو کھرچنے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ پروفیسر وان روئین رائے کی میں آپ کا مقصد اچھے ریشوں یا بافتوں کا تحفظ ہوتا ہے جب کہ آیوڈین یہ کام نہیں کرتا۔ یہ درست ہے کہ اسی طرح مرکیوروکرویم سے بھی بیکٹیریا ہلاک ہو جاتے ہیں۔لیکن یہ یاد رہنا چاہئے کہ اس میں پارہ شامل ہے جو زہریلا ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود اسے محفوظ سمجھا جاتا ہے اب کوئی بھی سمجھ دار معالج اسے اس مقصد کے لئے استعمال نہیں کرتا۔......بہتر یہ ہے کہ زخم کو گرد و غبار، کٹی پھٹی جلد کے ریشوں، بیکٹیریا سے صاف کرنا بہت آسان ہے۔ یہ کام صحت مند ریشوں کو نقصان پہنچائے بغیر کیا جا سکتا ہے، بہتر یہ ہے کہ زخم صاف پانی کی دھار سے دھوڈالئے زخم صاف ہو جائے گا اب اسے صاف روئی یا کپڑے سے خشک کر کے اس پر چپکنے والی پٹی لگا دیجئے یا پھر کوئی مناسب مانع بیکٹیریا مرہم لگا دیجئے، جس میں بیسی ٹراسین (Bacitracin) یا نیومائی سین (Neomucin) شامل ہو اس طرح زخمی حصہ چکنا رہنے کی وجہ سے چپکے گا بھی نہیں۔

جلنے کے زخم

ہاتھ چولھے سے جلے یا استری سے۔ پرانا طریقہ یہی ہے کہ اس پر مکھن، سویا ساس یا توتھ پیسٹ لگا دیا جائے۔اس طرح جلن اور کھولن کم ہو جاتی ہے۔لیکن پروفیسر ان روائین کی رائے میں یہ طریقے غلط ہیں کیوں کہ ان کی وجہ سے زخم میں چھوت (انفکیشن) ہو کر بیکٹیریا کو پھلنے پھولنے کا خوب موقع مل جاتا ہے۔

بہتر یہ ہے کہ: جلے ہوئے حصے پر ٹھنڈا پانی دھارا جائے تا کہ اور حرارت کم ہو کر نقصان پہنچنے کا سلسلہ رک جائے۔ پانی سے متاثرہ حصہ صاف ہو جائے گا جس سے انفکیشن کا خطرہ بھی دور ہو گا اور مریض بہتر بھی محسوس کرے گا پانی دھارنے کے بعد جلے ہوئے حصے پر صاف ستھری گاز (Gauze) اور نہ چپکنے والی پٹی باندھ دیجائے تا کہ وہ

صاف اور خشک رہے۔آبلے یا چھالے بن جائیں تو انہیں توڑنا نہیں چاہئے کیوں کہ ان میں جمع پانی جراثیم سے پاک ہوتا ہے، اس طرح جلی ہوئی جگہ پر یہ محفوظ قدرتی پٹی ثابت ہوتے ہیں۔

زہر خورانی اپیکاک کا شربت

عرصہ دراز سے زہر خورانی کے فوراً بعد اپیکاک کا شربت استعمال کرایا جاتا ہے۔ جس کے پینے سے الٹیاں ہو کر زہر خارج ہونے کا یقین کر لیا جاتا ہے۔

اپیکاک برازیل کے ایک پودے سے حاصل کیا جاتا ہے۔اس کی افادیت کو غلط قرار دیتے ہوئے امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس اور امریکن اکیڈمی آف کلینکل ٹیکزی کالوجی کا مشورہ یہ ہے کہ اسے گھر میں رکھنا ہی نہیں چاہئے۔ کیونکہ تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ اس کے استعمال سے ہسپتال کے چکر ختم ہوتے ہیں اور نہ زندگی ہی بچتی ہے۔ براؤن یونیورسٹی کے اسسٹنٹ پروفیسر چارلس پتادینی کے مطابق الٹیوں کے باوجود اپی کاک کا 40 سے 60 فیصد زہر پیٹ میں ہی رہ جاتا ہے۔اس کے علاوہ اسکی وجہ سے ضرورت سے زیادہ الٹیاں جسم میں پانی کی کمی کا سبب بن جاتی ہیں اس طرح معالجین کیلئے الٹیوں کا علاج کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے اسی طرح اگر صابن سازی میں استعمال ہونے والے سوڈا کاسٹک والا پانی غلطی سے پی لیا جائے تو یہ پانی غذائی نالی کو جلا دیتا ہے اگر اسے قے کے ذریعے کیا جائے تو جلانے کا یہ عمل دوبارہ واقع ہوتا ہے۔

بہتر یہ ہے کہ: فوری طور پر زہر خورانی کے مرکز سے رابطہ کر کے مشورہ حاصل کیا جائے اور اسی کے مطابق ہنگامی علاج کی تدبیر کی جائے۔ وہ اگر ہسپتال میں داخلے کا مشورہ دیں تو اس پر عمل کرنے میں دیر نہ کی جائے۔ یہاں مریض کو پسا ہوا لکڑی کا کوئلہ ، میٹھا سوڈا ملا کر پلایا جائے گا۔نہایت باریک پسا ہوا کوئلے کا یہ سفوف سیاہی چوس کا غذ کی طرح کاسٹک سوڈے کو چوس لے گا اور اسے خون میں شامل ہونے نہیں دے گا۔اور

بہ طور فضلہ خارج ہو جائے گا۔ اس سلسلے میں یہ ضروری ہے کہ سفوف جو ایکٹی ویٹیڈ چار کول (Activated Charcoal) کہلاتا ہے، ایک گھنٹے کے اندر اندر متاثرہ شخص کو دیا جائے۔ ہوسکتا ہے کہ یہ آپ کو دواؤں کی دکان سے بھی مل جائے۔ لیکن ماہر کی ہدایت کے بغیر اس کا استعمال مناسب نہیں ہوتا۔ کیونکہ اس کی مقدار متاثرہ شخص کے وزن کے لحاظ سے طے کی جاتی ہے، اسے پانی میں ملا کر پلانا ہوتا ہے۔ کیپسول میں بند سفوف یہی ہے کہ ہنگامی علاجی مرکز سے رابطہ کیا جائے۔

خون کا اخراج اور خون روک آلے کا استعمال

کبھی بوائے اسکاؤٹس کو ہنگامی حالات میں خون روکنے کے لئے خون روک آلہ (Tourniqests) یا رسی کو بل دے کر خون کا بہاؤ روکنے کے تربیت دی جاتی تھی۔ لیکن اب مطالعات نے ثابت کیا ہے کہ اس کے فائدے سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ پروفیسر پتادینی کے مطابق انتہائی مجبوری کی حالت میں ہی یہ طریقہ استعمال کرنا چاہیئے اس تدبیر پر عمل کرنے کی وجہ سے عضو میں خون کی روانی اس حد تک کم ہو جاتی ہے کہ اس سے وہ عضو ناکارہ ہوسکتا ہے۔ اسے استعمال کرتے وقت یہ خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

بہتر یہ ہے کہ: اس کے بجائے پٹیاں استعمال کی جائیں، یعنی جس جگہ سے خون بہہ رہا ہو، وہاں صاف ستھری پٹیاں اچھی طرح رکھ کر پٹی کو اچھی طرح دبا کر رکھا جائے جب یہ پٹی خون آلود ہو تو دوسری پٹی اس پر رکھ کر وہ جگہ دبائی جائے۔ یہ سلسلہ خون بند ہونے تک جاری رکھا جائے۔ اس طرح خون کا بہاؤ بھی کم ہوگا اور زخم پر حفاظتی پرت بننے کا قدرتی عمل بھی ہوگا اور عضو میں خون کی روانی جاری رہے گی۔ یہ عمل کارگر نہ ہو تو پھر ہاتھ یا پیر میں خون رواں رکھنے والی شریان پر دباؤ ڈال کر حاصل کرنی چاہئے۔ بہتر ہے کہ قریبی مرکز سے فرسٹ ایڈ کی مکمل تربیت حاصل کرلی جائے۔

☆☆☆

رنگت گوری کرنے کی دوا گلوٹاتھیون مضر صحت

فلپائن میں طبی حکام نے عوام کو خبردار کیا ہے کہ وہ اپنی جلد کی رنگت گوری کرنے کے لئے کینسر کے علاج میں استعمال ہونے والی دوا، گلوٹاتھیون، کے ٹیکوں سے گریز کریں۔ ادارہ برائے خوراک وادویات کے ڈائریکٹر نے ایک نیوز کانفرنس کے دوران بتایا کہ مذکورہ ٹیکوں کے شدید نتائج سامنے آسکتے ہیں جن میں جلد کی سوزش، گلے کے غدود کا متاثر ہونا اور گردے ناکارہ ہو جانا شامل ہیں۔ ادارے کے مطابق دوا کے غلط استعمال کی وجہ سے بیماریوں کی اطلاعات موصول ہوئی ہیں تاہم یہ واضح نہیں کہ اس دوا کا غلط استعمال کتنا عام ہے۔ فلپائن کی معروف پاپ گلوکارہ سارہ جرانیمو نے اے بی ایس سی بی این ٹی وی کو دیے گئے ایک حالیہ انٹرویو میں اعتراف کیا تھا کہ وہ اپنی جلد کی رنگت صاف کرنے کے لیے مذکورہ دوا کا استعمال کر رہی ہیں۔ ادارے کا کہنا ہے کہ تحقیق سے تا حال اس بات کی تصدیق نہیں ہوسکی ہے کہ آیا گلوٹاتھیون کی گولیوں کا استعمال بھی جلد کی رنگت پر اثر انداز ہوتا ہے یا نہیں۔ طبی حکام کا کہنا ہے کہ رنگ گورا کرنے کے خواہشمند افراد کے لیے گلوٹاتھیون کے استعمال سے کہیں زیادہ بہتر ہوگا کہ وہ پھل مثلاً تربوز اور سبزیوں کا استعمال کریں۔

☆☆☆

جسم میں تھکاوٹ کی بنیادی وجوہات

نیند کی کمی وہ واحد وجہ نہیں ہے جس سے آپ کی توانائی میں کمی آجاتی ہے بلکہ کچھ ایسی چیزیں جو آپ سرانجام دیتے ہیں اور کچھ ایسی جو آپ سرانجام نہیں دیتے جسمانی اور اپنی تھکن کا باعث بنتی ہیں جو آپ کے دن کو پرتھکان بنا سکتی ہیں۔ ذیل میں ماہرین نے کچھ ناپسندیدہ عادات کا تذکرہ کیا ہے جو تھکن کا باعث ہوتی ہیں۔

(1) تھکن کے خوف سے ورزش ترک کرنا: توانائی بچانے کے لئے روزمرہ مشقت ترک کر دینا بعض اوقات آپ کے خلاف کام کرتا ہے یونیورسٹی آف جارجیا میں ہوئی ایک سٹڈی کے مطابق ایسے افراد جو ہفتے میں تین دن بیس منٹ روزانہ کے حساب سے معمولی ورزش کرتے ہیں اور کچھ ہفتے کی مسلسل ورزش کے بعد انہوں نے نسبتاً کم تھکن محسوس کی بلکہ خود کو پہلے سے زیادہ طاقت ور پایا اور ان کا نظام قلب پہلے سے بہتر کام کرنے لگا۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے سے آپ کے جسم کو زیادہ آکسیجن ملتی ہے اور بافتوں تک پوری غذا پہنچتی ہے۔

(2) آپ پوری طرح پانی نہیں پیتے: محض 2 فیصد پانی کی کمی آپ کے جسم میں توانائی کی سطح کو کم کر دیتی ہے پانی کی کمی سے خون کی مقدار اور جسم میں کمی آتی ہے جس سے خون گاڑھا ہوتا ہے۔ پانی زیادہ پینے سے آپ کے دل کو خون پمپ کرنے کیلئے کم زور لگانا پڑتا ہے اور اس سے آپ کے ہر عضو تک توانائی اور غذا کی پوری مقدار پہنچتی

ہے۔ جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار معلوم کرنے کیلئے اپنا وزن پاؤنڈز کے حساب سے ماپیں اور اسے نصف پر تقسیم کریں اور اتنے ہی اونس روزانہ پانی استعمال کریں۔

(3) آپ مطلوبہ مقدار میں آئرن استعمال نہیں کرتے آئرن کی کمی سے آپ سستی کا شکار ہو جاتے ہیں اور خود کو چڑ چڑا محسوس کرتے ہیں اس کے علاوہ آپ کو توجہ مرکوز کرنے میں دِقّت ہوتی ہے، آئرن کی کمی آپ کو اس میں مبتلا کرتی ہے کیوں کہ آپ کے خون میں آپکے پٹھوں اور خلیوں تک آکسیجن کی صحیح مقدار نہیں پہنچ پاتی ماہرین کے بقول خون کی کمی سے بچنے کے لئے آئرن کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے، ڈاکٹر کہتے ہیں کہ آئرن کی کمی بعض اوقات سنجیدہ صحت کے مسائل کا پیش خیمہ بھی ہو سکتا ہے اس صورت میں اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

(4) آپ کمال پرست ہیں: خود کو مکمل ثابت کرنا ناممکن ہے، ضرورت سے زائد کام کرنا تھکن کا باعث ہوتا ہے خود کو کامل ثابت کرنے کیلئے کام کے ایسے اہداف مقرر کر لینا جن کا پورا کرنا انتہائی مشکل یا ناممکن ہو آخر کار عدم اطمینان کا باعث ہوتا ہے۔

(5) آپ رائی کا پہاڑ بناتے ہیں: جب بھی آپ کا باس آپ کو کسی غیر متوقع میٹنگ میں بلاتا ہے تو آپ فرض کر لیتے ہیں کہ آپ کا باس آپ کو نوکری سے نکال دے گا آپ اس قدر لاپرواہی سے موٹر سائیکل چلاتے ہوئے جاتے ہیں کہ ایکسیڈنٹ کر بیٹھتے ہیں جس سے خطرناک صورت حال کا سامنا ہو سکتا ہے اس قسم کی پریشانی اور تشویش آپ کو فالج زدہ بنا دیتی ہے اور ذہنی طور پر تھکن کا باعث ہوتی ہے۔

(6) آپ ناشتہ چھوڑنے کے عادی ہیں: آپ جو غذا کھاتے ہیں ایندھن کا کام کرتی ہے، اور جب آپ سوتے ہیں تو ساری رات آپ کا جسم وہی کچھ خرچ کرتا ہے جو آپ نے رات کے کھانے میں کھایا ہوتا ہے آپ کے جسم کو توانائی پہنچانے کے لئے ان کو اس توانائی کی ضرورت ہوتی ہے جب آپ صبح سو کر اٹھتے ہیں تو آپ کے جسم کو مزید

چلنے کیلئے غذا کا ایندھن مزید درکار ہوتا ہے، ناشتے کا ترک کرنا اس بات کی علامت ہے کہ آپ کا دن سست گزرے گا۔

(7) آپ ہلکی غذا پر زندہ رہتے ہیں: سادہ کریب اور نشاستہ دار غذائیں انتہائی درجے کی شوگر پیدا کرتی ہیں جو بلڈ شوگر میں اضافے کا باعث ہوتی جس سے جسم تھکن کا شکار رہتا ہے اس وجہ سے پورا کھانا کھانے کی عادت ڈالیں۔

(8) آپ کو نہ کہنے کی عادت نہیں: اکثر لوگ آپ کی توانائی اور خوشیوں کے بل پر جینے کے عادی ہوتے ہیں جس سے معاملات بگڑ جاتے ہیں اور نتیجتاً آپ ہر وقت غصے میں رہتے ہیں لہٰذا خواہ آپ کے بچے کا استاد آپ کو کہے کہ اسکی ٹیم کے لئے کوکیز بنا دیں یا آپ کا باس یہ کہیکہ ہفتے کے دن تم کام کر سکتے ہو تو بہتری اسی میں ہے کہ آپ ہاں کہنے کی بجائے انکار کر دیں لہٰذا ایسی صورتحال میں انکار کرنے کی عادت ڈالیں۔

(9) آپ گندے دفتر میں کام کرتے ہیں: بے ترتیب اور بھرا پڑا میز آپ کو اپنے کام پر مزید توجہ دینے کی صلاحیت کو کم کرتا ہے اور آپ کی ذہنی صلاحیتوں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے ایک سٹڈی کے بعد یہ تجویز دی گئی ہے کہ ہر دن کے آخر میں اس بات کی تسلی کر لیں، آپ کی استعمال شدہ چیزیں ترتیب سے رکھی جا چکی ہیں اگلے دن یہ ایک خوشگوار دن کے آغاز میں آپ کی معاون ہوں گی۔

(10) چھٹی کرنے کے بعد کام مت کریں: چھٹی والے دن یا چھٹی کرنے کے بعد آفس کا کام کرنا ای میل وغیرہ چیک کرنا بھی تھکان پیدا کرنے کے زمرے میں آتا ہے لہٰذا گھر آ کر آفس کا کام مت کریں کیوں کہ جب آرام کے بعد جب آپ دفتر جائیں گے تو یہی کام زیادہ اچھے طریقے سے کر سکتے ہیں۔

(11) سونے قبل ایک یا دو گلاس شراب کے: خواب آور اثرات دینے کے بجائے نروس سسٹم کو دباتی ہے نیند برقرار نہیں رکھ سکتی بلکہ نیند کو خراب کر دیتی

ہے اور آپ آدھی رات کو اٹھ سکتے ہیں جس سے بجائے آرام کے تھکن اور الجھن میں اضافہ ہوتا ہے۔ ویسے بھی شراب تمام برائیوں کی جڑ اور بنیاد ہے اچھے لوگ ہمیشہ اس دور رہتے ہیں۔

(12) سونے کے وقت ای میل چیک کرنا رات کے وقت سونے سے قبل اپنے فون یا کمپیوٹر کی روشنی میں ای میل وغیرہ چیک کرنے سے آپ کے جسم کا وہ مطری درھم خراب ہو جاتا ہے جسے میلاٹونن نامی ہارمون نے دبا رکھا ہوتا ہے جو نیند اور بیداری میں مناسبت پیدا کرتا ہے۔

(13) آپ کے دن کا انحصار کیفین پر ہے اس سے دن کا آغاز کوئی بڑی بات نہیں ہے، دراصل ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ دن میں کافی کے تین کپ آپ کیلئے مفید ہیں لیکن کیفین کی زیادتی آپ کے سونے اور جاگنے کے چکر کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔

(14) ہفتے کی رات دیر تک جاگنا اور اتوار کو دن بھر سوتے رہنا اتوار کی رات کی نیند خراب کرتا ہے جو پیر والے دن تھکن اور کمزوری کا باعث ہوتی ہے۔

☆☆☆

آرائش حسن

منہ کی صفائی

سانس میں خوشبو پیدا کرنے کیلیئے ضروری ہے کہ منہ ہمیشہ صاف ستھرا رہے یعنی دانت اور مسوڑھے ہمیشہ صاف ستھرے رہیں۔

مسوڑھوں سے خون

مسوڑھوں سے خون آنے کو کنٹرول کرنے کے لئے سورج مکھی کے بیجوں کا استعمال کریں اس میں وٹامن اے کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ اور فاسفورس کلورائیڈ اور کیلشیم بھی ایسے مسوڑھوں کو کنٹرول کرتے ہیں جن سے خون آتا ہے اور دانتوں کو مضبوط کرتے ہیں۔

پیپر منٹ

پیپر منٹ کی اسپرٹ کے چند قطروں کو اگر ایک گلاس پانی میں ملا لیا جائے تو وہ منہ کو نہایت تروتازہ اور صاف کر دیتے ہیں۔ عرق گلاب سے کلیاں کی جائے تو اس سے منہ صاف ہو جاتا ہے اور منہ میں خوشبو پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی غذا کا استعمال کریں جس میں کلوروفل کافی مقدار میں موجود ہو۔ کلوروفل وہ سبز مادہ ہے جو درختوں اور پتوں میں پایا جاتا ہے۔ چقندر، شلجم اور مولی میں کلوروفل کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ان کو سبزیوں کے عرق میں شامل کرلیں۔

پھٹے ہوئے ہونٹ

پھٹے ہوئے ہونٹوں کے لئے دو چمچ شہد کو عرق گلاب کے چند قطروں میں ملا لیں۔ رات کو سونے سے پہلے ہونٹوں پر لگا لیں۔

گردن کی جلد کو نرم اور سفید کرنا

رات کے وقت جلد کی نشو نمائی کی کریم اپنی گردن اور حلق پر انگلیوں کی اوپر کی جانب سے لگائیں۔ اس کے علاوہ گردن کی جلد کو سفید اور نرم کرنے کے لئے آپ تین چمچ پر اکس پاؤڈر اور دو چمچ گلیسرین کو دو پیالہ عرق گلاب میں ملا لیں اور یہ لوشن آپ کندھوں اور بازوؤں پر بھی لگا سکتے ہیں۔

گردن کی ورزشیں

آہستہ آہستہ سانس لیں اور اپنی گردن کو جھکا کر سینہ تک لے آئیں۔ پھر سر کو آہستہ آہستہ سے اونچا کریں اور پیچھے کی جانب جس قدر بھی جھکا سکتے ہیں جھکائیں۔ یہ عمل کم از کم دس مرتبہ کریں۔ دوسری ورزش یہ ہے کہ گہری سانس لیں اور گردن کو بائیں جانب کندھوں اور جسم کو حرکت دیئے بغیر گردن کو جس قدر موڑ سکتے ہیں موڑ لیں۔ ایسا ہر روز کم از کم دس مرتبہ کریں۔

گردن اور کندھوں کیلیئے کریم

رات کو لگانے کیلیئے آپ لینولین اور مکھن کی برابر مقدار ملا کر ان دونوں چیزوں کو ایک برتن میں کھولتے ہوئے پانی میں ہلائیں۔ اس کریم کو اپنی گردن اور کندھوں سے اوپر کی جانب ملیں۔ کریم کو رات بھر لگا رہنے دیں اور صبح کو دھوڈالیں۔

☆☆☆

جب غذائیں زہر بن جاتی ہیں

امراض کے کنٹرول سے متعلق امریکی ادارے Centers for Disease Control یا CDC کے مطابق امریکا میں ہر سال 7/کروڑ 60/لاکھ افراد محض ناقص غذاؤں کی وجہ سے بیمار پڑ جاتے ہیں۔غذاؤں سے لگنے والی بیماریوں سے سو فیصد محفوظ رہنا اگرچہ ممکن ہی نہیں ہے تاہم بعض ایسے اقدامات ضرور کیے جاسکتے ہیں جن سے یہ خطرہ گھٹ سکتا ہے۔ان میں سے بعض حفاظتی اقدامات محض عام سوجھ بوجھ یا کامن سینس ہوتے ہیں، مثلاً کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا اور ہاتھ دھونے کے بعد تولیے سے صاف نہ کرنا وغیر خبردار رہیں کہ آپ کے باورچی خانے میں ایسے پانچ قسم کے خطرناک جراثیم ہوسکتے ہیں جو آپ کے اچھے بھلے کھانے کو آلودہ کرسکتے ہیں اور جنہیں کھا کر آپ بیمار ہوسکتے ہیں، آیئے ہم آپ کو بتائیں کہ وہ کون سے جراثیم ہیں اور ان سے کس طرح بچا جاسکتا ہے۔

Salmonella Enteritidis-1: یہ وہ جراثیم ہیں جو بعض گوشت، پولٹری اور انڈوں میں پائے جاتے ہیں، اگر یہ چیزیں اچھی طرح نہ پکائی جائیں یا کچی رہ جائیں تو ان کو کھانے سے آپ بیمار پڑ سکتے ہیں، ''سالمونیلا'' جراثیم جانوروں کی آنتوں میں پرورش پاتے ہیں اور عموماً ان کے فضلے کے راستے انسانوں تک منتقل ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں یہ جراثیم مرغیوں کی بیضہ دانیوں کو بیمار کرتے ہیں جس کی وجہ سے

وہاں موجود انڈے خول تشکیل پانے سے قبل ہی ان جراثیم سے آلودہ ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کے جراثیم کی وجہ سے جو لوگ بیمار ہوتے ہیں، ان میں بخار، پیٹ میں مروڑ اور دست کی شکایتیں دیکھی جاتی ہیں اور آلودہ غذا کھانے کے 12 سے 72/گھنٹے کے اندر یہ علامتیں سامنے آجاتی ہیں جو 4/سے 7/دن تک جاری رہ سکتی ہیں۔

Listeria Monocytogenes-2: یہ جراثیم مٹی اور پانی میں پائے جاتے ہیں اور عموماً کچے گوشت، پروسیسڈ منجمد گوشت، سبزیوں، کچے دودھ اور نرم پنیر میں دیکھے گئے ہیں۔ ان جرثوموں سے آلودہ غذائیں استعمال کرنے سے بخار، پٹھوں میں درد اور بعض اوقات اُلٹی اور دست کی شکایتیں بھی ہوتی ہیں، یہ بھی ہوسکتا ہے کہ غذا کھانے کے تین ہفتے بعد علامتیں سامنے آئیں، جو بچے Listeriosis کے حملے میں بچ جاتے ہیں، ان کے اعصاب کو طویل المدت نقصان پہنچ سکتا ہے۔

Escherichia Coli-3: یہ جراثیم جن کو مختصراً E.coli بھی کہا جاتا ہے، زیادہ تر گوشت، خاص طور پر گائے کے گوشت یا قیمہ وغیرہ میں پائے جاتے ہیں، عموماً یہ گوشت گوبر سے آلودہ ہوتے ہیں جس میں یہ جراثیم پرورش پاتے ہیں، گوشت کے علاوہ کچے دودھ اور غیر صاف شدہ پانی میں بھی دیکھے گئے ہیں۔ ای کولائی جراثیم سے آلودہ غذا استعمال کرنے والوں میں شدید دست، پیچش (خون کے ساتھ) پیٹ میں مروڑ اور الٹی کی شکایتیں ہوتی ہیں۔ مریض کو کم شدت کا بخار یا نمونیہ بھی ہوسکتا ہے، آلودہ غذا کھانے کے دو سے پانچ دن کے اندر علامتیں ظاہر ہوسکتی ہیں۔ زیادہ تر انفیکشن میں بہت زیادہ تشویشناک صورتحال نہیں ہوتی تاہم 5/سے 10/فیصد افراد میں Hemolytic Uremic (HUS) Syndrome کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے، یہ ایک مہلک طبی صورتحال ہے جس میں خون کی کمی، اچانک گردوں کا کام چھوڑ دینا اور خون میں Platelets کی تعداد گھٹ جانے کی علامتیں سامنے آتی ہیں۔

4۔Clostridium Botulinum: مٹی اور پانی میں پائے جانے والے یہ جراثیم خوردبین میں چاول کے دانے جیسے لمبے نظر آتے ہیں اور ایسا زہریلا مادہ خارج کرتے ہیں جس میں عفونت (Botulism) پیدا ہوتی ہے، اور یہ زہر اعصاب کو متأثر کرتا ہے، اکثر و بیشتر یہ جراثیم ان سبزیوں اور غذاؤں میں سڑاند پیدا کرتے ہیں جو گھر پر تیار کرکے نامناسب طور پر ٹن میں محفوظ کی جاتی ہیں جس میں تیزابی مادہ کم ہوتا ہے۔ گرم موسم میں ریفریجریٹر کے باہر اگر پکا ہوا کھانا رہ جائے تو کمرے کے درجہ حرارت میں ایسی باسی غذاؤں میں بھی یہ جراثیم بڑی تیزی سے پرورش پانے لگتے ہیں، ایسی جگہ جہاں آکسیجن کم پہنچ رہی ہے، وہاں بھی یہ جراثیم پھل پھول سکتے ہیں اسی لئے انہیں شہد، تیل میں ڈوبے لہسن کے اچار اور المونیم فوائل میں لپیٹے گئے ابلے آلو میں بھی دیکھا گیا ہے، کین میں محفوظ غذا اگر استعمال کے کچھ عرصے بعد دوبارہ استعمال کی جائے تو اس جراثیم سے بیمار ہونے کا بہت زیادہ اندیشہ ہوتا ہے، مریض میں ابتداءً فلو جیسی علامتیں مثلاً سستی اور پٹھوں میں کمزوری دیکھی جاتی ہے اس کے بعد مریض، نظر دھندلی ہونے یا ایک کی جگہ دو چیزیں نظر آنے کی شکایت کرتا ہے، پپوٹے ایک طرف سے ڈھلک جاتے ہیں، باتیں بمشکل سمجھ میں آتی ہیں، تھوک نگلنے میں دشواری ہوتی ہے، اور منہ خشک ہوجاتا ہے، آلودہ غذا کھانے کے 12/ سے 36/ گھنٹے بعد علامتیں ظاہر ہونا شروع ہوجاتی ہیں، اگر علاج نہ کیا جائے تو مریض کا جسم اتنا مفلوج ہوسکتا ہے کہ بعد میں ٹھیک نہ ہوسکے۔

5۔Campylobacter: یہ جراثیم دیکھنے میں لہریئے دار ہوتے ہیں اور زیادہ تر کچے یا اچھی طرح نہ بھونے ہوئے چکن کے گوشت میں پائے جاتے ہیں۔ اسکی وجہ یہ ہوتی ہے کہ پرندوں کا جسمانی درجۂ حرارت ان کی افزائش کے لئے سازگار ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ جراثیم کچے دودھ میں بھی دیکھے جاتے ہیں۔ ان جراثیم سے آلودہ

غذائیں کھانے والوں کو پیٹ میں شدید مروڑ، درد، دست (ممکنہ طور پر خونی پیچش) اور الٹی کی شکایتیں ہوسکتی ہیں، غذا کھانے کے دو سے پانچ دن بعد یہ علامتیں شروع ہوسکتی ہیں اور زیادہ سے زیادہ دس روز تک جاری رہ سکتی ہیں، جن مریضوں کا بیماریوں سے لڑنے والا جسمانی مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے، ان میں یہ جراثیم ان کے خون میں شامل ہوسکتے ہیں، بیماری اگر طول پکڑ لے تو پیچیدگیاں سامنے آسکتی ہیں، اسکی دیگر پیچیدگیوں میں جوڑوں کا درد (آرتھرائٹس) اور Guillan-Barre Syndrome شامل ہیں۔

☆☆☆

موسم سرما میں خواتین 5 سال بڑی نظر آتی ہیں

بیوٹی ایکسپرٹس نے خبردار کیا ہے کہ موسم سرما کے ٹھنڈے دنوں میں آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے اور آنکھوں کے نیچے سیال مادے سے بھری تھیلیاں نمایاں ہوسکتی ہیں جس کی وجہ سے یہ سرد موسم خواتین کو ان کی اصل عمر سے پانچ سال بڑا دکھا سکتا ہے۔ طبی سائنسدانوں نے 27 سال سے لے کر 60 سال تک عمر کی 5 ہزار خواتین کی آنکھوں کا موسم سرما کے دوران جائزہ لیا تھا جس میں انہوں نے دیکھا کہ اس سرد موسم کی وجہ سے ان کا چہرہ اوسطاً 4 سال آٹھ ماہ بڑی عمر کا نظر آرہا تھا۔ کراچی میں تو اس سال دسمبر کے وسط تک موسم سرما نہیں آیا تھا اور یہاں ابھی تک چمکدار دھوپ فرحت کا احساس دلاتی ہے لیکن ملک کے جن حصوں میں ٹھیک ٹھاک سردی پڑ رہی ہے اور وہاں سورج دن بھر یا تو غائب رہتا ہے یا اس کی روشنی کم ہوتی ہے، وہاں کے لوگوں کی جلد پر دھوپ نہ پڑنے سے خراب اثرات نمایاں ہوتے ہیں۔ جلد زیادہ پیلی، کھردری، ہوجاتی ہے اور نازک مقامات کی جلد پھٹنے لگتی ہے۔ اسی کے ساتھ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے بھی ابھر آتے ہیں اور نچلے حصے میں سیال مادے سے بھری تھیلیاں ظاہر ہوتی ہیں۔ چونکہ دھوپ کی کمی سے جسم میں مناسب مقدار میں وٹامن ڈی بھی نہیں بنتا جس کے نتیجے میں سیروٹونین ہارمون کی سطح بھی گھٹ جاتی ہے اس لئے تھکاوٹ اور سستی زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ سیروٹونین وہ ہارمون ہے جس سے طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔

نیویارک کے اے ایم اے لیبارٹریز کے اس جائزے کے نتائج مردوں کیلئے بھی زیادہ خوشگوار نہیں ہیں۔ اس جائزے میں یہ دیکھا گیا کہ موسم سرما میں 82 فیصد خواتین کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ گئے تھے اور ان کی آنکھیں سوجی ہوئی لگ رہی تھیں جبکہ موسم گرما میں صرف 38 فیصد خواتین اس حال میں نظر آئیں۔ عام جلدی مسائل میں آنکھوں کے نیچے کے سیاہ حلقے بھی شامل ہیں اور یہ اکثر اس وقت بنتے ہیں جب جلد کی سطح کے عین نیچے چھوٹی چھوٹی باریک نالیوں سے خون کا رساؤ ہوتا ہے جب اس خون میں آکسیجن کی آمیزش ہوتی ہے تو یہ پہلے گہرا نیلا اور پھر سیاہ ہوجاتا ہے اور دیکھنے والوں کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے آنکھ کے نیچے چوٹ کا نشان ہے۔ آنکھوں کے نیچے جو پتلی جلد ہوتی ہے وہاں یہ سیال جمع ہونے لگتا ہے۔ موسم سرما میں یہ زیادہ نمایاں ہوجاتا ہے کیونکہ جلد زیادہ ٹرانسپیرنٹ ہوجاتی ہے۔ گرمی کے موسم میں سیاہ حلقوں کو چھپانا زیادہ آسان رہتا ہے کیونکہ لوگوں کو تھکاوٹ کم محسوس ہوتی ہے اور دھوپ کی تمازت سے جلد بھی سرخی مائل ہوجاتی ہے جس سے سیاہ حلقے چھپ جاتے ہیں۔

☆☆☆

حسن میں لگائیں چار چاند دست نازک

چہرے کی دیکھ بھال کے لئے تو نہ جانے آپ کیا کیا اقدامات کر ڈالتی ہیں مگر ہاتھوں کو بالکل ہی نظر انداز کر دیتی ہیں۔ سردی ہو یا گرمی ہاتھوں کی بھی دیکھ بھال اتنی ہی ضروری ہے تاکہ جب لوگ دیکھیں تو بغیر تعریف کئے نہ رہ سکیں۔ ہاتھوں کی دیکھ بھال نہیں کرنے سے یہ روکھے اور کالے پڑ جاتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ جسم کے دیگر حصوں کے مقابلے ہاتھوں کی عمر نظر آنے لگتی ہے۔ ہتھیلیوں کے پیچھے کی جلد کافی پتلی ہوتی ہے۔ اور اس میں کچھ ہی آئل گلینڈس ہوتے ہیں۔ ہاتھ ہمیشہ صابن اور ڈٹرجنٹ پاؤڈر کے رابطہ میں بھی آتے رہتے ہیں جو اسکن کو کافی نقصان پہنچاتے ہیں اور روکھا بنا دیتے ہیں۔ سردیوں میں چہرے کے ساتھ ساتھ ہاتھوں کی جلد سے بھی نمی کم ہو جاتیہے۔ ہاتھوں کی بہتر دیکھ بھال کے لئے خواتین مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں: جب بھی کپڑے یا برتن دھوئیں ربڑ کے دستانے پہن لیں۔ دوائی کی دوکان میں سرجیکل گلوس آسانی سے مل جاتے ہیں۔ کوئی بھی کام کرنے کے بعد ہتھیلیوں پر کچھ منٹ تک کریم سے مساج کریں۔ ناخنوں اور اس کے آس پاس کی جلد پر بھی کریم لگائیں۔ اچھی کوالٹی کی نریشنگ کریم سے رات میں سوتے وقت ہاتھوں کی مالش کریں۔ ہتھیلیوں کے دونوں طرف کریم لگائیں۔

نہانے کا وقت سب سے صحیح ہے ہاتھوں کی دیکھ بھال کرنے کے لئے اس دوران ہاتھوں کی جلد میں تیل یا نمی آسانی سے پہنچ جاتی ہے۔ نہانے کے فوراً بعد ہی جب جلد گیلی ہو تبھی باڈی لوشن اور کریم لگائیں، اس سے نمی سیل ہو جائے گی۔ نہانے سے پہلے بھی تیل لگا کر مساج کریں، اس سے جلد ملائم ہوتی ہے۔ تل، بادام یا پھر زیتون کے تیل کو ہلکا گرم کر کے لگانا صحیح ہوگا۔ نہانے سے پہلے لیمو اور ہلدی سے بنی کریم لگانا بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف ہاتھوں کی جلد ملائم ہوتی ہے بلکہ رنگ صاف ہونے کے ساتھ ٹیننگ بھی دور ہوتی ہے۔ ساتھ ہی یہ صابن اور کلورنیٹڈ واٹر کے ڈرائنگ افیکٹ سے بھی ہاتھوں کو بچاتا ہے۔ ہلدی میں اینٹی سپٹک پراپرٹی ہوتی ہیں، جو انفیکشن سے بچاتی ہے۔

گھریلو نسخے

نہانے سے پہلے بیسن، دودھ، دہی اور چٹکی بھر ہلدی کو ساتھ ملا کر پیسٹ بنالیں، ہاتھوں پر اس پیسٹ کو لگائیں۔ 2 منٹ رکھنے کے بعد پانی سے تھوڑا گیلا کر لیں اور پھر تھوڑا رگڑنے کے بعد نہانے کے وقت دھولیں۔ اسے لگانے کے بعد صابن استعمال کریں کیونکہ یہ پیسٹ کلینزنگ کا کام کرتا ہے۔ سردیوں میں نہانے کے لئے سوپ فری شاور جیل صحیح ہوتا ہے۔ چاہیں تو مائلڈ گلسرن سوپ لگائیں، ہاتھ روکھے ہو جاتے ہیں تو صابن نا ہی لگائیں۔ تیل سے مساج کرنے کے بعد اسے کسی گیلے تولیے سے پوچھنے پر جلد مناسب طریقے سے صاف ہو جاتی ہے۔ روکھے اور کالے ہاتھوں کے لئے 2 بڑے چمچے سن فلاور تیل، 23 بڑے چمچے لیموں کا رس اور 3 بڑے چمچے دار چینی کو مکس کر کے پیسٹ بنالیں۔ اسے ہاتھوں پر تقریباً 15 منٹ رگڑنے کے بعد دھولیں۔ اسے ہفتے میں تین بار لگائیں۔

ہاتھ زیادہ روکھے ہونے پر 1 چمچہ گلسرن میں 5 ایم ایل گلاب جل ملائیں اور ہاتھوں پر لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ پھر پانی سے دھولیں۔ چاہیں تو اس میں تھورا سا لیموں کا رس ملا کر بھی لگا سکتی ہیں۔ اس سے جلد کا رنگ صاف ہوجائے گا۔ ہاتھوں کا رنگ صاف کرنے اور جلد کو ملائم کرنے کے لئے کی ہتھیلیوں میں چینی اور لیموں کا رس لے کر مل لیں۔ اس سے ہاتھوں کے پچھلے حصہ پر رگڑیں اور دھولیں۔ ایک کپ گرم دودھ پیالے میں ڈالیں اس میں اپنی ہتھیلیوں کو پانچ منٹ تک ڈبا کر رکھیں اس سے ناخنوں کو مضبوطی تو ملتی ہی ہے ساتھ ہی جلد بھی ملائم ہوتی ہے۔

سنترے کا چھلکا لیں

اس چھلکے کو ہاتھوں پر رگڑیں، اس سے جلد چمک اٹھے گی۔ بہت زیادہ ہاتھ اور ناخون روکھے ہونے پر 1 چمچہ بادام کا تیل، 1 چمچہ تیل کا تیل، 1 چمچہ ویجیٹرین تیل مکس کرکے ہاتھوں پر روزانہ لگائیں اور مساج کریں۔ کیوٹکلس ملائم کرنے کے لئے ناخنوں کے پاس بھی اس مرکب سے ضرور مالش کریں۔

☆☆☆

عمر بھر جوان نظر آنے کے دس سنہری اصول

مشاہدے میں آیا ہے کہ اگر ہم اپنے طرز زندگی میں تبدیلی لے آئیں اور تھوڑی سی احتیاط کریں تو ہم ہمیشہ جوان اور تندرست نظر آسکتے ہیں۔ صحتمندانہ عادات اپنانے سے بڑھاپا آپ سے کوسوں دور بھاگتا ہے، ہماری زندگی پر ارد گرد کا ماحول بڑا اثر انداز ہوتا ہے۔ اب یہ ہم پر ہے کہ ہم نے کونسے سے ایسے اصول اپنانے ہیں کہ ہم جوان رہیں۔ ویسٹرن ریزرو یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہمارا لائف سٹائل ہماری زندگی پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔ آج ہم ان سنہری اصولوں کا تذکرہ کریں گے جو ہمیں بڑھاپے سے بچانے میں معاون ثابت ہوسکتے ہیں۔

1۔ تمباکونوشی ہم پر بڑھاپے کے آثار طاری کرنے میں بڑا پیش پیش ہے، تمباکو نوشی سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس سے جلد کو خون کی فراہمی پر فرق پڑتا ہے۔ اس سے جسم میں وٹامن سی بھی کم ہوجاتے ہیں جو جسم کو تر وتازہ رکھتے ہیں۔ اس سے کیپلریز کو مستقل طور پر نقصان پہنچتا ہے اور جلد خشک ہوجاتی ہے، جھریاں پڑنے لگتی ہیں اور انسان بوڑھا لگنے لگتا ہے۔

2۔ سورج میں زیادہ دیر رہنے سے بھی جسم پر منفی اثر پڑتا ہے۔ زیادہ سخت دھوپ سے جلد کے ٹشوز ٹوٹ جاتے ہیں جس کے نتیجے میں جلد ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوجاتی ہے اور انسان بڑھاپے کی طرف گامزن ہوجاتا ہے۔

3۔ مے نوشی سے نالیوں میں خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے جس سے جلد سرخ ہو جاتی ہے اور چہرے پر جھریاں بھی نظر آنے لگتی ہیں۔

4۔ کیفین کے استعمال سے جسم اور جلد میں موجود پانی کی کمی ہو جاتی ہے جس سے جسم مرجھانا شروع کر دیتا ہے، اس سے بچنے کے لیے روزانہ کافی مقدار میں پانی پینا چاہیے۔

5۔ زیادہ ٹھنڈی ہوائیں اور کم درجہ حرارت یا زیادہ مرطوب و خشک موسم جلد سے پانی کو ختم کر دیتے ہیں جس سے جسم کھردرا ہو جاتا ہے۔ اس سے بچاؤ کے لیے کوئی اچھا موسچرائزر استعمال کرنا چاہیے۔

7۔ جسم کو مطلوبہ مقدار میں اگر وٹامنز اور معدنیات نہ دی جائیں تو اس کی نشو ونما رک جاتی ہے جس سے جلد خشک اور پتلی ہو جاتی ہے، اس سے بال اور ناخن بھی بھربھرے ہو جاتے ہیں اور ٹوٹنے لگتے ہیں۔ اس کے لیے کافی مقدار میں کیلوریز لینی چاہیے تاکہ میٹابولزم صحیح کام کرے اور جسم کو مناسب مقدار میں نشو ونما ملتی رہے۔

8۔ نیند میں کمی سے جسم کو مطلوبہ آرام نہیں ملتا جس سے جلد کو بننے میں مشکلات پیدا ہوتی ہے، آپ تھکے تھکے نظر آتے ہیں، آپ کی آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔ اس سے بچنے کی لیے کم از کم ساڑھے سات گھنٹے نیند پوری کرنا چاہیے۔

9۔ ڈپریشن اور پریشانیوں سے جسم کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں اور جسم پر جھریوں کی راہ ہموار ہوتی ہے، سٹریس اور پریشانیوں سے بچنے کے لیے لمبے لمبے سانس لینے چاہیے اور جسم کو ریلیکس کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

۹۔ خوراک میں ریفائنڈ شوگر اور کاربا ہائیڈریٹس کا استعمال اچھا نہیں ہوتا جس کے نتیجے میں جلد ڈھیلی پڑ جاتی ہے جس سے جسم میں موجود آئل کی مقدار نکل جاتی ہے اس سے بچنے کے لیے خوراک میں پھلوں اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔

10۔ زیادہ مقدار میں مکھن، کریم اور ہائی فیٹ چیزوں کے استعمال سے جلد بوڑھی ہو جاتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے متوازن خوراک استعمال کرنی چاہیے جوں جوں ہم زندگی کی زیادہ بہاریں دیکھتے ہیں ہمیں اپنے طرز زندگی میں تبدیلیاں لانی چاہیے۔

☆☆☆

ابٹن کا کمال

راقم الحروف کی دختر ڈاکٹر امۃ البریرۃ عرف فہمیدہ سفیان، ریگل میڈیکل سنٹر دہلی اپنے ایک مضمون میں لکھتی ہیں کہ: ابٹن ہماری روایت کا خاص حصہ رہا ہے، جلد کی حفاظت کے لئے مرد وخواتین اس کا استعمال کرتے ہیں، وجہ اس کی یہ ہے کہ ان روایتی اشیاء کے استعمال کا کوئی نقصان نہیں ہوتا، ذیل میں ہم ابٹن کی چند آسان تراکیب قارئین نقوشِ عالم کے لئے پیش کررہے ہیں۔

(یہ مضمون ماہنامہ نقوش عالم بنگلور سے لیا گیا ہے)

● بیسن میں ذراسی ہلدی ڈالیں، پھراس میں سرسوں کا تیل ملائیں، اس نسخہ کو روزانہ استعمال کریں تو جلد ملائم ہوکر نکھرنے لگتی ہے۔

● ایک انڈے کی زردی میں ایک چھوٹا چمچ شہد ملائیں پھر جلد اچھی طرح لیپ کر چھوڑ دیں، تھوڑی دیر بعد مل کر صاف کرلیں، جلد کا رنگ نکھر جائے گا۔

● سرسوں، زعفران، ہلدی، میتھی، سونٹھ، کی برابر مقدار جبکہ سرخ، صندل، لونگ، اور چرونجی کی کچھ مقدار ملا کر پیس لیں اس میں سرسوں کا تیل ملالیں مسلسل ایک ہفتے لگانے سے جلد چمکیلی اور ملائم ہوجاتی ہے، بلکہ مہاسے بھی دور ہوجاتے ہیں۔

● مسور کی دال دو چھوٹے چمچ، سرسوں چار چھوٹے چمچ لے کر رات کو دودھ میں بھگو کر رکھ دیں، پھر صبح پیس کر تھوڑا عرق گلاب ملا کر ابٹن بنالیں اور جلد پر لگائیں، اس سے جلد صاف اور ملائم ہوجائے گی۔

● سرسوں کو ذرا سا بھون لیں اس میں سنگتروں کے تھوڑے سے خشک چھلکے ملا کر باریک پیس لیں اور پھر دودھ میں ملا کر پیسٹ بنالیں، چہرے پر لگائیں، آٹھ دس منٹ کے بعد رگڑ کر ملیں جب میل چھوٹ جائے تو ٹھنڈے پانی سے دھولیں، سرسوں کا ابٹن لگانے سے جلد میں جتنی سنسناہٹ ہوگی اتنا ہی فائدہ ہوگا، روزانہ لگانے سے جلد صاف اور ملائم ہوجاتی ہے۔

● بادام کے دس دانے، زعفران ایک گرم، ناریل (پسا ہوا) چار چھوٹے چمچ اور سنگترے کے چھلکے دودھ میں بھگو کر پیس لیں اور روزانہ چہرے پر لگائیں، چہرے کی رونق مین اضافہ ہوگا۔ اس کے علاوہ بادام کے دس بارہ دانے لے کر رات کو بھگو دیں، صاف شیشی میں رکھ لیں، روزانہ رات کو سوتے وقت چہرے، ہاتھوں اور گردن پر لگائیں تو جلد ملائم اور خوبصورت ہوجاتی ہے۔

● سنگترے کا خشک چھلکا لے کر باریک پاؤڈر بنالیں، اسے ہلدی و دہی میں ملا کر جلد پر لگانے سے نہ صرف رنگت نکھرتی ہے بلکہ کیل مہاسے دور ہوجاتے ہیں اور جلد ملائم ہوجاتی ہے۔

☆☆☆

دلکش پرسنالیٹی کیلئے ورزش ضروری

دلکش پرسنالیٹی کے لئے ورزش بے حد ضروری ہوتی ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ تقریباً خواتین یا لڑکیاں اسکول کالج سے گھر آنے کے بعد زیادہ دیر تک آرام کرنا چاہتی ہیں۔ اور گھریلو خواتین گھر کے چھوٹے موٹے کام کاج اور پھر کھانے پکانے کے بعد تو کچھ زیادہ ہی تھک جاتی ہیں۔ ایسی خواتین جو آفس وغیرہ میں کام کرتی ہیں۔ اور پھر گھر آ کر گھر کے کام میں حصہ لیتی ہیں۔ وہ بھی تھک سی جاتی ہیں۔ اس لئے ان میں ورزش کرنے کی ہمت نہیں ہوتی، روزمرہ کے کام خواتین کو ورزش کرنے کی مہلت نہیں دیتے، مگر آپ ورزش نہیں کرتے تو پھر دیکھئے کے موٹاپا آپ کو آہستہ آہستہ اپنی گرفت میں جکڑنے لگتا ہے۔ اور جب موٹاپا نے آپ کے جسم پر قبضہ کرلیا تو پھر بیماریوں کا آنا شروع ہو جاتا ہے۔ عمر بڑی ہونے پر آپ کے جسمانی اعضاء کے ٹیشو ڈھیلے پڑنے لگتے ہیں۔ جس کا میٹا بالیجم دھیما ہونے لگتا ہے۔ اعضاء پر ہمیشہ سستی رہتی ہے۔ ان سب سے بچنے کے لئے ورزش بہت ضروری ہے۔

● ہفتے میں 7 دن ورزش کرنا ضروری نہیں ہے۔ آپ ہفتے میں 30 منٹ تک 4 دن بھی ورزش کرسکتی ہیں۔ ● پہلے دن بہت زیادہ ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ آہستہ آہستہ وقت اور اٹیپس کریں۔ اس سے موٹاپا کم ہونے لگتا ہے۔ کیلوریز جلنے لگتی ہیں۔ ● پیدل چلنا سب سے اچھی ورزش ہے۔ تیز تیز 20 منٹ تک چلیں اور پھر ہر دو

تین دن کے بعد منٹ بڑھاتے رہیں۔ اتنا ہی چلیں جتنا آپ برداشت کرسکتی ہیں۔ ● دھیان رکھیں کہ ہمارا جسم چلنے کے لئے ہی بنا ہے کیونکہ ہمارے آباواجداد خوراک کی تلاش میں میلوں چلتے تھے۔ جہاں تک ہو سکے پیدل ہی چلیں۔ ● بازار جانے، آس پاس کی دوکانوں میں جانے کے لئے رکشہ اسکوٹر یا کار کا استعمال نہ کریں۔ پیدل چلیں۔ ● ورزش کے لئے ایروبیکس ایکسرسائز زیادہ بہتر ہے۔ ● گھر کے آنگن میں باغبانی کرنا جھاڑوں کو پانی دینے سے بھی کافی کلیریز چلتی ہیں۔ ● لفٹ استعمال کرنے کے بجائے سیڑھیوں سے چڑھیں اور اتریں۔

● اگر آپ کے بچے چھوٹے ہیں تو انہیں پارک میں خود لے جائیں۔ ان کے ساتھ خوب کھیلیں یا نہیں تو گھر میں ہی کوئی دوڑنے بھاگنے والا کھیل کھیلیں، آپ بھی فٹ اور بچہ بھی خوش۔

☆☆☆

گورا کرنے والی Creams

مغرب کے گورے افراد اپنی جلد کو سانولا کرنے کے لئے دھوپ میں رہتے ہیں، کریمس لگاتے ہیں مشرق کے لوگ گورا ہونے کی کوشش میں اپنی صحت تک کو داؤ پر لگا دیتے ہیں۔ رنگ نکھارنے والی کریمس میں پارہ اور دیگر خطرناک کیمیائی مادے پائے جاتے ہیں، جو اعصابی نظام پر حملہ کرتے ہیں۔ پارہ ذہن اور گردے کو تباہ کرسکتا ہے۔ گورا کرنے والی کریمس، جن کی 2/ بوتل 358/ ڈالر کی آتی ہے وہ صرف جیب ہی ہلکی نہیں کرتی بلکہ صحت کو بھی کافی خراب کرتی ہیں پارہ زیادہ تر رنگ سفید کرنے والی کریموں میں پارہ پایا جاتا ہے جو بہت مہلک مادہ ہے۔ چینی یونیورسٹی میں کیمیکل کے پروفیسر کرسٹولیم نے کہا کہ ''ہنگ کانگ میں پیکیٹ پر لیبل لگانے کے سات اصول ہیں۔

آپ ایک لوشن خریدیں گے جس پر تحریر ہوگا کہ اس میں پارہ نہیں ہے مگر جب اس کی جانچ کی جائے تو اس میں پارہ بھرا ہوگا۔ لیم اسپتال میں بھی کام کرتے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ایسی خواتین مریض سامنے آتی رہتی ہیں جن میں پارہ کا زہر پایا گیا ہے وہ کریموں کے استعمال کی وجہ سے ہی بیمار پڑتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ''ایسے مریض یقیناً دوسرے ڈاکٹر کے پاس بھی جاتے ہیں۔ پارہ کی یہ خصوصیت ہے کہ وہ ملکینین پیدا کرنے والے مادہ کو روکتا ہے یعنی جس سے جلد کا رنگ گہرا ہوتا ہے مگر مسلسل اور زیادہ مقدار میں پارہ کا استعمال خطرناک ہوتا ہے۔ اس سے اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ اور

یہ دماغ اور گردوں کو متاثر کرتا ہے۔ گزشتہ دنوں مختلف کریموں میں کرومیم اور نیوویمیم پایا گیا۔ ایسی کریموں سے جلد کا رنگ ہلکا ہوجاتا ہے۔ کرومیم بے حد خطرناک ہوتا ہے۔ اور اس سے ایکزیما ہوسکتا ہے۔ جبکہ نیڈویمیم جو مقناطیس میں استعمال ہوتا ہے اس سے آنکھ اور جلد میں کھجلی ہوسکتی ہے۔ کریم بنانے والی کمپنیاں یہ کیمیائی اجزاء اور دیگر بھاری دھاتیں استعمال نہیں کرتیں۔ تاہم کمپنی کا کہنا ہے کہ یہ اجزاء ماحول میں موجود ہوتے ہیں جیسے پانی اور ہوا میں۔ اس وجہ سے وہ کریم میں شامل ہوجاتے ہوں گے۔ 2000ء/ میں 38/ گورا بنانے والے کریموں کا جائزہ لیا گیا روم اور ان کے ساتھیوں نے پایا کہ ان میں سے آٹھ میں حد سے زیادہ پارہ ملا ہوا تھا۔

☆☆☆

رنگت نکھارنے کے طریقے

صبح سویرے کچے دودھ کی آدھی پیالی میں بیسن یا ابٹن ڈال کر گاڑھا پیسٹ بنالیں اور چہرے پر لیپ کریں۔ دو منٹ بعد انگلیوں کی پوروں سے نیچے سے اوپر کی جانب آہستہ آہستہ ملیں۔ ابٹن نیچے گرتا جائے یہاں تک کہ چہرہ صاف ہوجائے۔ اب ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ کچے دودھ کی خوشبو دور کرنے کے لئے ٹالکم پاؤڈر ہتھیلیوں پر مل کر چہرے کو ہاتھوں سے تھپتھپائیں۔ چہرے کی جلد نرم بلکہ مخملی سفید ہوجائے گی۔ آدھے لیموں کا رس ہلدی آدھا چمچہ اور بیسن دو چمچے ملا کر آمیزہ بنالیں اور اس کا ماسک چہرے پر لگائیں۔ چھائیاں خاصی حد تک ختم ہوجائیں گی۔ سفید تل دودھ میں ڈال کر پیس لیں۔ اور رات کو سوتے وقت چہرے پر ملیں۔ صبح اٹھ کر کسی اچھے صابن سے منہ دھولیں۔ چھائیاں دور ہوجائیں گی اور چہرہ دھل جائے گا۔ دن میں بھی چہرے کی صفائی کا خاص خیال رکھیں، روزانہ پانچ بار منہ دھوئیں۔ کچھ بادام تھوڑے بانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پھر اسی پانی میں بادام پیس لیں۔ یہ آمیزہ رات کو چہرے پر لگائیں صبح کسی معیاری صابن سے منہ دھولیں۔ دس تولہ شہد میں ایک لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لیپ کیجئے اور بندرہ منٹ بعد دھو لیجئے۔ جھریاں ختم ہونے کے علاوہ جلد کے زیادہ کھلے مسام بند ہوجائیں گے۔

سب سے اہم بات یہ ہیک ہ خوش رہیں خوشی آپ کے چہرے کی رونق کو بڑھا دیتی ہے۔ برسات کے موسم میں چہرے کی جلد اکثر سیاہ پڑ جاتی ہے اس موسم میں جلد کی چکنائی میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی ٹھیک طرح سے صفائی نہیں ہوسکتی۔ اور چہرے کی رنگت گہری ہونے لگتی ہے۔ اس موسم میں جلد کو صاف رکھنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ اسے دن میں زیادہ سے زیادہ دھوئیں۔ ٹھنڈا پانی چہرے کی جلد کیلئے ٹانک کا کام کرتا ہے۔ اس سے چکنائی پیدا کرنے والے گلینڈز کی کارکردگی سست پڑتی ہے مسام سکڑ جاتے ہیں اور یوں ان میں میل کچیل جمع نہیں ہوتا۔

☆☆☆

خود کو جوان سمجھنے والے زیادہ جیتے ہیں

ایک نئے طبی جائزے میں مشورہ دیا گیا ہے کہ اگر آپ اپنی عمر کے بارے میں غلط بیانی سے کام لیں تو یہ دروغ گوئی آپ کی زندگی کو طویل تر کرنے میں مددگار ہوسکتی ہے۔ جائزے میں کہا گیا ہے کہ جو لوگ اپنے پیدائشی سٹرفکیٹ پر درج تاریخ سے خود کو کم عمر ظاہر کرتے ہیں اور اس پر یقین بھی رکھتے ہیں تو وہ ان لوگوں کے گروپ میں شامل ہوسکتے ہیں جن میں شرح اموات کم ہوتی ہے، بہ نسبت ان لوگوں کے جنہیں ہر وقت اپنی ڈھلتی عمر کا احساس ہوتا رہتا ہے یا بعض اوقات وہ خود کو اپنی اصل عمر سے بھی زیادہ بزرگ سمجھتے ہیں۔ یہ نئی ریسرچ JAMA کی انٹرنل میڈیسن آن لائن میں شائع ہوئی ہے۔ جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے اس جائزے کے سلسلے میں 6489 افراد کے ڈیٹا پر نظر ڈالی گئی تھی جن کی اوسط عمر 65.8 سال تھی اور انہوں نے یہ ظاہر کیا تھا کہ وہ خود کو اپنی اصل عمر کے مطابق محسوس نہیں کرتے۔ اکثر لوگوں نے کہا کہ وہ حقیقی عمر سے تین سال چھوٹے ہیں۔

جائزے میں شریک افراد میں سے بہت قلیل تعداد میں یعنی تقریباً 4.8 فیصد نے یہ محسوس کیا کہ وہ اپنی اصل عمر سے کم از کم ایک سال خود کو بڑا سمجھتے ہیں۔ جب یونیورسٹی کالج لندن کے ریسرچرز نے آئندہ 8 سال کے عرصے میں ان لوگوں کے بارے میں پتہ لگایا تو سائنس دانوں کو معلوم ہوا

کہ جن لوگوں نے خود کو اپنی اصل عمر سے کم عمر محسوس کیا تھا، ان میں سے صرف 14 فیصد افراد انتقال کر چکے تھے جب کہ اس کے مقابلے میں جن لوگوں نے خود کو اپنی اصل عمر سے زیادہ عمر کا محسوس کیا تھا یا عمر کی ڈھلتی چھاؤں کا احساس رکھتے تھے، ان میں سے 24 فیصد سے زائد دنیا سے رخصت ہو چکے تھے۔ تقریباً 18 فیصد افراد جو اپنی اصل عمر کا احساس رکھتے تھے، اسی مدت کے دوران انتقال کر گئے تھے۔

ریسرچرز کہتے ہیں کہ وہ یہ بات اچھی طرح سمجھنا چاہتے تھے کہ مذکورہ گروپ کے ساتھ یہ فرق کیوں واقع ہوا تھا۔ انہوں نے امکان ظاہر کیا کہ ہوسکتا ہے کہ ہم نے ان کے اندر جن صحت مند عادتوں کا سراغ لگایا تھا، وہ اس سے کہیں زیادہ خصوصیات کے حامل ہوں، مثلاً وہ اپنا جسمانی وزن صحت مند حد کے اندر رکھنے پر زیادہ توجہ دے رہے تھے اور معالجین انہیں جو مشورے دیتے تھے، وہ سختی سے ان پر عمل کرتے تھے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ان کے اندر بیماری کے بعد صحت کو بحال کرنے کی تڑپ زیادہ ہو، کچھ کر دکھانے کی خواہش رکھتے ہوں اور یہ چاہتے ہوں کہ زیادہ عرصہ زندہ رہیں۔ ریسرچرز کا کہنا ہے کہ لوگ اپنی عمر کے بارے میں جو گمان رکھتے ہیں، اس میں شخصیت کو تبدیل کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، اس لئے اس میں طبی مداخلت ممکن ہے۔ وہ افراد جو خود کو اپنی اصل عمر سے زیادہ بوڑھا محسوس کرتے ہیں، انہیں اپنی صحت بہتر رکھنے سے متعلق پیغامات دیئے جاسکتے ہیں اور ان سے کہا جاسکتا ہے کہ وہ اپنے رویئے میں مثبت تبدیلیاں لائیں تاکہ صحت بہتر ہو اور زندگی میں اضافہ ممکن ہوسکے۔

ایموری یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن میں اسسٹنٹ پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر شیرون برگیسٹ ''صحت مند بڑھاپا'' کے شعبے میں خصوصی مہارت رکھتی ہیں اور انہیں اس ریسرچ کے نتائج پر کوئی حیرانگی نہیں ہوئی۔ ان کا کہنا ہے کہ اس ریسرچ سے

یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کی شخصیت آپ کی قسمت پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ شخصیت اور ڈھلتی عمر کے بارے میں ایک نئی ریسرچ سے بھی پتہ چلتا ہے کہ دو ایسے اہم عوامل ہیں جو لوگوں کو زیادہ عرصہ زندہ رہنے میں معاونت کرتے ہیں ان میں سے ایک ہوش مندی ہے اور دوسرا پُر امید رہنے کا رویہ۔ ان کا کہنا ہے کہ جن لوگوں میں یہ دو خصوصیات ہوتی ہیں، ان میں اس بات کی زیادہ خواہش پائی جاتی ہے کہ صحت مند طرز زندگی اختیار کرنے کے لئے جو چیز بہتر ہے، وہ کریں اور یہی خواہش بڑھاپے میں ان کو زیادہ عرصے تک صحت مند رکھتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ بڑھاپے اور اس سے پہلے کے دور کو خوش اسلوبی سے گزارنا درحقیقت طویل العمری کا اصل راز ہے۔

☆☆☆

تل بھی کرتے ہیں
آپ کے حسن میں اضافہ

جو خواتین معروف امریکی ماڈل و اداکارہ سینڈی کرافورڈ کی طرح خوبصورت نہیں ہیں، اگر ان کے چہرے یا جسم کے دوسرے حصوں پر تل نظر آ جائیں تو ہو سکتا ہے وہ پریشان ہو جائیں کیونکہ ایک طویل عرصے سے طب کی دنیا میں یہ بات مشہور تھی کہ تلوں اور مسوں کی زیادتی خطرے کی علامت ہے اس لئے کہ وہ جلدی کینسر میں بھی تبدیل ہو سکتے ہیں لیکن اب سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ یہ ان کیلئے رنج کا نہیں بلکہ خوش ہونے کا موقع ہے، جدید تحقیق کے مطابق وہ مرد اور خواتین جن کے جسم پر سو سے زائد تل ہوتے ہیں، ان کی ہڈیاں عام لوگوں کے مقابلے میں زیادہ مضبوط ہوتی ہیں، جس کی وجہ سے ان میں ہڈیاں کے بھربھرے پن کی بیماری (اوسٹیو پوروسیس) کا امکان کم ہوتا ہے۔ زیادہ تل کے حامل لوگوں کی جلد طویل عرصے تک شکنوں سے بھی پاک رہتی ہے۔ ان کے چہرے اور گردن پر بمشکل جھریاں نظر آتی ہیں اور یہ لوگ اپنی اصل عمر سے کم از کم سات سال چھوٹے نظر آتے ہیں۔ تلوں کی زیادتی کا ایک اور فائدہ یہ ہے کہ ایسے لوگوں کے پٹھے تنے ہوئے ہوتے ہیں اور ان کی آنکھیں اور دل بھی عام لوگوں سے زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ اتنی ڈھیر ساری خوبیوں کے مقابلے میں تل کے

سرطانی خلیات میں تبدیل ہونے کا خطرہ بہت معمولی ہے، وہ بھی اس صورت میں کہ جب بہت زیادہ وقت تیز دھوپ میں گزارا جائے، جینیات کے ماہر ٹم اسپیکٹر کے مطابق بچپن میں عام طور پر بچوں کے جسم پر تل نظر آتے ہیں، لیکن 40 سال کی عمر کو پہنچتے پہنچتے ان میں سے بیشتر غائب ہوجاتے ہیں، تاہم جن لوگوں میں یہ تل موجود رہتے ہیں یا بڑھتے رہتے ہیں، ان پر عمر کے اثرات بہت کم نظر آتے ہیں اور 60 سال کی عمر میں بھی ان کا چہرہ معصومانہ دکھائی دیتا ہے، واضح رہے کہ تل اس وقت تشکیل پاتے ہیں جب کھال میں خلیات بہت تیزی سے تقسیم ہوتے وقت ایک گہرا رنگ دار مادہ تیار کرتے ہیں، حالیہ ریسرچ کے سلسلے میں کنگز کالج لندن ٹیم نے 18 سے 79 سال کی درمیانی عمر کی ایسی 1200 جڑواں خواتین کا جائزہ لیا تھا، جو ہم شکل نہیں تھیں اور یہ دیکھا تھا کہ جن خواتین میں 100 سے زائد تل تھے ان میں 25 سے کم تل رکھنے والی خواتین کے مقابلے میں اوسٹیوپوروسیس میں مبتلا ہونے کا آدھا امکان تھا۔ جن لوگوں کی جلد پر کثرت سے تل ہوتے ہیں وہ خون کے ایسے سفید خلیات تیار کرتے ہیں جن میں خلاف معمول لمبے Telomeres ہوتے ہیں۔ ''ٹیلومیریز'' ڈی این اے کا حصہ ہیں اور ان کی وجہ سے پرانے خلیات کی جگہ نئے خلیات بنتے رہتے ہیں۔ اس طرح وہ مکمل طور پر ختم نہیں ہوتے بلکہ ان کی تعداد برقرار رہتی ہے، یہ ٹیلومیریز جتنے لمبے ہوں گے، خلیات کے خاتمے میں اتنا ہی زیادہ وقت لگے گا، پروفیسر اسپیکٹر کے مطابق عام طور پر لوگوں کی جلد پر 30 سے 40 تل ہوتے ہیں لیکن کچھ میں 400 تل بھی دیکھے جاسکتے ہیں، دس میں ایک فرد ایسا ہوسکتا ہے جس کی جلد پر 100 یا اس سے زائد تل ہوں۔ تلوں کے سلسلے میں ایک دلچسپ تحقیق اس سال اٹلی کی میلان یونیورسٹی میں بھی کی گئی تھی جس میں دیکھا گیا کہ جو لوگ کثرت سے شراب نوشی کرتے ہیں، ان کے ٹیلیومیروز نسبتاً چھوٹے ہوتے ہیں اور یہی لوگ مہلک بیماریوں میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ ☆☆☆

سمندری غذا کی ادویاتی اہمیت

ہمارا ملک دنیا میں سب سے زیادہ آبادی والے ملکوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ بڑھتی ہوئی آبادی سے ہمارے ملک کے لئے خوراک کی قلت ایک اہم مسئلہ بھی ہے جس میں کافی بہتری آئی ہے۔ اس سے بھی انکار نہیں کہ ہم نے صنعت ٹکنالوجی اور دوسرے میدانوں میں کافی ترقی کی ہے لیکن ابھی ہمیں بڑھتی ہوئی آبادی کو دیکھتے ہوئے غلے کی پیداوار میں اور بہتری لانی ہوگی تاکہ صحت کے نقطہ نظر سے ہر فرد کو متوازن غذا فراہم کی جاسکے۔ ہم غذائی مادے کی اہمیت سے پوری طرح واقف ہیں اور اس کی کمی کو پورا کرنے میں ہمارے ماہرین مصروف ہیں تاکہ اچھی غذائی اشیاء کی جانب توجہ دلائی جاسکے اور عوام کی معلومات میں ل دوسری جانب بیماریوں کے پیدا ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ انہیں مسائل کو دیکھتے ہوئے غذائی خوراک کا صحیح استعمال چربی والی غذا کولیسٹرول اور فیٹی ایسی ڈی ٹی کے استعمال پر بڑی توجہ دی جارہی ہے۔

تین حصے علاقہ سمندری

ساری دنیا کا تین حصہ علاقہ سمندری ہے جہاں سمندری غذاؤں کا کثیر انبار (ذخیرہ) موجود ہے۔ ہمارے ملک میں سمندری غذاؤں کی پیداوار تقریباً تین ملین سے زیادہ ہے اور سمندری غذائی اشیاء کی پیداوار کو دیکھتے ہوئے ہندوستان عالمی سطح پر آٹھ

بڑے ملکوں میں سے ایک شمار ہوتا ہے۔طبی نقطہ نظر سے سمندری غذائی اشیاء ہماری صحت کیلئے نہایت مفید خیال کی جاتی ہیں کیونکہ اس میں غذائی مادے کثیر مقدار میں موجود ہیں جس طرح لحمیہ یعنی پروٹین کو دوسری غذاؤں کیساتھ استعمال کرنے سے صحت کو فائدہ پہنچتا ہے اسی طرح سمندری غذائی اشیاء میں ایک بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں پروٹین زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہیں وہیں اس کی کیلوری کی اہمیت خاصی کم ہے جو صحت کے نقطہ نظر سے منسوب ہے۔مچھلی کی غذائی اہمیت کے کئی دوسرے فائدے بھی ہیں مثلاً اس کے استعمال سے بہت سے امراض کے علاج میں فائدہ ہوتا ہے اور بیماریوں سے انسان محفوظ رہتا ہے۔سمندری غذاؤں کے استعمال سے انسانی خوراک میں تقریباً ایک فیصد حرارہ حاصل ہوتا ہے جو پروٹین کا تناسب تقریباً سولہ فیصد سے کچھ زیادہ اور چربی کا تناسب چالیس فیصد تک ہوتا ہے۔اس طرح ہمیں ایک اندازے کے مطابق دوسو کیلوری فی سوگرام سمندری غذاؤں سے حاصل ہوتی ہے اس سے ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ مچھلی میں نشاستہ دار غذا کی مقدار بھی کم ہوتی ہے لیکن کچھ مچھلیوں میں چربی کی مقدار تقریباً 5 گرام فی 100 گرام پائی جاتی ہے جو گوشت اور مرغ کے مقابلہ میں بہت کم ہے۔

سمندری غذاؤں میں صحت منداجزاء

سب سے اہم بات یہ ہے کہ سمندری غذائی اشیاء اور خاص طور پر پروٹین کی ایک کثیر مقدار موجود ہوتی ہے یہ مقدار مچھلیوں میں پچیس فیصد تک ہوتی ہے لیکن اس کی مقدار مچھلی کی صحت پر منحصر ہوتی ہے اس طرح یہ مختلف چھوٹی بڑی مچھلیوں میں کم اور زیادہ ہوتی ہے۔مچھلی میں موجود پروٹین کی ایک بڑی خصوصیت یہ ہے کہ وہ ہاضم ہوتی ہے اور اس میں امینوایسی ڈی ٹی کے مفید اجزاء ہوتے ہیں۔بقول طبی ماہرین مچھلی میں پایا جانے والا آمینوایسڈ کمزور لوگوں کے لئے نہایت مفید ہے اور صحت میں مددگار ہے۔بحری غذا کے استعمال سے انسانی جسم میں چربی کے جمع ہونے کا امکان باقی نہیں رہتا۔جب کہ

دوسرے گوشتوں میں چربی موجود ہوتی ہے۔اس طرح سمندری غذا کو اپنی غذا میں شامل کرنے سے ہم کیلوری کو ہی محدود نہیں کرتے بلکہ پلازمہ لیڈ کو کم کر سکتے ہیں۔کچھ مچھلیاں مثلاً سارڈین، سالمن ٹراوٹ ٹیونام اور میکریل جیسی مچھلی کے سرخ ٹشوز میں بھی مقابلتاً چربی زیادہ ہوتی ہے چربی کی مقدار میں مچھلی کی خوراک حیاتیاتی عمل اور موسم کا بھی دخل ہوتا ہے۔سمندری مچھلی اور سمندری غذا میں پوٹاشیم کی اچھی مقدار پائی جاتی ہے انسانی صحت کے لئے پوٹاشیم کی سطح دو سے پانچ گرام روزانہ ہونی چاہئے جو مچھلی کھانے اور سمندری غذا سے پوری ہوسکتی ہے۔کیلشیم بھی خواتین اور بچوں کی صحت کیلئے ضروری ہے اور صحت مند رکھنے میں اہم رول ادا کرتا ہے طبی ماہرین ڈیڑھ گرام سے کچھ کم کیلشیم استعمال کرنے کی رائے دیتے ہیں۔کیلشیم بھی سمندری غذا کا اچھا ذریعہ ہے کیونکہ سمندری غذا میں موجود ہے اس کی مقدار سات ملی گرام تک فی سوگرام بتائی گئی ہے۔زنک بھی ہماری غذا کا ایک اہم جز ہے اور صحت کیلئے ضروری ہے۔

☆☆☆

صحت مند زندگی گزارنے کیلئے

چند مفید معلومات

تندرستی ہزار نعمت ہے اور اس نعمت سے فیض یاب ہوتے رہنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنی صحت کا ہمیشہ خیال رکھے اور بیماریوں کے لاحق ہونے والے تمام خطرات سے آگاہ رہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق انسان اپنی صحت سے متعلق مندرجہ ذیل چند باتوں کا خیال رکھ کر بہت سی پیچیدہ اور جان لیوہ بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

● ہفتے میں 4 سے 5 مرتبہ 45 سے 60 منٹ کی ورزش دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہے Health۔ ● شوگر کے مریض دن میں کم از کم 60 منٹ پیدل چلیں۔ ● ورزش کرنے کے عمل کو اعتدال کے ساتھ انجام دیں تاکہ حد سے زیادہ سانس نہ پھولے۔ ● کسی بھی ایسی ورزش سے پرہیز کریں جو جسمانی دردوں کا باعث بنے۔ ● مناسب اور معیاری خوراک کا استعمال کریں جو حفظان صحت کے اصولوں کے عین مطابق ہو ● خوراک میں دودھ، پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ ● تیل اور گھی میں تلی ہوئی اشیا سے پرہیز کریں تاکہ کولیسٹرول کی زیادتی، دل اور معدہ کی بیماریوں سے بچا جا سکے۔ ● خوراک میں لال مرچ کا استعمال بے حد کم کریں اور نمک بھی کم مقدار میں استعمال ہو تو بہتر ہے۔ ● رات کو سونے سے قبل ایک سے دو گلاس پانی پینے کو اپنا معمول بنائیں۔ ● رات کا کھانا سورج غروب ہونے کے فوراً بعد کھانے کی کوشش کریں۔

☆☆☆

مرض، علاج اور عیادت کے متعلق

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ہر بیماری کی دوا ہے جب دوا بیماری کے موافق ہو جاتی ہے، اللہ تعالیٰ کے حکم سے مریض اچھا ہو جاتا ہے۔ (مشکوۃ)

سنن ابی داؤد میں حضرت ابوالدرداء رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ بیشک اللہ شانہ، نے مرض بھی نازل کیا اور دوا بھی اتاری اور ہر مرض کے لئے دوا بھی پیدا کی اس لئے دوا کرو، البتہ حرام چیز سے دوا مت کرو۔ (زادالمعاد)

علاج کا اہتمام اور اس میں اہتمام

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم حالت مرض میں خود بھی دوا کا استعمال فرمایا کرتے اور لوگوں کو علاج کروانے کی تلقین فرماتے، ارشاد فرمایا کہ: اے بندگانِ خدا! دوا کیا کرو، کیوں کہ خدا نے ہر مرض کی شفاء مقرر کی ہے بجز ایک مرض کے، لوگوں نے پوچھا وہ کیا ہے؟ آپ نے فرمایا بہت زیادہ بڑھاپا۔ (ترمذی، زادالمعاد)

حضور صلی اللہ علیہ وسلم بیمار کو طبیب حاذق سے علاج کرانے کا حکم فرماتے اور پرہیز کرنے کا حکم دیتے۔ (زادالمعاد)

حرام اشیاء کو بطور دوا بھی استعمال کرنے سے منع فرماتے اور ارشاد فرماتے کہ اللہ تعالیٰ نے حرام چیزوں میں تمہارے لیے شفاء نہیں رکھی (زاد المعاد)

فرمایا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کہ بیماری آنے سے پہلے تندرستی سے کچھ فائدے لے لو، اور مرنے سے پہلے اپنی زندگی کے پھل اٹھالو،

ف:۔ مطلب یہ ہے کہ تندرستی اور زندگی کو غنیمت سمجھو اور نیک کام میں اس کو لگائے رکھو، ورنہ بیماری اور موت میں پھر کچھ نہ ہو سکے گا۔

موت کی یاد اور اس کا شوق

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اے لوگو! موت کو یاد کرو اور اس کو یاد رکھو جو دنیا کی لذتوں کو ختم کر دینے والی ہے (جامع ترمذی، سنن ابن ماجہ، معارف الحدیث)

حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ موت مومن کا تحفہ ہے۔ (شعب الایمان للبیہقی معارف الحدیث)

موت کی تمنا اور دعاء کرنے کی ممانعت

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم میں سے کوئی کسی تکلیف اور دکھ کی وجہ سے موت کی تمنا نہ کرے اور نہ دعاء کرے اگر اندر کے داعیہ سے بالکل ہی مجبور ہو تو یوں دعاء کرے۔

اَللّٰھُمَّ اَحْیِنِیْ مَاکَانَتِ الْحَیٰوۃُ خَیْرًا لِّیْ وَتَوَفَّنِیْ اِذَا کَانَتِ الْوَفَاۃُ خَیْرًا لِّیْ۔ (حصن حصین)

اے اللہ جب تک زندگی بہتر ہو اس وقت مجھے زندہ رکھ۔ اور جب میرے لیے موت بہتر ہو اس وقت مجھے دنیا سے اٹھالے۔

بیماری میں زمانۂ تندرستی کے اعمال کا ثواب

حضرت ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جب بندہ بیمار ہو یا سفر میں جائے اور اس بیماری یا سفر کی وجہ سے اپنی عبادت وغیرہ کے معمولات پورا کرنے سے مجبور ہو جائے تو اللہ تعالیٰ کے ہاں اس کے اعمال اسی طرح لکھے جاتے ہیں جس طرح وہ صحت و تندرستی کی حالت میں اور زمانۂ اقامت میں کیا کرتا تھا۔

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ

''تحفۂ حسن وجمال'' مکمل ہوئی

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

طالب دعا

محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

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

شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی حفظہ اللہ

کی مزید تالیــــــفات

1	خوابوں کی تعبیر اور ان کی حقیقت	جلد اول و دوم
2	انوارِ طریقت	
3	امت کے روشن چراغ (اول/دوم/سوم)	زیر طبع
4	عورت پر اسلام کی مہربانیاں	
5	اسلام میں عورت کی عظمت	
6	مفتاح الصلوٰۃ	
7	زیاراتِ حرمین شریفین	زیر طبع
8	طالبات تقریر کیسے کریں	دس جلدیں
9	اہل معرفت کی راہیں	
10	فضائل اعمال کی فضیلت و اہمیت	
11	خطباتِ حبان برائے دخترانِ اسلام	دس جلدیں
12	تفسیری خطباتِ حبان	دو جلدیں
13	خطباتِ رمضان المبارک	چار جلدیں
14	عملی زندگی	
15	خواتین کے لئے منتخب تقاریر	
16	خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر	
17	مستورات کے لئے انقلابی تقاریر	
18	مجالس حبیب الامت (اول/دوم)	زیر طبع
19	سفرنامہ جنوبی ہند تا جنوبی افریقہ	
20	انوار السالکین	
21	اسرارِ طریقت	زیر طبع
22	قرآن وسنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت	
23	انجمن دیندار چن بسویشورا مسلمان نہیں	

24	خوابوں کی تعبیر اور ان کی حقیقت	جلد سوم (زیر طبع)
25	گناہوں کے انبار (اول/دوم)	زیر طبع
26	فیضانِ گنگوہیؒ	
27	افاداتِ حکیم الامتؒ	
28	رمضان المبارک کے فضائل ومسائل	اول/دوم
29	ملفوظاتِ حبیب الامت اول مکمل	دوم/سوم زیر طبع
30	دعوتِ فکر وعمل	
31	کنز العارفین	
32	اعمال سالکین خصائل عارفین	
33	پیارے نبی کی پیاری دعائیں	
34	ایمان اور اعمالِ حسنہ	
35	حب النبی صلی اللہ علیہ وسلم	
36	بیاضِ حبان (طب)	
37	کلیدِ شفاء (طب)	
38	بحر طب سے چند موتی (طب)	
39	صحت مند زندگی کے راز (طب)	
40	کینسر کا مجرب علاج (طب)	حصہ اول/دوم
41	شوگر کا کامیاب علاج (طب)	حصہ اول/دوم
42	پھلوں سے علاج (طب)	حصہ اول/دوم
43	ترکاریوں سے علاج (طب)	حصہ اول
44	دمہ کا مجرب علاج (طب)	
45	فاسٹ فوڈ موت کا سامان (طب)	
46	دل کے امراض کا مکمل علاج (طب)	
47	وزن کم کرنے کا آسان علاج (طب)	
48	معدہ، جگر، طحال کا مجرب علاج (طب)	

☆☆☆