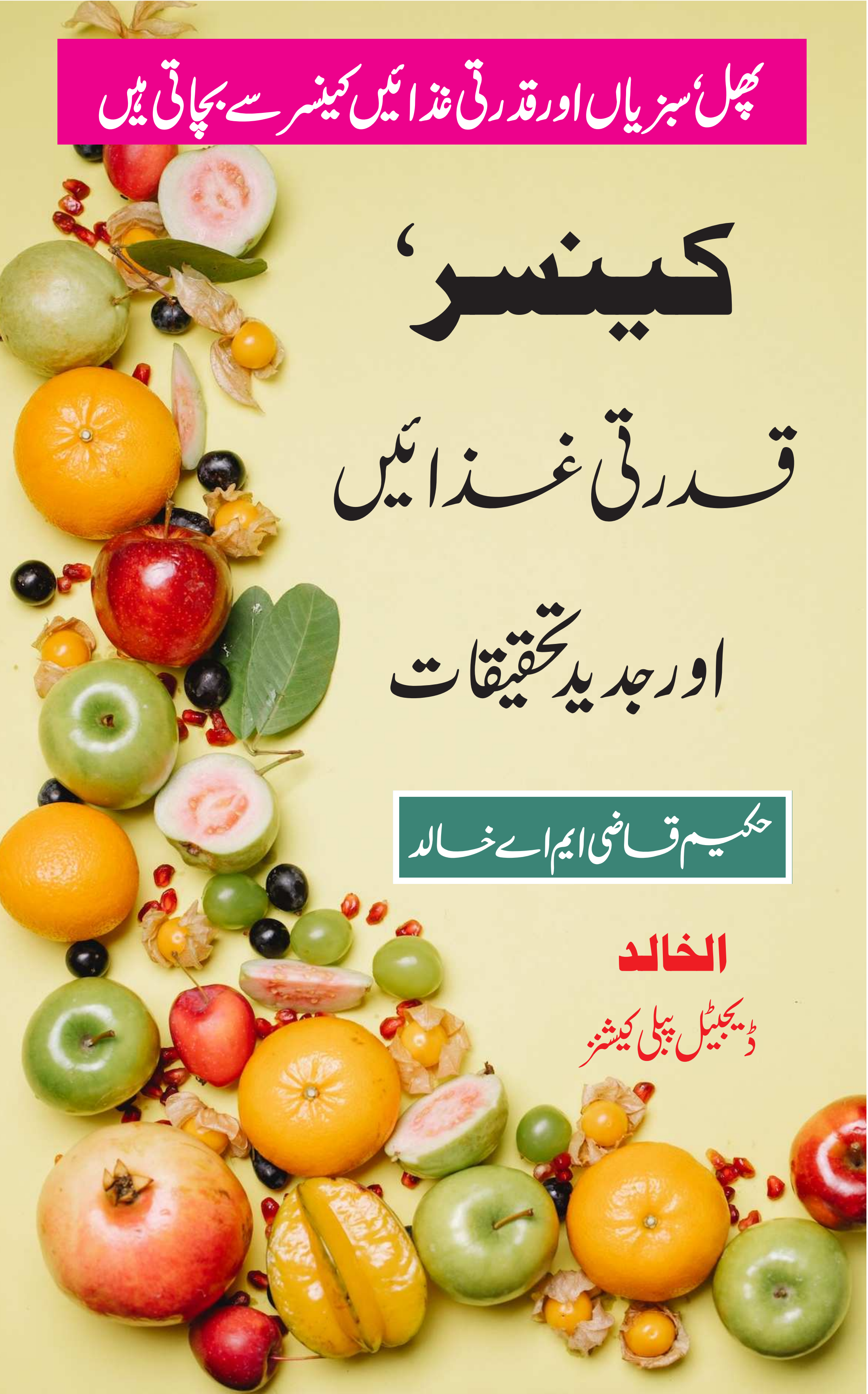
پھل، سبزیاں اور قدرتی غذائیں کینسر سے بچاتی ہیں

کینسر،
قدرتی غذائیں
اور جدید تحقیقات



حکیم قاضی ایم اے خالد

الخالد
ڈیجیٹل پبلی کیشنز

Smart Book For Mobile Devices

کینسر،قدرتی غذائیں اور جدید تحقیقات

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 29 مئی 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

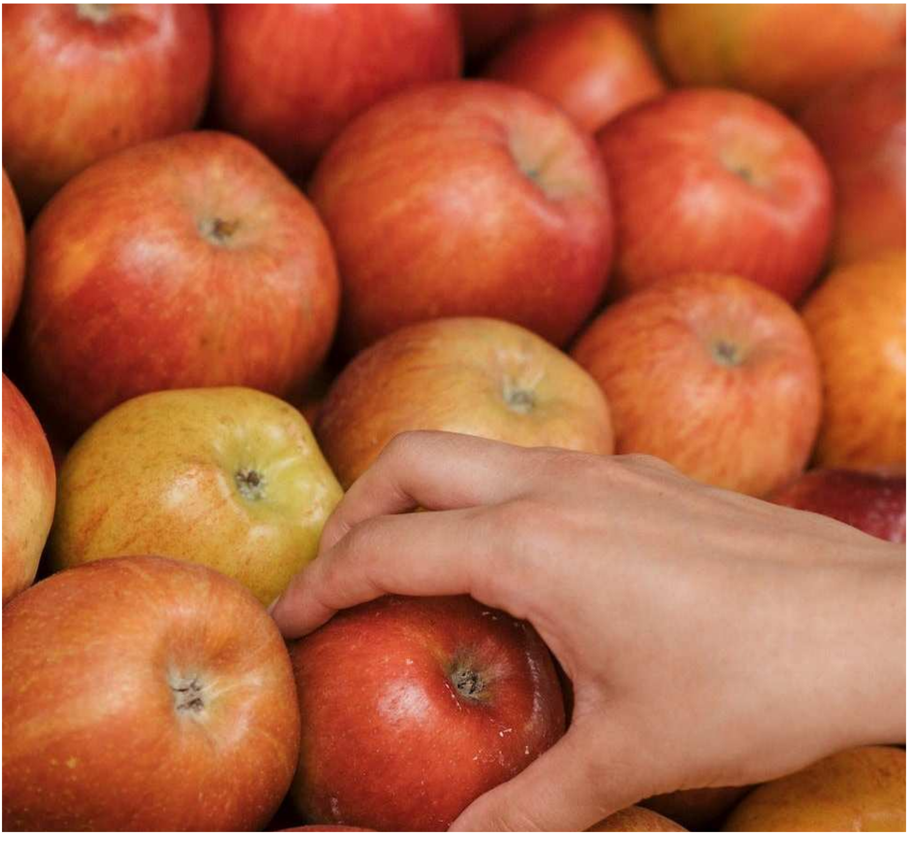
qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

قدرتی غذاؤں، پھل اور سبزیوں کا استعمال کینسر کے خلاف ایک ڈھال ثابت ہوتا ہے

کینسر کے خطرے سے محفوظ رہنے کے لیے غذا میں فائبر (ریشے) کی موجودگی بہت ضروری ہے اور اس کا بہترین ماخذ پھل اور سبزیوں سمیت دیگر قدرتی غذائیں ہیں۔ دن میں تین چار مرتبہ مختلف رنگوں کے پھل اور سبزیوں کا استعمال کینسر کے خلاف ایک ڈھال ثابت ہوتا ہے۔ پھلوں اور سبزیوں میں پائے جانے والے نباتاتی کیمیاوی مادے (فائیٹوکیمیکلز) بہترین مانع سرطان ثابت ہوئے ہیں۔ ہر سبزی اور پھل کا اپنا نباتاتی کیمیکل ہوتا ہے جس کے حصول کا بہترین طریقہ مختلف رنگوں کے پھل اور سبزیوں کا استعمال ہے۔ سبزیاں اور پھل جتنے زیادہ کھائے جائیں گے سرطان کا خطرہ

اتنا ہی کم ہو گا۔ بعض پھلوں اور سبزیوں میں خاص قسم کے سرطان کا مقابلہ یا دفاع کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہوتی ہے۔ جیسا کہ سیب کا استعمال آپ کو پھیپھڑوں کے سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔ اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے والے مرد اور خواتین سیب نہ کھانے



والوں کے مقابلے میں پھیپھڑوں کے سرطان سے پچاس فیصد زیادہ محفوظ پائے گئے۔ یہاں آپ کو بتا تا چلوں کے سیب میں

موجود اس جز کی بھی حال ہی میں شناخت ہوگئی ہے جس نے پھیپھڑوں کے سرطان سے تحفظ فراہم کیا' یہ جز وایک ''فلیوونائیڈ'' ہے جسے کوئریسی ٹین (Quercetin) کا نام دیا گیا ہے۔اس میں مانع تکسید صلاحیت خوب تر ہوتی ہے۔سرطان سے دلچسپی رکھنے والے معالج اور افراد یہ بات تو جانتے ہی ہوں گے کہ مانع تکسید اجزاء جسم کو امراض پیدا کرنے والے مضر فری ریڈیکلز سے محفوظ رکھتے ہیں۔اسی طرح حیاتین ج (وٹامن سی) سے بھرپور پھل اور سبزیاں کھانے والے' معدے' غذائی نالی' منہ اور فم رحم کے سرطان سے محفوظ پائے گئے۔اطبائے قدیم انگور کو قلب سمیت دیگر کئی امراض اور جسمانی صحت کے لیے مفید قرار دیتے چلے آئے ہیں جس کی تصدیق اب جدید تحقیقات نے بھی کر دی ہے۔انگور کھانے سے خون پتلا رہتا ہے۔خاص طور پر سیاہ یا سرخ انگوروں کا ایک گلاس رس پینے سے خون میں تھکے بننے کا خطرہ ساٹھ فیصد کم ہو جاتا ہے جبکہ ایسپرین کھانے سے یہ خطرہ صرف پچاس فیصد کم ہوتا ہے۔انگور کے

حوالے سے ہم اصل موضوع یعنی سرطان کی طرف آتے ہیں۔اس سلسلے میں جو جدید تحقیقات سامنے آئی ہیں اس کے مطابق انگور میں ریزرویراٹول (Reserveratol) نامی ایک اہم جزو شامل ہے جو ہمارے جسم میں تین اہم کام سرانجام دیتا ہے۔

۱)......خلیے میں ''ڈی این اے'' کو تباہی سے بچاتا ہے۔

۲)......عام خلیہ اس سے سرطانی خلیہ میں تبدیل نہیں ہوتا۔

۳)......رسولی بنانے والے خلیوں کو پیدا ہونے اور بڑھنے سے

روکتا ہے۔

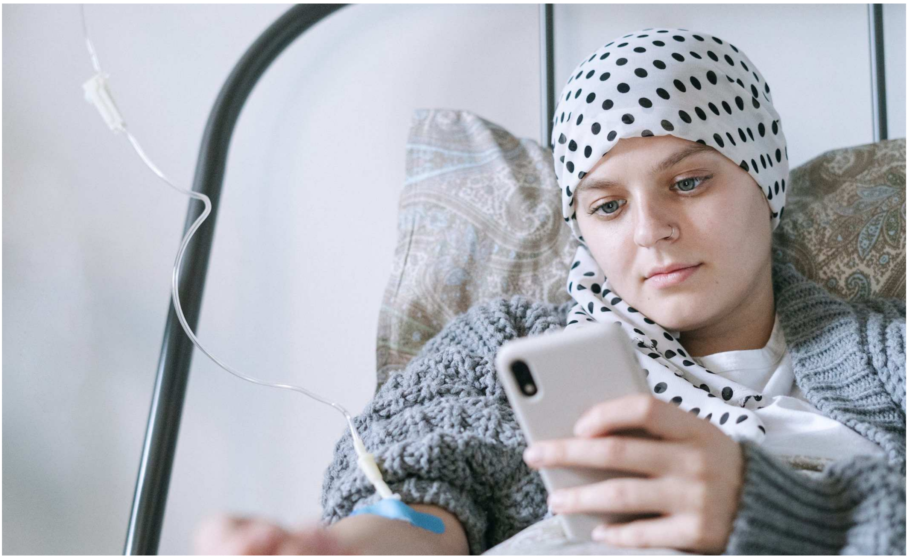
سبز چائے سرطان کے تحفظ میں موثر ہے کیونکہ اس میں ’’کیٹے چنز‘‘ (Catechins) مانع تکسید وافر ہوتے ہیں۔ جوانسانوں میں چھاتی‘ غدو دمثانہ (پروسٹیٹ) اور دیگر کئی قسم کے سرطانوں میں فائدہ مند ہیں جبکہ جانوروں کے بھی کئی قسم کے گومڑوں اور رسولیوں میں مفید ثابت ہوئے ہیں۔ سابقہ مطالعاتی جائزوں سمیت حال ہی میں کینسر کی تحقیق سے متعلق امریکی ادارے کے جریدے کینسر پریونشن ریسرچ میں شائع ہونے والے ایک نئے مطالعاتی جائزے سے بھی یہ ظاہر ہوا ہے کہ سبز چائے منہ کے کینسر کے خطرے

میں کمی لاسکتی ہے۔ یونیورسٹی آف ٹیکساس کے ایںڈرسن کینسر سینٹر میں گلے، سر اور گردن کے امراض سے متعلق شعبے کے پروفیسر ڈاکٹر ویسلی کی پاپاڈیمیٹراکوپولو اور ان کی ٹیم نے 41 مریضوں پر تین ماہ تک کیئے۔

سویابین کی کاشت ہمارے ملک میں بھی ہوتی ہے لیکن صرف خوردنی تیل کے حصول کے لیے جبکہ مشرق بعید کے ملکوں اور چین وجاپان وغیرہ میں اس سے دودھ، دہی اور پنیر تیار کیا جاتا ہے جو

صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔سویابین میں کینسر خاص طور پر چھاتی کے سرطان کو روکنے کے علاوہ خواتین کوسن یاس کی تکالیف سے بچائے رکھنے کی بھی زبردست صلاحیت پائی جاتی ہے جسے دنیا بھر میں تسلیم کیا گیا ہے۔سویابین خواتین کو رحم کے سرطان سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔انہی وجوہات کی بناء پر ترقی یافتہ ممالک میں سویابین اوراس سے بننے والی مصنوعات دھڑادھڑ فروخت ہو رہی ہیں۔صحت سے متعلقہ پاکستانی شعبوں کو بھی اس جانب خصوصی توجہ دینی چاہیے اورسویابین کے دیگر استعمالات سے بھی عوام کو آگاہ کرنا ضروری ہے۔

سرطان سے بچنے کے لئے فائبر (ریشے) کا حصول مکئی (پاپ کارن) گندم کی پھلیوں، دلیے وغیرے سے بھی کیا جاسکتا ہے۔سرخ تربوز، سرخ انگور اور لال پکے ہوئے ٹماٹروں میں پایا جانے والا سرخ رنگ دراصل ایک اہم ''بیٹا کروٹین'' ہے جسے ''لائیکوپین'' کہتے ہیں۔جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہوگیا ہے کہ یہ قلب کے امراض اور



کینسر سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ایسی ہی ایک اور تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ صحت مند لوگوں کی بہ نسبت دورہ قلب اور سرطان کا شکار ہونے والے افراد کے ریشوں میں ''لائیکو پین'' کی سطح انتہائی کم پائی گئی۔مندرجہ بالا پھلوں کا دن میں ایک دو بار استعمال کرنا کافی ہے۔ دیگر پھلوں کی نسبت ٹماٹر چونکہ سارا سال دستیاب ہوتے ہیں لہٰذا یہ لائیکو پین کے حصول کا یقینی اور مستقل ذریعہ ہیں یاد رہے کہ ''لائیکو پین'' کچے ٹماٹر کے مقابلے میں پکے ہوئے لال ٹماٹروں میں زیادہ ہوتا ہے۔روغن زیتون اور کینولا آئل میں بھی لائیکو پین وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

اینگلینڈ کے ''دی انسٹیٹیوٹ آف فوڈ ریسرچ'' نامی ادارے کی حالیہ تحقیق کے مطابق پھل اور سبزیاں انتڑیوں کے کینسر سے بچاو کیلئے مفید ہیں اس تحقیق میں خاص طور پر پیاز، سیب اور دیگر سبزیوں کے استعمال پر زور دیا گیا ہے ''دی انسٹیٹیوٹ آف فوڈ ریسرچ'' کے پروفیسر ایئن جانسن کا کہنا ہے کہ انتڑیوں اور نظام انہضام کے کینسر دنیا بھر میں بہت زیادہ اور عام ہیں حیرت کی بات یہ ہے کہ ترقی یافتہ مما لک میں ان کی تعداد بہت زیادہ ہے اسّی فیصد سے زائد ایسے کینسر، فاسٹ فوڈز اور دیگر مضر صحت غذاوں کے کھانے پینے کی

عادات کی وجہ سے ہوتے ہیں سن دو ہزار میں ایک کروڑ کینسروں میں سے تئیس لاکھ سے زائد نظام انہضام سے متعلق تھے۔ انسانی انتڑیوں کے اندرونی پرت پر خلیوں کی ایک تہہ ہوتی ہے جسے اپی تھیلیم کہتے ہیں کھانے پینے کی کوئی بھی چیز سب سے پہلے اپی تھیلیم سے ہوتی ہوئی گزرتی ہے لہذا مضر صحت مرغن اور مصالحے دار غذاوں، شراب اور کولا مشروبات کے زیادہ اور بار بار استعمال سے اس تہہ کے خلیے خلاف معمول تقسیم ہو کر ٹیومر یا کینسر کی شکل اختیار کر سکتے ہیں اسی طرح صحت مند غذاوں خاص طور پر پھل اور سبزیوں میں پائے جانے والے بعض کیمیائی مادے کینسر سے بچاو

میں مدد کر سکتے ہیں پروفیسر جانسن کہتے ہیں کہ ہم اپنے وزن اور کھانے پینے کا خیال رکھ کر خود کو کینسر سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

کورک کینسر ریسرچ سنٹر انگلینڈ کی ایک ٹیم کے تجربات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہلدی میں پایا جانے والا کیمیائی مادہ کریکومن خوراک کی نالی میں پائے جانے والے کینسر کے خلیے کو تباہ کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر شیرون میکینا اور ان کی ٹیم کو ریسرچ کے دوران یہ بات معلوم ہوئی کہ کریکومن چوبیس گھنٹے کے اندر کینسر خلیوں کو ختم کرنا شروع کر دیتا ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے

کہ جب کرکیومن نے اپنے اثرات دکھانے شروع کیے تو خلیوں نے خود کو ہضم کرنا شروع کر دیا۔ ڈاکٹر میکینا کا کہنا ہے کہ سائنسدانوں کو طویل عرصے سے معلوم تھا کہ ہلدی میں پائے جانے والے زرد ذرات میں کینسر زدہ عیب دار خلیوں کا علاج کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ کرکیومن سے کینسر میں شفایابی کی صلاحیت سے متعلق کینسر ریسرچ یو کے میں کینسر انفارمیشن کی ڈائریکٹر ڈاکٹر لیزلی واکر کا کہنا ہے کہ یہ ایک دلچسپ تحقیق ہے جس سے ہلدی میں قدرتی طور پر پائے جانے والے کیمیائی اجزا سے خوراک کی نالی کے کینسر کے علاج کی راہیں کھل سکتی ہیں۔

ایک تازہ ترین طبی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ روزانہ مٹھی بھر اخروٹ کھانے سے چھاتی کے کینسر کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ویسٹ ورجینیا کی مارشل یونیورسٹی کے سکول آف میڈیسن میں کی جانے والی اس تحقیق کی قیادت بیالوجی کی پروفیسر ڈبلیو ایلین ہارڈ مین نے کی اور اس کے نتائج ویب ایم ڈی پر شائع ہوئے ہیں۔ پروفیسر ہارڈ

مین کا کہنا ہے کہ اخروٹ میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز اور دوسرے ایسے اجزا موجود ہوتے ہیں جو چھاتی کے کینسر کو روکنے میں مدد دیتے ہیں۔ان کا کہنا تھا کہ اخروٹ کی گری میں ایک خاص جزو فائٹوسٹیرول (phytosterol) مناسب مقدار میں موجود ہوتا ہے جو چھاتی کے سرطان کے بڑھنے کی رفتار کم کر دیتا ہے۔ چھاتی کے کینسر پر اخروٹ کے اثرات کے تجربات فی الحال لیبارٹری میں چوہوں پر کیے گئے ہیں جس کے مثبت نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ ڈاکٹر ہارڈ مین کا کہنا ہے کہ کینسر سے بچنے کے لیے اخروٹ کھانے کی مقدار کے بارے میں معالج سے مشورہ کرنا چاہیئے۔وہ آپ کی صحت

اور جسمانی حالت کو سامنے رکھتے ہوئے یہ بتا سکتا ہے کہ آپ کو روزانہ کتنے اخروٹوں کی ضرورت ہوگی۔ڈاکٹر ہارڈمین مشورہ دیتی ہیں کہ اخروٹ کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنالینا چاہئے کیوں کہ اخروٹ کی گری نہ صرف چھاتی کے کینسر کی روک تھام میں مفید ہے بلکہ وہ ذیابیطس اور دل کے امراض میں بھی فائدہ دیتی ہے۔ڈاکٹر شیلڈز کا کہنا تھا کہ اخروٹ کے تجربات ابھی صرف چوہوں پر ہوئے ہیں اور اس سلسلے میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔تاکہ یہ معلوم ہوسکے کہ اخروٹ کس طرح کینسر کی رسولی کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔اگر چوہوں پر اس تجربے میں کینسر کی سست بڑھوتری کو سامنے رکھ کر اسے انسانوں پر منطبق کیا جائے تو مریض کی عمر میں کم ازکم نوسال تک کا اضافہ ہوسکتا ہے۔ماہرین اپنی تحقیق کے اگلے مرحلے میں چوہوں پر جاری تجربات میں یہ جائزہ لے رہے ہیں کہ آیا اخروٹ کا استعمال پراسٹیٹ کینسر کی روک تھام میں بھی مفید ہے۔ڈاکٹر ہارڈمین کا کہنا ہے کہ انہیں اپنے اس مطالعے میں بھی مثبت نتائج کی امید

ہے۔

ہیلتھ نیوز میں شائع کی گئی ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ادرک کا استعمال بیضہ دانی کے کینسر کو ختم کرنے یا اسے بڑھنے سے روکنے میں مدد دے سکتا ہے۔ مشرقی کھانوں اور مغربی دوائیوں میں

ادرک کا استعمال عام ہے۔ جاپان کی مشہور ڈش ”سوشی“ کا ذائقہ ادرک سے ہی بنتا ہے۔ ایشیائی ممالک میں ادرک کو زمانہ قدیم سے معدے کی خرابی اور متلی کے علاج کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ پٹھوں اور جوڑوں کے درد کی حالت میں ادرک کے

استعمال سے افاقہ ہوتا ہے۔علاج معالجے کے لئے ادرک کئی شکلوں میں مارکیٹ میں دستیاب ہے مثلاً ادرک کی گولیاں، کیپسول، شربت، چائے، خشک یا تازہ جڑیں وغیرہ۔ماہرین اس بارے میں تجربات جاری رکھے ہوئے ہیں کہ آیا ادرک سوزش کے علاج میں بھی مددگار ہوسکتی ہے۔مشی گن یونیورسٹی کے کینسر سینٹر میں کی جانے والی ایک تحقیق سے ظاہر ہوا کہ ادرک کے پاوڈر سے بیضہ دانی کے کینسر میں کمی میں مدد مل سکتی ہے۔ماہرین نے بیضہ دانی کے کینسر کے خلیوں پر لیبارٹری میں ادرک کا طاقتور پاڈر کا استعمال کیا۔انہیں معلوم ہوا کہ ادرک کو ایک محلول میں ملا کر جب ان پر استعمال کیا گیا تو وہ ختم ہوگئے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ ادرک کا پاڈر کینسر کے خلیوں پر دوطرح سے اثر انداز ہوا۔پہلا یہ کہ وہ خلیے خود سے ہی ختم ہوگئے اور دوسرا یہ کہ متاثرہ خلیوں نے ایک دوسرے پر حملہ کرکے انہیں ختم کرڈالا۔یونیورسٹی آف مشی گن کے میڈیکل اسکول کے پروفیسر ڈاکٹر جے ریکالیو، جو تحقیقی ٹیم کی سربراہ تھیں، کہتی

ہیں کہ ادرک کی اس تحقیق کے نتیجے میں بیضہ دانی کے کینسر کی تحقیق میں ایک بڑی پیش رفت سامنے آئی ہے۔ان کا کہنا ہے کہ بیضہ دانی کے کینسر کے اکثر واقعات میں عام طور پر آخری مرحلے میں کیموتھراپی بے اثر ہو جاتی ہے۔اور ایسے مریضوں کے لیے ادرک کا استعمال فائدہ مند ہوسکتا ہے۔ڈاکٹر ریبکا کا کہنا ہے کہ ابھی مزید تحقیق کی ضرورت ہے اس سلسلے میں انسانوں پر تجربات سے قبل لیبارٹری میں جانوروں پر آزمانے کی ضرورت ہے۔وہ کہتی ہیں کیونکہ ادرک کے بہت کم یا بالکل بھی سائیڈ ایفیکٹس نہیں ہیں اس

لیے کینسر کے مریضوں کے علاج میں اس کا استعمال تابکاری، کیموتھراپی یا سرجری کی نسبت کہیں کم تکلیف دہ ہوسکتا ہے کیونکہ یہ ایک ایسا قدرتی طریقہ علاج ہوسکتا ہے جس سے کینسر کے خلیوں کو ختم اور ان کی افزائش کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ڈاکٹر ربیکا کہتی ہیں کہ اگر ہم ادرک کو اپنے روزمرہ کے کھانوں میں شامل کریں تو اس سے نہ صرف ہماری خوراک کا ذائقہ بہتر ہو جائے گا بلکہ اس سے ہم کئی قسم کے جسمانی عوارض سے محفوظ بھی رکھ سکیں گے۔

اسی طرح کی ایک اور جدید تحقیق کے مطابق ادرک اور پیاز کا روزمرہ کی خوراک میں استعمال کینسر کی مختلف اقسام کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ میرا ئیو نیگری انسٹی ٹیوٹ آف فارما کالوجی سوئیزرلینڈ کے زیراہتمام ہونے والی اس تحقیق میں جب دوبارہ تجزیہ کیا گیا تو یہ بات سامنے آئی کہ ادرک اور پیاز کینسر کے مرض کی شدت کو قابو میں رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ تحقیق میں مریضوں کی طرز

زندگی، جسمانی سرگرمیوں، کھانے پینے کی عادات کو بھی شامل کیا گیا تھا۔ مشرقی ممالک میں ادرک اور پیاز کے زیادہ استعمال کی وجہ سے اس تحقیق میں مشرقی غذاوں کا بھی تجزیہ کیا گیا تھا۔ طبی ماہرین نے ان دونوں سبزیوں میں پائے جانے والے کیمیکل اجزا سلفر کمپاونڈ کو بعدازاں جانوروں پر ایک تجربے کے دوران بھی چیک کیا جس سے یہ ثابت ہوا کہ یہ کیمیکل اجزا کینسر کو پھیلنے سے روکنے میں مفید ہیں ماہرین نے دونوں سبزیوں کی افادیت کے باعث ان سے سرطان کی نئی ادویات تیار کرنے کی ضرورت پر زور دیا ہے۔

چینی کھانوں میں استعمال ہونے والی ایک خاص کھمبی (مشروم) کینسر کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ یہ کھمبی رسولیوں کو سکیڑ کر 75 فیصد چھوٹا کر سکتی ہے۔اس کھمبی کا نام "مائی تاکے" ہے۔

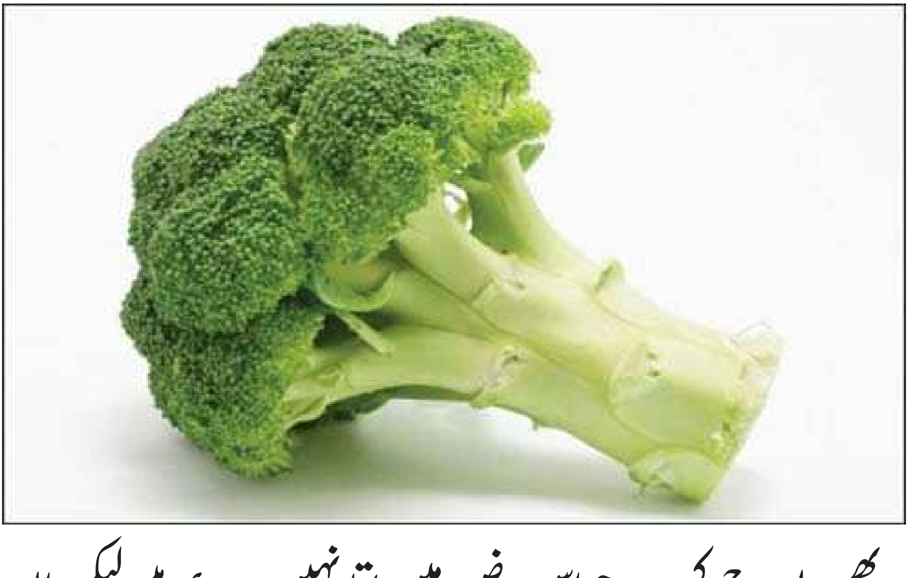
جو 8 انچ تک پھیلی ہوئی ہو سکتی ہے۔اس کے استعمال سے مثانہ اور پروسٹیسٹ کے کینسر کا بچاؤ ممکن ہے۔جس کے باعث صرف برطانیہ میں ہر سال 15 ہزار افراد موت کے منہ میں چلے ہیں ڈاکٹر مینسو کے نو نے اپنی تحقیق کے دوران اس کھمبی سے حاصل شدہ عرق کی معمولی مقدار ایک کینسر کش پروٹین انٹرفیرون الفا کے ساتھ

شامل کیا گیا۔اس مرکب کے استعمال سے مثانہ پروسٹیسٹ کینسر کے مریضوں کے سرطانی خلیات تین چوتھائی گھٹ گئے۔اس عرق کے استعمال سے مریض کے جسم میں ایک انزائم تیار ہوتا ہے۔جو کینسر کے خلیات کی افزائش کو کنٹرول کرتا ہے۔

فرانسیسی سائنسدانوں نے پتہ چلایا ہے کہ بند گوبھی پھیپھڑوں کے کینسر سے بچاو کے لیے مفید ہے۔گوبھی اور بروکلی وغیرہ کھانے سے ایسے

لوگوں میں پھیپھڑوں کے کینسر پھیلنے کے امکانات ستر فیصد کم ہو جاتے جن میں یہ بیماریاں پھیلانے والے جراثیم جسم میں موجود ہوتے

ہیں لیکن اپنا اثر دکھانا شروع نہیں کیا ہوتا۔سائنسدانوں کے مطابق بند گوبھی، بروکلی آئسوتھنیٹ کیمیکل سے بھرپور ہوتی ہے۔ آئسوتھینیٹ کیمیکل پھیپھڑوں کے کینسر سے بچاؤ کے لیے سب سے مفید دوا سمجھی جاتی ہے۔فرانس میں سائنسدانوں نے پھیپھڑوں کے مرض میں مبتلا دو ہزار اکتالیس افراد پر ریسرچ کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ہفتہ میں ایک دفعہ بند گوبھی اور بروکلی کھانے سے پھیپھڑوں کے مرض سے بچا جا سکتا ہے۔سائنسدانوں نے دو ہزار ایسے لوگوں



پر بھی ریسرچ کی ہے جو اس مرض میں مبتلا نہیں ہوئے ہیں لیکن ان میں ایسے جراثیم موجود ہیں جو ان کو اس مرض میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

اس تحقیق سے پہلے بھی یہ خیال کیا جاتا تھا کہ بند گوبھی اور اس سے ملتی جلتی سبزیاں پھیپھڑوں کی بیماریوں سے بچاو کے لیے مفید ہیں لیکن اس کی کوئی سائنسی وجہ معلوم نہیں تھی جواب آشکار ہو چکی ہے۔

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کینسر ایک ایسی موذی مرض ہے جس سے انسان نے صدیوں پہلے ہار مان لی تھی اور موجودہ سائنس و کمپیوٹر کے دور میں بھی سرطان کو مکمل شکست دینے میں ہنوز کوئی خاص کامیابی حاصل نہیں ہوئی۔ سرطان اور انسان میں یہ جنگ جاری و ساری ہے لیکن یہاں یہ بھی یاد رکھنا ضروری ہے کہ انسان کے لئے یہ کوئی نئی

بات نہیں ہے۔کسی زمانے میں چیچک، ہیضہ، انفلوائنزا، تپ دق (ٹی بی) اور طاعون وغیرہ انسانوں کی بستیوں اور شہروں کے شہر ہلاک کر کے اجاڑ دیتے تھے لیکن انسان نے ان کے خلاف جدوجہد کی اور قدرت کی مدد سے اب وہ تمام بیماریوں پر مکمل طور پر قابو پا چکا ہے۔اسی طرح انشاء اللہ مستقبل قریب میں سرطان کی تمام اقسام کے خلاف بھی یقیناً کوئی نہ کوئی جامع علاج ضرور نکل آئے گا جو سرطان کو بھی انسان کے قابو میں دے دے گا اور وہ علاج جڑی بوٹیوں سے

ہی وجود میں آئے گا (اس سلسلے میں پیش رفت بھی ہو چکی ہے حال ہی میں جرمن سائنسدانوں نے ایک تحقیق کے بعد انکشاف کیا ہے کہ آکاس بیل ہرب جسے امر بیل اور افتیمون بھی کہا جاتا

ہے، میں ایسے قدرتی عوامل موجود ہیں جن کے ذریعے بڑی آنت کے کینسر کا علاج ممکن ہے۔ یہ عوامل نہ صرف مدافعتی نظام میں مختلف اقسام کی رسولیوں کو ختم کرنے کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں بلکہ کیموتھراپی کے باعث رونما ہونے والے منفی اثرات کو زائل کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اسی طرح دنیا بھر میں دو ہزار سے زائد جڑی بوٹیوں پر تحقیق جاری ہے) کیونکہ اللہ تعالیٰ نے جو بھی مرض پیدا کیا ہے اس کے علاج کے لیے ستر جڑی بوٹیاں بھی پیدا فرمائی ہیں۔ اتنی تمہید باندھنے کا اصل مقصد صرف یہ ہے کہ چونکہ کینسر کی تمام اقسام کا ابھی تک کوئی مکمل اور حتمی علاج دریافت نہیں ہوا لہٰذا اس سلسلے میں کیوں نہ ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں کہ یہ مرض ظہور پذیر ہی نہ ہو۔

احتیاطی تدابیر

اس مرض کے خاتمے کے لیے احتیاط ہی سب سے بڑا ہتھیار

ہے۔اپنی غذا میں فائبر یعنی ریشہ دار اشیاء شامل رکھیں۔حیاتین الف (وٹامن اے) اور حیاتین ج (وٹامن سی) والی غذائیں زیادہ استعمال کریں۔گوبھی،بند گوبھی،ادرک،لہسن،پیاز اور اس جیسی دوسری ترکاریاں ضرور کھائیں۔فوڈ سٹریٹس جیسے تعیّشات میں آگ پر بھنے زیادہ مرچ مصالحے اور نمک لگے خشک گوشت سے حتی الامکان پرہیز رکھیں۔تازہ ترین تحقیقات میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ تلی ہوئی اشیاء گوشت و آلو کی چپس وغیرہ میں سرطان پیدا کرنے والا ایک جز ''ایکریلامائڈ'' بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔گوشت کو بہت زیادہ نہ پکائیں بہت زیادہ بھنا ہوا کڑاہی گوشت سرطان پیدا کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔اوزون کی تہہ ختم ہونے کے باعث سورج کی کرنیں مزید نقصان دہ ہو چکی ہیں۔لہٰذا ''سن باتھ'' بلا ضرورت نہ لیں۔سورج کی کرنوں کی زد میں بلا مقصد نہ رہیں۔ بریسٹ کینسر (چھاتی کے سرطان) پر خاصی تحقیق ہو چکی ہے اور اب انتہائی ناگزیر حالت کے علاوہ مکمل چھاتی کو الگ کرنا ضروری نہیں سمجھا

جاتا کیونکہ اس کا علاج دوائی اور اشعاعی (ریڈی ایشن) کے ذریعے موثر اور ممکن ہو چکا ہے۔ مایوسی، نفرت، بدگمانی، حسد، عداوت، حرص وطمع جسم کے غدودی نظام کو متاثر کرتے ہیں جس سے دماغی صلاحیتیں، شریانیں اور جسم کے خلیات پر بہت برے اثرات پڑتے ہیں۔ یہ منفی احساسات آخر کار جسم کے خلیات اور ریشوں کو جلا جلا کر سرطان کا باعث بن جاتے ہیں۔ ان منفی احساسات سے بچنے کے لیے سب سے بہترین طریقہ ورزش ہے۔ بیس پچیس منٹ کی ورزش مرد و خواتین دونوں کے لیے سرطان سے بچنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ورزش سے جسم و ذہن تروتازہ ہو جاتا ہے۔ ورزش اور اس کے ذریعے آکسیجن کا حصول جسم کی قوت مدافعت (Immunity) بڑھا دیتا ہے اور یہ قوت سرطان سمیت ہر قسم کے امراض کی مدافعت کا باعث بنتی ہے۔ مندرجہ بالا تدابیر پر عمل کر کے انشاء اللہ یقیناً ہم ہر قسم کے سرطان سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ ☆☆

HAKEEM KHALID
03034125007
03334222129
hakeemkhalid.fitness.blog
Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.
VISITING HOURS : 4 PM TO 10 PM