

انوکھی بیماریاں

انوکھے علاج



شیخ الظاہر جعفر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی جغتائی دارالحدیث
بکراچہ
العالیہ
تلی ایچ ڈی (امریکہ)

انوکھی بیماریاں، انوکھے علاج

عجیب و غریب بیماریاں اور انکے عجیب طریقہ علاج

حکیم طارق محمود چغتائی

دفتر ماہنامہ عبقری

عالمی مرکز روحانیت و امن 78/3 عبقری اسٹریٹ

نزد قریب مسجد مزنگ چوکی لاہور

جملہ حقوق بحق ادارہ محفوظ ہیں

نام کتاب : انوکھی بیماریاں انوکھے علاج
تحقیق و تالیف : شیخ الوطائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی
ناشر : پی ایچ ڈی (امریکہ)
قیمت : عبقری پبلی کیشنز
300 روپے

فہرست

1	دیباچہ
2	زلزلہ زکام سے نجات کے دس گُر
6	نانگوں کا مساج
10	کیلیسیم کے معجزے
15	غذائیات (وٹامن سی)
18	غذائیات
21	کب موٹاپے پر قابو پایا جاسکتا ہے
27	شورصحت کا دشمن ہے
33	میں نے درود فیکس کر دیا
37	آپ کا منچلا دل
42	سگریٹ چھوڑنے کے آسان گر
49	لوگوں کے عام بہانے اور حل
51	انسان کا خاموش قاتل (ہائی بلڈ پریشر)
58	کینسر
78	چاقو
85	جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج
89	جوڑوں کا درد
106	لال شربت
108	بوڑھوں کو گرنے سے بچاؤ
111	شگفتہ چہرے پر کیل مہا سے کیوں؟
118	سانس کی بدبو سے نجات پائیے
124	آخر آپ تھکتے کیوں ہیں
127	نیند لانے کا نسخہ
130	انتہائی آسان گھریلو علاج
134	موسم سرما کی بیماریاں
141	پہاٹائٹس ایک پیچیدہ مرض

قیمتی پتھروں کی ایللی دنیا

150
160
165
168
171
176
183
190
193
197
205
211
219
223
226
238
242
245
260
263
267
271
274
279
282
287
296
305

ملیریا ایک خوفناک بیماری جو دوبارہ سر اٹھا رہی ہے
صحت کے لئے سیرکیوں ضروری ہے
اپنی قوت سماعت کی حفاظت کیجئے
انجانا کیا ہے

پرانے دردوں پر فتح پانے کے پانچ گز
نیند کیوں رات بھر نہیں آتی؟
اپنے پیروں کی حفاظت کیجئے
پانی سے علاج کیجئے
دلچسپ و عجیب طب کی خیران کن حکایات
ڈیپریشن

تشویش (ایک خوفناک بیماری)

بچوں کو عینک سے بچائیے
وہم کا آسان علاج
دنیا کے حیرت انگیز ادویات
معدے کا ناسور
معالج اور مریض کے تعلقات

جوڑوں کا درد
صحت بخش موسم
بلڈ شوگر کا موثر علاج
کھانا کھانے کا 48 نکاتی منشور
جلد کے چار دشمن

غذا بطور دوا
جب موسم بدلتا ہے
بڑھاپے میں جوان رہیے
دشوار لوگ
سانپ کا تریاق
ڈیپریشن

دیباچہ

موجودہ مشینی دور میں انسان نے زندگی کے بہت سے شعبوں میں ترقی اور مہارت حاصل کی ہے زمین کی پاتال سے لے کر خلا کی وسعتوں تک انسان عجوبوں کو تسخیر کرتا چلا جا رہا ہے۔ کمپیوٹر سے لے کر جانداروں کی کلوننگ تک تجربات نے انسان کو ورطہ حیرت میں مبتلا کر دیا ہے۔

معاشی اور سائنسی میدان میں انسان کی بیداری اور وسعت نظری نے خود اس سے اس کی جسمانی توانائی اور تندرستی چھین لی ہے، تمام تر تحقیقات کے باوجود آج کے مہذب دور میں بھی بنی نوع انسان کو ایسی بیماریوں کا واسطہ درپیش ہے جن کا ذکر بذات خود اذیت سے کم نہیں، جدید میڈیکل سائنس ان جسمانی امراض پر قابو پانے میں کامیاب ہوتی ہے تو یہ امراض کسی دوسری شکل میں ظہور پذیر ہوتے ہیں، ایسا دکھائی دیتا ہے کہ ان آفتاب پر قابو پانا شاید ناممکن کی حد تک محال ہے۔

بعض عام بیماریاں جن کا مناسب وقت پر علاج نہ کیا جائے وہ انوکھا روپ دھار لیتی ہیں، ان انوکھی بیماریوں کے بارے میں طب مشرق نے جا بجا سیر حاصل بحث کی ہے۔ اسی لیے اہل یورپ آہستہ آہستہ طب مشرق کی طرف اپنا رخ موڑ رہے ہیں۔ ”انوکھی بیماریاں انوکھے علاج“ عاجز کے ساہبا سال علم و مشاہدے اور طبی تجربے کا نچوڑ ہے۔ زیر نظر کتاب میں مغربی تحقیقات کے ساتھ ساتھ مشرقی تحقیقات کو بھی صفحات کی زینت بنایا گیا ہے۔

طالب اخلاص و عمل

طالب دعائے نیم شبی

حکیم محمد طارق محمود چغتائی

نزلہ زکام سے نجات کے دس گز

بارشوں کے ساتھ ہوا مرطوب، ماحول نم ہو جاتا ہے اور جو آپ بھگ جائیں تو چھینکوں، نزلے زکام اور گلے میں خراش کی شکایت بھی لائق ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد آنے والے سرد موسم میں یہ شکایات اور بھی عام ہوتی ہیں۔ ان کا علاج سیدھا سادہ سا ہے جو صدیوں کا آزمودہ ہے۔ انہیں جدید طب کے حامی بھی مفید اور موثر تسلیم کرنے لگے ہیں۔ ان شکایات کا مقابلہ کرنے کے لیے جو دس گز بتائے جا رہے ہیں یقیناً آپ بھی ان سے مستفید ہو سکتے ہیں۔

پہلا گز :- (آرام)

نزلہ، جسم کا اعلان ہوتا ہے کہ اسے آرام کی ضرورت ہے۔ اس کا نظام مدافعت، جھینکوں اور ناک کے ذریعے ہی بتاتا ہے کہ اب از کم ایک دو روز تک آرام لینا چاہیے۔ اور بھی گز دوڑے بچا جائے۔ بڑی بوڑھیاں یہی مشورہ دیتی تھیں کہ بستر میں لیٹ جاؤ ان کا مشورہ، تین روز آرام کا ہونا تھا۔ ضروری نہیں کہ آپ سارا وقت لیٹے ہی رہیں، بس معمول کی مصروفیات سے بچتے۔ لیٹ کر دیکھے نیند آجائے تو سو جائیں کہ جسم کو اسی کی ضرورت تھی۔

دوسرا گز :- (گٹھڑی بن جائیے)

بڑے بوڑھیوں کا مشورہ یہ بھی ہوتا تھا کہ خوب اچھی طرح اور زہ پلٹ کر گٹھڑی بن کر لیٹ جائیں اس طرح جسم میں حرارت پیدا ہوتی اور اس کا نظام مدافعت چوکس ہو جاتا ہے دیکھتے عضلات کو آرام ملتا ہے۔ اور ہنا ضروری نہیں ہے۔

تیسرا گز :- (حقہ بیڑی بند کیجئے)

تمباکو اور اس کا جواں ناک اور گلے میں سوجن بڑھا دیتا ہے۔ اس سے جسم میں مینا تین ج (وائٹن سی) کی سطح بھی گر جاتی ہے جس کے معنی قوت مدافعت میں کمی کے ہوتے ہیں۔ تمباکو کے دھوئیں سے پھیپھڑوں کے اندرونی بائیک روئیں بھی مست ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ملغمہ خارج ہونے کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اور وہ ناک حلق سے خارج ہونے کے بجائے پھیپھڑوں کے اندر گرنے یا نچنے لگتا ہے۔

چوتھا گز :- (پانی خوب پیجئے)

نزلے زکام کے دوران یہ ضروری ہے کہ آپ ہر دو گھنٹے بعد آٹھ گلاس پانی پیئیں۔ اس سلسلے میں یہ ضرور یاد رہے کہ ٹھنڈا پانی نہ پیا جائے اور نہ کوئلڈرنکس سے شوق کیا جائے سادہ پانی یا بہتر ہے کہ نیم گرم پانی یا قاعدگی سے دو دو گھنٹے بعد پیا جائے۔ پانی کی جگہ دارچینی کی چائے، سادہ ہلکی چائے، بنفشہ کی چائے، گندم کی چھنی ہوئی بھوسی (چوکر) کا جوشانہ، شکر یا نمک کالی مرچ کے ساتھ یا گرم پانی میں شہد گھول کر بھی پی سکتے ہیں۔ اس گرم شراب میں لیموں کا رس شامل کرنے سے یہ اور بھی مفید ہو جاتا ہے بشرطیکہ کھاسی نہ ہو۔ مرغی کا سوپ یعنی بخنی نزلے کا بہترین علاج ہوتی ہے دن بھر میں اس کی دو تین پیالیاں ہلکے نمک مرچ کے ساتھ استعمال کرنا ایک بڑی مفید تدبیر ثابت ہوتی ہے۔ پیال اشیاء کے استعمال سے رطوبت زیادہ خارج ہوتی ہے جو دراصل نزلے کے جراثیم سے لدی ہوتی ہے۔ یہ جتنی زیادہ خارج ہوگی نزلے کے اثرات اتنے ہی کم ہوتے جائیں گے۔ مرغی کی جگہ لالے جنوں کی بخنی بھی استعمال کی جا سکتی ہے یا پھر موگ سور کی دال تکی بھی بطور شور پانی جا سکتی ہے ان میں ادک، لہسن، ہری مرچ پیس کر ملا لینے سے جسم میں حرارت و توانائی میں اضافے کے ساتھ ساتھ نزلہ و رطوبت کا اخراج اچھی طرح ہوتا ہے۔

پانچواں گز :- (رومال استعمال کیجئے)

یہ بہت اہم گز ہے ہمارے ہاں لوگ اس پر بالکل عمل نہیں کرتے نزلے کی حالت میں بڑی بے تکلفی سے ہر چیز چھوتے رہتے ہیں۔ گلاس، برتن، پیالی، کنورے استعمال کر کے دوسروں کو بھی نزلے کا شکار بننے کا موقع فراہم کرتے ہیں جہاں جی چاہے ناک صاف کر کے فرس، کپڑوں، چادر وں کو آلودہ کر دیتے ہیں۔ نزلہ ہو جائے تو صاف ستھرے ٹیپین، تولیے اور رومال سے ناک صاف کیجئے اسے کسی کو چھونے نہ دیجئے اور کھولنے گرم پانی اور صابن سے دھو کر دھوپ میں خشک کرتے رہیں۔ آج کل ٹشو پیپر کی وجہ سے یہ کام اور بھی آسان ہو گیا ہے انہیں کسی ڈبے، اگال دان میں ڈھک کر رکھئے اور جمع ہو جائیں تو بہا دیجئے۔ کپڑے کے مقابلے میں ٹشو پیپر زیادہ بہتر ہوتے ہیں ان میں جراثیم جلد ہلاک ہوتے ہیں۔ ہاتھ بھی بار بار دھوتے رہیں۔

چھٹا گز :- (غراے کیجئے)

ناک کھلی رکھنے اور گلے کی خراش دور کرنے کے لیے نیم گرم نمک ملا پانی بہترین علاج ثابت ہوتا ہے۔ دن میں پانچ، چھ مرتبہ نمکین پانی ناک میں وضو کی طرح چڑھائیے اس سے ناک

ٹانگوں کا مساج

جدید میڈیکل تحقیق نے اس بات کو ثابت کر دیا ہے کہ ٹانگوں کے مساج سے جسم کی تمام جملہ بیماریاں حتیٰ کہ ناقابل علاج امراض بھی دفع ہو جاتے ہیں۔

جسم کے دوسرے حصوں کی مانند ٹانگیں بھی اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہیں۔ جس طرح ایک پختہ اور خوبصورت عمارت کا دار و مدار اس کی مضبوط بنیادوں پر ہوتا ہے اسی طرح انسانی جسم کو چل پھر کر قدرت کے رنگ دیکھنے کا موقع ملتا ہے۔ لیکن کیا آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ آپ کی ٹانگیں روز بروز کمزور ہوتی جا رہی ہیں اپنی قابل رشک صحت کے باوجود ایک دن اچانک آپ کو یہ احساس ہونے لگتا ہے کہ آپ کی ٹانگیں بہت جلد تھک جاتی ہیں یا آپ کے پاؤں کی انگلیوں کو ٹھنڈک محسوس ہونے لگتی ہے یا پھر پاؤں کے کموے اچانک سن ہو جاتے ہیں۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ جب آپ کانی دیر کرسی پر بیٹھے رہنے کے بعد اٹھنے لگتے ہوئے تو جوڑوں کے کڑا کے نکلنے ہوں گے۔ اگر کبھی یہ تمام علامات آپ اپنے اندر محسوس کریں تو سمجھ لیجئے کہ آپ کی صحت سو فیصدی درست نہیں ہے۔ جدید دور کے ڈاکٹر بھی اس امر کو تسلیم کرتے ہیں کہ جب انسان کی صحت گرنا شروع ہوتی ہے تو اس کے ابتدائی اثرات سب سے پہلے ٹانگوں پر ہی نمودار ہوتے ہیں۔ پس اگر آپ کے جسم میں مذکورہ بالا علامات میں سے چند ایک علامات پائی جائیں۔ تو آپ کو فوری طور اپنی ٹانگوں کا مساج کرنا چاہیے۔ مگر اس کے لیے بھی ایک مخصوص طریقہ کار ہے جس سے آگاہی بہت ضروری ہے۔ سب سے پہلے آپ کو اپنے پاؤں کی انگلیوں کا مساج کرنا ہوگا پھر

اس کے بعد پورے پاؤں اور نچنے کا مساج کریں اور یوں رفتہ رفتہ اپنا ہاتھ نچھنے پر لے جائیں۔ گٹھنوں کے بعد پنڈلی کے اگلے حصے کو لہوں، کولہوں کے جوڑوں اور آخر میں آپ کو اپنی رانوں کا مساج کرنا ہوگا۔ حیاتیاتی طور پر جسم کے تمام سرگرم اعضاء یا حصوں کی مجموعی صحت کا تعلق ٹانگوں کی اندرونی سطح سے ہوتا ہے اس لیے مندرجہ ذیل مساج کی مشقیں آپ کے جسم کے ہر حصے کو فعال اور مکمل طور پر صحت مند بنا سکتی ہیں۔

پاؤں کے مختلف حصوں اور نچنے کے جوڑے کا مساج:

سب سے پہلے قارئین کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ سردی کے موسم میں پاؤں بہت زیادہ حساس ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ معمولی سی ٹھنڈک یا سردی کا پاؤں پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے پاؤں کی انگلیوں وغیرہ پر تو اکثر سوجن بھی ہو جاتی ہے۔ لہذا سردی سے بچاؤ کا سب سے

آسان طریقہ تو یہ ہے کہ صبح سویرے دریا کے کنارے زمین کی سخت سطح پر چہل قدمی کی جائے یا پھر گرمیوں کے موسم میں تازہ ہبزے پر چلنا بھی مفید ہے جس وقت کہ اس براؤں پڑی ہوتی ہو۔ اب آئیے یہ دیکھتے ہیں کہ جیروں کا مساج کیسے کیا جانا چاہیے پاؤں کی چٹکی سطح سے لٹوا کہا جاتا ہے کے اندرونی جوڑے پر دائیں جانب نچنے کے نیچے جہاں پر خلا محسوس ہوتا ہے ماش کی جائے تو اس سے شہد کی مکھی یا چیونٹی کے کاٹے جانے کی صورت میں خاصا فائدہ ہوتا ہے۔ ماش کی جائے تو اس کے باعث عام جسمانی کمزوری کے علاوہ زیادہ پسینہ آنے کی شکایت بھی دفع ہو جاتی ہے۔ مساج کرنے سے ٹانگوں میں دوران خون کی بے ضابطگی ختم ہو جاتی ہے۔

پنڈلی اور گٹھنے کے جوڑوں کا مساج:

پنڈلی کے نچلے حصے کی اندرونی سطح پر مساج کرنے سے پیشاب کے نظام کی خرابی دفع ہو جاتی ہے صرف یہی نہیں بلکہ یہاں پر مساج کرنے کی بدولت عام جسمانی کمزوری کے علاوہ بے خوابی اور سردی کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔ پنڈلی کے اوپری حصے پر بھی خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے یہاں پر مساج کرنے سے گٹھنوں کے جوڑوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ یہی بھی یاد رہے کہ عام طور پر ٹانگوں کا مساج کرنے سے جگر کی کئی جملہ بیماریاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ اگر پنڈلی کے باہر کی جانب اوپر کے حصے پر مساج کیا جائے جو کہ حیاتیاتی طور پر جسم کا سرگرم اور فعال حصہ ہے تو اس سے معدے کی تمام شکایات رفع ہو جاتی ہیں اور بھوک میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسی عمل کے کرنے سے پیٹ اور بڑی آنت کے زخموں کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح پنڈلی کے پچھلے حصے پر مساج کرنے سے نہ صرف پنڈلی کا درد اور آٹھن دور ہو جاتی ہے بلکہ اس سے جیروں میں خون کا دورانیہ بھی بہتر ہو جاتا ہے۔

کولہوں اور رانوں کے حصے کا مساج:

اگر آپ کھڑے ہو کر ہاتھ نیچے کی طرف چھوڑتے ہیں تو اس حرکت کا رد عمل آپ کے پاؤں کی درمیانی انگلی کے سرے پر ہوتا ہے۔ اگر انگلی کے مذکورہ حصے کا مساج کیا جائے تو اس سے نہ صرف ٹانگ کے اعصابی نظام کا عمل درست ہو جاتا ہے بلکہ اس سے کمر کا درد بھی دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر ران کے اسی پہلو کے اوپر تک مساج کیا جائے اس سے دماغ کے اعصابی نظام کے علاوہ کولہوں کے جوڑوں کی بیماریاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ اگر کولہوں کے درمیان اندر کی سطح کی جانب مساج کیا جائے تو اس سے کمر درد، ٹانگوں کی کمزوری اور لنگڑے پن کے حملے کو روکنے میں خاصی مدد ملتی ہے۔ آئیے اب یہ دیکھتے ہیں کہ مساج کرنے کا طریقہ کیا ہے۔ سب سے پہلے آپ

اپنے ہاتھوں کے ہلکے دباؤ سے جسم کے متعلقہ حصے کو اس طرح سے ماساژ کریں کہ جس میں آپ کے ہاتھوں اور انگلیوں کا دباؤ جسم پر بہت کم پڑے اس پر ماساژ کرنے سے اعصابی نظام کو تسکین ملتی ہے اور اس سے نہ صرف رگوں بلکہ نشوونما کا مستقل رہنے والا کھچاؤ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ جب آپ یہ عمل مکمل کر لیں تو پھر آہستہ آہستہ ماساژ کے دوران جسم پر اپنے ہاتھوں کا دباؤ بڑھاتے چلے جائیں مگر اپنی انگلیوں کو کسی خاص مقام پر زیادہ نہ جھنسنے دیں بلکہ انگلیوں کو زیادہ تر حرکت میں رکھیں مگر پٹوں میں بہت زیادہ کھچاؤ اور درد ہے تو اس صورت میں (vibration یعنی ارتعاشی حرکت) کے انداز میں ماساژ کریں اور ماساژ کے آخری دور میں ہتھیلوں سے جسم کے متعلقہ حصے پر اتنا زیادہ دباؤ ڈالیں کہ آپ کو ہلکا ہلکا درد محسوس ہونے لگے یہ عمل بھی وقفہ وقفہ سے کبھی آہستہ اور کبھی تیز کرتے چلے جائیں۔ جسم کے بعض حصوں پر ہاتھوں کے بجائے بعض دوسرے طریقوں سے بھی ماساژ کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح آپ اپنے ایک پیر کے کنارے سے گھمانے والے انداز میں دوسری ٹانگ اور بالخصوص پنڈلی پر ماساژ کر سکتے ہیں ایسا کرنے سے پاؤں کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات نیم گرم پانی کے ٹب میں بیٹھ کر نہانے کے عمل سے بھی ٹانگوں کا بہترین ماساژ ہو جاتا ہے کیونکہ ایسا کرنے سے جوڑوں اور پٹوں کو پانی کی گرمی مل جاتی ہے جس سے بہتر نتائج برآء ہوتے ہیں۔ پیروں کی انگلیوں کے ماساژ کا بھی ایک خاص طریقہ ہوتا ہے مثلاً پاؤں کی ہر انگلی کو جڑ سے ناخن تک اس وقت تک ماساژ کرتے جائیں جتنا کہ آپ میں کرنے کی طاقت ہے آپ اپنے انگوٹھے سے بھی پاؤں کی جانب ہونا چاہیے۔ اور پھر ٹخنوں سے جوڑ کی طرف پاؤں کا ماساژ کرنے کے دوران آپ کو پوری قوت سے کام لینا چاہیے کہ گھٹنے کے چاروں طرف بھی ہلکا ہلکا دباؤ پڑتا ہے۔ کولہوں کا ماساژ بھی ایک خاص طریقے سے کیا جاتا ہے یہاں پر ہینڈ اوپر سے نیچے کی طرف ماساژ کرنا چاہیے۔ کولہ کے بالائی حصے اور اندر کی سمت جہاں شریانیں اور ریدیں اس سطح کو آپس میں ملائی ہیں وہاں پر ہلکے ہاتھوں سے ماساژ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہاں پر غیر ضروری دباؤ ڈالنے سے نقصان کا احتمال بھی ہو سکتا ہے۔ ماساژ کا یہ عمل چوبارہ گھٹنے کے وقفے سے کرنا چاہیے۔ تین یا چار دن کے مسلسل اس عمل سے اچھے نتائج برآء ہو سکتے ہیں یہ بات بھی اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے۔

بعض مندرجہ ذیل بیماریوں کے دوران ماساژ کے نتائج نقصان دہ بھی ہو سکتے ہیں اس لیے ایسی صورت میں بالخصوص احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ مثلاً بخار کی مختلف اقسام اور کیفیات اور شدید قسم کی سوزش یا درد کی صورت میں ماساژ نہیں کرنا چاہیے۔ اسی طرح جلدی امراض جن میں پھینسیاں وغیرہ نکل رہی ہوں۔ یا جلد کے کسی حصے میں بیجانی کیفیت ہو یا پھر اعصابی نظام میں کوئی

خلل ہو تو اس صورت میں ماساژ کرنے سے نقصان کا احتمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر ریدوں میں کوئی زخم یا کوئی رگ پھولی ہوئی ہو تو ایسی حالت میں بھی ماساژ نہیں کرنا چاہیے۔

کیٹیم کے معجزے

ایک انوکھا معدنی عنصر جو دانتوں اور ہڈیوں کے لیے مفید ہونے کے ساتھ ساتھ دل کا محافظ بھی ہے۔

بہت سی مائیں اپنے بچوں کو فیڈر یا گھاس میں بھر پورا دودھ پی لینے کی ترغیب دیتے ہوئے کہتی ہیں، شاباش پی جاؤ تمہیں دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے کیٹیم درکار ہے۔ وہ ٹھیک ہی کہتی ہیں، واقعی کیٹیم دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے بلکہ یہ جسم کے دیگر وظائف میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ حال ہی میں ایک تحقیقی مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کیٹیم بہت سی بیماریوں سے دفاع کا ایک حصار بناتا ہے۔

ذیل میں یہ بتایا جا رہا ہے کہ کیٹیم کس طرح ہماری صحت کی حفاظت کرتا ہے اور ہم کیسے یہ یقین کر سکتے ہیں کہ ہمیں ضرورت کے مطابق کیٹیم حاصل ہو رہا ہے۔

بلند فشار خون میں کمی :-

کردوں انسان بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے شکار ہیں۔ یہ مرض اس قدر بھیانک ہے کہ اسے خاموش قاتل کہا جاتا ہے۔ برسوں کوئی ایسی علامات ظاہر نہیں ہوتیں جن سے بلڈ پریشر کی موجودگی کا علم ہو۔ اندر ہی اندر یہ خاموشی سے شریانوں اور دوسرے اعضاء کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے۔ پھر اچانک کسی وقت دل کا دورہ پڑتا ہے دل بند ہو جاتا ہے یا گردے خراب ہو جاتے ہیں۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو معمولی فشار خون یعنی زیادہ سے زیادہ 140/90 mmHg سے کم یعنی 90 سے 99 تک بھی خطرناک ہوتا ہے درست 120/80 ہے۔

فشار خون کا عمومی علاج خون کا دباؤ کم کرنے والی ادویات سے کیا جاتا ہے۔ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ جسم کے اندر کیٹیم کی مقدار بڑھا کر بلند فشار خون کو مناسب سطح پر رکھا جا سکتا ہے۔ آج کل ڈاکٹر فشار خون کم رکھنے کے لیے نمک کا استعمال کم کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اسی طرح اب وہ مریضوں کو کیٹیم کی مقدار زیادہ کرنے کی ہدایت دینے لگیں گے۔ ڈاکٹر ڈیوڈ میکران جو اور لیگن ہیلیتھ سائنسز یونیورسٹی کے پروفیسر ہیں انہوں نے ثابت کیا ہے کہ جن مریضوں کو نمک کا استعمال کم کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے وہ جلد ہی اسے بھول جاتے ہیں۔ بہتر ہوگا کہ نمک کم کرنے کے بجائے کیٹیم حاصل کرنے کے لیے خوراک میں اضافہ کر دیا جائے۔

دل کے امراض کی روک تھام :-

کیٹیم خون میں کولسٹرول کم کر کے دل کی بیماریوں سے دفاع کر سکتا ہے۔ 13 افراد کے خون میں کولسٹرول کی مقدار زیادہ تھی انہیں 410 گرام کیٹیم ہڈی خوراک، دس دن کے لیے دیا گیا پھر ان کے کولسٹرول کی پڑتال کی گئی پھر دس دن کے لیے ان کو ایسی خوراک دی گئی، جس میں کیٹیم کی روزانہ مقدار 2200 ملی گرام تھی۔ کم کیٹیم کھانے والے افراد کے کولسٹرول کی سطح پہلے جتنی ہی رہی تھی جبکہ زیادہ کیٹیم لینے پر ان کولسٹرول کی سطح میں چھ فیصد کمی واقع ہوئی۔

کیٹیم خوراک کی صورت میں لیا جائے یا گولیوں وغیرہ کی شکل میں، کولسٹرول کی سطح کو نیچے کرتا ہے۔ لہذا مریضوں اور صحت مندوں دونوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ خوراک میں کیٹیم کے عنصر پر نظر رکھیں اور اگر وہ کم ہو تو اسے بڑھائیں۔

بے قاعدگی ایام کی اصلاح :-

ایام کی بے قاعدگی، کمی یا زیادتی بیماری کی صف میں آتی ہیں۔ لیکن بیشتر خواتین ایام کی آمد سے قبل جسمانی اور ذہنی ابتری کی شکایت کرتی ہیں وہ اپنے آپ کو معمول کے مطابق نہیں پاتیں افسردگی اور ملال کی کیفیت کا شکار ہو جاتی ہیں۔ تاہم تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ایام کی بے قاعدگی سے بچاؤ میں کیٹیم کا استعمال بے حد مفید رہتا ہے۔

ایک تحقیقی جائزے کے دوران پانچ خواتین کو ایام کے دوران کردار اور نڈھال محسوس کرنے کی کیفیت کی شکایت نہیں کی مزید تحقیقات سے یہ ثابت ہوا کہ زیادہ کیٹیم لینے والی 80 فیصد خواتین کو ایام کے دوران زیادہ پانی پینے کی ضرورت محسوس ہوئی۔ جبکہ 90 فیصد نے کسی قسم کی افسردگی اور پروردگی محسوس نہیں کی۔

گردے کی پتھری سے بچاؤ :-

مدتوں سے ڈاکٹر حضرات گردے کی پتھری کے مریضوں کو کیٹیم پر مبنی خوراک کم سے کم استعمال کرنے کی ہدایت کرتے چلے آئے ہیں جس کی وجہ یہ تھی کہ تمام قسم کی پتھریوں میں تقریباً اسی فیصد عنصر کیٹیم کا ہوتا ہے لیکن جدید تحقیقات یہ بتاتی ہیں کہ گردے کی پتھری کا امکان کم کرنے کے لیے کیٹیم زیادہ مقدار میں لینا مفید ہے۔ صحت عامہ کے ہارڈ اسکول میں ایک تحقیقات کی گئی۔ جس میں 510، 145 ایسے مریض شامل کئے گئے جن کے گذشتہ چار برسوں میں گردے کی پتھری کا وٹن سراج نہیں ملتا تھا۔ ایسے افراد جن کو روزانہ 326 ملی گرام کیٹیم پر مبنی خوراک کھلائی گئی اور

ایسے افراد جن کی خوراک میں صرف 516 ملی گرام کیلشیم ثابت تھی۔ ان کے گردوں میں موجود پتھریوں کے پھلنے پھولنے کی رفتار میں ایک اور تین کی نسبت تھی۔
تاہم بعض ماہرین کہتے ہیں کہ محض کیلشیم کی کمی پیشی کو گردے کی پتھری کے تخم میں اضافے اور کمی کا موجب قرار دینا درست نہیں ان کا کہنا ہے کہ گردے کے مریض اپنی خوراک میں تبدیلی لانے سے پہلے اپنے معالج سے ضرور مشورہ کریں۔
ہڈیاں کمزور ہونے میں کمی:-

گردوں اور افراد ہڈیوں کے بتدریج کمزور اور پتلی ہو جانے کا شکار ہیں۔ جن میں زیادہ تعداد خواتین کی ہے۔ مستقبل میں موجودہ تعداد سے زیادہ افراد کے اس مرض میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔ مرض کے آخری مرحلے میں ریڑھ کی ہڈی کے مہرے اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر ہڈی میں بل ڈال دیتے ہیں۔ جس سے مریض کبڑا ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں کا کمزور ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ان کے ٹوٹنے اور جوڑوں کے اترنے کا امکان بڑھ گیا ہے بالخصوص کو لہے کی ہڈی ان سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔

درجنوں تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ کیلشیم کے استعمال سے نہ صرف ہڈیوں کے کمزور ہونے کے عمل کی رفتار کم ہو جاتی ہے بلکہ ان کی ٹوٹ پھوٹ کا اندیشہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ کیلشیم کو اگر حیاتین "ڈ" (وٹامن ڈی) کے ساتھ لیا جائے تو جسم کو یہ معدنی عنصر جزو بدن بنانے میں آسانی ہوتی ہے۔

فرانس میں 69 سال ہے۔ زیادہ عمر کی 1765 خواتین کو 1200 ملی گرام کیلشیم پر مبنی اضافی خوراک مہیا کی گئی اور ساتھ ہی انہیں 20 ماہ کیلشیم "ڈ" دیا گیا۔ اٹھارہ ماہ کے بعد کولہوں اور رانوں کی ہڈیوں کے حجم میں 2.7 فیصد اضافہ ہوا۔ جبکہ ایسی خواتین جو دودھ سے بنی ہوئی شکر یا بغیر کیلشیم کے گولیوں کے استعمال کرتی رہیں۔ ان کی ہڈیوں کے حجم میں 4.6 فیصد کمی ہوئی۔ اولاد کو خواتین میں کولہوں کی ہڈیوں کے اترنے اور ٹوٹنے میں بھی 43 فیصد کمی آئی۔

بعض ماہرین کا خیال ہے کہ کیلشیم کی مقدار بڑھانے کی عمر طفلیت کا دور ہے۔ جبکہ ہڈیاں وغیرہ بلوغت کی طرف مائل ہوتی ہیں۔ جنہیں ہم کچی ہڈیوں سے کچی ہڈیاں بننے کا عمل کہتے ہیں اور اس دوران دودھ کے دانت گرتے ہیں۔ امریکی پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر رابرٹ این ہنسلے کا کہنا ہے کہ دوشیزگی کے دور میں خواتین غیر معمولی مقدار میں کیلشیم ہضم کرتی ہیں۔ ہڈیوں کی کمزوری اور ٹوٹ پھوٹ ایک متعدی بیماری بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا اس متعدی معدنی عنصر کے استعمال میں دیر نہیں کرنا چاہیے۔

کیا آپ کافی کیلشیم لے رہے ہیں؟

ماہرین نے کیلشیم کی روزانہ کی مطلوبہ مقدار کا پیمانہ یہ بنایا ہے۔
چھ ماہ تک ----- 400 ملی گرام
چھ ماہ سے سال تک ----- 600 ملی گرام
ایک سال سے دس سال تک ----- 800 ملی گرام
گیارہ سے 24 سال تک ----- 1000 ملی گرام

ماں بننے والی خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کو زیادہ کیلشیم لینا چاہیے۔ 25 سال سے 65 سال تک کیلشیم کی روزانہ مقدار 1200 ملی گرام ہونی چاہیے۔
جدید تحقیقات کی روشنی میں ماہرین اس امر کا جائزہ لے رہے ہیں کہ کیلشیم کی مقدار کس حد تک بڑھانی ضروری ہے۔ اس سلسلے میں امریکہ کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ کی طرف سے ماہرین کی سفارشات میں کہا گیا ہے کہ 25 سے 50 سال کی خواتین کے لیے کیلشیم کی روزانہ مقدار 1000 ملی گرام ہونی چاہیے جبکہ اسی عمر کے مردوں کے لیے روزانہ مقدار 1200 ملی گرام سے لیکر 1500 ملی گرام تک مناسب ہے۔ گیارہ سے چوبیس سال کی خواتین میں سے جو ماں بننے والی ہوں یا بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں۔ ان کے لیے کیلشیم کی روزانہ مقدار بھی 1200 ملی گرام سے 1500 ملی گرام تک ہونی چاہیے۔

ماں بننے والی خواتین کو کیلشیم کی زیادہ مقدار کی ضرورت اس لیے ہوتی ہے کہ جنین کی ہڈیوں کا ڈھانچا آسانی سے ترتیب پاسکے اور حاملہ کا بلڈ پریشر بھی نہ بڑھنے پائے تحقیقات بتاتی ہیں کہ اسقاط کی ایک وجہ حاملہ خواتین کا بڑھا ہوا بلڈ پریشر بھی ہوتا ہے۔ اگر اسقاط نہ بھی ہو تو فشارخون سے بچنے کی نقل از وقت پیدائش کا خطرہ موجود رہتا ہے۔ بڑی عمر کی خواتین اور حضرات کو کیلشیم زیادہ اس وجہ سے بھی لینا چاہیے کہ ان کے جسم میں اسے جذب کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

کریم نکالے ہوئے دودھ کی ایک پیالی میں 320 ملی گرام کیلشیم ہوتی ہے۔
200 گرام دہی کپ میں 420 ملی گرام کیلشیم پایا جاتا ہے۔ گو بھی کے شورے، ہڈیوں سمیت ڈبہ بند سارڈین چھلی، جھینگا چھلی، والوں اور پھلی دانوں کے سوگرام میں 380 ملی گرام کیلشیم ملتا ہے۔
اسی طرح چینی کریم کلمہ کے سوگرام میں 240 ملی گرام، پنیر کے 30 گرام میں 233 ملی گرام، سویا بین کے دہی کے سوگرام میں 114 ملی گرام، آبی سلاد کے 100 گرام میں 114 ملی گرام،

درمیانے درجے کے مالے اور گھترے (کنو وغیرہ) میں 70 ملی گرام اور پالک کے سو گرام میں 60 ملی گرام کیلشیم پائی جاتی ہے۔ لیکن یہ ایک مشکل امر ہے کہ خوراک کے ذریعے مطلوبہ یہ مقدار کا کوئی پیمانہ وضع کیا جاسکے۔ بالخصوص اگر آپ دودھ سے الرجک ہیں تو پھر کیلشیم کی کمی پوری کرنا، اس کی مقدار بڑھانا اور مشکل ہوگا کیونکہ یہ دودھ اور دودھ کی بنی اشیا ہی ہیں۔ جو وافر مقدار میں کیلشیم مہیا کر سکتی ہیں۔ لہذا کیلشیم کی مقدار بڑھانے کے دو ہی طریقے رہ جاتے ہیں کہ یا تو کیلشیم افزودہ دلیے، ڈبل روٹی یا جوس وغیرہ کا استعمال کیا جائے یا پھر گولیاں کھائی جائیں۔

گولیوں کی صورت میں لیا جانے والا کیلشیم بھی متنازع ہے۔ مثال کے طور پر ہڈیوں سے تیار کی جائے والی کیلشیم کی گولیوں میں سیسے کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے۔ جو اگر زیادہ مقدار میں بچوں کو دی جائے تو وہ انہیں ذہنی طور پر پراسانہ بنا سکتی ہے۔ لہذا اضافی خوراک کے ذریعے کیلشیم لینے کی اگر مکمل حمایت کی جاسکتی ہے تو وہ طرف ایسی خوراکیں ہیں جن میں بچھا ہوا چونا، نمکیات اور سونے چاندی کے ورق استعمال کیے گئے ہوں۔ یا پھر وہ گولیاں جو صرف بچھے ہوئے چونے سے بنی ہوں۔

500 ملی گرام سے لیکر 1000 ملی گرام تک روزانہ اضافی کیلشیم لینا زندگی کا بید کرانے کے مترادف ہے۔ یہ ڈاکٹر میک کرون کی رائے ہے۔ خاص طور پر عمر رسیدہ لوگوں اور حاملہ خواتین کے لیے۔ اس معجزاتی معدنی عنصر کی دستیابی کے لیے کوئی جوئے شیر لانے کی ضرورت نہیں۔ اس ضمن میں اگر تھوڑا بہت تردد کرتا پڑے تو ضرور کیجئے اور کیلشیم کو ہر وقت یاد رکھیے۔

(ڈاکٹر ساثرہ رفیق)

غذائیات

وٹامن سی کا خزانہ

شایم انسانی صحت کے لیے نہایت حیران کن افادیت کا حامل ہے۔ ہمارے گھر کے سامنے ایک خاتون رہتی تھیں انہیں دیکھ کر حیرانی ہوتی تھی بے انتہا موٹی خاتون تھیں۔ گورا چنارنگ، ناک و نقش خوبصورت، مگر ان کے جسم کو دیکھ کر ایک دفعہ دل دہل جاتا تھا پینٹ ان کا بہت بڑھ چکا تھا۔ شوہرنے انہیں طلاق دے دی تھی۔ اب بیچاری اپنی بھانجی کے ساتھ برسوں سے رہ رہی تھیں۔ کہیں آنا جانا ہوتا تو مصیبت کئی مانگوں کے پاندان ٹوٹ چکے تھے۔ انہوں نے ایک چھوٹا سا اسٹول بنوایا تھا اس پر بمشکل پاؤں رکھ کر تانگے میں بیٹھ جاتیں کسی اور کار میں تو گھسنے کا سوال ہی نہیں تھا۔

دورانہ وہ کسی گاؤں میں ان کی بہن کا انتقال ہو گیا خاتون کو جانا پڑ گیا۔ دو ماہ بعد واپس آئیں تو ان کو دیکھ کر سارا حملہ حیران تھا۔ دہلی چلی اسارت سی خاتون سامنے کھڑی تھی پیٹ کمر سے لگا ہوا تھا۔ پوچھنے پر بتایا کہ جب وہ گاؤں میں تھیں۔ تو تعزیت کے لیے وہاں ایک عورت آئی۔ اس نے کہا کہ زریہ اور نوٹ درنگو الو، کالا، زجرہ پسا ہوا آدھا چائے کا چھچھ اور نوٹا چائے کا چھچھ کا چوتھائی حصہ روزانہ لے کر آدھا کلو شایم پر چھڑک کر نہار منہ کھاؤ۔ موٹا پالم ہو جائے گا۔

ان خاتون کو یہ نسخہ اچھا لگا وہ صبح نماز پڑھ کر کھیتوں کی طرف نکل جاتیں۔ تین چار تازہ شایم نکال کر دھوئیں اور انہیں زریہ اور نوٹا چھڑک کر کھاتیں۔ چند روز بعد میں انہیں اپنا جسم ہلکا لگنے لگا۔ شام کو انہوں نے گاجر کھانی شروع کر دی دو تین گاجریں کاٹ لیتیں اور ایک چھوٹا سا اورک کا کٹلا کر کھالیتی تھیں۔ اس کے ساتھ صبح و شام کی سیر کرتی تھیں۔ دو ماہ بعد ان کا موٹا پالم ختم ہو گیا ہاتھ پاؤں کی سوجن ختم ہو گئی۔ آنکھوں کے پونے جو بھاری ہو کر نلک گئے تھے وہ بھی ٹھیک ہو گئے واک ٹی قبض دور ہوا۔ بھوک کھل کر لگنے لگی۔ اس طرح شایم نے انہیں تندرست کر دیا۔

شایم کا شمار برصغیر کی مشہور سبزیوں میں کیا جاتا ہے۔ اس کی 3 تین قسمیں ہیں گلگلی، زرد اور سفید ہے۔ یہ وٹامن سی کا خزانہ ہے وٹامن سی کے علاوہ بھی اس میں وٹامن A اے B بی پائے جاتے ہیں۔ مینائی کی کمزوری اس میں موجود وٹامن اے سے دور ہو جاتی ہے اعصاب کو تقویت ملتی ہے اور جلدی امراض دور ہوتے ہیں۔ اس کے کھانے سے جگر کا خون درست اور تیز ہو جاتا ہے۔ بھوک لگتی ہے، قبض دور ہو جاتا ہے، خون صاف ہوتا ہے، اور نیا خون بنتا ہے۔ کھانسی

میں بھی شلجم مفید ہے۔ اس کا شوربا گوشت کے ساتھ بیماریوں کے لیے مفید ہے کیونکہ یہ جلدی ہضم ہو جاتا ہے اور طاقت بھی دیتا ہے۔

شلجم کے پتوں میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ جن لوگوں کی نگاہ کمزور ہو ان کو موسم میں شلجم ضرور کھانا چاہیے۔ یہ جسم کے غیر ضروری مادے صاف کر کے خارج کرتا ہے۔ اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے فاسفیٹ کی پتھری مل کر کے پیشاب کے ساتھ خارج کر دیتا ہے یا سورا میں مفید ہے۔ موٹی کھانسی ہو تو اس میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ شلجم سرخ میں نولا کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ جن کو جلدی مرض ہو وہ موسم میں کچے شلجم کھا کر جلد کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ شلجم کے بیج زیادہ طاقت ور ہوتے ہیں۔ مردانہ کمزوری کے لیے بہت مفید ہیں۔ جبکہ خواتین ان بیجوں کو پیس کر انہن میں ملا کر چہرے پر لگا سکتی ہیں یہ بیج رنگ نکھارتے ہیں اور جلد صاف کرتے ہیں۔

شلجم پیشاب آور ہے۔ جن لوگوں کو رک رک کر پیشاب آتا ہو ان کو شلجم ضرور کھانا چاہیے۔ اس میں قدرتی طور پر پتھری توڑنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ معدے اور انتڑیوں کے ساتھ ساتھ جسمانی عام خشکی بھی اس سے دور ہوتی ہے۔

اعتدال سے زیادہ کوئی چیز کھائی جائے تو وہ نقصان دہتی ہے۔ شلجم بھی زیادہ کھانے سے بعض اوقات اچھا رہتا ہے۔ اس کو آپ گوشت کیساتھ پکا لیں اور بعد میں تھوڑا سا گرم مسالا تینیں کر شامل کریں تو کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ شلجم کیساتھ آلو، مٹر، گاجر، ملا کر بھیجا بنائیں۔ اس میں تھوڑی سی کھٹائی یا انار داند ملا دیں۔ جب بھی کہ نقصان نہیں دے گا۔ گوشت اور کھٹائی ملانے سے اس کا ضرور دور ہو جاتا ہے۔ شلجم ہمیشہ ہلکی آج پر پکاتا چاہیے۔ شب دیگ بھی شلجم کی بنتی ہے اس میں گوشت اور شلجم مل کر تمام رات پکایا جاتا ہے۔ بے انتہا ذائقہ والی مقوی غذا بنتی ہے جو سب کو پسند آتی ہے۔

شلجم کے پتے کاٹ کر سبزی یا گوشت میں شامل کریں۔ چھوٹے نرم بیج کے پتے لیں۔ شلجم پالک گوشت میں بھی لذیذ بنتا ہے۔ شلجم کے پتے تھوڑے ہوتے ہیں اس لیے تھوڑی سی پالک شامل کر لیتے ہیں۔ شلجم کا نمکین اور مٹھا اچار بنتا ہے۔ جو تمام سال کام آتا ہے۔ اس کا پانی والا اچار ہاضمے کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔ نمک مرچ اور روٹی کے ساتھ یہ اچار ہاضم ہوتا ہے۔ شلجم مصفی خون ہونے کے ساتھ ساتھ بائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے قدرتی غذا ہے۔ مجھے یاد ہے۔ بچوں کے کن بیڑے والی بیماری میں سرخ شلجم باریک کاٹ کر اسے تیل یا گھی میں گل کر چمچے سے مہر تینا کر گلے پر باندھتے تھے۔ اس سے بہت جلد دور ہو جاتا تھا۔ اسی

طرح سردی میں جب ہاتھ پاؤں پھٹ جاتے ہیں پاؤں میں شگاف بڑنے سے بٹنے میں بھی تکلیف ہوتی ہے اس وقت ایک دو شلجم پتوں کے ساتھ کاٹ کر پانی میں ابالیں جب شلجم گل جائے تو اتر کر کسی تیلے میں یہ پانی ڈال کر پاؤں اور ہاتھ اس میں دس منٹ کے لیے بھگو دیں دو تین دن اس طرح کرنے سے پاؤں کے شگاف صحیح ہو جاتے ہیں اور انگلیوں کی سوجن اور آکڑاہٹ دور ہو جاتی ہے جو سردی یا بر فباری سے ہو۔ شلجم کا کھانا پین دور کرنے کے لیے ان کو کاٹ کر نمک کے پانی میں بھگو دیتے ہیں دس منٹ بعد نکال کر تھوڑے سے گھی یا تیل میں ہلکا سا سل لیتے اور پھر جس طرح پکاتا ہو پکا لیجئے۔ شلجم کا سالن کتنے کے بعد اگر کھارا لگے تو اس میں ایک چھوٹا چمچ جینی کا ڈال لیں۔ پانچ منٹ کے لیے ہلکی آج پر تھیں مسالا پیا ہو اور ہر ادھنیہ کاٹ کر ملائیں۔ سالن کا ذائقہ بہترین ہو جائے گا۔ شلجم کاٹ کر آپ ان کر سلا دینا سکتے ہیں ٹٹھے شلجم، آلو، مٹر، گاجر کے ساتھ سلا د بنا لیں۔ کچے شلجم کے چوکور ٹکڑے کر کے آپ اس میں گاجر یا سب کے ٹکڑے ڈال کر کریم ملا دیں پھر تھوڑا سا ابلا ہو امرغی کا گوشت ریشے کر کے ڈال دیں کریم کی صحت بخش سلا د بن جائے گی نمک کالی مرچ اور لیوں کا رس چھڑک کر کھائیے۔ باہر کے ممالک میں سرکے کے ساتھ شلجم کا اچار استعمال کیا جاتا ہے سرکے میں شلجم کے ٹکڑے ڈال کر رکھ لیتے ہیں۔

شلجم کی بھیجا میں آلو، گاجر، مٹر، ڈال دیں تو اور بھی لذیذ ہو جاتی ہے۔ کوفتے بنا لیں تو اس میں چھوٹے چھوٹے شلجم ثابت ڈال دیں اور کونٹوں کیساتھ بھون کر سالن بنا لیں بہت اچھا ہے گا۔

آپ شلجم مختلف طریقوں سے پکا کر ضروری دوا نما سزاور معدنیات اپنی خوراک میں شامل کر سکتی ہیں۔ جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں ان کو شلجم اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنا چاہیے تاکہ انہیں اور بچے کو مناسب مقدار میں کیلشیم ملے۔ جو بچے زیادہ کمزور ہوں ان کو شلجم کا رس یا شلجم کی سلا ضرور کھلانی چاہیے اس سے بچوں کی نشوونما بہتر ہو جائے گی۔ ان کے دانت مضبوط نکلیں گے۔

(خدیجہ آفاق)

دودھ ایک ایسی نعمت خداوندی ہے جس کا غذائیت کے لحاظ سے کوئی نعم البدل نہیں۔ غذائی ماہرین دودھ کو مکمل غذا کا درجہ دیتے ہیں۔ انسانی جسم کی نشوونما کے لیے معمول کی خوراک میں نشاستہ، لحمیات، روغنیات اور نمکیات، حیاتیں وغیرہ کا شامل ہونا ضروری ہے۔ اور انسان ان سب غذائی اجزاء کو حاصل کرنے کیلئے روزانہ کی خوراک میں مختلف اشیاء شامل کرتا ہے۔ نشاستے کے لیے غلہ کی مصنوعات لحمیات کے لیے مکھن، گھی وغیرہ اور حیاتیں کی ذراہمی کے لیے پھلوں اور سبز یوں کی خوراک میں شامل کرنا پڑتا ہے۔ مگر دودھ میں مذکورہ اجزاء موجود ہیں۔ جیسا تو اللہ تعالیٰ نے انسان کی ابتدائی خوراک دودھ مقرر کی ہے۔ زندگی کے ابتدائی چند برس اس کی خوراک کا انحصار کم و بیش دودھ ہی پر ہوتا ہے۔ مگر افسوس کہ ہم نے رب جل جلالہ کے اس انعام دودھ کا حلیہ بگاڑ دیا ہے۔ معاشرے میں ماں کے دودھ کے علاوہ خالص دودھ کا ملنا جو بے شیر لانے کے مترادف ہے۔ جن اصحاب نے دودھ کا انتظام اپنے طور سے دودھیل جانور مہیا کر رکھا ہے۔ وہ بھی خالص اور مصفا خون حاصل کرنے میں ناکام ہوتے ہیں۔ کہ ان کے جانوروں کو آلودہ خوراک میسر آتی ہے۔ اور یہ آلودگی دودھ کے ذریعے استعمال کرنے والے تک پہنچ جاتی ہے۔ دودھ کی آلودگی اور ملاوٹ اگر یہ دودھ ہونے کے عمل اور دودھ کی تقسیم کے ساتھ ساتھ چلتی ہے۔ مگر یہاں ہم زیادہ تر اس آلودگی کے ذکر پر اکتفا کریں گے۔ جو جدید کیمیائی طریقوں سے در آئی ہے۔

”آکسی ٹوسن“ (Oxytocin) کا استعمال

آکسی ٹوسن ایک ہارمون ہے جسے ٹیکے کی شکل میں دودھ دہنے سے کچھ پہلے جانور کو لگایا جاتا ہے۔ اس عمل سے جانور سے دودھ حاصل کرنے کے لیے پچھڑے کی ضرورت نہیں رہتی بلکہ ٹیکے لگنے کے بعد دودھ خود بخود دودھ کی تالیوں میں بہہ رکھنوں تک پہنچ جاتا ہے۔ اور جانور کی خواہش ہوتی ہے جلدی سے اس کا دودھ نکالا جائے ٹیکے لگانے کا دہرا فائدہ ہوتا ہے۔ ایک تو جانور بڑے سکون سے دودھ دہنے کے عمل سے گزرتا ہے۔ مگر جانوروں کی فطری عادت ہوتی ہے کہ گائے کا دودھ دوپہ وقت وہ اچھل کود کرتے ہیں۔ چنانچہ مختلف طریقوں سے انہیں قابو میں لانا پڑتا ہے۔ اور بعض اوقات دودھ ضائع بھی ہو جاتا ہے اب ٹیکے نے یہ مسئلہ خوش اسلوبی سے حل کر دیا ہے۔

دوسرے، دودھ کی مقدار بھی معمول سے کچھ زیادہ حاصل ہوتی ہے۔ لہذا گولے اُتر سو فیصد نہیں تو کم از کم نوے فیصد جانوروں کو ٹیکہ لگا کر ہی دودھ نکالتے ہیں۔ اگر جانور اس ٹیکے کا مادی ہو جائے تو پھر اس کے بغیر دودھ نکالنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ جانور کو ٹیکے کا نشہ لگ جانے تو یوں سمجھئے کہ بقیہ زندگی وہ ٹیکے ہی سے دودھ دیا کرے گا۔

مہذب دنیا کے بیشتر ممالک میں دودھ دہنے والے جانور کو یہ ٹیکہ لگانا ممنوع قرار دیا جا چکا ہے کیونکہ ٹیکے کے مواد کا بیشتر حصہ دودھ میں آ جاتا ہے۔ اور تجربات سے ثابت ہو چکا ہے۔ کہ مواد نا انتہائی مضرت خاص طور پر بچوں ایسے نونہالوں کے لیے ہے۔ محققین نے چھوٹوں پر تجربات سے ثابت کیا ہے کہ اگر انہیں مواد والا دودھ دیا جائے تو اس کا اثر نسل در نسل ان کی چھ سات پشتوں تک جاتا ہے۔ ہماری بد قسمتی ہے کہ ہمارے ہاں گوالوں کے اڑوس پڑوس میں میڈیکل سٹورز پر سب سے زیادہ فرود خست ان ضرر رساں ٹیکے کی ہوتی ہے۔

دودھ کو محفوظ بنانے کے لیے ادویہ کا استعمال

بڑے بڑے شہروں اور دودھ کے پلانٹس کو دودھ کی فراہمی دور دراز کے علاقوں سے ہوتی ہے اور اس عمل میں اکثر اوقات چھ سے آٹھ گھنٹے تک وقت لگتا ہے۔ اس دوران دودھ خراب ہونے کا خطرہ ہوتا ہے خاص طور پر موسم گرما میں دودھ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔ اس نقصان سے بچنے کے لیے دودھ میں برف ڈالنا تو معمول کا عمل ہے جو اگر چہ ملاوٹ تو بے مضرت نہیں۔ اس کے علاوہ مختلف گھنٹیا قسم کے انٹی بائیوٹک استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر صرف جانوروں کی بیماریوں کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ وہ انسان کو دوا کے طور پر بھی نہیں دے جاسکتے۔ اس سے بھی ارزاں طریقہ مختلف قسم کے کیمیکل کا استعمال ہے۔ جن میں کاسک سوڈا (سوڈیم ہائیڈروآکسائیڈ) ہائیڈروجن پراآکسائیڈ، یوریا وغیرہ شامل ہیں یہ سب زہر ہے ان کے استعمال سے انسانی صحت کو نقصان پہنچنے کا قوی احتمال ہوتا ہے۔ ان ادویات کے استعمال کا مقصد دودھ کے تعامل (PM) کو زیادہ رکھنا ہے۔ اگر دودھ میں کٹھاس (Acidity) بڑھ جائے تو دودھ پھٹ جاتا ہے اور قابل استعمال نہیں رہتا۔ لہذا انسانی صحت کا خیال کیے بغیر یہ سب کٹھاسیں دودھ میں شامل کر دی جاتی ہیں۔

دودھ کا حجم بڑھانے کے لیے ملاوٹ

وہ شرافت یا کم علمی کا زمانہ تھا جب پانی ڈال کر اس کا حجم بڑھا یا جاتا تھا۔ درآ مد شدہ دودھ کی ملاوٹ کی جاتی تھی۔ اس عمل سے کم از کم انسانی صحت کو نقصان پہنچنے کوئی اندیشہ تو نہیں تھا۔

گھراب کثیف پانی کی ملاوت ہوتی ہے تاکہ دودھ کا گاڑھا پین قائم رہے۔ اور خشک دودھ کی بو دیکھنا زے کا آنا استعمال ہوتا ہے۔

گوالے چاہے گھروں میں دودھ پیانی کریں یا بڑے بڑے پلانٹس کو دیں ان کا طریقہ تقریباً ایک جیسا ہے۔ اگر ملک میں پلانٹس والے گوالوں سے مہنگے داموں سے خالص دودھ حاصل کر سکیں۔ تو اپنا منافع برقرار رکھنے کے لیے انہیں کچھ نہ کچھ کرنا پڑتا ہے۔ اور ان کا طریقہ کار زیادہ سائنٹیفک ہوتا ہے۔

گذشتہ چند سال سے دودھ کی فراہمی کے سلسلے میں ایک نئی جست پیدا ہو گئی ہے۔ اب دودھ پیکٹوں میں ملنا شروع ہو گیا ہے۔ جہاں تک میری معلومات کا تعلق ہے۔ صرف "بلہ" ایک ایسا ادارہ ہے۔ جو دودھ جراثیم سے مصفی (Posteurize) کر کے پیک کر رہا ہے۔ یہ طریقہ دنیا بھر میں رائج ہے اور یہی مناسب ہے۔ باقی پلانٹس وہ طریقے استعمال کر رہے ہیں جو دنیا بھر میں متروک ہو چکے ہیں۔ ان پلانٹس میں یو، ایچ، ٹی (Ultra High Timprature) سے دودھ کو پروسس کر کے پیک کیا جاتا ہے۔ دودھ ایک بہت ہی نازک چیز ہے۔ اس کی ہڈ لنگ اور پروسیسنگ میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگرچہ یو ایچ ٹی سے تیار کردہ دودھ خاصی دیر تک محفوظ رہتا ہے۔ تاہم اتنے زیادہ درجہ حرارت (16K) پر پروسس کرنے سے اس کی غذائیت کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ اور اکثر ضروری غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بس یوں سمجھئے پیٹ میں دودھ نہیں صرف سفید پانی رہ جاتا ہے۔ جس میں غذائیت کے لحاظ سے دودھ والی صفات تقریباً مفقود ہو جاتی ہیں۔

اب یہ ایک بہت بڑا سوال ہے کہ دودھ کیسے حاصل کیا جائے جو واقعی دودھ کہلانے کا حق دار نظر ہے۔ اس اہم سوال کا جواب شاید اس ملک میں ملنا مشکل ہے اور آنے والے دور میں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ کیونکہ آبدی تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ اور دودھ کی مانگ بھی جبکہ دودھ دینے والے جانوروں کی افزائش تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے۔ تاہم موجودہ دور میں گوالے سے لیا ہوا دودھ جو انجکشن کے بغیر دوہا گیا ہو۔ ملک پلانٹس کے پیک شدہ کے مقابلے میں قدرے بہتر لگتا ہے کہ اس میں کم از کم اصل دودھ والی صفات تو ہوتی ہیں۔ (ارورڈ انجکٹ)

کیا موٹاپے پر قابو پایا جاسکتا ہے

- 1 دلچسپن کی خواہش میں دہلا ہونے کی ضرورت نہیں۔
- 2 قدرت نے ہر شخص کے بدن میں ایک کنٹرول سسٹم بنایا ہوا ہے۔

3 ورزش اور جسمانی گرمیوں سے فربہی پر کسی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔ آپ ڈائٹنگ کریں یا نہ کریں کیلریوں کے حساب سے کھا میں یا فائدہ کشی کریں دہلا ہونے کے لٹریچر پڑھیں یا پتلے ہونے کی ورزش کریں۔ دہلا ہونا آپ کے بس کی بات نہیں موٹاپے کی چابی صرف آپ کے بدن کے پاس ہے۔ آج دنیا بھر میں وزن کم کرنے والی ادویات، تعدیات، لٹریچر اور ان آلات پر اربوں روپے خرچ ہو رہے ہیں۔ وزن گھٹانے والے کلیکلن کا کاروبار اب وطن میں دن دگنی رات چوگنی ترتی کر رہا ہے لیکن ساری ہیناگ دوز کے باوجود نتائج انتہائی مایوس کن ہیں۔ ایک ماہر ان تجربے کے مطابق جملہ استعمال طریقوں کی مدد سے صرف 5 فیصد موٹے لوگ دو بجھی تقریباً 20 پونڈ وزن گھٹانے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ ڈرائیونگ کام کرے یا نہ کرے لیکن ڈائٹنگ کا رجحان کو بھوت کو بھوت کے سر پر بری طرح سوار ہے اور حقیقت حال کو کسی صورت میں تسلیم کرنے کو تیار نہیں لوگوں کے ذہنوں میں ڈائٹنگ کی دیوالیہ کے بڑے حسین تصورات پائے جاتے ہیں مثلاً پتلے لوگ موٹے لوگوں سے زیادہ اچھے ہوتے ہیں زیادہ خوبصورت لگتے ہیں زیادہ صحت مند ہوتے ہیں اور مضبوط قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں اس غلط مفروضے کو ممکن اور قابل عمل ثابت کرنے کے لئے یوں کہا جاتا ہے کہ اگر ہر شخص باشعور طریقے سے کوشش کرے تو اپنی مرضی کے مطابق جتنا چاہے وزن گھٹا سکتا ہے۔ موٹاپے کے بارے میں جو تمام تصورات پائے جاتے ہیں وہ تین مفروضوں پر مشتمل ہیں پہلا یہ کہ موٹاپے کا سب سے بڑا سبب بسیار خوری ہے یعنی موٹے آدمی ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں دوسرا یہ کہ بدن بلا میل و جنت فالٹو جرنی کو جمع کرتا چلا جاتا ہے تیسرا یہ کہ باشعور حکمت عملی کے ذریعے بدن پر جمع ہونے والی اور خرچ ہونے والی چربی میں کمی پیشی کی جاسکتی ہے لیکن یہ مفروضات اب غلط ثابت ہو رہے ہیں مثلاً یہ کہ موٹے آدمی زیادہ کھاتے ہیں صحیح نہیں نہ یہ صحیح ہے کہ بدن چوں چرا کے بغیر فالٹو چربی جمع کرتا چلا جاتا ہے یہ بھی درست نہیں ہے کہ اپنی مرضی سے چربی گھٹا بڑھا سکتے ہیں۔ امریکہ میں مختلف ہوٹل اور سٹیک ہاؤس کے مستقل موٹے گا بک اپنے گا بک سے زیادہ پر خور نہیں تھے۔ یہی

بات دیگر تجربات سے بھی صحیح ثابت ہوئی موندے آدمی اکثر نارمل کھاتے پیتے ہیں بلکہ کئی تو ہارل
سے بھی تھوڑا کھاتے ہیں۔

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ موٹاپا کاہلی اور عمل تحول کی سست روی کا نتیجہ ہوتا ہے۔
اور مقبول عام نظریات کا فسوس ناک پہلو یہ ہے کہ لوگ فرض کر لیتے ہیں کہ فربہی گویا کوئی ناگہانی
آفت ہے اور اگر بھوک جسمانی سرگرمیاں اور تحول نارمل ہوں تو آدمی بھی موٹا نہیں ہوتا لیکن اگر
ان میں سے کوئی بھی بات ذرا خلاف معمول ہوئی نتیجہ موٹاپے کی صورت میں نمایاں ہونے لگتا ہے
اصل بات یوں ہے کہ نہ بسیار خوری سے انسان موٹا ہوتا ہے اور نہ ہی موٹاپا کوئی ناگہانی آفت ہونے
سے بلکہ ہمارا بدن از خود اپنے "چربی کے سٹور" کی احتیاط اور تحفظ کرتا ہے۔ جدید نظریے کے
مطابق جس طرح بدن کی وارث عزیز کی مسلسل رکھنے کے لئے بدن میں ایک "کنٹرول سسٹم"
بنایا ہوا ہے جو اس لئے چربی سٹور کا کوئی متعین کرتا ہے اور پھر اس کو مسلسل برقرار رکھتا ہے
سہولت کے لئے آپ اسے موٹوٹیٹ کہہ لیجئے۔ تو جہاں آپ کے موٹوٹیٹ کی سوئی سیٹ ہے
اسی کے مطابق آپ کے بدن پر چربی جمع ہوگی۔ کمزوری یا شبہ زوری یا احتیاط یا عدم احتیاط کا اس
سے کوئی تعلق نہیں جب آپ ڈائٹنگ کرتے ہیں تو گویا اپنے موٹوٹیٹ کی سوئی کو نیچے کرنے کی
کوشش کرتے ہیں لیکن سوئی اپنی مقررہ پوزیشن کو برقرار رکھنے کی بھرپور مزاحمت کرتی ہے۔ لوگ
عموماً قوت ارادی اور جذبے کے بل بوتے پر ڈائٹنگ شروع کر دیتے ہیں۔ قوت ارادی آخر تحکم
ہار جاتی ہے اور جذبہ وقت گزرنے کے ساتھ اپنی اہمیت کھو بیٹھتا ہے۔ وزن کم کرنے کا صحیح طریقہ
آپ کے موٹوٹیٹ کی سوئی کو کسی طرح نیچے کرنے میں مضمر ہے لیکن فسوس کہ ابھی تک ایسا کرنے
کے لئے کوئی طریقہ دریافت نہیں ہو سکا اتنا ضرور ہے کہ ورزش اور جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے
سوئی نیچے آ جاتی ہے۔ ابھی تک موٹوٹیٹ کے لئے کوئی پیکائش یا نذہ بھی وضع نہیں کیا جا سکا صرف
وزن کی کمی پیشی سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ مستقبل میں اچھی خاصی پیش رفت کی امید کی جا سکتی
ہے جو موندے آدمیوں کے لئے حوصلہ افزاء ہوگی۔

لائف سٹائل کے مطابق بعض لوگوں کے وزن میں تقریباً دس پونڈ کی کمی پیشی اکثر ہوتی
رہتی ہے۔ کئی لوگ یکنخت موندے ہو جاتے ہیں۔ بعض بد قسمت افراد کو موٹوٹیٹ صحیح کام ہی نہیں
کرتا اور بے تحاشا موندے ہو جاتے ہیں۔ انہیں میں سے امریکہ کا رابرٹ اول ہیز جو تھوڑا
جو 1958ء میں فوت ہوا تھا اور دن کرتے وقت اس کی لاش کا وزن 6041 پونڈ یعنی ساڑھے
31 من تھا۔ اگر وزن کا مسئلہ محض خورد و نوش ہی کے تابع ہوتا تو یقیناً ہم سب کا شہر ہیز جیسا ہی
ہوتا۔ کیلریز کے حسابی پیمانوں یا ڈائٹنگ کے چارٹوں کی مدد سے وزن کنٹرول نہیں کیا جا سکتا۔ ہر

آدمی کا موٹوٹیٹ اس کا وزن متعین کرنے کے ساتھ ساتھ اسے کنٹرول بھی کرتا ہے۔ ذہن کی
بنیادیں بدن کو اپنی چربی کے بارے میں زیادہ شعور ہوتا ہے ہمارے بدن کے خلیے ایک ایسا
کیمیادی مادہ خارج کرتے ہیں جو چربی جمع کرتا ہے ذہن اس مادے کی بلڈ لیول کا مانیٹر کرتا ہے۔
اگر اس کی سطح اپنی حد سے گرجائے تو موٹوٹیٹ اس کی تلافی کا بندوبست کرتا ہے۔
یعنی توانائی میں کفایت کے لیے عمل تحول کو وہیں کر دیتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ ذہن کو اپنا رویہ تبدیل
کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

1941ء میں ایک امریکی ڈاکٹر نے 36 موندے آدمیوں پر نیم فائدہ کشی کا تجربہ کیا
پہلے تین ماہ نارمل کھانا دیا گیا۔ (3500) کیلریز روزانہ 3 میل پیدل چلانا۔ بعض دیگر جسمانی
سرگرمیوں میں حصہ لیتا اور اپنے اپنے رہنے کی جگہ کی خود ہی دیکھ بھال کرتا ان کا معمول بنادیا گیا۔
تین ماہ بعد اصل تجربہ شروع ہوا ان لوگوں کی خوراک آدمی کر دی گئی۔ لیکن معمول کے فرائض
دیئے ہی تھے۔ شروع شروع میں تو خوش خرم رہے بعد ازاں کبھی کبھی بے چین ہو جاتے اور بعض
اوقات اپنی صحت کا خیال آنے لگتا۔ لیکن کبھی لوگ مسلسل بھوک کا شکار رہنے لگے۔ خوشی کے لمحات
کے بعد ہمیشہ افسردہ ہو جاتے ان کے وزن میں بڑی تیزی سے کمی ہونے لگی اور 2 ماہ بعد سب کی
چربی کی مقدار آدمی آدمی آدھی رہ گئی۔ جلد اور پیٹ پر جھنجھٹا شدہ چربی بظاہر سب ختم ہو گئی۔ ساتھ ساتھ ان
کے مزاج میں بھی آگئی بھڑکاوہ ہو گئے اور کاہلی کا مظاہرہ کرنے لگے۔ گوانہیں سونے سے گئے فرائض
اور سرگرمیاں جاری رہیں۔ لیکن کھیل کود اور مطالعے میں سست پڑ گئے۔ اپنے کمروں کی دیکھ بھال
بھی نظر انداز کرنے لگے۔ یہاں تک کہ بالوں میں کنگھی اور دانتوں میں برش کرنے میں بھی تساہل
سے کام لینے لگے۔ چھ ماہ کی فائدہ کشی کے اختتام پر سب کے سب ذہنی طور پر کاہل اور کھنخور بن
گئے۔ اپنے ملے والوں کیساتھ سرد مہری سے پیش آتے ہر وقت کھانے کے لیے بے چین رہتے اور
پھر کھانا کھانے بیٹھے تو دودھ گھنٹے اٹھنے کا نام نہ لیتے۔ تین ماہ تک ان کی خوراک میں آہستہ آہستہ
اضافہ کیا گیا۔ سب کا وزن بڑھنے لگا۔ لیکن خوب سیر ہو کر کھانے کے باوجود ان کی بھوک نہ مٹی تھی
۔ ایک سال بعد تقریباً کبھی کی بھوک اور وزن نارمل ہو گیا اور کھانا کھا کر سب کی پہلے والی چربی کا کوئی
دوبارہ بحال ہو گیا۔ گویا جتنا کھو یا تھا اتنا ہی پالیا۔ اس تجربے سے ثابت ہوا کہ انسانی بدن کو بدات
خود پر چربیل خنوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ فائدہ کشی کے ذریعے چربی کے توازن میں عارضی طور پر
کمی کی جا سکتی ہے لیکن خوراک اور وقت کے ساتھ پہلی پوزیشن دوبارہ بحال ہو جاتی ہے۔ دراصل
ہر آدمی کا بدن خود فیصلہ کرتا ہے کہ اسے کتنی چربی کی ضرورت ہے لہذا وزن بڑھانا بھی اتنا ہی
دشوار ہے جتنا کہ گھٹانا مشکل ہے۔

اب فائدہ کشی کے برعکس بسیار خوری کا تجربہ سن لیجئے۔ 1964ء میں امریکہ کے ایک جیل خانے میں دبلے پتلے قیدیوں پر بسیار خوری کے ذریعے وزن بڑھانے کا تجربہ کیا گیا۔ چنانچہ رضا کارانہ طور پر لیے گئے قیدیوں کو خوب کھلایا پلایا گیا ان کی خوراک دوگنی کر دی گئی۔ پہلے 200 دن تو انہوں نے خوب شوق سے کھایا بعد میں خوراک کے لیے رغبت میں کمی ہو گئی۔ بہر حال بڑی مشکل سے ان کے وزن میں 25 فیصد کا اضافہ کیا گیا۔ صرف قیدیوں کو جن کے ماں باپ مرنے اور ذیابیطس کے مریض تھے آسانی سے موٹے ہوئے باقیوں کو مشکل کا سامنا کرنا پڑا۔ باری باری سبھی نے ایک دفعہ تو اس تجربے سے دست بردار ہونے کی خواہش ظاہر کی۔ آخر یہ دیکھا گیا کہ کبھی لوگ کامل ہو گئے تھے اپنے کام سے دلچسپی نہ رہی اور جیل کے فرائض میں غفلت برتنے لگے۔ تجربہ ختم کیا گیا تو سب کے وزن میں تیزی سے کمی ہونے لگی ماسوائے ان دو کے جن کے والدین موٹے تھے۔ باقی سب کا وزن 25 دن کے اندر اندر پہلے کی طرح نارمل ہو گیا۔ اس تجربے سے ثابت ہوتا ہے کہ بسیار خوری سے وزن میں آہستہ آہستہ اضافہ ہونے لگتا ہے۔ لیکن ترک کر دینے سے تیزی سے کمی ہونے لگتی ہے۔ اس کے علاوہ ہر آدمی کے بدن پر اگر اس کے موٹنیت کے مطابق چربی کا ذخیرہ نہ ہو تو وہ کامل اور تصور بن جاتا ہے۔ آدمی کا رویہ اور کارکردگی صرف اتنی وقت نارمل ہو سکتی ہیں جب ان کے بدن پر ان کے موٹنیت کی سوئی کے مطابق چربی ہوگی۔

ایک جرمن سائنس دان کے مطابق بدن اپنے عمل قبول کی رفتار کو کم خوری یا بسیار خوری کے تناسب سے از خود بدل دیتا ہے۔ اور اگر 20,000 کیلریز سے زیادہ چربی جمع ہو جائے تو اس کے صرف ہونے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ ڈائٹنگ بدن کے لیے گویا قحط سالی کا حکم رکھتا ہے۔ ہمارا گوشت پوست اور داخلی حیاتیاتی اور عمل اس قحط سالی کا ڈٹ کر مقابلہ کرتے ہیں اور وقت آ جاتا ہے کہ آپ فائدہ کشی سے مر سکتے ہیں لیکن وزن کم نہیں ہوگا۔ موٹوٹیت تھوری سے ڈائٹنگ کرنے والے خواتین حضرات کو ضرور مایوسی ہوتی ہوگی۔ لیکن دبا ہونے کا جنون اس وقت پایا جاتا ہے اس میں ضرور کمی ہوگی۔ خاص کر خواتین کا تو آج کل فیملی کی طرح پتلے اور تیرکی طرح ہار یک ہونے کا خطہ ہے۔ صنف نازک کا یہ ”شوق لاغری“ پہلی جنگ عظیم کے بعد شروع ہوا جو ایک طرح سے بے نیازی اور مردانہ طرز کی آزادی کا علامتی اظہار ہے۔ لیکن آج کل یہی شوق ناگزیر فیشن کی طرح مقبول عام ہو کر ایک طرح کی سماجی اور معاشرتی مجبوری بن گیا ہے۔ موٹاپا سماجی لحاظ سے ناپسندیدہ اور ذرا داخلی لحاظ سے ایک رکاوٹ بن گیا ہے۔ بہر حال دبا پن مجبوری ہو سکتی ہے، فیشن ہو سکتا ہے، لیکن صحت کی علامت ہرگز نہیں بن سکتا۔ فیشن کو کبھی صحت قرار نہیں

دیا جاسکتا۔ تحقیقات سے پتہ چلا ہے۔ کہ چربی خلیے سب ایک جیسے نہیں ہوتے بلکہ ہندوت اور بعض۔ یہ خصوصیات کے اعتبار سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ چنانچہ کمرت اوپر والا موٹاپا پٹے خیطالی کو ناف کی بنا پر عموماً ذیابیطس کا سبب بنتا ہے۔ جب کہ کمرے نیچے والا موٹاپا پٹنی خصوص خیطالی ترکیب کی وجہ سے کوشش کے باوجود ختم نہیں ہوتا۔ اگر کسی خاتون کی کمر کی لائن کمزور کی لائن کے 85 فیصد سے زیادہ ہو تو اسے ہر سال ذیابیطس کے لیے معائنہ کرانا چاہیے۔

بیماری لیبوں والی عورت کو 16 سال تک ہوں تو ہوں لیکن شوگر کا بہت کم امکان ہوتا ہے۔ جس عورت کا کمر سے اوپر 11 حصہ موٹا ہو وہ ڈائٹنگ کے ذریعے کسی حد تک اس چربی میں کمی کر سکتی ہے۔ لیکن کوہوں اور رانوں والی چربی پر ڈائٹنگ یا فائدہ کشی کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔

آج کل ہر ڈاکٹر کے کلینک میں قد کے مطابق وزن کے چارٹ عام پائے جاتے ہیں جو آپ کے لیے تشویش کا سبب بن سکتے ہیں۔ گھبراہٹیں نہیں دراصل اس قسم کے چارٹ امریکی انٹرنس کمپنوں والوں کی ایجاد ہے جو اپنے گا ہوں کی زندگی اور موت کا اندازہ ان کے موٹاپے سے لگاتے ہیں۔ ان لوگوں کے خیال کے مطابق پتلے آدمیوں کی فیتھت موٹے آدمیوں کے جلدی مرجانے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ ورنہ طبی لحاظ سے ان میں کوئی صداقت یا ثبوت موجود نہیں۔ بعض نامور ڈاکٹروں نے طویل تجربات اور تحقیق کے بعد نتیجہ اخذ کیا ہے کہ آدمیوں میں پتلے سکرے حضرات کی جلدی موت کی شرح اموات زیادہ ہوتی ہے۔ جبکہ عورتوں میں زیادہ دہلی یا زیادہ موٹی خواتین کے جلدی مرنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ کسی ملک کے مردوں یا عورتوں کے لیے بہترین مناسب وزن وہ ہے۔ جو اس ملک کے لوگوں کے اوسط وزن سے ذرا زیادہ ہو۔ بہر حال:-

- ☆ فائدہ ہو یا نہ ہو لیکن ڈائٹنگ کا بھوت لوگوں کے سر پر بہت بری طرح سوار ہے۔
- ☆ لوگوں کے ذہنوں میں یہ بات واضح ہے کہ دبلے پتلے لوگ موٹے لوگوں سے اچھے ہوتے ہیں، زیادہ خوبصورت لگتے ہیں، زیادہ صحت مند ہوتے ہیں اور مضبوط قوت ارادی کے حامل ہوتے ہیں۔
- ☆ عام طور پر تصور کیا جاتا ہے کہ موٹے آدمی بسیار خور ہوتے ہیں۔ لیکن تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ ایسا نہیں بلکہ اکثر موٹے آدمی نارمل سے بھی ذرا کم کھاتے ہیں۔

☆ وزن کم کرنے والی ادویات اور گولیاں دماغ کے ذریعے موٹوٹیت کو اپنی سوئی نیچے کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ لیکن جونہی اس کے استعمال بند کر دیا جائے سوئی اپنی پوزیشن پر واپس

آ جاتی ہے اور بدن پر چربی پہلے والی پوزیشن پر بحال ہو جاتی ہے۔

☆ دنیا کا سب سے موٹا آدمی امریکہ کا رابرٹ آل ہو جز تھا۔ مرنے کے بعد اس کی لاش کا وزن 1041 پونڈ یعنی ساڑھے 31 من تھا۔

☆ آپ کے بدن میں چربی کے کونے کا تعاون اور پھر اس کا خیال رکھنا آپ کے "موٹوٹھیٹ" کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔

☆ خواتین میں لاغر بننے کا شوق پہلی جنگ عظیم کے بعد شروع ہوا۔ جو ایک طرح سے اولاد پیدا کرنے سے بے نیازی اور مردانہ طرز کی آزادی کا علامتی اظہار ہے۔

☆ آج کل پتلے ہونے کا شوق مقبول عام ناگزیر فیشن بن چکا ہے۔

☆ موٹاپا سماجی اور معاشرتی لحاظ سے ناپسندیدہ اور شادی بیاہ کے لحاظ سے رکاوٹ بن گیا ہے۔

☆ دہلا پن فیشن ہو سکتا ہے، سماجی بجموری ہو سکتی ہے، لیکن صحت کی علامت ہرگز نہیں ہو سکتا۔

اگر آپ قد کے لحاظ سے فریب ہیں اور اپنے وزن میں کمی کرنا چاہتے ہیں۔ تو

ہومیو پیتھک ادویات (PHYTOLACCABERRY TABS اور Fucus Ves (Q) استعمال کریں انشا اللہ آپ کو فریبی سے نجات دلا سکتی ہیں۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ بسا خوری سے اجتناب بھی لازمی شرط ہے۔

(ڈاکٹر ایم اے فاروقی)

شور صحت کا دشمن ہے

جدید ترین سائنسی تحقیقات کی روشنی میں چونکا دینے والی تحریر:-

کھیل کود خاص کر کرکٹ اور ہاکی کے بچوں میں آپ نے یہ مشاہدہ یقیناً کیا ہو گا کہ جونہی ٹیمیں میدان میں اترتی ہیں ایک طوفانی شور بلند ہو جاتا ہے۔ جس میں بے ٹکان نعروں اور تالیوں سے فضا گونج اٹھتی ہے پھر جب کوئی لمبے باز زور دار ہٹ لگا کر گیند باؤنڈری کے پار پہنچا دیتا ہے۔ یا ہاکی کا کوئی کھلاڑی گیند گول میں بھینک دیتا ہے تو تالیوں اور نعروں کا ایک طویل سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ ان مواقع پر اکثر بینڈ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ لوگ زیادہ پولیس کے کسی تنگ کمرے میں اڑا جھالیٹے ہیں اور پرشوا انداز میں دلوں کو گرمانے والی دھنیں بجانے لگتے ہیں۔

شاید ہی کوئی باور کر سکے کہ اس دن کچھ لوگ آلات سماعت کے ایسے زخموں کا شکار ہو جاتے ہیں جو ساری زندگی کے لیے انہیں صحیح سماعت سے محروم کر دیتے ہیں۔

نقصان کی زد میں سب سے زیادہ بینڈ والے آتے ہیں۔ انہیں جھک کر نفیریاں تیز پھونکوں سے بھائی پڑتی ہیں بیگ ہٹس بجاتے ہیں۔ ڈھولوں پر تھاپیں مارتی ہوتی ہیں۔ کیونکہ ان کے کانوں کے نزدیک بہت ہی شور ہوتا ہے۔ اس لیے ان کی سماعت کے پردے بہت زیادہ کھاسل ہوتے ہیں۔

خطرات کی زد میں دوسرے نمبر پر شائقین آتے ہیں جو جذبات اور جوش سے مغلوب ہو کر گلا پھاڑ پھاڑ کر چیخنے لگتے ہیں۔ اور مختلف قسم کے پھوپھوں سے آوازیں پیدا کرنے لگتے ہیں۔ اکثر اس کا شور ایک جیٹ ہوائی جہاز کے اڑان کے وقت اٹھنے والے شور سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسے ہی موقع پر اکثر تماشائی کھیل کے میدان سے لوٹتے ہی۔۔۔ ٹینٹس (Tinnitus) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ سر کے اندر سیٹیاں یا گھنگھر دہننے کا ایک عمل ہے اسے کان کا تکلیف میں رونے کا ایک عمل کہا جاسکتا ہے۔ اگرچہ اکثر لوگ شور و غل کی گنجینی پر دھیان نہیں دیتے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ بہت سے لوگ آواز کے، بعض زیر و بم کی سماعت سے ہمیشہ محروم ہو جاتے ہیں۔

شور کی مخفتر ترین تعریف یہی کی جاسکتی ہے کہ ناپسندیدہ اور نقصان دہ آوازیں ہوتی ہیں۔ جو سماجی دائرے میں ایک تکلیف دہ و باکادرجہ اختیار کر لیتی ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق اگر

امریکہ میں ہر شخص کھڑکیاں کھول کر سونے لگے تو روزانہ صبح تقریباً پچاس لاکھ لوگ ہوائی ہمارا زون کی گڑبڑا بہت، اور ایک کروڑ ستر لاکھ لوگ ٹریفک کے شور سے متاثر ہو کر انتہائی خستہ حالت میں بیدار ہوں گے۔

ہمارے کانوں میں شور طاقتور میکانی لہروں کی صورت میں داخل ہوتا ہے۔ ہمارے سامنے دان آواز کی شدت ڈیسی بل (Decibels) میں ناپتے ہیں۔ ہر بار جب یہ طاقت ڈیسی بل ہوتی ہے تو اس میں تین ڈیسی بل کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ عام گفتگو کی آواز ساٹھ ڈیسی بل ہوتی ہے۔ ایک بچے کی چیخ 92 ڈیسی بل طاقت رکھتی ہے۔ اگر تھمک سکیل پر ایک چیخ ایک ہزار گنا زیادہ طاقت کی ہو جاتی ہے۔

لاٹکوں امریکیوں کو روزانہ اپنے کاموں پر کم از کم نوے ڈیسی بل کی آوازوں سے واسطہ پڑتا ہے جو کام کے آخر گھنٹوں میں شورا زیادہ سے زیادہ تھوڑا لیول ہے۔ واسٹکن یونیورسٹی میں گونسٹ پن کے ادارے سے منسلک ولیم کلارک کا کہنا ہے کہ یہ اسٹنڈرڈ مثالی نہیں قرار دیا جاسکتا کیونکہ سوورہ فرد پر مختلف طور سے اثر انداز ہوتا ہے۔ نظریاتی طور پر اس اسٹنڈرڈ یا میزان کو نوے فیصد مزدوروں کی سماعت کو ان کی پوری زندگی میں تحفظ مہیا کرنا چاہیے۔ اس سے انہوں نے یہ فرض کر لیا ہے کہ ہر مزدور کے کانوں کو روزانہ سولہ گھنٹوں کی خاموشی کا وقفہ سماعت کی بحالی کے لیے ملے گا۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے یہ مفروضہ درست نہیں کہا جاسکتا۔

آوازیں کان کے اندر ہزار ہا چھوٹے چھوٹے بادلوں میں ارتعاش پیدا کرتی ہے یہ ارتعاش اعصابی تحریکات (Impulses) دماغ کو پہنچاتے ہیں۔ انہیں آوازوں کی نشیبت سمجھتا ہے۔ مثلاً طویل دورانیے کی چپچاسی ڈیسی بل طاقت کی بندوق کی آواز، اندرونی کان کے بالوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ امریکہ کے سابق صدر رونالڈ ریگن ایک ایسے ہی حادثے کا شکار ہو گئے تھے۔ جب ایک 35 بور کا پستول ان کے داہنے کان کے پاس داغنا گیا تھا۔ اب وہ آلہ سماعت استعمال کرتے ہیں۔

آوازوں کے ماہرین کی پیش گوئی ہے کہ 2000 تک لوگ اتنی تعداد میں ہی سماعت کا آلہ استعمال کریں گے جتنی تعداد میں وہ آج کنکریٹ لینز استعمال کر رہے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ اونچا سننا ضعیفی کا ایک ناگزیر عمل ہے۔ لیکن تجربات یہ ظاہر کرتے ہیں کہ جو لوگ ایسے ماحول میں رہتے ہیں جہاں شور و شغب زیادہ نہیں ہوتا ان کی سماعت میں ضعیف العمری میں بھی بہت کم ضعف واقع ہوتا ہے۔ جبکہ ترقی یافتہ صنعتی ملکوں میں اکثر نوجوان لوگ نقص سماعت سے دوچار ہیں۔ یعنی یونیورسٹی امریکہ میں شعبہ آواز و سماعت میں

ایتنے تھنٹھنٹھے جو جینفوں سے مخصوص ہوتے ہیں۔

مغرب میں راک موسیقی سماعت کی کمزوری کے اسباب میں سے ایک سبب ہے۔ اس میں اتنا ہی شور اور بلاگا ہوتا ہے کہ اس کی آوازوں کی لہریں 120 ڈیسی بل سے بھی تجاوز کر جاتی ہیں یوں کچھ لہجے کہ اس کا شورا اتنا ہی شدید ہوتا ہے جتنا کہ ہوائی حملے کے خطرے کا سامنا آج ہیں کے جدید کیسٹ پلیئر اور ٹرانس سٹریمر بھی سماعت کو بے حد نقصان پہنچا رہے ہیں۔

جدید تحقیقات سے یہ انکشاف بھی ہوا ہے کہ جو لوگ شور و شغب کے ماحول میں زندگی بسر کرتے ہیں ان کے کان ہی نہیں، معدہ دل بھی متاثر ہوتے ہیں۔ دیکھنا یہ گیا ہے کہ ایسے لوگوں کا کولیرول لیول بڑھا ہوتا ہے ان کے معدہ اور آنتوں میں بھی زخم اور چھانٹنے پانے سے ہیں۔ اور ان میں سے زیادہ تر بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ جبکہ خابوش اور پرسکون فضا میں رہنے والوں میں یہ بیماریاں بہت کم ہوتی ہیں۔

بہت اونچی آوازیں اور شور سے جسم میں پیدا شدہ کیفیت کچھ اس انداز کی ہوتی ہے جیسے کوئی کسی آفت سے بڑے، یعنی جسم میں ایک جوابی رد عمل کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ ایک کھلیش ہی پیدا ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں ایڈرنلین کا لیول بڑھ جاتا ہے اور پھر بلڈ پریشر میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ چٹلیاں پھیل جاتی ہیں اور عضلات سکڑنے لگتے ہیں۔ ہمارے پرکھوں کے وقت میں شور و شغب علامت تصور ہوتی تھی کسی خطرے کی تو اس وقت جسم کے یہ رد عمل خطرات سے بچنے کی تیاری میں ہم و معاون ہوتے تھے۔ لیکن آج کے تیز رو میکانی دور میں جبکہ شور و شغب کے جھکے تقریباً ہر گھنٹے دو گھنٹے بعد جھکتا پڑتے ہیں تو یہ جسمانی رد عمل، جکا ذکر ہوا، اعصابی کھینچاؤ، تھکن اور سانس کی آمد و شد میں جھگی اور تیند کی کمی پیدا کر دیتے ہیں اور صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

آوازوں کی شدت کے اثرات کا اندازہ لگانے کے لیے جب بندروں کو طویل شور و شغب کی فضا میں رکھا گیا تو یہ دریافت ہوا کہ شور و غل سے ان کا بلڈ پریشر تیس فیصد بڑھ گیا اور ان آوازوں سے انہوں نے بعد بھی خاصی دیر تک بڑھا رہا۔

ذروغلی اور کچھ عام سی چیزیں مل کر بھی سماعت کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ لوگ نوزوں کے درد کے سر ایض بن جاتے ہیں وہ اکثر ذن میں بارہ گولیاں اسپرین کی لیتے ہیں۔ اگر انہیں تیز آوازوں اور شور و غل کی فضا کا سامنا ہو تو وہ اکثر سٹائٹس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ اسپرین اور دیگر منوم ادویات کے عادی ہوتے ہیں ان کے آلات سماعت میں مستقل قسم کے نقص پیدا ہونے کا احتمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اگر اسپرین لیتے وقت آپ کے کانوں میں

تجربہ جھپٹیاں اور سیٹیاں ہی بچتی ہوں تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے ممکن ہے وہ اس کی مقدار میں کمی یا کوئی دوسری درد روکنے کی دوا تجویز کرے۔

جو لوگ الکحل کی مشروبات کے عادی ہوں اور شور و غل کے ماحول سے بھی دوچار ہوں انہیں ساعت کے نقص کا شدید خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اگر کسی طرح ان کے کان کو نقصان پہنچ جائے تو وہ ساری زندگی پر محیط ہو جاتا ہے۔ ہوتا ہے کہ ایسے لوگوں کے کان کے انتہائی اندرونی حصے میں جب بھاری اور زوردار آوازوں کا شور و غل ہوتا ہے تو وہ ایک پھڑ پھڑا ہٹ یا شگ کی سی کیفیت پیدا کر دیتا ہے بالکل ایسے ہی جیسے آنکھ پھڑکنے لگتی ہے۔ ایسے موقعوں پر کان کی اندرونی و سطانی چھوٹی ہڈیاں پہنچ جاتی ہیں تاکہ شور کی تیزی کو تیس ڈیسی بل تک کم کر سکیں۔

مارٹن روہینٹ جو میوکلینک روچسٹر کی تحقیق یہ ہے کہ جب کوئی شخص شراب کے نشے میں چور ہوتا ہے تو شور و غل کی وہ مقدار جو اس میں صورتی رد عمل پیدا کرنے کے لیے درکار ہوتی ہے پانچ ڈیسی بل پیدا کرنے کے لیے درکار ہوتی ہے۔ پانچ ڈیسی بل کی اوسط بڑھ کر تیرہ ڈیسی بل تک پہنچ جاتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہونے کے شرابیوں کے کان اس وقت تک اپنی مدافعت نہیں کر پاتے جب تک عمومی شور اپنی عمومی قوت سے چار گنا زیادہ نہیں ہو جاتا۔ روہینٹ نے یہ بھی دریافت کیا ہے کہ شرابیوں میں جب خون میں الکحل کا لیول اعشاریہ ایک سے اوپر ہو تو اس وقت شرابی تیز موسیقی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جبکہ نشے میں نہ ہوں تو چینی چلاتی موسیقی پسند نہیں کرتے۔

تدارک اور شور کا لعدم کرنے کے طریقے :-

اب ہم کانوں کی شور کم کرنے کی اپنی استعداد ہی پر بھروسہ نہیں کیے ہوئے بلکہ سائنس اور ٹیکنالوجی بھی صوتی آلودگی کے خلاف جنگ میں کئی فتوحات حاصل کر چکی ہیں۔ بالخصوص ترقی یافتہ ممالک میں موٹر گاڑیاں پہلے کے مقابلے میں زیادہ خاموش ہیں۔ جو لوگ ہوائی اڈوں کے آس پاس سکونت پذیر ہیں ان کو ہائی بلڈ پریشر اور دوسری قلبی بیماریاں عام تھیں۔ مگر اب جو سائنسی تحقیقات ہوئی ہیں ان کے پیش نظر کرسٹل ایئر لائنوں کے جہازوں میں بچاس سے چھتر فیصد شور کی کمی کر دی گئی ہے۔

شور و غل کے سلسلے میں اب ایک اور ٹیکنالوجی زیر استعمال آ رہی ہے اسے غل شکن ٹیکنالوجی کہا جاسکتا ہے۔ سائنس دانوں کو یہ بات کئی دہائیوں سے معلوم ہے کہ اگر آواز کی لہروں کو مراد میج سائڈ ونڈ ویوز سے ٹکرایا جائے تو شور کو تقریباً بے اثر اور کاعدم کیا جاسکتا ہے۔ جب دو ایسی لہریں ٹکراتی ہیں تو وہ ایک چھوٹا سا خاموش نقطہ وجود میں لاتی ہیں لیکن نظر سے کو عملی جامہ۔

پہنانے میں کئی ایک دشواریاں حاصل تھیں بڑا مسئلہ یہ تھا کہ ہم کس طرح ایک شور کو پہچان کر اس کی لہری صورت کا تجزیہ کریں اور فوراً ہی اس کے برعکس اور مخالف آواز پیدا کر کے شکر کریں تاکہ شور دب نچائے اس کام کو انجام دینے کے لیے 1980ء میں ایسے کمپیوٹر بنانے گئے جو یہ عمل بڑی تیزی سے انجام دیتے ہیں۔

شور شکن ٹیکنالوجی کی پہلی نسل اب مارکٹ میں آ گئی ہے۔ کولمبیا، میری سنڈ کی ایک کمپنی ایسے ہیڈ فون فروخت کر رہی ہے جو یہیلی کا پٹر کے پائلٹوں کے کانوں میں یہیلی کا پٹر کے شور کو تیس ڈیسی بل تک کم کر کے ڈالتی ہے۔ اس کمپنی نے ایک شور شکن آٹومو بائیل مفلر کو پینٹ کرنے کی درخواست بھی دے رکھی ہے۔

1986ء میں جب امریکہ کے دو پائلٹوں ڈک روتان اور جالینا بیگر نے وائجر نامی بحری جہاز میں دنیا کے گرد بغیر رے مسلسل پرواز کی تو اس سفر میں انہوں نے سچاوشیس کی مدد سے اپنے کانوں کو تحفظ فراہم کیا۔ اسی طرح ویشکونسن کی ایک کمپنی وہ آلات فروخت کر رہی ہے جن سے کارخانوں کی چیمنیوں کا شور بڑی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ ان ہی خطوط پر فوجی شور شکن ٹیکنالوجی کو ترقی دی جا رہی ہے۔

نئی ٹیکنالوجی کے خاصے فوائد ہیں فی الوقت صورت حال یہ ہے کہ فیکٹریوں اور کارخانوں کے بہت سے کارکن کانوں کے پلگ استعمال کرنے سے اس لیے اجتناب کرتے ہیں کہ اگر اتفاقی صورت حال میں کوئی ساتھی چیخ کر انہیں کسی خطرے سے متنبہ کرے تو اس کی آواز معدوم ہو سکتی ہے دب سکتی ہے۔ شور شکن آلات کی ساخت اس طرح کم کر سکیں۔ مثال کے طور پر ڈیزل انجن ننانوے فیصد آوازوں کو کاعدم کریں اور چند فٹ پر کھڑے دو آدمیوں کی نارمل گفتگو کی آواز کو ٹھیک ٹھیک پہنچادیں۔

خیال ہے کہ اگلی صدی میں شور شکن ٹیکنالوجی ایک عام بات ہو جائے گی اور کم فریکوئنسی کی بار بار پیدا ہونے والی آوازیں کم سے کم ہو جائیں گی۔

کچھ ایسے اقدامات بھی ہیں۔ جن سے ایک فرد اپنی زندگی کو خاموشی پر سکون بنا سکتا ہے۔ ذیل میں کچھ طریقے ملاحظہ ہوں :-

☆ اپنے گھروں کو ساؤنڈ پروف بنائیے۔ اوپر سطح سخت، ٹائل کے فرش، دیواریں ٹنگی آئینے یہ سب چیزیں آواز کی بازگشت بڑھانے والی ہیں۔ ان کے مقابل آپ قالین بچھائیں اور بھاری جو کم فریکوئنسی استعمال کریں کہ یہ چیزیں آوازوں کو جذب کر لیتی ہیں۔ اسی طرح واشت

مشینوں کو اور دیگر شور پیدا کرنے والی گھریلو مشینوں کو مونے ربڑ کی چٹائیوں پر رکھیں اس عمل سے ان کی آوازیں کم ہو جائیں گی۔

پورے احاطے اور باغ میں پتیلوں سے بھر پور پیڑ پودے لگائیں کہ یہ بھی باہر کے شور وغل کو جذب کر لیتے ہیں۔ دروازوں اور کرسیوں کی درزوں اور سوراخوں کو پوری طرح بند کر لیجئے۔

☆ جب آپ یک لخت کسی شور و شغب کی آوازیں سنتے ہیں تو پریشان ہو کر کانوں میں انگلیاں نہ ٹھونس، پھر بجلی کا آرایا ویکٹوم کلینز وغیرہ استعمال کرتے وقت کانوں کے پلگ استعمال کیجئے یا آوازیں روکنے والا ہیڈ سیٹ استعمال کیجئے۔ آپ کے کانوں میں روئی کی گولیاں بہت کم تحفظ فراہم کرتی ہیں۔ اس طرح نوم پلاسٹک کے وہ سلنڈر بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں جو پچھلے کر دکان کی نالی کو ڈھانپ دیتے ہیں اور آپ کم از کم 20 ڈیسی بل شدت کی صوتی لہروں سے تحفظ فراہم کر دیتے ہیں۔

☆ لوگوں کو خاموشی کا مشورہ دیجئے۔ اگر کوئی آنس کریم بیچنے والا پھیری پر بار بار چیخ چنگھاؤ کر اپنی آنس کریم کے خواص بیان کرے تو اسے نرمی سے اور شائستگی سے ایسا کرنے سے باز رکھیئے۔ اسی طرح گاگا کر خیرات مانگنے والے فقیروں کو بھی سمجھائیئے۔ امریکہ میں بعض بڑے شہروں میں شور وغل کے متعلق آرڈینس جاری ہیں۔ اپنے شہر یا قصبہ میں جا بجا ہارن بجانے والے ڈرائیوروں سے درخواست کیجئے کہ اس طرح صوتی آلودگی میں اضافہ نہ کریں۔

☆ آپ گھر میں کوئی ایسی جگہ ضرور بنائیں جہاں پر شور آوازوں سے آپ کو بچاؤ ہو سکے۔ اس خاموشی کی لطافت اور سکون سے بہرہ مند ہونے کے لیے اپنے اوقات میں سے کوئی وقت متعین کر لیجئے بہت جلد آپ پر یہ حقیقت روشن ہو جائے گی کہ خاموشی کی آوازیں بڑی مؤثر ہوتی ہیں۔ (اردو ڈائجسٹ)

میں نے درو فیکس کر دیا

لیاقت علی خان نیازی کی زندگی کا ایک ایمان افروز واقعہ

1962-63ء کی بات ہے میں میانوالی میں ٹڈل کلاس کا طالب علم تھا۔ میں اپنی تالی اماں سے ملنے راولپنڈی گیا۔ وہ مجھے اپنے ساتھ موہری شریف تھیل کھاریاں لے چلیں جہاں ان کے مرشد و حضرت صوتی نواب دین صاحب کا عرس تھا۔ ہم کھاریاں اترے اور وہاں سے پانچ کلومیٹر دور موہری شریف چل دیئے، راستہ کچا تھا۔ قصبہ موہری شریف میں واقع ایک کچے گھر میں ایک پروقار بزرگ نظر آئے۔ تالی اماں نے تعارف کرایا یہ حضرت خواجہ محمد معصوم سجادہ نشین تھے۔ جن کے چہرے پر نور برس رہا تھا۔

شام کو میں نے نلکر کھایا، نماز پڑھی اور مسجد میں چٹائی پر سو گیا اور بھی کئی افراد ان چٹائیوں پر آرام کر رہے تھے۔ عجیب قسم کا سکون محسوس ہوا تھا۔ صبح ہوئی تو میں نے نماز ادا کر کے عرس کے انتظامات کا جائزہ لینا شروع کر دیا۔ کچوڑوں، مٹھانیوں، کبابوں اور گلاب کے ہاروں کی ہر طرف پھیلی ہوئی خوشبو مشام جاں کو معطر کر رہی تھی۔ میں گھوم پھر کر تھک گیا تھا کہ مجھے دو عرب نظر آئے انہوں نے سفید عربی لباس زیب تن کر رکھے تھے میں عربی زبان میں ان سے مخاطب ہوا وہ چونک اٹھے کہ یہ بارہ تیرہ برس کا مقامی لڑکا کس طرح عربی بول رہا ہے۔ مجھے عربی میں گفتگو کرنے کا شوق تھا لہذا ان کے ساتھ ساتھ رہا۔ ہم بازار میں گھومتے اور موہری شریف کی نیالی چٹانوں اور ٹیلوں پر سر کر رہے۔ وہ دونوں بار بار میرے چہرے کی طرف دیکھتے اور مجھے عربی بولنے دیکھ کر بہت خوش ہوتے۔

اس وقت جانے کس طرح میں عربی بولتا چلا جا رہا تھا جبکہ آج میں اس طرح بولنے سے قاصر ہوں دراصل بات شوق اور عشق کی ہوتی ہے۔ میانوالی میں اپنی عربی کتاب پڑھتا تھا تو بڑے شوق سے الفاظ پر نور ہوتا اور جملے یاد کرتا رات گئے تک شرق اوسط کے کسی ریڈیو اسٹیشن پر عربی پروگرام اور خبریں سنتا رہتا کچھ سمجھ میں آتا اور کچھ نہ آتا۔

مجھے کا وقت قریب آنے لگا تو وہ بزرگ مجھے مسجد میں لے آئے ہم نے نماز جمعہ ادا کی دعا کے بعد وہ عرب، مسجد میں چندہ مانگنے لگے تب مجھے معلوم ہوا کہ یہ اپنی حاجت کے لیے آئے ہیں اس وقت بھی ان کے پھیلائے ہوئے دامن میری آنکھوں کے سامنے بھلما رہے ہیں۔ آج

سے تیس برس پہلے عربوں کی مالی حالت کیا تھی۔ اور اب ان پر اللہ تعالیٰ کا کتنا فضل و کرم ہے۔
الغرض عقیدت مندوں نے انہیں خاصا چندہ دیا اور وہ دونوں مسجد سے باہر نکلے لیکن پھر بھی گئے
دکھائی نہ دیئے۔

میں نے بچپن میں گزارا اور جوانی کی دہلیز پر قدم رکھا۔ جوانی کے جوار بھائے میں
مستلظم و لرزاں اور وقت کی تسکنت و ریخت سے دوچار ہوتا رہا کارزار حیات میں کسی رہنمائے
طریقت کی تلاش تھی۔ سن کی دنیا میں اندھیرا تھا کہ روشنی کی کوئی کرن اندر نہیں پہنچتی تھی شاید دنیا
میں زیادہ الجھ گیا تھا۔ روحانیت کی پہلی جرنیل سڑک چھوڑ کر میں پہاڑوں اور جنگلوں کی نئی نئی پک
ڈنڈیوں پر بھٹک رہا تھا۔ کبھی دیہات کے کھلیانوں میں اور کبھی عسایاں کے گلی کوچوں میں بہت
دور نکل جاتا زندگی کا یہ سفر جاری و ساری تھا۔ عسایاں کی بازو سے گلاب کے چیرے ضرور جھانکتے
تھے خواہش تھی کہ دل کے اندھیرے جلد دور ہوں۔

گناہ کا احساس بڑھتا گیا آخر کار 1986ء میں ٹھیک 36 سال کی عمر میں ایک دن
زبردست انقلاب آیا احساس ندامت اس قدر ہوا کہ آنسوؤں کی جھڑی لگ گئی۔ اس شب میں
نے اپنے خالق حقیقی سے رور و کر آرزو کی کہ میں تیری یاد سے اس حد تک بیگانہ ہو گیا ہوں کہ اپنے
آپ کو سنگین مجرم تصور کرتا ہوں تو مجھے اپنے پاس بلا لے بے خودی اور احساس ندامت کی یہ کیفیت
کئی ماہ تک رہی میں چھٹی لے کر راولپنڈی والدہ مکرہ کے پاس پہنچ گیا۔ چند روز بعد مجھے قانون کا
امتحان دینے کے لیے برطانیہ بھی جانا تھا لیکن حالت بہت خراب تھی اور ندامت کے آنسوؤں کا
سیلاب رکنا ہی نہ تھا۔ میری ثانی مجھے راولپنڈی کے ایک بزرگ قاضی عبدالغنی کے پاس لے گئے وہ
مجھے دیکھ کر کہنے لگے مبارک ہو یہ ندامت کے آنسو اللہ کو بڑے پیارے ہیں۔ اس لمحے میں نے
پکی اور سچی توبہ کی قاضی صاحب نے مجھے ایک وظیفہ بتایا کہ پڑھ کر سو جانا کوئی بزرگ آپ کو
بلائیں گے۔ میں نے تنہائی میں قرآن حکیم اٹھایا اور فریاد کی کہ یا اللہ جو بزرگ بھی مجھے بلا تا چاہیں
جلد بلائیں قاضی عبدالغنی صاحب نے جو وظیفہ بتایا وہ یوں تھا۔

عشاء کی نماز کے بعد احساس ندامت کیساتھ 33 مرتبہ استغفار (یعنی استغفر اللہ ربی
من ذنب و اتوب الیہ) پڑھا، بعد ازاں 100 مرتبہ یا اللہ یا نور یا وود یا بھر سورۃ الشمس، سورۃ
اللیل، سورۃ الضحیٰ اور سورۃ الم نشرح پڑھ کر سو جانا۔

ان دنوں مجھے لگا تار تین خواب آئے۔ دوسرے خوب میں بشارت ملی کہ میری تعیناتی
بطور پنی کمشنر ہو جائے گی۔ تیسرا اور آخری خواب جو میں نے میانوالی میں دیکھا وہ یہ تھا کہ
راولپنڈی میں والدہ صاحبہ کے گھر چاندی کی انگوٹھی ہے جس میں فروزہ جڑا ہوا ہے۔ وہ کسی بندو

انگوٹھی ہے اسے گھر سے نکالو جس کسی کی امانت ہے اسے لوٹا دو۔ میں اپنی اہلیہ اور بچوں کو لے
کر میانوالی سے راولپنڈی روانہ ہوا۔ راولپنڈی پہنچا تو والدہ صاحبہ سے پوچھا کیا گھر میں کوئی
چاندی کی انگوٹھی ہے جس میں فروزہ جڑا ہوا ہو والدہ صاحبہ فوراً پولیس بریف کیس میں تمہارے
چھوٹے بھائی کی ایک انگوٹھی پڑی ہے۔ جو اس نے کسی دوست سے لی تھی اور اسے واپس نہیں
کر رہا۔ میں نے انگوٹھی دیکھی تو وہی تھی جو میں نے 150 میل دور خواب میں دیکھی تھی بھائی سے
انتاس کی کہ انگوٹھی واپس کر دو جہاں سے لی ہے۔ میں حیران تھا کہ کس طرح خواب کے ذریعے
ایک چھپی ہوئی حقیقت کا پتہ چل گیا۔ اسے پیرا سائیکولوجی کی اصطلاح میں
(TELEPATHIC DREAM) کہا جاتا ہے۔

درد و پاک کا معجزہ

چکوال میں بطور ڈپٹی کمشنر ستمبر 1988ء میں میری تعیناتی ہوئی تو حضرت محمد مصوم
صاحب کو وہاں دعوت دی۔ انہوں نے ضلع چکبری غازی آباد، چکوال میں اپنے دست مبارک
سے مسجد مصومہ کی بنیاد رکھی۔ چند ماہ بعد الیکشن ہوئے میں چند مسائل کی وجہ سے بہت پریشان تھا
میرا دل گواہی دے رہا تھا کہ میرا تامل ہو جائے گا۔ مسجد کی تعمیر کا کام ابھی شروع نہ کر سکا تھا صرف
500 روپے لے کر مسجد کا سنگ بنیاد ہی رکھا تھا۔

میں چکوال میں اپنے گھر کے کپ آفس میں عشاء کی نماز کے بعد بیٹھا تھا ساتھ والے
کمرے میں بیٹے ہوتے تھے۔ ان کے شور و غل سے بچنے کے لیے میں ڈپٹی کمشنر ہاؤس کے اس
کپ آفس ہی میں رات کو سو جاتا دل بہت پریشان تھا سو چادور رکعت نفل ادا کروں اور نبی کریم
ﷺ کی روح القدس کو اس کا ثواب ایصال کروں۔ چنانچہ درود شریف پڑھ کر میں نے دونوں نفل
حضور اکرم ﷺ کو بخشے اور ساتھ ہی درود شریف کا واسطہ دے کر میں نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ
اے اللہ میرا دل اداس ہے میرا تامل اگر ہو رہا ہو تو روک جائے میں نے دعا نہایت عاجزی
اور انکسار سے کی اور عرض کیا کہ یا اللہ! میں حضور اکرم ﷺ کا ایک گناہ گار اور عاجز امتی ہوں اور
ملک پاکستان کے ایک شہر چکوال کا ادنیٰ سا خادم اور ڈپٹی کمشنر ہوں میری مدد کی جائے۔ پھر سوچا کہ
دور رکعت نفل ادا کر کے اور درود شریف پڑھ کر یہ دعا کروں کہ حضرت خولجہ محمد مصوم صاحب سے
رابطہ ہو جائے تاکہ وہ بھی میرے لیے اپنی دعا کریں۔

موجودہ دور میں درود روک پیغام رسانی ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ کوئی پیغام بھیجنا ہو تو فیکس
(FAX) بھی ہو جاتا ہے۔ یہی سوچ کر میں نے درود شریف کے ذریعے اپنی دعائیں فیکس

کردیں۔ اگلے ہی دن دہلی سے ایک فون آیا میں دل ہی دل میں سوچ رہا تھا کہ میرا تو وہاں کوئی واقف ہی نہیں۔ فون پر حضرت خواجہ محمد معصوم صاحب تھے میں نے تبادلے کے خدشے کا اظہار کیا تو آپ نے فرمایا:

”تبادلہ رک جائے گا تم مسجد کی تکمیل کی طرف توجہ دو“

چند روز بعد میرا تبادلہ مرکزی حکومت نے اسلام آباد کر دیا۔ لیکن اللہ کے فضل و کرم سے رک گیا اور پھر میں نے پونے تین سال میں مسجد معصومیہ کی تکمیل کرائی۔

آپ کا منجلا دل

اسے تندرست رکھنے کے آسان اور کارگر مشورے

دل تو تیری سرکار سے سب کول جاتے ہیں
درد جب تک نہ ملے دل نہیں ہونے پاتے

ہم اس درد مند دل کی بات نہیں کر رہے جو دوسروں کے دکھ درد کو اپنا مسئلہ سمجھ کر اسے حل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ نہ ہمارا مدعا وہ دل ہے جو کائنات کی رعنائیوں سے لطف اندوز ہوتا ہے اور ہر طرف مسلط تاریکی میں بھی امید کی کرن تلاش کر لیتا ہے۔ بلکہ ہم اس من چلے دل کی بات کر رہے ہیں جو اپنی شرارتوں سے آپ کو زندگی کی رعنائیوں سے محروم کر کے آپ کو بیمار بنا دیتا ہے۔ اور آپ ہر قدم بھونک بھونک کر رکھنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

اس مادے تو نواز دور ترقی میں اگر زندگی کی آسائشوں اور فضولیات میں اضافہ ہو رہا ہے تو دوسری طرف ”قلبی امراض“ کا دائرہ بھی وسیع تر ہوتا جا رہا ہے۔ کچھ عرصہ قبل ”قلبی امراض“ صرف امراء اور بوزھے حضرات تک محدود تھے۔ لیکن آج کل یہ ہر عمر اور ہر طبقے کے افراد کو اپنا شکار ہو رہے ہیں۔ ہماری تھوڑی بہت توجہ ہمیں قلبی امراض سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

مندرجہ ذیل آسان اور کارگر مشوروں کو اپنا کر ہم اپنے دل کو صحت مند بنا سکتے ہیں۔ اور قلبی امراض کی گرفت سے بچ سکتے ہیں۔

☆ آرام طلبی

ہمعیار زندگی بلند کرنے کے لیے ہم زیادہ سے زیادہ آرام طلب ہوتے جا رہے ہیں یہ آرام طلبی نہ صرف ہمارے قلب بلکہ ہماری مجموعی شخصیت کے لیے بھی مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔ مشہور ماہر امراض قلب اڈے وہائٹ نے کہا کہ جسمانی محنت کی کمی ہی سے ہماری شرایا نہیں سخت ہونے پر قلبی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اپنے آپ کو اور اپنے دل کو صحت مند رکھنے کے لیے ہر روز صبح و شام ایک گھنٹہ تیزی سے پیدل چلنا، بہترین ورزش ہے۔ علاوہ ازیں یوگ، آسن، بلیک پیڈلنگ، ورزش بیجا کی، بیڈنٹن، وغیرہ بھی دل کو صحت مند بنانے رکھتے ہیں۔

☆ موٹاپا

موٹاپا خصوصاً چالیس برس کی عمر کے بعد آپ کی صحت کے لیے خطرہ بن سکتا ہے۔ جب بھی وزن مطلوبہ معیار سے بڑھتا ہو محسوس ہو تو زائد جسمانی محنت اور متوازن غذا کے ذریعے اپنی فزیک پر قابو پانے کی ضرورت سے زیادہ نیند سے بھی گریز کیجئے۔

☆ چٹ پٹے کھانے

اگر آپ شامی کباب، بزرگی کوٹھے، اسٹو، قورمہ، آٹلیٹ، بریانی، بھجیا وغیرہ کے شوقین ہیں تو اپنے اس شوق سے نجات حاصل کیجئے۔ برٹن اونج نے اپنی تحقیقات سے ثابت کیا ہے کہ گوشت خوردی صرف خون کی تیزابیت (ACIDITY) ہی نہیں بڑھاتی بلکہ گوشت کی تیزابیت خون کو گاڑھا بھی کرتی اور یہ گاڑھا خون دل کی موٹر کارکردگی میں رکاوٹ کا سبب بن جاتا ہے۔

☆ چکنائی

کھم، چربی، بالائی کی زیادتی قلبی امراض کا ایک اہم سبب ہے۔ چکنائی کی زیادتی سے خون میں تھکے جتے ہیں اور ان تھکوں کی وجہ سے دوران خون کی روانی متاثر ہوتی ہے۔ تیلوں میں سوچ کھسی یا سوبائین کا تیل بہتر ہے کیونکہ ان تیلوں سے خون کے تھکے نہیں بنتے۔

☆ شیرینی

مٹائی، بیک، پیسٹری، چاکلیٹ، لورشاہی نکلے وغیرہ کے لیے دل خواہ کتنا ہی کیوں نہ لپٹائے آپ اپنی خواہش پر قابو رکھیے۔ اگر شیرینی بہت پسند ہے تو پھر کیلا، گنا، کھجور، کشمش، چیکو، پیتا وغیرہ سے لطف اندوز ہوں تو بہتر ہے۔

☆ خوش خوراک

کھانا صرف اتنا ہی کھائیے کہ جو آپ کے جسم اور پیشے کے لیے ضروری ہو زیادہ کھانا نظام ہضم میں گیس پیدا کر دیتا ہے اور یہ گیس دل پر دباؤ میں اضافہ کر کے درد پیدا کرتی ہے۔ اور وزن میں غیر ضروری اضافہ ہوتا ہے۔

☆ دودھ یا دہی

دودھ کی نسبت دہی دل کی صحت کے لیے بہتر ہے کیونکہ دہی میں کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ اگر دودھ پینا ضروری ہو تو بہتر ہے کہ بالائی نکلا دودھ استعمال کریں۔

☆ شہد اور لیٹوں

قلبی امراض سے بچنے کے لیے لیٹوں ہی سے صبح ایک گلاس پانی میں لیٹوں اور شہد ڈال لینے کی عادت مفید ثابت ہوتی ہے۔ شہد خون کو صاف کرتا ہے اور دل کو توت دیتا ہے۔

☆ ساگ سبزی

کھانے میں پالک، ہرا دھنیا، میتھی کا ساگ، بھتوے کا ساگ وغیرہ بکثرت ملتے ہیں راستہ ہوتے ہیں۔ انہیں ابال کر دہی کے رائے میں شامل کر کے سلاڈ کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆ مشروبات

چائے کا ٹین اور کافی کا کئین دل کی دھڑکن تیز کرتا ہے۔ جب بھی چائے یا کافی کی طلب محسوس ہو تو ادک، تلسی اور دودھ کا کاڑھا پیجئے۔ کولا کولا اور پیپسی کولا جیسے مشروبات کے بجائے سادہ پانی بہتر ہے۔

☆ پھل

موٹی، چکوترا، ٹماٹر، انناس اور گاجر جیسے پھل کھائیے ان کے جوس پیجئے۔

☆ ترکاریاں

لوکی، ٹینڈے، پرول، پتہ گوہی، گاجر اور چقدر جیسی ترکاریاں بڑھتی عمر والوں کے لیے بہتر ہیں۔ بیٹن، لیم کی پھلی اور کھنٹھل ریاح پیدا کرتے ہیں ان کا استعمال کم کیجئے۔

☆ چٹا مونگ

ثابت چٹا اور ثابت مونگ سلاڈ کے طور پر کھائیے ان میں وہی، بکڑی، ٹماٹر، گاجر وغیرہ ڈال کر چائے بنا سکتے ہیں۔

☆ شراب نوشی و تمباکو نوشی

شراب تمباکو نوشی آپ کے لیے مہلک ثابت ہو سکتی ہیں ان کی غلامی سے نجات حاصل کیجئے۔

☆ پانی

پانی خوب پیجئے اس میں کفایت شعاری سے کام نہ لیجئے کیونکہ پانی خون کو سیال اور صاف بنا کر دل کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

☆ آلو

آلودل کے لیے مفید ہیں۔ لیکن تلے ہوئے نہیں بھون کر یا بال کر آلو میں نشاستہ کم اور معدنیات زیادہ ہیں۔

☆ نمک

دل کی صحت کے لیے نمک کم سے کم استعمال کیجئے کیونکہ نمک جسم میں پانی کو روکنے کا سبب بنتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔

☆ ذہنی تناؤ

ذہنی تناؤ خاندانی تعلقات کی وجہ سے ہو یا کاروباری مصروفیات کی بنا پر، اس سے نجات پانے کے لیے اپنی سوچ کی اصلاح کیجئے۔ بڑھتی عمر میں دنیاوی دلچسپیاں کم کر کے تخلیقی ذہنی اور تعمیری کاموں میں دل جمعی لیجئے۔

☆ آرام

صحت کے لیے محنت و مشقت جس قدر ضروری ہے اتنا ہی آرام بھی ضروری ہے

☆ بدن کو ڈھیلا چھوڑ دینا

قلبی امراض سے بچنے کے لیے گاہے بگاہے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دینا (RELAXATION) بھی ضروری ہے۔ جب بھی تکان محسوس ہو آنکھیں بند کر کے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

☆ موسم کی شدت

اگر خدا نخواستہ پہلا قلبی دورہ بڑچکا ہے تو جسمانی محنت شروع کرنے سے قبل اپنے معالج سے مشورہ کیجئے۔

☆ بیجان انگیز دوائیں

بعض دوائیں دل کے لیے مضر ثابت ہوتی ہیں۔ دافع بخار اور کچھ دیگر دوائیں دل کو کمزور کرتی ہیں۔ اپنی غذا متوازن رکھیے اور غیر ضروری دواؤں سے گریز کیجئے۔

☆ جوس

ہفتے میں ایک دن صرف پھلوں کے جوس پر گزارہ کیجئے۔

☆ نماز، روزہ

نماز باقاعدگی سے پڑھیں اور ہر مہینے ایک دو فطری روزے رکھیے۔

☆ غسل

شندے پانی سے صبح و شام غسل کرنا دوران خون کو تیز کر کے آپ کے دل کو قوت دیتا ہے۔

☆ خوشی

اگر آپ اپنے دل کی صحت کے لیے سنجیدہ ہیں۔ تو خوش و خرم رہنے کے لیے خوب ہنسنے اور مسکرائے کھلکھلا کر ہنسا دل کے لیے مفت کا ٹاٹک ہے۔ خون تیزی سے گردش کرتا ہے اور زیادہ آکسیجن لیتی ہے۔

☆ طبی معائنہ

اگر ممکن ہو تو سال میں ایک دفعہ اپنا مکمل میڈیکل چیک اپ کرائیے تاکہ بروقت تشخیص ہو جائے اور مناسب علاج بھی کیا جاسکے۔

☆ مثبت نقطہ نگاہ

کسی بھی حال میں مایوسی مناسب نہیں حالات کتنے ہی کیوں نہ خراب ہوں۔ انقلاب آسکتا ہے ضروری نہیں کہ ہر نتیجہ ہماری مرضی کے مطابق ہو ہمارا فرض تو سعی یم ہے نہ کہ بروقت حاصل کے چکر میں گرفتار رہنا۔

(اردو ڈاؤن لوڈنگ سٹی 1993ء)

(حیدر جعفری سید)

سگریٹ چھوڑنے کے آسان گر

تمباکو نوشی ایک لعنت ہے۔ اس کے باوجود لوگ اسے چھوڑنے میں وقت محسوس کرتے ہیں۔

ان کی مشکل ڈاکٹر طارق پرویز دفع کیسے کرتے ہیں۔

آپ تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو پہلے اپنے آپ کو پوری طرح تیار کر لیجئے۔ ذہن سے اس نوع کے منفی خیالات نکال دیجئے کہ میں تمباکو نوشی ترک نہیں کر سکتا۔ جن وجوہات کے باعث آپ تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں وہ تمام لکھ لیجئے اور انہیں سونے سے پہلے کم از کم دس مرتبہ اپنے ذہن میں دہرائیے۔ اپنی اور دوسروں کی صحت کا خیال کرتے ہوئے تمباکو نوشی چھوڑنے کی مضبوط وجوہات ترتیب دیجئے۔ مثلاً اپنے ذہن میں ان لمحات اور وقت کے بارے میں سوچئے جو آپ نے سگریٹ پینے، اس کے ذمہ دار بننے یا سگانے میں ضائع کئے۔ ذہن کے علاوہ اپنے جسم کو بھی اس کام کے لیے تیار کیجئے۔ ملکی پھٹکی ورزش کا پروگرام بنائیے پانی کا خوب استعمال کریں اور آرام کیجئے۔ اپنے آپ کو تھکاوٹ سے بچائیے سگریٹ چھوڑنے کی ایک تاریخ مقرر کر لیجئے۔ خاص طور پر ایسی تاریخ مقرر کر لیجئے جس کی آپ کے لیے خاص اہمیت ہو مثلاً آپ کی سالگرہ یا شادی کی سالگرہ، عید کا دن، عید میلاد النبی کا دن وغیرہ۔ اگر آپ کام کے دوران تمباکو نوشی زیادہ کرتے ہیں تو کوشش کریں کہ سگریٹ چھوڑنے کی تاریخ آپ کی چھٹیوں میں آئے، تاکہ اپنے دفتر یا کام کی جگہ جانے سے پہلے اس موذی چیز سے اپنی جان چھڑا سکیں ہوں۔ اس تاریخ کو بہت زیادہ اہمیت دیجئے اور کسی چیز کو اس پر اثر انداز نہ ہونے دیجئے۔ اس طرح یہ دن آپ کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہوگا اور آپ ہر سال اسے یوم ترک تمباکو نوشی کے طور پر مناسکیں گے۔

☆ چھوٹ کے لمحات میں کیا ہوگا؟

آپ کی سوچ حقیقت پسندی پر مبنی ہونی چاہیے۔ تمباکو نوشی چھوڑنا اگرچہ آسان نہیں لیکن ناممکن بھی نہیں ہر سال دنیا میں لاکھوں لوگ اسے ترک کرتے ہیں۔ تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد خرابی کے لمحات صرف ابتدائی دنوں میں ہوتے ہیں اور یہ زیادہ سے زیادہ ایک دو ہفتے رہتے

ہیں۔ سگریٹ چھوڑنے کی وجہ سے جسمانی طور پر کچھ تکلیف پیش آتی ہیں۔ یہی وہ دن ہوتے ہیں جب جسم میں ٹکوسٹین کم ہونے کی وجہ سے اس کی طلب ہوتی ہے۔ انہی دنوں میں آپ اپنی تمام توانائی اور وسائل کر پڑے کار لا کر اس خرابی پر قابو پا سکتے ہیں۔ ساتہ دوران آپ کو اپنے دوستوں اور گھر کے افراد کی مدد کی بھی ضرورت پر سکتی ہے۔

دوبارہ تمباکو نوشی شروع کرنے کا امکان پہلے تین مہینوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ خاص طور پر کوئی انتہائی پریشانی لاحق ہو جانے کی صورت میں یہی لمحات ہیں جب تمباکو نوشی یہ سمجھتے ہوئے کہ تمباکو نوشی اسے سکون پہنچاتی ہے دوبارہ اس کے غلبے میں آ جاتا ہے۔ ان لمحات کے لیے آپ کو تیار ہونا ہے ان کے آنے پر چوکس ہو جانا ہے اور اپنے آپ کو غلبے سے بچانا ہے ایک انتہائی یاد رکھنے والی بات یہ ہے کہ تمباکو نوشی صرف ایک عادت ہے اور ہم اس عادت کو توڑ سکتے ہیں۔ اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ بہت سارے لوگ بھی ہیں۔ جنہوں نے تمباکو نوشی چھوڑ دی مگر چند ہوشوں کے بعد ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ان چند خوش قسمت افراد میں سے ہوں جنہوں نے یہ عادت پہلی ہی کوشش میں ترک کر دی، لیکن اگر ایسا ہوا تو حوصلہ ہارنے کی بجائے، کوشش دوبارہ کرنی چاہیے۔

☆ ساتھیوں کی مدد

اپنے ساتھیوں کے ساتھ طے شدہ تاریخ پر تمباکو نوشی ترک کرنے اور مستقل مزاجی قائم رکھنے پر شرط لگائیے سگریٹ پر روزانہ لٹنے والی رقم کا تخمینہ لگائیے اور اسے علیحدہ رکھ چھوڑیے۔ اگر آپ تمباکو نوشی دوبارہ شروع کر دیتے ہیں تو یہ جمع شدہ رقم اپنے استعمال میں لانے کی بجائے غریبوں میں بانٹ دیجئے۔ پھر دوبارہ نئے جذبے اور غریبوں کی دعاؤں کیساتھ اپنے معاملات کو صحیح طریقے سے سمجھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا دوست یا گھر میں کوئی فرد بھی تمباکو نوشی کرتا ہے تو اسے بھی اپنے ساتھ ملائیے اور دونوں مل کر ترک کیجئے۔ اپنے گھر کے افراد اور دوستوں کو اپنی سگریٹ نوشی چھوڑنے کی تاریخ سے آگاہ کر دیجئے کیونکہ وہ آپ کو اس سلسلے میں خاصی مدد فراہم کر سکتے ہیں پہلے بھی اور بعد میں بھی۔

☆ ترک کرنے کے طریقے

ترک کرنے سے پہلے ایسے برائے کا آغاز کر لیجئے جو بدذائقہ ہو اور جس میں نارادر ٹکوسٹین کی مقدار کم ہو۔ یہ تبدیلی چھوڑنے سے دو ہفتے پہلے ہونی چاہیے ایسا کرنا آپ کی اس عادت میں تبدیلی میں مددگار ہوگا۔ زیادہ سگریٹ مت پیجئے بار بار اور گہرے کش مت لیجئے فلٹر کے

سوراخوں پر انگلی مت رکھیے مقصد صرف یہ کہ ٹکڑوں کے بغیر کام کرنے کی عادت پڑ جائے۔ صرف آدمی سگریٹ پیچے ہر دن اپنا پہلا سگریٹ کم از کم ایک گھنٹہ متوی کرتے جائیے۔ فیصلہ کر لیجئے کہ آپ دن میں صرف طاق یا جانت اوقات میں تمباکو نوشی کریں گے اور وقت سے پہلے اس دن سگریٹوں کی تعداد کا اندازہ کر لیجئے اور فیصلہ کر لیجئے کہ آپ دن میں کتنے سگریٹ پیس گے۔ ہاں اگر آپ اس سے زیادہ سگریٹ پیچتے ہیں تو آپ اپنے آپ سے ایک اور وعدہ کر لیں کہ آپ ہر سگریٹ کے عوض غریبوں میں کچھ بانٹ دیں گے۔ اپنے کھانے پینے کی عادت بدل لیجئے تاکہ سگریٹ کم کرنے میں آسانی ہو۔ مثلاً دودھ کا استعمال شروع کر دیں کیونکہ کچھ لوگ دودھ پینے کو تمباکو نوشی کے ساتھ ہم آہنگ نہیں سمجھتے۔ ایسی خوراک کو استعمال میں لائیے جن کے دوران سگریٹ کی طلب پیدا نہ ہو سگریٹ کی جگہ جس کا گلاس استعمال کریں۔ یاد رکھئے کہ کم کرنے سے آپ باسانی سگریٹ چھوڑ سکیں گے لیکن یہ سگریٹ چھوڑنے کا متبادل نہیں ہے اگر آپ سگریٹ خالصہ کم کر چکے ہیں تو اپنے آپ انہیں مکمل ترک کرنے کا نام فوراً مقرر کر لیجئے اس میں دن کا تاریخ کا تعین کر لیجئے۔

☆ بغیر سوچے سمجھے تمباکو نوشی

صرف وہ سگریٹ پیچئے جو آپ حقیقتاً پینا چاہتے ہوں۔ ایسا سگریٹ جو آپ صرف اپنی عادت کی وجہ سے سلاگ لیتے ہیں اس سے آپ اپنے آپ کو منح کیجئے۔ اپنی امیٹ ٹرے کو بھرا دینے دیجئے خالی مت کیجئے یہ آپ کو اس بات کی یقین دہانی کرائی رہے گی کہ آپ نے کتنی تمباکو نوشی کی ہے اسی طرح بچھے ہوئے سگریٹ کے ان ٹکڑوں کی بدبو سے جب آپ کراہت محسوس کریں گے تو یہ چیز ترک تمباکو نوشی میں معاون ثابت ہوگی۔ اپنے آپ کو دھیان میں رکھئے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ خلاف عادت دوسرے ہاتھ سے تمباکو نوشی کیجئے اور سگریٹ کو ایسی جگہ رکھیے جو خلاف معمول ہو۔ مثلاً دوسری جیب میں تاکہ بغیر سوچے سمجھے سگریٹ نکالنے والی عادت کی تکمیل نہ ہو اور رکاوٹ پڑے۔ اگر آپ دن میں بغیر سوچے سمجھے کسی مرتبہ سگریٹ سلاگنے کے لیے دیاسلائی جلاتے ہیں تو ایسا کرتے ہوئے ہر دفعہ اپنے آپ کو شیشے کے سامنے لے جائیے اور یہ فیصلہ کیجئے کہ اس سگریٹ کی مجھے ابھی کوئی ضرورت نہیں۔ سگریٹ تھوک کے حساب سے خریدنا بند کر دیجئے اور جتنی دیر ڈیا ختم نہیں ہو جاتی دوسری مت خریدیے بلکہ میں تو کہوں گا کہ سگریٹ علیحدہ علیحدہ خریدیے تاکہ اس کام میں ہر دفعہ رکاوٹ آئے۔ گھر یا کام پر سگریٹ لے جانے کی عادت ختم کر دیجئے اور اس کا حصول اپنے آپ کے لیے مشکل کر دیجئے۔ تمباکو نوشی ان لمحات میں کیجئے جو آپ کے لیے

سرت نہ ہوں۔ اگر آپ دوستوں کے ساتھ مل کر پینا چھٹکتے ہیں تو اکیلے پیچئے سگریٹ پیچتے وقت اپنا پورا دھیان سگریٹ پر مرکوز کر دیجئے۔ سگریٹ پینے کے بعد بچے کچھ ٹکڑوں کو شیشے سے بن برتن میں رکھیے تاکہ یہ آپ کو اس گندگی کی یاد دلاتے رہیں جو آپ اپنے اندر لے جاتے ہیں۔

☆ عین چھوڑنے سے پہلے

سگریٹ کے بغیر جینے کی تیاری کیجئے۔ ذہن میں قطعاً چھوڑنے کا خیال مت لائیں صرف آج کے دن چھوڑنے کا خیال دماغ میں لائیے اپنے آپ سے صرف آج نہ پینے کا فیصلہ کر لیجئے اور اس پر جتنی سے عمل کیجئے اپنے کپڑوں کو صاف رکھیے تاکہ ان سے سگریٹ کی بدبو جاتی رہے اگر چہ اس میں کچھ دن لگ جائیں گے۔

☆ چھوڑنے والے دن کا آغاز

اپنے سگریٹ، لائٹر، امیٹ ٹرے وغیرہ پھینک دیجئے۔ دانتوں کی صفائی کے لیے صبح دھام مسواک یا برش کیجئے اس سے تمباکو کی رنگت اور بدبو جاتی رہے گی۔ پھر غور کیجئے کہ آپ کے دانت اور منہ ایسا کرنے کے بعد کتنے بھلے لگتے ہیں۔ اس حالت کو مستقل رکھنے کا مصمم ارادہ کیجئے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بعد بچنے والی رقم کا تخمینہ لگائیے اور اس کا مصرف بھی ڈھونڈیے۔ پہلے دن اپنے آپ کو خوش اور مصروف رکھئے۔ عبادت اور ورزش کیجئے اور سیر کو نکل جائیے۔ سائیکل چلائیے آپ کے دوستوں اور گھر کے افراد کو اس بارے میں پوری طرح اطلاع ہونی چاہیے کہ یہ آپ کے تمباکو نوشی ترک کرنے کا دن ہے اور انہیں مشکل لمحات میں آپ کی پوری مدد کرنی چاہیے۔ اس دن ان لمحات کی خوشی منانے کے لیے اپنے آپ کو کوئی تحفہ لے کر دیجئے۔

☆ ترک کرنے کے فوراً بعد

اپنے ارد گرد گھر یا کام پر صاف ستھرا اور تمباکو سے پاک ماحول پیدا کیجئے۔ اپنے لیے پھول خرید لیجئے۔ یقین کیجئے آپ کو ان پھولوں کی خوشبو بہت بھلی معلوم ہوگی سگریٹ چھوڑنے کے پہلے دن ان مقامات پر زیادہ وقت گزارئے جہاں تمباکو نوشی کی اجازت نہیں مثلاً مسجد یا لائبریری وغیرہ میں۔ پھولوں کا رس اور پانی خوب استعمال کیجئے لیکن سوڈے کی بوتلوں سے پرہیز کیجئے کیونکہ اس میں کیفین ہوتی ہے۔ شراب کافی اور دوسرے شروبات جو کہ عادتاً تمباکو نوشی کے دوران استعمال ہوتے ہیں ان سے پرہیز کیجئے۔ سگریٹ کی طلب ہونے پر خود کو بات چیت میں مصروف کر لیجئے اگر سگریٹ بچڑنے کی عادت کو آپ کا ذہن بھلا نہیں رہا تو اس کی جگہ بین یا پینسل،

پیپر کھلے یا دوسری کوئی چیز پکڑ لیجئے۔ منہ میں سگریٹ کے بجائے ٹوتھ پک کر لیجئے یا نقلی سگریٹ بھی ٹھیک رہے گا۔ اگر کھانے کے بعد تمباکو نوشی کی عادت ہے تو کار میں اپنی پسند کا کوئی اجساما میوزک لگا دیں یا کچھ عرصہ کے لیے گاڑی چلا ناملتوی کر دیجئے اور دوسری گاڑی میں سز کیجئے۔ تمباکو نوشی کے پر لطف لمحات والی جگہوں پر پہلے تین ہفتوں میں خاص طور پر جانے سے پرہیز کیجئے۔ تمباکو نوشی نہ کرنے والے لوگوں کے ساتھ وقت گزاریے تاکہ اس کی ترغیب کے کم سے کم امکانات ہوں۔

اپنی روزمرہ کی عادت کو اس طرح بدلے کہ تمباکو نوشی مشکل بلکہ ناممکن ہو جائے مثلاً تیرتے ہوئے، جوں گنگ کرتے ہوئے یا کوئی کھیل کھیلتے یا عبادت کرتے ہوئے جب تمباکو نوشی کی شدید طلب ہو تو فوراً اپنے ہاتھ دھوئے یا کوئی دوسرا کام کرنا شروع کر دیں۔ تاکہ آپ کے دونوں ہاتھ مصروف ہو جائیں۔ اس میں باغبانی، سائیکل چلانا، سیر کرنا یا کچھ لکھنا بھی شامل ہیں مقصد صرف ہاتھوں کو مصروف رکھنا ہے۔ اپنا منہ اور دانت صاف رکھئے۔

ایسے لمحات جبکہ آپ کا ارادہ بالکل ہی کمزور پڑنے کا اندیشہ ہو تو مختلف کھانے پینے والی چیزوں کو اپنے پاس رکھئے۔ مثلاً چھوٹی سزلا بیجی، مینٹی سوئف، یا ٹانی وغیرہ، لمبے لمبے سانس لیجئے اور آخری سانس سے جلائی ہوئی دیا سلائی بجھا دیجئے۔ ایسا خیال کرتے ہوئے کہ یہ سگریٹ ہے اسے اس ٹرے میں ترور مرور دیجئے۔ ایسے میں اگر نہ لیا جائے تو بہت مناسب ہے۔ دل میں ایسا خیال کبھی نہ لائیں کہ ایک سگریٹ سے کوئی نقصان نہیں ہوتا یہ ایک ہی سبب زیادہ نقصان دہ ہے۔

اکثر لوگ جو سگریٹ ترک کرنے کے پروگرام میں ہوتے ہیں سمجھتے ہیں کہ سگریٹ چھوڑنے سے ان کا وزن بڑھ جائے گا۔ تمباکو نوشی ترک کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ ایسا کرنے سے آپ کا وزن خود بخود بڑھ جائے گا۔ جب لوگوں کا وزن تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد بڑھتا ہے تو اس کا مطلب واضح ہے کہ یہ لوگ زیادہ کھانے لگ گئے ہیں۔ پھر بھی تھوڑا سا وزن بڑھنے کے عوض اگر اس موذی عادت سے چھٹکارا مل جائے تو سودا مہنگا نہیں۔ وزن کو بڑھنے سے بچانے کے لیے اپنی خوراک کو احتیاط سے استعمال کریں۔ کھانے سے پہلے پانی کا ایک گلاس پیجئے۔ ہر بیٹھے اپنا وزن چیک کیجئے اگر میٹھی چیزوں کی طرف دھیان جائے تو کینڈل سے چیزیں بنائے وزن کم کرنا بھی ٹھیک نہیں۔ صرف صبح وزن رہنا چاہیے۔ ایسی چیزیں استعمال کیجئے جن میں غذائی ہو۔

☆ ترک کرنے کے بعد گرم چائے کی چسکیاں لیجئے۔ گلا صاف کرنے والی گولیاں استعمال کیجئے۔

☆ سگریٹ ترک کرنے کی عادت میں مستقل مزاجی خوش قسمتی اور محنت سے آپ کو یہ نئی عادت پیدا کرنی ہے۔ بہتر عادت کے مستقل ہونے میں کچھ وقت لگتا ہے باقی عادتوں کے برعکس اس عادت کو پکا کرنے میں کچھ کوشش بھی کرنی

پڑنی ہے۔ سگریٹ دوبارہ شروع کرنے کی ہوس کے اوقات کا خاص خیال رکھئے اور اس کا احساس ہوتے ہی جیش بندی شروع کر دیجئے۔ پھر بھی اگر بد قسمتی سے تمباکو نوشی دوبارہ شروع ہو جائے تو پریشان ہونے کے بجائے، آپ دوبارہ نئے جذبے سے یہ عمل شروع کر سکیں گے اور آپ کو ان باتوں کا بھی اندازہ ہو جائے گا جس کی وجہ سے پہلی دفعہ آپ کو شکست ہوئی۔ ان تمام لمحات کو پہچاننے جن کے باعث آپ کو مشکلات پیش آئی ہیں۔ ان مشکلات کو دور کرنے کے سنہری اصول مندرجہ ذیل ہیں:-

(1) ترک تمباکو نوشی کی وجوہات پر سوچئے

سگریٹ ترک کرنے کی وجوہات ذہن میں دہرائیے اور دن میں کئی مرتبہ اس پر غور کریں خصوصاً جب آپ کو طلب ہو۔ ہر انسان کی اپنی خاص وجوہات ہوتی ہیں۔ اور یہی اسے اس علت سے دور رکھتی ہیں۔

(2) سوچئے جب ذہن تمباکو نوشی پر مائل ہو

ایسا شخص جس نے تمباکو نوشی ترک کر دی ہو پریشان کن ماحول میں سوچ سکتا ہے کہ بس ایک سگریٹ پینے سے اس کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اس صورت میں ایسا خیال فوراً ذہن سے نکال دیجئے اور کسی دوسری طرف اپنے آپ کو متوجہ اور پرسکون کیجئے۔ باتیں یا سیر کیجئے لمبے لمبے سانس لینا شروع کر دیجئے۔

(3) ترغیب دلانے والے لمحات کو پہچانئے

اس وقت تک آپ کو ان تمام چیزوں، ماحول اور لمحات کا علم ہوگا جو آپ کو تمباکو نوشی کی طرف مائل کرتے ہیں۔ ان کے ساتھ نبرد آزما ہونے کے لیے تیار ہو جائیے۔ اور وقت آنے پر ان کو ہٹا دیجئے۔ کوشش اور طریقوں سے اپنی اس عادت میں کمی اور اس سے دوری برقرار کیجئے۔ وہ تمام طریقے جو پہلے بتائے گئے ہوں ان کا پورا پورا استعمال عمل میں لایا جائے۔

(4) سگریٹ نہ پینے پر خود کو انعام دیتے

ہر وہ دن جو آپ کا بغیر تمباکو نوشی کے گزرتا ہے اپنی خوش قسمتی جاننے اور اپنے آپ کو مبارکباد دیتے۔ ایک پختے بعد آپ کو انعام سے نوازئیے۔ ایسا کرنے سے آپ کو اس بار بوجھ کا آپ کو کوئی خاص اہم کام کر رہے ہیں۔ یوں کامیابی کے امکانات مزید روشن ہوں گے۔

(5) خیالات مثبت رکھیے

اگر ذاتی ناکست کے خیالات احاطہ کرنے لگیں تو اپنے آپ کو یاد کرائیے کہ آپ اس وقت تمباکو نوشی نہیں آپ کو یہ کام نہیں کرنا۔ اپنی مثبت طاقت یا قوت ارادی کا استعمال کیجئے۔

(6) سکون دلانے والے کام

سانس کی ورزش دہنی کوفت کو دور کرتی ہے۔ سگریٹ کے استعمال کے بجائے لمبے لمبے سانس لیجئے دس تک گنتی کیجئے۔ اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیں ایسا پانچ مرتبہ کیجئے۔

(7) مدد طلب کیجئے

تمباکو نوشی ترک کرنا آسان ہو جاتا ہے اگر آپ اپنے گھر والوں اور دوستوں سے اس کا ذکر کر کے مدد حاصل کریں۔ وہ آپ کی حوصلہ افزائی کریں گے آپ کو مبارکباد دیں گے۔ اپنے ساتھیوں سے پیشگی اس بات کا تذکرہ کر دیجئے کہ کسی وقت آپ پریشان بھی ہو سکتے ہیں۔ اس طرح انہیں اس بات کا پہلے سے علم ہوگا اور کوئی ناگوار حادثہ پیش نہیں آئے گا۔ یاد رکھیے اگر آپ اکیلے ہیں یا تمباکو نوشی کی خواہش ظاہر ہوتی ہے تو فوراً اپنے دوستوں کے پاس چلے جائیے یا انہیں بلا لیجئے۔ تمباکو نوشی شروع کرنے کے بعد اس کو چھوڑنا اور چھوڑے رکھنا ذرا مشکل کام ہے جس سے آپ اس کے بغیر رہ سکیں گے۔ اگر آپ نے دوبارہ سگریٹ پیا بھی ہے تو پریشانی کی بات نہیں۔ بہت سے لوگ جنہوں نے یہ عادت چھوڑی ہے انہیں بھی ایسی باتوں کا شکار ہونا پڑا ہے۔ اپنے آپ سے خواہ مخواہ ناراض ہونے کی ضرورت نہیں۔ ایک کمزوری کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ناکام ہو چکے ہیں اور آپ اس سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتے۔ صرف ان چیزوں کا احساس کیجئے جن کی وجہ سے آپ سے دوبارہ ایسا نہ ہو۔ ہاں اگر آپ کو ڈاکٹر کی مدد کی ضرورت محسوس ہو تو ضرور لیجئے۔

☆ فتح کی خوشی

ہر ماہ اس دن جس دن آپ نے تمباکو نوشی ترک کی ہے خوشی منائیے۔ پہلے 90 دن کا پورا پروگرام منائیے اور ہر دن میں بھائی رقم کوئی رقم کا حساب کیجئے۔ اس رقم کے ساتھ کوئی نیا پروگرام بنائیے تاکہ آپ اچھی چیز یا اس سے اچھا کام کر سکیں۔

لوگوں کے عام بہانے اور ان کا حل

(1) پریشان رہتا ہوں سگریٹ سکون دیتا ہے۔

آپ کا جسم نکوٹین کا عادی ہو چکا ہے جب آپ نکوٹین اپنے جسم کو مہیا کرتے ہیں تو سکون کا احساس ضرور ہوتا ہے۔ جبکہ حقیقت میں نکوٹین جسمانی افعال کو تیز کرتی ہے۔ یہ دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کو بھی تیز کرتی ہے۔ اگر تمباکو نوشی یہ علت ترک کرنے کے بعد چند ہفتوں بعد اپنے آپ کو کم پریشان محسوس کرتے ہیں۔

(2) تمباکو نوشی کام میں مدد دیتی ہے

تمباکو نوشی ترک کرنے کے آغاز کے دنوں میں کچھ مشکل پیش آتی ہے۔ لیکن حقیقتاً یہ آپ کے دماغ میں آکسیجن کی مقدار کو کم کرتی ہے۔

(3) پہلے ہی تمباکو نوشی خاصی کم کر دی ہے

کم کرنا خوش آئند بات ہے لیکن کمی سے ہونے والے فائدے اور مکمل چھٹکارے سے ہونے والے فائدے میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔ اکثر تمباکو نوشی کم کرنے والے افراد کئی زیادہ گہرا اور زیادہ لمبا لیٹا شروع کر دیتے ہیں حالانکہ اس طرح فائدہ نہیں نقصان ہوتا ہے۔ آپ سگریٹ کی تعداد خاصی کم کر دیں تب فائدے کی توقع ہو سکتی ہے۔

(4) کم ٹار اور نکوٹین والی سگریٹ کا استعمال

خطرناک اجزا ان میں بھی ہوتے ہیں اکثر پینے والے زیادہ اور گہرے کش لیتے ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار ان میں زیادہ تھی۔

(5) ہمت نہیں، چھوڑنا بہت مشکل ہے

واقعی مشکل ہے مگر نامکن ہرگز نہیں دنیا میں ہر سال لاکھوں افراد تمباکو نوشی ترک کر رہے ہیں۔ یہ بھی سمجھنے والی بات ہے کہ اکثر لوگوں کو سگریٹ مکمل طور پر ترک کرنے سے پہلے چند بار ہمت ٹوٹنے کا سامنا کرنا پڑا۔ اگر وہ تمباکو نوشی چھوڑنے میں کامیاب ہوئے ہیں تو آپ بھی کامیاب ہوں گے۔

(6) وزن بڑھنے کا خیال پریشان کرتا ہے

تمباکو نوشی ترک کرنے والوں کا پانچ دس پونڈ وزن بڑھ جائے تو درحقیقت زیادہ کھارے ہوتے ہیں۔ وزن میں اضافہ کوئی غیر معمولی بات نہیں آپ اس کا حل آسانی سے ڈھونڈ سکتے ہیں۔

(7) اپنے ہاتھوں سے کیا کروں؟

یہ تمباکو نوشوں میں عام مشکل والی بات ہے آپ ہاتھوں کو دوسرے طریقوں سے مصروف رکھیے۔ ہاتھ میں کچھ نہ کچھ پکڑ لیجئے چاہے وہ پین ہو یا پنسل اپنے دونوں ہاتھ ساتھ ملا کر رکھنے کی عادت بھی مفید ہے۔ گھر میں بیٹھے ان تمام کاموں کے بارے میں سوچئے۔ جو وقت ہونے پر آپ کرنے کے خواہش مند تھے ان کی فہرست بنا لیجئے۔ اور جب آپ کے ہاتھ تنگ کریں اور تمباکو نوشی کی ترغیب دلائیں تو وہ کرنا شروع کر دیجئے۔

(8) بعض اوقات طلب اتنی شدید ہوتی ہے کہ پیمانہ صبر لبریز ہوتا نظر آتا ہے

یہ ایک عام سی بات ہے ایسا پہلے تین ہفتوں میں ہوتا ہے۔ آپ کو سگریٹ ترک کیے جتنی دیر ہوئی ہوگی اتنی ہی شدت سے بعض لمحات میں یہ احساس ہوگا۔ خاص طور پر ایسے لمحات میں یا ماحول میں جس میں آپ تمباکو نوشی کرتے تھے۔ یہ بڑے اہم اور مشکل اوقات ہیں ان سے پنہا آپ کے لیے اہم اور ضروری ہے اگر آپ ان سے چھپنا نہیں چھڑا سکتے تو ایسا احساس پیدا ہونے سے پہلے اس کو پہچان لیجئے۔ اور اس کے لیے مدافعت پیدا کیجئے۔

(9) سگریٹ سلگایا اور پی لیا، یوں میں ہار گیا

دو بارہ ایک یا چند سگریٹ پی لیتا اس بات کی دلیل نہیں کہ آپ ہار گئے ہیں۔ یہ لٹریچر صرف اس بات کی نماز ہے کہ آپ کو اپنے ارادے کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہے دوبارہ کوشش کیجئے۔ نئے جوش اور دلولے کے ساتھ یہ مت بھولئے کہ آپ خاصے دن سگریٹ پیئے بغیر بھی وہ پکے ہیں جس سے ثابت ہوتا ہے کہ آپ کو سگریٹ کی طلب نہیں اور یہ آپ کی صرف عادت تھی اور ذہن نشین کرنے کے ان پر عمل کیجئے۔ اس طرح آپ ایک کامیاب غیر تمباکو نوش بن سکتے ہیں۔ (ڈاکٹر طارق پرویز)

انسان کا خاموش قاتل

ہائی بلڈ پریشر کے متعلق جدید ترین انکشافات جو آپ کی تندرستی کے ضامن بن سکتے ہیں۔

پادری لادویل واٹرس ایک ساتھی کی عیادت کے لیے اسپتال گیا تھا۔ جب اس نے سرگرمی محسوس کی زسوں کے دفتر میں اس نے اپنا بلڈ پریشر چیک کروایا تو اس کے زیریں فشار خون (ڈائاسٹولک پریشر) بالکل صحیح تھا تاہم اس کا بالائی فشار خون (سسٹولک پریشر) 200 تھا جو عام شرح سے نہیں زیادہ تھا۔

واٹرس، جس کی عمر اس وقت اسی برس تھی۔ حیران تو ہوا لیکن کئی ڈاکٹروں سے یہ عام آدمیوں کی طرح اس کا خیال تھا کہ بالائی فشار خون کچھ زیادہ خطرے کا باعث نہیں بنتا اس نے کہا: "مجھے ہمیشہ بتایا جاتا رہا کہ صرف زیریں فشار خون کے بارے میں تشویش ہونی چاہیے" اور بالائی فشار خون کی نہیں، تاہم جدید اور اعلیٰ تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ یہ تصور غلط ہی نہیں بلکہ خطرناک بھی ہے۔

"جدید تحقیقات میں سے ایک اہم تحقیق یہ ہے کہ صرف بلڈ بالائی فشار صحت کے لیے انتہائی اہمیت رکھتا ہے" مثالی کیرو لینا میں، ایک فارست بوٹیورسٹی کے بوٹین لے سلول آف میڈیسن میں شعبہ بلڈ فشار خون کے ڈائریکٹر ڈاکٹر کارولوس فیئرارو کہتے ہیں۔

"اس سلسلے میں اہم ترین شواہد امریکی نیشنل ہارٹ سگ اینڈ بلڈ انسٹی ٹیوٹ کے تعداد سے کی جانے والی تحقیقات نے آشکار کئے۔ 1993ء بلڈ بالائی فشار خون سے متاثرہ 2767 مرد و خواتین کے متعلق معلومات اکٹھی کی گئیں۔ ان کے مطابق نارمل زیریں فشار اور 140 اور 159 کے درمیان بلڈ بالائی فشار خون والے افراد معمولی بالائی (140 سے کم) والوں کے مقابلے میں زیادہ مرتبہ دل کے دورے، خون میں رکاوٹ کی وجہ سے دل کے فیصل ہو جانے اور کلیمی مرض دل (Cronary Heart Disease) کا شکار ہونے۔"

یوں پرانے تصورات کے خلاف اس رپورٹ میں واضح شواہد موجود ہیں کہ بلڈ بالائی فشار، زیریں فشار کی نسبت دل کے مریض کے لیے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ بلڈ فشار خون (90 سے 140) یا اس سے زیادہ لاکھوں لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔ یہ دل کے دوروں، دیگر امراض

دل اور گردوں کے نفل ہونے کا سب سے بڑا سبب ہے۔ اور ہر سال میں ڈاکٹروں کے ہاں مریضوں کے ان گنت پھیروں کا باعث بنتا ہے۔ اسے انسان کا خاموش قاتل کہا جاتا ہے کیونکہ اس کی عموماً کوئی علامت نہیں ہوتی۔ ایک اندازے کے مطابق بلند فشار خون کے شکار 35 فیصد افراد اس سے بے خبر ہی رہتے ہیں اور اس کا کوئی علاج نہیں کر پاتے۔

بلند بالائی فشار خون کی وہ قسم جس کا دائرہ شکار تھا ایسی ہے جس کا عموماً علاج نہیں کروایا جاتا فریو کہتا ہے۔ "بد قسمی سے کئی ڈاکٹر بھی اس قدیم نظریے پر اٹکے رہتے ہیں کہ بالائی فشار خون قدرتی طور پر عمر کے ساتھ بڑھتا رہتا ہے اور اس کے لیے علاج کی کوئی ضرورت نہیں یہ تباہ کن ہو سکتی ہے۔

اگرچہ بلند بالائی فشار خون کسی بھی عمر میں حملہ آور ہو سکتا ہے۔ تاہم عمر بڑھنے کے ساتھ زیادہ لوگ اس کا نشانہ بنتے ہیں کیونکہ آہستہ آہستہ شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔ جس سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ بڑھ جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں خون کو شریانوں میں دھکیلنے کے لیے درکار مطلوبہ دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ دل کے بائیں ونٹریکل کو جودل کے پمپ کرنے والے خانوں میں سب سے بڑا ہوتا ہے جسم کے مختلف حصوں تک خون پہنچانے کے لیے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ نیشنل ہارٹ، لنک اینڈ بلڈ اسٹی ٹیوٹ اور نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف انجنگ نے ایک مشرکہ جائزے میں ساٹھ برس سے اوپر کے مریضوں کے متعلق پانچ سال تک معلومات اکٹھی کیں۔ محققین اس نتیجے پر پہنچے کہ وہ مریض جنہیں فشار خون کم کرنے والی ادویہ دی گئیں ان کے دورہ قلب میں 36 فیصد دل کے حملوں میں 27 فیصد جبکہ مجموعی شرح اموات میں 13 فیصد کمی واقع ہوئی۔ تاہم ادویات کا استعمال ہی سب کچھ نہیں ہے بلکہ ورزش، غذا، اور ذہنی دباؤ بھی بلند فشار خون میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان سطور میں ان سے متعلق جدید ترین حقائق بتائے جاتے ہیں۔

☆ ورزش

مائیک ہر سکوی کوئی ورزش نہیں کرتا تھا 55 سال کی عمر کے بعد اس کا فشار خون بڑھ کر 95 سے 150 تک پہنچ گیا۔ اس امید کے ساتھ کہ وہ ادویات سے جان چھڑا سکے، اس نے اس تحقیق میں شمولیت اختیار کر لی کہ ورزش اور کم چکنائی والی غذا کے طویل المدتی استعمال سے فشار خون کم کیا جاسکتا ہے۔ اس نے ایک ہفتے میں تین دن کے لیے 30 منٹ پیدل چلنا شروع کر دیا تو اس کا فشار خون تیزی سے گرنے لگا۔ اور آج تین سال بعد اس کا وزن 27 پونڈ

ہو چکا ہے۔ وہ تقریباً روزانہ پیدل چلتا ہے اور کوئی دوا استعمال نہیں کرتا اور اب اس کا فشار خون بھی کم ہو کر 29، 132 پر آ گیا ہے۔ جو پہلے سے کہیں بہتر ہے۔ وہ کہتا ہے۔ "باقاعدہ ورزش اور وزن کی کمی کے نفل ہی ایسا ممکن ہوا۔"

جرجبریم ایک برگ جو میری لینڈ کی یونیورسٹی میں اس تحقیق کا سرپرست تھا۔ جس میں ہر سکوی شامل تھا وہ کہتا ہے ورزش کے ذریعے ہر شخص کا فشار خون کم نہیں کیا جاسکتا، تاہم ہر چار میں سے تین افراد ورزش سے اپنا فشار خون کم کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ ورزش بڑھا ہوا فشار خون ہی کم نہیں کرتی بلکہ اگر لوہین سے شروع کر دی جائے تو بلڈ پریشر کے زیادہ ہونے سے ہیٹ کے لیے بچا بھی سکتا ہے۔

☆ ورزش کرنے والوں کو بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے اولیک کھیلوں میں سونے کا تمغہ جیتنے والا نہیں بننا پڑتا۔ ہیک برگ کہتا ہے دراصل پیدل چلانا یا اس طرح کی دوسری ہلکی ورزشیں جاگنگ اور دوڑنے سے زیادہ موثر ثابت ہوتی ہیں۔ ورزش کے دوران اپنی زیادہ سے زیادہ شرح نبض کے 50 فیصد تک پہنچنا سب سے زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ ایک آدمی کی زیادہ سے زیادہ شرح نبض 220 میں سے اس کی عمر کم کرنے سے حاصل ہوتی ہے۔

☆ اب تک کوئی یقین سے نہیں کہہ سکتا کہ ورزش کس طرح فشار خون کو کم کرتی ہے۔ لیکن کچھ تحقیقین کے خیال میں اس سے شریانیں نرم ہو کر پھیل جاتی ہیں اور ان میں سے خون کا بہاؤ آسان ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر جروم فلگ کہتا ہے کہ شریانوں میں پیدا ہونے والی نرمی ورزش کے دوران ہی نہیں بلکہ ورزش کے بعد بھی کئی گھنٹے تک برقرار رہتی ہے۔ وہ امریکی قومی ادارہ صحت کے علم السورہ گان (Gerontology) کے تحقیقی مرکز میں محقق ہیں۔ ڈاکٹر جروم مزید کہتے ہیں "باقاعدہ ورزش سے شریانوں میں پیدا ہونے والی نرمی مطلقاً قائم رہ سکتی ہے۔"

☆ غذا

1987ء میں جب کیتھی وڈورڈ پہلی دفعہ حاملہ ہوئی تو اس کا فشار خون تیزی سے بڑھ کر 100، 190 ہو گیا۔ انکی دوسری زچگی میں بھی ایسا ہی ہوا تیسری مرتبہ اس نے سگلی سے بچنے کے لیے ایک ماہر غذا نیات مگرارٹ کونز سے رابطہ کیا۔ کونز نے اس کے لیے کم چکنائی اور زیادہ پوٹاشیم، ایٹیم اور میگنیشیم والی خوراک تجویز کی۔ کئی ماہ تک وڈورڈ کا فشار خون معمول کی زیریں حدود یعنی 130، 70 کے درمیان رہا اور زچگی کے دوران زیادہ سے زیادہ 80، 140 تک پہنچا۔ وڈورڈ کی گزشتہ زچگیوں کے مقابلے میں اس کی نئی خصوصاً زیادہ پوٹاشیم والی غذا ہی تھی جس نے اس کا

بلند پریشی خچے رکھا۔

پاور میڈیکل اسکول کے اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر میتھو گھوسن نے 3074 لوگوں پر پونا شیم اور بلند پریشی کے درمیان تعلق معلوم کرنے کے لیے انہوں نے پونا شیم کی مختلف مقداروں کے لیے فشارخون نوٹ کیا۔ اس تحقیق کے مطابق ایک کیوری توانائی والی غذا میں ہر ایک ملی گرام پونا شیم سے متاثرہ لوگوں کا فشارخون ایک درجہ کم رہا۔

پونا شیم بہت سی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً کیلا، ٹماٹر، آم، آلو اور سبز چنبوں والی ترکاریوں میں۔ گھسن کہتا ہے تجربات سے ثابت ہے کہ پونا شیم والی غذاؤں کی نسبت ادویات کی صورت میں پونا شیم استعمال کرانے سے فشارخون پر زیادہ بہتر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک تازہ ترین رپورٹ میں انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کے ماہر طب کہتے ہیں ”زیادہ غذائی پونا شیم کا استعمال بلند فشارخون کے عارضے سے بچاتا ہے اور پونا شیم کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہونا صحت کے لئے خطرناک ہو سکتی ہے۔ لہذا اس سلسلے میں لوگوں کو اپنے معالجین سے رجوع کرنا چاہیے۔ محققین نے اور بہت سے غذائی عوامل کی چھان بین کی ہے جو یہ ہیں۔

☆ نمک کا استعمال

چونکہ ماہرین صحت سے نمک اور بلند فشارخون کے مابین تعلق قائم کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اس بیماری کے خلاف نمک سے پرہیز ایک بہترین ہتھیار خیال کیا گیا ہے۔ خاص طور پر ”نمک حساس“ لوگوں کو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ اگر وہ اپنی غذا میں نمک کی مقدار کم کر دیں صحت اور بوزھ لوگ نمک کے معاملے میں زیادہ حساس ہوتے ہیں۔

☆ کیفین

سالہا سال سے کیفین کو بلند فشارخون کا ایک سبب سمجھا جاتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق اگرچہ آغاز میں اس کے استعمال سے فشارخون بہت تیزی سے بلند ہوتا ہے۔ تاہم کافی کے باقاعدہ استعمال کی صورت میں کچھ ہی عرصہ بعد فشارخون پر اس کا اثر بہت کم ہو جاتا ہے۔

☆ سبزیوں اور پھلوں کے ریشے

ریشہ دار سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے بلند فشارخون میں کمی ہوتی ہے یا نجات پانے میں مدد ملتی ہے۔ ہارورڈ اسکول آف پیبلک ہیلتھ نے 1992ء میں دریافت کیا کہ سبزیوں، اناج اور پھل یکساں طور پر زیریں فشارخون کم کرتے ہیں۔ لیکن بالائی فشارخون پر صرف سبزیوں اور پھلوں کے ریشے ہی موثر معلوم ہوتے ہیں۔

☆ موٹاپا

وزن کا حد سے زیادہ بڑھ جانا بھی فشارخون میں خطرے کا باعث ہے۔ جیسل سنول آف میڈیسن کے ڈاکٹر مارون مورز کہتے ہیں ”ادویات کے بغیر فشارخون کم کرنے کے طریقوں میں وزن کم کرنا سب سے موثر ہے۔“

☆ ذہنی دباؤ

ذہن پر دباؤ میں کمی کے طریقے بلند فشارخون کے خلاف جنگ میں کارگر ہتھیار تصور کئے جاتے ہیں۔ لیکن جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ اگرچہ ذہنی دباؤ میں کمی کے طریقے کچھ لوگوں کا فشارخون کم کر دیتے ہیں لیکن یہ اثرات عارضی ہوتے ہیں۔ یہ الفاظ چیز، چیز میری لینڈ کے پیاریوں سے متعلق مشاورتی مرکز کے ڈائریکٹر اور ماہر ادویہ ڈاکٹر سٹیفین ہرش کے ہیں۔ وہ مزید کہتے ہیں کہ اگر لوگ دوبارہ ذہنی دباؤ کا شکار ہونے لگیں تو ان کا فشارخون پھر سے بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

یہ بات مایوس کن ہے کیونکہ دیگر تحقیقات مسلسل ثابت کرتی ہیں کہ ذہنی دباؤ فشارخون میں بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔ 1123 افراد پر مشتمل ایک تحقیق سے معلوم ہوا کہ ذہنی اطمینان کے ساتھ زندگی بسر کرنے والوں کے مقابلے میں ذہنی دباؤ کا شکار ادویہ مرگ دہنی تعداد میں بلند فشارخون کے مریض بن سکتے ہیں۔

ذہنی دباؤ والے کاروبار سے منسلک 265 لوگوں پر مشتمل ایک مشاہداتی تحقیق میں ڈاکٹر اس نتیجے پر پہنچے کہ ذہنی دباؤ سے پیدا ہونے والا بلند فشارخون دن کے کام کے ساتھ ختم نہیں ہوتا بلکہ گھر میں بھی برقرار رہتا ہے حتیٰ کہ نیند کے دوران بھی ضعیف العمر افراد نو جوانوں کے مقابلے میں ذہنی دباؤ کے بلند فشارخون کا زیادہ نشانہ بنتے ہیں لیکن اس کی وجہ یہ ہو کہ ذہنی دباؤ کے اثرات برسوں میں رونما ہوتے ہیں۔

صرف ذہنی دباؤ کے محرکات کا خاتمہ کر دینے سے فشارخون کنٹرول نہیں کیا جاسکتا۔ دوئی علاج کے ساتھ ساتھ ذہنی دباؤ کے محرکات ختم کئے جائیں تو فشارخون میں کمی اس سے کہیں زیادہ ہو سکتی ہے جتنی اکیلی دواؤں کے استعمال سے ممکن ہے۔

پانچ سال قبل یونیورسٹی کے ”لب علم راب زایا کوٹا نے جس کی عمر اس وقت بیس سال تھی خون کا عطیہ دینا چاہا مگر اسے یہ خدمت انجام دینے سے محروم کر دیا گیا کیونکہ اس کا فشارخون 140/190 تھا۔ زایا کوٹا نے کہا ”مجھے یہ جان کر تعجب ہوا کہ یہ اتنا بلند تھا لیکن میرے

خیال میں میری گھبراہٹ کی وجہ سے ایسا ہوا تھا۔"

میڈیکل سکول میں داخل ہونے کے بعد بھی زایا کو سنا کا فشارخون تقریباً اتنی ترقی ہوئی۔
بلند فشارخون کی ایک قابل برداشت قسم (159/99 تا 140/190) کا شکار تھا۔ اس نے بتایا "میں نے ورزش شروع کی اور چکنائی والی غذاؤں اور نمک کے استعمال میں کمی کر دی"۔ اس نے ہر ممکن کوشش کی کہ دو اداؤں کے بغیر ہی اس سے چھٹکارا مل جائے مگر اس کا فشارخون جوں کا توں رہا۔ چنانچہ وہ ہزاروں دوسرے لوگوں کی طرح ایک دوہری مصیبت کا شکار تھا جیسے آج کل درجہ اول کا بلند فشارخون کہا جاتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کیا ورزش اور عادت کے دیگر غیر ادویاتی طریقے تاکام ہونے کی صورت میں اس کا درجن سے ملانے کا چاہئے؟ اس کے جوابات محدود اور بعض اوقات متضام رہے ہیں۔ لیکن سیسٹو پیٹورنی کے محقق اس کے بارے میں معاون معلومات فراہم کر چکے ہیں۔ ان کی چار سالہ مشاہداتی تحقیق اگست 1993ء میں شائع ہوئی جو درجہ اول کے بلند فشارخون کے شکار 902 مردوں اور خواتین پر مشتمل تھی جن کی عمریں 45 سال سے 69 برس تک تھیں اور ان کا اوسط فشارخون 140/90 تھا۔ ان مریضوں کے چھ گروپ بنائے گئے جن میں سے پانچ کو بلند فشارخون کم کرنے والی مختلف ادویات درمیانی مقدار میں استعمال کرانی گئیں جبکہ چھٹے گروہ کو Placebo یعنی غیر ادویاتی گولیاں۔ ان سب کو وزن کم کرنے، نمک اور شراب کے استعمال میں کمی اور ورزش بڑھانے کے لئے کہا گیا۔

رپورٹ کے نتائج سے معلوم ہوا کہ علاج یافتہ لوگوں کے فشارخون میں غیر علاج یافتہ لوگوں کی نسبت نمایاں کمی ہوئی۔ غیر علاج یافتہ لوگ علاج یافتہ لوگوں کے مقابلے میں 32 فیصد زیادہ طبی عوارض کا شکار ہوئے جن میں دل کے غیر مہلک حملے، خون میں رکاوٹ کے سبب دل کا ناکام ہونا، سینے کے درد، غشی اور موت شامل ہیں۔ تاہم تقریباً ہر ایک کے معیار حیات میں جو توانائی اور چستی کے انداز سے معلوم کیا گیا۔ بہتر ضرور پیدا ہوئی جس کی وجہ سے وزن میں کمی تھی لیکن علاج یافتہ لوگوں کا معیار حیات زیادہ بلند تھا۔

نیل سکول کا معالج پروفیسر موزر کہتا ہے "تحقیقات ثابت کرتی ہیں کہ ادویاتی علاج سے اہم فوائد حاصل ہوتے ہیں خواہ وہ کم شدید قسم کے بلند فشارخون ہی کا ہو۔"

کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر وہ شخص درجہ اول کے بلند فشارخون کا ہے اس کا علاج ادویہ سے کیا جانا چاہئے؟ نہیں! امور زور دوسرے ماہرین خبردار کرتے ہیں جن میں نیویارک شہر کے ادویہ کے الہربٹ آئن سٹائن کالج کے پروفیسر ڈاکٹر مائیکل ایچ ایلمڈرین بھی شامل ہیں وہ کہتے

ہیں "بلند فشارخون کے مریض کے لئے خطرناک ہونے کا صحیح اندازہ صرف اس بات سے نہیں لگایا جاسکتا کہ اس کا فشارخون مخصوص اعداد سے بڑھ گیا ہے بلکہ اس کے لئے اور بھی بہت سی چیزیں دیکھنی پڑتی ہیں۔ جن میں کو لیسٹرول کی مقدار، تریگلیسرڈس، دل کا حجم بڑھ جانا اور زایا ٹیس شامل ہیں۔"

امریکی قومی ادارہ صحت (NIH) کے قومی تعلیمی پروگرام برائے بلند فشارخون کے رکن ڈاکٹر اینڈرو ڈرو کیلا کہتے ہیں کہ ایسے لوگ ۱۰ درجہ اول کے بلند فشارخون کا شکار ہوں، ان کے طرز زندگی کی تبدیلی کے تین سے چھ ماہ بعد تک انتظار کرنا چاہئے کہ صرف یہ تبدیلیاں فشارخون کم کر سکتی ہیں یا نہیں اگر ان سے فشارخون کم نہ ہو تو ایسی بہت سی دواؤں موجود ہیں۔ جن میں سے چند منتخب کر کے طرز زندگی میں تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ استعمال کرانے سے مطلوبہ نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

فشارخون پر قابو پانے کے لئے ایک سال بعد زیر استعمال ادویہ کی مقداروں میں کمی کی جاسکتی ہے۔ اور بعض اوقات جب مریض اپنے انداز حیات میں تبدیلیوں کا بیڑہ اٹھاتے ہیں تو وہ ادویہ کا استعمال بھی مکمل طور پر روک سکتے ہیں۔ اگرچہ ایسی صورت میں ڈاکٹروں کے ذریعے ان کی نگرانی صحت جاری رہنی چاہیے۔

اپنے معالج سے مشورے اور تمام شواہد مد نظر رکھتے ہوئے زایا کو سنانے والی تو علاج شروع کرانے کا فیصلہ کیا۔ لیکن وہ کہتا ہے "اگر کچھ عرصے کے لئے میرا فشارخون کم ہو گیا تو میں چاہوں گا کہ ادویہ کے استعمال سے جان چھڑائی جاسکے۔"

فیواد یو کہتا ہے "ہم نے گزشتہ پانچ برسوں میں بلند فشارخون کی وجوہات اور اس کے علاج کے متعلق بہت کچھ جان لیا ہے لیکن ابھی ہمیں اور بہت کچھ سیکھنا ہے ہمارا سب سے بڑا اہم یہ ہے کہ لاتعداد لوگ ایک غیر ضروری اور ناقابل ازالہ نقصان کا شکار ہو چکے ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ انہیں برسوں تک یہ علم نہ تھا کہ بلند فشارخون کا شکار ہیں۔ جب ہم اس افسوس ناک منظر کو اہتمام سے دوچار کر دیں گے تو تبھی اس خاموش قاتل کے خلاف جنگ میں فتح یاب ہو سکیں گے۔ (محمد نصر اللہ نصر)

کینسر

تازہ ترین حقائق پر مبنی ایک خصوصی رپورٹ

کینسر یا سرطان کے افوی مئی کنرپ یعنی کیکڑا کے ہیں جس طرح کیکڑا کا سنے وقت اپنی ساری ناکھیں اپنے شکار کے گرد پھیلاتا ہے اسی طرح کینسر انسانی جسم کو پوری طرح جکڑ لیتا ہے۔ اگرچہ کینسر جسم کے کسی بھی عضو میں پیدا ہو سکتا ہے لیکن کچھ اعضاء اس عمل میں پیش پیش ہوتے ہیں۔ یہ مرض عموماً ایک غلٹے سے پیدا ہوتا ہے یہ غلٹہ اپنے ارد گرد کے ماحول سے آزاد پیدا کی عمل کے ذریعے اپنی تعداد میں مسلسل اضافہ کر کے خلیوں کی پہلی بنا دیتا ہے۔ یہ خلیات دو قسم کے ہوتے ہیں ایک وہ جو اپنی پیدا کی جگہ ہی پر رہتے ہیں اور دور دور تک نہیں پھیلنے یعنی بنیادی وہیں رہتی ہے ایسے سرطانی خلیات کو بینا مین (Benign) کہتے ہیں۔ دوسرے خلیات جو سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں میلکٹ (Malignant) کہلاتے ہیں میلکٹ سرطان جب بھی پھیلتا ہے تو جسم کو ہلاک کر دیتا ہے جبکہ بینا مین جسم کو ہلاک نہیں کرتا۔ سرطانی غلٹے مختلف گردہوں میں مختلف کام انجام دیتے ہیں وہ جسم کے اندر مثبت اور منفی حالات سے دوچار ہوتے رہتے ہیں۔ ان کی تکست درخت پیدا نش اور موت زندگی کے دوران ہوتی ہے۔

بعض اوقات مختلف عناصر مثلاً کیکیل، ادویات، تمباکو، شراب، تابکار اور الٹرا وائیٹ شعاعیں وغیرہ اثر انداز ہو کر ان خلیوں کا کنٹرول تباہ کر دیتے ہیں اب یہ خلیے کسی بھی اثر سے آزاد ہو جاتے ہیں۔ ان خلیوں میں خود پیدا نش اور اس کے حصول کے لئے جو رطوبتیں درکار ہوتی ہیں وہ پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں جس کے باعث ایک غلٹے سے دو غلٹے بن جاتے ہیں۔ اب اس کام میں جتنا وقت درکار ہوتا ہے اسے ڈبلنگ ٹائم کہتے ہیں۔ یہی وقت کسی کینسر کے کم یا زیادہ خطرناک ہونے کی صلاحیت کا تعین کرتا ہے۔ جن ٹیومر سرطانی رسولیوں کا ڈبلنگ ٹائم زیادہ ہوتا ہے وہ زیادہ تیزی سے نہیں پھیلتے لیکن جن کا ٹائم کم ہوتا ہے وہ بہت زیادہ تیزی سے پھیلتے ہیں۔

خلیے اپنی نشوونما کے لئے جسم کے ہر قسم کی خوراک اور توانائی حاصل کر لیتے ہیں۔ خواہ جسم کی حالت کیسی بھی ہو کمزور ہو یا توانا۔ جسم میں پیدا ہونے والی روز افزوں کمزوری اس چیز کی نشاندہی کرتی ہے کہ سرطانی خلیے اپنی تعداد میں اضافہ کر رہے ہیں۔ بعض اوقات سرطانی خلیے ایسی رطوبتیں پیدا کرتے ہیں جو جسم میں خطرناک اثرات پیدا کرتی ہیں۔ اسی طرح کینسر کی رسولی کسی اہم عضو یا نظام کے نزدیک موجود ہونے کی وجہ سے اس پر باؤ یا اثر ڈال کر اس کی زندگی

دماغ میں ڈال سکتی ہے۔

پیدائش سے موت تک زندگی کے کسی بھی حصے میں مرد یا عورت خواہ دنیا کے کسی بھی خطے سے تعلق رکھتے ہوں کینسر میں مبتلا ہو سکتے ہیں یہ الگ بات ہے کہ بعض جسم کے کینسر دنیا کے کچھ علاقوں میں زیادہ اور کچھ میں کم ہوتے ہیں۔ دیکھی علاقوں میں شہروں کی نسبت کینسر ذرا کم ہوتا ہے۔

دنیا میں کینسر کی 250 اقسام ہیں۔ جنس کے حساب سے مردوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ کوہما اور عوفا بنیادی طور پر بہت سی جگہوں سے پیدا ہوتا ہے اسے لٹی سینٹرک کہتے ہیں۔ کارسینوما اور سارکوما اگرچہ بنیادی جگہ سے پیدا ہوتا ہے لیکن اگر علاج نہ ہو تو دور دور تک پھیل جاتا ہے۔ کینسر کی بعض قسموں میں مختلف النوع رطوبتیں خارج ہوتی ہیں جن کی مصدقہ موجودگی سے اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ سرطان موجود ہے بعض کینسر میں سیل کے مرکزی حصے (نیوکلیس) میں کروموسومز کی تبدیلی سے بھی کینسر کی موجودگی کی تشخیص ہو جاتی ہے۔ کینسر سیل عام سیل کی نسبت حساس ہوتا ہے نارل سیل ریڈی ایشن، وائرس، فائبر پارٹیکل، کیمیکلز یا خوراک کے اثر سے کنٹرول ہو جاتا ہے اور کینسر سیل بن جاتا ہے۔

جب شروع شروع میں سرطانی خلیات کی تعداد کم ہوتی ہے تو اپنی نشوونما اور فنکشن کے لئے ہر کینسر سیل کو نزدیک سے خوراک لینی پڑتی ہے جو آسانی سے مل جاتی ہے۔ لیکن جیسے جیسے خلیات کی تعداد بڑھتی ہے خوراک کینسر کے نزدیک کی ماحول سے میسر نہیں ہو سکتی۔ اس لئے سرطانی سیل اپنے اندر موجود رطوبتوں کی وجہ سے خون کی نالیاں بنالیتا ہے اور یوں اسے خون اور خوراک فراہم ہونے لگتی ہے۔ پھر یہ نوبت آ پہنچتی ہے کہ یہ تمام خون کی نالیاں جتنی خوراک کینسر کو چاہئے مہیا نہیں کر سکتیں۔ اس طرح خوراک کی کمی کے باعث رسولی کے اندر مردہ حصے پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات ان میں خون بہت زیادہ بہہ جانے سے ان کا سائز ایک دم بڑا ہو جاتا ہے۔

شروع شروع میں ٹیومر اپنی پہلی جگہ پر بڑھتا رہتا ہے لیکن بعد میں سرطانی خلیات اس سے ٹوٹ کر یا خون کی نالی میں داخل ہو کر ایک عضو سے دوسرے عضو میں چلے جاتے ہیں۔ کینسر کے بنیادی جگہ سے دوسری جگہ جانے کو میٹاسٹیز (Metastasis) کہتے ہیں اس کا علاج یہ ہے کہ ابتدائی جگہ کی سرجری یا ریڈیو تھراپی ہو یا دونوں کام میں لائے جائیں۔ دور تک پھیلے ہوئے کینسر کے ذروں کا علاج کیموتھراپی سے یا دوسرے ذرائع کو ساتھ ملا لیا جاتا ہے۔ ٹوٹے ہوئے سرطانی خلیات جسم میں مختلف اطراف میں گھوم پھر رہے ہوتے ہیں تاہم وہ اپنی رغبت کی جگہوں

ہی میں جڑ پکڑتے ہیں یعنی کینسر کے لئے رغبت کی جگہیں خاص خاص اعضاء ہیں جن میں اس کے پھیلنے کا نسبتاً زیادہ چانس ہوتا ہے۔

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ سرطان لا علاج ہے حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ اگر کینسر کو آغاز میں پکڑا جائے جب دوسرے اعضاء میں اس کی جڑیں ابھی نہ پھیلی ہوں تو علاج آسانی سے ممکن ہے۔ کینسر سیل کی پیدائش سے لے کر انسانی جسم میں کینسر کے اظہار تک کئی برس لگ جاتے ہیں۔ خون کا سرطان اور غدودوں کے نمو ابتداء ہی سے پھیلے ہوتے ہیں کیونکہ تھراپی سے انہیں عمل طور پر کیا جاسکتا ہے۔ ہمارے ملک میں ترقی یافتہ ملکوں کی نسبت کینسر کے علاج نے مثبت نتائج نہیں دیے۔ اس کی دو تین بڑی وجوہات ہیں ایک تو یہ کہ ہمارے عوام تعلیم یافتہ نہیں وہ کینسر کی بنیادی وجوہات سے ناواقف ہیں وہ یہ نہیں جانتے کہ ڈاکٹر کے پاس کب جانا ہے وہ اپنے مریض کو کوالیفائیڈ ڈاکٹروں کے پاس نہیں لاتے بلکہ ادھر ادھر بھی ٹھیکوں اور کبھی ڈیپنسریوں کے پاس لئے پھرتے ہیں جنہیں اس بیماری کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہوتیں۔ اس طرح مریض کا قیمتی وقت ضائع ہو جاتا ہے جس میں مکمل شفا یابی کی زیادہ سے زیادہ توقع ہوتی ہے۔ اسی طرح تمام ڈاکٹر بھی بعض اوقات اپنی نا کجی یا بے وقوفی سے مریض کی تشخیص نہیں کر پاتے اور اگر تشخیص ہو بھی جاتی ہے تو مریض کینسر سپیشلسٹ کے پاس نہیں پہنچتا۔ پھر یہ بھی ہے کہ ہمارے ہاں بہت سے لوگ نام نہاد کینسر سپیشلسٹ بن بیٹھے ہیں ان کے شعبے تو کچھ اور ہیں مگر عام آدمی انہیں کینسر کے علاج تو ہونے سے رہا۔ کینسر کا علاج اکیلے آدمی کا کام بھی نہیں ہے اس میں مختلف سپیشلسٹوں کا باہم مشورہ ضروری ہے چونکہ ہمارے ہاں اعتماد کی فضا کم ہے اس لئے ایک فرد دوسرے سے مشورہ نہیں کرتا جس کے باعث اس لیول پر بھی علاج کا مثبت نتیجہ کم ہی سامنے آتا ہے۔

علاج کے صحیح ہونے کی ضمانت یہی ہے کہ کینسر کو سپیشلسٹ کے پاس لے جائیں۔ وہ اپنے ساتھیوں سے مشورے سے مریض کے علاج کا لائحہ عمل تیار کرے اور باہم مشورے سے علاج ہو تو ہمارے نتائج یورپ اور امریکہ سے ہرگز کم نہ ہوں۔

کینسر کی شناخت کیسے ہو؟

یہاں کچھ ایسی نشانیاں بیان کی جاتی ہیں جن کی موجودگی کینسر کا شک پیدا کر سکتی ہیں۔ اس کے بعد ڈاکٹر مختلف ٹسٹ اور ایکسے کر کے کینسر کی موجودگی کا پتہ لگا سکتا ہے اس طرح علاج آسانی سے ممکن ہے اور نتائج بھی اچھے ہو سکتے ہیں۔

1- پاخانے یا پیشاب کی حاجت میں تبدیلی یعنی پہلے کی نسبت زیادہ یا کم آتا۔

2- ایسا پھوڑا یا زخم جو عام طریقہ علاج سے مندرجہ نہ ہو رہا ہو۔

3- خون یا پانی کا جسم کے کسی حصے سے بغیر وجہ کے بہنا۔

4- جسم کے کسی حصے سے رسولی یا کٹی کا پینڈھ ہونا، عورتوں میں چھاتی میں کمی کی منوجہ ہوتی۔

5- بد ذہنی یا غذا لنگھنے میں تکلیف۔

6- پیدائشی تھل یا سسے کی ظاہری حالت میں تبدیلی۔

7- ہر وقت کھانسی، کھاننا اور آواز میں تبدیلی۔

8- ایسی بیماری یا خرابی جو عام ڈاکٹری علاج کے باوجود ٹھیک نہ ہو رہی ہو۔

9- ان صورتوں میں کینسر کے ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہئے۔

کینسر اگرچہ زندگی کے کسی بھی مرحلے میں ہو سکتا ہے مگر اس میں زیادہ تعداد جیڑ عمر

لوگوں کی ہوتی ہے بچے اور جوان کم ہوتے ہیں۔ سرطان کے لئے اگرچہ پوری دنیا میں سب سے

زیادہ ہے لیکن اس کی جلد تشخیص ہو جاتی ہے اور اسے پورے جسم سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ جلدی

سرطان سے ہونے والی اموات کل سرطانی اموات کا صرف ایک فی صد ہیں۔

کینسر کی 95 فی صد وجوہات ارد گرد کے ماحول سے جنم لیتی ہیں۔ مورثی وجہ

صرف 5 فی صد ہے۔ چونکہ پچھلے برسوں کے کینسر کا علم دیر سے ہوتا ہے اس لئے اس سے اموات کی

تعداد بہت زیادہ ہے۔ کینسر کی تشخیص اور اس کی بڑھتی ہوئی حالت کا اندازہ لگانے کے لئے مختلف

ٹسٹ کرائے جاتے ہیں۔

کینسر کے پانچ مستند طریقہ علاج ہیں۔ (1) سرجری (2) ریڈیو تھراپی

(3) کیموتھراپی (4) ہارمون تھراپی (5) ایمونوتھراپی

پہلے تین آزمودہ طریقے ہیں۔ جبکہ باقی دو ابھی ابتدائی مراحل میں ہیں۔ کینسر کا علاج

اس کی حالت، قسم اور جس عضو سے آیا ہو اس میں موجود خلیات کی حالت کے مطابق ہوتا ہے۔

کینسر کے مختلف ماہرین اس پر مشورہ کر کے فیصلہ کرتے ہیں کہ وہ اپنا اپنا کردار کس طرح اور کب

انجام دیں یعنی سرجری کے بعد جب کینسر کے ٹکڑے جسم کے دوسرے اعضاء میں پھیلنے کا ڈر ہوتا

ہے۔ خواہ کینسر اپنی بنیادی جگہ ہی پر ہو۔ سرجن، کینسر کے مریض کو دوسرے ماہر کے پاس بھیج

دیتا ہے۔ اب ضرورت کے مطابق ریڈیو تھراپی یا کیموتھراپی یا دونوں یا اور پر بتائے گئے دوسرے

طریقہ علاج باہم ملا کر آ زمانے جاسکتے ہیں۔

بعض اوقات عام لوگوں کو تاثر ایسا ملتا ہے کہ کینسر بہت زیادہ بڑھ رہا ہے۔ جبکہ اصل

صورت حال کچھ یوں ہے۔

اگرچہ قہوے (Caffe) کے نقصانات کے بارے میں پورے شوق سے نہیں بہا جاسکتا پھر بھی کافی تین چار کپ سے زیادہ نہیں چینی چاہیے۔
 ضروری نہیں کہ جسم میں بننے والی تمام ہی گھٹیاں کینسر کا پیش خیمہ ہوں، خاص طور پر چھاتی میں بننے والے اسی فیصد گومزوں کا سبب کینسر نہیں ہوتا۔ اس کے باوجود یہ حقیقت اپنی جگہ برقرار ہے کہ جیسے ہی آپ اپنے جسم کے کسی حصے میں کوئی گھٹلی محسوس کریں فوراً کسی مستند ڈاکٹر سے رجوع کرنا اور بس ضروری ہے۔

☆ زبان، منہ یا ہونٹوں پر بننے والا ایسا زخم جو مندمل نہ ہو رہا ہو۔

☆ بے حد تکلیف گومز یا اہمار خصوصاً، چھاتی، ہونٹوں یا زبان پر

☆ جسم کے کسی سے یا سخت دانے کے حجم اور رنگ میں غیر معمولی تبدیلی اور بڑھاؤ۔

☆ بدبھمی کی مستقل شکایت

☆ مستقل طور پر گٹے میں خراش، بلا تو جہر کھانسی اور نکلنے کے عمل میں وقت کا سامنا

☆ آنتوں کے معمول کے افعال میں کوئی فروری تبدیلی۔

☆ مندبج بالا علامات کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ آپ لازماً کینسر کا شکار ہیں۔ لیکن حفظ

☆ مقدم کے طور پر ڈاکٹر سے رجوع کر کے آپ اپنی زندگی کو محفوظ بنا سکتے ہیں۔

خوراک میں احتیاطیں

☆ غذا میں چربی زیادہ گوشتوں میں چھاتی کے سرطان (کینسر) کا باعث بنتی ہے۔

☆ ضرورت سے زیادہ، کھانا ہر قسم کے کینسر کی شرح میں اضافہ کرتا ہے۔

☆ سکرین، مٹائے کے کینسر میں ایک کمزور وجہ پائی گئی ہے۔

☆ شراب نوشی سے منہ بھر اور خوراک کی نالی کا کینسر ہو سکتا ہے۔

☆ مندرجہ ذیل احتیاطیں اگر کی جائیں تو کینسر سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

☆ متوازن اور متنوع خوراک استعمال کی جائے۔

☆ ہر چیز اعتدال سے کھائی جائے۔

☆ خوراک میں چربی اور چکنائی کی مقدار کم ہونی چاہیے۔

☆ پھل اور سبز یاں روزانہ استعمال کیجئے۔

☆ والوں کا استعمال بھی ضروری ہے۔

☆ ایسی خوراک جو نمک کے زیادہ استعمال سے تیار کی گئی ہو یا اسے خاص طریقے سے

مضبوط کیا گیا ہو مثلاً اچار وغیرہ نقصان دہ ہے۔
 ☆ چھوٹیں کی موجودگی میں براہ راست کوکلوں یا آگ پر تیار کی گئی خوراک سے

☆ بچنا چاہیے۔ اگرچہ شراب بذات خود مضر ہے اور ہلاکت آفریں ہے لیکن اس کا سگریٹ کے ساتھ

☆ استعمال اس کی مضرت میں اضافہ کر دیتا ہے۔

☆ کھانا زیادہ نہ کھائیے بلکہ سنت رسول ﷺ کے مطابق بھوک رکھ کر کھائیے۔

☆ چھنا ہوا آٹا ان چھنے آنے کی نسبت مفید ہے اسی طرح کم پسا ہوا آٹا زیادہ پے ہوئے

☆ آنے کی نسبت زیادہ زیادہ بہتر ہے۔ خوراک میں سیلو لوز (ریشے دار اجزاء) کی موجودگی

☆ بہت اچھا اثر ڈالتی ہے۔

☆ بہت زیادہ چینی اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

☆ زیادہ نمک کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

☆ خوراک میں وٹامن اے، سی ای کی مقدار وٹامن اے بٹیا کیر وٹیشن یا سبز اور پیلے پتوں

☆ والی ترکیبوں میں بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔

☆ سرطان سے بچاؤ

☆ کینسر سے بچاؤ دو سطحوں پر ممکن ہے، اول اس کو پیدا ہونے سے بچایا جائے۔ دوئم

☆ آواز میں پکڑا جائے۔

☆ سگریٹ نوشی دنیا میں کینسر کی بڑی وجہ ہے اسکے بعد خوراک کی باری آتی ہے۔ سگریٹ

☆ نوشی سے بچنا کینسر سے بچنے کے برابر ہے اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ سرطان ہے کہ بہت جلد حملہ

☆ آدر ہوتا ہے اور اسے روکنا ممکن نہیں وہ سمجھتے ہیں چونکہ دیر ہو چکی ہے۔ لہذا سگریٹ نوشی چھوڑنے

☆ کا اب کوئی فائدہ نہیں جبکہ میرا تجربہ یہ ہے کہ سگریٹ چھوڑنے کے بعد کینسر کا خطرہ بہت کم

☆ ہو جاتا ہے اور چند سال بعد تو عام آدمی کے برابر ہو جاتا ہے۔

☆ 25 سے 50 فیصد نوجوان اشتہار دیکھ کر سگریٹ نوشی کرتے ہیں کیونکہ اشتہارات میں

☆ سگریٹ نوشی کو رانگی یا خوبصورتی کی نشانی دکھایا جاتا ہے۔ سگریٹ نہ پینے والے بھی سگریٹ نوشی

☆ کے ماحول میں دھواں نکلنے اور مرض کا شکار بننے پر مجبور ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ سگریٹ نوشی

☆ اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے علاج پر جو دولت خرچ ہوتی ہے۔ وہ ملک اور قوم کے

☆ لیے ایک بڑا بوجھ ہے۔

بہت سے کینسر ایسے ہیں جن کو مختلف انداز میں روکا جاسکتا ہے۔

☆ جگر کا کینسر

یہ کینسر ایسے مریضوں کو بہت ہوتا ہے۔ جو جگر کی بی وائرس ہپاٹائٹس سے برکان میں مبتلا ہوں اگرچہ یہ بیماری بذات کو خطرناک ہے۔ لیکن بعد میں پیدا ہونے والا جگر کا کینسر تو بہت زیادہ خطرے کا حامل ہوتا ہے۔ ان دونوں سے بچنے کے لیے ٹیکے بھی موجود ہیں جن کے لگانے سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

☆ جلد کا کینسر

اس کینسر میں انٹراوائٹ یا بالائے سطحی روشنی ایک بڑی وجہ ہے اس سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ تیز دھوپ اور روشنی سے بچا جائے۔ خاص طور پر دوپہر کے وقت بچنا بہت ضروری ہے اس پر ان افراد کو خاص توجہ دینی چاہیے جو اپنی جلد میں دھوپ کثرت سے لیتے ہیں۔

☆ پیشے والے کینسر

تاہم کارشاعوں میں کام کرنے والے لوگوں میں مختلف قسم کے کینسر عام ہوتے ہیں۔ ان کو ایسے مہابیر کرنی چاہیں جن سے ان کے جسم میں داخل ہونے والی شعاعوں کے ہائیکار اثرات کم سے کم ہوں وہ جسم پر ان اثرات کو ناپنے والے آلات پہنیں۔ ایسی ادویات جن سے کینسر پیدا ہو سکتا ہے۔ انہیں استعمال کرتے وقت نرسوں، ڈسپنسرز اور ڈاکٹروں کو احتیاط کرنی چاہیے۔ ایسٹھاس کے استعمال میں بھی احتیاط کرنا لازم ہے۔

☆ خوراک اور کینسر

خوراک میں احتیاط سے عورتیں چھاتی کے کینسر اور دونوں جنسیں بڑی آنت، معدہ، پرائیٹ، پینے والی خوراک کی مالی اور جگر کے کینسر سے بچ سکتی ہیں۔

☆ وراثت

بہت سارے کینسرز میں وراثت کا رول موجود ہے۔ ان خاندانوں میں باقی افراد کا مائند اور چیک اب ضروری ہے اس سے بیماری آغاز میں پکڑی جاسکتی ہے۔

☆ جلد تشخیص اور سکریننگ
کینسر کی جلد تشخیص یا سکریننگ سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ بیماری اس وقت پکڑی جاتی ہے جب اس سے وابستہ تکالیف پیدا نہیں ہوئی ہوتیں۔ یوں بروقت علاج سے شفا یابی یقینی ہوتی ہے۔

☆ چھاتی کا کینسر
وہ عورتیں جن میں چھاتی کا کینسر پیدا ہونے کے خدشات بہت زیادہ ہوں ان کی مکریننگ یا جلد معائنہ بہت ضروری ہے جس میں درج ذیل امور پیش نگاہ رہیں۔

☆ مائینٹ یا جلد معائنہ کا ذاتی معائنہ۔

☆ چھاتی کا سالانہ اکٹری معائنہ۔

☆ چھاتی کا ایکسے۔

☆ پینے والی کینسر

ان عورتوں میں پینے والی کے مت کا کینسر زیادہ ہوتا ہے جن کی شادی جلد کر دی گئی ہو پینے زیادہ ہوتے ہوں اور فریب گھرات ہو۔ ان میں رحم کا پیپٹ نمیت کرانا چاہیے۔ ویسے یہ نمیت ہر شاہی شدہ عورت کو ہر تین سال کے بعد کرانا چاہیے۔

☆ بڑی آنت کا کینسر

بعض گھرانوں میں آنت کی مختلف بیماریاں بڑی آنت کے کینسر کو جنم دیتی ہیں۔ ان میں درج ذیل نمیت ضروری ہیں:-

☆ پانانے میں خون کی موجودگی کا نمیت۔

☆ خون میں خاص رطوبت کا نمیت وغیرہ۔

☆ جلد کا کینسر (میلائنوما)

☆ پورے جسم کی جلد کا بذات خود معائنہ۔

☆ پورے جسم کی جلد کا سالانہ اکٹری معائنہ۔

☆ پھیپھڑے کا کینسر

☆ مگریت نوشی کرنے والوں میں 45 سال کی عمر میں چھاتی یعنی پھیپھڑوں کا

☆ پرائیٹ کا کینسر

یہ 50 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں (مردوں) میں ہوتا ہے درج ذیل ٹیسٹ کرانے جائیں:-

پرائیٹ کا معائنہ سالانہ۔

خون میں کینسر کی موجودگی کا ٹیسٹ۔

☆ جگر کا کینسر

جن لوگوں و جگر کے بی وائرس کا عارضہ ہوا ہو، وہ اس کینسر کے لیے خون کا خاص ٹیسٹ کرانیں۔

☆ معدے کا کینسر

معدے کا معائنہ۔

☆ منہ اور گلے کا کینسر

جو لوگ سگریٹ نوشی اور شراباٹ کا باقاعدہ استعمال کرتے ہوں انہیں اور گلے کا باقاعدہ ڈاکڑی معائنہ کرانا چاہیے تاکہ جلد تشخیص ہو سکے۔

☆ تشخیص

بعض لوگ تو ایسے ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں ڈاکڑ کے پاس صرف اس صورت میں جانا چاہیے جب انہیں کوئی تکلیف ہو جیسے درد یا خون کا بہنا۔ ظاہر ہے اگر ہم اپنے ہاں کینسر کے مرض کے صحیح وقت پر تشخیص چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے ارد گرد معاشرے میں کینسر کے متعلق واقف فرما کر کرنا ہوگا۔ ایسا کرنا طب سے تعلق رکھنے والے سب لوگوں کا فرض ہے۔

جب مریض طبیب کے پاس پہلی دفعہ جاتا ہے۔ تو اس طبیب کا کوئی پتہ ہونا اور کینسر کے بارے میں بنیادی علم رکھنا بہت ضروری ہے اس مرحلے میں جسم کے اندر چھوٹے سے چھوٹا کینسر یعنی آدھے سے ایک سینٹی میٹر تک بھی تشخیص آلات سے پکڑا جاسکتا ہے۔

تشخیص میں مریض کی ہسٹری پوری توجہ کیساتھ لی جائے اکثر مریض بہت سی باتیں بھول جاتے ہیں جنہیں اگھوانا بہت ضروری ہے۔ مریض کے خاندان، اس کے رہن سہن، عادات، شیئے، ازدواجی زندگی کی بھی بہت اہم باتوں کا پتہ چلتا ہے۔

مریض کے معائنے سے ایسی چیزیں بھی سامنے آسکتی ہیں جو اس نے ہسٹری میں نہ بتائی ہوں نیز اس کی تکالیف کے اصلی اور نفسیاتی یا فکری ہونے کا پتہ چلتا ہے۔

☆ تشخیصی ٹیسٹ جو کینسر کے لیے ضروری ہیں:-
خون کے مختلف ٹیسٹ۔

☆ پیشاب کے ٹیسٹ

مختلف قسم کے ایسکرے جن میں چھاتی کا ایکس رے بالعموم ضروری ہوتا ہے ضرورت ہو تو موموگرافی یا سی ٹی سکنیشن بھی کرنا چاہیے۔

☆ ایم، آئی، آر

ایک یا تشخیصی طریقہ ہے جو سی ٹی سکن سے بہتر ہے۔

☆ الٹراساؤنڈ

☆ اس تشخیصی طریقہ کی اپنی افادیت ہے بعضے موقع پر اس کے نتائج بڑے اچھے ہوتے ہیں۔

☆ ریڈیو آکٹو ٹوپ سکن

بڈیوں اور جگر اور دوسرے اعضا کے مختلف سکن کرائے جاتے ہیں۔

☆ اندرونی اعضا کا نالی کے ذریعے معائنہ

یہ ایک خاص قسم کی نالی کے ذریعے کیا جاتا ہے یوں براہ راست اس جگہ کی تصویر لیا کرنا یا کسی بھی نالی جاسکتی ہے۔

☆ رطوبتوں کا ٹیسٹ

☆ جسم کے مختلف اعضاء کی رطوبتوں میں موجود کینسر کے سیلوں کی موجودگی سے اس مرض کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔

☆ بائیوپسی

مختلف طریقوں سے جسم کے کسی بھی حصہ سے کچھ ٹکڑا لے کر چاے وہ معمولی سوئی سے

ہو یا بڑے آپریشن سے اس میں موجود کینسر کے ذرات کی موجودگی کا اندازہ کیا جاتا ہے

☆ ہڈی کے گودے کا معائنہ

خون کے کینسر کے مریض میں یہ ٹیسٹ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔

☆ حیاتیاتی نشانیوں (بایولوجیکل مارکرز)

کینسر کے شریک میں پیدا ہونے والی حیاتیاتی نشانیوں کے ذریعے بھی اس کی تشخیص کی جاتی ہے۔ اس کے لیے چند ٹیسٹ کرنے پڑتے ہیں۔

☆ تشخیص میں تاخیر

تشخیص میں دیر کی کینسر کے علاج اور مثبت نتائج میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ اس کی تشخیص میں جتنی جلدی ہوگی علاج اتنا ہی مکمل ہوگا 100 فیصد تک۔ اس میں دو باتیں اہم ہیں مریض کا اس بیماری کے بارے میں لاعلم ہونا بہت بڑی رکاوٹ ہے کینسر کے حوالے سے لوگوں کی تعلیم ہی اس مشکل کا حل ہے طبیب کا سرطان کے متعلق صحیح اور مکمل اور تازہ علم ہونا بھی اچھے علاج کی ضمانت ہے۔ بعض طبیب علم ہونے کے باوجود تصویر کا تاریک رخ دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں اور مریض یا لواحقین سے حوصلہ افزاء بات نہیں کرتے۔ ترقی یافتہ ملکوں میں ان دو امور پر توجہ دینے سے 50 فیصد مکمل شفا کی ضمانت حاصل ہوگئی ہے۔

سٹیجنگ

تشخیص کے بعد دوسرا بڑا مرحلہ کینسر کے پھیلاؤ کی پیمائش ہے جو بہت اہمیت رکھتا ہے۔ علاج کے طریقے اور ان کا صحیح استعمال اس کے بعد ہی موثر ثابت ہو سکتے ہیں یعنی اگر بیمار اپنی اصلی جگہ سے پھیل چکی ہے تو بنیادی جگہ پر بائیوپسی کے سوا بڑے آپریشن کا کوئی فائدہ نہیں تاہم طریقہ علاج استعمال کرنے سے پہلے یہ اندازہ کرنا بھی ضروری ہوتا ہے کہ اس علاج سے کتنے اچھے نتائج برآمد ہوں گے۔

ایک ہی قسم کے کینسر کے مختلف مریضوں میں مختلف طریقہ علاج یا ان کا ملاپ ہو سکتا ہے۔ اچھے نتائج حاصل کرنے کے لئے سٹیجنگ بہت ضروری ہے۔ بعض مریض میں بظاہر بنیادی جگہ کے کینسر کے علاوہ مرض کا پھیلاؤ تشخیصی ٹیسٹ سے بھی نظر نہیں آتا۔ حالانکہ اس کے جسم کے ذرات دوسرے حصوں میں موجود ہوتے ہیں اس صورت میں اضافی علاج یعنی کیموتھراپی

دوسرے علاج کیے جائیں تو بعد میں پریشانی نہیں ہوتی اور نتائج بہت مفید ہوتے ہیں۔ اکثر تشخیصی ٹیسٹ کینسر کے ایک جتنی میٹر سے چھوٹے نکلے کو نہیں دیکھ سکتے جبکہ اتنے چھوٹے نکلے میں کم از کم ایک ارب سرطانی ذرے ہوتے ہیں یہ تعداد خاصی زیادہ ہے اسے اس حد تک کم کرنا ضروری ہوتا ہے کہ اکیلا جسم کا دفاعی نظام ہی کینسر کو ختم کر دے۔ مریض کی بیماری کو سچ کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ اصل مقصد گروپ بندی ہے تاکہ پرانے اور آنے والے وقتوں میں مختلف طریقہ علاج کا براہ راست موازنہ کیا جاسکے۔

علاج کے اصول اور ضوابط

کینسر کی تقریباً 250 سے زائد اقسام ہیں۔ ان کا پھیلاؤ، انکی ساخت، طریقہ علاج اور نتائج سب مختلف ہیں۔ اکیلے ایک معالج کے لئے صحیح نتائج کا حصول مشکل ہوتا ہے ایک ٹیم کی شکل میں علاج ضروری ہوتا ہے یعنی مختلف طریقہ علاج کے لوگوں کا ایک ساتھ ملاپ جیسا کہ اضافی طریقہ علاج کے بارے میں ذکر ہوا ضروری ہے پرانے نتائج سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ ان مریضوں میں جنہیں ایک طریقہ علاج سے گزرنے کے بعد مکمل آرام کی ضمانت دی گئی تھی۔ دوبارہ کینسر پیدا ہو گیا۔

ہمارے ہاں تکلیف دو بات یہ ہے کہ ایک دوسرے کے ساتھ کام کرنا تو تین سمجھتے ہیں۔ پھر یہاں کینسر پینٹلسٹ کے نام سے پہچانے جانے والے لوگ حقیقاً پینٹلسٹ نہیں ہوتے۔ اس سے نتائج میں فرق آ جاتا ہے۔ ٹیم کی موجودگی میں بڑا کردار اس ڈاکٹر کا ہوتا ہے جسے کینسر کے مختلف طریقہ علاج میں زیادہ سے زیادہ علم ہو۔

کینسر کا علاج دو بڑے مقصدوں کے تحت کیا جاتا ہے۔

1۔ مکمل علاج

اس میں کینسر مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے اور علاج کے بعد مریض کی حالت ایسے انسان جیسی ہو جاتی ہے کہ جسے کینسر کا عارضہ ہوا ہی نہ ہو۔

2۔ نامکمل علاج

ایسے مریض میں اگرچہ پہلے والی صورت حال پیدا نہیں کی جاسکتی۔ مگر مندرجہ ذیل فائدے حاصل ہو سکتے ہیں۔

1۔ مریض کی بقا یا زندگی میں اضافہ

- ii- مریض کی تکالیف میں خاطر
iii- بہتر زندگی کی ضمانت

کینسر کی جراحی

عرصہ قدیم سے یہ علاج استعمال ہوتا رہا ہے۔ چونکہ یہ طریقہ علاج اکثر مریضوں کے لیے مکمل ثابت نہیں ہوتا اس لیے دوسرے طریقہ علاج ایجاد ہوئے۔ سرجری یا جراحی صرف ایک خاص جگہ تک محدود ہوتی ہے۔ جو کینسر ایک جگہ سے باہر پھیل گیا ہو اس طریقہ علاج سے اس کا کچھ دفعہ نہیں ہو سکتا ہاں اگر اس جگہ سے مکمل کینسر نکال دیا گیا ہو اور دوسری جگہ ایک بھی کینسر نکل نہ ہو تو علاج اس طریقے ہی سے مکمل ہے۔ لیکن ایسے مریض نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ مختلف جدید طریقوں سے ترقی کے نتائج کو مکمل بنانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

مکمل علاج ہونے کے علاوہ بھی اکثر آپریشن کئے جاتے ہیں مگر ان کا مقصد اور ہوتا ہے۔ بعض اوقات آپریشن قبل از وقت یعنی کینسر کی ممکنہ پیدائش سے قبل کیا جاتا ہے۔ تاکہ سرطانی رسولی جہاں اس کا امکان ہو وہاں سے نکال دی جائے۔

دوسرے تقاضی کے لئے آپریشن کیا جاتا ہے جو معمولی بھی ہو سکتا ہے اور بڑا بھی۔ تیسرے کسی فوری تکلیف کو دفع کرنے کے لئے بھی آپریشن کی ضرورت پیش آتی ہے۔ چوتھے کینسر کے دوسرے طریقہ علاج کے ساتھ اچھے نتائج لینے کے لئے آپریشن کیا جاتا ہے یوں آپریشن میں رو جانے والی کسی دوسرے طریقے سے دور کر لی جاتی ہے۔ سرجری کے سچے طریقے بھی ہیں جن میں خنڈک یا بجلی کے ذریعے متاثرہ حصے کاٹ دیئے جاتے ہیں۔

ریڈیو تھراپی

کینسر کے علاج میں تابکار شعاعوں کا استعمال 1930ء سے شروع ہوا جب قدرتی ریڈیم اس علاج میں استعمال کیا گیا۔ شروع میں ریڈیم کینسر زدہ جگہ پر لگا دیا جاتا تھا۔ 1950ء میں کوہالت اور یزیم اس مقصد کے لئے استعمال کئے گئے۔ جیسے جیسے سائنس نے ترقی کی شعاعوں اور الیکٹرانوں کے استعمال سے تابکار شعاعیں بنائی گئیں۔ جو آج کل لائینر ایکسلریٹرز (Linear Acceleration) سے پیدا کی جا رہی ہیں۔ کوہالت بھی ان شعاعوں کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔

کینسر کے بڑے حصوں کو ختم کرنے کے لیے عموماً چھ سے ساڑھے سات ہزار سینٹی گریڈ حدت کی بجلی لگائی جاتی ہے۔ ایسے حصے جہاں بظاہر کینسر کے ذرات نظر نہ آ رہے ہوں لیکن

جگہ ہو، وہاں پانچ ہزار سینٹی گریڈ کی بجلی کافی ہوتی ہے۔ عموماً بجلی ایک ہزار فی ہفتہ کے حساب سے لگائی جاتی ہے۔ یا 200 سینٹی گریڈ روزانہ۔ بجلی کینسر سیل کے مرکزے (نیوکلیس) یا دارغ کو تباہ کر دیتی ہے۔ یوں سیل بھی تباہ ہو جاتا ہے ایسی ادویات بھی استعمال کی جاتی ہیں جن سے کینسر کے ذرے بہت زیادہ تباہ ہو جاتے ہیں۔ مگر دوسرے نارمل ذرے بچ جاتے ہیں۔ بجلی تنہا، آپریشن سے پہلے اور بعد میں بھی استعمال ہوتی ہے اور بعض اوقات کیمو تھراپی کے ساتھ بھی آزمائی جاتی ہے۔

کیمو تھراپی

بعض کینسر ایسے ہیں جو شروع ہی میں پھیلے ہوتے ہیں یا وہ ایک جگہ کے بجائے بہت سی جگہوں سے ایک ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ ان میں خون یا غدودوں کے کینسر عام ہیں۔ یہ وہ کینسر ہیں جو سرجری یا ریڈیو تھراپی سے قابل علاج نہیں ان میں ایسے علاج کی ضرورت ہوتی ہے جو جسم میں پھیلے ہوئے کینسر کے تمام ذروں کو متاثر کرے۔ کیمو تھراپی سرطان کے تقریباً 5 فیصد مریضوں کو مکمل طور پر شفا یاب کر دیتی ہے۔ پچھلے کچھ سال سے کیمو تھراپی کی سائنس نے بہت ترقی کی ہے اسے زیادہ زور دے کر علاج کیساتھ ملا کر آزمایا جاتا ہے۔ اس کا اصل مقصد جسم میں ان دیکھے کینسر کے ٹکڑوں کو ختم کرنا ہے۔

آج کل کیمو تھراپی سرجری اور ریڈیو تھراپی سے پہلے دی جاتی ہے تاکہ سرطان کے سائز میں کمی ہو اور آپریشن یا ریڈیو تھراپی تھوڑی جگہ میں ہو۔ بعض دفعہ کینسر کے مریضوں کی عمر میں اضافے کے لیے بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ کیمو تھراپی اسی طرح اثر کرتی ہے جس طرح اینٹی بائیوٹک دواؤں کے خلاف اپنے اندر قوت مدافعت پیدا کر لیتے ہیں۔ اسی طرح کیمو تھراپی کے خلاف بھی سرطانی ذرے قوت مدافعت پیدا کر لیتے ہیں اور کینسر ختم نہیں ہوتا۔ یہ زیادہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی انارزی، جو اس شعبہ کو نہ جانتا ہو، کیمو تھراپی استعمال کرے۔

کیمو تھراپی کی مختلف ادویات اکثر ملا کر دی جاتی ہیں اس طرح سرطانی خلیات مارنے کے مختلف طریقے یکجا ہو جاتے ہیں۔ یہ ادویات مختلف طریقوں سے دی جاتی ہیں۔ کہیں اور بے اور کہیں کسی اور چیز میں ملا کر۔ کیمو تھراپی کے بعض نقصانات بھی ہیں جو عارضی ہوتے ہیں۔ خطرے آئیامیابوں کا اثر جانا۔

کیمو تھراپی کی وجہ سے 20 فیصد لوگوں کا مکمل علاج ہو جاتا ہے۔ دوسرے 20 فیصد کی زندگی نامی کسی ہو جاتی ہے مزید 20 فیصد کے مرض میں کچھ فرق پڑتا ہے۔ بقایا 40 فیصد میں نکالی ہوتی ہے۔ بچوں کے کینسر میں اس طریقہ علاج کے بہت اچھے نتائج سامنے آ رہے ہیں۔

☆ بارمون تھراپی

جسم کے اندر بارمون بنانے والے اعضا کے فعل میں تبدیلی سے کینسر پر مرتب ہونے والے اثرات کا ایک ہوسال پہلے ہی اندازہ ہو گیا تھا۔ اور اس تبدیلی کو علاج کے لیے استعمال کیا گیا تقریباً دو تہائی پرائیٹ کینسر کے مریض اور ایک تہائی چھاتی کے کینسر کے مریض اس طریقہ علاج سے مستفید ہوتے ہیں خول کے کینسر، نیز غدودوں، بچے والی بیضہ والی اور گلے کے مریض اس طریقے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس علاج میں یا تو بارمون بنانے والے کسی عضو کو تارگٹ بنا کر ختم کیا جاتا ہے یا پھر بارمون جیسے اجزاء جسم میں داخل کیے جاتے ہیں۔ اس میں اکثر عورتوں کی بیضہ والی اور مردوں کے ٹیسٹیکل (حصے) نکال دیے جاتے ہیں۔ تاہم سائنس کی ترقی سے ایسے اجزاء دریافت ہو چکے ہیں جن کی بدولت ان اعضا کو نکالنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اجزاء خود بخود ان اعضا کو نکالے بغیر بے کار کر دیتے ہیں۔

☆ ایوٹھراپی (دفاعی نظام)

ایوٹھراپی جسمانی دفاعی نظام پر اثر انداز ہو کر کینسر کو متاثر کرنے کا طریقہ علاج ہے۔ دراصل کینسر کا آغاز یا بعد میں پھیلاؤ اس نظام میں تبدیلی یا خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ گویا اس نظام کو اگر دوبارہ ٹھیک کر دیا جائے تو کچھ ایسے نتائج مل سکتے ہیں۔ یہ علاج مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ ایسے اجزاء بھی بنائے گئے ہیں جو براہ راست کینسر کے خلیات کو تارگٹ بنا کر تباہ کر دیتے ہیں۔ آج کل کوشش ہو رہی ہے کہ گائیڈڈ ذرات کی طرح کیوٹھراپی کو ایوٹھراپی کے ساتھ ملا کر کینسر کے ذرات کو ختم کیا جائے۔

☆ ثانوی علاج

کینسر کے علاج میں اوپر دیے گئے طریقوں کے علاوہ مزید تھراپی اختیار کرنی ضروری ہیں۔

☆ خوراک کی احتیاط

کینسر کے مریض میں وزن کم ہو جاتا ہے وزن کی یہ کمی اور کمزوری اس مریض کے علاج میں اور علاج کے علاوہ مثبت یا منفی اثرات پیدا کر سکتی ہے۔ جب کینسر کا علاج کیا جاتا ہے تو کھانے پینے میں بھی فرق آ جاتا ہے۔ یعنی کینسر کے مریض کو خوراک خصوصاً اچھی خوراک کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اور اسے منہ خون یا کسی اور طریقے سے دیا جاسکتا ہے۔

☆ خون کا استعمال

کینسر کے مریض میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ چاہے وہ خون کی مالی پھت جانے، خون سے استعمال ہو جانے یا کینسر کے ہڈیوں کے گودے میں پھیل جانے سے ہو ان مریضوں کو جن میں خون کے تمام اجزاء کی کمی ہو خون کی ڈرپ لگائی جاتی ہے۔ جن مریضوں میں خون کی کمی ہو جاتی ہے انہیں وہ اجزاء خون سے حاصل کر کے دیئے جاتے ہیں

☆ کینسر کا درد

کینسر کا درد بعض اوقات مریضوں کو شدت سے ہونے لگتا ہے اس کا علاج ادویات کے علاوہ چھوٹے یا بڑے آپریشن سے بھی کیا جاتا ہے۔ کوشش کی جاتی ہے کہ ان ادویات سے نشہ کم سے کم ہو۔ لیکن ضرورت کے مطابق ہر قسم کی دوا دی جائے یہ ادویات کسی بھی طریقے سے دی جاسکتی ہیں۔

☆ انفیکشن

کینسر کے مریض میں عفونت یا انفیکشن عام لوگوں کی نسبت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کینسر کے علاج سے عفونت کے بڑھ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں میں انفیکشن کا فوری علاج ضروری ہوتا ہے کیونکہ جسمانی مدافعت تو پہلے سے کم ہو چکی ہوتی ہے ترقی یافتہ ملکوں میں کینسر کے مریض کو علاج کے دوران ایسی جگہ پر رکھا جاتا ہے جہاں انفیکشن کا کم سے کم اندیشہ ہو، آنے جانے والوں پر مکمل پابندی ہوتی ہے۔

☆ کینسر کے علاج کے نئے طریقے

نظر ن عمل میں تبدیلی:-

اس سے اب تک خون غدودوں، پستان گردے اور مثانے کے کینسر کا علاج کرنے میں پیش رفت ہوئی ہے۔

☆ گرمی (زیادہ درجہ حرارت)

زمانہ قدیم میں دیکھا گیا کہ کینسر کے مریض میں زیادہ بخار کے بعد کینسر کی بیماری میں کمی ہو جاتی تھی اس لیے پرانے سائنس دان کینسر کے مریض کو بخار میں مبتلا کر کے کچھ فائدہ اٹھاتے تھے۔ جدیدی سرج نے اس کی تائید کی ہے اب کینسر والے حصہ کو درجہ حرارت بڑھا کر کیلیاریٹو تھراپی یا کیوٹھراپی کے ساتھ ملا کر بہتر نتائج حاصل کئے جا رہے ہیں۔

☆ تابکار اثر میں تبدیلی

ایسی دوائیں جو تابکار اثر میں کمی یا بہتری لاسکتی ہیں انہیں استعمال کر کے کینسر زدہ حصے میں زیادہ تابانی اور نائل حصے کو بچانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

☆ فوڈ انجیک تھراپی

اس میں ایسے کیمیکل استعمال کیے جاتے ہیں جو روشنی جذب کر کے ایسی تبدیلی لے آتے ہیں جس سے یا تو سرطانی رسولی کی تابانی میں مدد ملتی ہے یا جب روشنی پڑتی ہے تو وہ چمک اٹھتے ہیں۔ جس سے ان کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے رسولی ایسے کیمیکل کو جذب کر لیتی ہے روشنی اس جگہ ڈالی جاتی ہے، جہاں ٹنک ہو تو وہ غلٹے چمکنے لگتے ہیں۔ اس طرح ٹیومر (رسولی) کی موجودگی کی تشخیص ہو جاتی ہے۔ جو دوسرے طریقوں سے شاید ناممکن ہو علاوہ انہیں ایسے کیمیکل بھی ہیں جو اس روشنی کے اثر سے سرطانی خلیات میں ایسی تبدیلی لے آتے ہیں۔ جو ان کی موت کا باعث بنتی ہے اس علاج سے سانس کی نالی، خوراک کی بالائی نالی، معدہ، السرا اور گردن کا کینسر قابل علاج ہوتے ہیں۔

☆ ایٹمی ذرات کی شعاعیں

ایکسے شعاعوں کے علاوہ ایٹم کے ذرات یعنی الیکٹران، پروٹان اور نیوٹران علیحدہ علیحدہ ایک شعاع کی صورت میں استعمال کر کے کینسر کا علاج کیا جاتا ہے۔

☆ دوران آپریشن ریڈیو تھراپی

آپریشن کے بعد اگر چہ بظاہر ٹیومر نکال دی جاتی ہے مگر وہاں سرطانی غلٹے موجود ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اب اگر براہ راست اس جگہ تابکار شعاعیں گزاری جائیں تو اچھے اور براہ راست نتائج کی توقع ہوتی ہے یہ طریقہ معدے اور لیبلے، بڑی آنت، مثانے اور بچے والی کے کینسر میں آزما کر گیا ہے۔

☆ نالی (کیموتھیسٹ) کا استعمال

نالی کے ذریعے کینسر کی ادویات تابکار مادہ یا دوسرے اجزاء کینسر کی جگہ پہنچا دیے جاتے ہیں اس طرح کینسر زدہ حصے کو زیادہ سے زیادہ نقصان پہنچا کر سرطانی خلیات تباہ کیے جاتے ہیں۔ بعض اوقات کیموتھراپی ادویات دے کر نالی بند کر دی جاتی ہے۔ اور کینسر ختم ہو جاتا ہے۔ اس طریقے سے جگر، ہڈیوں، مثانے، بچہ والی کے منہ اور دماغ کے کینسر کا علاج کیا جاتا ہے۔

☆ ہڈیوں کے گودے کا استعمال

سرطان اور بعض دیگر امراض کے علاج میں ہڈیوں کے گودے کی حالت اتنی نازک ہو جاتی ہے۔ کہ یا تو مریض ختم ہو جاتا ہے۔ یا علاج کے راستے میں رکاوٹ کھڑی ہو جاتی ہے۔ معالج اتنی دوا استعمال نہیں کر سکتے جس سے ٹیومر کو ختم کر سکیں۔ زمانہ جدید میں ہڈی کا گودا تندرست آدمی سے نکال کر مریضوں کو دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات خود مریض اچھی حالت میں اپنا گودا نکال کر جمع کر دیتا ہے جو بعد میں اسی کے کام آتا ہے۔

☆ لیزر کا استعمال

کینسر کے مریض کا آپریشن لیزر شعاعوں سے بھی کیا جاتا ہے اس سے خون کم ضائع ہوتا ہے اور آپریشن بہت سستا ہی سے ہوتا ہے۔

(رپورڈ: انجسٹ فروری 1993ء)

چاقو

غذائیات

نسخہ ہے تو حیرت انگیز..... لیکن اسے آزمانے میں آپ ہی کا بھلا ہے۔

جدید ترین معلومات :-

تجربوں کی ہم آہنگی میں ان کی گفتگو بڑی ہی خوفناک تھی۔ چاقو کا لفظ سننے ہی میں ٹھٹھکی اور میرے ہاتھوں میں چانے کے برتن کھٹک کر رہ گئے۔ بھائی نور ابراہیم اور چانے کے برتن تمام کر اندر بیٹھا آیا۔ ہا دوست ارشد اندر بیٹھا تھا۔ چند منٹ بعد میں پھر ڈرائنگ روم کے چھوٹے دروازے سے پاس ہی تو میری بھائی بہن آ رہی تھیں۔

اگرچہ اس وقت میں نے چاقو خرید کر تجھے نہ دیا تو پھر میں اور یوسف مل کر تمہاری جربہ نکال دیں گے۔

”یوسف تیس روز تم مسجد کو بلاؤ۔ میں ارادے کا بڑا کچا ہوں کچھ نہیں کر سکوں گا۔“

مجھے امی کے پیچھے ہی آواز آئی تو میں گھبرا کر دروازے سے ہٹ گئی وہ مجھے دیکھ لیتیں تو کہیں کہیں یہ سن سواں لے رہی ہو؟ بڑی بری بات ہے لیکن جو منصوبہ بندی چاقو کے حوالے سے وہ کر رہے تھے اس کے متعلق امی کو نہ بتانا بھی بری بات ہوتی۔ میں نے امی کو بتایا تو انہوں نے کہا ”میں تو نئی دفعہ کہہ چکی ہوں کہ ان دونوں کی یاری چھوڑ اور کچھ پڑھا لکھا کر..... مگر وہ کہتا ہے کہ موٹے کوئی پڑھنے لکھنے سے منع کرتے ہیں۔“

ارشد کا سارا خاندان موٹا ہے ہم انہیں موٹے ہی کہتے ہیں۔ ارشد، یوسف اور امجد آپس میں بھائی ہیں، انہی کا ذکر بھائی ارشد کی گفتگو میں آیا تھا۔ وہ چورجی میں بھی ہمارے ہمسائے تھے اور اقبال ٹاؤن میں بھی ہمارے قریب ہی رہتے ہیں ہمارے دونوں گھرانوں کے مابین اچھے تعلقات استوار ہیں۔ والدین کے والدین سے لڑکوں کے لڑکوں سے اور لڑکیوں کے لڑکیوں سے دوستانہ روابط ہیں۔ لڑکے تو آپس میں ملتے رہتے ہیں لیکن موٹوں کی ماں اور لڑکیاں اپنے موٹاپے کی وجہ سے فٹری کے احساہ میں مبتلا ہیں، وہ ہمارے گھر کم ہی آتی ہیں لیکن ان کے لڑکے جب ہمارے گھر آتے ہیں تو ڈھٹائی سے چانے کے ساتھ ہی کچھ کھانے کو مانگتے ہیں اگر کھانے کا وقت ہوتو یہ

کھانا بھی کھا کر جاتے ہیں، اب یہ موٹا اندر بھائی کے پاس بیٹھا تھا اپنے ایف اے (FA) میں نل ہونے کا دکھارو نے آیا تھا، نہ جانے چاقو سے کیا کرنے کی ہمت نہیں کر پارا۔

جب وہ چلا گیا تو اس نے بھائی سے پوچھا کہ وہ چاقو کی کیا بات کر رہے تھے، بھائی سر سے سر گیا اس کا کہنا تھا کہ اس نے ایسی کوئی بات ہی نہیں کی جس میں چاقو کا ذکر آتا ہو، لیکن جب میں نے ان کی ساری گفتگو دہرائی تو بھائی تہقہ لگا کر ہنسا اور کہنے لگا کہ اس نے ایک نئی کتاب پڑھی تھی ”نوڈیکینڈل“ اور وہ اس کے حوالے سے موٹے کو موٹاپے کا علاج بذریعہ چاقو بتا رہا تھا۔

چاقو سے موٹاپے کا علاج کیسے ہوتا ہے، اسے میں بعد میں بتاؤں گا، پہلے نوڈیکینڈل“ کی بات کر لی جائے تو بہتر ہے۔

”نوڈیکینڈل“ قومی صحت اور خوراک پر فنی زبان میں لکھی ہوئی وہ کتاب ہے جس میں برطانوی پارلیمنٹ کی قائم کردہ کمیٹی کی رپورٹ آسان زبان میں ”پوسٹ مارٹم“ کہا گیا ہے۔ نیکے (NECNE) یعنی نیشنل ایڈوائزری کمیٹی آن نیوٹریشن ایویشن 1979ء میں قائم کی گئی اور 1981ء میں اس نے اپنی رپورٹ مرتب کی، اسے سیکینڈل اس لیے قرار دیا گیا کہ اس کو عام لوگوں سے چھپایا گیا۔ پارلیمنٹ میں جب بھی اس کی بازگشت سنائی دیتی، چند روز شور مچاتا لیکن فنی زبان میں ہونے کی وجہ سے جلد ہی پریس اس کا پیچھا چھوڑ دیتا۔ پارلیمنٹ میں یہ بھی بتایا گیا کہ اس رپورٹ کی اشاعت ملکی مفادات اور خاص کر کھانے پینے کی اشیاء بنانے والی انڈسٹری کے مفاد میں نہیں۔ وزیر اعظم سر پیپیر کو جب ملک سنچر (Milk Santcher) یعنی ”دودھ چھیننے والی“ کہا گیا تو اس وقت بھی پریس منظر میں یہی نیکے رپورٹ تھی۔ (سر پیپیر کے سکولوں میں بچوں کو دودھ کی سہولت ختم کر دی تھی جو بچوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب کر رہی تھی۔)

پوری کتاب کا جائزہ چند صفحات میں لینا مشکل ہے کیونکہ اس میں صحت، امراض، خوراک، رپورٹ پر رد عمل اور سیاست کا ذکر بھی آتا ہے۔ تاہم اس کا مختصر ترین تعارف یہ ہے کہ اس رپورٹ میں مہلک امراض کے متعلق جدید طبی اور سائنسی سوچ کے علاوہ خوراک کے اجزاء سے بحث کی گئی ہے۔ کھانے کی بنیادی اشیاء کا تجزیہ کیا گیا ہے اور کھانے کی مصنوعات میں پائے جانے والے مضر اجزاء کو منظر عام پر لایا گیا ہے، کھانے پینے کی جتنی بھی اشیاء مختلف صورتوں میں دستیاب ہیں۔ ان میں سے اصلی حالت میں ہمیں صرف دودھ، پھل اور سبزیاں ہی ملتی ہیں۔ رپورٹ کہتی ہے کہ مغربی ممالک کی خوراک میں سرخ گوشت، پیپر مکھن، جام، دودھ اور انڈے میں شامل ہیں اور یہ وہ اشیاء ہیں کہ جب انہیں تیاری کے عمل سے گزرا جاتا ہے تو وہ کھانے والوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں، نفع کمانے کی خاطر اصل اشیاء کو مختلف مزدوں میں بدلنا ایک ایسا سیکینڈل

ہے جس میں سرمایہ دار عوام کی صحت کے ساتھ کھیل کر اپنا کاروبار بڑھا رہے ہیں اور حکومتیں غذائی صنعت پر اپنی ملکی معیشت استوار رکھتی ہیں۔

نہ ۱۱۔ غذائیت ایک ایسا موضوع ہے جو قومی صحت کا ذمہ دار ہوتا ہے لیکن ڈاکٹر کو اس موضوع پر تعین ہی نہیں دی جاتی۔ اگر وہ از خود چاہیں تو اپنی طبی تعلیم مکمل کرنے کے بعد حتیٰ طور پر غذائیت کا کورس کر سکتے ہیں اس سے غذا کے معاملے میں ڈاکٹر کا مشورہ مستند نہیں ہوتا۔ برطانیہ میں ہی نہیں، دنیا بھر میں خوراک کے معاملے میں تغافل برتا جا رہا ہے اس کے نتیجے میں جان لیوا بیماریوں میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور انسانی ہلاکت کی شرح بڑھتی جا رہی ہے۔

1983ء میں جب ٹیکے رپورٹ کے چند اقتباسات آسان زبان میں شائع ہوئے تو عوام اور ماہرین نے بھرپور رد عمل ظاہر کیا۔ اخبارات میں قارئین نے اپنے خطوط میں لکھا کہ کیا یہ سب کچھ دورہ دل اور موٹاپے کو کم کرنے کے لیے تو نہیں کیا گیا، کسی نے لکھا کہ خوراک ہی کا کیا دھرا ہے۔ کہ۔ کاٹ لینڈ میں دس برس کے بچے بھی دل کے دورے کا شکار ہوتے ہیں ایک موٹے شخص نے لکھا ہے کہ اس کا مطلب تو یہ ہوا کہ وہ کچھ نہ کھائے اور بھوکوں مر جائے۔ ایک ڈاکٹر نے لکھا "کس قدر ظلم کی بات ہے کہ طبی اداروں میں غذائیت کے متعلق کچھ پڑھایا ہی نہیں جاتا۔" خوراک کی صنعت سے وابستہ لوگوں نے لکھا کہ یہ ان کے خلاف ایک بھونڈی سازش ہے اور یہ اسی کا شاخسانہ ہے کہ دانتوں کی بیماری پھیلنے کے خطرہ کے پیش نظر قدانی نے اپنے ملک میں چینی سے بننے والی تمام مصنوعات کی درآمد اور ساخت پر سخت پابندی لگا کر انہیں سخت نقصان پہنچایا ہے اور مصنوعات کے خلاف مضامین چھاپے اور چھپائے جاتے ہیں، بعض نے یہ بھی کہا کہ خوراک بیماری اور صحت کا باہم کوئی تعلق نہیں۔ پارلیمنٹ میں گرما گرم جھڑپیں ہوئیں اور ایوان کو بتایا گیا کہ یہ کوئی سیاسی نہیں قومی صحت کا مسئلہ ہے اور اس پر تنقید سے غور کرنے کی ضرورت ہے۔

"مانسز" نے ٹیکے رپورٹ کو خوراک کے موضوع پر حرف آفر قرار دیا۔

کچھ اعداد و شمار بھی سامنے آئے مائڈ لینڈ نامی کمپنی خوراک کو محفوظ کرتی اور نیم اور جیلی پتی ہے۔ اس نے 1963ء میں صرف برطانیہ میں اشتہار بازی پر تین کروڑ چالیس لاکھ پاؤنڈ صرف کیے۔ مغربی ممالک میں شراب بھی خوراک کا ایک حصہ ہے جس سے ہر سال اربوں پونڈ کا نفع کمایا جاتا ہے اس کی وجہ سے سڑکوں پر ہونے والے حادثوں کی شرح باقی تمام حادثات سے زیادہ ہے۔ ہسپتالوں میں شراب نوشی سے مرنے والوں کی شرح بھی بہت اونچی ہے۔ برطانیہ میں تمام تر طبی سہولتوں کے باوجود دل کے مریضوں کی موت کی سالانہ اوسط تعداد دو لاکھ پچاس ہزار ہے۔

ٹیکے رپورٹ کے مطابق عوام کی خوراک غیر متوازن ہے، صرف زیادہ کھانے کی وجہ سے

برطانیہ کے چھ فیصد مرد اور آٹھ فیصد عورتیں خطرناک حد تک موٹی ہیں جبکہ موٹاپا خطرناک ہے، خاص طور پر ان خاندانوں کے لیے جن میں ذیابیطس اور بلڈ پریشر کا مرض رہا ہو۔ چینی پر مبنی خوراکیں، مٹھائیاں، مٹھائیاں وغیرہ بھی خطرناک موٹاپے کا باعث بنتی ہیں۔ دانتوں کی بیماریوں میں بھی چینی کی مصنوعات کا پورا عمل دخل ہے۔ نمک بلڈ پریشر بڑھاتا ہے، چربی اور چربی کے مادے کو لیٹرول پیدا کرتے ہیں، نشی اور کیف آد خوردنی مصنوعات جگر اور گردوں کے افعال پر اثر انداز ہوتی ہیں، ان خوردنی بے اعتدالیوں سے اعصابی نظام اور ذہن متاثر ہوتے ہیں۔

ٹیکے رپورٹ میں امراض، خوراک اور صحت کے باہم تعلق پر کھل کر بحث کی گئی ہے لیکن اس وقت ہم "نوڈیکینڈل" اور برطانوی سوچ سے نہیں پاکستانی سوچ سے دیکھ رہے ہیں، ہمارے سامنے اچھے عوام کی عادات بھی ہیں اور خوراک بھی ہم اس رپورٹ کی روشنی میں اختصار کے ساتھ اپنے لوگوں کی خوراک کے ضمن میں بعض سفارشات پیش کر رہے ہیں جن پر عمل درآمد قومی صحت کے لیے از بس ضروری ہے۔

روغنیات اور تیل:-

تھی، بھن، چربی اور تیل ہماری خوراک کا اہم جزو ہیں ان کے بغیر کوئی کھانا تیار نہیں ہوتا اور فوڈ انڈسٹری والے اس بات کو اچھی طرح جانتے ہیں، وہ اشتہاروں کے ذریعے ان پکنی مصنوعات کو صحت کا خاص قرار دیتے ہوئے بیچتے ہیں۔ یہ پکنائیاں کو لیٹرول سے بھری ہوتی ہیں، اور دل کے امراض اور خون کی نالیوں میں رکاوٹ بن کر دوران خون کو متاثر کرتی ہیں۔ لہذا سفارش کی گئی ہے کہ:-

○ تلنے کی بجائے تھمٹی ہوئی ایشیا کھائیے۔

○ پکانے میں تھمٹی کا استعمال کم سے کم کیجیے۔ اس کی بجائے تیل استعمال کیا جائے۔

○ ٹھنڈی مٹی یا پینیر وغیرہ یا مارجرین وغیرہ کے بغیر کھانا ممکن نہ ہو تو اس کی پتلی سی تہ لگائیے۔

گوشت اور انڈے:-

گوشت ہماری خوراک کا اہم جزو ہے بلکہ ہمارے ہاں مہمان داری کی پہچان ہے، مٹی میں بھونے اور مسالے ڈال کر پکانے سے اس کے مفید اجزاء مضر اجزاء میں تبدیل ہو جاتے ہیں، ان کے صحت مندانا استعمال کی سفارش کی گئی ہے کہ:-

○ گوشت کے قتلے یا ریک بنائیں اور سوختہ کر کے کھائیں۔

- مرغی پرندے یا مچھلی کا گوشت ہو تو بہتر ہے، پکانے سے پہلے ان کی کھال اتار لیجیے۔
- تلنے کی بجائے بھون کر کھائیے۔
- قیتے میں چرہ یا گوشت نہ استعمال کیجیے۔
- بند یوں کا گوڈا کولیسترول ہے، اسے استعمال نہ کریں تو بہتر ہے۔
- دم پخت گوشت سے بھی چربی اتار لیجیے۔
- بخنی کے اوپر تیرتی ہوئی چربی جمع سے اتار لیں۔
- مچھلی سفید اور مونی کھائیے اور اسے تیل میں پکائیے۔
- پکی پکائی ذبوں کی بند مچھلی مت کھائیے۔
- انڈے صرف نشتے میں تین کھانے چائیں۔ یہ کولیسترول سے بھر پور ہوتے ہیں۔

روٹی اور اجناس پر مشتمل کھانے :-

- ایسی روٹی کھائیے جس میں اناج کے اصلی اور پورے اجزاء شامل ہوں، میدے کی روٹی سب سے زیادہ نقصان دہ ہے۔
- کھانے میں دیگر اشیاء کے ساتھ روٹی ضرور کھائیے۔
- کھی لگا ہوا روٹی بکلی ہی چھڑ لیجیے
- اناج والی خوراک، چینی اور چربی پر مشتمل خوراکوں سے بہتر ہے۔
- دلہا، چاول، دالیس خوراک کا اہم اور بڑا جزو ہونی چاہئیں۔
- اٹا ہوا اناج اچھی خوراک ہے لیکن سرچ مسالے کم سے کم ڈالے۔
- بسکٹ اور کیک کا کم سے کم استعمال کیجیے۔
- سبزی یا سفید گوشت کے سینڈویچ مناسب خوراک ہیں۔

نمک :-

- نمک کا استعمال کم سے کم کیجیے۔ ذائقے کی خاطر نمک کا نعم البدل لیوں اور مسالا ہو سکتا ہے۔
- کھانے میں بھی نمک کم استعمال کیجیے۔
- کھانے کی میز سے نمک دانی اٹھا دیجیے۔
- مہر بند ذبوں میں ملنے والی خوراک کا لیبل پڑھ لیجیے، نمکین اشیاء خریدیے نہ کھائیے۔
- بچوں سے اضافی نمک کھانے کیلئے ہرگز نہ کیجیے۔

○ بغیر نمک کے کھانے کی رغبت پیدا کیجیے۔

چینی :-

ہارے ہاں زیادہ سفید چینی استعمال ہوتی ہے، مسالوں کے سوا ہماری ہر کھانے کی شے اور ہر مشروب میں چینی شامل ہوتی ہے، چینی کاربوہائیڈریٹس کی ایک قسم ہے اس کے تغذیہ بخش اجزاء مفید ہیں۔ جبکہ مضر اثرات بے شمار ہیں، لیکن رپورٹ میں چینی کا استعمال کم از کم نصف کر دیئے کی سفارش کی ہے۔

- ناشتے میں چینی بالکل استعمال نہ کیجیے۔
- کافی اور چائے میں چینی کا استعمال بالکل بند کر دیجیے۔
- کم از کم چینی والے بسکٹ اور کیک کھائیے۔
- چینی اور میٹھی اشیاء کے بجائے تازہ اور خشک پھلوں سے لطف اٹھائیے۔
- جیم اور مرے کم کھائیں، چینی کے بغیر جام بھی ملتے ہیں۔
- مشروبات میں تازہ پھلوں کے رس کو ترجیح دیجیے باقی مشروبات ترک دیجیے۔
- گھر میں طوطا، مرغی، جیلی اور دیگر میٹھی کم سے کم بنائیے اور یوں اپنے بچوں کے وراثت اور وقت بچائیے۔
- چینی کی دیگر اقسام مثلاً گلوکوز وغیرہ سے بھی پرہیز کیجیے۔

دودھ اور دہی :-

- کریم نکلا ہوا دودھ تازہ استعمال کریں۔
- دودھ میں کوئی چیز پکائی ہو تو کریم نکلا ہوا دودھ کام میں لائیے۔
- بچے، ماں کا دودھ ہی پیئیں تو بہتر ہے لیکن اگر مجبوری کے تحت دوسرا دینا پڑے تو کریم نکلا دودھ ہی دیجیے تاہم گائے بھینس کا دودھ چھ ماہ سے کم عمر بچے کو نہیں پلایا جانا چاہیے۔
- چائے اور کافی میں بھی کریم نکلا ہوا دودھ استعمال کیجیے۔
- دہی کریم کا اچھا متبادل ہے۔

پھل اور میوے :-

- ہر قسم کے پھل زیادہ سے زیادہ کھائیے۔
- تازہ پھلوں کا مسالا استعمال کیجیے۔

- بھیلوں کے جوس کے بجائے پورا پھل گودے سمیت کھائیے۔
- بھیلوں کے سکوائش اور بند جوس وغیرہ سے پرہیز کیجیے۔
- بیکری کی نئی ہوئی اشیاء کی بجائے پھل اور میوے کھانے کی عادت اپنائیے۔

ترکاریاں

- برقم کی بزریاں اور ان کے پتے کھائیے۔
- سلاد کا استعمال عام کیجیے۔
- تازہ بزیوں کو تھوڑے پانی میں کچھ دیر پکائیے۔
- بزریاں کھانے کے لیے نمک مرچ کی بجائے لیموں استعمال کریں۔
- بیج دار بزریاں اور آلو شوق سے کھائیے۔
- بزیوں پر کیڑے مارا دویات چھڑکنے کے خلاف احتجاج کیجیے۔

موٹاپے اور چاقو کی بات ابھی باقی ہے، اس سے پہلے ایک اور خبر پڑھتے ہیں جو 1984 میں آسٹریلیا کے اخبارات میں شائع ہوئی جسے نیکلے رپورٹ کے ”پوسٹ مارٹم“ میں بطور حوالہ شامل کیا گیا ہے خبر یہ تھی۔

”آسٹریلیا میں ایک ایسا قدیم قبیلہ دریافت ہوا ہے جس کا تہذیب سے دور کا بھی واسطہ نہیں۔ ان کی خوراک کینگر و، گھونگے اور دوسرے جانور ہیں یا پھر ان کی عورتیں سادہ ایسے پودے اور جزیں اکٹھی کرتی رہتی ہیں جنہیں وہ بطور خوراک استعمال کرتے ہیں۔ ان کی خوراک میں چھوٹے رینگنے والے کینزے، کیکلزے اور چھوٹی چھوٹی پھلیاں بھی شامل ہیں، مرد شکار کرتے ہیں، قبیلے میں کوئی شخص بیمار نہیں اور سب کے سب تندرست اور توانا ہیں وہ لوگ مونے ہرگز نہیں۔

مشرقی افریقہ کے مسانی قبیلے کا ذکر بھی اسی خبر کے ساتھ کیا گیا ہے، وہ گوشت خور نہیں۔ دودھ، پھل اور بزیوں پر گزارا کرتے ہیں، قابل رشک صحت کے مالک ہیں اور لمبی لمبی عمریں پاتے ہیں، وہ پھرتیلے اور چاق و چوبند ہیں۔

بھائی اور موٹاپا انہی کے حوالے سے بات کر رہے تھے اور میں نے چاقو کا سیاق سابق کے بغیر سنا تھا۔ بھائی نے بتایا کہ وہ براہِ اصل ”نوڈ اسکینڈل“ کے مصنفین کی سفارشات میں سے مونے کو ایک سفارش بتا رہے تھے جو اس طرح مذکور ہے۔

موٹاپا کم کرنے کے لیے اور صحت مند رہنے کا ایک نسخہ یہ ہے کہ بس ایک چاقو خرید لیجیے اور جب بھی موقع ملے اس سے بزریاں اور پھل صاف کر کے کھائیے..... پرندوں کا شکار ملے تو چاقو سے ان کو ذبح کیجیے اور آگ پر بھون کر کھائیے۔“

چاقو کا اس سے بہتر استعمال اور کیا ہو سکتا ہے!

طب و صحت

جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج

تحقیقات عالم میں نباتات بنیادی اہمیت کی حامل ہیں انسان نے اپنی بیماریوں کے علاج کے لیے سب سے پہلے اپنے ارد گرد پھیلے ہوئے نباتات سے استفادہ کیا۔ مشاہدات تجربہ بات کے بعد بے شمار نباتات میں سے ادویاتی پودے تلاش کیے۔ یوں روز اول سے ادویاتی پودوں کے ذریعے علاج معالجہ کا سلسلہ شروع ہو گیا۔

دور حاضر میں جدید علاج معالجے کی تمام ترقیاتی کے باوجود بیشتر ممالک میں آج بھی مختلف روایتی طریقوں سے فطری علاج کو بنیادی اہمیت حاصل ہے اور تقریباً ہر ملک میں دو ادویاتی پودوں کے ذریعے علاج کے روایتی طریقے اور ان پر مبنی ادویات مردوح ہیں، برصغیر ہندو پاک میں یہ طریق علاج یونانی آئیوریدک کہلاتا ہے۔ پاکستان میں کلوسی سطح پر ایلو پیتھک طب کی مکمل سرپرستی اور جدید اسپتالوں میں بے شمار ایلو پیتھک پریکٹیشنرز کے باوجود ملک کے گھان آباد شہروں سے لے کر دور دراز دیہاتوں تک تقریباً ستر فیصد آبادی یونانی طب سے استفادہ کرتی ہے۔ خصوصاً دیہات کے ہر گھر میں علاج معالجے کے لیے مخصوص روایتی نسخے موجود ہیں۔

پاکستان میں یونانی طب کا ماخذ زیادہ تر طب نبویؐ ہے اس میں مستعمل مفرد دواؤں کی اکثریت ہمارے کھیتوں، جنگلوں، باغوں، سرسبز و شاداب وادیوں اور پہاڑوں سے باآسانی دستیاب ہو جاتی ہے، یہ نظام علاج نسبتاً ارزاں اور فطرت سے قریب تر ہے، نیز ہر ادویاتی پودے میں غذائی اجزاء ہوتے ہیں، جو مابعد اثرات سے پاک ہیں، نیز ہر آدمی کی پہنچ میں ہونے کی وجہ سے یہ طریق علاج صدیوں سے اس خطے کا مقبول ترین علاج چلا آ رہا ہے، ان تمام تر حقائق کے باوجود حکومت نے اس طریق علاج کی سرپرستی میں ہمیشہ بحال سے کام لیا ہے، حالانکہ اس کے مقابلے میں بھارت، سری لنکا، نیپال، بنگلہ دیش اور چین نے اپنے علاقائی طریق علاج کی بھرپور سرپرستی کر کے اسے دنیا بھر میں متعارف کروا دیا ہے اور آج بھارت اور چین ہر بل سسٹم آف میڈیسن میں دنیا بھر کی راہنمائی کا فریضہ سرانجام دے رہے ہیں لیکن ہمارے ہاں آزادی کے نصف صدی بعد بھی اس کی ترقی و ترویج اور اس سے استفادہ کے لیے کوئی جامع منصوبہ بندی نہیں

کی گئی حالانکہ یہ طرز علاج اپنا کر ہم صحت عامہ کے مسئلے میں خاصی حد تک خود کفیل ہو سکتے ہیں بلکہ اپنی دواؤں کی برآمدات سے کثیر رز مبادلہ بھی کما سکتے ہیں جبکہ عالمی سطح پر یورپ سے لے کر امریکہ تک اور امریکہ سے لے کر ایشیا تک ہر بل دواؤں کے ذریعے علاج معالجے پر تحقیقات کے میدان میں پیش رفت ہو رہی ہے جس کا مختصر سا معلوماتی جائزہ حسب ذیل ہے۔

بھارت میں روایتی طبی اور نباتی دواؤں کا ایورویدک نظام صدیوں سے رائج ہے جس سے اکثریت استفادہ کرتی ہے، اس میں چھوٹی چھوٹی بیاریوں سے لے کر پرانی اور پیچیدہ بیاریوں تک کا بھی ممکنہ طور پر علاج کیا جاتا ہے چونکہ بھارت کی اکثریت ہنری خور ہے لہذا ادویاتی پودوں سے علاج معالجے میں کافی ہم آہنگی پائی جاتی ہے اور پریہیز کو علاج پر نوبت دی جاتی ہے، اس کے علاوہ وہاں "سدھا" نامی طریق علاج بھی معروف ہے جو خاصی جدوجہد تک ایورویدک سے مشابہت رکھتا ہے اور اس سے بھی عام لوگ استفادہ کرتے ہیں، بھارت کی روایتی طب پر یونانی یا اسلامی طب کا اثر بہت نمایاں ہے بلکہ انڈین میڈیکل پریکٹس اس کے ذریں اصولوں کی واضح چھاپ نظر آتی ہے۔

بھارت میں 1940ء کے ڈرگز اور کاسمیٹک ایکٹ میں 1969ء کی ترمیم کے ذریعے "ایورویدک" "سدھا" اور "طب یونانی" کی ترقی و ترویج نیز دواؤں کو معیاری بنانے کے لیے قوانین مرتب کیے گئے۔ اسی طرح پریکٹس اور دواؤں کی تیاری کے لیے لائسنس کا حصول لازمی قرار دے دیا گیا ہے، ہر سر طریق علاج کے لیے فارما کو بیامرتب کیے گئے اور اس طرح یہ ملک میں اپنے روایتی طریق علاج کے سلسلے میں ترقی کی راہوں پر گامزن ہے۔

عوامی جمہوریہ چین میں چار ہزار سال پرانی کتب میں روایتی علاج اور دواؤں کا ذکر موجود ہے اور اس ضمن میں چینی میڈیکل پوری دنیا میں ایک اہم اور مستند دستاویز خیال کیا جاتا ہے، لگی قوانین صحت میں ایلو پیٹھک اور روایتی چینی طب اور اسکی دواسازی کو یکساں طور پر معیاری بنانے کی طرف عوامی توجہ دی گئی ہے سرکاری اسپتالوں میں دونوں طریق علاج سے استفادے کے مواقع میسر ہیں اور چینی باشندوں کی اکثریت اپنے روایتی طریق علاج کو پسند کرتی ہے جن میں لکڑی، آگ، مٹی، پانی اور دھات شامل ہیں، ملک میں اس فلسفے کے تحت تیار ہونے والی دواؤں کو باقاعدہ قانونی تحفظ حاصل ہے اور صحت عامہ کے لیے سرکاری اسپتالوں میں مروجہ فارما کو بیامرتب جدید و قدیم دونوں طبقوں کے پیچھے موجود ہیں اور ملکی قوانین کے دائرے میں آتے ہیں۔

جاپان میں ایلو پیٹھس معالج حضرات جدید ادویات کے ساتھ ساتھ نباتاتی دواؤں کو یکساں طور پر اہمیت دیتے ہیں یہاں روایتی کچھو (KAMPO) دواؤں کے علاوہ چین کی تقریباً دو سو

نباتی دواؤں کا قاعدہ وزارت صحت سے منظور شدہ ہیں جو مقبولیت کے لحاظ سے اوٹی سی پر نام ذرہت ہوتی ہیں، ان دواؤں کے تیار کنندگان نے ایک ضابطہ اخلاق کے تحت انہیں معیاری اور موثر اور مفید بنا دیا ہے۔

کوریائیں روایتی نباتاتی ادویات عوام الناس اور ایلو پیٹھک معالجین دونوں کے نزدیک بہت اہمیت کی حامل ہیں۔ یہ دواؤں پانچ ہزار سال سے زیر استعمال چلی آتی ہیں اور 1965ء سے ان کی کھپت بہت بڑھ چکی ہے۔ نباتاتی دواؤں پر مشتمل مشرقی طریق علاج قدیم چین سے اخذ کیا گیا ہے۔ 1969ء میں وزارت عوامی صحت و سماجی امور نے ایک نوٹیفیکیشن کے ذریعے دواساز اداروں کو ایلیکٹریٹ کے بغیر روایتی ہر بل دواؤں بنانے کی اجازت دی ہے، بشرطیکہ کوریائیں اور چین کی منتخب کردہ میڈیکل کتب میں درج ادویاتی فارمولے کے مطابق ہوں۔

فلپائن کی ایلو پیٹھس علاج سیمپل دواؤں کی نسبت نباتاتی دواؤں زیادہ استعمال کرتے ہیں آسٹریلیا میں جنوب مشرقی ایشیا کے رہنے والے انڈیا آباد کار موجود ہیں جن میں ہر بل اور چینی دواؤں کے استعمال کا رواج عام ہے، حال ہی میں حکومت آسٹریلیا نے نباتاتی اور ایلو پیٹھس دواؤں کو ریگولٹ کرنے کی خاطر کیساں قوانین کا نفاذ کیا ہے۔ نیوزی لینڈ میں بھی 1981ء کی میڈیکل ایکٹ کے تحت نباتاتی ادویہ کا استعمال ہو رہا ہے۔

امریکہ میں گوارا بھی تک ہر بل دواؤں علاج معالجے میں استعمال کرنے کی گنجائش نہیں۔ جزوی بنوں کو علاج کے لیے بطور غذا کے تحت رجسٹرڈ کروانا ضروری ہے۔

کینیڈا اور فرانس میں بھی ہر بل دواؤں کے استعمال کا رواج عام ہے۔ خاص طور پر 1989ء میں آئی سی ڈی آر اے (International Conference of Drugs Regulatory Authority) نے اپنی پانچوں کانفرنس منعقدہ فرانس میں عالمی ادارہ صحت (WHO) پر زور دیا کہ جن ممالک میں ہر بل دواؤں زیر استعمال ہیں، انہیں معیاری بنانے کے لیے ان کی رہنمائی کا فریضہ سرانجام دیا جائے۔ 1991ء میں میونخ، جرمنی میں انٹرنیشنل گروپ آف سائنٹسٹ نے نباتاتی ادویہ کی افادیت کی تائید کی۔

ہالینڈ، سوئٹزر لینڈ، یونان، آسٹریلیا، ناروے، پرتگال، روس، سویڈن، ترکی میں ہر بل میڈیسن کے سفارشات کی کاشت پر ادھت کا باقاعدہ اہتمام کیا جاتا ہے جس سے یہ ملک کروڑوں کا زرمبادلہ کما رہا ہے۔

اس وقت دنیا میں حیرت انگیز طور پر نہ صرف دوائی مقصد کے لیے مستعمل نباتات پر بلکہ ادویات پر بھی تحقیق کا کام جاری ہے حال ہی میں سائنس دانوں نے ہات پر بس نیکنالوجی کے

تحت حاصل شدہ رغنیات کو بے فائدہ قرار دیا ہے اور کولڈ پریس ٹیکنالوجی فراہم کر کے توجیہ دلائی ہے کہ اس طریقہ کار کے تحت رغنیات کا حصول اولاً آسان ہے ثانیاً اس طرح اسے ریفریجیشن کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ نیز مفید اجزاء کثرت حرارت کی بناء پر جل جانے کی بجائے محفوظ اور صحیح حالت میں حاصل ہوتے ہیں۔

(حکیم ملک محمد عبداللہ)

جوڑوں کا درد

ڈان ڈیل الیگزینڈر کی تہلکہ خیز کتاب ”آرتھرائٹس اینڈ کامن سینس“

1929ء کا ایک دن تھا میری والدہ کے شانوں میں ناقابل برداشت درد کی لہر بس اچانک اٹھنے لگیں، گھر والے اس بیماری کو گھٹیا کا نام دے رہے تھے، میں اس وقت نوجوان تھا اور مجھے اپنی والدہ سے ہمدردی تھی۔ میں ان کی مدد کرنا چاہتا تھا مگر بے بس تھا، کسی نے بتایا کہ گرم کمور کی جائے اس کے لیے میں ایک عام برقی پیڈ لایا۔ والدہ کے شانوں کو گرمی پہنچنے سے آرام تو آیا لیکن عارضی تھا، طرح طرح کے مرہم اور تول نامی بودے کا تیل بھی آزمائے گئے مگر کسی نے فائدہ نہ دیا۔ آخر کار والدہ قریبی شہر کے اسپتال گئیں وہاں ایک ڈاکٹر نے ان کا ایکسرے کروایا اور اسے دیکھ کر علاج یہ تجویز کیا کہ دانت نکلوا دو، اب والدہ ان کے رحم و کرم پر تھیں۔ انہوں نے سارے دانت نکلوا دیے لیکن گھٹیا کا درد بدستور موجود رہا، کم نظر مسیحا کے اس علاج نے انہیں مایوسیوں کی آفتاب گہرائیوں میں دھکیل دیا۔

کئی برس کے بعد کچھ پورٹریٹ پڑھنے سے مجھے معلوم ہوا کہ 1939ء کے عشرے میں گھٹیا کا علاج بس یہ تھا کہ مریض کے دانت نکلوا دیئے جائیں، یہی نہیں بلکہ بعض معالج تو گلے کے غدود اور اپینڈیکس نکلوانے کا بھی مشورہ بھی دیتے تھے اندازہ کیجئے کہ اس بے بنیاد علاج سے گھٹیا کے کتنے مریض اپنے سارے دانت نکلوا بیٹھے ہوں گے۔

والدہ چھ برس تک گھٹیا کی تکلیف برداشت کرتی رہیں پھر ایک مرتبہ اور وہ کسی معالج کے پاس گئیں جس نے چھوٹی چھوٹی سفید گولیاں انہیں تھما دیں، معلوم نہیں وہ کیا چیز تھی، تاہم والدہ جس وقت درد کی شدت محسوس کرتی تھیں گولیوں کی خوراک نکل لیتیں مگر افسوس کہ انہیں مدد سے آرام آتا تھا نہ آیا۔

1940ء میں والدہ کی تکلیف اور بڑھ گئی، اب ان کے ہاتھ بھی سوجنے لگے اور وہ کھانا پکانے سے عاری ہو گئیں، پھر تو ان کی مٹھی بند ہوتی نہ کھلتی، سبز ہیاں پڑھنا ان کے لیے ایک مسئلہ بن گیا، کیونکہ کھانے صحیح کام نہ کرتے تھے، اس کے باوجود ہم نے کبھی انہیں شکایت کرتے نہ سنا اور وہ

ناوشی سے اذیت برداشت کرتی رہیں۔ والدہ کو بے پناہ تکلیف اٹھانے دیکھنا مجھ سے برداشت نہ ہوتا تھا، یہی وہ مرحلہ تھا جب میں نے فیصلہ کیا کہ اپنی زندگی نفرس جیسے موذی مرض کے علاج میں صرف کروں گا پھر میں نے سب شہرہ خرابات کیے، گھٹنے، دن اور سال مطالعے اور تحقیق میں لگا دیا، امریکہ کے ایک ساحل سے دوسرے ساحل تک گھومتا پھرا، اس موضوع پر بڑے بڑے معالجوں سے اہم سوالات کے جوابات لیے اور باقی زندگی کا بیشتر حصہ مختلف تجربات گاہوں میں گزار دیا۔

یہاں یہ بتا دینا ضروری ہے کہ دوران تحقیق میں نے گھٹیا اور نفرس کے بارے میں تو بھی نظریات قائم کیے سب سے پہلے انہیں اپنی ذات پر آزمایا۔ میں نے غذا اور دوسرے طریقوں سے اپنے جسمانی جوڑوں میں درد اور نفرس کی علامات پیدا کیں۔ یہ اس لیے کہ مجھ سے تکلیف دہ بیماری کی شدت کا احساس ہو سکے اور اس کے احساسات کا صحیح اندازہ ہو سکے، آخر کار اپنے دریافت شدہ طریقوں سے کام لے کر میں نے اپنے مرض کو شکست دی اور دوبارہ صحت کامل کے مزے لوٹنے لگا۔

مزید تجربے کے لیے میں نے ٹرینٹی کالج میں پری میڈیکل کورس کا مطالعہ کیا اور پھر مسان انونیو نیوکاس کے ایئر فورس جنرل ہسپتال کی تجربہ گاہوں میں تحقیق سے لو لگائی۔ اس کے بعد نیویاک شہر میں ایک آرتھو پیڈک سرجن کے زیر نگرانی دو برس تک تحقیقی کام کیا، اگلے تین سال کلینکی کٹ کی تجربہ گاہوں میں گزرے اور میری ان تمام کاوشوں اور چودہ سالہ تحقیقی مطالعے کا نچوڑاب آپ کے سامنے ہے۔

وجع المفاصل یا آرتھرائٹس کیا ہے؟

حیاتیاتی زبان میں آرتھ کے معنی ہیں جوڑ، اور آئٹس، التهاب یا سوجن کہتے ہیں۔ یوں آرتھرائٹ کے معنی ہیں جوڑوں کی سوجن اسے وجع المفاصل بھی کہا جاتا ہے جس کا مطلب ہے جوڑوں کا درد گھٹیا اور تفسیر اسی کی ذیل میں آتے ہیں۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ جوڑوں کا درد یا التهاب کیوں ہوتا ہے اس کا جواب یہ ہے کہ کرڑے جسمانی جوڑوں میں سوجن آجاتی ہے اگر آپ کے جسم میں تیل خشک ہو جائے تو جوڑے جلتے ہیں جوڑ باہم رگڑ کھاتے ہیں تو ہڈیوں کی ساخت کو نقصان پہنچتا ہے اور وہ پوری جگہ سوجن اور درد کی آماجگانی ہے۔

تحقیق اور تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جسمانی جوڑوں کو چکمانے کے لیے صرف ایک تلی

اور دہائیں ذی اہل کار آمد ہے اور اس کے لیے آپ کو طرح طرح کی گولیاں کھانے یا پینے نیکی لگانے کی ضرورت نہیں آپ بس اپنی خوراک اور کھانے کی عادات بدل ڈالیں۔ وجع المفاصل سے نجات مل جائے گی، پھر اس موذی بیماری کو شکست دینے کے لیے یہ بات اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ کیا کھاتے ہیں، اہم چیز یہ ہے کہ آپ کھانا کس طرح کھاتے ہیں اور کب کھاتے ہیں گویا کھانے کا طریقہ بنی آپ کو، وجع المفاصل کا مریض بناتا ہے اور اسے تبدیل کر کے بنی آپ اس بیماری سے نجات پا سکتے ہیں۔

ایسٹروآرتھرائٹس یا عظمیٰ وجع المفاصل :-

ایسٹروآرتھرائٹس یا عظمیٰ وجع المفاصل کہلاتی ہے یونانی زبان میں ایسٹرون کے معنی دنیا میں لاکھوں کروڑوں لوگوں کو یہ بیماری لاحق ہوتی ہے یونانی زبان میں ایسٹرون کے معنی ہیں ہڈی، ہڈی کے آرتھرائٹس یا ایسٹروآرتھرائٹس کو یہ نام اس لیے دیا گیا ہے کیونکہ اس کا حملہ زیادہ تر جوڑوں کی ہڈیوں پر ہوتا ہے اسے توڑ پھوڑ کی بیماری کہتے ہیں۔

ہمارے جسمانی جوڑے، مچھلیوں، کرمی ہڈیوں تیل کی تھیلیوں اور عام ہڈیوں پر مشتمل ہوتے ہیں کام کی زیادتی یا مشقت سے ہڈی کے سرے پر کرمی کی ہڈی گھس جاتی ہے اور پھر اس میں ورم آنے سے ایسٹروآرتھرائٹس کا عارضہ لاحق ہوتا ہے لیکن بات صرف مفاصل یعنی جوڑوں کی ہڈیاں گھس جانے تک محدود نہیں۔ اگر دس لاکھ افراد توڑ پھوڑ بیماری کا شکار ہوتے ہیں تو اسی عمر کے اور دس ہی مشقت کرنے والے دو کروڑ انسان اس سے بالکل محفوظ بھی رہتے ہیں، اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کی غذائی عادات اوروں سے بہتر ہوتی ہیں۔

عظمیٰ وجع المفاصل جن مردوں کو لاحق ہوتا ہے پہلے ان کے گھٹنے پاؤں اور ریزہ میں ورم آتا ہے اس کے برعکس عورتوں میں پہلے انگلیاں اور ہاتھ مبتلائے درد ہوتے ہیں اور پھر گھٹنوں اور ریزہ کی باری آتی ہے اس کا مطلب یہ ہوا کہ جسم کے جو اعضا کام کرتے ہیں سب سے پہلے متاثر ہوتے ہیں، مجھ کو کام کرنے والے اکثر ایسٹروآرتھرائٹس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ایسٹروآرتھرائٹس اتنا ہی قدیم ہے جتنی کہ انسانی تہذیب۔ یہ مرض قدیم مصریوں، یونانیوں اور رومنوں کے باہم عام تھا، دیو قامت ڈینوساروں کے مجسمات سے ظاہر ہوتا ہے کہ مرنے سے پہلے ان کے جوڑے گھس گئے تھے، ان کی ہڈیاں باہم ٹکراتی تھیں اور وہ آرتھرائٹس کے مارے لڑکھاتے رہتے تھے رومیوں اور قبل تاریخ کے انسانوں اور جانوں کو یہ مرض لاحق ہونے کی بنیادی وجہ یہ تھی کہ وہ کھانے کے ساتھ پانی کثرت سے پیتے تھے۔

ایویمیناڈ آرتھرائٹس یا ریجی وجع مفاصل :-

یعنی انہ صلی کی یہ قسم درد رومی بھی کہلاتی ہے یونانی لفظ ریوما کے معنی ہیں درد کی درد رومی بیماری میں جھڑوں کے اندر درد کی لہریں ہنسی ہیں۔ پہلے یہ جسمانی جوڑوں کی تھیلی پر اثر کرتا ہے۔ بعد ازاں جب مرض برتا ہو جاتا ہے تو ہڈیاں بڑھ کر انسان کو اپنا بیچ بنا دیتی ہیں اور اس کے بعد سے کہ بڑھتی اپنا بیچ بنا دینے والا کہتے ہیں۔ یہ بیماری ہر عمر کے لوگوں کو آتی ہے۔ اس کے بعد افراد بچیلوں کی بڑی وجہ یہ ہے کہ جو ان کا کھانے میں زیادہ چینی استعمال کرتے ہیں اس طرح کی مٹھائیاں ایک اور شہد ب زندگی کا لازمہ بن گئے ہیں حالانکہ ضروری مقدار میں چربی چھوٹے بھڑوں اور اناج سے بخوبی حاصل ہو جاتی ہے۔

چینی ہمارے اندر جسم کے چکنانے کا تیل تازہ کر دیتی ہے جو وجع المفاصل سے بچنے کے لیے ضروری ہے۔ زیادہ مقدار میں شکر استروں کے اندر دنی استر کو بھی نقصان پہنچاتی ہے پھر چینی کے مالکیوں اس استر میں سے گزر کر ادھر ادھر پھیل جاتے ہیں اور آخر کار جوڑوں میں جا پہنچتے ہیں۔ وہاں جھڑوں کے استر میں وہ چکنانے کا تیل جلا ڈالتے ہیں۔

کثرت سے چینی استعمال کرنے والوں کو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ ان کے جسمانی تیل پر حملہ آور ہوتی ہے جس کے نتیجے میں اندرونی استر کی باقی چھیننے لگتی ہیں۔ ان باتوں کا سیال مادہ سخت ہو جاتا ہے اور آخر کار جوڑے بڑھ جانے سے انسان اپنے آپ کو زیادہ محسوس کرتا ہے۔

گاؤنی آرتھرائٹس یا نفرسی وجع المفاصل :-

اسے گاؤٹ یا گھٹیا بھی کہتے ہیں اگر یہ بیماری زیادہ تر پاؤں تک محدود رہتی ہے تاہم کبھی کبھار ہاتھ اور کان بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اس کا سب سے بڑا سبب یورک ایسڈ ہے جو انسانی جسم کی نرم ہاتھوں میں جمع ہو جاتا ہے صدیوں پہلے مصریوں، یونانیوں اور رومنوں نے مشاہدہ کیا کہ خون میں مسوم قلمیں قطرہ قطرہ ہو کر پاؤں کے انگوٹھوں میں جمع ہوتی رہتی ہے اور یہیں سے لفظ گاؤٹ وجود میں آیا جس کی لاطینی میں اصل شکل گنا بمعنی قطرہ ہے۔ پاؤں میں جمع شدہ یورک ایسڈ انگوٹھوں کو غبارے کی طرح پھیلا دیتا ہے جس کے نتیجے میں درد کی ٹیسس اٹھنے لگتی ہیں بعض اوقات قلمیں کان انگلی یا گھٹنے میں جمع ہو جاتی ہیں، یہ چاک نما یورک ایسڈ ہی انسان کو گھٹیا کا مریض بنا دیتا ہے۔

آج کل کھانے کے ساتھ ساتھ طرح طرح کے شہد بات کا بکثرت استعمال چل نکلا ہے جو عادت گھٹیا کو دعوت دیتی ہے، اس طرح جگر کو درد ہر اکام کرنا پڑتا ہے ایک تو وہ کھانا ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے دوسرے شہد بات کو سمیات سے پاک کرتا ہے۔

تاریخ بتاتی ہے کہ پرانے زمانے کے مصری یونانی اور رومی وجع المفاصل کے مقابلے میں گونا

کا زیادہ شکار ہوتے تھے شاید اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ کھانے کے ساتھ کثرت سے شراب پیتے تھے۔ وجع المفاصل کے بچانے کے لیے صدر مریض مذکورہ بالا تین اقسام کا شکار تھے لیکن آپ ایک ریوی بیماریوں میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں جن کا آرتھرائٹس سے گہرا تعلق ہے، لہذا ان کا جاننا ضروری ہے۔

1- برساتا :- جب آپ کندھوں کے عضلات میں درد محسوس کریں اور شانوں کی برساتا مٹی خلیوں میں پتھیم جمع ہو رہا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ ان کا تیل کم پڑ گیا ہے اس کا سبب یہ ہے کہ آپ غلط انداز میں کھانا کھاتے ہیں۔ یا بہت سے زیادہ مشقت کرتے ہیں اس صورت میں آپ کو برساتا کا مرض لاحق ہے اسے انتہائی وجع المفاصل بھی کہتے ہیں۔

2- نیورائٹس یا التهاب العصب :- اگر آپ کے اعصاب کی حفاظتی دیوار کا تیل خشک ہو جائے تو نیورائٹس حملہ آور ہو سکتا ہے معالج کے پاس جائیں تو وہ کہے گا کہ آپ کے اعصاب دردم یابی کا شکار ہیں مانی میں یہ بیماری نیو ایلیجیا کے نام سے بھی مشہور رہتی ہے آپ کی غذا میں شامل خاص قسم کے تیل اعصاب کی بیرونی دیوار کو محفوظ رکھتے ہیں اور ان کی غیر موجودگی مرض کو دعوت دیتی ہے۔

3- مائیوسائٹس یا عصبی وجع المفاصل :- سخت سخت کا مطلب یہ ہے کہ جب اپنے ہضم کے بیشتر اعصاب پر ٹیکس عائد کر رہے ہیں جب اعصاب کو چکنانے کے لیے ان میں تیل نہیں رہے گا تو وہ اندرونی طور پر باہم رگڑ کھائیں گے اور مائیوسائٹس کی بیماری آپ کو

4- ایٹمیٹری ریو میٹزم یا اوجاع ورم رگی :- اسے ریو میٹک فیور یعنی تپ ریاتی بھی کہا جاتا ہے اور یہ اکثر بچوں کو لاحق ہوتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ وہ کون سے اسباب ہیں جو بچوں کو اس کا شکار بنا دیتے ہیں وہ ہیں نامناسب غذا اور کھانے کی غلط عادات، خواہ بچوں کو ہوں یا بڑوں کو ہوں۔

5- فائبروسائٹس یا التهاب لہنی :- جب آپ کی رابطی ہاتھوں یا ریشوں میں سو جن آجائے تو فائبروسائٹس کی بیماری آتی ہے بعض ماہرین اسے دفاعی نوعیت کی بیماری بتاتے ہیں، ہمارا مشورہ یہ ہے کہ اپنی غذا کی اصلاح کیجیے تاکہ جسم کے اندر تیل کی عام کمی واقع نہ ہو اور آپ اس مرض سے بچیں رہیں۔

6- لمبا گویا التهاب مٹھی :- اکثر یہ مرض ریڑھ کے وجع المفاصل کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے ہمارا جسم ہمیں انتہا کرتا ہے کہ تیل کے بغیر اس کی مشینری کام نہیں کر سکتی۔ تیل ختم ہوتا رہتا ہے اور برسوں جسمانی جوڑے چراتے رہتے ہیں پھر ہم بس یہ کرتے ہیں کہ متعلقہ عضو

پرسوں کی بخش باندھ لی یا کس ریز (X-Rays) کا علاج آزمایا، لیکن یہ بعد کی بات ہو۔ پست سخت ہو جانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ہاتھوں کا سیال مادہ گاڑھا ہو رہا ہے، اس کا بروقت علاج یہ ہے کہ زیادہ تیل بردار غذا میں استعمال کیجیے۔

انسانی جسم ایک متحرک گاڑی ہے۔ جسم انسانی ایک موٹر کار کے مشابہ ہے، آپ کی گاڑی میں بھی جوڑ ہیں اس کی رواں کار کردگی چکانے تیل مسلسل فراہم کرنے پر منحصر ہے تاکہ رگڑ پیدا نہ ہو، ایک بار آپ کی گاڑی میں تیل خشک ہو جائے تو اس کے پرزے باہر رگڑ کھانے لگتے ہیں اور نقصان اٹھائے بغیر نہیں چل سکتی۔ خشک جوڑوں کے ساتھ آپ میں ہزار میل تک گاڑی چلاتے ہیں تو کار کے بیرنگ اور اس کا ڈھانچہ ٹوٹ پھوٹ جائے گا۔ آپ کوئی گریس یا سپرے آئل نوٹے ہوئے پرزوں کی مرمت نہیں کر سکتا، اس مرحلے پر تیل دینے سے رگڑ تو ختم ہو جائے گی لیکن جوڑ کا سراپد ستور خشک رہے گا۔

جب آپ اپنی موٹر گاڑی کو گریس وغیرہ دلوانے شروع کرتے ہیں تو آپ ان سے کہتے ہیں کہ اس کا وینچ الفاصل دور کر دیا جائے، سرورس انیشن کا ملازم کارگریگر مختلف نوعیت کے گریس اور تیل دے کر گاڑی کے پرزوں کی چرچاہٹ دور کر دے گا۔

بالکل اسی طرح انسانی جسم کے جوڑ بھی چکانے کا مواد مسلسل حاصل کرنے کے لیے اسز اور خون کی تالیوں پر انحصار کرتے ہیں روزانہ خوراک سے تیل حاصل کیے بغیر آپ کے جوڑ سخت، ناقص اور نوٹ پھوٹ کا شکار ہو جائیں گے۔

اس مرحلے پر یہ جان لینا بھی ضروری ہے کہ کس قسم کے جوڑ وینچ الفاصل سے متاثر ہوتے ہیں ایسے جوڑ چار اقسام کے ہوتے ہیں۔

1- بال وساکٹ جوڑ:- اس میں ہڈی کا ہموار اور گول سرا دوسری ہڈی کے پیلا نما ساکٹ میں پورا آتا ہے ایسا جوڑ ہر سمت حرکت کر سکتا ہے۔ کندھے اور گولھے کے جوڑ اس کی مثال ہیں۔

2- کاٹھی جوڑ:- اس کی ہڈیاں دو سمتوں میں گھومتی ہیں ریزھ کی ہڈی کے جوڑ اس ذیل میں آتے ہیں۔

3- گردشی جوڑ:- یہ ایک محور کے گرد اسی طرح حرکت کرتا ہے جس طرح چابی دروازے کے سوراخ میں گھومتی ہے۔

4- قبضہ نما جوڑ:- اس قسم کا جوڑ صرف ایک سمت میں چل سکتا ہے جیسے گھٹنے کا جوڑ۔

جوڑوں کی ان اقسام سے قطع نظر ان سب کے گرد استر چڑھا جاتا ہے جس میں تقذ یہ بخش تیل

ہاں یہ ہے اور ہماری کاوش کا مرکز نقطہ جسم انسانی میں تیل کی فراہمی اور اسے خشک ہونے سے بچانا ہے، آخر ہم اپنے جوڑوں کو رگڑ سے خشکی اور نوٹ پھوٹ کا شکار کیوں ہونے دیکھیں؟ کیوں کہ ہم انتہائی اشاروں پر عمل کریں اور تکلیف دہ مرحلے کے آنے سے پہلے اس کا سدباب کریں، اس کے لیے ہمیں وینچ الفاصل کی علامات جان لینی چاہیں جو درج ذیل ہیں۔

- 1- خشک چھینچنے اور سوچے ہوئے جوڑ۔
 - 2- جسم کے مختلف حصوں کی جلد خشک ہونا بعد کے مراحل میں ٹخنوں گھٹنوں کہنیوں کی جلد سفید اور چربی دار ہو جاتی ہے۔
 - 3- خشک چند یا اور بالوں میں سکری۔
 - 4- کانوں کی نالیاں خشک اور ان میں چکنائی موجود نہ ہونا۔
 - 5- انگلیوں کے تاق پھونک اور پھینے ہوئے اور ان میں ابھار پیدا ہونا۔
 - 6- جلد خصوصاً گردن کے پہلو پر جھریاں۔
 - 7- وزن خاصا کم ہو جانے کے بعد بازوں کے عضلات اور کولہوں کی جلد پر کھنچاؤ کے نشانات۔
 - 8- بالوں کا وقت سے پہلے پھونور سے ہو جانا اور انسانی عمر سے اس کی تبدیلی کی مطابقت نہ ہونا۔
 - 9- معامہ مستقیم (ریٹیم) کی جگہ پر کھلی۔
 - 10- آنکھوں کے گوشوں میں پیڑیاں بننا۔
 - 11- ناک پر مسلسل کھلی۔
 - 12- کانوں میں جھنساہٹ۔
 - 13- رنگ پیکا پڑنا اور چہرہ مہرہ تبدیل ہو جانا۔
 - 14- نیند سے اٹھنے وقت کسل مندی۔
 - 15- ہاتھ پین۔
 - 16- بھولی ہوئی رگیں۔
 - 17- دانتوں پر پھچدے ہونے کے نشانات۔
 - 18- موڑموں سے خون بہنا۔
 - 19- ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں وغیرہ میں بے حسی اور سنسناہٹ۔
 - 20- ہاتھوں اور پاؤں کا ٹھنڈے اور سخت ہونا۔
- اگر ان میں سے کوئی سی علامت آپ میں پائی جاتی ہے تو یہ جان لینا مشکل نہیں کہ وینچ

پرسوں کی پیش باندھ لی یا عکس ریز (X-Rays) کا علاج آزما لیا، لیکن یہ بیحد کی تک
دو ہے۔ پخت تخت ہو جانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ہاتھوں کا سیال کا مادہ جو
رہا ہے، اس کا بروقت علاج یہ ہے کہ زیادہ تیل بردار غذا میں استعمال کیجیے۔
انسانی جسم ایک متحرک گاڑی ہے۔ جسم انسانی ایک موٹر کار کے مشابہ ہے، آپ کی گاڑی میں

بھی جوڑ ہیں اس کی رداں کا کردگی چکناٹے تیل مسلسل فراہم کرنے پر منحصر ہے تاکہ رگڑ جیسا نہ ہو۔
ایک بار آپ کی گاڑی میں تیل خشک ہو جائے تو اس کے پرزے باہم رگڑ کھانے لگتے ہیں اور
نقصان اٹھانے بغیر نہیں چل سکتی۔ خشک جوڑوں کے ساتھ آپ بیس ہزار میل تک گاڑی چلا سکتے
ہیں تو کار کے ہیرنگ اور اس کا ڈھانچہ ٹوٹ پھوٹ جائے گا۔ آپ کوئی گریس یا سپرے استعمال نہ
ہوئے پرزوں کی مرمت نہیں کر سکتا، اس مرحلے پر تیل دینے سے رگڑ تو ختم ہو جائے گی لیکن جڑ
مراہد ستور خشک رہے گا۔

جب آپ اپنی موٹر گاڑی کو گریس وغیرہ دلاوانے سروس اسٹیشن پر لے جاتے ہیں تو آپ اس
کے کہتے ہیں کہ اس کا وینچ الفاصل دور کر دیا جائے، سروس اسٹیشن کا ملازم کار کو گریس مختلف نوعیت کے
گریس اور تیل دے کر گاڑی کے پرزوں کی چرچاہت دور کر دے گا۔

بالکل اسی طرح انسانی جسم کے جوڑ بھی چکناٹے کا مواد مسلسل حاصل کرنے کے لیے
اور خون کی ٹالیوں پر انحصار کرتے ہیں روزانہ خوراک سے تیل حاصل کیے بغیر آپ کے جوڑ
ناقص اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جائیں گے۔

اس مرحلے پر یہ جان لینا بھی ضروری ہے کہ کس قسم کے جوڑ وینچ الفاصل سے متاثر ہوتے ہیں
ایسے جوڑ چار اقسام کے ہوتے ہیں۔

- 1- بال و ساکت جوڑ: اس میں ہڈی کا ہموار اور گول سرا دوسری ہڈی کے چابک
نما ساکت میں پورا آتا ہے ایسا جوڑ ہر سمت حرکت کر سکتا ہے۔ کندھے اور گولھے کے جوڑوں کا
مثال ہیں۔
- 2- کٹھنی جوڑ: اس کی ہڈیاں دو سطحوں میں گھومتی ہیں ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں کا
مثال آتے ہیں۔
- 3- گردنی جوڑ: یہ ایک محور کے گرد اسی طرح حرکت کرتا ہے جس طرح چابک
دروازے کے ہوران میں گھومتی ہے۔

4- قبضہ نما جوڑ: اس قسم کا جوڑ صرف ایک سمت میں چل سکتا ہے جیسے گھنے کا جوڑ۔
جوڑوں کی ان اقسام سے قطع نظر ان سب کے گرد استر چڑھا جاتا ہے جس میں تغذیہ

میں ہوتا ہے اور ہماری کاوش کا مرکزی نقطہ جسم انسانی میں تیل کی فراہمی اور اسے خشک ہونے
سے بچانا ہے، آخر ہم اپنے جوڑوں کو رگڑ سے خشکی اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار کیوں ہونے دیکھیں؟
کیوں نہ ہم انتہائی اشاروں پر عمل کریں اور تکلیف دہ مرحلے کے آنے سے پہلے اس کا سدباب
کر لیں اس کے لیے ہمیں وینچ الفاصل کی علامات جان لینی چاہیں جو درج ذیل ہیں۔

- 1- خشک چمکنے اور سوہے ہوئے جوڑ۔
- 2- جسم کے مختلف حصوں کی جلد خشک ہونا بعد کے مراحل میں نختوں گھنٹوں کبھیوں کی جلد سفید
اور چیری دار ہو جاتی ہے۔
- 3- خشک چھری اور بالوں میں سکری۔
- 4- کانوں کی ٹالیاں خشک اور ان میں چکناٹائی موجود نہ ہونا۔
- 5- انگلیوں کے تاق پھونک اور پھٹے ہوئے اور ان میں ابھار پیدا ہونا۔
- 6- جلد خصوصاً گردن کے پہلو پر چھریاں۔
- 7- وزن خاصاً کم ہو جانے کے بعد بازوں کے عضلات اور گولہوں کی جلد پر کھنچاؤ کے
نشانات۔
- 8- بالوں کا وقت سے پہلے پھونکنا ہو جانا اور انسانی عمر سے اس کی تبدیلی کی مطابقت نہ ہونا۔
- 9- منہ، مستقیم (ریکٹم) کی جگہ پر کھلی۔
- 10- آنکھوں کے گوشوں میں بیڑیاں بننا۔
- 11- ناک پر مسلسل کھلی۔
- 12- کانوں میں جھنجھٹا ہٹ۔
- 13- رنگ پیکانہ پڑنا اور چہرہ مہرہ تبدیل ہو جانا۔
- 14- نیند سے اٹھنے وقت کسل مندی۔
- 15- ہاتھ یں۔
- 16- پھولی ہوئی رگیں۔
- 17- رانٹوں پر چھیدے ہونے کے نشانات۔
- 18- مسوڑھوں سے خون بہنا۔
- 19- ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں وغیرہ میں بے حسی اور سنسنہا ہٹ۔
- 20- ہاتھوں اور ناکوں کا ٹھنڈے اور سخت ہونا۔

اگر ان میں سے کوئی سی علامت آپ میں پائی جاتی ہے تو یہ جان لینا مشکل نہیں کہ وینچ

مناسب طریقہ غذا سے کہیں زیادہ اہم ہے، لہذا ہمیں صحیح خوردنی اشیاء اور پینے کوشت اور سبز پھل
وغیرہ کا انتخاب کرنا چاہیے۔

ذیابیطس اور وچ الغصائل اکثر پہلو بہ پہلو پلتے ہیں۔ وچ الغصائل کا شکار ہونے والے سب سے پہلے
جو تیل درکار ہے وہ روزانہ کی خوراک سے حاصل ہوتا ہے اور لیبل کی باہم رطوبت میں اس میں
دینی ہیں لیکن اگر کھانے کے ساتھ پانی یا کافی نہیں تو لیبل کی ذمہ داریاں گنا بڑھ جاتی ہیں اور
الغصائل کے مریضوں کو جان لینا چاہیے کہ ان کا انداز خورد و نوش غلط ہے وہ تیل بردار غذاؤں کے
ایسے اثرات ضائع کر رہے ہیں اور انسولین پیدا کرنے والے لیبلے پر اضافی بوجھ ڈال رہے ہیں۔
دودھ پینے کا صحیح طریقہ:-

جیسا کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے اس میں وہ مناسب تیل موجود ہے جس سے وچ الغصائل
والے جوڑا ستر رہتا ہے، دودھ میں ایک اور اہم شے وٹامن ڈی بھی موجود ہوتا ہے۔ وٹامن
ڈی کے بغیر دودھ پر یوٹیک یعنی ریاتی امراض والوں کو ہرگز فائدہ نہیں دیتا۔

وچ الغصائل کے بہت سے مریض دودھ نہیں پیتے، اگرچہ یہ ان کی بیماری دور کرنے کے لیے
بہترین چیز ثابت ہو سکتا ہے۔ آرقہ انیس کا مریض دودھ پیے تو اس کا درجہ حرارت پیش نظر کرنا
چاہیے۔ دودھ پینے کے لیے مناسب ترین درجہ حرارت کر کے کا ہے، یعنی 100 درجے فارن
ہائٹ یا 38 درجے سینٹی گریڈ تک جسے شیر گرم بھی کہا جاتا ہے، زیادہ گرم دودھ کبھی نہ پیئیں کیونکہ یہ
فیض کا باعث بن سکتا ہے۔

نیم گرم دودھ کسی بھی وقت پیا جاسکتا ہے کھانے سے پہلے اس کے بعد یا اس کے ساتھ ہی کھانے
کھانوں کے درمیان بھی دودھ استعمال کر سکتے ہیں۔ ٹھنڈا دودھ اگر پینا ہو تو کھانے سے تقریباً
پانچ منٹ پہلے یا بعد میں استعمال کیجیے۔ کھانے کے ساتھ ٹھنڈا دودھ پینے سے ستر کرنا چاہیے
کیونکہ اس طرح غذائی تیل منجمد ہو سکتے ہیں۔

نہار منہ ٹھنڈا دودھ کسی بھی مقدار میں استعمال کیا جاسکتا ہے، لیکن ہم پھر یہ کہیں کہ دودھ سے
زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے دانش مندی کا تقاضا یہ ہے کہ اسے نیم گرم اور کھانے کے
آخر میں پیا جائے۔

یاد رہے کہ دودھ کئی قسم کے ہیں، (1) وٹامن ڈی سے پرہو جو جینا ز دودھ
(ہو جو جینا زیشن ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے دودھ میں تیرتی ہوئی چکنائی کو یکساں طور پر
اس طرح حل کر دیا جاتا ہے کہ پھر وہ بالائی کی شکل میں علیحدہ نہیں ہو پاتی)۔ (2) بٹرک

(چھاپے)۔ (3) کریم نکلا ہو اور دودھ۔ (4) ملک پاؤڈر۔ (5) فلیورڈ دودھ (5) کبری کا دودھ
(6) اربئی لیڈ ملک (جس میں سے بالائے بخشی کی شعاعیں گزرائی گئی ہوں) (7) دینا
پاؤڈر ملک کاں کو اربئی لیڈ خیر نکلا یا گیا ہو۔)

بلاؤڈر ملک کاں کو اربئی لیڈ خیر نکلا ہو اور دودھ، غذائی تیلوں
ذمہ دار ہونا چاہیے کہ ان کا انداز خورد و نوش غلط ہے وہ تیل بردار غذاؤں کے
ایسے اثرات ضائع کر رہے ہیں اور انسولین پیدا کرنے والے لیبلے پر اضافی بوجھ ڈال رہے ہیں۔
دودھ پینے کا صحیح طریقہ:-

جیسا کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے اس میں وہ مناسب تیل موجود ہے جس سے وچ الغصائل
والے جوڑا ستر رہتا ہے، دودھ میں ایک اور اہم شے وٹامن ڈی بھی موجود ہوتا ہے۔ وٹامن
ڈی کے بغیر دودھ پر یوٹیک یعنی ریاتی امراض والوں کو ہرگز فائدہ نہیں دیتا۔

وچ الغصائل کے بہت سے مریض دودھ نہیں پیتے، اگرچہ یہ ان کی بیماری دور کرنے کے لیے
بہترین چیز ثابت ہو سکتا ہے۔ آرقہ انیس کا مریض دودھ پیے تو اس کا درجہ حرارت پیش نظر کرنا
چاہیے۔ دودھ پینے کے لیے مناسب ترین درجہ حرارت کر کے کا ہے، یعنی 100 درجے فارن
ہائٹ یا 38 درجے سینٹی گریڈ تک جسے شیر گرم بھی کہا جاتا ہے، زیادہ گرم دودھ کبھی نہ پیئیں کیونکہ یہ
فیض کا باعث بن سکتا ہے۔

نیم گرم دودھ کسی بھی وقت پیا جاسکتا ہے کھانے سے پہلے اس کے بعد یا اس کے ساتھ ہی کھانے
کھانوں کے درمیان بھی دودھ استعمال کر سکتے ہیں۔ ٹھنڈا دودھ اگر پینا ہو تو کھانے سے تقریباً
پانچ منٹ پہلے یا بعد میں استعمال کیجیے۔ کھانے کے ساتھ ٹھنڈا دودھ پینے سے ستر کرنا چاہیے
کیونکہ اس طرح غذائی تیل منجمد ہو سکتے ہیں۔

نہار منہ ٹھنڈا دودھ کسی بھی مقدار میں استعمال کیا جاسکتا ہے، لیکن ہم پھر یہ کہیں کہ دودھ سے
زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے دانش مندی کا تقاضا یہ ہے کہ اسے نیم گرم اور کھانے کے
آخر میں پیا جائے۔

یاد رہے کہ دودھ کئی قسم کے ہیں، (1) وٹامن ڈی سے پرہو جو جینا ز دودھ
(ہو جو جینا زیشن ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے دودھ میں تیرتی ہوئی چکنائی کو یکساں طور پر
اس طرح حل کر دیا جاتا ہے کہ پھر وہ بالائی کی شکل میں علیحدہ نہیں ہو پاتی)۔ (2) بٹرک

(چھاپے)۔ (3) کریم نکلا ہو اور دودھ۔ (4) ملک پاؤڈر۔ (5) فلیورڈ دودھ (5) کبری کا دودھ
(6) اربئی لیڈ ملک (جس میں سے بالائے بخشی کی شعاعیں گزرائی گئی ہوں) (7) دینا
پاؤڈر ملک کاں کو اربئی لیڈ خیر نکلا یا گیا ہو۔)

بلاؤڈر ملک کاں کو اربئی لیڈ خیر نکلا ہو اور دودھ، غذائی تیلوں
ذمہ دار ہونا چاہیے کہ ان کا انداز خورد و نوش غلط ہے وہ تیل بردار غذاؤں کے
ایسے اثرات ضائع کر رہے ہیں اور انسولین پیدا کرنے والے لیبلے پر اضافی بوجھ ڈال رہے ہیں۔
دودھ پینے کا صحیح طریقہ:-

جیسا کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے اس میں وہ مناسب تیل موجود ہے جس سے وچ الغصائل
والے جوڑا ستر رہتا ہے، دودھ میں ایک اور اہم شے وٹامن ڈی بھی موجود ہوتا ہے۔ وٹامن
ڈی کے بغیر دودھ پر یوٹیک یعنی ریاتی امراض والوں کو ہرگز فائدہ نہیں دیتا۔

وچ الغصائل کے بہت سے مریض دودھ نہیں پیتے، اگرچہ یہ ان کی بیماری دور کرنے کے لیے
بہترین چیز ثابت ہو سکتا ہے۔ آرقہ انیس کا مریض دودھ پیے تو اس کا درجہ حرارت پیش نظر کرنا
چاہیے۔ دودھ پینے کے لیے مناسب ترین درجہ حرارت کر کے کا ہے، یعنی 100 درجے فارن
ہائٹ یا 38 درجے سینٹی گریڈ تک جسے شیر گرم بھی کہا جاتا ہے، زیادہ گرم دودھ کبھی نہ پیئیں کیونکہ یہ
فیض کا باعث بن سکتا ہے۔

نیم گرم دودھ کسی بھی وقت پیا جاسکتا ہے کھانے سے پہلے اس کے بعد یا اس کے ساتھ ہی کھانے
کھانوں کے درمیان بھی دودھ استعمال کر سکتے ہیں۔ ٹھنڈا دودھ اگر پینا ہو تو کھانے سے تقریباً
پانچ منٹ پہلے یا بعد میں استعمال کیجیے۔ کھانے کے ساتھ ٹھنڈا دودھ پینے سے ستر کرنا چاہیے
کیونکہ اس طرح غذائی تیل منجمد ہو سکتے ہیں۔

نہار منہ ٹھنڈا دودھ کسی بھی مقدار میں استعمال کیا جاسکتا ہے، لیکن ہم پھر یہ کہیں کہ دودھ سے
زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے دانش مندی کا تقاضا یہ ہے کہ اسے نیم گرم اور کھانے کے
آخر میں پیا جائے۔

یاد رہے کہ دودھ کئی قسم کے ہیں، (1) وٹامن ڈی سے پرہو جو جینا ز دودھ
(ہو جو جینا زیشن ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے دودھ میں تیرتی ہوئی چکنائی کو یکساں طور پر
اس طرح حل کر دیا جاتا ہے کہ پھر وہ بالائی کی شکل میں علیحدہ نہیں ہو پاتی)۔ (2) بٹرک

گاس ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں، استعمال کے ساتھ پنٹم، گیس یا کسی بھی قسم کی ملک الماسی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

ایک عرصے سے بکری کا دودھ و دغ الفاصل کم کرنے میں مدد دینے کی شہرت رکھتا تھا اس تصور میں کسی قدر حقیقت بھی ہے، بکری کا دودھ گائے کی دودھ کی نسبت زیادہ زود ہضم ہے۔

یاد رہے کہ ہومو جینا زود ناسن ڈی ملک و دغ الفاصل کا مکمل علاج نہیں ہم صرف دودھ پہلی غذا کی ترغیب نہیں دے رہے۔ اس کے ساتھ کئی اور مناسب غذا کھانے کی بھی ضرورت ہے تاکہ غذائی تیل میں مل شدہ وٹامن کافی تعداد میں حاصل ہو سکیں۔

بعض لوگ دودھ پینے سے اس لیے خوفزدہ ہیں کہ یہ ان کے بقول کیلیم بناتا ہے، یہ بات نہیں، کروڑوں انسان روزانہ دودھ پیتے ہیں، مگر ان کی ہڈیوں کے جوڑوں میں کیلیم کم نہیں ہوتا، یہ خرابی تو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آپ دودھ یا بالائی چائے کافی یا چاکلیٹ وغیرہ میں ڈال کر استعمال کرتے ہیں۔

اس کی توجیہ بڑی سادہ ہے۔ مصفی دودھ اونچے درجہ حرارت میں سے گزرا جاتا ہے اس قدر حرارت سے دودھ میں شامل تیل کیلیم ذرات کے ارد گرد لپٹ جاتا ہے، جب آپ دودھ کھالیا چائے میں ڈالتے ہیں تو کیلیم ذرات پر یہ پاؤ اور بھرنے سے ان کا ہضم ہونا آسان نہیں ہوتا اگر آپ ایک گلاس دودھ یا ایک کپ آئس کریم کے بعد گلاس بھر پانی پیجیں تو کیلیم ہڈیوں، ناخنوں اور دانتوں کا جز نہیں بنتا۔ اس طرح آپ اسے حسب معمول جزو بدن بننے کا موقع نہیں دے رہے۔ چنانچہ یہ جوڑوں میں جمع ہونے لگتا ہے، یہ نہ سمجھیں کہ دودھ میں چائے ملا کر آپ اسے نمیک استعمال کر رہے ہیں، چائے بنیادی طور پر پانی ہے اور اس کا دودھ کے ساتھ کوئی جوڑ نہیں۔

اپنے دودھ میں ملاوٹ نہ کریں:-

دودھ میں چاکلیٹ سٹرابیری، کافی یا شیرے وغیرہ کی آمیزش اس مکمل مشروب کو بیٹھانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے، اس سے محض موٹاپا جنم لیتا ہے اور جوڑوں کے استرخی نہیں ہوتا۔ و دغ الفاصل کا مریض جب دودھ میں آئس کریم وغیرہ ملا کر اسے تبدیل کرتا ہے تو وہ کبھی قدرت کی عطا کردہ بہترین غذا کا ستیاناس کر ڈالتا ہے، یاد رکھیں اس طرح ملاوٹ شدہ دودھ اور کریم نکلے دودھ میں کوئی فرق نہیں رہتا۔

سالم دودھ میں سٹاسی فیصد بانی ہوتا ہے، اس کے باوجود یہ غذائی تیل کو تھیل نہیں بناتا، بلکہ کریم نکلا ہوا دودھ اور بیٹر ملک تیل کو ناقابل ہضم بنا دیتے ہیں۔ عام آدمی سمجھتا ہے کہ کھانے سے

ماخذ کریم نکلا دودھ استعمال کرنے سے موٹاپے کا کوئی خطرہ نہیں۔ حالانکہ یہ تیل کو تھیل بنا دینے کی خصوصیت کے باعث اسے چربی میں بدل دیتا ہے۔ و دغ الفاصل کا مریض کریم نکلا دودھ استعمال کر کے اپنا وزن بڑھا لیتا ہے، جبکہ جوڑوں کے استرخک رہتے ہیں۔

استعمال کر کے اپنا وزن بڑھا لیتا ہے، جبکہ جوڑوں کے استرخک رہتے ہیں۔ و دغ الفاصل سے بچاؤ کے لیے ایک اچھا ہتھیار ہے مگر اس کا زیادہ استعمال بھی ٹھیک نہیں۔ خصوصاً اگر آپ موٹاپے کے خطرے سے دوچار ہوں۔ اس میں اتنا وٹامن ڈی شامل نہیں ہوتا کہ اسے بکثرت استعمال کیا جائے۔ دودھ کی طرح مکھن اپنے اندر تیل میں حل پذیر وٹامن اے اور ڈی رکھتا ہے، وٹامن اے آنکھوں اور جلد کے استرخکویت دیتا ہے جبکہ وٹامن ڈی اسے اور ڈی رکھتا ہے، لیکن موٹاپے کے مریضوں کو چاہیے کہ مکھن کم سے کم استعمال کریں۔ ان کے لیے خالص دودھ کہیں زیادہ مفید ہے، وہ مکھن استعمال کریں بھی تو گرم دلیے، گرم ہیزوں یا سالم اناج کے ٹوسٹ پر لگا کر۔

گرم ہیزوں یا سالم اناج کے ساتھ مکھن استعمال کریں تو اس میں چینی، شہد یا شیرہ ملا کر ضروری وٹامن اگر آپ اناج کے ساتھ مکھن استعمال کریں تو اس میں چینی، شہد یا شیرہ ملا کر ضروری وٹامن گناخ کر دینا اچھی بات نہیں، شکر تیلوں کی غذائی اہمیت کم کر دیتی ہے جب مکھن کے ساتھ گندم سے بنے ایک استعمال کیے جاسکتے ہیں تو اس میں شیرہ ڈال کر اس کے اچھے اثرات زائل کیوں کیے جائیں؟ دلیے کے ساتھ مکھن کا استعمال ایک عمدہ انتخاب ہے، تاہم اس میں چینی ملانے سے پرہیز کیا جائے۔

خوراک میں نمک کی مقدار تھوڑی ہونی چاہیے لیکن اگر ایک شخص بہت کم مکھن کھاتا ہے تو خواہ وہ اسے تازہ استعمال کرے یا نمک ملا کر کچھ فرق نہیں پڑتا۔

جہاں تک مکھن اور مارگرین میں انتخاب کا تعلق ہے مکھن اپنے اندر آئیوڈین رکھنے کی وجہ سے ہر حالت میں قابل ترجیح ہے، مکھن جسم کے اندر موجود آئیوڈین کو نقصان نہیں پہنچاتا، اس کے برعکس مارگرین یعنی مصنوعی مکھن آئیوڈین کا ستیاناس کر دیتا ہے، مکھن ہمارے تجربات کے مطابق جلد کو چمک عطا کرتا ہے جبکہ مارگرین اپنے غلط قسم کے تیلوں سے جلد کی رنگت بھوری کر دیتا ہے۔

و دغ الفاصل کے مریضوں کو بنیاتی تیل یا وٹا پستی گھی سے بچنا چاہیے، کسی بھی قسم کے تیل سے بنے ہوئے سکٹ، کیک، پائینر اور نشاستے ان کے لیے ہرگز مفید نہیں۔ مکھن بھنے ہوئے آلو کو لذیذ بنا دیتا ہے لیکن معدنیات سے بھر پور قدرت کا یہ تحفہ اس کے بغیر بھی کھالینا چاہیے۔ اگر آتو نشاستے دار ہے مگر یہ نشاستہ اعلیٰ قسم کا ہے۔ کیک، پائینر، مٹھائیاں اور مصفی غذائیں اپنے اندر گھٹیا نشاستہ رکھتی ہیں جو جسمانی یا فائو کو نقصان پہنچاتا ہے، آلو، سالم اناج کی روٹی اور دلیہ بہترین غذائیں ہیں تاہم اگر آپ کو موٹاپے کا خطرہ ہو تو نشاستے دار ایشیا، بھی کم سے کم استعمال کریں۔

انڈے کی زردی بہترین تیل ہے:-

زردی، انڈے کا سب سے اہم جزو ہے اور اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ وہ پکا رکھ کر کھانے کے لیے یا درمیانہ پیلا۔ اصل اہمیت اس کے اندر موجود وٹامن کو حاصل ہے، انڈے سے زیادہ سے زیادہ وٹامن ڈی حاصل کرنے کے لیے اسے تین منٹ تک ابالنا چاہیے اور پھر سالم کنڈم کے ٹوسٹ سے زیادہ جما کر کھایا جائے، انڈے کو چھینٹ کر یا کسی اور طرح سے پکانے کا مطلب یہ ہے کہ ہم اس کے بہت سے فوائد سے محروم ہیں جہاں تک زیادہ ایلے ہوئے انڈے کا تعلق ہے اس کا واحد فائدہ یہ ہے کہ اسے ہضم کرنا مشکل ہے۔

جوں جو ہم بڑے ہوتے ہیں، دل یا پتھر کی بیماری میں مبتلا ہونے کا خطرہ درجہ بدرجہ ہے۔ اور معالج ہمیں انڈے کم استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں، اس کے برعکس نیچے درجہ زیادہ انڈے کھاتے ہیں مگر وہ ان کے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں، اس کی وجہ یہ نہیں کہ بڑوں کی عمر زیادہ ہوتی ہے لہذا انہیں امراض دل آلیتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ بچوں اور بڑوں کی غذائی عادات میں نمایاں فرق ہوتا ہے، نیچے عموماً انڈوں کے ساتھ دودھ استعمال کرتے ہیں جو غذائی تیل کا ہضم ہونا مشکل نہیں بناتا اور بڑے چائے یا کافی پیتے ہیں، جو تیل کے ہضم ہونے میں رکاوٹ ڈالتی ہیں چونکہ انڈے چائے یا کافی میں بخوبی نہیں گھلتا بڑے عرصے تک ان چیزوں کے استعمال سے آخر تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔

انڈا چائے یا کافی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو وہ بڑے جیسے مادے میں تبدیل ہو جاتا ہے اس کے نتیجے میں پتھر اور دل کا کام کئی گنا بڑھ جاتا ہے، عکلمندی کا تقاضا یہ ہے کہ انڈے کی زردی چائے یا کافی کے ذریعے ضائع نہ کی جائے۔ اس کا صحیح استعمال صحت ہے اور غلط استعمال روگ۔

چوڑے بھی وجع المفاصل کا شکار ہو سکتے ہیں:-

چوڑوں کی بخنی روایتی طور پر بڑی مرغوب غذا ہے، یہ ایک بہت اہم شوربا ہے جسے مرعیض صدیوں سے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں اور ہم بھی وجع المفاصل کے مرعیضوں کو چوڑوں کی بخنی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں، اس میں صحیح قسم کے تیل ہوتے ہیں اور وٹامن بی۔ چوڑے کھاتے ہوئے کیا آپ نے کبھی جوڑ کی سفید چھیلی ہڈی اور اس کے استر کا مشاہدہ کیا ہے اگر نہیں تو آئندہ اسے بغور دیکھئے، اگر کسی ہڈی سنہری پیلے رنگ کی ہے تو چوڑے کی خوراک اچھی ہوگی لیکن اگر کسی ہڈی کا وجود ہی نہ ہو تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ چوڑہ وجع المفاصل کا مرعیض تھا۔

آپ شاید حیران ہوں گے کہ چوڑوں کو یہ بیماری کیسے لگ جاتی ہے چوڑے زیادہ تر اناج، چکر یا بھجی کھاتے ہیں، اناج کا تیل اپنے اندر وٹامن ڈی بھی رکھتا ہے لیکن انسانوں کی طرح چوڑے بھی اس کو اترنے سے ہضم نہیں کر پاتے، وٹامن ڈی ہمارے طرح وہ بھی دانے دکنے کے ساتھ ہونے چاہئے۔

پالنے والے چوڑے کی تکلیف کرتے ہیں اور بیش قیمت وٹامن ضائع کر بیٹھتے ہیں۔ جب چوڑے اناج کے ساتھ پائی پیتے ہیں تو غذائی تیل جوڑوں کو چکانے کے بجائے چربی میں تبدیل ہو جاتے ہیں، یوں ان کی جلد کے نیچے اور جوڑوں وغیرہ میں چکانائی جمع ہوتی رہتی ہے، اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انہیں وجع المفاصل کی بیماری آتی ہے۔ اگر چوڑے کی ٹانگ سوچی ہوئی ہو اور روزانہ کھانا کھاتا ہو تو جان لیوے کاسے وجع المفاصل کا مرض لاحق ہے۔

چوڑے پکاتے وقت یہ دیکھ لیجئے کہ اس میں چربی کا تناسب ذخیرہ تو نہیں ہے۔ یہ چربی وجع المفاصل کے مرعیض کو کوئی فائدہ تو نہ دے گی، مگر اس کے ذریعے موٹاپا ضرور ظاہر ہوگا، لہذا چوڑے کی جلد کے نیچے اس کے پیٹ سے چربی نکال بھیجئے۔ اگر پکانے سے پہلے چربی نکالی نہ جا سکے تو سوپ کے اوپر سے اسے اتار بھیجئیں، چوڑے میں واحد کارآمد کیری دار ٹانگوں میں پایا جاتا ہے، اگر چہ ان میں کچھ زیادہ وٹامن ڈی نہیں ہوتا، تاہم غذائیت سے بھرپور بخنی انہیں ٹانگوں سے بنتی ہے۔

ان میں چوڑا یا کسی اور نشانے کے ساتھ چوڑے کا شوربا ملا کر سب سے بہتر، وجع المفاصل کے مرعیض چاول یا کسی اور نشانے کے ساتھ چوڑے کا شوربا ملا کر سب سے بہتر، وجع المفاصل کے مرعیض شوربا کی طرح ہرگز استعمال نہیں کریں، تاہم اگر انہیں اس کے ساتھ نشائے کی شدید طلب ہو تو چھلکا اور جوار چاول یا سالم اناج تھوڑا بہت کھا سکتے ہیں۔

چھلکا کا پوست کھائیے:-

بچوں کو کس یا سوکے پن سے بچانے کے لیے انہیں کاڈ لیور آئل دیا جاتا ہے۔ لیور آئل اور کیرڈین یعنی کاجر کے تیل میں وٹامن اے، ڈی اور اکثر ای شامل ہوتے ہیں، یہ تیل میں حل پذیر وٹامن ہیں، وٹامن اے آکسیول ہور ان کے استر کو تقویت دیتا ہے۔ وٹامن ڈی ہڈیاں اور جوڑ منہ کو تازہ اور بچوں کو سکنے سے بچاتا ہے۔ دیگر جانوروں کے گوشت کے مقابلے میں چھلکا اپنے اندر کئی زیادہ تیل میں حل پذیر وٹامن رکھتی ہے۔ اس ضمن میں سمندری یا دریائی کی کوئی شخص نہیں ہوتی۔ کھانے کے لیے آپ ایسی چھلکی کا انتخاب کریں جس میں وٹامن اے اور ڈی سب سے زیادہ ہوں، میکسل سائن اور سارڈین چھلیوں میں یہ وٹامن وافر ہوتے ہیں، سچ پر چھنی ہوئی چھلکی وجع المفاصل میں بڑی نفع بخش ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چھلکی ابلنے یا تلنے سے اکثر وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں، اگر آپ چھلکی کا پوست نہیں کھاتے تو صحیح بخش اجزاء سے محروم رہتے ہیں، پوست آپ کو نہیں بھاتا تو اس کے ساتھ گہرا بھورا گوشت ہی کھا لیجئے، اس کے اندر آئیوڈین اور تیل خاص مقدار میں ہوتا ہے۔ جرم ۱۱، ص ۱۱۱

لال شربت

کولا مشروبات نظام ہضم کو تباہ کر دیتے ہیں، لہذا آپ اپنے گھر میں شربت تیار کیجیے۔

آج کے سائنسی دور میں یہ بات بالکل عیاں ہو چکی ہے کہ سوڈا واٹریا کولا مشروبات جن میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ نظام انہضام کے لیے نقصان دہ ہیں مگر پاکستان میں اس کا استعمال روز افزوں ہے، لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ ان مشروبات کے مقابلے میں سادہ شربت کو فروغ دیا جائے شربت ایک تو غذائی لحاظ سے بہتر ہے دوسرا صحت کے لیے مفید نہیں۔

آئیے اپنے گھر میں سادہ شربت کی تیاری کا اہتمام کریں، یہ تو سب جانتے ہیں کہ چینی شربت کا اہم جزو ہے اس کے علاوہ سڑک ایسڈ خوشبو یا ت اور لال رنگ استعمال میں لایا جاتا ہے۔

ترکیب تیاری:

چار بورل شربت کی تیاری کے لیے اجزاء اور ج ذیل مقداروں میں استعمال کریں:-

- | | | |
|-----|----------|---------------------|
| (1) | چینی | تین کلوگرام |
| (2) | پانی | ڈیزہ لیٹر (سوا سیر) |
| (3) | خوشبو | 2 ملی لیٹر |
| (4) | سڑک ایسڈ | 4 گرام |
| (5) | رنگ | 2 گرام |

شربت کی تیاری میں صفائی ایک بنیادی عنصر ہے، یعنی شربت تیار کرنے والا فرد، تیار کرنے کی جگہ برتن، بوتلیں، کارک وغیرہ خوب صاف ستھرے ہونے چاہئیں، کارک دو بارہ استعمال میں

نہ لایا جائے، اگر نیا سیرنہ ہو تو پرانے کارک کو اچھے ہوئے پانی میں ڈال کر اچھی طرح صاف کر لیا جائے۔ بوتلیں اور کارک استعمال سے پہلے اچھی طرح خشک کر لیں، چینی صاف برتن میں ڈالیں اور اس میں پانی شامل کر کے آگ پر رکھ دیں جو ٹھیک چینی پانی میں حل ہو جائے۔ ایسڈ اور رنگ علیحدہ علیحدہ پانی میں حل کر کے اس میں شامل کر دیں اور برتن آگ سے اتار لیں، ٹھنڈا ہونے پر 65-70° برکس (Brix) شربت تیار ہوگا۔ اور چینی کی یہی مقدار شربت کو محفوظ رکھنے کے لیے ضروری ہے، اب اس میں خوشبو شامل کریں اور فوراً شربت کو بوتلوں میں بھر کر کارک لگا دیں۔

ذیل ہے کہ خوشبو شامل کرنے کے بعد شربت کو زیادہ دیر کھلی ہوا میں نہیں رکھنا چاہیے، ورنہ خوشبو ضائع ہو جائے گی۔

افزائے نام سے تیار خوشبو بازار سے مل جاتی ہے۔ اگر خود تیار کریں تو زیادہ اچھی بات ہے، حرکت کی مقدار میں کمی چینی سے خوشبو کی قیمت تبدیل کی جاسکتی ہے۔ خوشبو کی تیاری کے لیے درج ذیل اجزاء کے عرق تیار کرنے ہوں گے۔

1- گلاب 2- کیوڑا 3- نس وغیرہ۔

گڑت برس اس قسم کے شربت کی بوتل تیس سے چالیس روپے تک اسمال یہ قیمتیں کچھ اور زیادہ ہنگی ہے اگرچہ تجارتی طور پر شربت کی تیاری میں مختلف اخراجات کا بوجھ اور منافع بھی شامل ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں تجارتی بنیادوں پر تیار کرنا شربت میں اس کا وزن بڑھانے کیلئے دیگر اجزاء بھی شامل کئے جاتے ہیں۔ جو مقابلتا سستے ہوتے ہیں۔ لہذا گھر پر تیار کردہ شربت سنا اور غذائیت کے لحاظ سے بہترین ہوگا۔

(ڈاکٹر وزیر حسین شاہ)

بوڑھوں کو گرنے سے بچائیں

ماہرین نے جدید ریسرچ کے بعد چند ایسے اصول وضع کیے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر عمر بڑھانے اور گرنے سے بچایا جاسکتا ہے۔

بوڑھے مردوں اور عورتوں کی گھر کے فرش پر یا درچی خانے، غسل خانے اور بیڑھیوں سے گرنے کی واردات کی شرح بتدریج بڑھتی جا رہی ہے۔ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے سالانہ رپورٹ میں فن لینڈ کے تحقیق کاروں نے 1970ء سے لیکر 1995ء تک کے اعداد و شمار جمع کیے ہیں اور

پچاس برس سے زیادہ عمر کے بوڑھے مردوں کے اور عورتوں کے گرنے کی فن لینڈ میں 1970ء میں 5622 وارداتیں ہوئی تھیں۔ 1995ء میں ان کی تعداد 21574 ہو گئی۔ بحیثیت مجموعی ایک لاکھ کی آبادی میں بوڑھے مردوں اور عورتوں کے گرنے کی تعداد آگئی ہوئی ہے اگر صرف عمر میں اضافے کا لحاظ رکھا جائے تو تب بھی یہ تعداد گئی ہوئی ہے۔

فن لینڈ ہوا امریکہ اور برطانیہ یا پاکستانیہ یہ مسئلہ ہر ملک میں ایک جیسا ہے، وہ چند بوڑھے افراد خوش قسمت ہوتے ہیں جن کی ٹانگوں، بازوؤں اور کھولوں کی ٹوٹ پھوٹ کا اس قدر بہتر علاج ملتا ہے کہ وہ تازگی زندگی گزار سکتے ہیں، لیکن کچھ ایسے ہیں جو معذور ہو جاتے ہیں۔

بوڑھوں کے گرنے کے اسباب :-

☆ سب سے پہلے تو یہ ہے کہ بوڑھے افراد اکثر و بیشتر کئی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں اور ایک وقت میں کئی دوائیں استعمال کرتے ہیں، جدید دوائیں اگرچہ زندگی بچاتی ہیں لیکن ان کے پہلوی اثرات (سائیڈ ایفیکٹس) بہت زیادہ ہوتے ہیں، ان سے بوڑھوں کے جسم کا توازن خراب ہو سکتا ہے، بعض دوائیں غنودگی لاتی ہیں طاقت کو کم کرتی ہیں اور بینائی کے لیے نقصان دہ ہیں، لہذا ان دواؤں کے اثر سے بوڑھے لوگ بعض اوقات پورے ہوش میں

نہیں ہوتے اور ان کا جسمانی اعضاء پر پورا قابو نہیں ہوتا یا انہیں صحیح نظر نہیں آتا تو وہ گر پڑتے ہیں، ہم یہاں صرف اعضاء کی ٹوٹ پھوٹ پر بات کر رہے ہیں، ورنہ سر کے بل گرنے سے دماغ کی شریانیں بھی پھٹ سکتی ہیں، دماغ کی شریانوں سے خون آسکتا ہے جس سے دماغی فنانس بھی ہو سکتا ہے۔

☆ دوسری اہم وجہ یہ ہے کہ اکثر بوڑھے اپنی عمر کے مطابق ورزش نہیں کرتے جن سے اضطرابات کو طاقت اور توازن حاصل ہوتا ہے۔

☆ ایک اور اہم وجہ یہ ہے کہ خوش حال مغربی ممالک میں بھی ابھی تک ایسے مکان نہیں ہیں جن میں بوڑھوں کی ضروریات کا لحاظ رکھا گیا ہو۔ امریکہ میں نیو ہیون کے اطراف میں رہنے والے بوڑھوں اور ان کے مکانات کا ایک سروے کیا گیا تھا، معلوم ہوا کہ 72 برس سے زیادہ عمر کے بوڑھوں میں 72 فیصد بوڑھی عورتیں تھیں۔ اور ان میں سے 69 فیصد تہارہ رہتی تھیں، ان کے مکانوں کے سروے میں یہ معلوم ہوا کہ ہر مکان میں دو تین احتیاطیں کم پائی گئیں۔ مثلاً رہنے والے کے کمروں، باتھ روم اور راستوں کے فرش ایسے تھے جن پر بوڑھے گر سکتے تھے، فرش تالین کے کونے مڑے ہوئے تھے، بجلی کے تار پڑے تھے جن فرشوں پر تالین یادری نہیں تھی، ان میں پھسلن تھی۔ بیڑھیوں پر جھگڑا نہیں تھا، دو تہائی مکان ایسے تھے جن میں رات کی روشنی کا بندوبست نہیں تھا، بعض کمروں میں روشنی کم تھی، اگر روشنی کا پوائنٹ تھا تو سوچ نہیں تھا، بیڑھیوں کو روشنی پہنچانے کے لیے اوپر اور نیچے دونوں جگہ سوچا ہونے چاہئیں جو کہ نہیں تھے۔ بیڑھیوں کے پائے دان کے سائز اور اونچائی میں کوئی ایک معیار نہیں تھا اور وہ قابل مرمت تھیں۔

☆ غسل خانے میں خطرے کی جگہ ہے، فرش پر پھسلن نہیں ہونی چاہیے، کھڑا ہونے اور بیٹھنے کے لیے دیوار پر پائپ وغیرہ میں پکڑنے کا کوئی سہارا ہونا چاہیے، نیز روشنی کا صحیح بندوبست ہونا چاہیے۔

☆ رہنے کے کمرے میں کسی چیز سے ٹکرا کر گرنے کا کوئی امکان نہیں ہونا چاہیے۔

☆ باریکی خانے کے دروازے کے پاس ہی سوچ ہونا چاہیے اور فرش صاف ستھرا ہونا چاہیے تاکہ آدمی ٹکرا کر نہ گرے، اس میں بیٹھنے کے اسٹول محفوظ قسم کے ہوں۔ شیلف اور الماریوں کو بہت اونچا نہیں رکھنا چاہیے کہ کسی چیز پر چڑھنے کی ضرورت پڑے۔

حادثات کا اوسط:-
بوزھوں کے گرنے کے حادثات میں ساٹھ فیصد گھری میں ہوتے ہیں۔ مثلاً پھسلوان فرش،
پھسلوان راستے، بغیر جنگل کے سبز حیاں، راستے میں پڑا ہوا سامان، روشنی کا نامناسب انتظام
جو صحیح قسم کے نہ ہوں۔

روک تھام:-

- ☆ بوزھوں کو لوگوں کے اعضا کو طاقت ور بنانے اور ان میں حرکت اور توازن قائم کرنے کی
ورزشیں مقرر ہیں، ان کے دو فائدے ہیں ایک تو یہ ورزشیں ہڈیوں کو گھسنے سے بچاتی ہیں،
دوسرے عضلات کو طاقت پہنچاتی ہیں، اور اعضا کے درمیان توازن قائم کرتی ہیں۔
- ☆ بوزھوں کو چاہے اگر مختلف دوائیں استعمال کرنے سے ان کا سر جکراتا ہے یا بیٹائی کم ہو
جاتی ہے۔ مثال کے طور پر ہائی بلڈ پریشر اور قلب کی دواؤں کے یہ اثرات ہو سکتے ہیں یا
نظام اعصاب کی دواؤں سے توازن کا مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے تو اس صورت میں وہ اپنے
معالج کو اپنے مسئلے سے آگاہ کریں۔
- ☆ الکول یا کسی دوسری نشہ آور شے کا استعمال بھی گرنے کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

(اردو ڈائجسٹ)

شگفتہ چہرے پر کیل مہا سے کیوں؟

جدید ترین طبی تحقیق کے آزمودہ گرنے:-

”ارم کہاں ہے؟“
گرے میں داخل ہوتے ہی ناہید نے ہر طرف نظر دوڑائی تھی، جب ارم اسے کہیں نظر نہ آئی
تو اس نے نمینہ سے پوچھ ہی لیا۔
بھئی دیکھ لو، تمہاری پیاری حسب عادت پھر غیر حاضر ہے، حالانکہ میں نے کالج میں اسے خود
کارڈ دیا اور پھر تائید بھی کی تھی۔
”بھئی چھوڑو اسے! موصوفہ کو کسی پروگرام میں نہ بلاؤ تو گلے شکوے لے کر بیٹھ جاتی ہے اور
بلاؤ تو شازدہ نادر ہی مہمان نوازی کا شرف بخشتی ہیں۔ عصمت کے لہجے میں طنز نمایاں تھا مگر ناہید
جانتی تھی کہ وہ صحیح کہہ رہی ہے ارم کا رویہ بالعموم ایسا ہی ہوتا ہے۔
ناہید سوچ رہی تھی کہ وہ اپنی مخلص اور پیاری سہیلی کو اس دلدل سے کیسے نکالے جس میں وہ روز
بروز خمی خوار ہے اور جس کے نتیجے میں وہ ہر روز ہر ایک سے الگ تھلگ رہنے لگی ہے حتیٰ کہ
اب تو وہ اس سے بھی دور رہنے کی کوشش کرتی ہے..... پھر اچانک اس کے ذہن میں ایک بھیانک
واہے نے جنم لیا۔

”نہیں نہیں..... ایسا نہیں ہو سکتا!“

اس نے پوری قوت سے اس خیال کو جھٹکنا چاہا لیکن وہ اس کے ذہن سے چٹ کر رہ گیا، منگنی
کی باقی تقریب اس نے انتہائی بے چینی سے بھٹکتائی اور یہ ناہید ہی تھی جس نے سب سے پہلے
نمینہ سے اجازت چاہی وہ کچھ سہیلیوں کو ناراض اور کچھ کو حیران چھوڑ کر واپس چل دی.....
اس کا رن ارم کے گھر کی طرف تھا، جیسے جیسے وہ ارم کے گھر کے نزدیک پہنچ رہی تھی طرح طرح کے

خدشات اور ان گنت واہموں کی دنیا اس کو خوفزدہ کر رہی تھی، اسے آج معلوم ہوا کہ اسے ارم سے کتنا پیار ہے، اس کی شخصیت بھی اس قابل۔۔۔ مگر کاش! اس کا اور اک خود ارم کو بھی ہوتا! کہ وہ جذباتی انداز میں سوچے گی۔
اس نے جلدی سے رکنے والے کوچیے جھمائے اور اس کے کندھے اچکانے کا نوٹس لیے بغیر بھاگ کر کمر میں داخل ہو گئی۔

”آئی اودہ..... ارم کہاں ہے؟“ اس نے ارم کی امی کو سلام کیے بغیر پوچھا۔

”بچی! خبریت تو ہے۔ اس قدر بولکھائی ہوئی کیوں ہو؟“ ناہید نے فوراً اپنے آپ کو مارل کرنے کی کوشش کی اور بولی۔ ”آئی..... وہ آج ٹھیکہ کی منگنی تھی نا! مگر ارم پہنچ ہی نہیں۔ ہاں بچی! خبریت ہی تو نہیں! آج پھر اس نے اپنے باپ سے ڈانٹ کھائی ہے..... معلوم نہیں کہاں سے اس نے اشتہار بڑھا لیا اور اتنی منگنی دو اسگولی..... چہرے پر لگائی تو دیکھو کیا حشر ہو گیا ہے، اس کا! اس کا لہجہ انتہائی مغموم تھا۔ ناہید یہ سن کر ارم کے کمرے کی طرف بھاگی۔ اس میں اب انتظار کی سکت باقی نہیں تھی۔

اس نے دروازہ کھولا تو اس کا دل دھک سے رہ گیا..... ارم بے سدھ بستر پر لیٹی ہوئی تھی اس کے خدشات بے رحم حقیقت کی صورت گری کرتے نظر آ رہے تھے، اس نے بھگا بھگا کہہ کر ارم کو دونوں بازوؤں سے تدرے تھمڑا..... ارم نیند سے ہڑ بڑا کر اٹھ گئی!

اسے زندہ سلامت دیکھ کر ناہید کے ذہن سے دوسو سوں اور واہموں کا پتھر ہٹ گیا اور پھر اس کی نظر ارم کے چہرے پر پڑی، اس کی سمجھ میں پوری بات آ گئی کہ ارم پارٹی میں کیوں نہیں گئی اور اس کے ابو نے اسے کیوں ڈانٹا ہے!

یقیناً ارم نے اپنے چہرے کے کل مہاسوں کے علاج کے لیے حسب عادت کسی رسالے یا اخبار میں پڑھے اشتہار سے مرعوب ہو کر دو اسگولی ہو گئی۔ یا ارم نے بے احتیاطی کی اور اس کے تمام کیل کالے سیاہ ہو گئے جس سے اس کا چہرہ خاصا بد نما ہو گیا تھا۔ ناہید کو دیکھ کر ارم ایک دم بولکھا گئی مگر ناہید نے بڑھ کر اسے گلے لگا لیا اور پھر آنسوؤں کے راستے اس نے اپنا غم ہلکا کرنا شروع کر دیا یہ سلسلہ اس وقت منقطع ہوا جب فون کی گھنٹی بجی، جس نے ارم کو خاموش ہونے پر مجبور کر دیا اس نے ریور آنسو پونچھے ہوئے اٹھالیا، پھر جیسے ہی اس نے ریسیور میں سے اپنے ڈیڈی کی آواز سنی جلدی سے اپنی روٹی ہوئی آواز کو ناول کر لیا، اس کے ابو کہہ رہے تھے۔ ”سوری ارم بیٹا میں آج تمہیں سخت کہہ گیا لیکن دیکھو! میں نے تمہارے لیے ایک خوشخبری کا انتظام کیا ہے، میں نے ایک ماہر جلد ڈاکٹر سے وقت لیا ہے، انہوں نے یقین دلایا ہے کہ تمہارے چہرے کے داغ بالکل

ٹھیک ہو جائیں گے اور کل مہاسے بھی آہستہ آہستہ ختم ہو جائیں گے۔
”کیسا؟“ وہ اپنی آپ بچ کہہ رہے ہیں یا مجھے بہلا رہے ہیں؟“ ارم خوشی اور بے یقینی کی کیفیت سے چلائی۔
”ہاں بیٹی! آج شام 4 بجے تیار رہنا، ڈرائیور تمہیں ڈاکٹر کے پاس لے جائے گا.....“
”مگر ڈیڈی! لیکن میں ڈاکٹر صاحب کے پاس اکیلی نہیں جاؤں گی..... ناہید بھی میرے ساتھ ہوگی.....“

”ہاں ٹھیک ہے، اس طرح کہنی بھی رہے گی.....“ اور فون بند ہو گیا۔
”ہاں ٹھیک ہے، اس طرح کہنی بھی رہے گی.....“ اور فون بند ہو گیا۔
ارم ناہید کے ساتھ جس ڈاکٹر کے پاس گئی وہ بہت بااخلاق ثابت ہوئے، انہوں نے ارم سے اس مہال کو غیر متعلق سمجھ کر نظر انداز نہیں کیا کہ ان کیل مہاسوں کی وجہ کیا ہے بلکہ انہیں تفصیل سے بتا دیا۔
”بیٹے! اور اصل ہماری جلد میں شی غدود پائے جاتے ہیں۔ ان غدودوں سے ایک روغنی مادہ (Sebum) خارج ہوتا رہتا ہے جو جلد پر بنے ماسموں کے ذریعے ہمارے جسم سے باہر نکل جاتا ہے، کبھی کبھی یہ غدود زیادہ مقدار میں روغنی مادہ بنانے لگتے ہیں اور اس کا مناسب اخراج نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ سے رکاوت ہوتی ہے جو مادہ خارج کرنے والی تالیوں میں پیدا ہو جاتی ہے، یوں روغنی مادہ خارج کرنے والے یہ شی غدود پھول کر چھوٹے چھوٹے دانوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ انہیں کوئی کمیل (Acne) اور مہاسے (Pimple igus) کہتے ہیں ایسے مہاسے جن میں چھب پڑ گئی ہو اور وہ جو پھنسیوں کی شکل اختیار کر گئے ہوں، سخت تکلیف دہ ہوتے ہیں، اس کی وجہ سے (Infaction) ہوتی ہے۔

ڈاکٹر صاحب ایک لمحے کے لیے رکنے تو ارم نے سوال داغ دیا۔ ”ڈاکٹر صاحب! یہ کیل مہاسوں کا آغاز آخر بلوغت کے شروع ہونے پر ہی کیوں ہوتا ہے؟ ڈاکٹر صاحب بولے۔
”ہمارے جسم میں ایک ہارمون ہوتا ہے جسے اینڈروجن کہتے ہیں یہ ہارمون بلوغت آنے پر ہی خرم ہوتا ہے اور اس کے ساتھ شی غدود ابستہ ہیں چنانچہ یہ غدود چربییلے مادے اس وقت خارج کرتے ہیں جب بلوغت کا آغاز ہوتا ہے۔“

”لیکن ڈاکٹر صاحب میرے ماسموں تو کہتے ہیں کہ مہاسے خون کی گندگی کے سبب نکلتے ہیں اور ان کے کہنے پر امی جان نے مجھ کو انتہائی کڑوی دوائیں پلائیں اور کھلائیں تاکہ میرا خون صاف ہو جائے!“ ارم کے لہجے میں بے چارگی صاف جھلک رہی تھی۔

”نہیں بچی، سائنسی تحقیق کے اعتبار سے اس میں کوئی سچائی نہیں۔ مہاسوں کے مریض کے خون میں ایسی کوئی خصوصیت نہیں دیکھی گئی جس کا تعلق مہاسوں سے ہو۔“ ڈاکٹر صاحب کا جواب

”ڈاکٹر صاحب! تو ٹھیک ہے تاکہ آلو، تلی ہوئی چیزیں اور چرٹ پٹے کھانوں سے مہاسوں کی ایک وجہ بنتے ہیں؟“

”ڈاکٹر صاحب مسکرائے۔“ بیٹے اور اصل ابھی تک کھانے پینے اور مہاسوں کے درمیان کوئی تعلق قائم نہیں ہو سکا، اگر چہ اس رائے کا اظہار گا ہے گا ہے کیا جاتا رہا ہے۔ میرے خیال میں اس قسم کا رپورٹ کرنا اس وقت تک مناسب نہیں جب تک کہ آپ کو یہ تجربہ نہ ہو کہ کھانا کھانے سے آپ کے مہاسوں میں اضافہ ہوتا ہے، کچھ ماہرین جلد کا خیال ہے کہ زیادہ تعداد میں کھانے سے کاربوہائیڈریٹس، چاکلیٹ، کولا، مشروبات، مونگ پھلی مہاسوں میں اضافہ کرتے ہیں لیکن اس بات کا ابھی تک کوئی سائنٹیفک ثبوت نہیں مل سکا۔“

ناہید نے پہلا سوال کرنے سے پہلے ارم کی طرف شرارت بھری نظروں سے دیکھا اور بولی۔
 ”ڈاکٹر صاحب! ارم کی امی کہتی ہیں کہ شادی کرنے سے مہاسے ختم ہو جاتے ہیں، اس لیے وہ ان کے لیے رشہ بھی ڈھونڈ رہے ہیں لیکن نہیں مانتی!“

ڈاکٹر صاحب مسکرائے..... ”نہیں بھئی، شادی کا مہاسوں سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔“
 تیس پچیس برس کی عمر میں ہمارے خود بخود ختم ہو جاتے ہیں اور میری عمر شادی کی ہوتی ہے، اس لیے لوگوں کو یہ غلط فہمی ہو جاتی ہے کہ شادی مہاسوں کے خاتمے کا باعث بنتی ہے۔“
 ”اگر ایسی بات ہے کہ مہاسے خود بخود ختم ہو جاتے ہیں تو پھر ان کا علاج کرنے کا فائدہ کیا؟ ناہید نے فوراً سوال داغا۔“

نہیں ایسا کہنا درست نہیں۔ اگر مہاسوں سے بے پروائی برتی جائے تو یہ زیادہ عرصے تک پریشانی کا سبب بن جاتے ہیں، ان کی وہ سے چہرے پر داغ پڑ سکتے ہیں، اس کے برعکس بروقت کسی مستند ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے تو بہت مثبت نتائج نکل سکتے ہیں اور نیم ٹیکوں اور اشتہار بازوں سے محفوظ رہا جائے۔ اب آپ ہی کی مثال لے لیں۔“ ڈاکٹر صاحب نے ارم کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔ ”پہلے ہمیں ان مضر دواؤں کا اثر زائل کرنا پڑے گا، جس سے آپ نے اپنا چہرہ خراب کر لیا ہے اور پھر ان کیل مہاسوں کی خبر لینی ہوگی جو اصل بیماری ہیں۔“

”تو کیا ڈاکٹر صاحب! ہمیں کبھی بھی اشتہاری کریم یا دوا کو استعمال نہیں کرنا چاہیے اور یہ تمام فائدے کے بجائے نقصان کرتی ہیں؟ ارم نے حیرانی سے پوچھا۔“

”ہاں ہمیں اشتہاری ادویات سے بچنا چاہیے اور جب تک کوئی ماہر آپ کے لیے کوئی دوا! کریم تجویز نہ کرے اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے، اس کی وجہ یہ ہے کہ مختلف جلدوں کے لیے

مختلف کریمیں اور ادویات ہی مناسب ہوتی ہیں اور یہ فیصلہ ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے کہ کونسی دوا کس جلد کے لیے بہتر ہے۔“

”ڈاکٹر صاحب! اس بات میں کس حد تک چائی ہے کہ میک اپ کرنے سے کیل مہاسوں میں اضافہ ہوتا ہے؟ ارم کا خیال تھا کہ ڈاکٹر صاحب اس بات کو بھی وہم قرار دیں گے لیکن انہوں نے کہا ”ہاں اس بات میں بہت حد تک صداقت ہے۔ مہاسوں سے متاثر لڑکیوں کو فائو ڈیٹیشن کریم، موچر اور رنگ گوشن اور دیگر روٹی کا سٹیکس سے پرہیز کرنا چاہیے، ان چیزوں کے استعمال سے سام بند ہو جاتے ہیں اور کیلوں میں اضافہ ہو جاتا ہے، اسی لیے چہرے پر سینے پر پشٹ پر تیل یا علاج کا مناسب نہیں۔“

”کیا مہاسوں اور ذہنی پریشانی میں بھی کوئی تعلق ہے؟ ناہید نے سوال کیا تھا۔“
 ”جی ہاں! دیکھا گیا ہے کہ ذہنی تناؤ بڑھنے سے مہاسے بھی شدت اختیار کرتے ہیں۔ مثلاً امتحان کے دنوں میں ایسی کسی جذباتی بحران کے دوران ان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔“

”ڈاکٹر صاحب! آپ نے کہا تھا کہ مہاسوں کا فنی ہارمونوں سے مگر تعلق ہے تو پھر کیا یہ صحیح ہے کہ نروائی ایام سے کچھ دن پہلے مہاسے شدت اختیار کرتے ہیں؟“ ارم ناہید کے اس جسامت آفریں سوال پر پختہ حیران تھی۔

”جی ہاں۔۔۔ یہ ایک فطری عمل ہے، ہر مہینے قبل از ایام مہاسوں میں اضافہ ہو سکتا ہے لیکن جیسے ہی ایام شروع ہوتے ہیں مہاسوں کی باڑھ خود بخود درک جاتی ہے۔“

”اچھا ڈاکٹر صاحب! آپ جو ادویات مجھے دے رہے ہیں، ان کے مضر اثرات تو نہیں ہوتے؟ اور مجھے یہ دوا کتنا عرصہ کھانی ہوگی؟“

بہن! اصل میں تو ہم ان مہاسوں کے لیے مختلف ادویات تجویز کرتے ہیں مثلاً سلفر، بن جوئیل پراکسائیڈ، مرکرب (مثلاً پرسول فورٹ) ایسی کریمیں جس میں حیاتی اے شامل ہو (مثلاً اے ٹیٹا) کیلکسیک ایڈسلفر، سون اور کیلاسن لوشن وغیرہ مگر آپ کو میں کونسی دوا تجویز کروں، یہ تو سوال و جواب کے بعد آپ کی جلد کا معائنہ کروں گا تب ہی بتا سکتا ہوں جہاں تک مضر اثرات کا تعلق ہے تو اس کا خدشہ اس وقت ہوتا ہے جب ایٹیٹی بائیوٹکس یا ایسٹریائیڈ سے بنی کریم استعمال کی جا رہی ہو۔ کچھ مریضوں کو اس سے الرجی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے اس رنگ کے موٹے موٹے دانے ابھر سکتے ہیں۔ ایسا ہونے پر دوا فوراً بند کر دی جائے جو لوگ اے ٹیٹا سے استعمال کر رہے ہیں۔ انہیں چاہیے کہ اسے رات کے وقت استعمال کریں اور صبح ہوتے ہی دھو ڈالا جائے اور صوب پڑنے سے نقصان ہوگا۔

”مہاسوں میں شدت ہو تو کریم اور لوشن کے ساتھ گولیوں اور کپسول بھی استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ ہیرکف لگانے کی دوا کے ساتھ ساتھ کھانے کی دوا بھی استعمال کریں جب ڈاکٹر اس کا مشورہ دیں۔ اب رہا سوال کہ یہ ادویہ کتنا عرصہ استعمال کرنا پڑتی ہیں تو بھی اس کا تعلق مہاسوں کی شدت سے ہے۔ ستر فیصد مریض تو 6 سے 8 ہفتوں تک پچھلے پچھلے ہو جاتے ہیں لیکن کچھ مریضوں کو تین سے چھ ہفتوں تک کا عرصہ بھی لگ جاتا ہے!“

”ڈاکٹر صاحب! آپ کا بہت بہت شکریہ..... بس ایک آخری سوال کی اجازت اور چاہوں گی، ارم نے درخواست کی، و دراصل وہ ڈاکٹر کے چہرے پر تاگواری کے آثار کو کچھ دیکھ رہی تھی۔ ہاں پوچھیں لیکن یاد رکھیں کہ آپ کے والد صاحب نے مجھ سے بتنا وقت لیا تھا، اس میں صرف چند منٹ باقی رہ گئے ہیں اور ابھی مجھے آپ کی جلد کا معائنہ بھی کرنا ہے۔“

ارم کوئی کچھ ضائع کیے بغیر بولی۔ ”یہ داغ جو میرے چہرے پر بن گئے ہیں ان کا آپ کیا کریں گے؟“

آپ کے نشان اتنے زیادہ نہیں، چند روز تک یہ بہت کم ہو جائیں گے لیکن اگر کوئی نشان وہ جائیں گے وہ میک اپ سے چھپ جائیں گے لیکن اگر کوئی نشان گہرا رہ گیا تو پھر کیمیکل سرجری سے مشورہ کر کے ان پر ٹریکیکل ہیڈنگ (chemical peeling) کرائی جاسکتی ہے۔

”میرے خیال میں اب مزید گفتگو کا موقع نہیں رہا، میں آپ کا معائنہ کرنے کے بعد دوا تجویز کر دیتا ہوں، اس معاملے میں کچھ احتیاطی تدابیر بھی اختیار کرنا ہوں گی۔ یہ دوا کے ساتھ آپ کو کبھی ہونٹوں مل جائیں گی۔“

دو دنوں لڑکیاں جانتی تھیں کہ انہیں ڈاکٹر کی خوش اخلاقی سے مزید فائدہ نہیں اٹھانا چاہیے اس لیے معائنہ کروانے کے بعد وہ چپکے سے رخصت ہو گئیں۔ کلینک سے باہر نکلتے ہی ارم نے بے چینی سے دوا کا تلفظ کھولا تو اس میں ادویات کے ساتھ ایک پرچہ بھی برآمد ہوا۔

جس پر لکھا تھا:-

ضروری ہدایات:-

☆ دن میں تین یا چار بار چہرہ صابن اور کنگنے پانی سے دھوئے تاکہ جلد پر جمع شدہ روئی حصہ صاف ہو جائے اور مسام کھل جائیں تیز صابن کے سوا آپ کوئی بھی صابن استعمال کر سکتی ہیں یہ غلط فہمی درست نہیں کہ تین چار بار سے زیادہ چہرہ دھونا نقصان دہ ہے لیکن اس بات کی احتیاط ضروری ہے کہ آپ جلد رگڑیں نہیں۔

چہرے کے مسام کھل رکھنے کے لیے وقفہ وقفہ سے چہرے پر اسٹیمنگ (بھاپ سے سٹائی کریں۔

آرٹھروپلازمت کرتی ہیں یا کالج جاتی ہیں اور دن میں کئی بار دھونے سے قاصر ہیں تو اس مقصد کے لیے آپ اسٹرنجھٹ لوشن کا استعمال کر سکتی ہیں۔

مہاسوں سے چھینٹ چھینٹ نہ کیجئے۔ اور نہ انہیں دبائیے کیونکہ ایسا کرنے سے چہرے پر داغ

پڑتے ہیں اور مہاسوں میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔

دوسرا ان آرٹھروپلازمت میں تیل شامل نہ ہو، مثلاً کیلاس۔ لوشن، پاؤڈر، پلشر، آئی شینڈو، آئی لائٹنر، مسکریا پ اسٹک لگانے میں کوئی حرج نہیں۔

سر کے بال ہلٹے میں کم از کم دو بار دھوئیے۔ انہیں دھونے کے لیے وہ شیپو استعمال کیجئے، جن میں تیل شامل نہ ہوں۔ دو فیصد اسٹیولان کے سلیسن شیپو اس کے لیے مناسب ہے۔ اس سے بالوں میں خشکی (ڈیڈرف) جو عموماً مہاسوں کے ساتھ عام ہے) بھی ختم ہو جائے گی۔

☆ روجھنے سے پہلے یا بعد میں بالوں میں تیل نہ لگائیے اس سے مہاسوں میں اضافہ ہوگا۔

☆ کچن میں کام کرتے وقت ایگزاسٹ فینن چلائیں (اگر حالات اجازت دیں) تو کڑکیاں کھلی رکھیں تاکہ وہ دھواں یا بھاپ جس میں چکنائی بھی شامل ہو باہر نکل جائے کام ختم کرنے کے بعد چہرہ دھوئیے لیکن رگڑئیے نہیں۔

☆ فوڈ فرم ہیں غیر ضروری تناؤ سے بچھنے، صبح وشام ورزش کیجئے یا لمبی ٹھیل قدمی کیجئے۔

☆ مہاسوں سے نجات نہ ملے تو فکر مند نہ ہو جائیے بلکہ ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے عموماً علاج میں وقت لگتا ہے، وہاں سے ماسے جڑ سے ختم نہیں کیے جاسکتے لیکن اس کی شدت میں کمی کی جاسکتی ہے۔

حیدر جعفری - یہ

منہ میں موجود غذائی ذرات اور مردہ خلیوں پر جراثیم چلنے اور بڑھنے میں اور ساتھ ساتھ زبان اور گیس پیدا کرتے ہیں، اگر منہ کو ان سے پاک رکھا جائے تو جراثیم کو چلنے اور بڑھنے کا موقع نہیں ملے گا اور نہ بدبودار گیس پیدا ہوں گی۔ ان سے نجات پانے کے لیے منہ، دانتوں، سوزنوں، سوزنوں، زبان اور گلے کی صفائی بہت ضروری ہے، دانتوں اور سوزنوں کو اچھے نوٹھ برش اور نوٹھ برش سے دن میں تین یا کم از کم دو دفعہ (صبح اور رات کو سونے سے پہلے) اچھی طرح برش کرنا چاہیے۔ سال میں کم از کم ایک دفعہ کم ضرور دانتوں کے ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے اگر دانت سالم اور صحت مند ہوں تب بھی سال میں ایک بار ضرور Scoling کرنی چاہیے۔ اس کے بعد زبان، تالو اور صحت مند دانتوں اندرونی سطح کی صفائی آتی ہے۔ دانت صاف کرتے وقت نوٹھ برش اور نوٹھ برش سے ان کی صفائی خوب صفائی کرنی چاہیے۔ اس طرح جراثیم کی تعداد کم سے کم رہ جائے گی اور غذائی ذرات بھی صاف ہو جائیں گے۔ زبان کی صفائی بھی ضروری ہے، وہ صاف اور سخی مائل ہونی چاہیے۔ زبان کے اوپر سفید یا مٹی تہ نہیں ہونی چاہیے، زبان کے اوپر یہ مٹی تہ جراثیم کا گڑھ ہوتی ہے۔ زبان جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ زبان کا پچھلا حصہ جس کے اوپر چھوٹے چھوٹے جراثیم آتے ہیں، سانس کی بدبو میں زیادہ ملوث ہوتے ہیں۔ اس لیے اس کی صفائی بہت ضروری ہے، یہ ذرا مشکل کام ہے لیکن کوشش اور کچھ مدت کے بعد عادت ہو جائے گی۔ زبان کے اس حصے کی صفائی کے لیے خاص انتظام کی بھی ضرورت ہے وہ یہ کہ کوئی "T" قسم کا (گلابی یا پلاٹیک) رگڑنے والا (Scaper) بنو لیں، پھر اس سے زبان کے پچھلے حصے کو رگڑ کر صاف کریں۔ اس صفائی سے پہلے اور بعد میں اگر کوئی اینٹی سپٹک محلول استعمال کریں تو اور بھی بہتر ہے۔ نیرت تجربے کے مطابق وہ لوگ جو جلیٹ II شیو کے لیے استعمال کرتے ہیں وہ جلیٹ کے پنڈل سے پلیٹ اتار دیں تو پنڈل کر اس بلور Scaper بہترین کام دیتا ہے آم کے آم گلیوں کے

غذاؤں سے متعلق بدبو:-

غذائی چیزوں سے پیدا ہونے والی بدبو کا علاج اول تو یہ ہے کہ ایسی تمام چیزیں کھانے سے پرہیز کیا جائے جو بدبودار کا باعث بنتی ہے۔ مثلاً سویلی اور پیاز زیادہ چیزیں جن میں کولیسٹرول Cholin ہوتی ہے۔ (اگرچہ یہ غذائیں خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے اور دل کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے مفید ہیں) اگر ایسی چیزیں کھانی ہی ہوں تو کھانے کے ساتھ ساتھ کھائیں اور بعد میں زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہیے جس سے بدبو اگرچہ ختم تو نہیں ہوتی لیکن کم ضرور ہو جاتی ہے۔

ناک اور گلے کی بیماریوں کا علاج:-
Sinusitis اور ناسٹو (Tonsillitis) کی صورت میں ناک اور گلے میں گندی پیپ تلی ہے جو بدبو کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ ناک کی میزجی ہڈی اور ناک کے اندر بڑھے ہوئے گوشت (Polyps) کا علاج بھی ضروری ہے۔ ان سے بھی ناک بند ہو جاتی ہے اور انسانی منہ سے سانس لینے پر مجبور ہو جاتا ہے، اس طرح بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ناک کی اربھی کا علاج ہونا چاہیے کیونکہ اس سے بھی اکثر ناک بند ہو جاتی ہے۔

Mouth washes کا استعمال:-

عام طور پر لوگ منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے کئی کرنے والے خوشبودار محلول یعنی "Mouth washes" استعمال کرتے ہیں۔ درحقیقت یہ بالکل فضول اور بے فائدہ ہیں اور بدبو دور کرنے میں کسی قسم کی مدد نہیں کرتے، زیادہ سے زیادہ ان کی بدبو ختم ہونے کا احساس ہوتا ہے، محلول کی یہ خوشبو منہ میں ایک گھنٹے سے زیادہ نہیں رہتی۔ بعض محلولوں میں دافع عفونت (Antiseptic) اجزا شامل ہوتے ہیں، لیکن کئی کی صورت میں اس کا استعمال کوئی فائدہ نہیں دیتا کیونکہ جراثیم زبان کے خلیوں کے درمیان اور غذائی ذرات کے اندر ہوتے ہیں جہاں اینٹی سپٹک برش کے بغیر اثر انداز نہیں ہو سکتے، البتہ ان کا استعمال برش کرنے سے پہلے اور بعد میں فائدہ ہوتا ہے۔
ذیلی بدبو:-

بعض لوگ ذیلی بدبو میں مبتلا ہو جاتے ہیں جس کا حقیقت میں وجود نہیں، یہ ایک اعضا کی بیماری ہے جس میں انسان کا شکار ہو جاتا ہے۔

منہ کی بدبو کیسے چیک کریں:-

منہ اور سانس کی بدبو کا احساس خود انسان کو نہیں ہوتا، صرف ارد گرد کے لوگ ہی محسوس کر سکتے ہیں، اگر کوئی اپنے منہ کی بدبو کو چیک کرنا چاہے تو صرف اپنے خاندان کے افراد یا دوستوں ہی سے رائے لے سکتا ہے۔ ایک اور طریقہ یہ ہے کہ فلاس کی ڈوری یا طبی پی (Madical Gaze) سے دانتوں کو اچھی طرح رگڑیں اور دو تین منٹ بعد اس کو سونگھیں جو بو اس کی ہوگی وہی بو آپ کے منہ کے اندر اور سانس کی ہوگی۔

(اردو ڈائجسٹ مارچ 1995ء)

ڈاکٹر مسعود خٹک

125
ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طلبہ اور دفاتر میں فائل ورک کرنے والے خواتین و حضرات جو بظاہر کوئی جسمانی شکت نہیں کرتے۔ عمارت اور دفاتر سے واپسی پر کچھ دیر آرام کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ وہ تازہ دم ہو کر دیگر مصروفیات زندگی سے دو دو ہاتھ کر سکیں۔ ذہنی تھکاوٹ کے سلسلے میں یہ بات پیش نظر رہنی چاہیے کہ ذہنی تھکاوٹ صرف اس وقت ہوتی ہے جب ایک کام کو بغیر کسی وقفے کے مسلسل کیا جائے۔

جھوٹی تھکاوٹ یا بوریٹ :-
یہ بات شبہ تعلیم سے وابستہ خواتین و حضرات کے علم میں ہے کہ جیسے جیسے چھٹی کا وقت قریب آتا ہے۔ طلبہ و طالبات کی استعداد کار میں فرق آجاتا ہے اور وہ تھکے تھکے نظر آتے ہیں، عام طور پر یہی سمجھا جاتا ہے کہ وہ تھک گئے لیکن ماہرین تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ آخری سیرینڈ میں طلبہ و طالبات تھکے ہوئے نہیں ہوتے بلکہ ان کے خیالات چھٹی کے بعد کی مصروفیات کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں جس سے انہیں اپنی موجودہ حالت میں بوریٹ ہونے لگتی ہے اور وہ خود کو تھکا تھکا سا محسوس کرتے ہیں، یہی بات دفاتر میں کام کرنے والے خواتین و حضرات پر بھی ملاحظہ آتی ہے اس کیفیت کو ماہرین نے جھوٹی تھکاوٹ کا نام دیا ہے۔

وجوہات اور تدارک :-

بھر پور ناشتہ :-

ہمارے دیہات میں آج بھی اس کہادت پر عمل کیا جاتا ہے کہ صبح کا ناشتا بادشاہوں کی طرح، دوپہر کا ناشتا شہزادوں کی طرح اور رات کا ناشتا مفلوسوں کی طرح کھاؤ جبکہ ہمارے شہروں میں صورت اس کے بالکل برعکس ہے، یہاں لوگ صبح ہلکا پھلکا ناشتہ کر کے مصروفیات زندگی سے تیز و آزا ہونے کے لیے نکل کھڑے ہوتے ہیں جبکہ یہ ناشتہ انہیں مطلوبہ توانائی بہم نہیں پہنچاتا، لہذا وہ جلد تھک جاتے ہیں، اس سلسلے میں یہ شکایت بھی عام ہے کہ صبح بھوک نہ ہونے کے باعث بھر پور ناشتہ نہ مانگن نہیں۔ یہ بات زیادہ تر ایسے لوگوں میں پائی گئی ہے جو رات کا کھانا بہت نقل، دیر سے کھاتے اور رات کو دیر سے سوتے اور صبح لیٹ اٹھتے ہیں۔ اگر ان تمام باتوں سے پرہیز کیا جائے اور کوئی بیماری بھی نہ ہو تو اس کی کوئی وجہ نہیں کہ صبح بھوک نہ لگے چونکہ دیہات میں لوگ رات کا کھانا مختصر اور جلدی کھا لیتے ہیں اور پھر جلد سو کر سویرے اٹھ جاتے ہیں، اس لیے وہ بہت زیادہ شکت کرنے کے باوجود تھکن کا اتنا شکار نہیں ہوتے :-

آخر آپ تھکتے کیوں ہیں؟

جدید سائنسی تحقیق کی روشنی میں اس مسئلے کا شافی حل :-

تھکن کا لفظ روزمرہ زندگی میں ہمیں اکثر اوقات سننے کو ملتا ہے، دراصل اس لفظ کے استعمال سے اس جذبے کا اظہار مقصود ہوتا ہے جس میں ہمارے قومی مقصد حاصل ہو جاتے ہیں اور وہ ہماری مزید تابعداری سے انکار کر دیتے ہیں چنانچہ ہمیں اس بناوٹ پر قابو پانے کے لیے "آرام" کی صورت میں "تھک" طلب کرنی پڑتی ہے۔ اگر خدا نخواستہ "آرام" کی ملک برد وقت نہ پہنچے تو پھر تھکن کے ساتھ بیماری بھی تمل آوری ہوئی ہے۔ تھکن ہمارے جسم پر کئی طرح سے اثر انداز ہوئی ہے، تھکن سے بچنے کے لیے ہمیں اس کی اقسام اور اسباب کا جائزہ لینا ہو گا تاکہ ہم اس مقصد کے لیے مناسب اہم عمل اختیار کر سکیں۔ ماہرین نے تھکاوٹ کی تین قسمیں بیان کی ہیں۔

جسمانی تھکاوٹ :-

وہ کام جن میں بظاہر جسم حالت آرام میں اور ذہن مصروف عمل ہوتا ہے، مثلاً مطالعہ اور سونا، بیچارہ وغیرہ، ان کے نتیجے میں ہونیوالی تھکاوٹ اور جسمانی تھکاوٹ میں فرق کر کے یہ بتانا کہ ایک فرد کس وقت ذہنی اور کس وقت جسمانی طور پر تھکا ہوا تھا۔ خاصا دشوار ہے کیونکہ ذہنی تھکاوٹ کا براہ راست تعلق جسم کے عصبی نظام پر پڑتا ہے جس سے ذہنی تھکاوٹ، جسمانی تھکاوٹ میں بدل جاتی

صبح بخیر دن بخیر۔
ماہرین نفسیات کی تحقیق کے مطابق انسان کے دن بھر کے موڈ اور کارکردگی کا انحصار صبح بیدار ہونے کے بعد کے تیس منٹوں پر ہوتا ہے جو لوگ بیدار ہونے کے بعد پہلے تیس منٹ سے ایک گھنٹے تک کا وقت خوش و خرم گزار لیتے ہیں، وہ تمام دن بحسن و خوبی گزارتے ہیں جبکہ ایسے افراد جو صبح بیدار ہوتے ہیں کسی خوشحالی یا کسی سے اچھے کے سر تکب ہو جاتے ہیں، وہ تمام دن بخیر اور صحت کا شکار رہے ہیں۔

اس کی ماہرین نے امریکن ایئر فورس کی ایک یونٹ کے جوانوں کو دو گروپوں میں تقسیم کیا۔ ایک گروپ کو صبح آرام سے اٹھایا اور انہیں ان کی ضروریات سے فراغت کے لیے وقت دیا گیا، پھر انہیں آرام و سکون سے تازہ کر دیا اور پینج دیگیا، اس کے برعکس دوسرے گروپ کے جوانوں کو صبح افراتفری کے عالم میں نیند سے بیدار کیا گیا اور اٹھتے ہی ڈانٹ ڈنڈ سے ان کی توجہ کی گئی، حواج ضروریہ سے فراغت کے لیے غلٹ سے کام لینے کی ہدایت کی گئی اور پھر افراتفری اور ڈانٹ ڈنڈ کے عالم میں تازہ کر دیا اور انہیں پہلے گروپ کی طرح ڈیوٹی سرانجام دینے کے لیے بھیج دیا گیا۔ فرائض منصبی کی ادا ہو گئی کے دوران جب دونوں گروپوں کے نوجوانوں کا مشاہدہ کیا گیا تو یہ چلا کہ پہلے گروپ کے جوانوں نے اپنے تمام کام صبح کیے ہیں جبکہ دوسرے گروپ کے جوانوں نے تقریباً ہر کام میں کوئی غلطی ضرور کی ہے۔

مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر ملٹن کا کہنا ہے۔ ”میں نے از دو باجی کشیدگی کی شکایت لے کر آنے والے خواتین و حضرات کی اکثریت میں یہ بات نوٹ کی ہے کہ وہ صبح بیدار ہونے کے بعد شدید جذباتی تازہ (Emotional tension) محسوس کرتے اور ایک دوسرے سے چھوٹی باتوں جیسے پہلے غسل کن کرے گا اور ناشے میں کیا ہوتا چاہیے، پراٹھ پڑتے تھے، جس کی وجہ سے ان کا تمام دن بیزاریت کی نذر ہو جاتا اور یوں ان کے تعلقات میں سرد مہری بڑھ جاتی۔
ان شکایات سے بچنے کے لیے ماہرین، بیدار ہونے کے بعد مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

- صبح کا ایک معمول مقرر کر لیں اور بیدار ہوتے ہی اس پر عمل شروع کر دیں۔
- کوشش کریں کہ آپ کو گھر میں ایسا نظام لا اوقات بنا سکیں کہ افراد خانہ کے حواج ضروریہ کے لیے اپنی باری کا انتظار نہ کرنا پڑے اور وہ بلا غلٹ حواج تلخ ضروریہ سے فارغ ہوں۔
- صبح ہی اپنے مسائل کا چنڈا رو بس نہ کھول کر بیٹھ جائیے بلکہ انہیں دوپہر یا شام کے

لیے فارغ ہوں۔
بچوں کو کتنی کے بجائے پیار اور محبت سے بچائیں کیونکہ جب آپ بچوں کو کتنی کے ساتھ نیند سے بچائیں گے تو نہ صرف وہ اپنی ماں کو تنگ کریں گے بلکہ تمام دن آپس میں لڑتے رہیں گے۔

نیند لانے کا نسخہ:-
تھکن سے نجات پانے کا موثر ترین ذریعہ نیند ہے، نیند کے سلسلے میں ایک سوال جو اکثر پوچھا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ اگر کوئی شخص اپنی نیند پوری نہ کر سکے تو کیا اس کی ذہنی اور جسمانی حالت پر کوئی برا اثر پڑتا ہے؟ اس سوال کے جواب میں کی جانے والی تحقیقات کے بعد یہ بات منکشف ہوئی ہے کہ ایک رات جاگنے سے انسان کی ذہنی اور جسمانی حالت پر کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ اگرچہ 20 گھنٹوں کے بعد نیند کا احساس شدید تر ہوتا ہے، تاہم انسانی ذہن پوری طرح مستعد اور بیدار رہتا ہے لیکن تھکے کا دورانیہ مسلسل پچاس گھنٹوں سے بڑھ جائے تو پھر انسانی جسم میں اس کا رد عمل شروع ہو جاتا ہے جس سے تمام جسم متاثر ہوتا ہے، اس سے کہیں یہ نہ سمجھ لیا جائے کہ 50 گھنٹوں میں انسان مزاج بھی جاگ لے تو کوئی فرق نہیں پڑتا بلکہ جب تک کوئی خاص مجبوری نہ ہو آپ کو نیند کا دورانیہ کم نہیں کرنا چاہیے۔ فرانس کے ڈاکٹر زان مختلف تجربہ بات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ تین گھنٹوں کی مسلسل اور پھر پورے نیند سب سے بہتر ہے چونکہ لوگوں کے طبعی اور جسمانی حالات مختلف ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ دورانیہ پانچ سے چھ گھنٹے بھی ہو سکتا ہے، ڈاکٹر موصوف کے بقول رات کی گھنٹوں میں کام کرنے والے لوگ 3 سے 7 بجے کے دوران 20 منٹ کی نیند لے لیں تو ان کے جسم کی تھکن جاتی رہے گی اور وہ خود کو تازہ دم محسوس کریں گے۔

پھر پورے نیند کے خواہش مند لوگوں کو کبھی غصے کی حالت میں سونے کے لیے بستر پر نہیں جانا چاہیے کیونکہ غصے کی حالت میں سونا، بیدار ہونے کے بعد جذباتی تناؤ کا باعث بنتا ہے، اسی طرح رات کو سونے سے پہلے مطالعہ کرنا بھی پھر پورے نیند لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مطالعے سے ماٹن بھر کے خیالات کے ہجوم سے نکل کر کتاب پر مرکوز ہو جاتا ہے۔

دن دن ذیل علامات اس بات کی غماز ہیں کہ آپ کی نیند کا دورانیہ کم ہے اور آپ کو اسے بڑھانا چاہیے۔

- صبح بیدار ہونے کے بعد تازگی کے بجائے تھکن محسوس کرنا۔
- بار بار پریشان کن خیالات کا آنا۔

- جسم میں تاؤ اور تپتی پیدا ہو جاتا۔
- بار بار اوجھڑتا۔
- ارکا توجہ کا ختم ہو جاتا۔

اعضائی کی توانائی بحال کیجیے۔

ہم جو کچھ کھاتے ہیں، وہ ہمیں ہو کر خون میں جذب ہو جاتا ہے، پھر یہ ہمیں شدہ خوراک اور توانائی کے ذریعے جسم کے تمام حصوں کو توانائی فراہم کرتی ہے۔ ہمارے جسم کی تمام حرکات و سکنات اسی توانائی کی رہین منت ہیں، جسم کے تمام اعضاء و اعضاء میں یہ توانائی معقول تعداد میں جمع ہوتی ہے، جب دماغ سے کسی عضو کو کوئی کام کرنا پڑے عیبی تحریک موصول ہوتی ہے تو متعلقہ عضو فوراً اس تحریک کے زیر اثر کام شروع کر دیتا ہے، جس سے اس کے پاس محفوظ شدہ توانائی خرچ ہونے لگتی ہے، اب اگر دماغ کسی عضو کو لیے اسے کام پر لگانے کے لئے تو اس کی تمام توانائی خرچ ہو جاتی ہے جس کے باعث اس عضو سے تھکاوٹ کے سگنل موصول ہونا شروع ہو جاتا ہے اور دماغ کو یہ سمجھنے میں دیر نہیں لگتی کہ اس عضو کو کچھ آرام کرنے کے دوبارہ توانائی جمع کرنے کا موقع دیا جائے کہ وہ اسی طرح سر تسلیم خم کے رنگ بصورت دیگر وہ عضو بغاوت کر کے کام کرنے سے انکار بھی کر سکتا ہے، یہی وجہ ہے کہ کوئی شخص لکھتا تھک جاتا ہے، تو وہ کچھ دیر کے لیے لکھتا بند کر کے اپنے ہاتھ سہلانے لگتا ہے اور اسی وجہ سے پیدل سفر کرنے والا جب تھک جاتا ہے تو وہ بیٹھ کر کچھ دیر کے لیے اپنے پاؤں اور ٹانگوں کو آرام دیتا ہے۔ اگر چہ اس دوران وہ کچھ بھی نہ کھائے ہے لیکن کچھ دیر بعد دوبارہ چلنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

زہریلے مادوں کا مسافر:-

جب جسم کو کوئی عضو مسلسل کام کرتا رہتا ہے تو اس میں مختلف قسم کے زہریلے مادے Lactic Acid پوناشیم فاسفیٹ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ وغیرہ جمع ہو جاتے ہیں جو تھکن کا باعث بنتے ہیں، یہ مادے دوران خون کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ اگرچہ جلد، گردے اور پھیپھڑے ان فاسد مادوں کے اخراج کے لیے مسلسل کام کرتے رہتے ہیں، لیکن جب ان مادوں کی مقدار سرخ تپتی عبور کر لے تو پھر یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ کام کرنے والے عضو کو آرام دے کر ان فاسد مادوں کی مزید پیداوار روک دی جائے تاکہ ان مادوں کے اخراج کے لیے کام کرنے والا نظام انہیں پوری طرح خارج کر سکے، اس سلسلے میں ماہرین تھکے ہوئے عضو کو نمکین پانی سے

دھوئے کا مشورہ دیتے ہیں کیونکہ اس طرح ان مادوں کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔

تھکن دور کرتی ہے:-
آکسیجن تھکن دور کرتی ہے۔
آکسیجن کو ہماری زندگی میں بنیادی اہمیت حاصل ہے کیونکہ ہمارے جسم سے زہریلے مادوں کے اخراج میں آکسیجن کا کردار بہت اہم ہے، اگر کسی وجہ سے جسم میں اس کی کمی ہو جائے تو انسان جلد تھک جاتا ہے، ایسی صورت میں کمرے ہو کر ناک کے راستے لیے بے سانس لینے چاہئیں۔

تھکن کا ایک اور سبب:-
تھکن کے اعتبار سے ہمارے جسم کا سب سے گندہ حصہ ہمارا منہ ہے، جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو اس کے ذرات ہمارے منہ میں رہ جاتے ہیں جو جراثیم کا سبب بنتے ہیں، اس لیے ماہرین بر کھانے کے بعد دانتوں اور منہ کی صفائی پر زور دیتے ہیں۔

کئی لوگ رات کے کھانے کے بعد منہ کی صفائی سے اس خیال سے کوتاہی برت جاتے ہیں کہ صبح ناخن سے پہلے کر لیں گے، یہ بہت بڑی غلطی ہے کیونکہ اگر رات کے کھانے کے بعد منہ کی صفائی نہ کی جائے تو دوران نیند خوراک کے ذرات کا منہ میں گھسنے سڑنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے نہ صرف مل کر یہاں تکہ کی صورت میں دانتوں کے ارد گرد اکٹھا ہو جاتا ہے بلکہ منہ میں کئی اور مرکبات بھی پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ مرکبات صبح بیدار ہونے کے بعد جو تھل پن کا باعث بنتے ہیں۔

ایسے لوگ بھی تھکاوٹ کا آسانی سے شکار ہو جاتے ہیں جو آنے والے وقت کے بارے میں بہت زیادہ سوچتے، ہر وقت منصوبہ بندی کرتے رہتے یا گزرے ہوئے واقعات پر بچھتاتے رہتے ہیں۔ یاد رکھیے جو کل گزر گیا، اس پر بچھتاتے کا کوئی فائدہ نہیں اور جو کل آئے گا وہ آپ کے تابع نہیں۔ آپ کے پاس صرف آج اور وہ بھی ابھی موجود ناہم ہے، اگر آپ اپنے آج کو خوشی اور ملتی مندی سے گزاریں گے تو آپ گزرے ہوئے کل میں ہونے والے نقصانات کا ازالہ بھی کر سکتے ہیں اور آنے والے کل میں بھی کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

(شاہد عمران ملک)

انتہائی آسان، نہایت سستا اور بے حد موثر

گھریلو علاج

چند ماہ ہونے بجھے کالی کھانسی اور نزلہ زکام نے آن لیا، صحت کے موضوعات پر لکھنے والے افراد کی طرح میں نے اپنی ماں سے رابطہ کیا کہ مجھے سخت تکلیف ہے، ماں نے ماؤں کے مخصوص انداز میں میری دلجوئی کی اور کہا کہ فکر کی کوئی بات نہیں، تم مرغی کی بخنی پیو اور بس، جب میں بخنی کے لیے مرغی کا گوشت اور اس میں ڈالنے کے لیے مصالحوں خریدی تو اتفاق سے میری ایک سبیلی آگئی تو اس نے میرے حالات کے پیش نظر مجھ سے پوچھا کہ کیا میں نے کوئی دوا لی ہے، میں نے اسے بتایا کہ میری ماں نے مجھے مرغی کی بخنی کا نسخہ بتایا ہے، وہ لینے والی ہوں۔ اس نے کہا ماں! اس ایسا تم کو کیا پرائی قسم کی بوڑھیوں کے نونکلے ہیں۔

جب ایسی وقت سے بات کرنے والی سہیلیاں یاد دست ہوں تو کوئی کس طرح جان سکتا ہے کہ اس قسم کے گھریلو علاج اپنی ایک افادیت رکھتے ہیں۔

”مرغ کی بخنی“ سے علاج کے موثر ہونے کی تائید اب میری اور آپ کی طرح کے لوگ ہی نہیں بلکہ سائنس دان بھی کر رہے ہیں اور کہہ رہے ہیں نزلہ، زکام اور کھانسی کا بہترین علاج مرغ کی بخنی ہے، گویا وہ میری بوڑھی ماں کے بتائے ہوئے نونکلے کی تائید کر رہے ہیں۔

ڈاکٹر اس بات کے قوت سے قائل تھے کہ کسی بھی گرم محلول کو استعمال کرنے سے نزلہ وغیرہ کی صورت میں سکون ملتا ہے۔ جدید تحقیق نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ مرغ کی بخنی جو قدرے گاڑی ہو (چکن سوپ) خاص طور پر ایک مفید شے ہے اور یہ تاک کی بلغمی جھلی کو صاف کرتی ہے، مہیاں کے موٹی سناٹلی ٹہنی مرکز کے ڈاکٹروں نے گھونٹ گھونٹ کر کے گرم پانی، ٹھنڈا پانی اور مرغ کی بخنی خود نزلہ زکام کی حالت میں استعمال کر کے تجربات کیے اور مرغ کی بخنی کو سب سے زیادہ مفید پایا، پیچھڑوں کی تالیوں کے ڈاکٹر بروس کریگر کا کہنا ہے کہ مرغ کی بخنی میں خون کے اجزاء، روکنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔

بے خوابی۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ سونے سے پہلے گرم پانی کے ساتھ نہانے سے بہتر نیند آتی ہے، نیند کی خاطر نہانے کا مطلب صابن اور برس سے مل کر نہانے نہیں، گرم پانی کا ٹب ہو تو اس میں بھی بیٹھا جا سکتا ہے۔ نیند سے متعلق امراض کے تحقیقاتی مرکز واقع میسوریس کی ڈاکٹر کیتھرین نے گرم پانی

سے نہانے کے بعد اچھی نیند آنے کی توجیہ کرتے ہوئے لکھا ہے کہ گرم پانی کے غسل سے آپ کے جسم کی ہڈیوں کا گوارا گرم ہو جاتا ہے جبکہ نہانے کے بعد باقی جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے جس کا تعلق گرمی نیند سے ہے۔

گرمی نیند سے بے خبری کے موضوع پر تحقیقات کرتے ہوئے بیٹروالی کی مریض نو عورتوں کو سونے سے پہلے اور اتوں ڈیزھ ڈیزھ تھنڈا گرم پانی میں، بٹھا یا گیا تو ان کو اس قدر گرمی نیند نہیں آئی جس قدر گرمی نیند ان کو گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد آتی تھی، نیز گرم پانی ان کے ہڈیوں کے ٹودے کے ہزاروں کے مطابق حرارت مہیا نہیں کر سکتا تھا۔

گلے کی خراش :-

گلے کی خراش کا گھریلو علاج نمکین پانی کے غرارے ہیں جو گلے میں موجود کف، باغم اور سوزش کو کم کرنے میں معاون ہے۔ نمکین پانی کے غرارے دن میں چار پانچ مرتبہ برابر وقت کے بعد کرنا ضروری ہیں، ایک کپ پانی میں چائے کے نصف چمچے کے برابر نمک ڈالیں، پانی زیادہ گرم نہ ہوا، نہ تپن مزید سوزش پیدا کر دے گی۔

غیر چھوٹ :-

غیر چھوٹ یا ہیر میں موجود ہوتے ہیں، لیکن بعض میں مفید ہوتے ہیں اور بعض میں مضر، ہیر یا ہیر میں موجود ہوتے ہیں، ہمارے جسم کے اندر بھی مضر بیکٹریا پیدا ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر پیٹاب کی تالیوں میں ایسے بیکٹریا کی تخلیق تیزابی مادوں سے ہوتی ہے جو ہماری خوراک میں موجود ہوتے ہیں، ایسے بیکٹریا کی پیدائش کو روکنے کے لیے ڈاکٹر میری نیل کم نیل جو دیا یہ گیری اور ڈیجی کی ماہرین روزانہ ایک کپ یوگرت (بغیر ملائی کا دہی) کھانے کی ہدایت کرتی ہیں۔

ڈاکٹر میاری کینی کا تیار کردہ ہو یا پھر خود چکناٹی سے پاک دودھ سے تیار کیا جائے۔

مٹی کی کیفیت :-

مٹی کی کیفیت کا شافی علاج اورک ہے، ہالینڈ میں تیس ایسی عورتوں پر تجربات کیے گئے جو مٹی کی مریض تھیں، بالخصوص صبح کے وقت ان کی طبیعت کافی خراب رہتی تھی، اورک کی بار ایک قاشیں ان کو گنا کے ناشتے میں ان کو کھلائی گئیں اور حیرت انگیز طور پر انہوں نے خود کو بہتر محسوس کیا۔

خواتین کا صحت کے نیٹ ورک کی چیئر مین ڈاکٹر ریڈر بانی کف، فرس اسپتال کی حتمیت میں بھی اورک کے استعمال کا مشورہ دیتی ہیں۔

بعض افراد کو ریل، بحری جہاز اور ہوائی جہاز کے سفر کے دوران سگی ہوتی ہے بلکہ وہ سگی کے سارے ماحول کو آلودہ کر دیتے ہیں، سفر پر روانہ ہونے سے آدھ گھنٹہ پہلے ایسے افراد کو روک کر کی جائے چینی چاہیے جس کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

ایک اچھے قدر کی ایک ادراک کی گانتھ لیں۔ اس کا چھلکا اتارنے کے بعد اس کی باریک باریک تاشیں کاٹ لیں انہیں کسی گنگ میں ڈال کر اوپر تھوڑی سی چینی ڈال دیں، پھر اس میں ابلتا ہوا پانی ڈال کر اسے پانچ منٹ تک ڈھانپ دیں، پانچ منٹ بعد ادراک کی چائے تیار ہے۔
ڈاکٹر فہرمن ادراک کی بنی ہوئی شراب کے استعمال کی سخت مخالف ہیں کیونکہ اس میں ادراک کا عنصر برائے نام ہوتا ہے اور یہ دوسری تمام شرابوں کی طرح صحت کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔

پیشاب کی نالیوں کی چھت :-

ڈاکٹر حضرت پیشاب کی نالیوں کی سوزش، آلودگی اور دیگر خراشوں وغیرہ کے حفظ مانتھم کے لیے زیادہ سے زیادہ پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ ہر مرض کے بیکٹریا جسم سے باہر نکلنے میں نگرہندہ، لسوڑہ اور گوندنی کا جوس پیشاب کی نالیوں کو صاف کرتا ہے۔ جزل آف دی میڈیکل ایسوسی ایشن آف امریکہ میں تحریر ہے کہ اگر آپ پیشاب کی نالیوں کے امراض سے صاحبہ خراش ہیں تو کم از کم دس روز نگرہندہ وغیرہ کا جوس پیئیں جس سے افادہ ہوگا۔ جوس میں موجود تیزابی مادوں سے اگر جلن محسوس ہو تو جوس میں پانی ملا لیں، یہ محلول آپ کو شفا دے گا۔ اگر کسی وجہ سے آپ کو افادہ نہ ہوتے دوسرے سے مرض کی تشخیص کرائیں۔

خارش زدوہ جلد :-

خدانے کچھ اناج ایسے بھی پیدا کیے ہیں جو ہمارے جسم کے اندر جا کر ہماری جمالی صحت کے ضامن نہیں بننے بلکہ جسم کے باہر بھی اپنے خواص کی بناء پر ہماری تندرستی میں معاون ثابت ہوتے ہیں، جنی کے لیے کوئرم پانی میں ڈال کر اس پانی سے نہانا چاہیے جلد کی بہت سی اقسام کی جلن کو کم کر سکتا ہے، کیزوں کے کاٹنے سے اور دھوپ سے تاؤ لگ جانے کے لیے بھی اکسیر رکھتی ہے۔

اپنے نب کو تیز گرم پانی سے بھریں اور اس میں دو کپ جنی کا دلیہ ڈال دیں۔ "مشورہ والی اینجلاس میں واقع کیلی فورنیا یونیورسٹی کی ماہر امراض جلد ڈاکٹر لی نور کا کہنا ہے۔ "جنی کا دلیہ خارش کو بھی ختم کر دیتا ہے غیر اٹھانے والا سفوف (بیلنگ پاؤڈر) زہریلے ڈنگ والی بخروں، شہ کی کھیوں کے کاٹنے یا ڈنگ لگانے سے پیدا ہونے والا درد اور دوسرے اثرات کو ختم کرتا ہے، جلد

کی خارش میں بھی مفید ہے، مذکورہ سفوف کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر اس کی لٹی لے کر جلد پر لگانے سے ایسے مفاد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔"

بہار خوری :-

آر آپ زیادہ کھا لینے کے بعد بے چین اور پریشان ہیں تو تھوڑا سا تازہ انناس کھا لینے سے آپ کا مسئلہ حل ہو سکتا ہے، ڈاکٹر فہرمن کہتی ہے کہ انناس ایسی کیمیائی خیسروں سے بھرا ہوتا ہے جو آپ کو بھریات منضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

(سمیرا بتول)

شعبہ طب نفیات

موسم سرما کی بیماریاں

اسباب اور احتیاط :-
سردیوں کی ابتدا میں پہلی چھینک خرداری کا نوٹس ہوتی ہے، اسے نظر انداز نہ کریں، پہلی چھینک بگڑ کر چھ ماہ کا روگ بن سکتی ہے۔
اکثر خواتین و حضرات کو یہ کہتے سنا ہے کہ موسم سرما میں اپنی بیماریوں کے ساتھ آگیا ہے، ہم آپ سب کی صحت کو ناپا جتے ہیں کہنا یہ چاہیے کہ ہم اپنی مدد پر بیماریوں اور بیماریوں کے ساتھ موسم سرما میں داخل ہو گئے ہیں۔

موسم پر بیماریوں کا اثر عام ماندہ کرنے والے بظاہر حق بجانب نظر آتے ہیں کیونکہ سردیوں کا آغاز ہوتے ہی گھر گھر اور گلی گلی سے کھانسی کے کرخت دھماکے سنائی دیتے ہیں، ہر گھر نصف سے زیادہ اور بعض گھروں میں ہر ایک فرد زلہ، زکام اور کھانسی میں مبتلا ہو جاتا ہے، اس کے باوجود خباہتوں میں اس قسم کے اشتہار نظر آنے لگتے ہیں۔
--- "موسم سرما کی بیماریوں کا تیر ہمدف مطلق۔"

--- تاہم اور کیسیوں پر لاؤڈ سپیکر لگا کر اشتہاری حکیم کھانسی اور زلہ زکام کی دوا کی مڑوں پر اور گلیوں میں گھوم پھر کر اور لاؤڈ سپیکروں پر چلا چلا کر بیچتے لگتے ہیں۔
وہ جو ساتھ ساتھ بیچتے دیتے ہیں ان میں عوام کو بتایا جاتا ہے کہ سردی کا موسم اور یہ بیماریاں لازم و ملزوم ہیں اور جب تک آپ یہ گولیاں نہیں کھائیں گے، آپ بیچ نہیں سکیں گے، چنانچہ ہاؤس ڈسٹر یا گولیاں خریدتے ہیں، جن سے فائدہ نہ صرف گولیاں بنانے اور بیچنے والوں کو ہی ہوتا ہے، ایسا ہونا ہر اور ایسے ہی ہوتا آیا ہے اور اگر آپ نے احتیاط نہ کی تو ہر سال ایسے ہی ہوگا۔

قارئین کو ایسے حکیموں کی فریب کاریوں سے بچانے کے لیے اور انہیں دوسری دوائیوں پر بے خرچ کرنے سے محفوظ رکھنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ جو بیماریاں سردیوں میں شدت اختیار کر جاتی ہیں ان کے اسباب اور ان سے بچنے کے طریقے واضح کر دیئے جائیں، سب سے پہلے ایک بنیادی حقیقت کو ذہن میں بیٹھائیے کہ جنہیں سردیوں کی بیماریاں کہا جاتا ہے یہ دراصل موسم کی بیماریاں ہیں۔ زلہ، زکام، انفلوئنزا، نمونیہ وغیرہ گرمیوں میں بھی لاحق ہوتے ہیں فرق صرف

یہ ہے کہ سردیوں کے آغاز میں یہ امراض شدت اختیار کر لیتے اور زیادہ سے زیادہ ٹوٹ ان میں جاتا ہوتا ہے، اس کی ذمہ داری موسم کی بجائے ہم پر عائد ہوتی ہے۔

انسانی جسم کا ٹھیکہ ہر جاندار جسم کا نظام قدرت نے ایسا بنایا ہے کہ بدلتے موسم کے ساتھ یہ نظام ہم کو اس موسم کے مقابلے کے لیے تیار کر دیتا ہے، ضرورت یہ ہوتی ہے کہ جسم کو مزید مدد یا سپلائی چاہئے، یہ سپلائی لباس، خوراک اور عادات کے رد و بدل سے دیا جاتا ہے، کچھ احتیاط لازمی ہوتی ہے اور کچھ پر تیز ضروری ہوتی ہیں اگر ایسا نہیں تو ہر موسم اپنا اثر چند ایک مرض کی صورت میں لگائے گا۔

جنہیں لوگ سردیوں کے امراض کہتے ہیں، اور جو دراصل ہم موسم کے امراض ہیں مگر سردیوں میں شدت اختیار کر جاتے ہیں، وہ یہ ہیں۔ زلہ، زکام، انفلوئنزا، تاک اور گلے کی سوزش، سانسوں کی تالیوں کی سوزش جسے برونگا ٹینس کہا جاتا ہے۔ نمونیا کی مختلف اقسام، دسے اور سینے کے پرانے امراض کی شدت۔

اسباب :-

سردیوں کی ابتدا میں ہی ان بیماریوں کی شدت کا بنیادی سبب یہ ہوتا ہے کہ سردی سے جسم کی قوت مدافعت اور حرارت کم ہو جاتی ہے، اس کی کمی کے باعث جراثیم جو ہر وقت انسانی جسم کے اندر موجود ہوتے ہیں، اپنی تخریبی سرگرمیاں شروع کر دیتے ہیں۔

ایک قیادت یہ بھی ہوتی ہے کہ دھوپ میں گرمی ہوتی ہے اور سائے میں سردی، یعنی ہم گرمی سے بیکت ٹھنڈ میں داخل ہوتے ہیں چونکہ سردی کوئی ایسی شدید تو نہیں کہ کھل اور رضائیاں اوڑھ لیا جائیں، اس لیے لوگ لباس کے معاملے میں یہ بے احتیاطی کرتے ہیں کہ گرم کپڑے نہیں پہنتے۔ گرمیوں کے لباس ہی میں روزمرہ کا کام کاج کرتے رہتے ہیں، اسی طرح خوراک میں بھی رد و بدل نہیں کیا جاتا، جسم کو بدلتے موسم کے مطابق جس حرارت کی ضرورت ہوتی ہے وہ اسے نہیں دئی جاتی اس کے نتیجے میں جراثیم کے پھیلنے پھولنے اور اس کو بیماریاں پیدا کرنے کا موقع فراہم کی جاتا ہے۔

مندرجہ بالا تمام امراض کم مدافعت والے یعنی کمزور افراد کو لاحق ہوتے ہیں، کمزور سے مراد صرف وہ افراد ہی نہیں جو بظاہر زرد، پیلے اور دلے پیلے ہوتے ہیں۔ اکثر ایسے افراد جو بظاہر لال سر اور تندرست دتوانا نظر آتے ہیں، یعنی ان جراثیم کے خلاف قوت مدافعت نہیں ہوتی یا بہت کم ہوتی ہے۔

جن خواتین و حضرات کو گرمیوں اور موسم بہار میں سینے کے امراض لاحق رہتے ہیں۔ ایسا نہیں رہنے کی حکایت ہوتی ہے وہ سردیوں میں زور پکڑ جاتے ہیں، عام طور پر سردیوں میں نسبت سے احتیاط کر جانے والے امراض کو انفلوئنزا کہا جاتا ہے جبکہ انفلوئنزا ہی ایک الگ تھلگ انفرادی مشیت من بیماری ہے، بہر حال انفلوئنزا ہی کہیں تو اس کے اسباب اس کے نام سے ظاہر ہوتے ہیں۔
فرانسیسی زبان کا لفظ ہے جو پورا اس طرح ہوتا ہے۔ **Enfluenza defreddo** یعنی کہ سردی کا اثر۔ تو آپ یوں سمجھیں کہ انگریزی ترجمہ ہے۔
کہ انفلوئنزا اور اس نوع کی دیگر بیماریاں جو اوپر بیان کی ہیں، سردی کے اثرات کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ لہذا ان سے بچنے کا طریقہ صرف یہ ہے کہ سردی سے بچا جائے، آگے چل کر اصطلاحی مدد کی تفصیل بیان کی جائے گی۔

سردیوں میں ناک، گلے اور سینے کے امراض میں شدت ایک وجہ فیکٹریوں اور گاڑیوں کا دھواں اور ان کا اڑایا ہوا گرد وغبار ہے۔ گرمیوں میں تو دھواں فضا کی درجہ حرارت کی وجہ سے اڑ جاتا ہے مگر سردیوں میں فضا بوجھل ہونے کی وجہ سے دھواں کو اوپر نہیں جانے دیتی شام کے وقت یہ زہریلا دھواں اتار بیچے آ جاتا ہے کہ ہم سانس کے ذریعے اسے پیچھڑوں میں بھر لیتے ہیں اس کی وضاحت کے لیے آپ کو ایک مشاہدہ بتاتے ہیں، دو لاشوں کی چیر پھاڑ کا تجربہ کیا گیا۔ ایک لاش شہری کی تھی اور ایک دیہاتی کی۔ دونوں کے پیچھڑے کانٹے تو شہری پیچھڑے کاربن سے سیاہ تھے یہ فیکٹریوں اور موٹر گاڑیوں کا دھواں تھا، اس کے مقابلے میں دیہاتی کے پیچھڑے قدرتی رنگ کے تھے، جس طرح آپ بکروں کے پیچھڑے دیکھا کرتے ہیں، یہ دھواں گلے اور سینے کے امراض پیدا کرتا ہے۔

سردیوں کی ابتدا میں بارش کے فقدان کی وجہ سے فضا گرد وغبار سے بھری رہتی ہے، اس میں تمام غلاظت کے ذرات اور جراثیم اڑتے رہتے ہیں، ہم سانس کے ذریعے انہیں پیچھڑوں میں جذب کرتے رہتے ہیں۔

ایک وجہ ان بیماریوں کے پھیلاؤ کی یہ ہے کہ گھر کے ایک فرد کو نزلہ، زکام یا انفلوئنزا ہو جاتا ہے تو وہ دوسروں سے الگ نہیں ہوتا۔ چھینکتا اور کھانستا ہے تو منہ اور ناک کے آگے رو مال نہیں رکھتا مگر میں سب کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھاتا ہے اور اس طرح وہ پہلے اپنے گھر میں پھر محلے میں اور پھر ساری فضا میں جراثیم پھیلاتا ہے جو تندرست انسان اپنے سینے میں داخل کر لیتے ہیں۔ سردی کی ابتدا کی پہلی چھینک خرابی کا نوٹس ہوتی ہے، مگر لوگ اسے انداز کر دیتے ہیں۔ اس چھینک کا اشارہ یہ ہوتا ہے کہ جراثیم ناک میں داخل ہو گئے ہیں، وہاں سے انہیں گلے میں اور گلے سے

پہنوں تک جاتا ہوتا ہے۔ گویا پہلی چھینک گزرتے ہی چھ ماہ کا روگ بن جاتی ہے۔
موسم سردیوں سے فوراً ٹھنڈ میں جانے سے بھی یہ امراض لاحق ہوتے ہیں۔ یہ اثرات سینما دیکھنے والوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ سینما چونکہ ضروریات زندگی میں شامل کر لیا گیا ہے، اس لیے چائے اور قہوے کے بد اثرات کی طرح سینما ہال کی قباحتوں کو بھی قبول کر لیا گیا ہے۔ سردیوں میں سینما میں بھڑکی کی سانسوں اور ہال کو مصنوعی طریقے سے گرم رکھنے کی وجہ سے اندر کی فضا نہ صرف درجہ گرم بھری ہوتی ہے بلکہ گرم ہوتی ہے شوختم ہوتے ہی تماشائی نیکٹن شام کی ٹھنڈ میں نکل آتے ہیں ضروری نہیں کہ فوراً بیمار پڑ جائیں۔ اس لیے وہ ان بد اثرات کو محسوس نہیں کرتے مگر جسم کے اندر زخمی تعمیر آتا ہے، اسے محسوس نہیں کیا جاتا ہے۔ دو چار بار کے بعد جو تعمیر آتا ہے اسے محسوس نہیں کرتے، جب یہ امراض لاحق ہونے لگتے ہیں جن کے متعلق کہا جاتا ہے یہ سردیوں کے امراض ہیں۔

علامات:-
یہ تمام بیماریاں چھینکوں سے شروع ہوتی ہیں، پکا ہلکا بخار ہو جاتا ہے، گلے میں سوزش ہوتی ہے جو **Tonsils** یا زخروں کی سوزش بن جاتی ہے۔ اس مرحلے پر بھی علاج نہ کیا جائے تو ہلان کاٹائیں اور اس کے بعد نمونہ ہو جاتا ہے، بعض اوقات ایسے کیسوں میں نزلہ و زکام کا تباہ کیا ہوا گھبراہٹ اندرونی نالی کے ذریعے کانوں پر اثر انداز ہوتا ہے جس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ کانوں سے پتہ کی طرح کا مادہ خارج ہونے لگتا ہے اور یہ ایسا مرحلہ ہے جہاں انارٹی معالج اسے کان کی بیماری سمجھ کر اصل مرض کا سراغ نہیں لگا سکتے اور مریض پیسے خرچ کرنے کے باوجود صحت یاب نہیں ہوتا دوسرے اور سینے کے دیگر امراض کے دیرینہ مریض سردیوں کے آغاز میں شدت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس کی وجوہات اوپر بیان کی گئی ہیں۔ دسے کے مریض کو بلغمی کھانسی آنے لگتی ہے اور جسمانی کمزوری انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔

احتیاطی تدابیر:-

یہ منقولہ یاد رکھیں کہ علاج سے پرہیز بہتر ہے، مریضوں کو چھینکتے، کھانستے اور سینوں پر ہاتھ رکھ کر ہانپنے کرتے دیکھ کر بہت افسوس ہوتا ہے کہ یہ لوگ بروقت احتیاط نہ کرنے کے جرم میں کسی کسینسز میں مبتلا رہے ہیں، جیسا کہ ابتدا میں لکھا ہے کہ ان بیماریوں کی ذمہ داری موسم پر نہیں، انسان پر عائد ہوتی ہے، احتیاطی تدابیر میں سرفہرست یہ ہے کہ موسم کی تبدیلی کے ساتھ اپنے

لباس، خوراک اور عادات میں تبدیلی پینا کیجیے۔

اکٹوبر کے اوائل میں آپ جس ٹھنڈ کو معمولی سمجھ کر گرم کپڑا پہننے کو اپنی جہاں سردی کی قوت سمجھتے ہیں، وہی بیماریوں کا اصل سبب ہے، دھوپ پیش زیادہ ہونی ہے، چلنے پھرنے یا کام کرنے پینا جاتا ہے۔ وہاں سے فوراً ٹھنڈ میں آجانے سے جسم کے اندرونی نظام پر ایسی ضرب پڑتی ہے کہ قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے۔

اس تغیر سے بچیں، صحت و شفقت کرنے والے اور دھوپ میں کام کرنے والے افراد کو اس میں آنے سے پہلے گرم کپڑا یا کپلی اوڑھ لیں تاکہ جسم کو یکجہت ٹھنڈ نہ لگے۔ پاؤں اور سر کو ڈھانپ کر رکھنا ضروری ہے، آج کل ارجنٹیل کاروبار عام ہے، ان میں پاؤں ننگے رہتے ہیں سردیوں میں ایسے چپل استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ گرم پانی سے فوراً نہا کر ٹھنڈ میں نہ آئیں۔ گرم کپڑا پہن کر باہر نکلیں۔

خوراک میں احتیاط لازمی ہے۔ سردیوں میں جسم کی حرارت قائم رکھنے کے لیے کیڑوں (حرارے) کی شدت پر ضرورت ہوتی ہے جس میں حرارت والے اجزاء شامل ہوں، ہمارے معمول پھلی، انڈا، دودھ اور شہد وغیرہ میسر نہیں جنہیں میسر ہے وہ کھائیں اور جو مشکل وال روٹی کھا سکتے ہیں وہ وال روٹی ہی کھائیں ساہ۔ غذا میں کافی حرارت ہوتی ہے، مضر صحت غذا نہ کھائیں۔

غذا کے معاملے میں یہ احتیاط کریں کہ ضرورت سے زیادہ نہ کھائیں، مثلاً شادی، عیاد، عرس اور شب برات جیسے تہواروں پر بے تحاشا کھالیا جاتا ہے، یہ ڈاکٹر ہی بتا سکتے ہیں کہ عیدوں اور تہواروں کے بعد ڈاکٹروں کے ہاں مریضوں کا کس قدر اضافہ ہو جاتا ہے امراض سے بچنے کے لیے معدے کو درست رکھیے۔ یہ دیکھنا آپ کا کام ہے کہ کونسی چیز آپ کے مزاج اور صحت کے لیے مضر ہے، ایسی چیزیں نہ کھائیں جو الہی (حسایت) کا باعث بنیں۔

بچوں کو خاص طور پر موسم کی شدت اور گرمی اور سردی کے تضادم سے بچائیں۔ یہ بیماریاں بچوں کو جلد لائق ہوتی ہیں۔ ان کے لیے وہ احتیاطی تدابیر بتائی جا رہی ہیں، بچوں کے لیے نئی سے نئی عمل میں لائیں۔ چمکا چھینک جو آپ کو آئے یا بچے کو اسے نظر انداز نہ کریں۔ اسے آپ کو بائیں کو گرمی پہنچانے کی تدبیر کریں۔ بچے کو شہرہ نکل آئے تو اسے نکلنے دیں لیکن جسم کو گرم رکھیں۔ گرم کپڑے پہنائیں ورنہ نمونہ کا خطرہ ہے۔

سگریٹ حقہ وغیرہ سے پرہیز بے حد ضروری ہے، گرمیوں میں تباہ کنوشی کے اثرات برداشت کر لیے جاتے ہیں، مگر سردیوں میں گلے اور پھیپھڑوں پر دیگر حملوں کے ساتھ جب آپ انہیں تباہ کن اور کاغذ کے دھوئیں سے بھرتے ہیں تو مرض آپ پر فوراً غالب آ جاتا ہے، دس کے پانے

مریضوں کو سردیاں شروع ہوتے ہی تباہ کنوشی ترک کر دینی چاہیے اور انہیں مرض کی شدت کا علم ہو جائے تو ڈاکٹر کے پاس چلے جانا چاہیے تاکہ وہ معائنہ کر کے دفاعی انتظامات کر سکے۔ یہ انتظامات دواؤں کی صورت میں بھی کیے جاسکتے ہیں اور پرہیز کے ذریعے بھی۔ عام جراثیمی صحت کا خیال رکھیں تاکہ جراثیمی کمزوری نہ ہو سکے۔

کچھ پرہیز انفرادی ہوتے ہیں اور بعض اجتماعی۔ سردیوں میں شدت اختیار کرنے والے مریض کی روک تھام اجتماعی پرہیز اور احتیاط سے آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ مثلاً دیکھا گیا ہے کہ لوگ گھروں کو صاف نہیں رکھتے، بعض لوگ گھروں کو صاف رکھتے ہیں لیکن گھر کا کوزا کرکٹ اور ملافت گلیوں میں پھینک دیتے ہیں۔ بچوں کو نالیوں پر بھادا دیتے ہیں، بیت الخلاء میں فرنیٹال کا استعمال نہیں کرتے۔ اسی طرح آپ ہی کی بکھیری ہوئی غلاظت و گندگی آپ ہی کو بیمار کر دیتی اور ایسی عین مزاحمتی ہے کہ جسمانی تکلیف الگ اور دواؤں کے اخراجات الگ۔

اس کے علاوہ لوگ کھلے بندوں کھانٹتے اور چھینکتے رہتے ہیں اور گلیوں میں تھوکتے رہتے ہیں۔ جہاں جی آتا ہے تاک صاف کر دیتے ہیں، ایسی خطرناک ہے کہ گھروں میں تھوکتے ہیں، جہاں جی آتا ہے تاک صاف کر دیتے ہیں، ایسی خطرناک ہے کہ اجتماعی طور سے ہم جل کر جراثیم کا تبادلہ کر کے ایک دوسرے کو بیمار کرتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معمولی سی بیماری جو صرف قبل از وقت احتیاط سے دفع ہو سکتی ہے، وہ وہاں کی صورت اختیار کر سکتی ہے۔ جب بھی چھینک یا کھانسی آئے تو ناک اور منہ پر دو مال رکھ لیجیے، نزلہ زکام گلے کی دواں ہو جانے تو فوراً کسی ایچھے ڈاکٹر سے رجوع کریں اور دوائی لے کر اپنے آپ کو اور اپنے بچوں کو الگ کر لیجیے۔

ایک خطرناک غلطی یہ ہے کہ لوگوں سے بھی ہوتی ہے اور ان پڑھوں سے بھی وہ یہ کہ کیسٹ کی دکان پر جا کر از خود دواؤں کا انتخاب کر لیتے ہیں جن کے پاس پیسے ہوتے ہیں وہ پھسلین کی دکان کوئی انجکشن کر لیتے ہیں یا کھانسی کا سیرپ اور کپسول خرید لیتے ہیں، بعض کیسٹ انہیں اپنی منتخب دوائیاں دیتے ہیں اور بعض انٹازی افراد حکیموں کے جو شاندارے وغیرہ استعمال کرنے لگتے ہیں، ہو سکتا ہے ان سے افادہ ہو جائے، مگر مرض کے بگڑنے کا خطرہ موجود رہتا ہے، ناک، گلے اور پھیپھڑوں کے انفاس آسے کہ کتنے ہی معمولی کیوں نہ لگیں، معمولی نہیں ہوتے۔ یہ انفادہ دواؤں پر جیسے امراض کا پیش خیمہ ہوتے ہیں۔

آپ کو ایک بہت بڑے فریب سے خبردار کرنا ضروری ہے وہ یہ کہ ہمارے معاشرے میں کوئی ایسی بیماری ہے جس کی آگے سے منافع ہر سبب منافع فرور پیسے کمانے کی ترکیب ہے۔

یاد رکھیے کہ ایسے اشتہار بازاروں کی کسی پر دوائی چھینیں یا ملک کے بہت بڑے دوائی خانے میں

گر نہایت دقت لڑچکر کے ذریعے اپنی نئی منڈی چلائیں یہ سب ایک ہی قماش کے لوگ ہیں، انہیں معلوم ہے کہ آج کل نزلہ و زکام وغیرہ کی وبا پھیلی ہوئی ہے، اس لیے وہ لوگوں کی سبکی سے خوب دولت نکال رہے ہیں، اگر ان کی گولیوں کا تجربہ لیبارٹری میں کیا جائے تو اس میں معجزات اجزا نکلیں گے جن میں ایفونی اور خواب آور اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔

ایسی فریب کاریوں سے بچنے کے لیے ہمیں ذریعہ ہے کہ آپ کو جو احتیاطی تدابیر بتائی ہیں ان پر سختی سے عمل کیا جائے تو پہلے ہی مرحلے میں کسی ایسے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

(ماہنامہ حکایت، اکتوبر 1999ء)

ہیپاٹائٹس ایک پیچیدہ مرض

ہیپاٹائٹس اس وقت پوری دنیا میں ایک عفونیت کی شکل اختیار کر چکا ہے اور ہیپاٹائٹس کا خوف ہلکے ترین ہتھیاروں انجم بم اور ہائینڈروجن بم سے بھی زیادہ انسان کے اعصاب کو اپنی گرفت میں لے چکا ہے، پاکستان میں ہیپاٹائٹس بدقسمتی سے اس قدر تیزی سے پھیل رہا ہے اور یوں محسوس ہوتا ہے کہ آئندہ چند سالوں میں پچھنسی کسی نہ کسی زاویے سے ہیپاٹائٹس کے متاثر ترین میں محسوس ہو جائے گا۔ اخبارات اس امر کی گواہی دیتے ہیں کہ سرکاری ہسپتالوں میں ہیپاٹائٹس کے مائل ہو جانے لگا۔ اخبارات اس امر کی گواہی دیتے ہیں کہ سرکاری ہسپتالوں میں ہیپاٹائٹس کے مائل ہو جانے لگا۔ اخبارات اس امر کی گواہی دیتے ہیں کہ سرکاری ہسپتالوں میں ہیپاٹائٹس کے مائل ہو جانے لگا۔

مریضوں کی تعداد میں ہر نئے سورج کے ساتھ اضافہ ہو رہا ہے اور یہ بدقسمتی ہی کہی جاسکتی ہے کہ مریضوں کی تعداد میں ہر نئے سورج کے ساتھ اضافہ ہو رہا ہے اور یہ بدقسمتی ہی کہی جاسکتی ہے کہ مریضوں کی تعداد میں ہر نئے سورج کے ساتھ اضافہ ہو رہا ہے اور یہ بدقسمتی ہی کہی جاسکتی ہے کہ

لوگ اس بیماری کے اسباب و علامات اور روک تھام کے طریقوں سے آگاہ نہیں ہیں اور مغربی میڈیسیں ہیپاٹائٹس کوئی بیماری قرار دے کر مزید خوف زدہ کر رہا ہے حالانکہ بیماری نئی نہیں بلکہ بیماری کا میڈیسیں ہیپاٹائٹس کوئی بیماری قرار دے کر مزید خوف زدہ کر رہا ہے حالانکہ بیماری نئی نہیں بلکہ بیماری کا میڈیسیں ہیپاٹائٹس کوئی بیماری قرار دے کر مزید خوف زدہ کر رہا ہے حالانکہ بیماری نئی نہیں بلکہ بیماری کا

ام نیا ہے، طب اسلامی میں اسے سوزش جگر کہتے ہیں اور سوزش جگر کے بہت سے عوامل ہو سکتے ہیں۔ بے خبری بد احتیاطی ایک اہم عنصر کا درجہ رکھتا ہے۔ ہیپاٹائٹس کے بارے میں مغربی میڈیا اور چینل میڈیکل سائنس کے حاملین پوری دنیا میں ایک خوف مئی فضا پیدا کرنے میں بڑی کامیابی سے اپنا کرشل سزا پورا کر رہے ہیں، اس میں کوئی شک نہیں کہ ہیپاٹائٹس ایک موذی مرض ہے اور اس کا شہر بھی ضدی امراض میں ہوتا ہے یہ ایک بیچ در بیچ پیچیدگی کے باعث اس کا وائرس مشکل سے پورا آتا ہے، لیکن یہ بات خلاف فطرت ہے کہ ہیپاٹائٹس ناقابل علاج ہے، دراصل ہیپاٹائٹس کے وائرس کے مختلف اقسام ہیں اور معالج کو اپنی تشخیص میں اولیت وائرس کی نوعیت پر موقوف کرنے کی ضرورت ہے اور پھر اہم ترین نکتہ یہ ہے کہ جگر کا مرض ہونے کے باوجود اس کا تعلق براہ راست خون سے ہے کیونکہ کوئی وائرس بھی ہو چاہے لی ہو یا سی ہو، یہ خون میں پایا جاتا ہے فرق اتنا ہے کہ اس کی جائے پناہ جگر ہوتا ہے اور جگر چونکہ خون کا سرچشمہ ہے، لہذا جگر ہی سے پورے جسم میں پراپت کرتا ہے۔

اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ انسانی جسم میں اعضائے رئیسہ میں جگر ایک اہم جزو ہے اور جسم کا سب سے بڑا غدود ہونے کے ساتھ اس نکتہ نظر سے اہم ہے کہ جسم کے تمام خون کا ایک چوتھائی اس میں رہتا ہے لہذا دوران خون کو کنٹرول کرنے میں یہ گنتی اہم فریضہ سرانجام دیتی ہے، معدے اور اتوں کا تمام خون اولاً جگر میں گردش کرتا ہے اور بعد میں ایک دوسرے سے قریبی تعاون کے ساتھ کام کرتے ہیں اور باقی اس کی رطوبت باطنیہ براہ راست کبد میں پہنچتی ہے، علاوہ ازیں

ہے کہ اتنی الرجک ادویات چاہے بیرونی استعمال کی سرگرم ہو یا آنکھوں میں۔
 ذرا دیر میں ہونے والے کی گولیاں اور آنکھوں کیوں نہ ہوں۔ یہاں ٹائٹس کے وائرس کو قوی کر کے
 بڑی تیزی کے ساتھ اپنا عمل کرتے ہیں۔ دراصل یہ اپنی الرجک ادویات کا وہ سائیز انجینئرنگ
 کی طرف مریض اور مہلک کم ہی توجہ دیتے ہیں۔ یہاں ٹائٹس کے مریض کو جہاں تک
 ضروری ہے وہاں اپنی الرجک ادویات بھی ذہر کا نقل کا درجہ رکھتی ہیں۔
 چھاپا ٹائٹس وائرس بی ادوی کے بارے میں ایک متفقہ رائے ہے کہ جس قدر پراپاٹاؤس ہوگا
 قدر دیر سے ہائے گا۔ لہذا علاج پوری دلچسپی سے کرنا چاہیے جو کم از کم تین ماہ کا سرگرم بھی ہونا
 ہے۔ سال دو سال بھی ہو سکتا ہے، یہ نزلہ جیسی بیماری کو ادھر کوئی دوائی لی اور ادھر نزلہ ناک
 ہو گیا۔ اس وائرس کے مرض میں شخص دو یا پر انحصار کافی نہیں ہوتا بلکہ غذا اور مناسب مقدار میں
 پرہیزی غذا بہت ضروری ہوتی ہے کیونکہ بعض اشیاء خوردنی کی پیما ٹائٹس میں بھی شوگر کی طرح
 پابندی عائد کر دی جاتی ہیں کیونکہ وہ اشیاء خوردنی وائرس کو قوی کرتی ہیں، گویا علاج کے ساتھ
 پرہیزی امر لازم ہے۔

یوں تو بہت کی پیما ٹائٹس کی وجوہات ہو سکتی ہیں اور مطور بالا میں مطالعہ بھی کر چکے ہیں۔
 ان میں ایسی ادویات بھی شامل ہیں جنہیں بنا سوچے ہی ہم استعمال کرنے کے عادی ہوتے جا
 رہے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ ملٹی ڈائنٹری گولیاں اور مختلف اقسام کے کھانسی کے گھر بڑی اور
 دیکھی شربت طاقت اور جنرل ٹانک کے سیرپ اور گولیاں کپسول جن میں سٹیرائیزڈ ہوتے ہیں
 ایک اور بات کا خیال رکھیں کہ ہماری عادت بن گئی ہے کہ بوڑھے بچے بھی بڑے شوق سے پان
 چھالیہ یا پان مصالک کھاتے ہیں اور اب یہ شبہ ایک انڈسٹری کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ چھالیہ
 ایک نشہ آور دوا ہے۔ ہمارے ہاں بچوں کو جب زہریلی اشیاء کھانے کی ترغیب دی جاتی ہے
 میں چھالیہ بھی شامل ہے نہ ماں باپ منع کرتے ہیں۔ نہ اس بارے میں تذکرہ کرتے ہیں بلکہ
 خود اس زہر کو استعمال کرتے ہیں، چھوٹے شہرے لیکر بڑے شہر تک ٹیلی ویژن کی مدد سے
 چھوٹے بیکنوں میں فروخت ہونے والی سونف سپاری مختلف کیسائی طریقوں سے محفوظ ہے۔
 اس کی تیاری میں سٹرائیزڈ استعمال کیے جاتے ہیں، جو کھانے والوں کو اس کا عادی بنا دیتے ہیں
 طرح بڑے لوگ نشہ کرتے ہیں۔ اس طرح بچے سپاری کھا کر نشہ پورا کرتے ہیں۔ نئی نئی
 مطابق سٹرائیزڈ کی بناء پر ان سونف سپاری میں بھی پیما ٹائٹس کے وائرس چھپے ہوئے ہوتے ہیں
 طرح پلازما اور دیگر اس ٹائپ کے مریضوں کی کمزوری یا کسی خون دہور کرنے والی ایال ادویہ
 بذریعہ ویدی انجکشن گلوکوز کی طرح مریضوں کو آنکھیں بند کر کے لگائے جاتے ہیں اور اس بات

ہاں وہ وائرس کی جاتی کہ نہیں وائرس زدہ تو نہیں ہے پھر جنسی طاقت کی ادویہ کا استعمال عام ہو
 گیا ہے اور معمول بن چکا ہے اب تو ایلیو پیجی نے بھی تمام احتیاطیں اور تدابیر کو بالائے طاقت رکھ
 دیا ہے۔ جنسی ادویات کے ساتھ ساتھ جنسی طاقت حاصل کرنے کے آلات بھی آگئے ہیں اور
 معمولی جنسی اعضا کی جگہ قیامت پر پاکیے ہوئے ہیں۔ یہ سب مغرب کی دین ہے، ایک معمولی
 معمولی جنسی اعضا کی آسکتی ہے کہ آپ کی تمیش کا بیٹن ٹوٹ گیا ہے، جلدی میں کسی ایسے فرد کو بیٹن
 مثال کے ساتھ میں آسکتی ہے کہ آپ کی تمیش کا بیٹن ٹوٹ گیا ہے۔ بے خیالی میں سوئی کی نوک اس کے
 گانے کا فریقہ سوپ دیتے ہیں، جو پیما ٹائٹس کا مریض ہے۔ بے خیالی میں سوئی کی نوک اس کے
 ہاتھ کی انگلی میں چبھ جاتی ہے اور معمولی سا ایک قطرہ خون بیٹن کے دھاگے کے ساتھ رہ جاتا ہے تو
 وائرس نے اپنا کام کر دیا اور بڑے اطمینان سے وہ آپ کے جسم میں داخل ہو گیا۔

وائرس اسے ادوی تو حفظان صحت کے اصولوں پر عمل نہ کرنے اور بھر پور انداز میں لاپرواہی
 چھاپا ٹائٹس اور ادوی تو حفظان صحت کے اصولوں پر عمل نہ کرنے اور بھر پور انداز میں لاپرواہی
 اور بے احتیاطی کا مظاہرہ کرنے کی صورت میں حملہ آور ہوتے ہیں، مثلاً اگر انسانی فسطے میں موجود
 وائرس سے بیورج اور وائرس پلائی کی لائٹوں کے باہمی جلنے والے پائپ کے پانی اور کھانے پینے کی
 اشیاء کے ساتھ پیٹ میں چلا جائے۔ مثال کے طور پر فیصل آباد میں منبر رکھ برانچ کے راجہاہ کی
 مثال ہے اس میں کمزور کا پانی بھی ملا ہوتا ہے، لیکن سبزی فروش نہ صرف اس راجہاہ کا پانی بھی
 دالتے ہیں، یوں سبزی کے ساتھ وہ گھر گھر پیما ٹائٹس کے وائرس بھی پھینچا دیتے ہیں۔

جبکہ پیما ٹائٹس بی ادوی کے وائرس بھی اسی طرح پھیلتے ہیں لیکن کچھ اسباب اور بھی ہیں چونکہ
 پیما ٹائٹس بی ادوی وائرس خون میں ہوتے ہیں جیسے سوئی دھاگہ کی مثال پڑھ چکے ہیں، گزشتہ دنوں
 ہی ایک سروے رپورٹ منظر عام پر آئی کہ پابندی کے باوجود مریضوں کو بلا ٹیسٹ ہی خون لگایا جا
 رہا ہے جس کی بناء پر پیما ٹائٹس کے مریضوں کی تعداد میں چالیس فیصد اضافہ ہوا ہے حالانکہ بظاہر
 قدرت افراد ہم جنہیں Gattier کہتے ہیں۔ یہ اپنے جسم میں پیما ٹائٹس کے وائرس لیے
 پرتے ہیں اور ان کی تعداد سروے رپورٹ کے مطابق 80 فیصد ہے جو کہ بڑی تشویش انگیز بات
 ہے ہمارے ہاں بہت سے بلڈ بینک موجود ہیں جو خون کے عطیات دیتے ہیں لیکن وائرس کی صحیح
 جانچ نہ ہونے کی وجہ سے اور بلا خوف خون لگا دیتے ہیں، پھر آلات جراحی میں ایک مریض کے
 اور دوسرے مریضوں پر جراثیم کشی کے بغیر استعمال کرتے ہیں، استعمال شدہ سرخ کا دو بارہ
 استعمال انجام کے اسٹریکٹس کے ناک چھیدنے کا رسی کی سوئی جلد کی گلکاری اور نشہ آور ادویات اور
 نشہ آور شراب نوشی وغیرہ عوامل وائرس کے پھیلاؤ کا ذریعہ پاتے ہیں۔

ایک نقطہ اور بڑا اہم ہے کہ پیما ٹائٹس کے وائرس کو ایک مریض سے دوسرے مریض میں منتقل
 ہونے کا باعث بنتے ہیں۔ مثال کے طور پر دانتوں کے امراض میں ڈنٹل سرجن جو آلات استعمال

کرتے ہیں، انہیں جراثیم کشی ادویات سے پاک کرنے کی ضرورت ہی نہیں سمجھتے اور آج کل کے ہسپتالوں
 و استوائوں کی بیماریاں تیزی سے بڑھ رہی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایک شخص کو تھوڑے برش کے کسی بھی بالوں
 نوک پر اگر مریض کا خون لگا ہو گا تو یہ وائرس بڑی آسانی سے منتقل ہو جائے گا، اس طرح اگر کسی
 کے دانت میں کوزہ ہے اور ذرے نخل سرجن سے اسے داڑھ بھرنے کا مشورہ دیا ہے تو پوری مدت احتیاطی
 کی جاتی ہے اور ایسے ہی حادثہ کی صورت میں جب سرجن یا کوئی بھی معالج زخم پر لگائے گا تو اسے
 تو وہ ایک ہی سوئی بار بار ایک مریض سے دوسرے مریض پر استعمال کرتا ہے۔ ایسے ہی زچہ و پچہ
 کے کبڑے میں جب لبرٹیز میں کام ہوتا ہے تو لبرٹیز کے آلات کو جراثیم کش ادویات سے پاک
 کرنے کی ذمہ داری عام طور پر نرسوں پر ڈال دی جاتی ہے اور وہ لاپرواہی کا مظاہرہ کرتے ہوئے
 عام پانی سے دھو کر اپنے فرائنٹس سے فارغ ہو جاتی ہیں اور اس امر کا خدشہ ہوتا ہے کہ جراثیم کش
 کے کسی مقام میں یا کوئی نہ کسی ایسے مریض کے خون کا قطرہ رہ گیا ہے جو پینا ٹائٹس کی مریضوں
 تو وہ وائرس منتقل ہونے کا بہت زیادہ چانس ہوتا ہے، ایسے ہی بیونی پارلر کا معاملہ بڑا نازک ہے۔
 بیونی پارلر میں مختلف کریمیں استعمال کی جاتی ہیں اور لوٹن بھی ہوتے ہیں اور بعض تیل کا استعمال
 بھی ہوتا ہے دوران زینائٹس کسی مریض پینا ٹائٹس کے بعد احتیاطی کے پین کا تھوہ جانا اور اسی پین کی
 نوک کا تندرست پر استعمال ہونا بھی خطرہ کا باعث قرار پاتا ہے اور یوں ایک حسینہ سے دوسری
 حسینہ میں وائرس بڑی رازداری سے منتقل ہو جاتا ہے اور اس کا انکشاف ایک عرصہ کے بعد ہی ہوتا
 ہے، بچوں کے معاملہ میں ایک بات بڑی شدت کے ساتھ منظر عام پر آئی ہے اور ڈیپوائنٹ والوں
 نے بھی اس کا پوری تخی سے نوٹس لیا ہے، عالمی پروگرام کے تحت بچوں کو چھ بیماریوں کا گورن کر لیا
 جاتا ہے۔ اس میں انجکشن بھی ہوتے ہیں۔ ہمارے میونسپل بلدیاتی ادارے اور محکمہ صحت کا ملا
 ایک ہی سرخ بار بار استعمال کرتا ہے جبکہ عالمی سطح پر یہ قانون بن چکا ہے کہ ایک سرخ ایک ہی بار
 استعمال ہوگی۔ بچوں کو جب ویکسین کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں تو ڈیپوائنٹ اوکی ہدایت کو طبی طور پر
 پیش نظر نہیں رکھا جاتا حالانکہ سرخیں باقاعدہ مہیا کی جاتی ہیں جو کہ کرپٹ عناصر مارکٹ میں
 فروخت کر دیتے ہیں اور ایک ہی سرخ سے انجکشن لگائے جاتے ہیں، اگر سرخ کی سوئی پر کسی
 مریض کا خون لگ گیا تو یوں وہ خون شخص نوک کی بدولت درجنوں بچوں میں منتقل ہونے کا موجب
 بن گیا اور یہ شخص لاپرواہی اور بے احتیاطی کی بدولت ہوا۔ اس ذرا سی غفلت نے درجنوں افراد کو پینا
 ٹائٹس کے چنگل میں گرفتار کر دیا۔

جسم میں وائرس کی منتقلی کے تین ذرائع ہیں۔ غیر فطری جنسی تعلقات کے ذریعے سے
 پینا ٹائٹس لی میں جتنا شخص یہ وائرس دوسرے میں منتقل کر دیتا ہے۔ پینا ٹائٹس کے مریض مہیا:

علامت شدت سے ظاہر ہوتی ہیں فلوی یعنی نزلہ و بانئی سے ملتی جلتی علامات جیسے شدت سے ظاہر ہوتی
 ہیں۔ فلوی یعنی نزلہ و بانئی سے ملتی جلتی علامات جیسے سستی، کابلی، بے آرائی اور بے لکھی رہتی ہے، بھوک
 کا غائب ہو جانا اور تھکے ہوئے، سرگٹ بد مزہ لگتا ہے، پیٹ کے بالائی حصے میں بھاری پن اور بے چینی
 محسوس ہوتی ہے۔ چائے کی رنگت کا پیشاب اور غیر ہضم شدہ کے دست مرض کی شدت کئی ہفتوں
 تک جاری رہ سکتی ہے یا مہینوں بعد مکمل طور پر دور ہوتی ہے، یہ ساری وہ باتیں جو پینا ٹائٹس کی
 نشانی کی جاتی ہیں۔ اس جدید ترین دور میں نبض کا زمانہ تو نہیں رہا کہ حکیم صاحب نے نبض دیکھی
 اور موذی کہہ دیا کہ تم پینا ٹائٹس کے مریض کو طبیب سے چیک کرایا جائے اور وہ جو ٹیسٹ تجویز کر لے، اسے کسی
 کسی امراض جگر کے مریض کو طبیب سے چیک کرایا جائے اور وہ جو ٹیسٹ تجویز کر لے، اسے کسی
 اچھی لیبارٹری سے کرایا جائے، اگر ٹیسٹ رپورٹ میں وائرس کی موجودگی ظاہر کی گئی ہے یا
 Carrier ظاہر ہوا ہے تب بھی فوری طور پر علاج کی طرف توجہ دینے کی ضرورت ہے، معالج جگر
 کا گہرا مطالعہ کرنے کے بعد یہ بھی دیکھے گا کہ جگر کے علاوہ تھی تو بوجھی ہوئی نہیں ہے۔ اس وائرس کی
 بوجھ سے ہتھیلیوں کے اوپر دھبے بن جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ سینے اور بازوؤں پر مکڑی کے جالے
 کی طرح رنگوں کا جال بن جاتا ہے اور چھائیاں بھی بڑی ہو جاتی ہیں، ٹانگوں اور بازوؤں پر نیلے
 اور سیاہ داغ بننا شروع ہو جاتے ہیں، لیکن ان تمام خطرات کے باوجود پینا ٹائٹس لی اور سی کا علاج
 ممکن ہے لیکن دیر پا علاج ہے۔ سیدھا سا اصول ہے کہ وائرس جتنے سال پرانا ہوگا اتنے ہی ماہ بعد
 وائرس جانے گا، ایک بات ذہن میں رکھنے والی ہے کہ جب جگر سکڑنا شروع ہو جائے تو بہت سی
 بیماریاں یکدم حملہ آور ہوتی ہیں، ان میں خون کی انٹی، کالے پاخانے، پیٹ میں پانی بھرنا، غنودگی
 کے حملے اور مختلف بیماریوں کے جراثیم کے خلاف قوت مدافعت میں کمی ہو جاتی ہے،
 انکی صورت حال سے نکلنے ہی وائرس پر قابو پانے کی سعی کرنا چاہیے۔

(حکیم الطاف حسین بناووی)

سات گراں قدر معدنی پتھروں کو کہتے ہیں جو اپنی خوبصورتی، کمیابی اور دوسری خصوصیات کی وجہ سے اول درجہ کے جواہرات میں شمار کیے جاتے ہیں، ان میں ہیرا یا الماس سرفہرست اور اس کے بعد یاقوت زمرد، نیلم، پتھر، اج، زرقون اور لسنیا عام طور پر ایسی ترتیب سے پسند کیے جاتے ہیں اور قیمت پاتے ہیں۔

الماس (Diamond)۔

ہمے پنجابی میں ہیرا کہتے ہیں۔ ہزار ہا سال سے دنیا کا قیمتی پتھر مانا جاتا ہے اور شاہی خزانوں کی ملکیت بنا رہا ہے، ہیرا عام طور پر شفاف اور بلوری، خصوصیات رکھتا ہے، یہ واحد قیمتی پتھر ہے جو ایک کمیابی جز یعنی کاربن سے بنا ہے ورنہ دوسرے تمام پتھر ایک سے زیادہ اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں اس کی سختی دس درجے، وزن مخصوص تین اعشاریہ پانچ دو اور ریکس (Refract) اور اعشاریہ چار ایک ہے کواٹی کے لحاظ سے ہیرا چار بڑی اقسام، گھسٹری، وٹیل اور شور کے چار درجوں میں تقسیم کرتے ہیں، اس ترتیب سے اس کی قیمت مقرر کرتے ہیں۔ ہیرا سے کسی زمانے میں برصغیر میں گوکنڈہ کی کانوں سے نکالے جاتے تھے۔ گوہ نور ہیرا اسی کان سے حاصل کیا گیا تھا۔ دنیا کا سب سے بڑا ہیرا 1925ء میں جنوبی افریقہ میں ٹرانسوال کے نزدیکی ہیرے کی کانوں سے نکالا گیا۔ اس کا وزن 3106 قیراط یا تقریباً ایک اعشاریہ تین سات پونڈ تھا اس کی لمبائی چار انچ، چوڑائی اور موٹائی دو انچ اور صرف ڈھائی انچ تاپی گئی تھی۔ ہیرے یوں تو اکثر ممالک میں پائے جاتے ہیں لیکن براعظم افریقہ میں دنیا کی ہیرے کی بڑی بڑی کانیں موجود ہیں، صرف جنوبی افریقہ کے ہیرے کی کانوں کی سالانہ پیداوار پوری دنیا کی پیداوار کے نصف سے زیادہ ہے۔ پاکستان میں ہیرا انہیں نہیں مل سکا جبکہ دوسرے پتھر اکثر مل جاتے ہیں۔

یاقوت (Ruby)۔

اس کو عربی میں لعل، ہندی میں لال اور سنسکرت میں مالک کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ یہ پتھر چمکدار سرخ رنگ کا ہوتا ہے، پتھر کا بے داغ شفاف سرخ رنگ اور وزن اس کی قیمت کا تعین کرتے ہیں، رنگ کے لحاظ سے سب سے قیمتی وہ یاقوت سمجھا جاتا ہے جس کا رنگ قندھاری انار کے دانے کی طرح شفاف سرخ یا کوبڑ کے خون کی مانند گہرا سرخ ہو۔ اپنی خصوصیات کی بنا پر یاقوت الماس کے بعد دوسرے نمبر پر آتا ہے، اس کا تعلق پتھروں کی کورنڈم فیملی سے ہے۔ اس کی سختی نور ہے۔ وزن مخصوص چار اور ریکس پونے دو کے لگ بھگ ہے۔ زمانہ قدیم میں افغانستان کے صوبہ بدخشاں کی یاقوت کی کانیں جن کا ذکر مارکوپولو نے اپنے سفر نامے میں کیا ہے۔ اپنے خوبصورت

مرد رنگ کے یاقوت کے لیے مشہور تھیں۔ "لعل بدخشاں" کی خراب المثل ہمیں سے چلی۔ یاقوت کے ذخائر افغانستان کے علاوہ برا، تھائی لینڈ، سری لنکا، برازیل اور پاکستان میں ہزاروں کے علاقہ میں موجود ہیں، اس وقت دنیا کے مشہور یاقوت امریکہ اور روس کے بحالہ گھروں کی زینت ہیں۔ مشہور عالم برارو بی سٹاز "جس کا وزن سو قیراط ہے۔ امریکہ کے نیچر ہسٹری کے گلاب گھر میں پڑا ہوا ہے۔ بہتر 72 قیراط کا ایک یاقوت شاہ ایران کے پاس بھی تھا۔ تاریخ اس کے گلاب گھر میں سو چونتالیس قیراط کا ایک یاقوت سلطان محمود غزنوی کو سونامت کے مندر سے کی کتابوں میں ایک سو چونتالیس قیراط کا ایک یاقوت سلطان محمود غزنوی کو سونامت کے مندر سے لافان۔ اس کے بعد اس کا کوئی پتہ نہیں چل سکا۔

زمرد (Emerald)۔

زمرد کو ہندی اور پنجابی میں پند اور عربی میں جبر الہیا کہتے ہیں۔ یہ تازہ سبز گھاس کے رنگ سے بنا جہاں گرہ کا پتھر ہے جس کی صاف شفاف بلوری چمک اور اس کا فرحت بخش سبز رنگ اس کی نمایاں خصوصیات ہیں۔ اس کی سختی ساڑھے سات درجے وزن، مخصوص دو اعشاریہ چھ اور ریکس ایک اعشاریہ چھ ہے، زمرد کی قیمت کا دار و مدار اس کے عیوب سے پاک ہونے پر ہے۔ زمرد کے چھوٹے چھوٹے ذرے زیورات میں صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں اور ہزاروں میں خواتین میں بے حد مقبول ہو رہے ہیں جہاں دوسرے قیمتی پتھر مصنوعی روشنی ملنے یا الٹرا وائل شعاعوں کے گمپ سے دیکھنے میں اپنا اپنا رنگ تبدیل کر لیتے ہیں۔ زمرد کا رنگ ویسے کا ویسا نظر آتا ہے جو اس پتھر کی اعلیٰ خصوصیات ہے۔ زمرد کی کانیں افغانستان میں پنج شیر، جنوبی امریکہ میں کولمبیا، آسٹریا، روس اور کئی دوسرے ملکوں میں موجود ہیں، پاکستان کے علاقہ سوات میں پایا جانے والا زمرد اپنی رنگت کے لحاظ سے دنیا کا بہترین زمرد مانا جاتا ہے اور اسی وجہ سے بہت پسند کیا جاتا ہے۔ سوات کے علاوہ زمرد کی کانیں باجوڑ ایجنسی کے علاقہ برنگ اور مہمند ایجنسی کے علاقہ گلاب میں بھی دریافت ہوئی ہیں جن کا مکمل سروے نہ ہونے کی وجہ سے ان سے متعلق مزید معلومات حاصل نہیں ہو سکتیں۔

نیلم (Sapphire)۔

نیلم کے مختلف زبانوں میں مختلف نام ہیں۔ اس پتھر کو اس کی خوبصورت نیلی آسانی رنگت کی وجہ سے نیلم کہا جاتا ہے اس کا تعلق قیمتی پتھروں کی کورنڈم گروپ سے ہے۔ یہ پتھر بھی یاقوت کی طرح نور ہے سخت، وزن مخصوص چار اور ریکس پونے دو کے برابر ہے۔ نیلم اپنی سختی کی وجہ سے

صرف ہیرے ہی سے کٹ سکتا ہے۔ مصنوعی روشنی میں نیلم دیکھنے سے بے رنگ سا لگتا ہے اور پانی میں ڈالنے سے اس کی رنگت میں فرق آ جاتا ہے۔ رنگ دار قیمتی پتھروں میں نیلم یا یاقوت اور زمرد کی طرح پیش قیمت پتھر ہے اور ہزاروں سال سے مستعمل چلا آ رہا ہے۔ 563 قمری لاکھ تائب نام ہیرے کے متشکل میوزیم میں موجود ہے جو اپنی صفائی چمک اور خوبصورتی میں بے شک ایک جاتا ہے۔ دنیا کا سب سے بڑا نیلم برما کی کانوں سے ملا تھا، جس کا وزن 956 قمری لاکھ تائب نام آجکل ایک خاندان کی ملکیت ہے، ویسے بڑے وزن کے مشہور قیمتی پتھر بہت کم ہی عام خاندان کے پاس موجود ہیں گے۔ مشہور عالم جواہرات عام طور پر یا تو عجائب گھروں کی زینت ہیں یا شاہی خاندانوں کی ملکیت جن کی ملکیت ابھی ختم نہیں ہوئی۔ نیلم برما، تھائی لینڈ، سری لنکا کے علاقے سے ملتے رہے ہیں مگر بڑے ذخائر کی کوئی دریافت نہیں ہوئی، ویسے کہ یہ کھلیا گیا ہے اور خوبصورتی میں نہایت عمدہ نیلم مانا جاتا ہے۔

پتھر اج (Topaz)۔

اس کو عربی میں یاقوت اصغر، فارسی میں یاقوت اردوق اور ہندی میں پوشپ راگ کہتے ہیں۔ پتھر اج اپنی آب و تاب اور پائش لینے کی صلاحیت کی وجہ سے دوسرے پتھروں سے افضل سمجھا جاتا ہے۔ یہ پتھر زردی مائل سبزہ، نیلے، گلابی یا بے رنگ اقسام میں ملتا ہے۔ سرخ رنگ کا پتھر اج کیا ب ہوتا ہے۔ پتھر اج کی نمایاں خصوصیت یہ بھی ہے کہ اگر اسے پیش پہنچائی جائے تو اس کا رنگ ہلکا ہو جاتا ہے۔ الماس یاقوت اور نیلم کے بعد پتھر اج سخت ترین پتھر ہے، اس کی سختی آدھ دو ہے، وزن مخصوص ساڑھے تین اور عکس ایک اعشاریہ چھ تین ہے۔ دنیا کے بہترین پتھر اج برازیل اور سری لنکا میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ پتھر اج چین، تائیچر یا اور ساہیر یا میں بھی ملتے ہیں۔ پاکستان میں مردان کے نزدیک کالنگ میں ایک کان حال ہی میں دریافت ہوئی ہے، جس پر پوری رفتار سے کام ابھی تک شروع ہوتا باقی ہے۔ پتھر اج کے کرشل بعض اوقات بہت بڑے وزن میں مل جاتے ہیں۔ ساہیر یا سے 31 پونڈ وزن کا پتھر بھی دستیاب ہو چکا ہے۔ 13 پونڈ کا ایک بے رنگ پتھر اج عرصہ دراز تک لندن کے ایک چائے خانے کے باہر دروازے کے پاس پڑا پاؤں رکھ کر اندر جانے کے لیے استعمال ہوتا رہا، تاکہ ایک ماہر معدنات کی نظر اس پر پڑتی جس نے اس پتھر کی قسمت بدل ڈالی۔ 1680، قیراط کا زردی مائل چمک دک میں لائٹا پتھر اج جسے "بریکٹرا" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ پروگال کے عجائب گھر کی زینت ہے۔ لال آباد دہلی کے عجائب گھر میں رکھے ہوئے مغل شہنشاہ اکبر کے ذاتی خنجر کا دست پتھر اج کا ہے اور یہ خنجر اج جب سے اپنے قسم کی ایک نادر چیز سمجھی جاتی ہے۔

زرقون (Zircon)۔

اس پتھر کا انگریزی نام ہے جس کا ماخذ عربی ہے۔ اس کو ہندی اور پنجابی میں کوسید ہوا اور اس پتھر کو سید کہتے ہیں۔ یہ پتھر مختلف خوبصورت رنگوں میں ملتا ہے، جس میں نارنجی یا سنکرت میں کوسید رنگ کی جھلک نمایاں نظر آتی ہے۔ اس کی سختی ساڑھے سات، وزن مخصوص چار زردی مائل سرخ رنگ کی جھلک نمایاں نظر آتی ہے۔ زرقون حرارت پہنچانے سے مختلف رنگ اختیار کرتا ہے۔ زرد اور نیلے رنگ کے زرقون گرم ہو کر سبز اور ہلکے نیلے ہو جاتے ہیں اس کے اعشاریہ سات اور عکس ایک اعشاریہ نو درجے ہیں۔ زرقون دو اجزاء، زرقونیم اور سیلیکا پر مشتمل ہے، اس پتھر کے پتھر کی ٹھیکس چار کونڈ والی اور اس کا مرکب دو اجزاء، زرقونیم اور سیلیکا پر مشتمل ہے، اس پتھر کے اجزاء ترکیب میں نہایت معمولی مقدار ریڈیم کی موجودگی ہے، جس کے تابکاری اثرات بسا اوقات محسوس بھی کیے جاسکتے ہیں۔ زرقون جواہرات کے علاوہ صنعتی خصوصیات کا بھی حامل ہے اور اس کا استعمال فوٹو گرافی کی فلمیں تیار کرنے اور اندھیرے میں ان کا عکس منتقل کرنے کے لیے ہوتا ہے۔ مشہور ہلکے نیلے رنگ کا زرقون تھائی لینڈ میں پایا جاتا ہے۔ اس پتھر کے ذخائر سری لنکا میں بھی موجود ہیں۔

لہنیا (Cats Eye)۔

اس کو فارسی میں گرہ چشم عربی میں عین الہر پنجابی میں لہنیا اور ہندی میں دو دریا کہتے ہیں، یہ پتھر چار رنگوں میں ملتا ہے جو عام طور پر زرد بھورا، سبز اور سیاہ ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لہنیا سرخ رنگ میں بھی مل جاتا ہے، جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس پتھر کی سطح کی ہیئت ملی کی آنکھ جیسی ہوتی ہے اور اس کے اندر درخشاں چمکیلی دھاریاں نہایت دلکش نظر آتی ہیں۔ یہ پتھر اپنی چمک اور خوبصورتی کی وجہ سے پسند کیا جاتا ہے۔ لہنیا کو اورٹز یا بلور اور کرسوبیل کی قسم کے پتھروں میں پایا جاتا ہے کرسوبیل کا لہنیا بے حد خوبصورت اور پیش قیمت مانا جاتا ہے۔ یہ پتھر سری لنکا، بنگلہ دیش، جنوبی افریقہ اور ہندوستان کے بعض علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ پتھر ہر اس جگہ مل سکتا ہے جہاں بلور اور کرسوبیل کے ذخائر موجود ہوں۔

دو درہم کے قیمتی پتھروں کی فہرست خاصی طویل ہے اور ہر پتھر اپنی منفرد خصوصیات رکھتا ہے۔ ان میں بعض پتھروں کے جواہرات جیسی خوبصورتی رکھتے ہیں، مگر کیا بی نہ ہونے کی وجہ سے کم قیمت سمجھے جاتے ہیں۔

لعل ربانی (Spinal):

ارغوانی رنگ کی چاشنی رکھے والا یہ پتھر چھ سات رنگوں میں مل جاتا ہے مگر ان سب میں ارغوانی رنگ کی نمایاں جھلک اس کی شناخت ہے۔ اس کی تختی آٹھ درجے مخصوص وزن تین اعشاریہ چھ اور اس ایک اعشاریہ سات دو ہے۔ یہ پتھر زمانہ قدیم سے مشہور ہے۔ دنیا کے دو مشہور سیاتیل میں سے ایک کا وزن 310 قیراط اور 300 قیراط ہے۔ تاج برطانیہ کی ملکیت میں۔ موخر الذکر لعل جو تیسری لعل کے نام سے مشہور ہے۔ سن 1850ء میں ایسٹ انڈیا کمپنی نے حاصل کر کے ملکہ وکٹوریہ کو بطور تحفہ پیش کیا تھا۔ لعل ربانی سری لنکا، برما اور تھائی لینڈ میں ملتا ہے۔ ویسے جہاں کہیں اس کی دریافت اور نیلم کی کان ہو وہاں سیاتیل اکثر مل جاتا ہے۔ پاکستان میں یہ پتھر ہنزہہ کی یا قوت کی کانوں سے ملتا ہے۔ مگر اس کی کوئی بہتر نہیں۔

اکوامیرین (Aquamarine):

اسے ہندی میں "بیرونج" کہتے ہیں۔ زمرد کے گروپ بیروں جس کو زبرجد بھی کہتے ہیں سے تعلق رکھتا ہے۔ صاف اور شفاف بلوری قلموں کی صورت میں ملنے والا یہ پتھر پاکستان کے شمالی علاقوں بلتستان وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ پتھر عام طور پر بے رنگ بے رنگ یا ہلکے نیلے رنگوں میں ملتا ہے۔ ہلکے نیلے رنگ کی جھلک دینے والا پتھر زیادہ قیمتی سمجھا جاتا ہے۔ اکوامیرین کٹنے اور پالش ہونے کے بعد بے حد خوبصورت لگتا ہے اور عام طور پر بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس کی ایک قسم مورگینائٹ (Morganite) کہلاتی ہے ہلکے گلابی رنگ کی جھلک لیے ہوئے اس پتھر کی تختی زمرد کی طرح ساڑھے سات، وزن مخصوص دو اعشاریہ سات اور روشنی منعکس کرنے کی صلاحیت ایک اعشاریہ چھ کے لگ بھگ ہوتی ہے۔

ترمرے (Tourmatine):

اسے سنسکرت میں "گندھرب" کہتے ہیں۔ ترمرے ہنزہ، سرخ، نیلا، بھورا اور بے رنگ تینڈ میں ملتا ہے، مگر بے رنگ ہلکے اور سیاہی مائل خاستری جھلک لیے ہوئے ہوتے ہیں۔ پاکستان کا ترمرے جو ہنزی مائل رنگت لیے ہوتا ہے، بہت عمدہ تسلیم کیا گیا ہے، یہ ترمرے زیادہ تر شمالی علاقوں ہنزہ وغیرہ سے آتا ہے۔ پاکستان میں اس کی ایک قسم سیاہ رنگ کی بھی ملتی ہے جو غیر شفاف ہے مگر کٹ کر بے حد چمک دار اور خوبصورت ہو جاتی ہے۔

ترمرے کی تختی سوا سات درجے مخصوص وزن تقریباً تین اور ان کا اس ایک اعشاریہ چھ پانچ ترمرے زیادہ تر برما، سری لنکا، تھائی لینڈ، سائبریا اور کینیڈا میں پایا جاتا ہے۔

تاج ربانی (Garment):

تاج ربانی قوت (Cape Ruby) کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ ایک خوشنما پتھر جو یورپ میں کپ روہی (Cape Ruby) کے بعد نہایت خوبصورت اور چمکدار ہو جاتا ہے اس کا رنگ عام طور پر سرخ ہے اور تراش خراش کے بعد نہایت خوبصورت اور چمکدار ہوتا ہے اس کا رنگ عام طور پر سرخ ہوتا ہے اور اگر وہ گہرا لال رنگ جو انار کے دانوں جیسی سرخ رنگت لیے ہوئے ہوا علی قسم کا پتھر مانا جاتا ہے۔ ہنزہ رنگ کا گرنیٹ ایک نایاب قسم ہے اور تراش خراش کے بعد زمرد کی طرح نظر آتا ہے سرخ رنگ کا گرنیٹ پاکستان میں گلگت اور بلتستان کے علاقے میں اور ہنزہ رنگ کا گرنیٹ جسے انگریزی زبان میں Demontoid کہتے ہیں، سوات میں ملتا ہے، یہ پتھر تختی میں ساڑھے چھ، انگریزی زبان میں Demontoid کہتے ہیں، سوات میں ملتا ہے، یہ پتھر تختی میں ساڑھے چھ، وزن میں مخصوص تقریباً ساڑھے تین اور عکس صلاحیت پونے دو رکھتا ہے۔ مدغاسکر اور کیلی فورنیا کے علاوہ یہ پتھر ہندوستان میں بھی بکثرت پایا جاتا ہے۔

کنزائیٹ (Kunzite):

اس کو انگریزی کے علاوہ دوسری زبانوں میں بھی عام طور پر اسی نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس کا رنگ یا یہ بلوری پتھر اپنے اندر گلابی یا ہلکے اودھے رنگ کی جھلک لیے ہوئے ہوتا ہے، شفاف رنگ کی تختی کا درجہ ساڑھے چھ، وزن مخصوص تین اعشاریہ ایک آٹھ اور روشنی منعکس کرنے کی طاقت ایک اعشاریہ چھ پانچ ہے۔ یہ پتھر پاکستان میں ہلکے گلابی رنگ میں شمالی علاقوں میں بکثرت ملتا ہے اور نہایت عمدہ سمجھا جاتا ہے۔ پاکستان کے علاوہ اس کے بڑے بڑے ذخائر بنگلہ دیش، برازیل اور کیلی فورنیا میں ہیں۔

بلوریا کوآرٹز (Quartz):

اس کو عربی میں بلور اور سنسکرت میں بھیکم کہتے ہیں، چمکدار شفاف بلوری سطح کا پتھر ہے جو مختلف رنگوں میں ملتا ہے اور مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ بلور کا زرد رنگ کا پتھر سترین کہلاتا ہے اور اگر اس میں ارغوانی رنگ کی جھلک ہو تو اسے ایچ تھسٹ کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گلابی بلور، سفید دوہمین بلور، کایسڈونی اور عقیق وغیرہ بھی بلور کی مختلف قسمیں ہیں۔ اس کی تختی سات درجے مخصوص وزن دو اعشاریہ چھ پانچ اور عکس ڈیڑھ درجہ ہے۔ یہ پتھر پاکستان میں گلگت، ہنزہ اور صوبہ سرحد کے بعض علاقوں میں پایا جاتا ہے۔

فیروزہ (Tuiquoise):

ایک اوسط درجے کا پتھر ہے اور قیمت کے لحاظ سے عوام کی قوت خرید سے بے باہر نہیں۔ اس کا رنگ گہرا فیروزہ ہوتا ہے اور زیورات اور انگوٹھیوں میں بکثرت استعمال ہوتا ہے، فیروزہ غیر

شفاف پتھر ہے۔ اس کی تختی چھ درجے، وزن مخصوص دو اعشاریہ چھ اور ٹکس ایک اعشاریہ چھ ہے۔ ایک زمانہ میں دنیا کا بہترین فیروزہ خراسان میں نیشاپور کے نواح سے حاصل کیا جاتا تھا۔ پاکستان میں فیروزہ گلگت اور بلتستان کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ فیروزہ کے رنگ کی بنا پر اسے چھ اجزاء میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

لاجوری (Lapis lazuli):-

اس کو ہندی میں لاج دورت کہتے ہیں، یہ نسل کے رنگ کا پتھر ہے۔ جو ہزار ہا سال سے زیناٹس کے لیے استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے۔ پانی لگنے سے اس کا رنگ زیادہ گھبر جاتا ہے۔ بعض اوقات اس میں ہاٹات یا سوٹیکسی کی رنگیں ملتی ہیں جو کھنڈے اور پالش ہونے کے بعد اس کو اور زیادہ خوبصورت بنا دیتی ہیں، لاجورد غیر شفاف پتھر ہے اور قیمت کے لحاظ سے چنداں گراں نہیں۔ اس کی تختی ساڑھے پانچ درجے، وزن مخصوص تقریباً دو اعشاریہ سات اور ٹکس صلاحیت ڈیڑھ ہے۔ پاکستان میں لاجورد چترال کے علاقہ سے آتا ہے۔ بہترین لاجورد عام طور پر افغانستان کے شمالی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔

عقیق (Aqate):-

عقیق اس کا فارسی نام ہے۔ عربی میں "عقیق یمنی" اور سنسکرت میں "بیلک" کہلانے والا یہ پتھر بلور کے گروپ سے تعلق رکھتا ہے اور کئی رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ کم قیمت پتھر عام طور پر فیروزوں، جوبلیوں اور منگولوں میں بہت بردلحزیر رہتا ہے۔ اس پتھر کی تمام خصوصیات وہی ہیں جو بلوری ہیں یہ پتھر بہت سے رنگ میں مل جاتا ہے اور عام طور پر ہندوستان سے آتا ہے۔ پاکستان میں شمالی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی ایک آدھ قسم قرپار کر کے علاقے میں دستیاب ہے۔ فارسی نام "سنگ سیم" انگریزی میں جیڈ (Jade) اور سنسکرت میں "جیلو" کے نام سے پکارا جانے والا یہ پتھر عربی میں "حجر السیم" کہلاتا ہے، یہ پتھر کئی رنگوں میں پایا جاتا ہے، مگر سب رنگ بڑی ناکل ہوتے ہیں اس کی تختی ساڑھے چھ مخصوص وزن تین اور ٹکس صلاحیت ایک اعشاریہ چھ ہے۔ جیڈ تبت، چین، برما اور مصر میں پایا جاتا ہے پاکستان میں خوبصورت رنگ کا بزر جیڈ ہنزہ و گلگت وغیرہ کے علاقے سے حاصل کیا جاتا ہے۔

درجہ دوم اور سوم کے جواہرات کے طویل فہرست میں اوپل، عنبر چیر، مون، سٹون، سن سٹون، جیڈ ڈنٹ، ڈایوب سائیز، میلا کابٹ اور سکول وغیرہ درجنوں نام ہیں، مگر ان سب کا احاطہ کرنا اس مختصر مضمون میں ممکن نہ تھا۔ جواہرات سے متعلق ایک اور موضوع جس سے احتراز کیا گیا ہے،

وہ ان پتھروں کی جسمی اور طبی خواص، دل و دماغ اور طبی خواص پر ان کا اثر، قسمت کے تعین میں ان کی اہمیت اور انسانی زندگی پر ان کے اثرات کا ہے۔ سائنسی علم کسی پتھر کی کوئی ایسی خوبی ماننے کو چاہئیں، جو انسانی زندگی پر موافق یا مخالفت اثرات محجب کر سکے، تمام ماہرین ارضیات اور سب ماہرین جواہرات (جما لوٹ) اس وجہ کو من حیث الجماعت مسترد کر چکے ہیں کہ جواہرات اپنے اندر کسی قسم کے پوشیدہ اسرار رکھتے ہوں۔

(لیفٹیننٹ کرنل (ر) محمد اعظم)

دماغی بیماری میں لیریا کی زخموں کی وجہ سے دماغی الجھن اور پر مروتی پیدا ہوتی ہے۔ سر ہلچلنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے، جسم اگڑ جاتا ہے اور مریض مستقل بے ہوش رہتا ہے۔ جتلا رہتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی شدید ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اور ان کا سرخ مادہ یہ کیوں کہ خون کے سیال مادہ میں شامل ہو جاتا ہے۔ یوں پیشاب میں خون آنے لگتا ہے، اس کے بعد گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ نیز وہ غلیبے بھی تباہ ہونے لگتے ہیں جن میں غلیبے موجود نہیں ہوتے۔ تب مریض کو خون دینے سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ نئے خون کے غلیبے بھی فوراً تباہ ہو جاتے ہیں۔

پھیپھڑوں کی سوजन اور ثانوی نمونیا لیریا کی دوسری علامات ہیں اور بیشتر اموات اس کی وجہ سے ہوتی ہیں، مریض عموماً علامات ظاہر ہونے کے دس دن کے اندر مر جاتا ہے، زیادہ تر چھٹے یا ساتویں دن مر جاتا ہے، بعض دفعہ مریض ایک ماہ یا اس سے زیادہ بھی وقت گزار لیتا ہے اور آخر کار لیریا کی پیچیدگیوں کے باعث موت اس کا مقدر ٹھہرتی ہے۔

لیریا سے خون کی کمی ہو جائے، تو جسم کے اندر آکسیجن کی شدید قلت ہو جاتی ہے کیونکہ غلیبے زدہ سرخ جیسے آکسیجن لے جانے کے قابل نہیں رہتے۔ اس کے علاوہ خون کی تالیوں میں کم جاتی ہیں اور شریانوں میں خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے۔ سوڈیم کلورائیڈ یا نمک جسم سے زیادہ مقدار میں ضائع ہونے لگتا ہے، خصوصاً گرم ممالک میں جہاں پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے، اس طرح بیماری کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

لیریا کی وجہ سے مرنے والوں میں مختلف قسم کے لیریا کی زخم دیکھے گئے ہیں جو زیادہ تر سرخ جیسوں کے تعدیہ اور نوٹ پھوٹ سے تعلق رکھتے ہیں۔ تلی اور جگر کا رنگ گہرا سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ دماغی لیریا کی صورت میں عام طور سے دماغ پر سوجن ہو جاتی ہے۔

شدید بیماری سے مرنے والوں کے تمام اعضا کی شریانوں میں طفیلیہ زدہ سرخ جیسوں کے ذخیرہ موجود ہوتے ہیں، بعض مریضوں میں خون رستا ہوا پایا گیا ہے، خصوصاً مددے کے اوپر کی حصے اور چھوٹی آنت میں کچھ مریضوں میں ہڈی کا گودا بھی متاثر ہوتا ہے اور لیریا کے روغن (Pigment) کی وجہ سے اس کا رنگ سرخی مائل ہو جاتا ہے۔

لیریا دنیا بھر میں دوبارہ پھیلنے لگا ہے اور دماغ لیریا اور ویات غیر موثر ثابت ہو رہی ہیں، بیکلر اور وائرس کی طرح لیریا کے طفیلیہ ان ادویات کی مزاحمت کرنے لگے ہیں، کلورو کین جو لیریا کے علاج اور روک تھام میں وسیع پیمانے پر استعمال ہوتی رہی ہے، اب پہلے کی طرح موثر نہیں رہی۔

لیریا سے بچاؤ:- لیریا کی بیماری کا کوئی ٹیکہ آج تک دریافت نہیں ہو سکا۔ اس کی وجہ لیریا کے طفیلیہ کا پیچیدہ دور زندگی ہے، اگر مرض پر فوراً توجہ دی جائے تو مریض کو اس کی پیچیدگیوں سے بچایا جاسکتا ہے، اس کے لیے ضروری ہے کہ بیماری کی پہلی علامت ظاہر ہوتے ہی علاج شروع کر دیا جائے۔ لیریا کی دوا بھی موجود ہیں، مگر بعض اوقات ان کا اثر فوراً نہیں ہوتا۔ درج ذیل احتیاطی تدابیر کو اپنا کر اس دوا کی مدد ممکن ہے۔

1- پیمبر ختم کرنے کی کوشش کی جائے۔ دنیا کے بعض علاقوں میں پیمبر ختم کرنے میں کامیابی حاصل ہو چکی ہے، مگر پاکستان میں یہ بہت مشکل ہے، جہاں جگہ جگہ گندے پانی کے تالے اور ٹھہرا ہوا پانی موجود ہے جو پیمبروں کی افزائش کے لیے بہت موزوں ہے۔

2- پیمبر دار دواؤں اور پیمبر دانی کا استعمال اور پانی کی نکاسی کے اچھے طریقے کسی حد تک بیماری سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ لیریا کی علاقوں میں حفظ ماتقدم کے طور پر حفاظتی دواؤں کا استعمال ضروری ہے۔ معالج کے بتائے ہوئے مقررہ وقفوں سے دوا کھاتے رہیے اور کھانے کے بعد کھائیے۔

3- گھر کے باہر بھی صفائی کا خیال رکھیے۔ گھر کے اندر اور باہر پیمبر مار یا کیڑے مار دواؤں کا باقاعدہ چھڑکاؤ کیا جائے۔ کیونکہ پیمبر گندے اور ٹھہرے ہوئے پانی پرانندے دیتے ہیں۔

4- کمروں کی کھڑکیاں اور دروازے چالی دار ہونے چاہئیں۔

5- رات کو کھلی فضا میں پوری آستین کی قمیض اور لہسا پا جامہ پہن کر سوئیں۔ کپڑوں پر جراثیم کش برستھیں کا چھڑکاؤ بھی مفید رہتا ہے۔

6- کھلی جلد پر دافع پیمبر (Insect repellent) مل لیجیے۔

لیریا کی علامات:-

مریض کو سردی اور پسینے کے ساتھ بخار روزانہ یا ہر دوسرے تیسرے دن آتا ہے۔ خون کے سرخ جیسوں پر لیریا کی جراثیم کے حملے سے جسم کا درجہ حرارت بڑھتا ہے اور مریض کو گرمی محسوس ہوتی ہے، پھر خون کے سرخ جیسے پھٹنے لگتے ہیں تو سردی لگنے سے جسم پر کپکپی طاری ہوتی ہے۔ بخار کے ساتھ اکثر کھانسی، تے اور اسہال کی شکایت ہو جاتی ہے۔ یرقان اور قلت خون کی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔

لیبر یا حملہ:-

جراثیم زدہ مچھر کے کانٹے سے انسان پر 7 سے 21 دنوں کے اندر لیبر یا حملہ ہوتا ہے۔ مگر بعض طفیلیہ کہیں بعد میں اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر لیبر یا انتقال خون سے لائق ہو تو مریض کی علامات ظاہر ہونے کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ خون میں کتنے طفیلیہ منتقل ہوئے ہیں۔

”ڈینگو“ بخار ایک متدی مرض ہے جو پورے مخططہ حارہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ لیبر (Aedes) مچھروں کے ذریعے پھیلتا ہے جو دن کی روشنی میں کانٹے کو ترسخت دیتے ہیں۔ اس مرض کی اولین علامت تھکاوٹ ہوتی ہے، جس کے ساتھ ہی آنکھوں کے پھپھلی جانب شدید گرمی اور ہونے لگتا ہے اور پھر مریض کو ہلکا سا بخار آ لیتا ہے جس میں جلد ہی تیزی آ جاتی ہے۔ پسینہ لگتا ہے اور اس کی عام علامات ہیں۔ جوں جوں بخار میں اضافہ ہوتا جاتا ہے، پشت پر درد کا حملہ ہوتا ہے۔ اس بخار کو بڑی توڑ بخار بھی کہا جاتا ہے، کیونکہ اس کے حملے سے پشوں اور جوڑوں کے شدید درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس کی ایک نشانی یہ بھی ہے کہ جسم پر الجھب خون کی بناؤ پر چھپائی نکل آتی ہے، ممکن ہے بخار ایک دو روز کے لیے ٹوٹ جائے، مگر پھر یہ زیادہ شدت کے ساتھ لوٹ آتا ہے، تقریباً ایک ہفتے بعد مرض کے جراثیم کمزور پڑنے لگتے ہیں اور خطرہ ٹل جاتا ہے، جب یہ کہ ابھی تک اس مرض کا علاج حدیافت ہوا ہے اور نہ کوئی ٹیکہ ایجاد ہوا ہے، بہر حال معمول کی زندگی تک لوٹنے میں ایک ماہ کا عرصہ لگ جاتا ہے جس میں آرام و استراحت اور نرم غذا اہم ضروری ہے۔

صحت کے لیے سیر کیوں ضروری ہے؟

نوجوانی میں کھیل کود کرنے والے اکثر لڑکے صحت مند رہتے ہیں لیکن جونہی وہ پیشہ وارانہ زندگی میں تدریس کر کے ہیں یا پھر بے روزگاری کے باعث ہاتھ پاؤں ہلانا چھوڑ دیتے ہیں تو ان میں زندگی کی بیماریاں دیکھ کی طرح لگ جاتی ہیں۔

طرح طرح کی بیماریاں دیکھ کی طرح لگ جاتی ہیں، ہر شخص کو اس بات کا بخوبی احساس ہے کہ اس کی صحت کو برقرار رکھنے والی ہستی نے اس پر اپنی رحمت کا سایہ کیا ہوا ہے اور اسے اپنے خصوصی فضل سے نواز رکھا ہے لیکن یہ کس قدر تکلیف دہ اور شرمناک بات ہے کہ اس احساس کے باوجود انسان اپنی صحت کی حفاظت نہیں کرتا بلکہ اپنی صحت بر باد کرنے میں لگا رہتا ہے۔

انسان ہمیشہ اس گمان میں رہتا ہے کہ وہ جو کھاتا پیتا ہے وہی جزو بدن بن کر اس میں تو انائی پیدا کرتا ہے، اگرچہ یہ بات سچ ہے مگر طبی اعتبار سے غذا کو جزو بدن بننے کے لیے جن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے، انسان شاذ و نادر ہی اس جانب غور کرتا ہے معدہ تندرست ہو تو غیر معمولی غذا بھی ہضم ہو جاتی ہے مگر غیر معمولی غذا کے ہضم ہونے کا معاملہ سدا ایک جیسا نہیں رہتا۔ غذا کو جزو بنانے کے لیے انسان کا حرکت کرتے رہنا بہت ضروری ہے انسان کا چلنا پھرتا، اٹھنا، بیٹھنا اور سونا پانا معمول کی حرکات ہیں لیکن یہی معمولی غذا کو جزو بدن بننے میں جہاں مدد دیتا ہے، وہاں اسے بدن کے لیے عذاب بھی بنا دیتا ہے، اس سلسلے میں مختلف ادوار کے انسان کی مثال دی جاسکتی ہے۔ مظاہر میں تیس سال پہلے تک ہمارے ہاں ہر شخص غذا استعمال کرنے کے بعد اسے مکمل طور پر ہضم کر لیتا تھا، یعنی جب پوری محنت و مشقت کے بعد جھوک لگنے پر غذا کھاتا تو اس کے بعد بھی اپنی محنت جاری رکھتا تھا جس سے اس کی غذا مکمل طور پر جزو بدن بنتی تھی، جس کی وجہ سے اس کا معدہ بنا ہیوں سے پاک رہتا۔ نہ اسے تخییر معدہ کی شکایت ہوتی نہ خون میں کولیسیٹرول بڑھتا، نہ اسے بلڈ پریشر ہوتا اور نہ ہی شوگر جیسے مہلک امراض لاحق ہوتے، اگرچہ بیماریاں بیس تیس سال پہلے بھی تھیں مگر ان کی شرح بہت کم تھی، لیکن جب آج کے حالات پر نظر ڈالتے ہیں تو بے تحاشا امراض دیکھ کر رونق نہا ہو جاتی ہے۔ جدید طب اور بڑے بڑے ڈاکٹروں نے اس بات پر اتفاق کیا ہے کہ موجودہ دور کا انسان سہل پسند ہو چکا ہے۔ وہ غذائیت سے بھرپور اور چٹ پی مرغن غذا نہیں کھانے کا شوقین ہے، مگر اسے ہضم نہیں کر سکتا کیونکہ وہ بہت کم جسمانی مشقت کرتا ہے، نئے دور کا انسان دماغی کام کر کے بہت تھک جاتا ہے حرکت و نقل کے لیے سواری کا سہارا لیتا ہے، چاہے

ایک ہی دفتر کی ایک فلور پر والی یا پھر نیچے والی منزل پر کام ہووے جلد بازی یا فزائیٹی کی وجہ سے لفت کے ذریعے اور لیٹے بیٹھے جاتا ہے یا پھر خود حرکت کرنے کی زحمت سے بچنے کے لیے جیجی اسیل کے ذریعے کام کر داتا ہے۔ اس طرح دفتر سے باہر کوئی کام ہو تو چند سو گز تک پیدل چلنے کی بجائے رکتہ سکوتر و گین یا کار پر سفر کرتا ہے۔

موجودہ دور کے انسان کی یہ سہل پسندی ہی دراصل بہت سے امراض کا سبب ہے جس سے آواز ہر کوئی دو چار ہے، البتہ ایسے لوگ جو اپنے دفتری امور انجام دیتے وقت کرسی سے چھٹے ٹھیکہ رہتے اور صرف خود کو جسمانی طور پر فعال بنانے کی غرض سے سارا دن دفنی اور جسمانی کام کرتے ٹھیکہ رہتے صحت خاصی بہتر رہتی ہے، ایسے لوگ ڈیپریشن، بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک اور شوگر کے علاوہ معدے کے متعدد امراض سے خاصی حد تک محفوظ رہتے ہیں، علاوہ ازیں جسمانی مشقت کے عادی لوگ نیزانہ اور زکام جیسے عام مرض سے بہت حد تک بچتے رہتے ہیں، اس کی وجہ یہ ہے کہ ان میں غذا کو مکمل طور پر پیدا کرتی ہے اور ان کے جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعت بڑھ جاتی ہے۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ نوجوانی میں کھیل کود کرنے والے اکثر نوجوان صحت مند رہتے ہیں لیکن جو کئی وہ پیشہ دارانہ زندگی میں قدم رکھتے ہیں یا پھر بے روزگاری کے باعث ہاتھ پاؤں پاتا چھوڑ دیتے ہیں تو انہیں بیماریاں دیکھ کی طرح لگ جاتی ہیں اسی طرح امرا اور بڑے بڑے صنعتکار، بیوروکریٹس، سیاست دان، ادیب اور ایسے شہیوں سے وابستہ حضرات جو اپنی گواہیوں مصروفیات کے باعث جسمانی مشقت نہیں کر سکتے، وہ ہر طرح کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کی بیماریاں دو اسے بھی ختم نہیں ہو پاتیں۔ اس موقع پر ڈاکٹر انہیں ادویات کے ساتھ سیر کی نصیحت کرتے ہیں، آپ نے شہروں کے بڑے بڑے پارکوں یا پوش علاقوں میں صبح اور شام کے وقت ایسے ہی لوگوں کو دیکھا ہوگا جو ڈاکٹروں کی ہدایت پر اپنی صحت کی خاطر سیر کرتے ہیں حالانکہ یہی وہ لوگ ہوتے ہیں جو سیر کے نام سے چلتے تھے اور اپنی مصروفیات کے باعث صحت کے ازلہ راز سیر کو خاطر میں نہیں لاتے تھے، مگر بیماریوں کی شدت سے مجبور ہو کر بالآخر سیر کرنے پر مجبور ہو گئے۔

جدید طب نے سیر کو صحت کے لیے انتہائی ضروری قرار دیا ہے اور اس بارے میں واضح کیا ہے کہ سیر کے ذریعے آج کے دور کے تمام نفسیاتی اور جسمانی امراض کے خلاف مدافعت پیدا کی جاسکتی ہے۔ زندگی کی گہما گہمی کے باعث بہت سے ایسے لوگ جو دفنوں سے گھروں میں آنے کے باعث کو کھیل نہیں کھیل سکتے، وہ رات کے وقت اکیلے یا دوستوں کے ساتھ یا پھر اپنے بچوں یا بچوں بچہ والدین کے ساتھ سیر کرنے کو معمولی بنالیں تو ان کی راتیں پرسکون ہو جائیں گی اور جسمیں اطمینان ملے گی۔ مجھے متعدد طبی کانفرنسوں میں شرکت کے لیے یورپی اور ایشیائی ممالک میں جانے کا اتفاق ہوا ہے، میں نے ان تمام ملکوں کے عوام میں اچھی صحت کا رجحان پایا ہے۔ یورپ

جہاں تک جہاں کی پیشہ دارانہ زندگی نے ایک انسان کو دوسرے سے دور کر دینا ہے، سائنس کی نئی نئی ایجادیں سہل پسند بنا دیا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ یورپ انتہائی چالیدہ ست اور فعال زندگی بسر کرتے ہیں۔ جاپان، چین، کوریا، تھائی لینڈ اور ہانگ کانگ کے عوام بھی ایسی ہی خصوصیات کو اپنی سرزمین سے لے کر اپنی پیشہ دارانہ مصروفیات کے باوجود سیر کرتے ہیں۔ انگلینڈ میں صبح کے حال میں، وہ لوگ اپنی پیشہ دارانہ مصروفیات کے باوجود تقریباً 99 فیصد لوگ روزانہ سیر کرتے ہیں اور رات کے وقت سیر کرنے کا رواج ہے، امریکہ اور دیگر یورپی ممالک میں بھی جاپان، چین اور تھائی لینڈ میں یہ شرح سو فیصد ہے۔ امریکہ اور دیگر یورپی ممالک میں بھی جاپان اور سیر پر شخص کے معمولات کو ان کی خوشحالی کا باعث سمجھتے ہیں، لیکن شاید نہیں، یہ معلوم ممالک کے فعال عوام کے ان معمولات کو ان کی خوشحالی کا باعث سمجھتے ہیں، لیکن شاید نہیں، یہ معلوم نہیں کہ وہ لوگ انتہائی معیاری غذا اور دیگر نشہ آور اشیا کے استعمال کے باوجود سیر کو زندگی کا لازمی حصہ تصور کرتے ہیں۔ ان لوگوں کی صحت، خوشحالی کی وجہ سے نہیں بلکہ کھیلوں اور سیر کے رجحان کے باعث ہے، میں نے بھارت، سری لنکا، ایران، عراق، ملائیشیا کے عوام کو بھی زندگی کی گہما گہمی کے باوجود سیر کو معمول بناتے دیکھا ہے۔ وہ لوگ صحت کو روپے پیسے پر مقدم سمجھتے ہیں جبکہ پاکستان میں صرف ایک یا دو فیصد لوگ سیر کرتے ہیں جو کہ دنیا کے اہم ترین ممالک کی صف میں شامل ملکوں میں سب سے کم شرح ہے۔

ہمارے ہاں بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ دن بھر کی مصروفیت کے باعث سیر کی ضرورت نہیں رہتی، ایک فرسودہ خیال ہے۔ سیر چاہے پانچ دس منٹ کے لیے ہی کیوں نہ کی جائے۔ یہ ہم ذہن پر فوٹو، ارٹ ڈرائنگ ہے۔ سیر کا مطلب ہی یہ ہے کہ آپ تروتازہ ہونے کے لیے فارغ الذہن ہو کر بغیر کسی کام کے چہل قدمی کریں۔ پاکستان کے تقریباً تمام بڑے شہروں میں راتوں کو دو سے سونے اور صبح دیر سے جاگنے کا رواج ہے، اگر ہم اسلامی طرز زندگی کو اختیار کر لیں اور نماز، شہاد کے بعد جلد سونے اور صبح فجر کے وقت بیدار ہونے کی عادت ڈال لیں تو یقیناً ہماری صحت بحال ہو جائے گی اور موجودہ دور کی تمام نفسیاتی بیماریاں دور ہو جائیں گی۔ فجر کی نماز کے بعد مکمل نفاذ سیر کرنے سے تازہ آکسیجن حاصل کرنے کے بعد سارا دن انتہائی خوشگوار گزار سکتا ہے۔ ایسے بھی بڑے شہروں کے رہنے والوں کو متعفن اور آلودہ فضا کا مقابلہ کرنے کے لیے صبح کی سیر کر لینی چاہیے، کیونکہ صبح سویرے گاڑیوں کا دھواں ہوتا ہے نہ گرد و غبار اور نہ ہی قیمت خیر شور شہاد کی سیر انصاف کو پرسکون، ذہن کو تازہ، دل کو توانا، آنکھوں میں تازگی اور ارادوں کو جلا بخشتی ہے۔ اگر ہم سیر کو قومی فریضہ سمجھ کر اختیار کر لیں تو ہماری صحت ایک صحت مند قوم کو جنم دے گی۔

حکیم محمد عثمان سیارہ ڈائجسٹ مارچ 1999ء

زود وحیثیت کا علاج کرائیں:-

پھولوں کا زبرد (Poleer) پھینک دینا وغیرہ بھی کان بچنے کا باعث ہو سکتے ہیں، اس طرح بعض غذاؤں کی الرجی سے بھی ایسا ہو سکتا ہے جن جن چیزوں سے آپ کو تکلیف ہوتی ہے، ان پر نظر رکھیں اور ان سے پرہیز کریں۔

پانچ چیزوں سے بچیں:-

اسپرین، کینین، بکوٹین (سگریٹ نوشی)، الکوہل (شراب) اور کیفین (کوئی بھی کان بچنے کا سبب ہو سکتی ہیں، خصوصاً اسپرین اور کونین کی بھاری خوراکوں سے کان بچنے لگتے ہیں، آپ جو چیز بطور علاج استعمال کرتے ہیں، اس کے بارے میں اپنے معالج سے مشورہ کریں، علاوہ ان کی ڈپریشن سے گریز کرنا چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر:-

ہائی بلڈ پریشر میں بعض اوقات آپ کو اپنے دل کی دھڑکن سنائی دینے لگتی ہے۔ اس لیے اس سے بھی کان بچنے کی تکلیف شروع ہو سکتی ہے، کم چکنائی اور کم نمک والی غذا میں کھائیں۔ روزانہ ورزش بھی کریں۔ ان اقدامات سے کان بچنے کی بعض اقسام ٹھیک ہو سکتی ہیں۔

آلہ سماعت کا استعمال:-

ماہرین کا خیال ہے کہ آلہ سماعت کے استعمال سے کان بچتا قدرے کم ہو جاتا ہے، اس کے بارے میں ماہر خصوصی سے مشورہ کریں اگر کان کا بچنا کسی قدر کم ہو جائے تو یہ بھی اچھی کامیابی ہے۔

انجائنا کیا ہے؟

انجائنا مہلک بیماری کی تشخیص، علاج اور اس سے بچاؤ کے نہایت آسان اور موثر طریقے۔ مندرجہ ذیل علامات اگر پائی جائیں تو ہارٹ انجائنا کا خدشہ ہو سکتا ہے اور اس صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

1- اگر درد چھاتی کے درمیانی حصے سے شروع ہو کر دونوں طرف پھیل جائے اور سینے پر دباؤ یا بوجھ محسوس ہو جیسے کوئی چھاتی کو پکڑ رہا ہے اور سانس بھی گھٹ گھٹ کر مشکل سے آنے لگے۔

2- سینے کا درد ایک یا دونوں کندھوں تک پھیلتا ہوا بازوؤں تک پہنچ جائے اور اوپر گردن یا بازوؤں یا پیٹھ کے درمیانی حصے میں بھی محسوس ہونے لگے۔

3- سینے میں یہ درد چلنے پھرنے، جسمانی ورزش، غصے، تھکرات اور ذہنی دباؤ کی حالت میں ہوتا ہو یا بھاری اشیاء اٹھاتے ہوئے مشقت کا کام اور چڑھائی یا سیڑھیاں چڑھتے ہوئے محسوس ہو یا شدید سردی میں یا دوران صحت ہوتا ہے۔

4- سینے کا یہ درد صرف چند سیکنڈ سے چند منٹ تک رہ کر خود بخود ختم ہو جائے، یا زبان کے نیچے آئیوڈیل (Isordil) یا انجی سڈ (Angised) کی گولی رکھتے ہی ختم ہو جائے یا آرام کرنے پر بالکل ختم ہو جائے۔

انجائنا کا سبب:-

تفصیل میں جانے بغیر با آسانی یوں سمجھا جا سکتا ہے کہ انجائنا کا یہ درد، دل کے عضلات کو خون پہنچانے والی شریانوں کی ایک خاص بیماری تھلبر شرایین (Atherosclerosis) یا چربی کے جمع ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے جو ان شریانوں کا اندرونی قطر اتنا چھوٹا اور تنگ کر دیتا ہے کہ خون کی روانی کافی حد تک متاثر ہو جاتی ہے، یوں دل کے عضلات کو حسب ضرورت خون نہیں پہنچتا اور آکسیجن کی سپلائی میں کمی واقع ہو جاتی ہے، اگر آکسیجن کی یہ کمی قلیل مدت کے لیے ہو تو یہ درد بھی تھوڑی ہی دیر یعنی چند منٹوں کے بعد ختم ہو جاتا ہے، اس درد کو انجائنا پیکٹوریس کہتے ہیں، ابتداء میں یہ درد صرف چلنے پھرنے، ورزش یا ذہنی دباؤ اور جذباتی کیفیات ہی پر شروع ہوتا ہے۔

درد دل اور حملہ قلب میں فرق:-

حملہ قلب (دل کا دورہ یا ہارٹ ایٹیک) بھی انجائنا ہی کی ایک شدید اور نہایت خطرناک قسم ہے یا در نہایت شدید اور مسلسل ہوتا رہتا ہے اور آرام کرنے سے بھی ختم نہیں ہوتا۔ مریض کو ٹھنڈے

جائے۔ لیکن یاد رکھیے کہ مندرجہ بالا علاج اور احتیاط کے باوجود دل کی شریانوں کی بہ بیماری (تعب شریانی) اگر مزید بڑھنے سے نہ رک سکے اور شریانوں میں مزید تنگی اور تنگی ہوئی جائے تو مکمل طور پر کم از کم 99 فیصد تک بند ہو سکتی ہے تو نتیجے میں بائی پاس سرجری یا انجیوپلاستی وغیرہ کے کرانے کی شدید ضرورت پیش آ سکتی ہے، لیکن اس کے باوجود اوپر دی ہوئی ہدایات پر عمل کرنے سے اس بیماری میں اندرونی طور پر کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور پہنچتا رہتا ہے۔

انجینائے نمٹنے کے لیے ہدایت :-

سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کیجیے، ایسے حالات سے اجتناب کیجیے جہاں دل پر دباؤ محسوس ہونے لگے اور انجینائے ہو جائے۔ مثلاً جذباتی بیجاں، غصہ، جلد بازی اور بے حد وقتی پریشانی وغیرہ کو قابو میں رکھیے اور اپنا مزاج متوازن رکھیں، مرغن اور زیادہ کو لیسٹرول والی غذاؤں اور لیسٹرول خوری (ایک ہی وقت میں زیادہ کھانا) سے احتیاط کیجیے۔ مناسب جسمانی ورزش باقاعدگی سے کیجیے، لیکن ورزش یا ضروری جسمانی کام اس قدر کیجیے کہ درد نہ ہو۔ پہاڑی مقام یا چڑھاؤ پر جہاں آکسیجن کی کمی واقع ہو سکتی ہے وہاں چڑھنے سے پرہیز کیجیے۔ وزن کو کنٹرول میں رکھیے، اگر ہائی بلڈ پریشر اور ڈائیابلس (شوگر) کی بیماری بھی ہو تو انہیں مکمل کنٹرول میں رکھیے کیونکہ جس قدر مریض کا بلڈ پریشر زیادہ سے زیادہ (ہائی) ہوتا رہے گا، اتنی ہی دل کو خون پہنچانے والی شریانوں میں تنگی واقع ہوتی رہے گی۔ اس کے علاوہ فالج کے حملے کے امکانات میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔

مریضوں کو نہایت اہم مشورے :-

انجینائے کا علاج شروع ہونے کے بعد اور مرض میں جب خاطر خواہ افاقہ ہو جائے تو آپ اپنا جاب یا کام شروع کر سکتے ہیں لیکن یاد رکھیے آپ کو مسلسل احتیاط کی ضرورت ہے۔ مثلاً کام میں دن رات مشغولیت سے بچئے، وزنی اشیاء نہ اٹھائیے، ایئریکٹوز اور دیگر انتہائی ذمے داریوں کے حامل افراد زیادہ لمبی میٹنگوں سے اجتناب کریں اور کوشش کریں کہ کسی بھی قسم کے ذہنی دباؤ کا اثر قبول نہ کریں اور اپنے کام کے اوقات میں ذہنی اور جسمانی سکون و راحت کا خاص خیال رکھیں۔

انجینائے کے مریضوں کے لیے سائیکل سواری، گولف کا کھیل اور پیراکی موزوں ترین ورزشیں ہیں۔ کوشش کیجیے کہ آپ ان ورزشوں میں سے کسی کی بھی عادت ڈال لیں ورنہ کم از کم اپنی قوت برداشت کے مطابق روز کچھ دیر کے لیے سبک رفتاری (Walk brisk) سے چلنے کا خصوصی

ظہر تک تھک کر نکل سکتے ہیں، اس لیے ایسی ورزشوں سے پرہیز کیجیے۔
کئی ڈرائیونگ اور ٹریفک کے آڈیو کے وقت ڈرائیونگ سے بچئے۔ اسی طرح ٹریکنگ، یاری

یا زار وغیرہ چلانے سے بھی احتیاط کیجیے۔
موجودہ جدید پریشر انڈیاٹروں کی وجہ سے ہوائی سفر پر انجینائے کے مریضوں کے لیے کوئی

پابندی نہیں، البتہ سفر کرتے وقت آپ وزنی سامان اٹھانے سے احتیاط کریں۔
شراب چونکہ وزن بڑھاتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ خون میں بھی خصوصی چربی لڑائی کلیسرانڈ کا

اضافہ ہونے لگتا ہے، اس لیے اس مشروب سے انجینائے کے مریضوں کو احتیاط کرنی چاہیے۔

یاد رکھیے :-

انجینائے کی تشخیص ہونے کے بعد اگر آپ ماہر امراض قلب کے مشورے سے انجینائے کے مرض کی تشخیص مستقل مزاجی سے لیتے رہیں اور ہر دی ہوئی چیدہ چیدہ ہدایات پر عمل پیرا رہیں تو انشاء اللہ غالباً آپ کے مرض میں خاطر خواہ کمی واقع ہونے کے سہری مواقع ہیں اور آپ بلا تکلف اپنی روز بروز زندگی کی ضروریات باسانی پوری کرتے رہیں گے، لیکن بالفرض آپ کا معالج قلب بیماری کے کسی مرحلے پر بائی پاس سرجری یا انجیوپلاستی کا مشورہ دیتا ہے تو اس سے قطعاً گھبرائیے، کیونکہ اس وقت اور (انشاء اللہ تعالیٰ) آنے والے وقت میں بھی جدید آلات اور ٹیکنیک کی مدد سے بائی پاس سرجری کے نتائج بہت ہی اطمینان بخش ثابت ہوتے رہیں گے، جس سے مریض کی باقی ماندہ زندگی پر بہت اور خوشگوار اثر مرتب ہوتا ہے۔

(ڈاکٹر حافظ محمد ایوب اردو ڈائجسٹ نومبر 1999ء)

پرانے دردوں پر فتح پانے کے پانچ گر..... دوا کے بغیر درد سے نجات

اٹیس سال اینڈ ریباکار کے حادثے میں شدید زخمی ہوئی۔ مناسب علاج اور دیکھ بھال کے بعد وہ بٹنے پھرنے کے قابل تو ہوئی لیکن مکمل طور پر صحت مند اور تندرست نہ ہو سکی، وہ اپنی گردن پر مزہ کی ہڈی، کندھوں اور کمر کے پچھلے حصے میں شدید درد محسوس کرتی، بعض اوقات درد کی شدت کے باعث سو تک نہ سکتی، مکمل کوہ اور ورزش وغیرہ بھی اس کی زندگی سے نکل گئے۔ انہوں نے پھیوں کے کچھ ڈاکٹر کو اور درد کا احساس ختم کرنے اور سوجن کو روکنے والی ادویہ لینے شروع کر دیں بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ معالج نے اسے ان ادویہ پر اکتھار کرنے کی ترغیب دی اس علاج کا نتیجہ یہ نکلا کہ اینڈریا کا ایک گھبرا جاتی، اس کا دل ڈوبنے لگتا اور دوسروں کو اپنی مدد کے لیے پکار پکار کر کہیں پریشان کر دیتی۔ اس کا وزن غیر معمولی طور پر بڑھنے لگا۔

وہ پچیس برس تک درد کے اس خوفناک عذاب میں مبتلا رہی۔ اس کا علاج کیے بعد دیکھے آٹھ ڈاکٹروں نے علاج کیا۔ آخر کار اینڈریا نے پش برگ یونیورسٹی کے طبی مراکز سے رجوع کیا۔ اسے دردوں کے بارے میں تحقیقات کرنے والے شعبے کے سپرد کر دیا گیا، جس نے نئے طریقوں سے اس کا علاج کیا۔ ماہرین نے سکڑے ہوئے پھیوں کو تارل کرنے کے لیے ملکی پھیکی ورزش کی مشقیں سکھائیں، سستانے کے لیے نئی نئی ترکیبوں سے واقفیت دلانی اور روزمرہ کام کرنے کے ایسے طریقے بتائے جن سے درد کا احساس نہ ہو، اینڈریا نے ان ہدایات پر چھ ماہ تک عمل کیا اور پھر طبی مراکز کے ایک مذاکرے میں اینڈریا نے اپنی صحت کے بارے میں اظہار خیال ان الفاظ میں کیا۔ "بعض اوقات میں اپنے جسم میں اس قدر توانائی محسوس کرتی ہوں کہ میرا کچھ کرنے کو جی چاہتا ہے میں اپنی سائیکل اٹھاتی ہوں اور ناشتے سے پہلے پانچ میل کا چکر لگاتی ہوں اور اس دوران مجھے درد کا احساس نہیں ہوتا اور میں بالکل تارل ہوتی ہوں۔"

کسی بڑھتی ہوئی بیماری یا چوست سے پیدا ہونے والے پرانے اور ضدی درد تین ماہ سے لیکر سوس تک موجود رہتے ہیں۔ عموماً ممکن ادویہ سے ان کا علاج کیا جاتا ہے جو درد دفع کرنے میں

موزن خیال کی جاتی ہیں۔ ادویہ ساز امریکن کیمنی کے سروے کے مطابق امریکہ میں 44 فیصد لوگ پرانے دردوں میں مبتلا ہیں اور درد کا احساس کم کرنے والی ادویہ پوزنارہ کر رہے ہیں۔ بے شک یہ ادویات درد کو وقتی طور پر یا ہمیشہ کے لیے ختم کر سکتی ہیں، لیکن ان کا ضمنی اثر یہ ہے کہ وہ نیند کو اڑانے کے علاوہ انسان کو بڑھ حال کر دیتی ہیں، درد کی یہ دوا میں اشتہارات کے ذریعے فروخت کی جاتی ہیں اور ہر میڈیکل سٹور سے مل جاتی ہیں، ان کی طاقت جتنی زیادہ ہو اتنی ہی موزن خیال کی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر حضرات اپنے نسخوں میں زیادہ ملی گرام کی گولیاں، کپسول اور پینکٹن تجویز کرتے ہیں۔ مریض درد سے وقتی طور پر نجات پا جاتے ہیں تو ڈاکٹر کی شہرت میں اضافہ ہوتا ہے لیکن جسمانی مشینری کا جو ستیا ناس ہو جاتا ہے، اس کا احساس مریض کو بہت دیر بعد ہوتا ہے۔ ادویہ کے کثرت استعمال سے یہ تو بہت ہی آسکتی ہے کہ ان کا اثر ہی ختم ہو جائے۔

ایسے ممالک جہاں شرح خودمگی اور صحت کا شعور بہتر ہے، وہاں اب مزمن (پرانے) دردوں میں ادویہ کے بجائے ایسے علاج آزمانے جا رہے ہیں جو نئی ٹیکنیکوں پر مشتمل ہیں۔ ایک وقت تھا جب جیاتی وادری (Biofedd back) اور مراقبہ (Meditation) کے ذریعے علاج کیا جاتا تھا، اب اس خیال کو جاننا تھا اور درد دفع کرنے والی ادویہ کا شکاری تھا، لیکن بتدریج یہ سحر ٹوٹنے لگا ہے اور واضح درد ادویہ کے ہولناک ضمنی اثرات منظر عام پر آتے چلے گئے، چنانچہ اب ترقی یافتہ ممالک میں جیاتی وادری اور مراقبہ کے علاوہ ادویہ سے مبرا دیکھو ذرائع سے نجات حاصل کرنے کو ترجیح دے رہے ہیں۔

ادویہ سے متعلق ایک رسالے "نیوا انگلینڈ جرنل آف میڈیسن" کی رپورٹ کے مطابق اب کمر کے 36 فیصد مریض مرد کے 27 فیصد مریض اور دوسرے کئی قسم کے دردوں میں مبتلا 26 فیصد پرانے مریض ایسے طریقوں پر علاج کر رہے ہیں جن میں ادویہ شامل نہیں۔ "یقین کی قوت اور جاتیات" نامی کتاب کے مصنف ڈاکٹر ہربرٹ بنین ایسوی ایٹ پرو فیسر، ہارڈ یونیورسٹی کا کہنا ہے کہ پرانے دردوں کا علاج اب "تین پاؤں والا اسٹول" ہے۔ تین پایا اسٹول کی وضاحت کرتے ہوئے ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں کہ دو پائے ادویات اور سر جری ہیں جن کے بغیر اسٹول کھڑا نہیں ہو سکتا، تیسرا پایہ یہ ہے کہ لوگ اپنے لیے کیا کرتے ہیں۔

ذیل میں دو ان کے بغیر درد پر فتح پانے کے پانچ طریقے پیش کیے جا رہے ہیں جنہیں اپنا کر پرانے ضدی دردوں سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ زندگی کے اسٹول کو کھڑا رکھنے کے لیے تین پایا آپ خود ہیں، یعنی دیکھنا اب آپ کا کام ہے کہ آپ اپنے دکھتے جسم کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

تحریک ہوتی ہے جس کا نام اینڈرفین ہے جو بعض اوقات وہ کام کرتی ہے جو مارفین (نشے کی ایک قسم) کرتی ہے۔

سات سال قبل سماجی، یہودی کی کارکن میوون کرس کو بتایا گیا کہ وہ لوئیس (جلد کی دق) جس سے ناک زیادہ متاثر ہوتی ہے) کی مریضہ ہے، وہ کھلے پانتوں میں ایک میل تک تیر سکتی تھی، لیکن درد میں جھکا ہونے کے بعد سوئٹنگ پول کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک تیرنے میں بھی تکلیف محسوس کرنے لگی، ہر قسم کی ادویہ استعمال کر لینے کے باوجود اس کی ناک کا درد بڑھتا چلا گیا۔ مایوسی کے عالم میں وہ آکوپنچر کے ماہر ڈاکٹر کے پاس گئی جس نے شین لیس سٹیل کی درجن بھر سویاں اس کی ناکوں، بازوؤں اور کانوں میں چھبھو دیں، آہستہ آہستہ وہ صحت یاب ہونے لگی۔

چھ ماہ کے اندر اندر وہ پھر میل بھر تیرنے لگی۔

اس امر کی ادارہ عقد اور ادویہ کی انتظامیہ نے حال ہی میں آکوپنچر کے طریقہ علاج میں استعمال ہونے والی سویوں کو مناسب اور عام طبی استعمال کے لیے موزوں قرار دیا ہے۔ لیکن یہ کہنے سے گریز کیا ہے کہ ان کے ذریعے درد میں افاقہ ہو سکتا ہے۔ میری لینڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر براؤن ایم برمن کا کہنا ہے کہ مذکورہ انتظامیہ آخر کار آکوپنچر کو درد کا علاج قرار دے دے گی۔ ڈاکٹر کے خیال میں اس طریق علاج کے بارے میں تحقیقات کرنا مزید ضروری ہے۔

ایشیا کے مختلف ممالک میں بھی دردوں کے علاج کے لیے کلینک موجود ہیں، بڑے بڑے اسپتالوں میں ان کا ایک باقاعدہ شعبہ کام کرتا ہے، آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے کسی بھی اسپتال سے درد کے علاج کے لیے رجوع کر سکتے ہیں۔

آپ کہیں سے بھی اور کسی بھی طریقہ سے اپنے درد کا علاج کروائیں، آپ کو اختیار حاصل ہے لیکن یہ ضرور یاد رکھیں کہ اپنے جسم کو جتنا آپ خود جانتے ہیں دوسرا نہیں جانتا، جس طریقہ علاج سے آپ کو بھرپور فرق محسوس کریں، اسے جاری رکھیں اور اگر کوئی بھرپور فرق محسوس کریں کہ آپ کو بھرپور فرق محسوس ہے تو اسے چھوڑ دیجئے تاہم دردش (ہلکی پھلکی بھی) ابتدا میں گراں محسوس ہوئی لیکن اسے چھوڑنے کے متعلق ہرگز سوچیں۔

(قاضی ذوالفقار احمد)

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی؟

بے خوابی سے نجات پانے کے آسان گر.....
جدید ترین سائنسی تحقیق کی روشنی میں

مرزاغاب کو تو موت کے ڈر سے رات بھر نیند نہ آنے کی شکایت تھی لیکن فی زمانہ ایسے لوگوں کی تعداد کچھ کم نہیں جو موت کے خوف سے بے نیاز ہوتے ہوئے بھی طبی نیند سے محروم ہیں، ہونے سے پہلے وہ جب تک کوئی مصنوعی سہارا نہ کر لیں، سو نہیں سکتے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ زمانہ بڑا جوں جوں تڑپتی کرنا جا رہا ہے، انسانی سکون قلب کی نعمت سے محروم ہوتا جاتا ہے، گویا سکون قلب کا فقدان تہذیب کی نعمت سے محروم ہوتا جاتا ہے، اور سکون قلب کا فقدان تہذیب حاضر کا ایک ایسا پل ہے جسے ہر ایک کو پکھٹنا پڑتا ہے۔ جدید نفسیاتی کی ایک شاخ نے جسے "نفسیات صحت" کا نام دیا گیا ہے، انسانی صحت کے مختلف پہلوؤں پر نفسیاتی نقطہ نظر سے روشنی ڈالی ہے اور تہذیب حاضر کے اثرات کی نشاندہی کی ہے جو ان کی صحت کے لیے زہر قاتل ثابت ہو رہے ہیں۔ انسان کا نیند سے محروم رہنا اور تمام رات بستر پر کروٹیں بدلنے رہنا، اس کی ایک واضح مثال ہے۔

نیند پر اثر انداز ہونے والے اسباب پر روشنی ڈالنے سے پہلے نیند سے متعلق چند ایسی معلومات کو ذکر کر لیتے ہیں، خالی نہ ہوگا جو نیند کے ماہرین کے مشاہدے میں آئی ہیں، کیا نیند ایک فطری عمل ہے؟ اس سوال کا جواب لینے کے لیے ماہرین نے کچھ رضا کاروں کو چند روز تک ایسے ماحول میں رکھا جہاں رات کا احساس معدوم تھا، یعنی وقت معلوم کرنے کے لیے کوئی گھڑی تھی نہ ریڈیو اور نہ کوئی ٹیکے کی جو وقت کا احساس دلا سکے وہ کرہ جس میں رضا کاروں کو چند روز رہنا پڑا تھا سورج کی روشنی سے محروم تھا کہ دن اور رات میں تمیز نہ کر سکیں۔ ماہرین کو یہ دیکھنا تھا کہ ایسے بے وقتی ماحول میں رضا کار کو رات پر نیند آتی ہے یا نہیں۔

مشاہدے سے معلوم ہوا کہ یہ ایک فطری عمل ہے جس میں ماحول خلل انداز نہیں ہوتا، سونے اور جاگنے کا یہ ایک ایسا فطری چکر ہے جس میں بہت حد تک باقاعدگی پائی جاتی ہے، البتہ یہ چند پیشگی محسوسات کی بجائے پیچیس گھنٹوں پر محیط ہے یعنی فطری گھڑی پیچیس گھنٹوں کی ہے ہماری اپنی

گھڑی اور فطری گھڑی کا ایک تھکنے کا فرق اتنا کم ہے کہ ہمیں روزانہ اپنی نیند کے اوقات مقرر کرنے میں کوئی وقت پیش نہیں آتی، البتہ اگر یہ فرق زیادہ ہو جائے تو نیند میں خلل ہو جاتا ہے اور صبح چار گھنٹے پیچھے سے (پچھے جیرس یا برن) تو آپ کو مقامی وقت کی موافقت اختیار کرنے میں کچھ دقت پیش آئے گی۔ مثلاً آپ جیرس میں شام کے آٹھ بجے پیچھے ہیں آپ کا دوست جو آپ کو ملنے کے لیے ہوائی اڈے پر آیا ہے شہر کے چند مقامات دکھانا چاہے گا، آپ سیر تو کریں گے لیکن حقیقت میں یہ آپ کے سونے کا وقت ہے کیونکہ پاکستانی وقت کے مطابق رات کے بارہ بجے ہیں، لہذا آپ سونے کی وجہ سے تھکن اور بے چینی سی محسوس کریں گے، ہاں اس وقت کی موافقت اختیار کرنے کے لیے آپ کو چند روز درکار ہیں، پھر آپ سننے وقت کے عادی ہو جائیں گے جو لوگ امریکہ جا چکے ہیں، جہاں کی گھڑی ہم سے نو گھنٹے پیچھے ہے۔ انہیں اس کا بخوبی تجربہ ہو چکا ہوگا، اصطلاح میں اسے "جیٹ لیگ (Jet lag)" کا نام دیا جاتا ہے۔ امریکہ جا کر انہیں کم از کم ایک ہفتے کی موافقت اختیار کرنے میں دقت پیش آئے گی، انہیں دن کے وقت نیند آنے کی اور رات جاگ کر گزارنی پڑے گی۔

نیند کے دوران، ہسانی تہیابی منہموم کرنے کے لیے امریکہ کے چند مشہور ہیپتالوں میں "نیند عمل" (Sleep lab) کے نام سے ایسی تجربہ گاہیں قائم کی گئی ہیں جہاں مریضوں اور رضا کاروں کی ہسانی تہیابیوں اور دماغی لہروں کا مناسب آلات کی مدد سے نیند کے دوران مطالعہ کیا جاتا ہے، دماغی برقی لہریں جو گراف کی شکل میں ریکارڈ ہوتی ہیں اپنی بلندی اور تعداد کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں، نیند کے دوران یہ لہریں تبدیل ہوتی رہتی ہیں، انہیں یونانی ناموں سے پکارا جاتا ہے جیسے الفا، بیٹا وغیرہ ان لہروں سے معلوم ہوتا ہے کہ سونے والا کس نیند کے درجے میں ہے اور گہری نیند سوراہے یا نہیں، لہروں کے گرافوں سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ نیند کے دوسرے درجے میں ایک مرحلہ ہے جس میں سونے والے کی آنکھیں جلد جلد حرکت نہیں کرتیں اور دوسرا مرحلہ ہے جس میں آنکھیں جلد جلد حرکت کرتی ہیں، پہلا مرحلہ جس میں سونے والا تقریباً اسی فیصد وقت گزارتا ہے، چار درجوں پر مشتمل ہے جو تھوڑے سے تک پہنچ کر سونے والا پھر پہلے درجوں کی طرف واپس جا کر سونے کے دوسرے مرحلے میں داخل ہوتا ہے جس میں آنکھیں جلد جلد حرکت کرتی ہیں۔ یہ گہری نیند کا مرحلہ ہے، اس مرحلے کے خواب زیادہ واضح اور دیر تک یاد رہنے والے ہوتے ہیں، اس طرح یہ چکر تازہ پھر چلتا رہتا ہے، البتہ آخری شب سونے والا جلد جلد حرکت والے درجے میں نسبتاً زیادہ وقت گزارتا ہے اور گہری نیند کے مزے لوٹتا ہے۔

صحت مند بالغ انسان کے لیے روزانہ اوسطاً ساڑھے سات گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہے، البتہ

بچوں اور مرد و عورتوں کے لیے نیند کی مقدار مختلف ہے، بوڑھے لوگوں کی نیند مسلسل نہیں ہوتی بلکہ اپنا پتہ مانتی ہے، بعض افراد بہت زیادہ سونے کے عادی ہوتے ہیں اور بعض بہت کم سوتے ہیں، نیوٹریشن سے متعلق کئی باتیں ہیں کہ وہ گھوڑے کی سواری کے دوران چند منٹ کے لیے سو جاتا ہے اور نیند پوری کر لیتا تھا۔ پہلے نیند کے چند ماہرین کا خیال تھا کہ زیادہ سونے والوں اور کم سونے والوں کی نفسی صفات میں فرق ہوتا ہے لیکن جدید تحقیقات اس کی تصدیق نہیں کرتیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ سونا کیوں ضروری ہے؟ اگر آپ کو مسلسل چند راتوں تک جاگنا پڑے تو آپ محسوس کریں گے کہ نیند آنے کا احساس دل و دماغ پر چھا جاتا ہے۔ آپ پر تھکان کا احساس دہن ہو جاتا ہے، نیند آنے کا احساس دل و دماغ پر چھا جاتا ہے۔ آپ پر تھکان کا احساس دہن ہو جاتا ہے لیکن قابل ذکر بات یہ ہے کہ مزاجی کیفیات کی تبدیلی کے علاوہ جسم کے اعضاء کو تازہ بنانا بھی ضروری ہے لیکن کھانے پینے کی ضرورت کی طرح نہیں جس کے بغیر زندہ رہنا ممکن نہیں، لیکن وجہ ہے کہ نیند کیوں ضروری ہے، اس کا کوئی حتمی جواب نہیں دیا جاسکتا۔

آکسجین کا خیال ہے کہ دن بھر کام کرتے رہنے سے جسم میں کیمیائی عناصر کی کمی آجاتی ہے، نیند میں ان کا مدد ہوا جاتا ہے، لیکن یہ سوال کہ یہ عناصر کون نوعیت کے ہیں اس کے متعلق کچھ نہیں کہا جاسکتا، اس سے کیمیائی مواد بحال کرنے والا نظریہ اب مشکوک قرار دیا گیا ہے۔

اسی طرح یہ نظریہ بھی قابل قبول نہیں کہ دن بھر جسم میں فاسد مادے جمع ہو جاتے ہیں، جن کے اخراج کے لیے نیند ضروری ہے، بعض ماہرین نے یہ دریافت کیا کہ نیند کے دوران نغما میہ مند سے (Pituitary Gland) میں ایسی رطوبتیں پیدا ہو جاتی ہیں جو نشوونما کے لیے ضروری ہیں لیکن یہ نظریہ بھی تصدیق طلب ہے، ہم زیادہ سے زیادہ یہ کہہ سکتے ہیں کہ نیند صحت کے لیے ضروری ہے، لیکن کام کرتے رہنے سے جو تھکان کا احساس پیدا ہوتا ہے، نیند سے اس کا اثر زائل ہو جاتا ہے اور انسان تازہ روزانہ دم ہو جاتا ہے۔

نیند کی نوعیت کے اس مختصر تعارف کے بعد جو ہم مسئلہ عوام کے لیے زیادہ دلچسپی کا باعث ہے، نیند کے چکر کی بے تاعدگی اور اس میں خلل آجانے کے متعلق ہے، ہم سب جانتے ہیں کہ صحت مند انسان کی نیند ستر پر لیٹنے کے چندرہ میں منٹ بعد ان پر نیند طاری ہو جاتی ہے اور پھر یہ سات گھنٹوں کے بعد تازہ دم ہو کر بستر سے اٹھ جاتے ہیں لیکن اگر اس چکر میں فتور آجائے تو وہ نیند کی کمی کی بنا پر ہی متاثر ہو جاتا ہے، جیسے خواب میں ڈر جانا۔ نیند کی حالت میں چلنا، سانس لینا، ہانپنا وغیرہ نیند کی حالت میں سب سے اہم مسئلہ جو بے شمار لوگوں کے لیے بڑی تکلیف اور

پریشانی کا باعث ہے، دو بے خوابی۔ (Insomnia) بے خوابی ایک ایسی کیفیت ہے جس میں بڑی مشکل پیش آتی ہے اور تو نیند ہی نہیں آتی۔ اگر آجھی جاگے تو نیند نہیں آتی یا فوراً اچاٹ ہو جاتی ہے، تمام رات آخر شامی میں گزر جاتی ہے۔ نیند کا یہ مرض کرب (Stress) بھی ہے اور تو جب کرب بھی۔ یہ ایک طرح کا پیکر ہے جو چلتا رہتا ہے۔

بے خوابی اگرچہ کسی جسمانی عارضے کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہے، مثلاً درد کی موجودگی یا کوئی شدید جسم کی تکلیف، لیکن زیادہ تر اس کا تعلق نفسیاتی الاصل اسباب سے ہے، جیسے کوئی ایسا مسئلہ جس سے تشریش پیدا ہو، مثلاً گھریلو پریشانیوں، مالی نقصان کا اندیشہ، بے روزگاری، طالب علم کے لیے آنے والے امتحان کا خوف وغیرہ، بعض اوقات خوشی کی خبر سن کر بھی نیند نہیں آتی۔ جیسے کسی امیدوار کا انٹرنش، جیتنا، امتحان میں اعلیٰ پوزیشن حاصل کرنے کی خبر، الغرض کوئی بھی خوشی کی خبر یا غمی کی، نظام میں کو متاثر کرتی ہے۔ اس سے ایسے بارہوں خارج ہوتے ہیں، جو کرب کی کیفیت پیدا کرتے ہیں، سوچو، ۱۰۰۰۰ میں چونکہ انسان کو قدم قدم پر ایسے حالات سے دوچار ہونا پڑتا ہے جو کرب کا باعث بنتے ہیں، اس لیے نیند کا نہ نام عام ہوتا بار بار ہے۔

کرب کے علاوہ بے خوابی کی دوسری بڑی وجہ سونے کی عادت میں تبدیلی سے مثلاً آرام رات کو بیدار سونے کے عادی ہیں لیکن جسمرات کی شب بانی دن پر کوئی قسم یا ڈرامہ دیکھنے کے بعد اس تک جاگتے رہے ہیں تو سب آپ بے وقت اٹھیں گے، اس کا اثر آپ کی رات کی نیند پر پڑے گا۔ بے خوابی کی یہ وجہ نسبتاً عام ہے کیونکہ اچانک مصروفیات کی وجہ سے سونے کا یہ گرام اکثر ہلا ہوتا ہے۔ بالخصوص ایسے ملازمین جن کی رات کی ڈیوٹی ہوتی رہتی ہے، بے خواب راتیں گزارتی ہیں۔ بے خوابی کی تیسری بڑی وجہ یہ ہے کہ کسی رات نیند نہ آنے کی وجہ سے لوگ خواب آور کوئی نما لیتے ہیں، اس سے نیند کے دوران مختلف درجات کی تنظیم متاثر ہوتی ہے اور سونے والا جاگنے پر مجبور ہو جاتا ہے، نیند نہ آنے کا ایک اور سبب کا تعلق نظام تنفس میں نقص ہے، اس سے سونے کے دوران سانس رک جاتا ہے اور انسان جاگنے پر مجبور ہو جاتا ہے، اصطلاح میں اس نقص کو "آپنیا" (Apnea) کہتے ہیں، بقیہ یا چالیس فیصد عمر رسیدہ اشخاص اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں، نوجوانوں میں یہ تنفس نسبتاً کم ہے، اس مرض کا شافی علاج ناک کے بالائی حصے کی سرجری سے ممکن ہے، اس طرح سانس لینے میں دقت پیش نہیں آتی اور نیند میں خلل نہیں پڑتا۔

بے خوابی کا مریض دن کے وقت بالعموم ست رہتا ہے، اس کا کوئی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ رات کو جب نیند نہیں آتی، تو وہ خواب آور گولی کا سہارا لیتا ہے، جس کا اہم جزاوائی ہسٹامین ہے، اس کے استعمال سے غنودگی کی کیفیت طاری ہوتی ہے جس سے سکون ملتا ہے، حقیقتاً ہے

یہ بات کا ثبوت نہیں ملا کہ ایسی گولیاں بے خوابی کا کافی الحقیقت مؤثر علاج ہیں کیونکہ جب تک وہ بے خوابی کے لیے (Placebo) کہتے ہیں اور جسے بے خوابی کے مریض کو اصلی دوا کے طور پر یا جاننا دیا گیا ہے، وہ بھی اثر دکھاتی ہے جو اصلی گولی دکھاتی ہے، مریض یہی سمجھتا ہے کہ اسے خواب آور گولی دہنی گئی ہے، لیکن یہی غلطی گولی کو پرتا شیر بنا دیتا ہے، ایسے مریضوں کو جو خواب آور گولی لینے پر مصر ہوں، انہیں ڈاکٹر پہلے باز پچور میں دیا کرتے تھے، لیکن اب اس مقصد کے لیے کوئی مسکن دوا تجویز کی جاتی ہے یا دیکھنے کی بات یہ ہے کہ فی الحقیقت ایسی ادویات نقص سے خالی نہیں۔ ان کا استعمال صرف وقتی طور پر ہی مفید ثابت ہوتا ہے، زیادہ سے زیادہ ایک دو ہفتے یہ اپنا اثر دکھا سکتی ہیں۔ اس کے بعد یہ کوئی اثر نہیں کرتیں۔ سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ مریض ان ادویات کا عادی ہو جاتا ہے اور جب تک انہیں کھانہ لے لے چین آتا ہے نہ نیند، علاوہ ازیں ان کا استعمال ضمنی اثرات سے بھی خالی نہیں ہوتا، مریض دوا کی خوراک میں اضافہ کرنے پر مجبور ہوتا ہے، ورنہ کچھ اثر نہیں ہوتا۔

بے خوابی چونکہ تشریش پریشانی، بے آرامی اور تفکرات کا نتیجہ ہے، اس لیے اس کا شافی علاج ادویات کی بجائے نفسیات ہے، ماہرین نفسیات اس کے علاج کے لیے استراحت (Relaxation) تجویز کرتے ہیں، اس طریقہ علاج کا مقصد جسم کے تمام اعضا کو سکون پہنچانا ہے تاکہ جسمانی تازگی (Tension) جو فی الحقیقت بے خوابی کا نتیجہ ہے کم ہو جائے۔ استراحت سے کام لینے کے لیے آپ کسی نیم تاریک کمرے میں آرام کریں اس طرح بیٹھیں کہ آپ کی گردن پشت کی کرسی سے لگی رہے، تنگ کپڑے ڈھیلے کر دیجئے، عینک اور جوتے اتار دیجئے، اب انہیں بند کر کے چند مرتبہ گہری سانس لیجئے، پھر باری باری جسم کے ہر عضو ہاتھ، ٹانگیں بازو وغیرہ کو پہلے خوب اکرائیے، پھر آہستہ آہستہ ڈھیلا پھوڑیے اور گہرے گہرے سانس لیجئے۔ ڈھیلا پھوڑنے سے جو سکون ملتا ہے، اس کا احساس کیجئے۔ ہر روز چندرہ بیس منٹ تک باقاعدگی سے یہ عمل کرتے رہیے۔ نامفہوم ہونے دیجئے، اگر ممکن ہو تو دن میں تین چار مرتبہ یہ مشق دہرائیے، آپ جلدی اپنے آپ کو پرسکون محسوس کرنے لگیں گے جس سے آپ کی نیند پر اچھا اثر پڑے گا۔

بے خوابی کے علاج کے لیے سٹیج کنٹرول (Stimulu Control) کی بھی سفارش کی جاتی ہے، اس طریقے کا مرکزی خیال یہ ہے کہ تریب کا ماحول ہمارے کردار پر گہرا اثر ڈالتا ہے، اگر آپ بے خوابی کے مریض ہیں اور رات بھر جاگتے رہے ہیں تو دوسری رات بستر پر لیٹنا تشریش کا ٹکڑا ثابت ہوگا، آپ کے لیے اس کا خیال دل سے نکالنا بڑا ہی مشکل ہوگا کہ ایک اور رات نیند کے نتیجہ کڑائی ہوگی، سٹیج کنٹرول کا مقصد یہ ہے کہ آپ کو اپنے بستر کو تشریش کا محرک نہ سمجھیں

یک نیند کا صحیح خیال کریں جب آپ بستر پر لیٹتے اور سو جانے کے عمل کو دہرا نہیں گئے تو اس سے ناکامی فرح کا تعلق پیدا ہو جائے گا جس میں بستر چھینا ہوگا اور سونے کا جواب۔ اس تعلق پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ بستر کو سونے کے علاوہ اور کسی مقصد کے لیے استعمال نہ کریں۔ بالخصوص ایسے خیالات سے پرہیز کریں جو نیند کی راہ میں حائل ہوں مندرجہ ذیل پروگرام پر پابندی سے عمل کرنے کی کوشش کریں۔

- 1- بستر پر جانے سے پہلے کچھ وقت کسی ایسے کام میں صرف کریں جس سے آپ کو سکون ملتا ہو، جیسے کسی دلچسپ کتاب کا مطالعہ زیادہ سوچ، بخار والے کام یا کھل نہ کریں اور نہ ہی کسی درجہ شعلے کا خیال دل میں لائیں، ایسے کاموں کو ان کے لیے ہی رہنے دیں۔
- 2- بستر پر صرف اسی وقت جائیں جب آپ اپنے آپ کو پرسکون پائیں اور محسوس کریں کہ اب نیند آ رہی ہے، جب آپ بستر پر لیٹ جائیں تو نہ مطالعہ کریں نہ ٹی وی دیکھیں جو لوگ کھانا بھی بستر میں کھاتے ہیں انہیں یہ عادت ترک کر دینی چاہیے۔
- 3- اگر پھر بھی نیند نہ آئے تو بستر چھوڑ دیں کسی اور جگہ چلے جائیں اور کوئی ایسا کام کریں جس سے سکون پہنچنے کی امید ہو، کوشش کریں کہ یہ خیال کہ آج نیند نہیں آئے گی، دل میں نہ آئے پائے، جب آپ نیند محسوس کرنے لگیں تو اپنے بستر پر چلے جائیں۔ نیند کے تصور کے علاوہ اور کوئی خیال دل میں نہ لائیں، واضح رہے کہ اگر کوئی رات نیند کے بغیر بھی گزارنی پڑے تو ایک آدھ ماٹھے سے صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔

4- ہر روز صبح وقت مقررہ پر ضرور اٹھ بیٹھیں، نیند آئے یا نہ آئے، آپ صبح کے وقت بستر چھوڑ دیں، جاگنے کی صورت میں فوراً بستر چھوڑ دیں، اسی طرح کی مشق سے آپ کے سونے اور جاگنے کا وقت متعین ہو جائے گا۔

5- پرانا مقولہ ہے کہ جلد سونا اور جلد اٹھنا جس پر آج کل عمل نہیں ہو رہا، صحت مند ہونے کی علامت ہے، حقیقت پر مبنی ہے۔

6- دن کے وقت سونے سے پرہیز کریں۔ (گرمی کے موسم میں رات چھوٹی ہونے کی وجہ سے دن کو کچھ وقت کے لیے سونا اس سے مستثنیٰ ہے) دن کے وقت سونے سے نیند کے نظام الاوقات میں فٹور آجاتا ہے۔

7- رات کو مرغن غذا کھانے سے پرہیز کریں۔ بھوک کی صورت میں زود ہضم غذا کھائیں۔

8- سونے سے پہلے دودھ کا ایک گلاس پینا، مفید ثابت ہوا ہے کیونکہ اس سے جسم میں "سیروٹن" بننے میں مدد ملتی ہے جس سے نیند آنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ سونے سے پہلے سگریٹ نوشی اور متحرک مشروبات کے استعمال کی ممانعت ہے۔

آپ کے سونے کے کمرے کا ماحول خوشگوار ہونا چاہیے، کمرہ نیم تاریک، 10-15 کا درجہ حرارت مناسب۔

9- صبح اٹھ کر ہلکی ورزش ضرور کریں، اس میں ٹانھہ نہ آنے دیں۔

10- نیند کے ماہرین "بصری تخیلہ" (Visual imaging) کے علاج کی بھی سفارش کرتے ہیں اس طریقے سے کام لینے کے لیے آپ چند اشیاء مثلاً موسم ہتی، گھڑی، چنگ و نیسہ کی رنگین تصویریں لے کر ان پر غور کریں، پھر باری باری ہر شے کی تفصیل میں جانے کی کوشش کریں، مثلاً یہ تصویریں لے کر ان پر غور کرتی بڑی ہے کس رنگ کی ہے، اس کا ہولڈر کتنا چمک دار ہے، کس چیز کا بنا ہوا ہے، اس کی قیمت کیا ہوگی وغیرہ، پھر باری باری ہر شے کے متعلق یہی تصور کریں۔ آپ جلد ہی محسوس کریں گے کہ نیند کی وجہ سے آپ کی آنکھیں بوجھل ہو رہی ہیں، روزانہ اس مشق کے دہرانے سے خوابی کی شکایت جاتی رہے گی۔

11- مضمون کے اختتام سے پہلے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مہول کا تذکرہ کر دیا جائے۔ آپ نے وہی کروٹ لینے کی ہدایت فرمائی ہے۔ آپ نے فرمایا سونے سے پہلے چاروں "قل" (قل یا ہا الکفر ون، قل صو اللہ احد، قل اعوذ برفلق، قل اعوذ برائس) پڑھ کر دم کریں اور جہاں تک ہاتھ پہنچ سکیں اپنے جسم پر پھیریں پہلے سر پھر چہرہ پھر جسم کے سامنے کا ہاتھ، اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں، انشاء اللہ بے خوابی کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

(اردو ڈائجسٹ مارچ 1997ء) (پروفیسر عبدالرحمن علوی)

پاؤں کی پھپھوندی :-

پینے والے موزوں اور تنگ جوتوں کی وجہ سے بیروں میں فنگس (پھپھوندی) کی انگلیں ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے روزانہ بیروں کو صابن سے دھو کر پوری طرح سکھائیں۔ چند قدم کھینچے چلا کیجئے تاکہ بیروں کو ہوا لگے یا سینڈل استعمال کریں۔ کیلے جوتے نہ پہنیے، موز سے جلد جلد بدلتے رہیے اپنی فنگل پوڈر یا اپنی فنگل کریم بیروں پر لگایا کریں، بیروں پر چھالے ہوں تو معالج کے مشورے سے علاج کریں۔

پاؤں کی بدبو :-

دن میں ایک سے زیادہ مرتبہ بیروں کو دھوئیں اور موز سے تبدیل کریں، سو فیصد کافور والے موز سے استعمال کیجئے، بیروں کے لیے فٹ پوڈر ملتے ہیں، انہیں آزما کر دیکھیے، اس سے بدبو دور کرنے میں مدد ملے گی۔

بعض احتیاطی تدابیر :-

روزانہ بیروں کا معائنہ کر کے دیکھیں کہ کوئی زخم، چوٹ یا رگڑ تو نہیں آئی۔

پچاس برس سے زیادہ عمر کے افراد اور ذیابیطس کے مریضوں کو سال میں دو مرتبہ معالج سے بیروں کا معائنہ کرانا چاہیے۔

روزانہ بیروں کو اچھی طرح دھوئیں۔

بیروں کو خشک اور گرم رکھیں۔

بیروں کی انگلیوں کے ناخنوں کو باقاعدگی سے تراشے رہنا چاہیے جو تے پینے سے پہلے دو کیس کہ ان میں کوئی نوک دار پتھر وغیرہ تو نہیں۔

روزانہ کچھ فاصلہ پیدل ضرور طے کیجئے۔

دن میں چند مرتبہ جوتے اتار کر بیروں کو ذرا اونچا رکھیں تاکہ ان میں گردش خون صحیح طور پر ہو۔

صاف موزے پہنا کریں، سوتی موزے بہتر ہوتے ہیں تنگ موزے اور گتیس (رہو کی پٹیاں) استعمال نہ کریں۔

اردو ڈائجسٹ جنوری 2000ء

پانی سے علاج کیجئے!

جدید ترین تحقیق کی روشنی میں اس قدرتی عطیے کو استعمال کر کے مزمن امراض سے نجات پائی جاتی ہے۔

ڈاکٹر احسان قریشی مدیر انتظامی "اردو ڈائجسٹ" ذیابیطس کے مریض ہیں۔ راقم الحروف ڈاکٹر احسان قریشی مدیر انتظامی "اردو ڈائجسٹ" سے اس مرض میں مبتلا ہے۔ اللہ کی مہربانی ہے کہ چل پھر رہے ہیں اور بظاہر فوری 1972ء سے اس مرض میں مبتلا ہے۔ ڈاکٹر موصوف مرض کے ہاتھوں مجبور ہو کر انسولین لگوانے لگے تھے نسبت بھی نظر آتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف مرض کے ہاتھوں مجبور ہو کر انسولین لگوانے لگے تھے اور کبھی اثرات بھی محسوس کرتے تھے، انہوں نے اپنے بیٹے طیب اعجاز کے ذریعے انٹرنیٹ سے ذیابیطس کے معالجے میں رہنمائی چاہی۔ وہاں سے ان کو جواب میں "پانی کے ذریعے علاج" پر ذیابیطس کے معالجے میں رہنمائی چاہی۔ ڈاکٹر صاحب نے ان ہدایات پر عمل کیا اور مسلسل ایک پرچہ ملا جس پر کچھ ہدایات درج تھیں۔ ڈاکٹر صاحب نے ان ہدایات پر عمل کیا اور اب اللہ کے فضل و کرم سے انسولین چھوڑ دی ہے۔ نصف گولی ڈاؤنل صبح شام لے رہے ہیں اور ڈاکٹر 90 سے 110 کے درمیان ہو گئی ہے۔ تھوڑا میٹھا بھی لینے لگے ہیں۔ خود کو چاق و چوبند محسوس کرنے لگے ہیں۔ ضمنی اثرات بھی غائب ہو چکے ہیں۔ مستقبل قریب میں ڈیوٹیل کی مذکورہ فراہم بھی چھوڑنے والے ہیں۔

ایک روز راقم الحروف کی طبیعت مضحکہ دیکھ کر انہوں نے انٹرنیٹ سے موصول ہونے والا نسخہ مل کے لیے تصدیق کیا۔ راقم الحروف بھی اس پر عمل کر رہا ہے اور اسے خلق خدا کی بہترین کے لیے من مان پیش کیا جا رہا ہے۔

پانی سے علاج کی بات سے پہلے ایک جملہ معترضہ بھی حاضر ہے۔

ایک ہو میو پیٹھس کے معالج بڑی موٹی موٹی انگریزی کتب سامنے رکھے کچھ لکھ رہا تھا، میں نے

اس سے پوچھا۔ "جناب ڈاکٹر صاحب! کیا تحقیقات فرما رہے ہیں؟"

تحقیقات نہیں، بس ایک ہی تحقیق کی ہے کہ "پانی بڑا شافی علاج ہے۔"

یہ تو پرانے ہو میو پیٹھس بھی کہتے ہیں۔ خاص طور پر معدے کی بیماریوں کے لیے نہار پیٹ پانی

پنہا کھانے سے پہلے پانی پینا وغیرہ۔"

ہو میو پیٹھس کے مطابق نوے بیماریوں کا کارخانہ پیٹ ہے اگر پیٹ ٹھیک ہو تو بس بیماری ختم"

ڈاکٹر صاحب نے بتایا۔

میں نے انہیں بتایا کہ سیالکوٹ کے ہو میو پیٹھ ڈاکٹر احسان صابری نے تو سیالکوٹ ریلوے

انجین پر پور ڈال رکھا ہے کہ کھانے سے پہلے پانی پینا سوتا، درمیان میں چینا چائے پی اور بعد میں پینا سکے۔

”بے شک اس میں کوئی شبہ نہیں۔“

”لیکن بات آزمانے کی ہے، مبر اور اشتغال سے۔“ میں نے کہا، کیونکہ میں ڈاکٹر کی بات پر عمل نہ کرنے کی بیماری کا مریض ہوں۔“

مزید گفتگو بھی پانی کے حوالے سے ہوئی جس کا لب لباب یہ تھا کہ پانی سے علاج کا تصور میرا پراتا ہے۔ اس موضوع پر لوئی کینی کی ایک کتاب کا ترجمہ ”نیوا علاج شافی“ بھی دستیاب سے میں نے بھی وہ کتاب پڑھی ہے، اس میں پانی سے علاج کے لیے خاصے اہتمام کرنے پڑتے تھے، کینی اسے اپنا پڑتا، کینی نیم گرم پانی سے کام لیتا پڑتا اور کینی اس کا درجہ حرارت برف ملا کر فروزہ لے جاتا پڑتا، لہذا علاج کے فوائد کے باوجود مستقل جاری رکھنا جوئے شیر لانے کے مترادف ہیں اور پھر اس میں پانی پینا شامل نہیں ہے۔

یہ ہماری اہل نگاری ہی ہے تو ہے کہ ہم جلد شفا یاب ہونے کے لیے ٹونے ٹونے کھنے اور عطائی ڈاکٹروں کی بتائی ہوئی ادویات کھا کھا کر مزید اچھتے جاتے ہیں، ہمیں تو یہ تک علم نہیں کہ لو، مینا اور تھپا گروپوں کی ادویات ایک ساتھ کھانے سے کیا کیا مسائل جنم لیتے ہیں اور جب میں ڈاکٹر اٹلی نسل کی مینی بائیونک ادویات دیتے ہیں تو ان کے ساتھ خوراک میں کیا تبدیلی لازماً دینی ہے۔ دراصل طب کا علم ایک علیحدہ موضوع ہے جبکہ متوازن خوراک یا تغذیہ (Nutrition) ایک دوسرا موضوع اور اتفاق کی بات ہے کہ طبی ماہرین، ماہر خوراک نہیں ہوتے بلکہ وہ ”ب کچھ کھائے“ کی ہدایت ہی فرماتے ہیں۔

لیجئے اب اس معجزاتی نسخے سے تعارف حاصل کیجئے اور اس پر عمل کر کے صحت یاب ہو جائیے جسے بہتوں نے آزمایا اور فیض پایا ہے۔ اسی میل کے ذریعے موصول ہونے والے اس نسخے کا مکمل ترجمہ یوں ہے۔

پانی کے ذریعے حیران کن علاج:-

عام امراض کے علاوہ امراض سے صحت یاب ہونے کا ایک سادہ علاج موجود ہے، ہم اسے ”علاج بالماء“ یعنی ”پانی سے علاج“ کہہ سکتے ہیں۔ ”علاج بالماء“ کا یہ نسخہ میں پانی کے مریضوں کی تنظیم (Japanese Sickness Association) نے شائع کیا ہے۔ تنظیم نے اپنے لیے چوڑے مضمون میں یہ کہا ہے کہ مرض خواہ معمولی نوعیت کا ہو یا شدید نوعیت کا پانی

ذریعے علاج“ کے چند قواعد و ضوابط کے تحت باقاعدہ علاج کر کے صحت یاب ہوا جا سکتا ہے۔

علاج بالماء کے ذریعے جن امراض سے نجات پائی جا سکتی ہے وہ یہ ہیں۔

1- دور دراز فشا خون (بلڈ پریشر) بے خوابی، جوڑوں کا درد، فوج، ہونٹا پا، دل کی دھڑکن کی بے

ترجیب اور بے ہوئی۔

2- کھانسی، جب دق۔

3- ایسے امراض جن کا تعلق جگر اور پیٹھ سے ہو۔

4- تیزابیت، ریح والی پیچس، قبض، بواسیر اور ذیابیطس۔

5- آنکھوں کے امراض۔

6- ایام کی بے قاعدگی، رحم کا سرطان وغیرہ۔

طریقہ علاج:-

صبح بیدار ہوتے ہی دانتوں کو سواک یا برش کرنے سے پہلے سواگلو یا چار بڑے گلاس پانی

یک وقت پیا جائے پانی پینے کے بعد یوں گھنٹہ تک کچھ کھایا پیا نہ جائے لیکن پانی پینے کے بعد

دانتوں کو سواک یا برش کیا جا سکتا ہے اس تجربے کے دوران تاشے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے

ای طرف دو پہر کا کھانا کھانے کے بعد ہی پیا جائے یہی طریقے رات کے کھانے کا ہوگا۔

رات کو سونے سے پہلے کوئی بھی کھانے کی چیز نہ لی جائے۔

ایسے افراد جو ناتوانی، بیماری یا صحت کی عمومی کمزور حالت میں ہوں اور ایک ہی وقت میں سواگلو

پانی یا چار بڑے گلاس نہ پی سکتے ہوں وہ ابتدا میں ایک یا دو گلاس پانی پیئیں پھر دو آہستہ آہستہ اور

مستقل مزاجی سے اس مقدار کو بڑھا کر چار بڑے گلاسوں پر آ جائیں۔

اس طریقہ علاج کو مسلسل جاری رکھیں۔ یہ طریقہ علاج بیمار لوگوں کے علاوہ صحت مند لوگوں

کے لیے بھی خاصا مفید ہے، بیمار لوگ تدریجی حاصل کریں گے جبکہ صحت مند لوگوں کا مستقبل

باز یوں سے محفوظ رہے گا۔ طریقہ علاج سے مریض لوگوں پر کیے گئے تجربے سے جو نتائج برآمد

ہوئے ان سے چند چٹا ہے کہ کون سا مرض کتنے عرصے میں دور ہو گیا۔

نمبر شمار	نام بیماری	کتنے عرصے میں شفا پائی
(1)	فشا خون (بلڈ پریشر)	ایک ماہ
(2)	معدہ میں گیس کے امراض	دس ماہ
(3)	قبض	ایک ماہ

(4) چپ دق

(5) سرطان

تین ماہ

چھ ماہ

مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ پہلے ایک ہفتے کے لیے دن میں تین مرتبہ سہ ماہی کے چار بڑے گلاس پانی لے۔ اس کے بعد دوسروں کی طرح ایک ہی دفعہ چار بڑے گلاس پانی پیے۔ آپ نے دیکھا کہ علاج کس قدر سادہ ہے اور اس پر لاکھ بھئی کوئی نہیں آئی اور نہ سخت پرکاشنی

متنی اثرات مرتب ہوتے ہیں، علاج شروع کرنے کے ابتدائی تین دنوں میں دو یا تین بار معمول سے زیادہ پیاس کی حاجت ہوگی۔ پھر سب کچھ معمول پر آ جائے گا۔

جاپان کے مریضوں کی تنظیم نے "علاج بالماء" سے متعلق یہ معلومات تمام دوستوں اور داروں، نوجوانوں، بوزھوں کو مفت مہیا کی ہیں تاکہ وہ مذکورہ بالا امراض سے نجات حاصل کر کے ایک صحت مند قوم بن جائیں، آپ بھی آزمائیں اور اپنے حاصل کردہ نتائج کے بارے میں لکھیں۔

(قدی عسکری)

دلچسپ و عجیب

طب کی حیران کن حکایات

حکمت کی شہ آفاق تصنیف "جامع الحکمت" سے مختلف ایسے واقعات کا ٹکٹہ انتخاب جس سے قدیم زمانے میں امراض کے معالجے کی اتفاقیہ دریافت کے ساتھ ساتھ حکماء کے دقیق مشاہدے کا علم ہوتا ہے۔

پانچویں وحشی اقوام میں تین قسم کا قلعہ امراض پایا جاتا ہے۔

امراض بھوت پریت یا جنوں کی ناراضی سے پیدا ہوتے ہیں۔

امراض خبیث مردہ روجوں کے اثر سے ظاہر ہوتے ہیں۔

امراض خبیث مردہ روجوں کے اثر سے ظاہر ہوتے ہیں۔
تسمانہ، ملا، برما، سیام (تھائی لینڈ) بورنیو، آسام، چینی، افریقہ اور امریکہ وغیرہ کی بعض قدیم اقوام میں پیدا ہونے والی امراض کا باعث بھوت پریت، خبیث روجوں، جنوں یا بعض دیوتاؤں کو ناراضی قرار دیا جاتا ہے اور ان کی مشروطہ ناراضی کو دور کرنے کے لیے ان میں مختلف رسوم و اعمال مروج

ہیں۔

اسی طرح وسطی افریقہ، آسٹریلیا وغیرہ کی بعض وحشی قومیں جادو کو پیدا ہونے والی امراض کا سبب قرار دیتی ہیں۔ ان کے نزدیک جادوگر اشخاص پر جنہیں وہ تکلیف میں مبتلا کرنا چاہتے ہیں، نہ صرف براہ راست جادو کے الفاظ پڑھ کر پھونکتے ہیں اور بری نظروں کا شکار کر لیتے ہیں بلکہ ان کے ہاتھوں اور بالوں وغیرہ پر بھی جادو کر کے انہیں مبتلائے امراض و آلام کر سکتے ہیں، یہ خیال ہندوستان کے بعض قدیم ہندو فرقوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

مسنیل نے اپنی مختلف تصانیف اور تحریروں میں تصریح کی ہے کہ آسٹریلیا، برما، تسمانہ، ملا، ہندوستان، مدغاسکر اور افریقہ کی بعض اقوام مردوں کی خبیث روجوں کو پیدا ہونے والی امراض کا باعث سمجھتی ہیں، کم و بیش اختلاف کے ساتھ ان کا خیال ہے کہ جو شخص زندگی میں کسی کا دشمن یا مخالف ہوتا ہے وہ ہرنے کے بعد بھی اس کا پیچھا نہیں چھوڑتا اور اس کی رُوح اپنے دشمن کے جسم میں حلول کر کے باکسی واسطے سے اس کو مبتلائے امراض کر دیتی ہے۔ صرع (مرگی) احتضاق الرحم ہسٹریا، جنون، غیرہ ذہنی و جسمی امراض کے متعلق یہ نظریہ کم و بیش دنیا بھر کے ضعیف الاعتقاد لوگوں میں سبک پایا جاتا ہے۔

رہا، پھر ایک رات میں نے جاہلیوں کو خواب میں دیکھا کہ انہوں نے مجھے خلیفہ العظمیٰ کے ماتھے پر دھوئے اور کہا کہ گدی کی ہڈی پر بیٹھنے لگو تو چنانچہ میں نے صبح کو ایسا ہی کیا اور اچھا ہو گیا۔
حکایت ابو العباس :-

علامہ موفق الدین ابو العباس کہتے ہیں، خلفائے مغرب میں سے ایک خلیفہ کسی شدید مرض میں گرفتار ہوا اور علاج معالجے کے باوجود اچھا نہ ہوا ایک رات خواب میں اسے پیغمبر علیؑ اصلوٹے والسلام کی زیارت نصیب ہوئی۔ خلیفہ نے مرض کی نسبت عرض کی ارشاد ہوا۔ "ارہبن بلا وکل بلہن" خلیفہ نے بیدار ہو کر علیؑ القبر دانی سے اس کی پیغمبر پوچھی انہوں نے کہا کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا مشابہ ہے کہ آپ روغن زیتون کی ماش کر دیا میں اور کھائیں کیونکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے زیتون کی شانی امراض قرار دیا ہے خلیفہ نے اس پر عمل کیا اور اسے صحت حاصل ہو گئی۔

حکایت علی جیلانی :-

حکیم علی جیلانی شرح قانون میں تحریر فرماتے ہیں ایک مرتبہ عرصہ تک میں چوتھیا بخار میں مبتلا رہا اور طرح طرح کے علاج کرنے کے باوجود اچھا نہ ہوا، آخر ایک علامہ قرشی کو خواب میں دیکھا انہوں نے مجھ سے کہا کہ اسی قابلیت پر تم مجھ پر اعتراض کرتے رہے ہو حالانکہ ایک معمولی سے بخار کا بھی تم سے علاج نہیں ہو سکتا، رات کو آلو بخارا پانی میں تر کر کے صبح اس کا زلال پیا کرہ چنانچہ میں اس علاج سے اچھا ہو گیا۔

طب کے اتفاقات :-

علوم و فنون کی تاریخ میں یہ ایک عجیب امر ہے کہ بعض نہایت اہم انکشافات محض اتفاق کا نتیجہ ہوتے ہیں اور اگر یہ اتفاقات حسنہ و قافو قفا انسان کی رہنمائی نہ کرتے تو معلوم نہیں وہ موجود منزل ترقی سے کس قدر پیچھے ہوتا، طب کی تدوین میں بھی اس قسم کے واقعات بکثرت پائے جاتے ہیں اور تاریخ طب کے سلسلے میں ان کا بیان ضروری ہے۔

افلون کی حکایت :-

یونان کے اطباء متقدمین میں افلون کو مرتبہ مخصوص حاصل ہے اس کی کلائی پر درم گرم عارض ہوا، جس سے اس کو سخت تکلیف تھی۔ اسی حالت میں ایک دن وہ دریا کی طرف چلا گیا اور وہاں اضطراب میں اس نے سدا بہار کے پتوں پر بازو رکھ دیا، اس نے اس سے کسی قدر فائدہ محسوس ہوا۔

میں نے قیاس کیا کہ سدا بہار کے پتے محلل اور امومسکن آلام ہیں چنانچہ اس نے اپنے پتوں کو روم لایا اور وہ فائدہ اٹھایا۔ اسی وقت سے سدا بہار کے پتوں کا لپس مروج ہو گیا۔

حکایت موفق الدین :-

حکایت موفق الدین عیون الاناء میں تحریر فرماتے ہیں کہ بصرہ میں ایک شخص استسقاء میں گرفتار ملا۔ موفق الدین معالجہ کیا، مگر فائدہ نہ ہوا، آخر کار تنگ آ کر اس نے دو اور پرہیز کو ترک کر دیے اور اس نے بہت علاج معالجہ کیا، مگر فائدہ نہ ہوا، اسی عرصہ میں اس نے اہلی ہوئی نڈیاں کھائیں۔ ان کے دباؤ پر طرح کی چیزیں کھانے لگ گیا، اسی عرصہ میں اس نے اہلی ہوئی نڈیاں کھائیں۔ ان کے کھانے ہی اسے اسہال شروع ہو گئے اور تین روز تک پانی خارج ہوتا رہا، جس سے مرض زائل ہو گیا۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ نڈیاں جس جگہ پکڑی گئی تھیں وہاں مازیوں پایا جاتا تھا، محققین نے ثابت کیا کہ نڈیاں ہوا کے مازیوں استسقاء کے لیے مفید ہے چنانچہ تجربہ پر یہ خیال صحیح ثابت ہوا اور یہ اس مرض کا علاج قرار دی گئی۔

بزول استسقاء کی حکایت :-

بزول استسقاء کی حکایت :-

بزول استسقاء کی حکایت :-

چوب چینی کی دریافت :-

میرزا الدین شیرازی نے بیان کیا ہے کہ ایک مرتبہ چین میں سخت قحط پڑا لوگ جنگلوں میں چلے گئے اور بھوک کی شدت کی وجہ سے بعض دھوئی میں مبتلا تھے، وہ اس کے استعمال سے اچھے ہو گئے، اس کا پتلا ایک طرف متوجہ ہوئے اور انہوں نے معلوم کیا کہ یہ قروح خبیثہ و فساد خون میں بہت مفید ہے۔ مرزا قاسمی نیروی اور حکیم ہاشم طہرانی کی روایت اس سے کسی قدر مختلف ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اس نخل میں جانوروں کو چوب چینی کے جنگلوں میں چھوڑ دیا گیا تھا اور ان کی جسمانی حالت میں غیر معمولی تھیر ہو گیا تھا جس سے اطباء کو اس کا خیال آیا اور انہوں نے اس کے منافع معلوم کیے۔

پائے کی دریافت :-

تھیمان ابن اسحاق نے تحریر کیا ہے کہ خاقان چین نے ایک مصاحب کو جنگل کی طرف نکلوا دیا، وہاں صیغف ہو گیا۔ سخت بھوک لگنے پر اس نے چائے کی پیتاں کھانا شروع کیں، جس سے

اس نے بہت قوت محسوس کی بجز اس نے کسی ذریعہ سے خاقان تک یہ اطلاع پہنچائی۔ خاقان تک سے حکم سے اطباء نے چائے کے خواص معلوم کیے اور اس کا عام رواج ہو گیا۔

مومیائی کی دریافت :-

ملاح احمد تاریخ الحکماء میں فرماتے ہیں کہ شاہ ایران فریدون کے عہد میں کچھ سپاہی شکار سے نکلے۔ انہوں نے ایک ہرن کو تیروں سے زخمی کیا لیکن وہ مجروح ہونے کے باوجود بھاگ گیا اور مزید تلاش پر صحیح سلامت معلوم ہوا حالانکہ تیر اس کے بدن میں پیوست تھا۔ ان سپاہیوں نے بڑی توجہ سے اسے پکڑا اور دیکھا کہ زخم کے قریب مومیائی لگی ہوئی تھی معلوم ہوتا تھا کہ ہرن موش مومیائی پر لیٹا تھا، اس کے بعد فریدون کے حکم سے اطباء نے شکستہ اعضا اور زخموں پر اس کا استعمال کیا اور اسے مفید پایا، اس وقت سے مومیائی استعمال ہونے لگی، یاد رہے کہ مومیائی موسم کی طرح ایک نرم مرہم ہے جو پہاڑیوں سے حاصل ہوتی ہے۔

حب الغار کی دریافت :-

تاریخ الحکماء میں مذکور ہے کہ ایک دن اندرونِ خمس بزرگ نے دیکھا کہ ایک لڑکے کو سانپ نے کاٹا لڑکے نے سانپ کو اسی وقت مار دیا اور درختِ خار سے حب الغار اتار کر کھا گیا، اندر خوش حیران ہوا کہ زہر کا اثر اس لڑکے پر نہیں ہوا، اندر خوش نے مزید تجربہ کیا اور حب الغار کو سانپ اور بچھوں کے زہر کے لیے مفید پایا۔ اندر خوش ابتداء میں صرف حب الغار کو شہد میں ملا کر تھون بنایا تھا مگر بعد اس نے حطیان، قسطح اور مرکی کو بڑھا دیا، یہ سب چیزیں ہم وزن ہیں تین گنا شہد میں بطریق معجون ملا دیتے ہیں خوراک دو ماشے ہے۔

شق و تبر کی دریافت :-

شق و تبر یعنی پیر پہاڑ کا عمل بھی اتفاقاً معلوم ہوا۔ ایک شخص کی شاہِ رگ پر دردم شدید تھا اور اس سے بے قرار تھا اتفاقاً چھت پر سے ایک پتھر کا ٹکڑا گر کر درم پر لگا اور خون جاری ہو گیا، اس اطباء نے اسے اپنے ہاں مردج کر دیا۔

قے و اسہال سے علاج :-

بعض اشخاص کو کثرتِ اسہال کی وجہ سے معدہ میں کرب و درد ہوا، اس کے بعد اسہال دینے کو کرا رام ہو گیا، اس سے اطباء نے یہ نتیجہ نکالا کہ قے اور اسہال بعض حالتوں میں بہت مفید ہے۔

ہاتھ کی خاصیت :-
ہاتھ کی خاصیت قبض کا انکشاف بھی اتفاق کا نتیجہ ہے، دستوں کے ایک مریض لی غذا میں تھلی سے یہ زیادہ پڑ گیا اس غذا کے بعد سے اسہال ہو گئے اس سے طبیبوں کو معلوم ہوا کہ ساق

ہاتھ سے :-
ان واقعات سے معالجات کا علم ہونے کے سلسلے میں واقعات نہایت دلچسپ ہیں جو حیوانات سے نقل کئے جاتے ہیں۔ ان سے معلوم ہوتا ہے اس اشرف المخلوقات نے حیوانات سے کیا کچھ سیکھا ہے۔

فصد :-
جالیئوس نے کتاب میں ارد مٹی سے روایت کیا کہ بقراط نے حقنہ کا عمل بیٹے سے اخذ کیا تھا، کلاب زہرہ پھیلیاں کھا جاتا ہے اور اسے پیٹ میں تکلیف ہوتی ہے تو وہ اپنی چونچ میں سمندر کا پانی بھر کر قعدہ میں ڈالا کرتا ہے تھوڑی دیر بعد پانی فضلہ سمیت خارج ہو جاتا ہے اس لیے اس عمل ناز بھی کہتے ہیں۔

نظر کا علاج بادیان سے :-

موتی الدین عون النباء میں تحریر فرماتے ہیں کہ جو سانپ موسمِ سرما میں زمین کے اندر سویا رہے اس کی بصارت اکثر کم ہو جاتی ہے پھر جب وہ موسمِ گرما میں نکلتا ہے تو اکثر بادیان کے پودے سے آنکھیں رگڑتا ہے چنانچہ اس کو آنکھیں دیکھ کر بعض اطباء نے معلوم کیا ہے کہ بادیان (سوف) بصارت کو تیز اور قوی کرتا ہے۔

فصد :-

قدیم اطباء نے بیان کیا ہے کہ فصد کو انسان نے گینڈے سے سیکھا ہے کیونکہ جس وقت وہ ضرورتِ فصد محسوس کرتا ہے تو دریا کے کنارے جا کر کسی تیز نوکدار جھاڑی کو اپنے جسم میں پیوست کر دیا کرتا ہے۔

نقل خون :-

موسکٹون کہتا ہے کہ بڑی قسم کے بندر بہتے ہوئے زخم کے خون کو بند کرنے کے لیے مٹی اور نخل کا استعمال کرتے ہیں لیکن ہے کہ زخموں کو بند کرنے کا طریق ان سے سیکھا گیا ہو۔

ڈیپریشن

خطرناک بیماری سے نجات حاصل کرنے کے لیے نئے کامیاب تجربات۔

بچپن سالہ ہاجرہ ایک استاد کی بیوی، مگر ان بڑے گھریلو خاتون تھیں، اس کے چار بیٹے اور دو بیٹیاں تھیں۔ بڑا بیٹا ایک بینک میں افسر اور شادی شدہ تھا۔ دوسرا بیٹا بھی استاد تھا۔ باقی بیٹے ابھی زیر تعلیم تھے۔ بڑے بیٹے کی شادی کے ایک سال بعد ہستی سکرانی ہاجرہ افسردہ، اداس اور دل گرفتہ رہنے لگی۔ بھوک بہت گھٹ گئی۔ نیند بھی بری طرح متاثر ہوئی اور جلد ہی ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گئی۔ اسے شدید احساس جرم تھا، ہر وقت اپنے آپ کو کوئی رہتی، بیٹھے بیٹھے ایک لخت آنکھوں سے آنسو بہتے تھے۔

ڈاکٹروں سے ہاجرہ کا علاج کرایا گیا مگر مرض بڑھتا گیا، جیکسوں کے بعد عالموں کے پاس بھی جاتی رہی، لیکن ہر کوشش بے سود ثابت ہوئی۔ اس کے بڑے بیٹے کو نفسیات کے علم سے دلچسپی تھی، چنانچہ وہاں کو علاج کے لیے میرے پاس لے آیا، یہ میری ریٹیکس کا ابتدائی دور تھا اور میں ابھی لاہور منتقل نہیں ہوا تھا۔ ہاجرہ کا ڈیپریشن عروج پر تھا، وہ بہت تنگ، اداس اور شدید ذہنی اذیت کا شکار تھی، ان دنوں اسے خودکشی کے خیالات تو اتر سے آرہے تھے لیکن حرام موت کا اسلامی تصور اسے خودکشی سے روکے ہوئے تھا۔

علاج کے دوران وہ اکثر گم سم ہوتی رہتی، اس سے بات کرنا اور جواب لینا خاصا مشکل کام تھا، تاہم چنانچہ کے پہلے ہی سیشن کے بعد وہ خاصی پرسکون ہو گئی، تیسرے سیشن میں بعض مفید معلومات حاصل ہوئیں۔ اس کا خاندان ایک نڈل اسکول کا ہیڈ ماسٹر تھا اور علاقے میں اس کا خاندان بہت معزز سمجھا جاتا تھا، مگر اس کا ٹیچر بیٹا آوارہ اور کئی بری عادات کا شکار تھا جس کا اسے بے حد قلق تھا۔ بڑے بیٹے کی شادی بڑی دھوم دھام سے ہوئی۔ بھو بھی کسی اسکول میں استانی تھی، مگر بیٹے کو اپنا بیوی زیادہ پسند نہیں تھی۔ وہ بھجھا سا رہتا تھا۔ ہاجرہ کی بہو اگرچہ شکل و صورت کے لحاظ سے نیک تھی۔ بیٹے کی بیوائش کے بعد بہو بہت بوڑھی لگنے لگی۔ اب ہاجرہ کو شدید احساس جرم ہوا کہ اس نے بیٹے کے ساتھ زیادتی کی ہے، چھپے سیشن کے بعد ہاجرہ کا ڈیپریشن کم ہوتا شروع ہو گیا اور ذہن کی دھجکی لینے لگی۔ اس کے بعد صرف چند اور سیشن کی ضرورت پڑی۔

پرندے مرہم پتی کرتے ہیں:-

جرمنی کی مجلس طبیعات کے سامنے ایم فیشر سے نے پرندوں کے جراثیمی و علاج کے بعض دلچسپ مشاہدات بیان کیے جاتے ہیں اس نے "چاہ" نامی پرندے کو اپنی چونچ اور منہ اس سے مرہم پتی کرتے دیکھا، اس نے ایک موقع پر ایک چاہ کو مارا اس نے دیکھا کہ اس کے سینہ پر پروں کی ایک بڑی پٹی مٹی ہوئی تھی، اس طرف اس نے بعض ایسے چاہ دیکھے جنہوں نے ٹوٹی ہوئی ٹانگوں پر پروں کی پٹی لگائی ہوئی تھی۔

ایم ٹیلن نے بھی ایک چاہ کا ذکر کیا ہے جو اپنی ٹوٹی ہوئی ٹانگ کو لے کر اڑ گیا اور جب وہ پہنچا تو بعد ایک گھنٹہ تک اپنی شکستہ ٹانگ پر چڑھا اور پروں کی مخلوط بندش باندھے ہوئے تھا، اس سے جب انگیزا مریہ ہے کہ اس نے چوں کو مٹی ٹوندتے چپکا یا ہوا تھا اور ایک قسم کی چمپکی لگا س کوئی کی طرح لپینا ہوا تھا۔

(حضرت شفاء الملک حکیم محمد حسن قریشی)

آنجل ڈیپریشن کا مرض عام ہے، اس میں آدمی شدید افسردگی کا شکار ہو جاتا ہے اور بیمار کی بہتوں بلکہ بہنوں کو چھٹی رہتی ہے۔ مزاج میں چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اور کوئی شخص اس کو نہیں لگتا، حتیٰ کہ ماں کو اپنے بیٹے بھی اچھے نہیں لگتے۔ مریض سمجھنے لگتا ہے کہ اس نے ماضی میں بہت سے گناہ کیے ہیں جن کی سزا اسے مل رہی ہے، ایک بار ایک مریض نے اپنے اس تعلق کر کے مجھ سے اس طرح اظہار کیا۔

پروفیسر صاحب! آپ نہیں جانتے کہ ہم کس عذاب سے گزرتے ہیں، مرنے والا ایک بار مرنے سے جبکہ ہم ایک دن میں گئی ہمارے ہیں۔

امریکہ میں ڈیپریشن کے بیس فیصد مریض خودکشی کی کوشش کرتے ہیں اور نصف کا سیاق ہو جاتے ہیں جبکہ پاکستان میں خودکشی کے واقعات نہ ہونے کے برابر ہیں کیونکہ اسلام اسے حرام ٹھہراتا ہے۔

جب ڈیپریشن شدید ہو کر فرد کی ماریٹل زندگی میں رکاوٹ بن جائے تو یہ ایک بیماری کی عمل اختیار کر لیتا ہے۔ ایسا عموماً کسی چیز کے نقصان یا نقصان کے خوف کی وجہ سے ہوتا ہے، مثلاً مالی نقصان ہو جائے یا ملازمت ختم ہونے کا خوف ہو۔ یہ مرض عورتوں میں مردوں کی نسبت دوگنا پایا جاتا ہے، ڈیپریشن میں دوسری علامات پائی جاتی ہیں، جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔

نفسیاتی علامات :-

ڈیپریشن کے مریض کی چند نفسیاتی علامات بڑی واضح اور نمایاں ہوتی ہیں، وہ اس کے لگنے سے بات بات پر اس کی آنکھوں سے آنسو نکل آتے ہیں، کسی کام میں بھی اس کا تکی نہیں لگتا۔ اسے اپنے محبوب مشغلوں سے بھی نفرت ہو جاتی ہے، وہ اپنے آپ کو بے سہارا اور ناتوان سمجھنے لگتا ہے۔ کوئی احساس جرم اس پر غالب آ جاتا ہے۔ اسے اپنے ہی دوستوں اور عزیزوں سے ڈرتے لگتا ہے اور اس میں کسی بات پر تنبیہ کی سے غور کرنے کی صلاحیت نہیں رہتی، وہ اپنے آپ کو بہت بڑا گناہ گار اور مریض خیال کرنے لگتا ہے۔

دسمانی علامات :-

اگر دوسری ذیل علامات میں سے کسی فرد میں تین یا اس سے زیادہ پائی جائیں تو وہ ڈیپریشن کا شکار ہے اور اسے علاج کی ضرورت سے اطلاع جلد کرایا جائے ورنہ مشکل پیش آئے گی۔

1- بھوک کا خاتمہ۔ 2- نیند میں خلل۔ 3- عمومی سستی۔ 4- قیض۔ 5- سرگرم اور دلچسپی میں

ڈیپریشن کی دو بڑی اقسام ہوتی ہیں، پہلی قسم میں مرض کی کوئی ظاہری وجہ ہوتی ہے، مثلاً کوئی عزیز فوت ہو گیا یا کاروبار میں گھٹا پڑ گیا، دوسری قسم میں مرض کی کوئی ظاہری وجہ نہیں ہوتی، کبھی شوہر اور کبھی لاشعوری ہوتی ہے۔

وجوہات :-

ڈیپریشن کی چند اہم وجوہات مختصر طور پر بیان کی جاتی ہیں۔

- 1- اگوتے بنے، جوان بھائی، خاندان یا کسی بے حد پیارے دوست کی وفات انسان کو اداس، افسردہ اور ٹھنکن کر دیتی ہے۔
- 2- گھر بیلے بھڑے بھی ڈیپریشن کا باعث بنتے ہیں۔ خصوصاً میاں بیوی یا بچوں اور والدین کے بھڑے گھر کو افسردہ بنا دیتے ہیں، اس ماحول میں آدمی ڈیپریشن کا شکار ہو سکتا ہے۔
- 3- میاں بیوی میں طے کی یا طلاق خاندان کے کسی بھی شخص کو افسردہ کر سکتی ہے۔
- 4- بعض اوقات کام میں زیادتی یا ذمہ داری میں اضافہ ڈیپریشن کا باعث بنتا ہے، کام کی زیادتی یا فنی ذمے داری کی وجہ سے ہر وقت تھکاؤ (Tension) اور ذہنی دباؤ (Stress) رہتا ہے۔

5- ملازمت کا خاتمہ، عہدے میں کمی یا شہرت اور ناموری میں کمی یا خاتمہ بھی ڈیپریشن پیدا کرتا ہے۔

6- گھریلا مزاجت کے بدلنے کی وجہ سے بعض افراد ذہنی دباؤ کا شکار ہونے سے ڈیپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

7- بڑھاپا، ڈیپریشن کا ایک بہت بڑا سبب ہے، بوڑھے لوگ عام لوگوں سے چار گناہ زیادہ ڈیپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔ ناتوانی، تنہائی اور صدمت کا خوف انہیں پڑمردہ کر سکتے ہیں۔

8- بعض اوقات کسی وجہ سے آدمی اکیلا رہتا ہے اور احساس تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے، جو اسے ڈیپریشن میں مبتلا کر دیتا ہے۔

9- کبھی زندگی کی یکسانیت سے بھی ڈیپریشن پیدا ہوتا ہے، مثلاً مرد کا صبح اٹھنا، نماز پڑھنا، ناشتا کرنا اور کام پر چلے جانا، شام کو کام سے واپس آنا، گھر کے چند روزمرہ کے کام کرنا اور پھر عشا کے بعد سو جانا، خواتین خاص طور پر اس یکسانیت کا شکار ہوتی ہیں کیونکہ انہیں زندگی بھر وہی کام ہر روز ایک ہی ترتیب سے کرنے ہوتے ہیں۔ مثلاً ناشتا، گھر کی صفائی، دوپہر کا کھانا اور پھر رات کا کھانا وغیرہ۔ اس معمول سے یکسانیت، آگاہت اور یوریت پیدا ہوتی ہے جس سے وہ ڈیپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔

- 11- بے روزگاری بھی اداسی اور یاسیت (Frustration) کا باعث بنتی ہے۔
- 12- ریٹائرمنٹ کا خوف اور آسائش چھن جانے کا ٹم اداسی، مایوسی اور افسردگی پیدا کرتے ہیں۔
- 13- مالی یا کاروباری نقصان بھی ڈپریشن کا باعث بنتا ہے۔
- 14- آرمیاں بیوی میں سے کوئی ایک یا دونوں ہی ڈپریشن کے مریض ہیں تو وہ دوسرے لوگوں کی نسبت اور ان کے بچوں کے ڈپریشن کا شکار ہونے کے زیادہ امکانات میں۔ کم کاموں کہہ سکتے ہیں کہ ڈپریشن بچوں کو دراشت میں مل سکتا ہے۔
- 15- تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ان غور توں میں ڈپریشن دوگنا زیادہ ہے جو غصے کا اظہار کم کرتی ہیں غصے اور دکھ کو دبا بھی ڈپریشن کا سبب ٹھہرتا ہے۔
- 16- بعض بچے بچپن میں عدم تحفظ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماں باپ کی طرف سے محبت نہیں ملتی، ایسی طرح جن بچوں کو بچپن ہی سے ذمہ داریاں سنبھالنا پڑتی ہیں، وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
- 17- بعض اوقات ناامیدی ڈپریشن کا باعث بن جاتی ہے، مثلاً ایک بچہ باپ کی توقع سے کم نمبر لیتا ہے تو باپ کو ڈپریشن آلیتا ہے۔
- 18- ڈپریشن کی ایک اہم وجہ احساس گناہ یا احساس جرم ہے، اس کی وجہ سے انسان بے غلط جرم کا اپنے آپ کو ذمے دار ٹھہراتا ہے اور ہر وقت اپنے آپ پر تنقید اور ملامت کرتا رہتا ہے۔ ڈپریشن کا تقریباً ہر مریض احساس جرم کا شکار ہوتا ہے۔
- 19- خود ترسی (Self pity) بھی ڈپریشن کی اہم وجوہات میں سے ایک ہے۔ ایک شخص اپنے آپ کو مظلوم تصور کر لیتا ہے۔ سوچتا ہے، اس کا حق نہیں مل رہا، اس کے ساتھ ایسا نہیں جیسا کہ ہے پھر وہ اپنے آپ پر ترس کھانے لگتا ہے۔
- 20- دوسروں پر ترس کھانا بھی ڈپریشن کی اہم وجوہات میں شامل ہے۔ ڈپریشن کا مریض اوروں کو مصیبت میں دیکھتا ہے تو ان پر ضرورت سے زیادہ ترس کھاتا ہے، ایسے لوگ دوسروں کی مصیبتوں پر اپنے آپ کو غمزدہ کر لیتے ہیں۔
- 21- نامعقول موازنہ بھی ڈپریشن کا باعث بن جاتا ہے، بعض افراد اپنے سے بہتر افراد سے اپنا مقابلہ اور موازنہ کرتے ہیں اور ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
- 22- زندگی کی نا کامیاں انسان کو مایوس اور ناامید کر دیتی ہیں جس سے ڈپریشن میں مبتلا ہوتا ہے۔
- 23- جسم میں بعض کیمیائی تبدیلیاں بھی ڈپریشن کا موجب ہوتی ہیں۔

- بعض مخصوص بیماریاں بھی ڈپریشن پیدا کرتی ہیں، مثلاً پارکنسن میں دوسری علامات کے علاوہ ڈپریشن بھی پیدا ہو جاتا ہے۔
- 24- بعض خواتین کو اس وقت ڈپریشن آلیتا ہے جب ان کی ماہواری بند ہو جاتی ہے، ایسا عموماً
- 25- چالیس اور ساٹھ سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔
- 26- بچے کی پیدائش کے بعد عموماً ماں ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔
- 27- طویل شدہ اور خطرناک بیماری انسان کو پڑمردہ کر دیتی ہے۔
- 28- خوراک میں عدم توازن مثلاً نمکیات اور گلوکوز کی کمی بھی ڈپریشن کا سبب بنتی ہے۔
- 29- شراب نوشی بھی ڈپریشن پیدا کرتی ہے۔
- 30- بعض ادویات مثلاً تشویش دور کرنے والی، خواب آور، سکون آور اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے والی، خصوصاً مائع حاصل ادویہ ڈپریشن پیدا کرتی ہیں۔
- 32- موسم بھی ڈپریشن پر اثر انداز ہوتا ہے۔
- 33- معروف سائنس دان ڈاکٹر برنز کے مطابق ڈپریشن کی سب سے بڑی وجہ غلط سوچیں ہیں، عموماً مندرجہ ذیل غلط سوچیں ڈپریشن کا باعث بنتی ہیں۔
- (الف) ایک طالب علم جو ہر کلاس میں اول آتا ہے، اگر ایک بار دوم آ گیا تو وہ سوچنا شروع کر دیتا ہے کہ وہ ناکام طالب علم ہے، پہلی سوچ اس کو ڈپریشن میں مبتلا کر دیتی ہے۔
- (ب) بعض اوقات کوئی فرد کسی ایک معاملے میں ناکام ہو جاتا ہے تو سوچنے لگتا ہے کہ وہ ہمیشہ ہی ناکام ہو گا اور اسے کبھی کامیابی نصیب نہیں ہوگی، کچھ عرصے بعد یہ ڈپریشن کا شکار ہو جائے گا۔
- (ج) کچھ لوگ ہر چیز کا منفی پہلو تلاش کر لیتے ہیں جو ڈپریشن کی وجہ بنتا ہے۔
- (د) ڈپریشن کے مریض کو مستقبل میں مصیبتیں اور بد قسمتی ہی نظر آتی ہے۔
- (ه) ڈپریشن میں مبتلا فرد اپنی کمزوریوں اور خامیوں کو بہت بڑھا کر اور اپنی خوبیوں کو بہت گھٹا کر دیکھتا ہے۔
- (و) بعض اوقات انسان اپنے آپ کو مجرم محسوس کرتا ہے، پھر سوچتا ہے کہ ہونا ہوا اس سے ضرور کوئی گناہ، جرم یا بیوی غلطی سرزد ہوئی ہے۔
- (ز) مجھے ایسا کرنا چاہتے تھا۔۔۔ ایسا نہیں کرنا چاہتے تھا۔ اس قسم کی سوچ احساس جرم اور پھر ڈپریشن پیدا کر دیتی ہے۔
- (ح) اگر ایک شخص کا شاک مارکیٹ میں شیئر بچے جا رہا ہے تو یہ سوچنے کے بجائے کہ اس سے

خطی ہوئی، وہ یہ سوچے گا کہ وہ ایک ناکام فرد ہے یہ سوچ ڈیپریشن میں مبتلا کر دے گی۔
(ط) بعض افراد اپنے بلکہ دوسرے افراد کے نقصانات کا ذمہ دار بھی اپنے آپ کو گراہتے ہیں اور احساسِ جرم کے تحت ڈیپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

علاج:-

اس کے علاج کے سلسلے میں ایک خوشگوار بات یہ ہے کہ بعض ڈیپریشن بغیر کسی علاج کے خود آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں، تاہم اگر نفسیاتی علاج کرایا جائے تو مریض جلد شایاں ہو جائے گا۔ ایک بات ذہن میں رہے کہ علاج جتنی جلدی کرایا جائے۔ ڈیپریشن اتنی ہی جلد ختم ہو گا۔ تاخیر کی صورت میں علاج طویل، مشکل اور بعض اوقات ناممکن ہو جاتا ہے۔ علاج کے مندرجہ ذیل طریقے معروف ہیں۔

دواؤں سے علاج:-

ہمارے ہاں سب سے عام علاج یہی ہے، شدید ڈیپریشن میں دوائیں خاصی موثر ثابت ہوتی ہیں، مگر وہ اسبابِ ختم نہیں کرتیں بلکہ ختم کرنے کا مصنوعی تاثر دیتی ہیں، جس کی وجہ سے عموماً دوا چھوڑتے ہی ڈیپریشن دوبارہ شروع ہو جاتا ہے، دوسرے ان کے اپنے مضرت اثرات بھی ہیں تاہم اگر ہلکی پھلکی دواؤں کے ساتھ نفسیاتی علاج شامل کرایا جائے تو زیادہ مفید ہوگا۔

بجلی کے جھٹکے:-

کچھ عرصہ قبل یہ علاج متروک ہو گیا تھا، مگر آجکل پھر شدید ڈیپریشن کے علاج میں استعمال کیا جا رہا ہے، تاہم اس کے بھی کچھ نقصانات ہیں۔

نفسیاتی علاج:-

روایتی نفسیاتی علاج خاصا وقت طلب ہے۔ اس کے ساتھ پینانزوم کو بھی شامل کرایا جائے تو نسبتاً بہت کم وقت کی ضرورت پڑے گی، تاہم صرف پینانزوم سے علاج ناممکن ہے۔

نماز تہجد کے ذریعے علاج:-

علامہ اقبال میڈیکل کالج کے شعبہ نفسیاتی و دماغی امراض کے سربراہ ڈاکٹر محمد شریف چوہدری نے صلوٰۃ تہجد سے ڈیپریشن کا کامیاب علاج کرنے کا تجربہ کیا ہے۔ اس طریقے سے تہجد کی نماز کے علاوہ بعض قرآنی آیات خصوصاً اس آیت الا بذکر اللہ تطمئن القلوب (خوب سن لو کہ اللہ کے ذکر سے دل اطمینان پاتے ہیں) کا دور کیا گیا تو نہایت اچھے اثرات مرتب ہوئے۔

(پروفیسر ارشد جاوید اردو ڈائجسٹ جون 1996ء)

تشویش!

ایک بہت خوفناک بیماری جس کا علاج مریض خود بھی کر سکتا ہے۔

سنا بیس سالہ نوشین شادی شدہ اور دو خوبصورت بیٹوں کی ماں تھی۔ اس کی ازدواجی زندگی بہت نیک تھی۔ میاں کا سیاب بزنس مین، ایک دن اسے اچانک چکر آیا، نبض تیز اور سر کن ہو گیا۔ بہن نے آنے لگا اور ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو گئے۔ چند روز بعد کسی وجہ کے بغیر دل کی دھڑکن میں تیزی آئی مگر کچھ دیر بعد نابل ہو گئی۔ بعد ازاں وقفے وقفے سے اس کے دل کی دھڑکن اور نبض اچانک تیز ہو جاتی، ہاتھ ٹھنڈے ہو کر کاٹھنڈے لگتے۔ آنکھوں کے پتھوں میں کھپاؤ اور درد، سینے پر بوجھ محسوس ہوتا۔ ڈاکڑیں آتیں، منہ خشک ہو جاتا، سر میں شدید درد محسوس کرتی، جسم یوں کانپتا، جیسے اعضا پر کنٹرول نہ ہو۔ سانس تیز ہو جاتی، گلے میں کچھ پھنس جانے کا شدید خوف محسوس ہوتا، خیال آتا کہ اگر کچھ کھلایا تو گلے میں پھنس جانے سے دم گھٹ جائے گا، چنانچہ اس نے کھانا چھوڑ دیا، جس سے وزن میں کمی ہو گئی۔ بعض اوقات بلا وجہ ہر چیز سے خوف آتا، کبھی کبھار بچے اجنبی لگتے، ہر وقت فخر نہ رہتا کہ اسے کچھ ہو جائے گا، نیند بری طرح متاثر ہوتی، کبھی خیال آتا کہ وہ پاگل ہو جائے گی اور پھر مزید خوف زدہ ہو جاتی، وقت گزرنے کے ساتھ خوف میں اضافہ ہوتا گیا۔ پھر اسے رش اور بازار میں ٹھنڈے پینے کے ساتھ گھبراہٹ ہونے لگی۔ زندگی سے دلچسپی ختم ہو گئی، کچھ اچھا نہ لگتا، کئی بار خودکشی کا خیال آیا، مگر حرام موت کے تصور سے عملی اقدام سے باز رہی۔

یہ سب کچھ آٹھ ماہ قبل شروع ہوا۔ خاندان گھر میں ہوتا تو نوشین فریش اور نابل ہوتی، اگر خاندان کو گھرانے میں زار دیر ہو جاتی تو وہ شدید خوفزدہ ہو جاتی، دل کی دھڑکن تیز چلنے لگتی۔ ہاتھ پاؤں پیسے سے شربور ہو جاتے اور بازو کن ہو جاتے، وہ سمجھتی کہ اسے دل کا دورہ پڑنے والا ہے اور اس کا آخری وقت آن پہنچا ہے۔

نوشین پینانزوم سے بھی خوفزدہ تھی۔ سب سے پہلے پینانزوم کے بارے میں اس کے شکوک و شبہات دور کیے گئے اور اسے بتایا گیا کہ ایک ماہر کے ہاتھوں اسے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ اسے بڑی بتایا گیا کہ پینانزوم ایک جدید اور سائنٹفک علم ہے جو نفسیاتی علاج کے لیے بے حد مفید ہے اور اس نے نفسیاتی علاج کا وقت بہت کم کر دیا ہے، ایک ریسیرچ کے مطابق پونہ تھراپی علاج بذریعہ پینانزوم موثر اور مختصر ترین نفسیاتی طریقہ علاج ہے۔

پہلے سیشن میں بہتری لینے کے بعد توشین کو مینا نرم کیا گیا۔ وہ ابھی معمول تھی مگر مینا مینا مینا کی کیفیت میں جلی گئی، دوسرے سیشن میں اسے خود کو مینا نرم کرنا سکھایا گیا، ساتھ ہی اسے سہولت کے مخصوص نفسیاتی طریقے بتائے گئے۔ دوسرے سیشن کے بعد وہ پرسکون اور نیند بہتر ہو گئی۔ تیسرے سیشن میں اس کا پیشہ کر دیا گیا تو کئی اہم واقعات سامنے آئے جو اس کی توشین کا سبب تھے۔ مثلاً جب وہ ایف اے کی طالبہ تھی تو اس کے ایک خالو نے جو اسے ایٹھ بیٹیاں کھینچتے تھے اور ان کی اپنی کوئی اولاد نہ تھی، اس کے ساتھ زیادتی کرنی چاہی جس کی وجہ سے یہ بے حد خوفزدہ ہو گئی۔ اس موقع پر اس کی بیٹی اور دل کی دھڑکن بہت تیز ہو گئی تھی، منگنی کے بعد مگر شادی سے پہلے کی سن کے خاندان کو غلط خطا لکھا کہ اس کا کردار اچھا نہیں، جب اس واقعے کا اسے علم ہوا تو گھبراہٹ کی وجہ سے اس کا سہم بن ہو گیا۔ ایک سال قبل وہ اپنے خاندان کے ساتھ گاڑی میں کہیں جا رہی تھی کہ ان کی گاڑی کا حادثہ ہو گیا جس میں توشین اور اس کے میاں کو خاصی چوٹیں آئیں۔ اس نوعیت کے واقعات نے اس کی توشین کو جنم دیا تھا، وجوہات کا علم ہونے کے بعد انہیں مناسب انداز سے سہل کیا گیا تو صرف پانچ سیشن میں توشین ختم ہو گئی۔

ذہنی بیماریوں میں سب سے زیادہ پائی جانے والی بیماری توشین (Anxiety) ہے۔ میرے پاس آنے والے مریضوں کی اکثریت اسی مرض کا شکار ہوتی ہے۔ امریکہ کی کل آبادی کا پانچ فیصد توشین میں مبتلا ہے۔ یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ اور تمام مختلف نسلوں کا مرض ہے۔ اس کی حد تک پائی جاتی ہے۔ نفسیاتی مریضوں میں ستر فیصد اس مرض کا شکار ہوتے ہیں۔

توشین اس احساس کا نام ہے جو فرد اس وقت محسوس کرتا ہے، جب وہ سوچتا ہے کہ مستقبل میں کوئی خوشگوار چیز واقع ہونے والی ہے۔ اکثر مریض ان جانے خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ خوف کی وجہ عام طور پر نامعلوم ہوتی ہے، اگر وجہ کا علم ہو تو وہ بہت معمولی مگر اس کے مقابلے میں خوف بہت زیادہ ہوتا ہے، عام توشین جلد یاد پر ختم ہو جاتی ہے۔ مثلاً ایک شخص آنے والے امتحان یا آپریشن کے بعد توشین ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس توشین کی بیماری ختم ہونے کا نام نہیں لیتی۔

توشین کی علامات :-

توشین میں مبتلا فرد پریشانوں، خوف اور نظرات میں گھبراہٹا ہے۔ ایک پریشانی ختم ہوتی ہے تو دوسری آ لیتی ہے، بظاہر ان پریشانوں اور نظرات کی کوئی معقول وجہ نہیں ہوتی۔ اس کی طبیعت میں بے چینی، گھبراہٹ، اضطراب اور جسم میں تناؤ پایا جاتا ہے۔ اسے ہر وقت کی سہولت

پہلے سیشن میں بہتری لینے کے بعد توشین کو مینا نرم کیا گیا۔ وہ ابھی معمول تھی مگر مینا مینا مینا کی کیفیت میں جلی گئی، دوسرے سیشن میں اسے خود کو مینا نرم کرنا سکھایا گیا، ساتھ ہی اسے سہولت کے مخصوص نفسیاتی طریقے بتائے گئے۔ دوسرے سیشن کے بعد وہ پرسکون اور نیند بہتر ہو گئی۔ تیسرے سیشن میں اس کا پیشہ کر دیا گیا تو کئی اہم واقعات سامنے آئے جو اس کی توشین کا سبب تھے۔ مثلاً جب وہ ایف اے کی طالبہ تھی تو اس کے ایک خالو نے جو اسے ایٹھ بیٹیاں کھینچتے تھے اور ان کی اپنی کوئی اولاد نہ تھی، اس کے ساتھ زیادتی کرنی چاہی جس کی وجہ سے یہ بے حد خوفزدہ ہو گئی۔ اس موقع پر اس کی بیٹی اور دل کی دھڑکن بہت تیز ہو گئی تھی، منگنی کے بعد مگر شادی سے پہلے کی سن کے خاندان کو غلط خطا لکھا کہ اس کا کردار اچھا نہیں، جب اس واقعے کا اسے علم ہوا تو گھبراہٹ کی وجہ سے اس کا سہم بن ہو گیا۔ ایک سال قبل وہ اپنے خاندان کے ساتھ گاڑی میں کہیں جا رہی تھی کہ ان کی گاڑی کا حادثہ ہو گیا جس میں توشین اور اس کے میاں کو خاصی چوٹیں آئیں۔ اس نوعیت کے واقعات نے اس کی توشین کو جنم دیا تھا، وجوہات کا علم ہونے کے بعد انہیں مناسب انداز سے سہل کیا گیا تو صرف پانچ سیشن میں توشین ختم ہو گئی۔

ذہنی بیماریوں میں سب سے زیادہ پائی جانے والی بیماری توشین (Anxiety) ہے۔ میرے پاس آنے والے مریضوں کی اکثریت اسی مرض کا شکار ہوتی ہے۔ امریکہ کی کل آبادی کا پانچ فیصد توشین میں مبتلا ہے۔ یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ اور تمام مختلف نسلوں کا مرض ہے۔ اس کی حد تک پائی جاتی ہے۔ نفسیاتی مریضوں میں ستر فیصد اس مرض کا شکار ہوتے ہیں۔

توشین اس احساس کا نام ہے جو فرد اس وقت محسوس کرتا ہے، جب وہ سوچتا ہے کہ مستقبل میں کوئی خوشگوار چیز واقع ہونے والی ہے۔ اکثر مریض ان جانے خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ خوف کی وجہ عام طور پر نامعلوم ہوتی ہے، اگر وجہ کا علم ہو تو وہ بہت معمولی مگر اس کے مقابلے میں خوف بہت زیادہ ہوتا ہے، عام توشین جلد یاد پر ختم ہو جاتی ہے۔ مثلاً ایک شخص آنے والے امتحان یا آپریشن کے بعد توشین ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس توشین کی بیماری ختم ہونے کا نام نہیں لیتی۔

توشین کی علامات :-

توشین میں مبتلا فرد پریشانوں، خوف اور نظرات میں گھبراہٹا ہے۔ ایک پریشانی ختم ہوتی ہے تو دوسری آ لیتی ہے، بظاہر ان پریشانوں اور نظرات کی کوئی معقول وجہ نہیں ہوتی۔ اس کی طبیعت میں بے چینی، گھبراہٹ، اضطراب اور جسم میں تناؤ پایا جاتا ہے۔ اسے ہر وقت کی سہولت

توشین اس احساس کا نام ہے جو فرد اس وقت محسوس کرتا ہے، جب وہ سوچتا ہے کہ مستقبل میں کوئی خوشگوار چیز واقع ہونے والی ہے۔ اکثر مریض ان جانے خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ خوف کی وجہ عام طور پر نامعلوم ہوتی ہے، اگر وجہ کا علم ہو تو وہ بہت معمولی مگر اس کے مقابلے میں خوف بہت زیادہ ہوتا ہے، عام توشین جلد یاد پر ختم ہو جاتی ہے۔ مثلاً ایک شخص آنے والے امتحان یا آپریشن کے بعد توشین ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس توشین کی بیماری ختم ہونے کا نام نہیں لیتی۔

توشین کی علامات :-

توشین میں مبتلا فرد پریشانوں، خوف اور نظرات میں گھبراہٹا ہے۔ ایک پریشانی ختم ہوتی ہے تو دوسری آ لیتی ہے، بظاہر ان پریشانوں اور نظرات کی کوئی معقول وجہ نہیں ہوتی۔ اس کی طبیعت میں بے چینی، گھبراہٹ، اضطراب اور جسم میں تناؤ پایا جاتا ہے۔ اسے ہر وقت کی سہولت

میں وہ افسردگی، بے بسی اور ناامیدی محسوس کرتے ہیں، ان مریضوں میں احساس جرم اور احساس گناہ عام پایا جاتا ہے۔ ایسے مریض ہر چیز کا منفی پہلو لیتے ہیں، معمولی بات پر پریشان ہو جاتے ہیں۔ اپنی بے بسی پر ان کی آنکھوں سے بے اختیار آنسو بہنے لگتے ہیں۔ مریض سوچتا ہے کہ اگر اسے کچھ ہو گیا تو اس کے بچوں کا کیا بنے گا۔

اکثر مریضوں کی نیند بھی متاثر ہو جاتی ہے۔ ڈراؤ نے خوابوں کی وجہ سے نیند بار بار اٹھ کر جاتی ہے، صبح تازہ دم نہیں ہوتے بلکہ کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، ان کی جنسی دلچسپی کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے، بعض مریضوں کو بھوک لگتی ہی نہیں جبکہ بعض بے چینی میں زیادہ کھا جاتے ہیں اور ان کا وزن بڑھ جاتا ہے، بعض خوف اور بے چینی سے بچنے کے لیے دوسری نشہ آور اشیاء کھا لیتے ہیں، نشے سے بعض مریضوں کو وقتی فائدہ ہوتا ہے مگر بعد ازاں ان کی گھبراہٹ اور بے چینی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

تشویش کی وجوہات :-

مریض میں تشویش کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں، ان میں سے چند اہم درج ذیل ہیں۔

1- تعلقات :-

رشتے داروں اور دوست انہماک کے ساتھ تعلقات میں خرابی۔

2- صحت کی مسلسل خرابی :-

کسی بیمار کے مسلسل یا خطرناک بیماری بھی تشویش پیدا کر دیتی ہے۔

3- بچوں کے مسائل :-

مثلاً ناقص تعلیمی کارکردگی یا وہ نافرمان اور مگستاخ ہوں۔

4- حمل کے دوران :-

خواتین میں جسمانی تبدیلیاں رونما ہونا۔

5- بڑھاپے کا خوف

6- گھریلو مسائل

7- ملازمت کے دوران مسلسل ذہنی دباؤ کیونکہ ملازمت مزاج کے مطابق نہیں ہوتی یا افسردگی نہیں ہوتے۔

8- مالی مشکلات :-
مثلاً فوری ختم یا کاروبار میں نقصان ہو جائے۔
9- باطنی کے سچ اور ناپسندیدہ واقعات جو لاشعور میں پوشیدہ ہوتے ہیں۔

10- جسمانی وجوہات مثلاً تھائیرائیڈ غدد کی کارکردگی میں اضافہ۔

11- گناہ یا جرم کا احساس

تشویش کا علاج :-

اس مسئلے میں ان کے دماغ پر زیادہ مہم و معروف ہیں۔

1- ادویات سے علاج :-

ہمارے ملک میں یہ طریقہ علاج زیادہ استعمال ہو رہا ہے اس طریقے میں بیماری کی وجوہات ختم کرنے کے بجائے سکون آور ادویات سے انہیں دبا دیا جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عموماً وہ ختم کرتے ہی بیماری پھر شروع ہو جاتی ہے ویسے بھی مریض دواؤں کا عادی ہو جاتا ہے اور انہیں پھر انہیں پانا مزید برآں ان ادویات کے بہت سے نقصانات بھی ہیں۔

نفسیاتی علاج :-

اس علاج میں عموماً مرض کی وجہ معلوم کر کے اسے ختم کر دیا جاتا ہے۔ مریض کی سوچ بدل جاتی ہے یا نفسیاتی طریقہ ہائے علاج خاصا وقت لیتے ہیں جبکہ جینو تھراپی یعنی علاج بذریعہ بیٹا نزم میں وقت لگتا ہے۔

اپنا علاج خود کیسے کیا جائے؟

اب ہم علاج کے چند ایسے طریقے بتائیں گے جن کی مدد سے اپنی معمولی تشویش آپ خود بھی ختم کر سکتے ہیں، اگر ان کی مدد سے آپ کی تشویش کم نہ ہو تو فوری طور پر کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کریں کیونکہ دیر کی صورت میں بیماری جڑ پکڑ لیتی ہے اور پھر علاج میں زیادہ وقت لگتا ہے، کارآمد طریقے یہ ہیں۔

1- بیات ذہن میں رکھیں کہ آپ کسی خطرناک جسمانی بیماری کا شکار نہیں۔ یہ بیماری آپ کے

لے جائیے، کچھ دیر اس کیفیت میں رہیے۔ رات سوتے وقت نیند کے لیے یہ مشق بہت مفید ہے۔ مشق کے آخر میں پانچ بار اپنے دل میں کہیے خدا کے فضل و کرم سے میں روز بروز زیادہ سے زیادہ پرسکون اور بہتر ہوتا جا رہا ہوں۔ دن میں تین بار مشق کے علاوہ جو بھی تشریحات محسوس کریں، مشق کیجیے۔

10- خوب سن لو کہ صرف اللہ کی یاد (ذکر) ہی سے دلوں کو سکون نصیب ہوتا ہے۔ (القرآن) باقاعدہ نماز کے علاوہ روزانہ کم از کم نصف گھنٹہ قرآن مجید ترجمہ کے ساتھ پڑھا جائے، نیز ہر نماز کے بعد ایک سو بار یا اللہ، یا رحمان، یا رحیم کی تسبیح کیجیے اور خدا سے سکون قلب کی دعا مانگیئے۔

(اردو ڈائجسٹ اکتوبر 1996ء)

بچوں کو عینک سے بچائیے!

منہ بے دلیات جدید ترین طبی تحقیق کی روشنی میں:-

انسانی زندگی کی تمام مسرتوں، کھل رنٹائیوں اور لطفنتوں کا انحصار قوت باصرہ پر ہے، ذرا چند لوگوں کے لیے اپنی آنکھیں بند کر کے تصور کی آنکھ سے دیکھیے کہ ایک نابینا فرد کے لیے اس دنیا کی زندگی بسر کرنا کس قدر دشوار ہے۔ آنکھوں کے بغیر انسانی زندگی ایک لامحدود اندھیرے کے سوا کچھ نہیں، اس کے دوسری طرف ہمارا یہ حال ہے، باوجود ہم اس عظیم نعمت کو اس بے دردی سے استعمال کرتے ہیں کہ خدا کی پناہ۔ آج کل بچوں کو چھوٹی عمر ہی میں عینک لگ جاتی ہے، یہ بڑی توجہ نہیں رکھتے ہیں۔ بچوں کی نگاہ کا درست رہنا ضروری ہے، اس کے پیش نظر ہم ان صفحات میں انسانی اور اساتذہ کے لیے وہ حفاظتی تدابیر دے رہے ہیں، جن پر اگر پابندی سے عمل کیا اور کرایا جائے تو بچوں کی بینائی یقیناً درست رہ سکتی ہے اور وہ عینک کے آزار سے بچ سکتے ہیں۔

ماں کی ذمہ داری:-

- 1- بچے کو مدہم روشنی میں پڑھنے کی اجازت کبھی نہ دے۔
- 2- بچے کو اپنی گردن میز پر رکھی ہوئی کتاب پر جھکانے کی اجازت نہ دے۔
- 3- دیکھیے کہ جب بچہ کتاب پڑھ رہا ہو تو کتاب اور بچے کی آنکھوں کے درمیان فاصلہ کم از کم چودھراچ ہو۔
- 4- جب بچہ پڑھ رہا ہو تو اطمینان کر لے کہ روشنی بچے کے سر کے اوپر سے یا بائیں جانب سے آ رہی ہے۔
- 5- بچے کو نصیحت کرے کہ پڑھنے کے دوران وقفے وقفے سے کچھ سیکنڈ کے لیے آنکھیں بند کرے تاکہ انہیں آرام اور تازگی ملے۔
- 6- دیکھئے کہ جب بچہ پڑھ رہا ہو تو روشنی کتاب پر پڑے نہ کہ اس کی آنکھوں پر۔
- 7- بچے کو چند صدیے والی روشنی میں یا اس صورت میں دھوپ کتاب پر پڑ رہی ہو، پڑھنے کی اجازت کبھی نہ دے کیونکہ صغیر کی چمک بھی آنکھوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔
- 8- شہ نواز بچوں اور بڑے بچوں کو کبھی تیز روشنی یا تیز دھوپ میں نہ سلائے۔ جب بھی بچے کو

بازوؤں میں اٹھائے یا بچے گاڑی میں لٹائے تو اس کی آنکھوں پر کسی چھوٹی چھتری کا سایہ کرے۔

9- بچے کو کبھی کھلی آنکھوں یا دور بین یا دھوپ کی عینک وغیرہ سے سورج گرہن کو دیکھنے کی اجازت نہ دے کیونکہ اس طرح نظر مکمل طور پر ضائع ہو سکتی ہے۔

10- باقاعدگی سے بچے کی آنکھوں کا معائنہ کروانی رہے۔

11- بچے کو کبھی چلتی ٹرین یا سواری میں پڑھنے کی اجازت نہ دے کیونکہ بچے سے نظر پر اثر پڑتا ہے۔

12- بچوں کو جھولے میں پڑھنے کی اجازت نہ دے۔

13- جب بچے کو سیر کے لیے باہر لے جائے تو اسے گھاس، بہرے اور دوری پر واقع برے درختوں کو دور سے دیکھنے کی ہدایات کرے۔

14- اطمینان کرے کہ بچہ ہر روز صبح و شام اپنی آنکھیں ٹھنڈے پانی سے دھوئے۔

15- بچے کے ذہن میں ذاتی صفائی کی اہمیت نقش کرے کیونکہ آنکھوں کی بیماریوں سے بچنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔

16- خیال رکھے کہ بچہ دوسروں کا رومال یا تولیہ استعمال نہ کرے۔

17- بچے کو اپنی آنکھیں گندے ہاتھوں سے مت ملنے دے۔

18- کھیلوں سے ہوشیار ہے۔ یہ جراثیم لانے کا باعث بنتی ہیں۔ کھیاں عموماً گھر کے کوزے پر اٹھ دیتی ہیں، گھر اور کوزے کے ڈبے کو صاف رکھنا چاہیے۔

19- اگر بچے کی آنکھوں میں گرد یا چھوٹی کبھی پڑ جائے تو اسے اپنی آنکھیں مت ملنے دیں کیونکہ آنکھوں سے قدرتی پانی نکل کر اس کو نکال دے گا، بصورت دیگر احتیاط سے آنکھوں کو پانی سے صاف کرے، اگر اس کے باوجود گرد یا کبھی نہ نکلے تو ڈاکٹر کو دکھائے۔

20- بچے کی آنکھوں میں کبھی کوئی دوامت ڈال لیے جب تک کوئی مستند ڈاکٹر اسے تجویز نہ کرے۔

21- مستند جنس کے سوا کسی کو بھی آنکھ کا آپریشن کرنے کی اجازت نہ دے۔

22- مستند ڈاکٹر سے معائنہ کروائے بغیر بچے کے لیے عینک مت خریدے کیونکہ غلط عینک فائدے کے بجائے نقصان پہنچاتی ہے۔ بچے کو ہر وقت سردرد کی شکایت رہے تو اس کو عینک کی ضرورت ہوتی ہے۔

23- اندھا پن موروثی ہوتا ہے، اس لیے ضروری ہے کہ بچے کی شادی سے پہلے کسی سپیشل سے مشورہ کرے۔

24- لوگوں کے ذہن میں یہ بات نقش کر دے کہ اگر حمل کے پہلے دو ماہ کے دوران اسے جڑیں نہ دے، تو بچہ ایسا پیدا ہوگا جس کا فیصد شکایتوں میں پیدا ہونے والے بچے کی آنکھ میں موتیا آتا ہے، اس لیے ان کے لیے یہ اچھا ہوگا کہ وہ خود شادی سے پہلے جڑیں خسرانے لگیں۔

25- بچے کی آنکھوں میں پھینکنا جان ہوتا ہے سوچ کر کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آنکھیں ٹھیک ہوتی ہیں۔ اس کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ایسا نہیں ہوتا ڈاکٹر سے لازماً مشورہ کر لینا چاہیے۔

26- طبی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک ہفتے کی عمر کے بچے کی آنکھوں میں کوئی ایسی علامت پیدا ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں کالا موتیا پیدا ہو سکتا ہے اگر بچہ روشنی کے گرد بہت سے رنگ دیکھتا ہے تو ایسا بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ موتیا پیدا ہو رہا ہے۔

27- ایسا ہرگز نہ سوچنے کو صرف بوڑھے لوگوں کو موتیا ہوتا ہے، ایک بچہ پیدا ہونے کے وقت بھی موتیا کا شکار ہو سکتا ہے۔

28- بچے کو آشوب چشم ہو تو احتیاط ضروری ہے کیونکہ اس سے وہ اندھا بھی ہو سکتا ہے، لہذا ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیے۔

29- اگر بچے کو بچک ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائے کیونکہ اس سے بھی بڑا اندھا ہو سکتا ہے۔

30- بچے کی نظر کمزور ہو رہی ہے۔ اگر وہ اس کو بہت قریب سے گھورتا ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی قریب کی نظر کمزور ہو رہی ہے۔

31- احتیاط کرے کہ بچے کو آتش بازی سے کوئی نقصان نہ پہنچے۔

32- بچے کو کبھی نوکدار چیزوں مثلاً چاقو، قینچی، تیرکمان وغیرہ سے نہ کھیلنے دے۔

33- احتیاط کرے کہ بچے کو مناسب غذا ملے۔ ان کو دامن اے گولیوں یا آنکھوں کی صورت میں دینا چاہیے کیونکہ اس کی آنکھوں کی بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔

34- بچے کی پرورش ہمیشہ اچھے صحت بخش ماحول میں کرنی چاہیے۔

اسلام کی ذمہ داری:-

اسلام بچے کے والدین یا اسکول کے ڈاکٹر کو اس صورت میں ضرور اطلاع دے، جب بچے میں

انہماق کی علامات میں سے کوئی بھی ظاہر ہو۔

1- جب وہ کتاب یا چھوٹی چیزوں کو آنکھوں کے قریب رکھتا ہو۔

- 2- اگر اس کی آنکھیں روشنی کے لیے بہت زیادہ حساس ہوں۔
- 3- اگر بچے کی آنکھوں میں حصہ نہ لے سکتے جن میں دور کی چیزوں کو دیکھنا پڑتا ہو۔
- 4- اگر بچہ غصیلنا ہو اور پڑھنے میں دشواری کرے۔
- 5- اگر وہ اکثر آنکھیں رگڑتا ہو، پلکیں چھکانے یا تیوری چڑھائے۔
- 6- اگر وہ قریب کی چیزوں کو دیکھنے کے لیے سر کو جھکا کر یا تیز چا کر تباہ اور دور کی چیز کو دیکھنے کے لیے آنکھوں کو کبیرتا ہو۔
- 7- اگر وہ چیزیں دکھائی نہ دیں یا دھندلی نظر آنے یا دو دو دکھائی دینے کی شکایت کرے۔
- 8- اگر وہ قریب سے دیکھنے کے کاموں کے بعد آنکھوں میں جلن، سر درد، مسکلی اور دھندلاہٹ محسوس کرے۔

استاد کے لیے احتیاط:-

- 1- آٹھ سال کی عمر تک نشوونما پاتے بچوں کو قریب سے دیکھنے کا کام زیادہ نہ کرنے دے بلکہ ان کو کھلی ہوا میں ہونے والے مشاغل کی طرف مائل کرے۔
- 2- ایسے بچے کو اسکول میں داخلہ نہیں دینا چاہیے جس کی آنکھوں سے پانی بہتا ہو کیونکہ وہ تمام دوسرے بچوں کے لیے بھی خطرہ ہوتا ہے۔

(حسان عارف)

وہم کا آسان علاج!

بہتر بہتر گر آپ کو وہم سے اور وہم جیسے اذیت ناک امراض سے نجات دلانے میں حیرت انگیز طور پر موثر ہوں گے اور صحابہ کے بارے میں پسندیدہ خیالات آتے ہیں۔ یہ خیالات مجھے خدا، رسول ﷺ اور صحابہ کے باوجود ذہن سے خارج نہیں ہوتے حتیٰ کہ ہر وقت میرے ذہن پر چھائے رہتے ہیں، کوشش کے باوجود ذہن سے خارج نہیں ہوتے حتیٰ کہ نماز پڑھتے ہوئے بھی یہ جان نہیں چھوڑتے، پھر ایسا احساس ہوتا ہے جس کی وجہ سے شدید بے ناز پڑھتے ہوئے بھی یہ جان نہیں چھوڑتے، آپ کو ختم کر لوں، ابھی یہ خیال کہ میں دائرہ اسلام سے ہٹ چکی محسوس کرتا ہوں، خیال آتا ہے کہ اپنے آپ کو ختم کر لوں، ابھی یہ خیال کہ میں دائرہ اسلام خارج ہو چکا ہوں، ایک عالم دین سے مسئلہ پوچھا۔ انہوں نے تسلی دی کہ اس طرح انسان اسلام خارج ہو چکا ہوتا، پھر بھی تسلی نہ ہوئی تو انہوں نے کلمہ پڑھوا کر دو بارہ مسلمان کیا۔ اس سے چند دن خارج نہیں ہوتا، پھر وہی خیال کہ میں اسلام سے خارج ہو چکا ہوں۔

دن سکون سے گزرے۔ مگر اب پھر وہی خیال کہ میں اسلام سے خارج ہو چکا ہوں۔ یہ بیان سے محمد انور نامی شخص کے طویل خط کا خلاصہ ہے۔ وہ دراصل وہم سے یا وہم کی بیماری میں مبتلا ہے، اس بیماری میں نامعقول بے ہودہ اور تکلیف دہ خیالات و تصورات فرد کے ذہن پر چھا جاتے ہیں اور کسی بھی صورت میں ذہن سے خارج نہیں ہوتے اکثر اوقات اسے اچھی طرح احساس ہوتا ہے کہ یہ فضول ہیں مگر چونکہ یہ غیر ارادی ہوتے ہیں، لہذا وہ انتہائی کوشش کے باوجود ان سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتا، حتیٰ کہ ان س سے بعض خیالات اور تصورات کو وہ قبول بھی کر لیتا ہے، یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

دیے تو اکثر لوگوں کو ایسے خیالات آتے ہیں مگر ان میں شدت نہیں ہوتی اور نہ یہ تسلسل سے آتے ہیں اور ان کا دورانیہ بھی کم ہوتا ہے، جبکہ بیماری کی صورت میں یہ خیالات بہت شدت سے تسلسل آتے ہیں۔ اکثر ناخوشگوار، گھناؤنے اور تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک اٹھارہ سالہ لڑکی کی ماں جب بھی میزبیاں اترتی ہے تو اسے خیال آتا ہے کہ وہ ماں کو دھکا دے دے ایک عورت کو ذلیل آتا ہے کہ وہ اپنے خاندان کو زبردستی دے دے۔

دلچسپ کیس ہسٹری:-

لطیف دی سی آر "طلاق" نامی فلم دیکھ رہا تھا، اسے فلم پسند آئی اس نے بیوی سے فلم کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ طلاق بہت اچھی فلم ہے، طلاق کا فلاں گانا بہت اچھا ہے۔ طلاق کی بیرون کی ایک ٹیگ تو کمال کی ہے۔ طلاق کا لفظ اس نے کئی بار دہرایا۔ اس دوران اچانک اس کے دماغ میں یہ خیال آن گھسا کہ چونکہ اس نے بیوی کے سامنے بار بار "طلاق" کا لفظ دہرایا، لہذا ات

دنیا کی جبرت انگیز ادویات!

امراض قلب کے لیے کونسی دوا بہتر ہے؟

پچاس برس پہلے پنسلین کی دریافت نے علاج معالجے کے میدان میں ایک انقلاب برپا کر دیا تھا۔ پنسلین نے لاکھوں لاعلاج مریضوں کی جانیں بچائیں اور اس کے بعد ایسی ادویات کی دریافتوں کا سلسلہ چل نکلا جن کے جادوی اثرات نے بلاشبہ انہیں جبرت انگیز ادویات قرار دی۔ ان جبرت انگیز ادویات نے معالجین کے لیے امراض کو زیادہ گہرائی میں جا کر کھینچا اور ان کا کامیاب علاج کرنے کے قابل بنا دیا ہے، دوسری جانب مریضوں کو بھی نسبتاً سستا اور بہت عرصے تک استعمال کے مواقع فراہم کیے۔

ہر دوا مفید اثرات کے ساتھ کچھ ذہنی منفی اثرات بھی رکھتی ہے، ڈاکٹر اور مریض دونوں ان اثرات سے بخوبی واقف ہوں تو بیماری کا علاج بہتر طور پر کیا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر مضامین کا یہ سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے جس سے دور جدید کی جبرت انگیز ادویات ان کے کام کرنے کا طریقہ اور مثبت اور منفی پہلوؤں کا مفصل تعارف کرایا جائے گا اور وہ احتیاطیں بھی بتائیں گے کہ کب کونسی دوا کس مریض کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے اور ان کے استعمال کا صحیح طریقہ کیا ہے۔ پہلی قسط میں امراض قلب سے متعلق جبرت انگیز ادویات کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

ہم ایک ایسے دور میں رہ رہے ہیں جب ہر طرف امراض قلب کی دباؤ پھیلی ہوئی ہے، دنیا بھر میں ہر سال کینسر، ٹریفک حادثات، جراثیمی بیماریوں اور دیگر اسباب سے اتنے لوگ نہیں مرتے جتنے صرف دل کے امراض سے مر جاتے ہیں۔

عجب بات یہ ہے کہ یہ بیماری ہمارے ہی زمانے میں پروان چڑھی ہے۔ وجہ تو معلوم نہیں لیکن حقیقت بہر حال یہ ہے کہ انیسویں صدی میں دل کے دورے کا کبھی کوئی آکا کا واقف ہوا کرتا تھا۔ اور 1910ء میں پہلی مرتبہ ایک زندہ آدمی میں دل کے مرض کا پتہ چلایا گیا تھا۔ اب حال یہ ہے کہ صرف امریکہ میں ہر سال آٹھ لاکھ انسان دل کے دورے سے مر جاتے ہیں اور پچھ لاکھ مزید ہسپتالوں میں داخل ہوتے ہیں اور ان کے علاج پر سالانہ ساٹھ ارب امریکی ڈالرز خرچ ہوتے ہیں۔

ان جیسا تک اعداد و شمار کے باوجود آج کا ڈاکٹر مایوس نہیں بلکہ پر امید ہے۔ اس بات کی

شہادت موجود ہے کہ یہ بیماری اپنے عروج کو پہنچ کر اب کمی کی طرف بڑھ رہی ہے۔ 1960ء کے بعد دل کے امراض میں شرح اموات مسلسل نیچے آ رہی ہے۔ صورتحال کی اس بہتری میں ان جبرت انگیز دواؤں کا بلاشبہ بڑا حصہ ہے جو دورہ قلب کی روک تھام اور بلند فشار خون کو کم کرنے کے لیے دریافت ہوئی ہیں۔

آج کا معالج امراض قلب اور ان کے اسباب کا بہتر شعور رکھتا ہے، مگر اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ اس کے ہاتھ میں ایسی متعدد نو دریافت شدہ ادویات آگئی ہیں جن کا کچھ عرصہ پہلے تصور تک نہیں کیا جاسکتا تھا، اگرچہ مستقبل میں ایک مشینی دل تیار کرنے کی خبریں شہر شیوں کے ساتھ شائع ہوئی ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ دوا سازی میں نسبتاً خاموشی سے ہونے والی ترقی کی بدولت آج بھی ہر سال ہزاروں لوگوں کی جانیں بچائی جا رہی ہیں اور لاکھوں مریضوں کے حالات زندگی بہتر بنائے گئے ہیں ترقی کی رفتار مسلسل تیز ہو رہی ہے، مثلاً ادویات ہی کو دیکھیے دل کے دورے سے بچا جانے والے مریضوں کے علاج میں "میٹابلا کر" ادویات نے ایک انقلاب برپا کر دیا تھا لیکن فقط چند سال میں اب ان کی پہلی نسل تقریباً ترک کی جا رہی ہے کیونکہ ان سے بڑھ کر اور کم مہنگی اثرات پیدا کرنے والی ادویات ایجاد ہو چکی ہیں۔

ان جبرت ناک ادویات کے ذریعے اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ دورہ قلب کو مریضوں کو ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی ختم کر دیا جائے۔ امید کی جاتی ہے کہ عنقریب خطرناک کورونری بائی پاس آپریشن کی کئی ضرورت نہیں رہے گی اور لوگوں میں جم جانے والے خون کے لوتھڑے بھی شخص ادویات سے گھلا کر ختم کیے جاسکیں گے، اس کے ساتھ ہی دل کے دورے کی وجہ سے پیدا ہونے والی مفذویوں کا تدارک بھی ہو سکے گا اور ایسے مریض دوبارہ معمول کی زندگی میں واپس آ جائیں گے۔

امراض قلب کے حوالے سے ادویات کی دنیا میں ہونے والی اس غیر معمولی ترقی کا جائزہ لینے سے پہلے یہ مناسب ہوگا کہ ایک نظر بل اور دوران خون کے نظام پر ڈال لی جائے کہ یہ کیا کام کرتا ہے اور کیسے کرتا ہے۔

زمانہ قدیم میں دل کو زور اور جذبات کا مرکز خیال کیا جاتا تھا، آج بھی خوشی اور محبت کے اظہار کے لیے دل کی تصویر والے کارڈ بھیجے جاتے ہیں، یہ الگ بات ہے کہ یہ تصویریں شخص سلامت بن کر رہ گئی ہیں اور اس کا دل اصلی شکل سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ایک تصویر یہ تھا کہ خوشی سے دل کی تقویت ملتی ہے اور غم سے یہ ٹوٹ جاتا ہے، جدید سائنس اس روایت تک تصور کو نہیں مانتی، اس کے مطابق تو دل شخص ایک پمپ ہے، جو کار کے آئیل پمپ کی طرح خون کو جسم میں زیر گردش

ہائی بلڈ پریشر:-

ہائپرٹینشن یا بلڈ فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) دراصل دل کی نہیں بلکہ شریانوں کی بنا دی ہے۔ شریانیں عام طور پر لگدار ہوتی ہیں۔ یہ دل کی دھڑکن کے ساتھ پھیلتی اور سکڑتی ہی نہیں بلکہ جسم میں خون کی مقدار، ضرورت اور جذبانی کیفیات کے لحاظ سے اپنے آپ کو سکڑے یا پھیلا سکتی ہیں اور اس طرح خون کے دباؤ کو ایک معمول کی سطح پر برقرار رکھنے یا کم زیادہ کر دینے کا فرض ادا کرتی ہیں، کئی اسباب جیسے ذہنی تناؤ، غذا، وراثت، طرز زندگی اور عمر، لازماً شریانوں کی کیفیت پر اثر انداز ہوتے ہیں، رفتہ رفتہ ان کی لچک کم ہو جاتی ہے، چنانچہ بدلتے حالات کے لحاظ سے ان کی مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت بھی کم ہو جاتی ہے اس کیفیت کو شریانوں کا سخت ہو جانا یا آرتھرو سکلروسیس (Arterio sclerosis) کہتے ہیں۔

شریانوں کی تنگی:-

شریانوں کی تنگی کی طرح ان کی تنگی بھی دوران خون میں رکاوٹ کا اہم سبب ہے۔ خون میں موجود ضرورت سے زیادہ چھنے مادے شریانوں کی اندرونی دیواروں پر چھنے شروع ہو جاتے ہیں، بالکل اسی طرح جیسے گھر میں پانی کے پائپ زنگ اور کثافت کی وجہ سے بند ہو جاتے ہیں، یہی چیزیں مادہ ہے جو کوثری آرٹری کی اندرونی دیواروں سے چپک کر راستہ تنگ کر دیتا ہے اور ایسا ناکا باعث بنتا ہے، اگر یہ مادہ کوخون لے جانے والی شریانوں میں رکاوٹ پیدا کر دے تو بے ہوشی کے دورے ہر نہ لگتے ہیں۔

شریانوں کی تنگی اور تنگی بھی دواساب علیحدہ علیحدہ یا اکٹھے جسم میں خون کا دباؤ بڑھانے کی وجہ بنتے ہیں، اس بڑھے ہوئے دباؤ میں خون کو جسم میں گردش دینے کے لیے دل کو زیادہ زور سے کام کرنا پڑتا ہے چنانچہ کام کے بوجھ سے ہاتھوں میں ٹوٹ پھوٹ پیدا ہوتی ہے اور دل کا مرض آگے بڑھتا جاتا ہے۔

اب ہم ان حیرت انگیز ادویات کا ذکر قریب سے جائزہ لیں گے جو محققین نے امراض قلب کے لیے تیار کی ہیں یا تیار کر رہے ہیں تاکہ دل کے مریض صحت مند ہو جائیں اور عمر پورے زندگی گزاریں۔

بیٹا بلاکرز (Beta Blockers):-

پچاس برس پہلے اگر کسی کو دل کا دورہ پڑتا تو ڈاکٹروں کے پاس کھل آرام، آسپین اور مسکن ادویات کے سوا علاج کے لیے اور کچھ نہیں تھا، پیشتر حالات میں ایسے مریضوں کو اسپتال میں داخل

کرنے کی ضرورت بھی محسوس نہیں کی جاتی تھی کیونکہ وہاں بھی صرف چند ہی بیماریاں سمجھی جاتی تھیں۔

میں ڈاکٹروں کو پانی سے جسی کا احساس تھا اور وہ اچھے امکانات کے انتظار میں تھے۔

جہاں تک دہائی کے آغاز میں امراض قلب کے خلاف ڈاکٹروں نے چند بڑے قدم اٹھائے، تاہم 1959ء میں ایک سوڈیش ڈاکٹر نے ایک 43 سالہ مریض کے جسم میں ایسی ہی حیرت کو پایا۔ وہ تھکے والا آج بھی سکر ہو گیا۔

1961ء کو جان ہوکنو یونیورسٹی کے محققین نے معلوم کیا کہ آسانی سے سیکنے کے قابل چند ڈاکٹر ایڈیٹر کی گیم ڈول کے دورے کے مریض کو اسپتال یا مناسب گھرانی میں پہنچانے تک زندہ رکھا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد، سکولوں، کیونٹی سنٹروں اور بڑے اداروں کے کارکنوں کو مریضوں کے مسائل اور دل کی دھڑکن دوبارہ جاری کرنے کی تربیت دے کر اب تک ان کتوں کی جانیں بچائی جا چکی ہیں۔ اسپتال کے عملے کو ان تدابیر کی تربیت دی جاتی ہے اور ان کی وجہ سے مریض موت کی دہلیز سے واپس آتے دیکھے گئے ہیں۔

ان ابتدائی کامیابیوں کے بعد ادویات کی تحقیق اور تلاش کے کام میں تیزی آئی۔ مریض کو یہ انداز دیا گیا ہوا کہ اسپتال میں داخل دل کے مریض یا ایسے لوگوں کے لئے جن کو دل کے دورے کا خطرہ ہو سب سے اہم جان بچانے والی تدابیر کو ثوری طور پر بروئے کار لانا ہے اور یہ تدابیر دل کا دورہ ہونے کے بعد چند سیکنڈوں یا منٹوں میں میسر آ جاتی چاہئیں۔ اس طرح دنیا کا پہلا کوثری کیئر پلانٹ (ای سی یو) وجود میں آیا۔ اس میں ایسی تربیت یافتہ نرسیں رکھی گئیں جو تمام تدابیر اختیار کر سکتی ہیں، انہیں صرف ڈاکٹر ہی کرتے تھے۔

ادویہ سازی کے محاذ پر رفتار ابھی ست تھی کئی نئی ادویات تیار کی گئیں انہیں آزما گیا، لیکن کئی سال بعد اصل معرکہ اس وقت ہوا جب بیٹا بلاکرز کے نام سے حیرت ناک صلاحیت رکھنے والی چند ادویات کا گروپ سامنے آیا۔

پہلے نرسوں (تجارتی نام انڈرال) کو دو ادویوں کے اس گروپ کا دادا قرار دیا جاتا ہے اور اسی گروپ کی سب سے پہلی ادویہ تھی جسے امریکی ادارہ غذا و ادویہ ایف ڈی اے نے امریکہ میں مریضوں کے لیے استعمال کرنے کی اجازت دے دی، البتہ اس وقت کسی کو بھی یہ اندازہ نہیں تھا کہ بظاہر یہ معمولی سی ادویہ آئندہ امراض قلب کے علاج میں کتنا بنیادی کردار ادا کرنے والی ہے اور یہ کہ صرف چند سال کے اندر یہ امریکی نسخوں میں سب سے زیادہ لکھی جانے والی دوا ثابت ہوگی۔

1967ء میں اس کا واحد منظور شدہ استعمال دل کی بے قاعدہ دھڑکن کا علاج تھا۔ 1972ء میں ایف ڈی اے نے اس کے استعمال میں توسیع کرتے ہوئے اسے ایسا بنانا کے علاج کے لیے جائز

آفات سے بچنے میں مدد دینے کے لیے ہنگامی بنیادوں پر کام شروع کر دیتا ہے۔
 ۱. مقابلہ کر دیا جھاگ جاؤ۔۔۔! رد عمل کا یہ نظام جسم اور دماغ کے درمیان پیچیدہ ربط کے ذریعے کام کرتا ہے، جیسے ہی آپ کا دماغ کوئی خطرہ محسوس کرتا ہے، وہ خود بخود دکھلا کر وہ کے غدود پیغام بھیج دیتا ہے کہ فوراً ایڈرینالین پسپ کرنا شروع کر دو۔ یہ ایڈرینالین خون میں شامل ہو کر جسم کے تمام اعضا میں پہنچتی اور انہیں گرم کر دیتی ہے کہ تیار ہو جاؤ، ابھی تم سے تمہاری بہترین استعداد کے مطابق کام لیا جانے والا ہے، آپ کے ہانسنے کا نظام بکسر کام چھوڑ دیتا ہے۔ خون دماغ کی طرف منتقل ہو جاتا ہے تاکہ تیزی سے سوچا جا سکے اور ساتھ ہی اگر بیٹ زخمی ہو چکا ہو تو وہاں سے زیادہ خون نہ بہ سکے، اس وقت تک آپ کے جسم کے تمام عضلات تناؤ میں آ کر رہتی ہیں تیز کر دینی کے لیے تیار ہو چکے ہوتے ہیں، اسی تناؤ کی وجہ سے آپ کی ناکھیں کا پھینک گئی ہیں، سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے خون میں آکسیجن کا اخذ اب بڑھ جاتا ہے یہ ساری باتیں آپ کو مقابلہ کرنے یا فرار ہونے میں مدد دیتی ہے، اگر آپ لڑنے کا فیصلہ کریں تو یہ کیفیت آپ کو تیزی سے سوچنے اور حرکت دینے میں مدد دیتی ہے اور اگر فرار کا فیصلہ کریں تو ایڈرینالین آپ کو اضافی رفتار اور قوت برداشت فراہم کرتی ہے، اس کیفیت میں آپ غیر معمولی اونچائی یا لمبی چھلانگیں بھی دے سکتے ہیں۔

اب ہوا یہ ہے کہ کنگھریٹ کے اس جدید جنگل کے قوانین اس قدیم مگر سچے وقت سے مختلف ہیں جب خطرہ شیر یا دیگر خون خوار جانوروں کی واضح اشکال میں سامنے موجود ہوتا تھا اب اس کا کوئی فائدہ نہیں کہ آپ دوسرے ذرائع پر سکون کی بارش کر دیں اور نہ بھاگنے میں فائدہ ہے کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ گرگ کتنا ہی تیز گاڑی دوڑائیں ٹریفک پولیس بالآخر کبھی نہ کبھی آپ کو پکڑی لے گی چنانچہ اب ہم سب اچھی طرح یہ نکتہ سمجھ چکے ہیں کہ آج کے قانون میں اپنی سلامتی کا بہترین حربہ یہ ہے کہ ہم خاموش اپنی جگہ کھڑے رہیں اور اپنے آپ کو اتنی ہی پرسکون ظاہر کریں۔ ہم نے تو یہ بات سمجھ لی، چلیے اب ہوا کیوں مشکل یہ ہے کہ ریڈر ٹیل گینڈ ز بھی گردوں کو یہ بات آج تک کسی نے نہ بتائی کہ زحمت نہیں فرمائی وہ اب بھی فوراً ایڈرینالین پسپ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس معرکہ خیز لمحے کے انتظار میں جواب کبھی آتا ہی نہیں، آپ تو پولیس آفیسر سے چالان کی پرچی لینے کے انتظار میں کھڑے اپنے جذبات پر قابو پانے کی کوشش کر رہے ہیں جبکہ آپ کا جسم کسی ایکشن میں کود پڑنے کے لیے اپنے آپ کو بالکل تیار کیے ہوئے ہے، پھر جب آپ پولیس آفیسر سے چالان کا کاغذ لیتے ہوئے اپنے ہونٹوں پر ایک رسمی مسکراہٹ لاتے ہوئے "شکر ہے!" کہتے ہیں تو آپ واضح طور پر محسوس کرتے ہیں کہ اس ساری اہمیتی ہوئی تو اتنی کارنگ

بزرگ اندر کی طرف ہو گیا ہے، آپ کے اندر کی یہ آگ آپ کو پلیٹ میں لے لیتی ہے، اس وقت آپ کے جسم پر بالکل وہ کیفیت طاری ہوتی ہے، جیسے آپ پارکنگ بریک لگا کر کار چلا رہے ہیں اور تھین کی راسے میں اس قسم کا آسودہ تناؤ امراض قلب کے اسباب میں ایک بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔
 آئے اب اس کو غور سے دیکھتے ہیں کہ ہمارے دل اور دوران خون کے پورے نظام پر کیا اثر ہے جب ایڈرینالین کا یہ طوفان اس سے ٹکراتا ہے، اس سے ان بیٹا بلا کر ادویات کی اہمیت واضح ہو جائے گی۔

جب آپ جذباتی تناؤ میں ہوں تو پہلا اور واضح رد عمل یہ ہوتا ہے کہ آپ کے دل کی دھڑکن معمول سے زیادہ تیز اور زور دار ہو جاتی ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ زیادہ محنت سے کام کر رہا ہے چنانچہ اس سے زیادہ آکسیجن کی ضرورت ہوگی، عین اس وقت ایڈرینالین کے اثر سے آپ کی ناکھیں بھی بکسر کر نکھ ہو جاتی ہیں۔

اب دو تاج فوری طور پر سامنے آتے ہیں، اول، تنگ شدہ شریانوں میں خون کو گردش دینے کے لیے دل کو کتنا بہت زیادہ مشقت سے کام کرنا پڑتا ہے اور دو، تنگ ہو جانے کے بعد کورنری آؤز ریڈل کو معمول کے مطابق آکسیجن ملنا زیادہ خون فراہم نہیں کر سکتیں۔

ایک عام صحت مند آدمی میں یہ اثرات خطرناک نہیں ہوتے، اگر دل بیمار یا نقصان زدہ ہو تو یہ جان کماہت ہو سکتے ہیں۔ ایک بیمار دل کی کورنری آرٹریز سکڑ جائیں تو سینے میں درد (انجائنا) کا احساس ہوتا ہے۔ جو دراصل یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ دل کو آکسیجن کی ضرورت ہے جو کمل رہی ہے اگر بہتر نہیں اور زیادہ سکڑ جائیں یا اگر دل کو اور زیادہ مشقت سے کام کرنا پڑے تو آکسیجن کی کمی مزید بڑھ جاتی ہے۔ دل پھڑ پھڑاتا اور جھٹکے کھاتا ہے، رکنا محسوس ہوتا ہے اور آکسیجن کی کمی سے کچھ ہانتیں مردہ ہو گئی ہیں، اسی کیفیت کو دل کا دورہ یا ہارٹ ایکٹ کہتے ہیں۔

ایسا وہ مقام ہے جہاں بیٹا بلا کر علاج کے میدان میں اترتی ہے۔ محققین کہتے ہیں لڑویا کا دور عمل کو منقطع کر کے اپنا کام کرتی ہیں۔ بیٹا دراصل بیٹا سپر زہوتے ہیں یہ ایک کیسیائی پیغام ہوتا ہے، ایڈرینالین پہلے اس پیغام کو وصول کر کے سمجھتی ہے اور پھر اس کی شدت کے مطابق ایڈرینالین کو ادویات ایڈرینالین سے پہلے جسم میں پہنچ جائیں تو یہ بیٹا سپر ز کے گرد لیٹ جاتی ہے، نتیجہ یہ کہ ایڈرینالین ان کا پیغام سننے سے قاصر رہتی ہے۔ گویا بیٹا بلا کر زنی الحقیقت جذباتی تناؤ گینڈ ز اور دست طور پر ایڈرینالین کے جسم پر اثرات کے خلاف ایک مؤثر دیکھیں ہیں۔

بیٹا بلا کر ز ادویات کے مسائل :-

یہ ادویات بلاشبہ بہت حیرت انگیز سی لیکن ان میں بھی کچھ پریشان کن ذیلی اثرات کی موجودگی سے انکار نہیں کیا جاسکتا، جہاں یہ دل اور دوران خون کو کلاہ گرد کے خوردوں کا ہنگامی پیغام سننے سے روک دیتی ہیں وہاں جسم کے دوسرے خطیات کو بھی خطرے کی یہ گھنٹی سننے سے روک دیتی ہیں، وہاں جسم کے دوسرے خطیات کو بھی خطرے کی یہ گھنٹی سننے نہیں دیتی، کچھ مریضوں میں خطرے کے خلاف مدافعت کا فطری نظام ان دواؤں سے اتنا دبا جاتا ہے کہ کسی منفی اثرات سامنے آنے لگتے ہیں، بعض مریض پڑھریگی، جھکن اور سر خالی خالی ہونے کی شکایات کرتے ہیں، جبکہ کچھ جنسی طور پر بے کئی اور تا اہلی محسوس کرتے ہیں۔

ان ادویات سے دل کی دھڑکن کی رفتار آہستہ اور خون کا دباؤ بھی کم ہوتا ہے جو بعض صورتوں میں خطرناک حد تک کم ہو سکتا ہے، کبھی کبھی یہ سہ کو بھی خراب کرتی ہیں اور کئی، دست اور پیٹ میں درد کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔

یہ ادویہ کچھ خاص نوعیت کے مریضوں یا ایسے مریضوں کے لیے بھی مسائل پیدا کر سکتی ہیں جو کسی اور قسم کی دوا میں بھی لے رہے ہوں مثلاً ذیابیطس کے مریضوں میں یہ خون میں ہائپر گلیکیمیا یعنی شکر کی غیر معمولی کمی کی علامات کو چھپا سکتی ہیں، اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسے مریضوں کو خون میں شکر کی سطح کا خاص طور سے زیادہ خیال رکھنا چاہیے کچھ بیٹا بلا کر ز مثلاً پروپرنولول دے با سانس لینے میں دقت محسوس کرنے والے مریضوں کو نہیں دینی چاہیے۔

ضروری نہیں کہ سب مریضوں میں یہ ضمنی اثرات پیدا ہو جائیں ممکن ہے کہ کچھ نوزاد تو ہوں لیکن ان کی نوعیت بہت معمولی ہو، ایک اچھی خبر یہ ہے کہ چند جدید بیٹا بلا کر ز مثلاً مینو پرولول کے بارے میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ ان کے ناگوار ضمنی اثرات کم ہونے کے ساتھ دل کی حفاظت کا کام بدستور بڑی خوبی سے کرتی ہیں انہیں بیٹا، ابلا کر ز کہا جاتا ہے۔ پورے جسم کے پٹار چھڑ ایک سی طرح کے نہیں ہوتے اور یہ نئی دوائیں، صرف ان پٹار چھڑ ز پر اثر انداز ہوتی ہیں جو دل کو متاثر کرتے ہیں، ٹریٹیاں یا سانس کے نظام کو کنٹرول کرنے والے پٹار چھڑ ز یہ بالکل اثر نہیں ڈالتیں یا بہت کم اثر انداز ہوتی ہیں، مقدار خوراک کنٹرول کر کے بھی اب بیٹا بلا کر ز کے ضمنی اثرات کو بہت کم یا ختم کرنا ممکن ہو گیا ہے، اس غرض کے لیے مختلف اقسام کے بیٹا بلا کر ز کو بھی آزما جاسکتا ہے، یہ سہولت پہلے موجود نہیں تھی۔

اس میں شک نہیں کہ کچھ مریضوں میں ان ادویات کے منفی اثرات کسی طرح بھی ختم نہیں کئے

جاسکتے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ بحیثیت مجموعی بیٹا بلا کر ز کی حیرت انگیز خوبیوں کو دیکھا جائے تو ہر چند نامیاں بالکل معمولی محسوس ہوتی ہیں، مگر ظاہر ہے یہ بات وہ لوگ تو درست نہیں مانیں گے جو منفی اثرات کی زد میں ہیں۔

جہاں کے منفی اثرات کی زد میں ہیں۔ ایسے مریضوں کے لیے ایک اور قسم کے بلا کر ز دریافت ہو چکے ہیں جن میں خوش قسمتی سے ایسے مریضوں کے اب تک معلومات کے مطابق ان میں بیٹا بلا کر ز کی تمام خوبیاں کھلم کھیل بلا کر ز کہا جاتا ہے اب تک معلومات کے مطابق ان میں بیٹا بلا کر ز کی تمام خوبیاں موجود ہیں جبکہ یہ ان کے تکلیف دہ ضمنی اثرات سے مبرا ہیں۔

(فرید الدین احمد)

معدے کا ناسور!

آج کی انتہائی مصروف زندگی کا ایک خطرناک مرض جس کے علاج میں نہایت احتیاط درکار ہے۔

زخم معدے:۔ معدے کے اندر نرم و نازک نمنشائے مخاطی (میوکس ممبرین) کے استر میں غیر تیزابی خراس سے پیدا ہونے والے نقص کا نتیجہ ہوتا ہے۔ معدے کی دیوار سے ایک طاقتور تیزاب (گاڑھا ہائیڈروکلورائیزڈ ایسڈ) اور خامرہ (انزائم) خارج ہوتا ہے جو ہضم میں مدد دیتا ہے، یہ تیزاب اور خامرہ، پیٹ اور اس سے ملحقہ آنت (انٹائشٹری) کو بھی تحلیل کر سکتا ہے لیکن اس کے ساتھ ایک دفاعی میکانیزم موجود ہوتا ہے جب دفاعی میکانیزم کا یہ نظام ناکام ہو جاتا ہے تو معدے کے استر کا ایک حصہ ہضم یا تحلیل ہو جاتا ہے، اس طرح زخم معدہ (کیسٹرک السر) پیدا ہو جاتا ہے۔

سگریٹ نوشی، چائے، کوئی، انکھل، مریچوں اور مسالوں کا استعمال، ذہنی دباؤ، بے وقت یا بارگاہ زیادہ کاربوہائیڈریٹ والی غذا نہیں کھانا، بڑھی ہوئی مرطوبیت، غذا کو صحیح طرح سے نہ چبانا، یہ تمام چیزیں ایسی ہیں جن سے زخم معدہ کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے تاہم ان میں سے کسی ایک چیز کو خاص طور پر زخم معدہ کا لفظی سبب قرار نہیں دیا جاسکتا، بعض اس مرض میں وراثت بھی اہم ہوتی ہے۔ یہ مرض موردی طور پر بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ پیشہ وارانہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے پریشان رہنے والے اور انتظامی افسران کو زخم معدہ زیادہ ہوتا ہے لیکن ابھی تک اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ملا کہ بعض مخصوص سماجی، معاشی گروپوں یا مخصوص پیشوں کے حامل افراد کی زیادہ تعداد زخم معدہ میں مبتلا ہوتی ہے گو پیشہ وارانہ گروپوں کی طرح نفسیاتی علمی اور مالی بنیادوں اور خاندانی مسائل کی وجہ سے بھی لوگ زخم معدہ کا شکار ہوئے ہیں، تاہم اس مرض کی تکثیر کے سلسلے میں ان اسباب کی اہمیت بھی متنازع ہے زخم معدہ کی بڑی شکایت سنگین انٹائشٹری زخم ہوتی ہے جو معدے کے زخم کے مقابلے میں زیادہ عام ہوتی ہے۔ برصغیر میں اگر معدے کے زخم میں ایک شخص مبتلا ہوتا ہے تو آنت کے زخم میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد میں ہوتی ہے۔

زخم معدہ کی خاص علامت یہ ہے کہ اس میں پیٹ کے بالائی حصے میں درد ہوتا ہے، عام طور پر یہ درج جبل سری پر واقع معدے کے اوپر ہوتا ہے۔ مختلف مریضوں میں اس کی حد مختلف ہوتی ہے، اس کی عام کیفیت یہ ہوتی ہے کہ بعض مریضوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ درد کی جگہ کتر دلی ہو رہی ہے اور بعض اوقات مریضوں کو یہ محسوس ہوتا ہے اس لیے درد کا احساس کھانا کھانے سے ایک

جنت میں اور کھانا کھانے کے نصف گھنٹہ کے بعد ہوتا ہے یا دوسرے وقت طعام سے پہلے اس میں جنت ہوتی ہے، کھانا کھانے سے عارضی طور پر آرام مل جاتا ہے، بعض مریض کھانے کے فوراً بعد شدت نکات کرتے ہیں، ایسے مریض کھانا کھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

بعض اوقات درد کی شدت نیند میں خلل انداز ہوتی ہے، مریضوں کو یہ انداز ہوتا ہے کہ کوئی ہلکی ہلکی چیز کھانے یا پینے یا دودھ کا ایک گلاس پی لینے سے انہیں اس حد تک آرام مل جاتا ہے کہ وہ دوبارہ سو جائیں۔ مریض زخم معدہ کا مخصوص درد ایک ہفتے یا اس سے زیادہ عرصے محسوس کرتے ہیں کہ یہ انہیں باہر تکلیف دیتا ہے وقفے وقفے سے درد ہوتا ہے۔ اس کے بعد یہ بتدریج کم ہوتا جاتا ہے، یہاں تک کہ مریض کی علامتیں غائب ہو جاتی ہیں۔ یہ صورت ہفتوں بلکہ مہینوں تک رہتی ہے۔

شاید زیادہ تر ایسا بھی ہوتا ہے کہ علامتیں برسوں تک ظاہر نہ ہوں خون کا اخراج، معدے میں سوراخ پڑ جانا اور بے قابو درد زخم معدہ کے سلسلے میں بڑی پیچیدگی کی حیثیت رکھتے ہیں، ان صورتوں میں عام طور پر عمل جراحی کی ضرورت ہوتی ہے، اس مرض کی علامتوں کا دوبارہ اظہار بعض اوقات جسمانی ممکن نفسیاتی اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ مرض کے عود کرنے کی کوئی قابل قبول تشریح ابھی نہیں کی جاسکتی ہے، تاہم سگریٹ نوشی کرنے والوں میں، سگریٹ نوشی نہ کرنے والوں کی نسبت مرض کے دوبارہ حملے سے متاثر ہونے والوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔

زخم نائشٹری کی صورت میں پہلی مرتبہ علاج کے بعد اس کے دوبارہ حملے کی شرح ایک سال کے دوران ہی میں 80 فیصد تک ہوتی ہے، زخم معدہ میں یہ شرح کسی حد تک کم ہوتی ہے چنانچہ مریضوں کو ایک سال تک روزانہ ہلکی خوراکوں کی صورت میں ایسی دوائیں دی جاتی ہیں جو معدوی تیزابی مادوں کے انفرز کو روک دیتی ہیں، اس علاج کے متبادل کے طور پر ہر مرتبہ مرض کے اعادے کی صورت میں نوبتی علاج بھی کیا جاتا ہے۔ مرض کے دوبارہ حملہ آور ہونے کی صورت میں چار سے آٹھ ہفتوں تک اس کا مختصر علاج کیا جاتا ہے، یہاں تک کہ زخم مندمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دوا ایسا بند کر دی جاتی ہیں، نوبتی علاج، طویل المعیاد علاج کی نسبت ارزاق ثابت ہوتا ہے۔

زخم معدہ کو کشف کرنے کے لیے معمول کے مطابق عام طریقہ یہ ہے کہ بالائی معدی امعائی (Upper Gastro Intertmaltracle) میں سیریم کا معائنہ کیا جاتا ہے اس سلسلے میں دردوں میں (Endoscope) براہ راست شکم کے اندر روٹی جھسے کا نقشہ پیش کر کے مریض کی کشف مریض کے علاج میں بڑا معاون ثابت ہوتا ہے۔

زخم معدہ کے علاج کے دو پہلو ہوتے ہیں یعنی اس میں ایک طرف تو مریض کو درد سے نجات دلائی ہوتی ہے اور دوسری طرف زخم مندمل کرنا ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ احتیاطی اور دفاعی

علاج بھی کرتا پتا ہے کہ مرض کا دوبارہ حملہ نہ ہو اور مرض میں پیچیدگیاں پیدا نہ ہوں گزشتہ چند برسوں کے دوران میں زخم معدہ کے علاج سے پہلے متعدد دوائیں متعارف کرائی گئی تھیں لیکن تمام دوائیں دردوں سے نجات اور زخم کے اندام میں بڑی کارآمد ثابت ہوئی ہیں، تاہم ابھی تک مرض سے مکمل شفا یابی کی حد تک کوئی دوا دریافت نہیں ہوئی۔ زخم معدہ کے علاج میں معدے کے تیزابی مادوں کے اخراج کو روکنا اور زخم معدہ کے تیزابی کے خلاف غشائے مخاطی کی قوت مدافعت بڑھانا شامل ہیں جو دوائیں اس وقت تک متعارف ہوئی ہیں، ان کی مختلف خوراکیوں یا مختلف دواؤں کو ایک ترتیب اور توازن سے استعمال کرایا جاتا ہے، بہر حال یہ علاج معالج کی زیر نگرانی ہونا چاہیے۔

علاج شروع ہونے کے بعد زخم مندمل ہونے کی شرح چار ہفتوں کے دوران میں ستر سے اسی فیصد تک ہوتی ہے، آٹھ ہفتوں کے دوران میں یہ شرح 80 سے 90 فیصد تک ہوتی ہے۔ یہ شرح اثناء عشری زخم کی صورت میں ہوتی ہیں، معدے کے زخم میں یہ شرح کم ہوتی ہے اور مریض کو آٹھ سے بارہ ہفتوں تک کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

زخم معدہ کے مریضوں کو غذا کے سلسلے میں بعض پابندیاں برداشت کرنی پڑتی ہیں، انہیں سگریٹ نوشی ترک کرنے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔ انہیں سگریٹ نوشی کرنے والوں میں زخم کے اندام کی صلاحیت، سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں کمزور پڑ جاتی ہے۔ سگریٹ نوشی کا مرض کے دوبارہ حملے اور اس میں پیچیدگیاں پیدا ہوجانے سے بھی گہرا تعلق ہوتا ہے۔

اسپرین اور ضد سوزش ادویہ کا استعمال معدے اور اثناء عشری آنت میں کٹاؤ کا عمل تیز کر کے خون کے اخراج کا سبب بن جاتا ہے اس لیے جہاں تک ممکن ہو اس قسم کی دواؤں کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ اس مرض میں جتنا لوگوں کے لیے الیکھل خاص طور پر ممنوع ہے کیونکہ شراب کے برائے نام استعمال سے بھی اثناء عشری آنت کا زخم پیدا ہو سکتا ہے اور زخم کے اندام کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ چائے، کوئی، اور زخم معدہ پر میں کوئی باہمی تعلق نہیں ہوتا۔ البتہ کوئی اور کولاجے دوسرے مشروبات سے معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اس لیے اس قسم کے مشروبات بہت کم استعمال کرنے چاہئیں۔

زخم معدہ کے مریضوں کے لیے بہتر راستہ:-

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ زخم معدہ کے مریضوں کے لیے غذا میں کون کون سی باتیں بہتر ہو سکتی ہیں؟ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ان مریضوں کی غذا خوشگوار اور پر لطف ہونی چاہیے، انہیں کم غذا بار بار کھانی چاہیے اور دودھ زیادہ دینا چاہیے۔ ان غذاؤں کے موثر ہونے کے بارے

نہیں مل سکی، مثال کے طور پر جہاں تک دودھ کے زیادہ استعمال کا تعلق ہے تو ایک کھنے کے بعد دودھ پینے میں تین بار معمول کے مطابق کھانا کھانے کی نسبت کم سے کم تیزابی مادے زیادہ پیدا ہوتے ہیں۔ جب بھی کوئی غذا کھائی جاتی ہے، خواہ وہ رقیق ہو یا غلیظ، جسم کے جزو کے طور پر پیٹ کے اندرونی دیوار سے تیزابی مادے خارج ہوتے ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ زخم معدہ کی صورت میں جب بار بار غذا کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو جب بھی کوئی چیز کھائی جائے گی، تیزابی مادے خارج ہوں گے، بار بار کھانے کے نتیجے میں ان تیزابی مادوں کی مقدار بڑھ جائے گی۔ اس طرح مرض میں افادہ ہونے کی بجائے اس میں شدت پائے گی۔

یہ طریقہ حیاتین "ج" کے استعمال کو بھی ناموزوں بنا دیتا ہے، یہ حیاتین سبزیوں اور تازہ پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔ زخم معدہ کے بہت سے مریض اپنی غذا کے سلسلے میں اپنے تجربات کی روشنی میں کسی نتیجے پر پہنچ جاتے ہیں کہ کوئی غذا ان کے لیے فائدہ مند ہیں اور کون سی نقصان دہ ہیں، بہر حال زخم معدہ کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ دن میں صرف دو یا تین بار کھانا کھائیں۔ وہاں میں ہلکی چھلکی غذاؤں سے گریز کریں درد بڑھنے کی صورت میں اسے کوئی غذائی چیز کھا کر ہلانے کی کوشش کریں، بلکہ بازار میں واقع تیزابیت کٹی دوائیں ملتی ہیں۔ انہیں استعمال کریں، زیادہ مقدار میں پانی پینا بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

(بشکریہ ہمدرد صحت)

معالج اور مریض کے تعلقات

معالج اور مریض کے تعلقات کی ایک خاص نوعیت ہوتی ہے اور تعلقات کی اسی نوعیت پر علاج اور اس کی کامیابی منحصر بھی ہے۔ اس سلسلے میں مثال کے طور پر معالج کو اس بات کا خیال رکھنا ہے کہ مریض کے سامنے کسی مخصوص علاج کی تفصیلات اور مصارف کا اندازہ بیان نہ کیا جائے اور علاج کے خرچ کو کم سے کم رکھنے کی کوشش کی جائے۔

ہمارا زمانہ "سوئی کے ذریعے سے علاج" کا زمانہ ہے۔ اس لیے معالجین کو انجکشن کا کوئی مصارف طریقہ علاج اختیار کرنے سے پہلے اچھی طرح غور کر لینا چاہیے اور اس بات کو سمجھ لینا چاہیے کہ مریض انجکشن کے بغیر بھی صحت یاب ہو سکتا ہے کہ نہیں کیونکہ اکثر حالات میں انجکشن کا طریقہ علاج اختیار کرنے کا مشورہ دینا یا اسے اختیار کرنا پیشہ کی بدنامی کا سبب بن جاتا ہے۔ اس سلسلے میں دوسری اہم بات یہ ہے کہ مریض سے ملاقات کے وقت معالج کو اس کے نگہار حال میں مداخلت نہیں کرنی چاہیے جب تک کہ معالج کو کوئی ایسی بات اہم دریافت نہ کرنی ہو جو مریض نے بیان نہ کی ہو کیونکہ اس صورت میں مریض کے ذہن میں یہ خیال قائم ہو جائے گا کہ اس کے مفصل حالات نہ سننے کے باعث معالج مرض کی صحیح تشخیص نہ کر سکے گا اور مریض یہ بات سمجھے گا کہ معالج نے اس کی جن باتوں کو نہیں سنا وہ مرض کو سمجھنے میں بہت اہم تھیں اور اسی لیے معالج کسی نتیجہ پر نہیں پہنچ سکتا۔ پھر مریض خواہ کسی مرض میں مبتلا نہ ہو، جب تک اس کا اچھی طرح علاج معائنہ کر لیا جائے وہ یہی سمجھتا رہتا ہے کہ معالج نے اس کی طرف پوری توجہ نہیں کی۔

شادی شدہ لوگوں کی خاصی تعداد جنسی عدم توازن اور بعض عجیب و غریب اعصابی بیماریوں میں مبتلا ہوتی ہے اور ان میں خواتین کی بیماریوں کو اس وقت تک سمجھنا ممکن نہیں ہو سکتا جب تک معالج کو ان کی جنسی زندگی کے متعلق مناسب معلومات حاصل نہ ہوں کیونکہ ایسی صورتوں میں ان کا تمام اعصابی نظام ان کی زندگی کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے۔

معالجین کو یہ بات مد نظر رکھنی چاہیے کہ مریض کی تشخیص کے سلسلے میں گنے پنے مریضی تفصیلات معلوم کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں اور عام مریض صرف اسی قدر جاننے کے بعد خواہش مند ہوتے ہیں کہ وہ کب تک اس مرض سے نجات حاصل کر سکیں گے اور علاج کا خرچ کیا ہوگا۔ اس سلسلے میں اگرچہ معالج مریض کو کوئی اطمینان بخش جواب دینے میں ہر وقت تیار ہو سکتا ہے لیکن علاج کے دوران ایک ایسا وقت ضرور آتا ہے جب معالج مریض کے ان سوالات کا جواب

نہیں دے سکتا تو پھر اسے سمجھ لینا چاہیے کہ مریض اس کے ہاتھ سے نکل جائے گا اور جو معالج اس سے ان سوالات کا جواب دے سکے گا، وہ آئندہ اسی کے زیر علاج رہے گا۔ کسی معالج کو خواہ وہ عمومی معالج ہو یا کسی مرض کا ماہر، مریض کے متعلق کسی دوسرے طبیب سے مشورہ لینے کے معاملے میں بھی تامل سے کام نہیں لینا چاہیے اس کے برعکس اگر معالج خود اس قسم کی تجویز پیش کرے تو مریض یا اس کے رشتہ داروں کی طرف سے ایسی تجویز پیش کیے جانے کے مقابلے میں یہ بات مریض یا اس کے رشتہ داروں میں مریض اور اس کے رشتہ دار یہ بات محسوس کریں گے کہ معالج زیادہ مناسب ہے۔ اس صورت میں مریض اور اس کے رشتہ دار یہ بات محسوس کریں گے کہ معالج کو مریض کے ساتھ دلچسپی ہے اور وہ مریض کی صحت مندی اور فلاح و بہبود کا خواہش مند ہے۔ معالج کا یہ مشورہ مریض اور اس کے رشتہ داروں کی نظر میں اس کی وقعت کو کم کرنے کی بجائے بڑھانے کا نتیجہ بن سکتا ہے اگر معالج مریض کے معاملہ میں مصروف رہے اور مریض کو ناقص محسوس نہ ہو تو اس کے رشتہ دار معالج کی طرف سے غیر مطمئن ہو جائیں گے اور ایسی حالت میں یا تو وہ خود معالج کو دوسرے طبیب سے رائے لینے کا مشورہ دیں گے یا مجبورہ خود پہلے معالج کو چھوڑ کر دوسرے کسی اور معالج کے پاس چلے جائیں گے۔ معالج کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ مریض اپنے مرض کی تشخیص کا صحیح مفہوم سمجھ جائے۔ اس لیے معالج کو ایسے سادہ الفاظ میں اپنی تشخیص کا نتیجہ بیان کر دینا چاہیے جو تعلیمی معیار کے اعتبار سے ہر مریض کی سمجھ میں آجائے۔ مریض کی حالت کے متعلق کسی قسم کی پیش گوئی بہت سی مشکلات پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہے۔ خصوصاً یہ پیش گوئی کہ مریض کتنے منٹ تک زندہ رہے گا۔ بے حد خطرناک ہے، یہاں اس بات کو سمجھ لینا چاہیے کہ مریض کو دوسری تمام باتوں کے مقابلے میں صرف اس بات سے دلچسپی ہوتی ہے کہ وہ مرض سے کتنی مدت میں نجات حاصل کرے گا۔ کسی ناقابل علاج مرض کی صحیح تشخیص ہو جانے کی صورت میں دانش مندی کا تقاضا یہی ہے اور مریض کا فائدہ اسی بات میں ہی ہے کہ اسے تمام حقائق سے آگاہ نہ کیا جائے جو کچھ بتایا جائے، اسے اپنی جگہ سمجھ ہونا چاہیے، بہر حال معالج کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ مریض اور اس کے رشتہ داروں کو کسی حال میں بھی ناقابل علاج مرض کا حال معلوم نہ ہو کیونکہ مریض یا اس کے متعلقین کو مرض ناقابل علاج ہونے کا حال معلوم ہونے کے بعد نہ صرف مریض کی موت ہی کی صورت میں کاروباری نقصان پہنچتا ہے بلکہ یہ علم ہوجانے کے بعد مریض کے متعلقین اس توقع پر کہ شاید دوسرا طبیب پہلے طبیب کی مذکورہ باتوں سے برعکس تاثر کر سکے دوسرے طبیب سے رجوع کر لیتے ہیں اور اس طرح اس پورے خاندان سے پہلے طبیب کا تعلق ٹوٹ جاتا ہے۔

آخر میں معالجین کو اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ بوڑھے مریضوں کے سلسلے میں، اس

امیہ پڑ کہ ان کی غذا اور ان کی تفریحی سرگرمیوں پر جن کے وہ عادی ہو چکے ہیں۔ پابندیاں عائد کر کے وہ ان کی زندگی کی مدت میں اضافہ کر سکیں گے پابندیاں لگانا چاہیں کیونکہ چند روزہ اضافی زندگی کے لئے زندگی کے باقی ماندہ چند سال کو بے کیفی اور بے لطفی میں بسر کرنے کی بجائے ان کے لیے اپنی زندگی کے چند باقی ماندہ سال اپنی مرضی کے مطابق اطمینان اور مسرت سے گزارنا کہیں بہتر ہے اور ایسے مریضوں کو ان کی مرضی پر چھوڑ دینا مناسب ہے۔

جوڑوں کا درد!

جوڑوں کے درد اور پانی میں بڑا گہرا اور پرانا تعلق ہے اور تو اور میں کروڑوں سال پہلے کہ ارض پر بننے والے حیوان نائٹینو سا بھی آرٹھرائٹس کا شکار تھے، پتھر ڈھانچوں سے پتہ چلتا ہے کہ ان میں بڑھک چڑھی اس بیماری سے متاثر ہوتی تھی اور دس کروڑ سال قبل کے دیوکات سمندری مگر پچھوسا سا اور قد کم بچھوہ اونٹ اور ٹواریسے دانٹوں والے شیر اس موذی مرض سے نہ بچ سکے، پرنیٹوسری دور کے مصری ابتدائی سستی عہد کے قبیلے اور قدیم امریکی انڈین بھی کثرت سے جوڑوں کے درد کی بیماری میں پھنستے رہے۔

پانی کے یہ تمام حیوان اور انسان پانی وافر مقدار میں پیتے تھے اور غذائی کنٹرول کے بارے میں کئی باتیں کچھ علم نہ تھا تو کیا کثرت پانی پینا ان میں آرٹھرائٹس کا بنیادی سبب تھا؟ یقیناً ایسا تھا۔ لیکن اس کا مطلب ہرگز نہ لیا جائے کہ پانی ہی آرٹھرائٹس کا واحد سبب ہے، یہ نہیں کہ آپ نے ایک گلاس پانی کھانے کے ساتھ پیا اور جوڑوں کے درد کے مریض بن گئے بلکہ اس کا مسلسل بھلا استعمال خطرناک ہے اس طرح نظام انہضام سے پڑ جاتا ہے۔ غذائی اشیاء ٹھیک طرح سے علم نہیں ہو پاتیں اور جوڑوں تک تیل کی رسد نہیں پہنچ پاتی۔ اس کے نتیجے میں جوڑوں کا مرض حملہ آور ہوتا ہے۔

میں یہ جان لینا چاہیے کہ جسم انسانی میں پہلے ہی خاصی مقدار میں پانی ہوتا ہے، ایک اوسط آدمی کی کیمیائی ساخت میں تقریباً سو پونڈ پانی برآں رہتا ہے جو پورے جسم کا تری فیصد بنتا ہے خون اور ہڈیوں میں پانی کی وافر مقدار بالترتیب 90 اور 22 فیصد ہے۔ یوں دو گیسوں ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب پانی ہمارے ہر خلیے کا لازمی جزو ہے۔

انسان غذا کے بغیر نسبتاً زیادہ عرصہ زندہ مکتا ہے لیکن اگر آپ کے جسم کا تری فیصد پانی ضائع ہو جائے تو اس ڈی ہائیڈریشن کا نتیجہ موت ہوگا۔

جسم کی ایئر کنڈیشننگ :-

اگر ہم پانی مناسب اوقات میں پئیں تو یہ بلاشبہ ہمارے لیے حیات بخش ہے یہ انہضام، دوران خون اور قاسد مادوں کے اخراج میں مدد دیتا ہے، پانی کے بغیر جسمانی حرارت صحیح تناسب میں اور بڑی تیزی سے مختلف اعضا میں تقسیم ہوتی ہے، اگر بہت زیادہ حرارت پیدا ہو جائے تو جسم

ایک ایسے ایئر کنڈیشننگ نظام کے ذریعے اپنے آپ کو ٹھنڈا رکھتا ہے جس میں پیچھے مڑے اور مڑے
بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔

پانی ہی کے ذریعے جسمانی باتوں کے فاضل مادے خون میں شامل ہوتے ہیں اور پھر گردوں
کے ذریعے پیشاب میں خارج ہو جاتے ہیں ہمارے مرکزی اعصابی نظام کے لیے پانی ایک اہم
گدی کا کام دیتا ہے، جنین بھی پانی کے ماحول میں نشوونما پاتا ہے کہا جاتا ہے کہ ریڑھ کے مہروں
کی ادھر ادھر حرکت بھی پانی کی مرہون منت ہے۔

ہسپتال میں بعض اوقات ایک مریض کا طبی علاج پانی سے کیا جاتا ہے۔ اگر وہ اتنا معذور ہو
چکا ہے کہ وہ ہنبل چیز استعمال کرنے پر مجبور ہے تو اسے ادھر ادھر پانی یعنی آبی علاج کی ضرورت ہوتی
ہے، وہ گرم آبی حوض کے اندر مشقیں کرتا ہے یا تیزی سے گردش کرتے ہوئے پانی کے ہاتھ میں
بیٹھتا ہے، اس طرح پانی میں تیرتے ہوئے وہ اپنے عضلات کو آسانی سے حرکت دے سکتا ہے۔

پانی پینے کی غلط عادات:-

پانی ایک نعمت ہے اور صحت مند عنصر ہے لیکن ہمارے جسم کو اس سے جو نقصان پہنچتا ہے وہ غلط
طریقے سے پانی پینے کا نتیجہ ہے، ساری خرابی اس بات سے پیدا ہوتی ہے کہ پانی کب اور کسے یا
جاتا ہے۔

بدقسمتی سے پانی پینے کی غلط عادات ہمیں والدین سے ملتی ہیں، بچپن سے ہم دیکھتے ہیں کہ
دستر خوان پر ہمیشہ پانی کی صحراچی یا جگ دھرا ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر کھانے کے ساتھ پانی پینے کی
یہ عادت ہمارے ذہن میں اس طرح بیٹھتی ہے کہ عمر بھر جاری رہتی ہے اور بڑے ہونے پر اگر ہمیں
آرتھرائٹس کا مرض آئے تو ہم سمجھتے ہیں کہ یہ ضرور دورے میں پایا ہے حالانکہ دورے میں تو پانی پینے
کی عادت ملتی ہے۔

ایک ایسے خاندان کا جائزہ لیں جس میں چار بچے ہیں اور چاروں لڑکیاں ہیں۔ بالغ ہونے پر
لڑکیوں کی شادیاں ہوتی ہیں اور وہ ملک کے مختلف حصوں میں نئے گھروں میں جا بستی ہیں۔ پانی
پینے کی عادات ان کے ساتھ چلتی ہیں۔ اگر پہلے ان کے خاوند دسترخوان پر پانی پینے کے عادی نہیں
تو اب ضرور یہ عادت اپنا لیں گے۔

ایک خاتون خانہ نشینے میں پانی پیتی ہے، اس کا خاوند ایسا نہیں کرتا لیکن وہ دفتر کے نزدیک
ایک ریستوران میں دوپہر کا کھانا کھاتے ہوئے کوئی مشروب پی لیتا ہے۔ ان کا نوجوان
بیٹا کھانے میں دودھ کے بجائے پانی استعمال کرنا ہے، ان کی نوخیز لڑکی ہر شرب سونے سے پہلے

پانی کا ایک گلاس پیتی ہے کیونکہ اس نے سن رکھا ہے کہ یہ چہرے کے لیے اچھا ہے یوں
پورا خاندان غلط عادتیں اپنانے ہوئے ہے اور سب آرتھرائٹس کے خوفناک مرض کو دعوت دے
رہے ہیں۔

روزانہ کتنا پانی پینا چاہیے؟

روزانہ کتنا پانی پینا چاہیے؟
سائنس بتاتی ہے کہ غذا سے حاصل ہونے والے ہر حرارے کے لیے ایک ملی لیٹر پانی کی
ضرورت ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر ہم روزانہ 2100 حرارے غذا کھائیں تو پانی بھی
تقریباً 2100 ملی لیٹر درکار ہوگا۔ یہ مقدار آٹھ گلاس پانی کے برابر بنتی ہے۔

کوئی باشعور ماہر غذائیات یا معالج یہ سفارش نہیں کرے گا کہ آپ روزانہ آٹھ گلاس پانی پی کر
اپنے آپ کو ڈوبو، ہی ڈالیں ایسی کوئی ضرورت بھی نہیں ہوتی کیونکہ غذا میں بھی اپنے اندر خاصی
مقدار میں پانی رکھتی ہیں، مثلاً دودھ میں ستاسی (87) فیصد پانی ہے۔ کافی میں اس کی مقدار اور بھی
زیادہ ہے۔

آرتھرائٹس والوں کو پانی کم ہی پینا چاہیے ہم یہاں ایک چارٹ پیش کرتے ہیں جو ان کے
لیے رہنما ثابت ہو سکتا ہے۔

پانی کا تناسب	غذائیں	پانی کا تناسب	غذائیں
1745	مکھن	74	اٹوے
71	بھجڑے کا گوشت	74	دی خیر
70.9	جگر	66	بھجڑا کا گوشت
67.1	چوزے	96.1	کھیرا
92.1	تربوز	94.1	نراز
87.2	نارنگی	94.8	کھار (سلاز)
96.9	آڑو	93.6	مولی
84.1	سیب	92.7	پالک
82.7	ناشپاتی	92.4	بند کوئی
74.8	کیلا	91.7	بھول کوئی
77.8	آلو	88.2	اڈر
74.3	مٹر	87.5	پاز
82.6	کاڈمچھلی	67.4	ناجڑی مچھلی

اس فہرست سے ظاہر ہوتا ہے کہ کھانے کے ساتھ خاصی مقدار میں پانی جسم کو ملتا ہے، پانی والی غذاؤں کے اوپر ہر روز آدھ گلاس پانی پینے کی کوئی ضرورت نہیں بس تین گلاس کافی ہوں گے۔

بھی کھانے سے خاصہ پہلے۔
لاہوں افراد ایسے ہیں جو روزانہ صرف ایک گلاس پانی پراکتفا کرتے ہیں، اس کے باوجود ان کے جسم میں پانی کم نہیں پڑتا اور نہ وہ بیمار پڑتے ہیں۔ یہ بھی یاد رہے کہ غذا کو ہضم کرنے کے لیے جتنا پانی درکار ہے، وہ لعاب دہن، معدے، پتے اور آنتوں کی رطوبتوں میں پہلے ہی قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے چنانچہ عمل انہضام مکمل ہونے کے لیے مزید ایک گلاس پانی کی ضرورت نہیں رہتی۔ ہاں کھانے کے دو گھنٹے بعد اور اگلے کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے آپ ایک گلاس پانی پی سکتے ہیں۔ اکثر ہمارا جسم خود یہ تعین کر لیتا ہے کہ اسے ہر روز حقیقتاً کتنے پانی کی ضرورت ہے اور جب وہ مقدار کافی ہو تو ہمارا نظام انہضام زائد پانی خارج کر دیتا ہے، ہر چوبیس گھنٹے کے دوران میں ہم سے تقریباً اڑھائی لیٹر پانی بیشر پیشاب کی شکل میں خارج ہوتا ہے، باقی سانس اور پسینے کے ذریعے نکال رہا ہے۔

اب ہم آرتھرائٹس والوں کے لیے پانی پینے کی خصوصی ہدایات پیش کرتے ہیں، ان کی صحت یابی ان کی پابندی پر منحصر ہوگی۔

- 1- پانی کھانے سے کم از کم دس منٹ پہلے پیئیں۔
- 2- کھانے کے بعد پانی پینے کے لیے کم از کم تین گھنٹے انتظار کرنا چاہیے۔ گرم ملک میں دو گھنٹے بعد پانی پیا جاسکتا ہے۔
- 3- کھانے کے ساتھ پانی پینا بالکل بھول جائیں۔
- 4- صبح اٹھتے ہی پانی آپ کے لیے مفید ہے مگر وہ نیم گرم ہو اور ناشتے سے آدھ گھنٹہ پہلے پیجیے۔ اس طرح پانی ہلکا سا جلاب آور ہوگا۔
- 5- لیموں کی انجین یا پھلوں کی خوشبو والا پانی کبھی نہ پیجیے۔
- 6- دودھ میں پانی ملا کر کبھی نوش نہ کیجیے۔
- 7- سوڈا اور ڈریس بھرے شرابات سے پرہیز پر کار بند رہیے۔
- 8- پانی ہلکا ہو یا بھاری، کلورین ملا ہو یا فلورین ملا، چشمے کا ہو یا مقطر وہ جوڑوں کے درد سے کوئی تعلق نہیں رکھتا۔ اہمیت کی چیز پانی پینے کا وقت ہے۔
- 9- سوپ میں پانی کبھی نہ ملائیں (مثلاً پکنے کے بعد اسے جلد ٹھنڈا کرنے کے لیے)
- 10- کافی یا چائے بھی کھانے سے کم از کم دس منٹ پہلے اور کھانے کے تین گھنٹے بعد پیئیں۔

پانی کرو اور اس پر سب سے زیادہ سٹی تازہ رکھنے والی غذا ہے۔ اس کے پیدا کردہ تازہ سے مختلف تہائیں ٹھیک طرح ہضم نہیں ہوتیں۔ پانی پی کر آپ جسم کے اندر غذاؤں پر اتنا تازہ پیدا کر لیتے ہیں کہ وہ باہم خامروں کو برے دکھلیتا ہے اور جوڑوں تک چکنا چریوں کا بہاؤ روک دیتا ہے، لہذا جوڑوں کے درد کا شکار افراد آگاہ رہیں کہ پانی ان کا سب سے بڑا دشمن بن سکتا ہے، بے موشی پی لیا کر اسے اپنا دشمن ہرگز نہ بنائیں۔

آپ جان چکے ہیں کہ خوراک میں جا بے جا پانی کا استعمال انتہائی خطرناک ہے۔ اس مسرت رساں پانی کے بعد خوراک میں دوسرا خطرناک ترین عنصر ایسڈ یا تیزاب ہے اور ہر وہ چیز جو ہم کھاتے ہیں، اس کے اندر کسی نہ کسی شکل میں تیزاب ہوتا ہے، اگر کھانے میں اس کی مقدار معتدل نہ رہے تو ہمیں اس کی تکلیف السر یعنی اندرونی زخم، سگی اور کئی اور جسمانی عوامل آتے ہیں۔

یہ اندازہ لگانا مشکل نہیں کہ جب پانی جیسی مفید شے آرتھرائٹس میں نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے تو تیزاب جسمانی چکنائی کے لیے کس قدر مسرت رساں سانس دان تیزاب کی مقدار یا تیزابیت ہی انجینیکل میں مانتے ہیں، تقریباً ایک کروڑ کوارٹ پانی میں ایک گرام ہائیڈروجن آئن ہوتے ہیں اور ہائیڈروجن آئن تیزابی مخلووں کا لازمی جز ہیں، اب ایک کروڑ اکرشم 7 ہے۔ یعنی $10,000,000 = 10$ اسی لیے پانی کی تیزابیت 7 شمار کی جاتی ہے کسی شے کی پی ایچ مقدار 7 سے اوپر ہو تو وہ الکلائن ہوگی اور اس سے نیچے تیزابی خواص ظاہر کرے گی۔

اس طریقے سے جب دودھ کا تجزیہ کیا جاتا ہے تو وہ ہلکا سا تیزابی معلوم ہوتا ہے۔ پی ایچ ایکل میں اس کی تیزابیت 6.6 ہے، اگر یہ سات ہوئی تو دودھ میں بالکل تیزاب نہ ہوتا ہے، اس سے پتہ چلتا ہے کہ دودھ کی تیزابیت بہت کم ہے اور تیزابی اجزاء کم ہونے کی وجہ سے ہم آرتھرائٹس والوں کو دودھ استعمال کرنے کی ترشادہ پھل، سیب، انناس، آلوچہ اور نارنگی آرتھرائٹس میں انتہائی نقصان دہ ہیں کیونکہ ان کی تیزابیت زیادہ ہے۔ ترشادہ پھلوں کی تیزابیت 1.42 سے 2.92 تک ہے، ان کے مقابلے میں سیب، انناس، آلوچہ اور نارنگی بالترتیب 3.24، 3.42، 3.70 اور 4.18 تیزابیت رکھتے ہیں، انگور کا پی ایچ لیول 3.6 ہے۔

ان میں سے بیشتر پھلوں کا رس دانٹوں کی حفاظتی جلد کو حمید ڈالتا ہے اور ہمارے جسم کے اندرونی اعضاء دانٹوں سے کہیں نازک اور نہایت حساس ہیں، لہذا تیزابی رس انہیں اس قدر متاثر کرتا ہے، دانٹ مندی کا تقاضا یہ ہے کہ جوڑوں کا درد بڑھے تو ان ترش پھلوں کا استعمال چھوڑ دیا جائے، ان میں پائے جانے والے سٹرک، فاسفورس اور نیک ایسڈ کے اثر سے غذائی تیل ضائع ہو جاتے ہیں اور اس کے نتیجے میں جوڑوں کا درد اٹھتا ہے۔

شکر بھی تیزاب :-

ماہرین طب جانتے ہیں اور ہر شخص کو سمجھ لینا چاہیے کہ چینی بھی ایک تیزاب ہے، جب آرتھرائٹس کا مریض ہمارے کوئی شربت پی لے تو اس کی جسمانی چکنائیاں میں شکر کی مقدار تیزی سے بڑھتی ہے، اس شکر یعنی تیزاب سے جوڑوں کا تیل ناقص ہو جاتا ہے اور جوڑے خشک ہوتے ہیں تو ان میں درد ہونے لگتا ہے۔

مردوں کے لعاب کے اوسط پی ایچ مقدار 4.4 ہے حیرت انگیز طور پر عورتوں کا لعاب نسبتاً زیادہ تیزابیت رکھتا ہے کیونکہ ان کی اوسط پی ایچ مقدار 3.8 ہے، شاید یہی وجہ ہے کہ عورتوں میں آرتھرائٹس کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ یہ بیماری ہر ایک مرد کے مقابلے میں تین عورتوں کو لاحق ہوتی ہے۔ ان کے لعاب میں تیزاب پہلے ہی سے زیادہ ہوتا ہے اور جب وہ زیادہ تیزاب والی غذا استعمال کرتی ہیں تو ان کا جسم مردوں کی تیزی سے غذائی تیزابیوں کو تبدیل نہیں کر سکتا اور یہی غیر تبدیل شدہ تیزاب نقصان پہنچاتے ہیں۔

جب لعاب دہن کی پی ایچ مقدار 3.5 سے کم ہو تو وائٹ ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ اس صورت میں لعاب کے الکالائن اس غذائی تیزابیوں کی طرح پوری طرح تبدیل نہیں کر سکتے، یوں آرتھرائٹس کے مریض 3.5 پی ایچ سے نیچے کے شہری رس اور شراب پیتے کر نادر انگلی میں اپنے دانتوں کو بھی نقصان پہنچا رہے ہیں۔

خون کا پی ایچ لیول ہمیشہ 7.4 اور 7.4 کے درمیان رہتا ہے، لہذا یہ غیر تیزابی مائع ہے، اگر اس کی پی ایچ مقدار 7 سے نیچے پہنچ جائے تو فوری طور پر موت آگیتی ہے، جب آپ تیزابی غذائیں کھاتے ہیں تو جسم کا خون اور باضم رطوبتیں تیزابیوں کی تبدیلی کر دیتے ہیں، ہمارا جسم ناکہ تیزابیت ختم کرنے کے لیے خون اور جسمانی بافتوں سے نمکیات وغیرہ مستعار لیتا ہے یوں اہم اجزاء سے محروم ہونے والی بافتوں میں انحطاط آ جاتا ہے۔ جوڑوں کے ارد گرد کی بافتیں سرعت سے خشک ہونے لگتی ہیں اور اس کے نتیجے میں آرتھرائٹس کا موذی مرض باعث آزار بن جاتا ہے۔ گردے پھپھڑے اور دیگر جیسے اعضا خون کو تبدیل کی نمکیات تو فراہم کر دیتے ہیں مگر ان کا اپنا کبڑا ہوتا ہے اس قحاح سے بچنے کے لیے اور خون کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ زیادہ تیزابیت والی غذائیں استعمال نہ کی جائیں۔

غذائیں مضرت بھی ہو سکتی ہیں :-

جوڑوں کے درد کو شکست دینے کے لیے ضروری ہے کہ غذا سے تیزاب خارج کیے جائیں اور ہم غذائی چکنائیاں جسم کو فراہم کریں، اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ تیل بردار غذا کھانا شروع

کر دیں، اس مرحلے میں یہ جان لینا چاہیے کہ غلط چکنائیاں کونسی ہیں، ایسی چکنائیاں ہماری خون کی رگوں یعنی پائپ لائنوں کو بند کر سکتی ہیں اور یہ صورتحال بالکل کوئی چکنائی استعمال نہ کرنے سے بھی بدتر ہوگی، غلط قسم کی چکنائیوں سے آپ کا وزن بڑھتا ہے زائد توانائی یعنی چربی پیدا ہوگی یا بند پریش اور گردے اور دل کی بیماریاں جنم لیتی ہیں، صحیح اور غلط چکنائیوں میں امتیاز کرنے کے لیے درج ذیل چارٹ ملاحظہ کیجیے۔

غلط چکنائیاں (آرتھرائٹس والوں کے لیے)

- 1- ہر قسم کی حیوانی چربی اور اس سے حاصل ہونے والی چکنائیاں (ان کے بجائے چربی کے بغیر گوشت استعمال کیجیے)
- 2- تمام نباتاتی تیل اور بنا پختی گھی۔
- 3- کوئی سائیل جس میں چینی شامل ہو۔۔

ان اشیاء سے خاص طور پر بچئے۔

چھوٹے اور بڑے گوشت کی چربی، بھجڑی چربی، کھن کے سارے متبادل مٹی کا تیل، بنولے کا تیل، بنا پختی گھی، زیتون کا تیل، سویا مین آئل، مونگ پھلی، کھن، آئس کریم، چاکلیٹ کی مٹھائیاں، بادام، ناریل، مونگ پھلی، اخروٹ پستہ، چھت نہ یعنی شاد بلوط کا تیل وغیرہ۔

مندرجہ بالا غذائی چکنائیوں سے پرہیز جوڑوں کے درد سے شفا پانے میں فیصلہ کن ثابت ہوتا ہے لیکن عام لوگ اس بات کو اہمیت نہیں دیتے، وہ سمجھتے ہیں کہ چکنائی جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے اس لیے انہیں خوب کھاؤ۔ یہ نظریہ کسی طور درست نہیں۔

صحیح تیل اور ان کا طریق کار :-

اب رہا یہ سوال کہ آرتھرائٹس والوں کے لیے صحیح تیل والی غذائیں کونسی ہیں، اس گروہ میں سے پوزیٹو غذائیں حسب ذیل ہیں۔

- 1- کاڈیور آئل -2- دودھ -3- انڈے (کم ایلے ہونے) -4- کھن -5- بعض چھلیاں

غذائیں یعنی مگر، پھلی بوٹ سسیکس، سامن سسیکس، سارڈین یعنی سرنگی۔

صحیح تیل والی غذائیں جسم انسانی کو درج ذیل فوائد پہنچاتی ہیں۔

- 1- تیل میں حل پذیر وٹامن انہی کے ذریعے مختلف اعضا تک پہنچتے ہیں۔
- 2- یہ بیٹوں اور دوسری بافتوں میں کیلشیم کی تیاری اور اس کے استعمال کی شرح کو متاثر کرتی ہیں۔

○ اگر چیز افین جیسا کوئی معدنی تیل استعمال کرنا ہوتا تھتے سے دو گھنٹے قبل استعمال کریں
لیکن بہتر یہی ہے کہ اس سے پرہیز کیا جائے۔

○ رات کا کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد کا ڈیور آئل استعمال کرنا چاہیے۔
○ رات کے کھانے میں گوشت بڑی غذا ہوتی ہے اس لیے اس کا استعمال کرنے کا وقت صبح تین چار گھنٹے
بڑھائیے۔

○ کافی پینا ضروری سمجھتے ہوں تو کھانے سے 30 تا 10 منٹ پہلے پی لیجیے، کھانے کے ساتھ
یا اس کے فوراً بعد کافی نہ پیئیں، بعد میں پینے کے لیے تین چار گھنٹے کا وقفہ ضروری ہے۔

○ بہتر یہی ہے کہ کافی بغیر چینی کے پیئے اگر اس کو میٹھا بنا لانا لازم ہو تو چینی کا متبادل ڈالیے۔
○ غذا میں کم سے کم نمک ڈالیے کیونکہ یہ قیض کا باعث بن سکتا ہے۔
○ ممکن ہو تو گوشت پکانے کے لیے مکھن استعمال کیجیے۔

○ کھجی اور چھڑے کا روکھا گوشت کثرت سے تناول فرمائیں۔
○ خام گوہی، دھنیے اور پودینے اور بزرگ کا ہوسے تیار کردہ سلاڈ خوب کھائیے۔ سلاڈ میں پورک
بادی ضرور ملائیے۔

○ اگر آپ لائش یعنی بڑی آنت کے ورم کا شکار ہوں تو بہتر ہے کہ خام پھل اور بزیوں
پریشر مگر میں قدر سے پکا لیجیے، منہ میں زخموں کی بنا پر خوراک چبانے کا مشکل ہو تو بھی ایسا ہی
کیجیے۔

○ چینی شکر، مٹھائی، شربت، شیرے اور شہد سے پرہیز کیجیے، انہیں الگ کھائیں غذا میں
شامل کریں۔

○ ہر کٹھی چیز سے بچے سرکہ لیوں یا اس کا رس، گریپ فروٹ یا اس کا رس، انکور لورس نم
کے پھل آپ کے لیے مفید نہیں۔

○ کوئی نباتاتی تیل یا حیوانی چربی مثلاً مارگرین یعنی مصنوعی مکھن، زیتون کا تیل وغیرہ استعمال
نہ کریں۔
○ گوشت پکانے سے پہلے چربی الگ کرنا ہرگز نہ بھولیے۔

○ بہت زیادہ مصفی یعنی چھٹا ہوا آنا استعمال نہ کیجیے۔
○ وٹامن اور آرٹھر آئٹس :-

طبی تجربات سے بیشتر وٹامنوں اور جوڑوں کے درد میں کوئی تعلق سامنے نہیں آیا، آرٹھر آئٹس
کے اکثر مریضوں میں وٹامن اے کی کمی دور کر دینے پر بھی مرض قائم رہا، اس طرح جوڑوں کے

درد کا شکار لوگ، وٹامن بی کی قلت سے بھی دوچار ہوتے ہیں جیسا کہ ان میں قیض کی شکایت سے
ظاہر ہوتا ہے۔ یہ وٹامن بھی آرٹھر آئٹس سے نجات پانے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتا۔

○ وٹامن ایک وٹامن جوڑوں کے درد سے شفا پانے میں ضرور کارگر ثابت ہوتا ہے اور وہ ہے
وٹامن ڈی، اس لیے آرٹھر آئٹس میں مبتلا حضرات کو آگاہ رہنا چاہیے کہیں ان میں اس وٹامن کی کمی
ہوئی، ان کے لیے اس خرابی کی علامات جان لینا بہت ضروری ہے تاکہ وہ اس کی پیش بندی کر
سکیں، وٹامن ڈی کم ہونے کی علامات ہم بیان کیے دیتے ہیں۔

○ وٹامن ڈی کم ہونے کی علامات ہم بیان کیے دیتے ہیں۔
○ وٹامن ڈی کم ہونے کی علامات ہم بیان کیے دیتے ہیں۔
○ وٹامن ڈی کم ہونے کی علامات ہم بیان کیے دیتے ہیں۔

○ وہ غذا میں ملاحظہ کیجیے، جن سے یہ خرابیاں دور ہو سکتی ہیں، ان غذاؤں میں وٹامن ڈی
وازیں ہوتی ہیں جو آرٹھر آئٹس میں بھی کارآمد ہے۔

○ چھڑے کا روکھا گوشت، مکھن، پیڑ، کاڈیور آئل، کریم یعنی بالائی، اٹلے کی زردی، پھلی بٹ
لیور آئل، کھجی، ہیرنگ مچھلی، میکرل، سامن، ساسن سارڈین یعنی سرسئی، جھینگا، وٹامن ڈی والا
دودھ، بیٹلیٹ مچھلی، کپورے۔

○ شاید آپ سوال کریں کہ ان غذاؤں کے بجائے وٹامن ڈی گولیاں کام نہیں دے سکتیں۔ اس
کا جواب نفی میں ہے۔ وٹامن کی گولیاں یا کپسول ایسے نتائج نہیں دیتے، ریویٹک آرٹھر آئٹس میں
تو یہ بالکل بیکار ہیں۔

○ آپ متوازن غذا کھائیے۔ اس سے خاصی مقدار میں ضروری وٹامن مل جائیں گے، ہر کھانے
میں دودھ کیجیے۔ وٹامن ڈی سے بھر پور کاڈیور آئل نوش کیجیے، یہاں تک کہ آپ کی جلد، چندا اور
بال چمکیلے ہو جائیں، ہنر پتوں والی ترکاریاں، سالم اناج کی روٹی، سوپ، روکھے گوشت اور چھجی
سے لطف اٹھائیے۔ ان سے آپ کو مختلف حیاتی تین برادر گولیوں کی ضرورت ہی نہ رہے گی۔

○ ہاں، اگر آپ محسوس کریں کہ روزمرہ کی خوراک میں حیاتی تین کی واقعی کمی ہے تو بطور خوراک
تازہ بند وٹامن استعمال کر سکتے ہیں، وٹامن کی گولیاں اور کپسول ہرگز مفید نہیں، ان پر اپنے پیسے
مت ضائع کیجیے۔

○ کاڈیور آئل آپ کا تھھیار ہے :-
○ آرٹھر آئٹس کے مرض کا مقابلہ کرنے کے لیے وٹامن ڈی نہایت ضروری ہے اور وٹامن ڈی
مائل کرنے کا آسان تر، محفوظ تر اور یقینی ذریعہ آئل ہے۔ شاید آپ ہماری اس بات پر یقین ہی

نہ کریں، اس لیے مختلف ماہرین طب کی آرا پیش خدمت ہیں۔

ڈاکٹر رالف بربرن نے فوج میں آرٹھرائٹس کے چار سو مریضوں کا معائنہ اور علاج کے بعد لکھا "مریض سپاہی کا ڈیو آئل استعمال کرنے پر تیزی سے تندرست ہوتے چلے گئے۔ اس بیماری میں گھٹیا قسم کے نسبی جسنے ہوئے آنے کی روٹی استعمال نہ کریں تو مفید ثابت ہوتا ہے اور ڈاکٹر ڈی جوگے کے نزدیک "پرانے آرٹھرائٹس میں کا ڈیو آئل کا استعمال انتہائی نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ کا ڈیو آئل کئی لحاظ سے فائدہ مند ہے۔ یہ ایسی بیماریوں کی کمی اور حمل میں اکسیر ہے، شمالی چین میں قحط کے دوران ڈاکٹر برگینڈ نے جینس بہا طبعی تحقیق کی کہ زنگان کی خوراک میں چینی کی کمی اور تیل میں حل پذیر وٹامن نہ ہونے کے برابر تھے، بار بار دست لگنے سے کئی چینی قلت خون اور ہاتھوں کی سوجن کا شکار ہو گئے، انہیں کھجی کھانے کو دی گئی لیکن قلت خون کا عارضہ برقرار رہا، تب انہیں دو ماہ تک کا ڈیو آئل دیا گیا تو حیرت انگیز طور پر ایسیبا کا مرض جاتا رہا تھا۔

ایک طبی مطالعے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ آرٹھرائٹس کا شکار کئی خواتین حمل کے دوران اچھی ہو گئیں، ان کی یہ خوش قسمتی دوران حمل بکثرت دودھ پینے کا نتیجہ تھی، پھر ایسی خواتین کو دودھ اور آرٹھرائٹس کی مریضہ ہو یا نہ ہوں، عموماً کا ڈیو آئل استعمال کرنے کا بھی مشورہ دیا جاتا ہے، جو ان کے لیے ضروری آئیوڈین فراہم کرتا ہے، ظاہر ہے دودھ اور کا ڈیو آئل استعمال کرنے والی کو حاملہ خاتون کا آرٹھرائٹس دور ہو جانا، ان دو مفید غذائی اشیاء کے مؤثر ہونے کا یقین ثبوت ہے۔ اور وہ جو آرٹھرائٹس میں مبتلا خواتین کا حمل ضائع ہو جاتا ہے، اس کا سبب آئیوڈین کی شدید کمی ہے، حاملہ خواتین کو آئیوڈین معمول سے کہیں زیادہ درکار ہوتا ہے، کیونکہ ان کے پیٹ میں ایک اور زندگی جنم لے رہی ہوتی ہے، اس لیے آئیوڈین سے بھرپور کا ڈیو آئل کو بے بی انشورنس، یعنی بچے کی سلامتی کے لیے ضروری فرار دیا جاتا ہے۔

ایک اور بیماری جس میں کا ڈیو آئل شفا دیتا ہے، تپ دق ہے۔ ڈاکٹر ایچ ای کرشر جنہوں نے آرٹھرائٹس اینڈ کاسٹنس کا پیش لفظ بھی لکھا ہے۔ اس تیل کے ذریعے بہت سے مریضوں کا بڑا کامیاب علاج کر چکے ہیں۔

صحت کا اکسیری نسخہ:-

آرٹھرائٹس کے مریضوں کو جان لینا چاہیے کہ جوڑوں میں تیل اور وٹامن ڈی کم پڑنے سے ان کے مرض نے جنم لیا ہے اور اس کا علاج بس تیل میں حل پذیر وٹامن ڈی ہے جس کا ایک بڑا

کا ڈیو آئل ہے، ضرورت اس بات کی ہے کہ یہ تیل مناسب مقدار میں اور مناسب وقت پر استعمال کیا جائے۔

کا ڈیو آئل کی افادیت بڑھانے کے لیے اس میں مائلے کا رس ملا لینا موزوں رہتا ہے اس طرح یہ تیل زود مضام ہو جاتا ہے یعنی خاصی مقدار میں سرعت سے خون میں شامل ہو کر جوڑوں تک پہنچتا ہے۔ کا ڈیو آئل اور مائلے کے رس کی آمیزش سے بہتر نتائج حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اسے آپ سونے سے پہلے یعنی شام کے کھانے کے کم از کم تین چار گھنٹے بعد استعمال کیجئے اگر آپ جلد سوجانے کے عادی ہوں تو یہ کم چرچ یعنی ناشتے سے ایک دو گھنٹے پہلے نوش کر لیجئے یا پ کی صوابدہ پر منحصر دونوں صورتوں میں آپ کی شریائیس خالی معدے سے تیل جوڑوں تک پہنچانے کے لیے پائپ لائنوں کا کام دیں گی۔

اکسیری نسخہ تیار کرنے کے لیے ایک عدد مالٹا، کچھ کا ڈیو آئل، ایک بڑا چمچ، جوس نکالنے کی مشین اور چار چار اونس کے دو گلاس درکار ہوں گے، تیاری اور استعمال کا طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔

0- کمرے کے درجہ حرارت پر عمدہ سی جھلی یا مشین کے ذریعے مائلے کا رس ایک گلاس میں نکالے، یہ اور احتیاط پیش نگاہ رہے کہ اس میں پھوک یا نکل نہ ہو۔

0- اس کے دو چمچ دوسرے گلاس میں ڈالے اور پہلے گلاس میں بیج جانے والا جوس بیچک دیجئے۔

0- دوسرے گلاس میں خاص نچا ڈیو آئل ڈالے، اگر خوشگوار ذائقہ مطلوب ہو تو پودینے کی خوشبو والا کارڈیو آئل استعمال کیجئے۔

0- دن پندرہ منٹ تک ہلایے تیل کے ننھے ننھے سینکڑوں بلبلے نمودار ہوں گے۔

0- تیل اور اورنج جوس کا یہ آمیزہ تقریباً بیس بار گلاس نمبر 2 میں پلے مخلول کی سطح پر ہزاروں ننھے ننھے بلبلے دیکھنے میں آئیں گے۔

0- اب اس مخلول کو فرار دیا جائے۔

0- یہ مخلول بوقت شب بیا جائے تو اگلے چار گھنٹے تک پانی یا کسی قسم کی عمدہ نوش نہ کیجئے اگر صبح استعمال کیا جائے تو ایک دو گھنٹے کا انتظار کافی ہو گا کیونکہ اس دوران میں یہ مخلول معدے سے نکل کر آنتوں، میں چلا جائے گا، اس طرح جسم کا ڈیو آئل کے اندر موجود 0.02 فیصد

آئیوڈین لے سکے گا جو آپ کی نشوونما کے لیے انتہائی اہم ہے۔

0- اگر آپ چاہیں تو کا ڈیو آئل اورنج جوس کے بغیر بھی لے سکتے ہیں اگر آرٹھرائٹس شدت اختیار کر چکا ہو تو اس کا تہا استعمال زیادہ مفید ہو گا مثلاً آپ کے جوف بڑھے ہو گئے ہیں تو

کاڈیور آئل ہی نوش کیجئے یا اس میں دو چمچ کم ٹھنڈا دودھ ملا لیجئے۔ جوڑنیز سے ہونے کی صورت میں مریض کو مالے کے رس میں پائے جانے والے سڑک ایسڈ یا شری شکر سے الرجی محسوس ہوتی ہے، کئی ماہ تک سادہ کاڈیور آئل یا آئل اور دودھ کا آمیزہ استعمال کرتے رہنے کے بعد جس کی تھوڑی سی مقدار اس میں شامل کر سکتے ہیں جن لوگوں کی بیماری پرانی نہ ہو اور شری شکر سے انہیں الرجی نہ ہوتی ہو، وہ ایک وقت میں اور نچ جوس کے چار چمچ تک ملا سکتے ہیں لیکن اس مقدار سے زیادہ کسی صورت میں بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

○ کاڈیور آئل کی بوتل فرج میں رکھیے تاکہ اس میں کسی قسم کی بدبو پیدا نہ ہو، سورج کی روشنی سے بھی اسے بچائیے۔

○ کاڈیور آئل میں لیٹوں یا گریپ فروٹ کا جوس ہرگز نہ ملائیے کیونکہ ان میں ترشی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

○ اگر آپ کے معدے یا بڑی آنت میں زخم ہوں تو مالے کا رس استعمال نہ کیجئے بلکہ سادہ کاڈیور آئل لیجئے یا اس میں دو سے چار چمچ کم ٹھنڈا دودھ ملا لیجئے۔

○ مالے کا گاڑھا رس نہ لیجئے۔ رس تازہ ہو اور جو رس سے نکالا گیا ہو۔

○ کاڈیور آئل کے بجائے اس کے کپسول کھانا ٹھیک نہیں ان کا مواد جگر میں جا پھنپتا ہے اور جوڑ محمد مرہ جاتے ہیں، اگر آپ کا پتہ نکال دیا گیا ہو تو بھی خاص کاڈیور آئل استعمال کیا جا سکتا ہے، اس میں دودھ یا مالے کے رس کی آمیزش سے صحت مند پتے کی ضرورت نہیں رہتی کیونکہ اس کا کام محض چکناٹیاں ہضم ہونے میں کارآمد رطوبت کا ذخیرہ کرنا ہے۔

○ ایک خاص مدت کے بعد کاڈیور آئل کا استعمال بتدریج کم کر دیجئے۔ جب آپ دیکھیں کہ بالوں یا چند یا کی خشکی جاتی رہی ہے، کانوں میں قدرے چکناٹی آگئی ہے۔ جوڑوں کے درد سے آفاقہ ہو گیا ہے اور جلد میں چمک پیدا ہو چلی ہے تو کاڈیور آئل کی مقدار کم کر سکتے ہیں تاہم تیل کا استعمال یکسر ختم نہ کر دیجئے بلکہ روزانہ کی بجائے ہر دوسری شب اس کا کچھ نوش کیجئے تقریباً تین ماہ تک اس پر کاربند رہیے، پھر غیر معینہ مدت کے لیے میسے میں دو بار اس کا لطف اٹھائیے۔

کاڈیور آئل کے ذریعے جوڑ چکناٹے کا یہ نسخہ ہزاروں مریض کامیابی سے استعمال کر چکے ہیں، آپ بھی اگر خدا نخواستہ آرتھرائٹس کے موذی کا شکار ہیں تو یقیناً اس نسخے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں تاہم جو لوگ بعض ایوار پیوں میں مبتلا ہوں ان کے لیے خصوصی ہدایات حسب ذیل ہیں۔

○ اگر آپ آرتھرائٹس کے ساتھ پتے کی تکلیف، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر یا دل کی بیماری کا بھی شکار ہیں تو کاڈیور آئل میں مالے کے رس کی خوب آمیزش کیجئے اور نچ جوس کے چمچ تو دوسری رہنے دیجئے مگر اسے کم از کم چالیس مرتبہ گلاس میں پیلیے۔ ایسے امراض والوں کے لیے چکناٹی ہضم کرنا ایک مسئلہ ہے لہذا کاڈیور آئل دوسری شب یا شام میں دو بار استعمال کر سکتے ہیں۔

○ اگر کسی کو السز، چھیل یا دیگر جلدی بیماریوں میں سے ایک لائق ہو تو کاڈیور آئل سادہ دودھ کی آمیزش کے ساتھ استعمال کیا جائے اس لیے کہ ایسے مریضوں کو نارنگی کے سڑک ایسڈ یا شری شکر سے الرجی ہوتی ہے۔

○ آرتھرائٹس کے مریض کاڈیور آئل کچھ لے رہا ہو اور اسے اپنے کسی جوڑ میں شدت سے درد کا احساس ہونے لگے تو اسے چاہیے کہ مالے کے رس کا استعمال چھوڑ دے اور کاڈیور آئل سادہ یا کم فٹہ سے دودھ کے ساتھ نوش کرتا ہے۔ ریوینا نیز آرتھرائٹس کی صورت میں یہ دوا جو بیٹا نڈ دودھ فائدہ دے گی۔

○ آکسیری نسخہ تیار کرنے کا دوسرا مستند طریقہ یہ ہے کہ ایک بڑا چمچ کاڈیور آئل اور دو چمچ کم فٹہ دودھ یا مالے کا رس لیجئے دونوں اجزاء دو اونس کے ڈبے میں ڈال کر خوب ہلایئے اور پھر پی بائیے۔ یہ آپ کو اتنی ہی فائدہ پہنچائے گا، جتنا کہ پہلا طریقہ۔

○ کاڈیور آئل موٹا پاپ پیدا کرتا ہے:-

○ ممکن ہے کچھ لوگ خوفزدہ ہوں کہ کاڈیور آئل سے ان کا وزن بڑھ سکتا ہے، ایسے کسی خدشے کو جان میں جگہ دینے کی ضرورت نہیں۔ ایک چمچ کاڈیور آئل اپنے اندر محض ایک سو حرام رکھتا ہے تاہم کئی کے برابر ہیں اور جب یہ تیل خالی معدے کے ساتھ نوش کیا جائے تو اس کا بیشتر حصہ ہضم ہونے کے کام آتا ہے اور اس سے تو اتنی یا جزی پیدا نہیں ہوتی۔

○ کاڈیور آئل استعمال کرنے والا آرتھرائٹس کا مریض سب سے پہلے اپنے کندھوں اور انگوٹھوں میں آفاقہ محسوس کرتا ہے اس کا درد، پٹھوں کا تازا اور وجہ اس ترتیب سے کم ہونے لگتے ہیں، پھر کندھوں اور ٹخنوں میں آرام کا احساس ابھرتا ہے آخر کار اس کے سرین اور پشت درد کے بغیر حرکت سے آشنا ہوتے ہیں۔۔۔۔۔ کیونکہ آکسیری نسخے کا تیل جوڑوں کو چکناٹے رکھتا ہے اس لیے ان کے مابین رگڑ پیدا نہیں ہوتی اور موذی درد سے نجات مل جاتی ہے۔

صحت بخش موسم

موسم قدرت کی بہت بڑی نعمت ہے، یہ زمین کے وسائل کی تجدید کرتے ہیں، سخت گرمیاں بارانِ رحمت کا باعث بنتی ہیں، زمین تجدیدِ شباب کی منزل کے گزرتی ہوئی تھی تو اتنا تھکے ہوئے سرشار ہو کر روٹ لیتی ہے، جاڑوں میں زمین کی توانائیاں اپنے جوہن پر ہوتی ہیں، مقدی اناج، حیات بخش سبزیاں اور میوے فراہم کرتے ہیں، تازہ اور کثرت چارے پر پلے ہوئے فربہ جانور کا گوشت دستیاب ہوتا ہے۔ دودھ، دہی، بکھن، اور گھی کی کثرت ہوتی ہے اگر موسم ان سب کے لیے حیات بخش ہیں تو پھر انسان کے لیے کیوں مفید نہیں ہو سکتے؟ ہماری گزر بسر بھی تو زمین کی پیداوار پر ہے، موسم کے تغیر سے ہمارا متاثر اور مستفید ہونا بھی ایک لازمی امر ہے گرمیوں سے ہم بدحواس کیوں ہو جاتے ہیں؟ بارشیں ہمارا تعلق کیوں بند کرتی ہیں؟ جائزے نہیں کیوں ستاتے ہیں؟

اس کی اصلی وجہ یہ ہے کہ ہم خود کو فطرت سے بے تعلق کر رہے ہیں اشرف المخلوقات کا مطلب ہم نے یہ سمجھ لیا ہے کہ ہم روئے زمین کی ایسی مخلوق ہیں جسے ہر موسم ستانے ڈرانے کے لیے آتا ہے گوہ و صحرا زمین و سمندر پر حکمرانی کے لیے بھی ضروری ہے کہ ہم جسمانی اعتبار سے مکمل طور پر صحت مند اور توانا ہوں۔ موسم کی تبدیلیوں کے ساتھ اپنی غذا اور رہن سہن میں ردوبدل کریں اور موسم کی فراہم کردہ نعمتوں سے لطف اندوز ہوں۔

جاڑوں کا موسم توانائیوں کی تجدید کا موسم ہوتا ہے اس میں صحت اور توانائی کو رو بہ ترقی ہونا چاہیے۔ یہ بستر میں لیٹنے اور کڑوی کھلی دوائیں کھانے پینے کا موسم نہیں۔ یہ موسم ہم سے جسم کو حرکت دینے، ورزش کرنے اور خون کی گردش تیز کر کے حرارت میں اضافہ کرنے کا تقاضا کرتا ہے۔ لحاف آپ کے جسم میں گرمی نہیں پیدا کرتا، صرف جسمانی گرمی کی حفاظت کرتا ہے۔ ہر وقت اسے اوڑھ کر یہ نہ سمجھئے کہ اس سے آپ کی صحت بہتر ہوگی جس طرح آپ گرمیوں کے آنے ہی ان کے استقبال کا اہتمام کرتے ہیں۔ برف، ٹھنڈے پانی، مشروبات، دہی، لسی، ہلکے پھلکے لباس اور ہوا پتھکوں کا اہتمام کرتے ہیں جاڑوں کو بھی خوش آمدید کہنے کی تیاری کیجیے، اپنے لیے غذا اور ورزش اور حفظِ صحت کا ایک پروگرام بنائیے اور پھر اس پر باقاعدگی سے عمل شروع کر دیجیے۔ آپ کی صحت قابلِ رشک ہو جائے گی اور آپ خود کو توانا محسوس کریں گے، سردیاں آپ کو نہیں تباہیں گی، آپ ان سے لطف اندوز ہوں گے۔

شامی علاقوں میں جنوری اور فروری سخت سردیوں کے مہینے ہوتے ہیں، ان میں صبح کے وقت

تھم بھی ہوتی ہے، سورج نکلنے سے پہلے اٹھ جائیے، گرم لباس پہن کر کسی کھلے میدان، کھیت، باغ میں نکل جائیے اور تیز تیز قدم چلیے، ہو سکے تو دوڑنے سے 30-40 منٹ کی سیر اور دوڑ آب کو فزیت بخش حرارت عطا کرے گی۔ اگر موسم اس کی اجازت نہ دے تو کسی ہوا دار کمرے میں ورزش کیجیے۔ بازا میں ورزش کی کئی کتابیں دستیاب ہیں، ضروری ہوتوانے سے استفادہ کیجیے۔ یوگا کی ورزشیں بھی بہت مفید ہوتی ہیں۔

ورزش کے دوران بہت زیادہ گرم اور موٹے کپڑے نہ پہنیے، البتہ فارغ ہونے کے بعد سردی سے بچنا ضروری ہے، جب پسینہ خشک ہو جائے تو ہوا سے محفوظ تمام میں نیم گرم پانی سے خوب اچھی طرح مل کر نہائیے اور جسم کو اچھی طرح خشک کر لیجیے۔ جاڑوں میں روزانہ غسل ضروری نہیں، بننے میں دوبار نہ لیا جاتا بھی کافی ہے۔

ورزش کے بعد خوب اچھا اور مقوی ناشتہ کیجیے تاکہ جسم کی دن بھر کی ضرورت پوری ہو جائے یہ تصور زمین سے نکال دیتے کہ اس میں صرف چھٹی اشیا کا استعمال ہی مفید ہوتا ہے، قدرت اس موسم میں بے شمار سستی اور نہایت مفید سبزیاں اور پھل پیدا کرتی ہے۔

صبح کے ناشتے میں آبِ دہی گندم یا جو کا دلہ گرم دودھ کے ساتھ کھا سکتے ہیں، دہی نئے بھی نہایت اعلیٰ مقوی غذا ہیں، صبحی بھر پنے رات ہی کو بھوکو دیجیے، صبح اچھی نگیل آج پھنوسے سے کھجی، نمک مرچ کے ساتھ گل کر یا بھون کر خوب چبا کر کھائیے، آپ اس میں پیاز، ایک آدھ ٹماٹر، لہسن اور برے دھنیے کا اضافہ بھی کر سکتے ہیں، اس موسم میں گاجر بھی آسانی سے فراہم ہوتی ہیں، انہیں دودھ میں اہل کر تھوڑا سا گڑ ملا کر کھائیں یہ ایک مقوی اور صحت بخش ناشتہ ہے، صاحب استطاعت، انڈے، بکھن اور گرم دودھ کا استعمال کریں، بیسن میں کئی ہوئی پیاز، ہرا دھنیہ، ہری مرچ تھکی، سرسوں یا پالک کا ساگ ٹماٹر اور نمک مرچ ملا کر روٹی سینگ لیں اور اسے تھپا یا بسن کی چٹنی سے کھائیں، یہ بھی بڑی ہی مقوی غذا ہے۔ اسی طرح اس موسم میں مولیٰ، آلو اور دال بھری دال بھی لذیذ اور مفید ناشتہ ہوتی ہے۔

جاڑوں میں معدے کی حرارت بڑھ جانے سے بھوک چمک اٹھتی ہے، اس لیے اگر دوپہر کو بھوک آپ کو ستائے تو معدے اور جسم کی تواضع کی جلی جلی کچی سبزیوں سے کرنا کافی ہے، تھوڑی سی مولیٰ، چنندر، گاجر، شلجم، پیاز اور ہرا دھنیہ باریک کتر کر نمک مرچ چھڑک کر کھائیے۔ کیڑا اور لالے کثرت سے دستیاب ہوتے ہیں، ان کا استعمال بھی آپ کے لیے مفید ثابت ہوگا۔

مغرب کی نماز کے بعد کھانا کھا لیجیے۔ اس کھانے میں سبزی گوشت دال، کباب، انڈوں اور پنک کا ساکن مناسب رہے گا، بہتر تغذیے کے لیے تھوڑی محنت سے مینے بھر کا غذائی چارٹ مرتب کرنا، اچھا رہتا گا۔ آپ سبزیاں ایک پروگرام کے مطابق استعمال کر سکتے ہیں، اس طرح تھرا

اور یکسانیت کی اکتاہٹ سے بچ جائیں گے تاہم اس موسم میں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کے جسم کو پروٹین کی مناسب تعداد ملتی رہے تاکہ وہ اس سے اپنی تعمیر کر سکیں۔ پروٹین کا بہتر ذریعہ دالیں، گوشت، مچھلی، دودھ اور انڈے ہیں، اسی طرح حیاتین خاص طور پر حیاتین (دو) جن (سی) جسم کو بڑی مقدار میں ملانا چاہیے یہ حیاتین ٹماٹر، گاجر، کیٹوں مالے اور لیموں میں کثرت سے موجود ہوتی ہے، اس موسم میں یہ اشیاء سستی اور افراط سے ملتی ہیں۔ جدید تحقیقات کے مطابق جازوں میں اپنے داخلی حرارتی نظام کو زیادہ حرارت پیدا کرنے کے لیے منظم کر سکتے ہیں، بشرطیکہ جسم کو حیاتین جی کی وافر مقدار فراہم کی جاسکے۔

اس موسم میں اکثر لوگ ہاتھ اور پاؤں کے ٹھنڈے ہونے کی شکایت کرتے ہیں، ماہرین کے مطابق یہ شکایت ان لوگوں کو ہوتی ہے جن کی غذا ناقص اور محدود ہوتی ہے اس کی وجہ سے سردی ان کے بیروں کے دوران خون میں نقل ہوتی ہے جو لوگ حیاتین جی وافر مقدار میں استعمال کرتے ہیں، انہیں یہ تکلیف سر سے ہوتی ہی نہیں۔

سردی کا تقاضا ہے کہ آپ خود کو محفوظ رکھنے کے لیے مناسب گرم کپڑے پہنیں، سر، سینے، گردن کا سردی سے محفوظ ہونا ضروری ہے، سوتے وقت کمرے میں ہوا گزر رہی ہوتی ہے۔ اگر آپ ایکٹو شہس جلاتے ہوں تو اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ اس کی زہریلی گرمی کمرے میں جمع نہ ہونے پائے۔ سوتے وقت سر اور گردن کو چادر وغیرہ سے ڈھک دیجیے، منہ پر لٹاف اڑھنا ایک غیر صحت مند عادت ہے۔

اس موسم میں نزلے، زکام اور کھانسی کی شکایت بہت عام ہوتی ہے، اگر آپ مندرجہ بالا پروگرام کے مطابق زندگی گزاریں گے تو یقین ہے کہ ان عوارض سے محفوظ رہیں گے، ہر موسم کی طرح اس موسم میں بھی یہ احتیاط رکھیں کہ وہ اشیاء استعمال نہ کریں جو موافق نہ آتی ہوں، بہت زیادہ سرد پانی سے بچئے۔ سوتے وقت نیم گرم پانی اور نمک سے غرارے کرنا بھی ایک مفید احتیاطی تدبیر ہے، اسی طرح سوتے وقت تاک میں کوئی معیاری باہم لگانے سے نزلے اور زکام سے خاصا تحفظ سیر آجاتا ہے، اس موسم میں اکثر لوگ کم پانی پیتے ہیں جس کی وجہ سے قبض کی شکایت ہو جاتی ہے اگر آپ کبھی ہنریاں اور موسمی پھل کھائیں گے تو پھر قبض نہیں ہوگا۔

سردی، صحت و شباب کا موسم ہے، اگر آپ کوشش کریں تو یہ موسم آپ کی صحت کے شباب کا موسم بھی بن سکتا ہے۔

(رشید الدین احمد)

بلڈ شوگر کا موثر علاج

کرتک:-
وہ مظلوم کی روح گردانا جاتا تھا، ہنستا کھیلتا اور دوستوں کے ساتھ مل کر اودھم مچاتا اس کا سبب مشغل تھا۔ ایک دفعہ موسم سرما میں وہ اپنے رشتے داروں سے ملنے کراچی گیا، جہاں ایک روز اسے دلچسپی نے ڈالیا، مناسب علاج سے آرام تو آ گیا مگر وہ خاصا کمزور ہو چکا تھا، اسے بار بار پیاس لگنے لگی، ڈاکٹر نے بتایا کہ جسم میں پانی کی کمی کے باعث ایسا ہو جاتا ہے۔
تین سالہ نواز واپس لاہور پہنچا تو گھر والے اسے دیکھ کر دنگ رہ گئے، ان کا تندرست و توانا رہنا جوان پیمانہ کو کرنا، ہو گیا تھا اور اس کی موٹی روشن آنکھیں اندر دھنس گئی تھیں۔

اس رات نواز کے سینے میں شدید درد اٹھا، گھر پر ڈاکٹر طلب کیا گیا جس نے جسم ٹولنے کے بعد صرف سینے کی تکلیف تشخیص کی اور کہا کہ مریض کو اسپتال پہنچایا جائے اسپتال میں ڈاکٹروں نے اس کے مختلف ٹیسٹ لیے، جن سے پتہ چلا کہ اسے شدید قسم کا ذیابیطس لاحق ہے۔ ایک ڈاکٹر نے استفادہ کیا کہ کیا تمہاری جلد خشک ہے؟ تو اس کا جواب اثبات میں تھا، اسے باقاعدہ علاج کے لیے اسپتال داخل کر لیا گیا۔

ذیابیطس یا شوگر کے بارے میں ہمارے ہاں لوگ بہت کم جانتے ہیں۔ کوئی راہگیر چلتا ہوا اگر جائے تو عموماً اسے مرگی کا مرض سمجھ کر جوتی سنگھائی جاتی ہے مگر یہ ضروری نہیں کہ گرنے والا واقعی مرگی کے دورے کا شکار ہوا ہو، عین ممکن ہے وہ شوگر کا مریض ہو۔ شوگر یا شکر کے متعلق ایک عام غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ یہ محض پیشاب کے ذریعے خارج ہوتی ہے، شکر یقیناً پیشاب میں بھی پائی جاتی ہے لیکن درحقیقت شوگر کا مریض وہ ہوتا ہے جس کے خون میں شکر شامل ہو۔ اسے بلڈ شوگر کہتے ہیں۔ بلڈ شوگر کا مریض دل، بلڈ پریشر اور ٹانج ایسے نوزلی امراض کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ پیشاب میں شکر کا آنا بلڈ شوگر کے خطرے کا لازم ہے، پیشاب میں شکر آ رہی ہو تو ہلکی پھلکی ورزش، متوازن غذا اور ادویات سے کنٹرول ہو جاتی ہے لیکن ان افاض رتنے کی صورت میں بلڈ شوگر ہو جاتی ہے، زیادہ پیشاب آنے لگتا ہے، وزن تیزی سے کم ہونے لگتا ہے اور اگر پھر بھی مناسب علاج نہ کیا جائے تو طویل بے ہوشی اور اس کے بعد زندگی کا رشتہ منقطع ہو جاتا ہے۔

شوگر سے نظام انہضام بری طرح متاثر ہوتا ہے، غذا جزو بدن نہیں بنتی، جس کی وجہ سے جسم

میں انسولین کی نمایاں کمی واقع ہو جاتی ہے اگر آپ خود کو تھکا ہوا، بیز اور بیمار محسوس کرتے ہیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجیے، اس کیفیت کو کھنص کوکھنص بنا کر لی کی کمی پر محمول نہ کیا جائے۔
خواتین کے مخصوص ایام میں غیر معمولی بے قاعدگی پیدا ہو جائے تو انہیں بھی کسی مستند ڈاکٹر سے چیک اپ کرانا چاہیے کیونکہ اب یہ صورت بلڈ شوگر کی ایک علامت تشخیص کی گئی ہے، علاوہ ازیں خنوں کی سوجن بھی خارج از علت قرار نہیں دی جا سکتی۔

ذیابیطس کیوں ہوتا ہے؟

بلڈ شوگر کے اسباب جاننے کے لیے یورپ میں آجکل وسیع پیمانے پر ریسرچ ہو رہی ہے مگر ابھی تک کوئی حتمی نتیجہ سامنے نہیں آیا، اب تک کی ریسرچ کے نتیجے میں بلڈ شوگر کا محرک بننے والے چھبیس وائرس دریافت ہوئے ہیں۔ ان میں روہیلا اور مپس نامی دو وائرس بھی ہیں جنہیں کمی نہ تک اس مرض کا بنیادی سبب کہا جا رہا ہے۔

بلڈ شوگر کی وجہ لیبہ کی فنی خرابی قرار دی گئی ہے، یہ ہلکے پھلے رنگ کا چھانچ لہا ایک توخرا سا ہوتا ہے، معدہ کاربوائیڈ ریٹ یعنی نشاستے دار اجزاء کو شکر میں تبدیل کرتا ہے۔ لیبہ اس شکر کو توانائی میں بدل دیتا ہے، وہ جب اپنا کام کرتا چھوڑ دیتا ہے تو یہی شکر بڑھتے بڑھتے خون میں شامل ہونے لگتی ہے۔

ایک تازہ سروے کے مطابق سردیوں میں شوگر کے مریض بے حد تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں جبکہ جون سے اگست تک یہ مرض زیادہ شدت اختیار نہیں کرتا، چند ماہرین نے اس رائے کا اظہار کیا ہے کہ سردیوں کی کھانسی، نزلہ، زکام یا فلو شوگر کا ایک سبب ہو سکتا ہے، شدید ذہنی صدمہ بھی اس کا ایک سبب قرار دیا جا رہا ہے۔

بلڈ شوگر کا اگر سنجیدگی سے علاج نہ کر لیا جائے تو یہ جان لیوا مرض بن سکتا ہے شکرے لبریر خون جب دماغ کی شریانوں میں جانے لگے تو مریض سکتے میں چلا جائے گا۔ اس کیفیت کو وائٹ آؤٹ بھی کہتے ہیں، یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کسی دیوار گیر کلاک پر وقت دیکھنے کے لیے نظر ڈالیں، کلاک کی سوئیاں اور ہندسے آپ کو صاف نظر آئیں لیکن دوسرے ہی لمحے کلاک انتہائی دھندلا یا دھندلا یا دکھائی دے بلڈ شوگر کی ایک واضح علامت ہے۔

بلڈ شوگر کا علاج انسولین ہے، یہ بے رنگ سیال ہے جسے نیپکے کے ذریعے جسم میں داخل کرتے ہیں۔ ذیابیطس کے متعلق ایک خیال عام ہے کہ اس کے مریضوں کو میٹھی اشیاء کا استعمال بالکل بند کر دینا چاہیے، یہ نظریہ قطعی غلط ہے۔ طبی ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اگر آپ زیادہ مقدار میں

نہیں لیتے ہیں، زیادہ کاربوائیڈ ریٹ نہیں لیتے تو آپ تو کھاؤت محسوس کریں گے، اہمائی نظام متاثر ہو گا حتیٰ کہ بے ہوشی بھی طاری ہو سکتی ہے، اس سے بچاؤ کے لیے کوئی ایک میٹھی چیز ضرور کھانی یا چینی چاہیے۔ اس دوران میں زیادہ نفل دیکھتے اور دفتر سرگرمیاں منسوخ کر کے آرام کرنا چاہیے، آپ سبب استعمال کر سکتے ہیں، یاد رہے کہ ایک سبب میں دو سببوں کے مقابلے میں زیادہ نشاستہ ہوتا ہے، تاہم اب ذیابیطس والوں کے لیے خاصہ مہمی پائلیٹ کولیاں اور جام بھی بازار میں آئے ہیں جو بڑا نفع دہی نہیں ہوتے۔

اکھل شوگر کی مقدار بڑھا دیتی ہے، لہذا شراب یا ایسی دوائیں ہرگز استعمال نہ کیجئے جن میں اکھل ہوتی ہے۔ شوگر کا مریض دل گھٹنے یا نقابہ محسوس کرنے کی شکایت کرنے تو اسے فوراً میٹھا اور وہ سب گھوکوز ملا پانی پلا دیجیے، ایسے موقع پر انسولین کا انجکشن جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔
برطانوی حکومت کی طرف سے ایک سروے میں بتایا گیا ہے کہ اس وقت دنیا میں بلڈ شوگر کے تقریباً ایک کروڑ مریض ہیں۔

برطانیہ میں بلڈ شوگر کے پھولاکھ مریض ہیں جبکہ برطانوی ذیابیطس ایسوسی ایشن کے اراکان کی تعداد ایک لاکھ ہے۔ معروف ادیب ایچ جی ویز نے 1934ء میں امداد باہمی کے تحت اس ایسوسی ایشن نے ایسے ہر رکن کو ایک کارڈ جاری کر رکھا ہے جس پر کھاسے میں شوگر کا مریض ہوں اگر چاہک میری حالت بگڑ جائے تو براہ کرم مجھے چینی یا گھوکوز کے دو بڑے چمچ پانی میں ملا کر پلا دیے جائیں، اگر حالت زیادہ خراب ہو تو مجھے ایسوسی ایشن میں اسپتال پہنچا دیجیے۔

یہ غلطی بھی دور کر لیجئے کہ ذیابیطس کے مریض بے اولاد رہتے ہیں، ایسے مریضوں کو بھی اللہ تعالیٰ اولاد کی نعمت سے نوازتے ہیں، ان کے بچوں کے اس مرض میں مبتلا ہونے کا امکان صرف 20 فیصد ہے۔

دل اور گردے کی بیوند کاری تو اب معمول بن گیا ہے، لیکن لیبہ کی بیوند کاری ابھی تک پوری طرح کامیابی سے ممکن نہیں ہو سکی، برطانیہ میں لیبہ کی بیوند کاری کا پہلا آپریشن کیمبرج کے ہسپتال ایٹن بروک میں اگست 1979ء میں ہوا۔ یہ ایک مریض تھی جس کے گردے بھی ناکارہ ہو چکے تھے اسے نیا گردہ اور لیبہ لگایا گیا تھا۔ 1983ء تک بلڈ شوگر کے 17 مریضوں کے لیبہ تبدیل کیے گئے، ان میں سے چھ صحت یاب ہوئے، انہی دنوں امریکہ میں مصنوعی لیبہ ایجاد کیا گیا ہے اسے دلپ کہتے ہیں، یہ سات انچ لمبا، ساڑھے تین انچ چوڑا اور سرخ اور بیڑی اور ایک موٹے پٹریل ہوتا ہے۔

ایک عجیب بات یہ ہے کہ بلڈ شوگر کے مریض کرکٹ کھیلتے ہیں تو بڑی حد تک نارمل رہتے ہیں،

اس لحاظ سے کرکٹ ان کے لیے آئیڈیل کھیل ہے۔

اس موڈی مرض کے شکار مریضوں کو مایوس نہیں ہونا چاہیے، وہ مناسب پرہیز اور علاج کے ساتھ اپنی معمول کی سرگرمیاں جاری رکھ سکتے ہیں، یہ امر ان کے لیے یقیناً حوصلہ افزا ہوگا کہ مریض کے جمال عبدالناصر، روس کے آجمنائی آندر یوف اور ارنسٹ ہیمنگے سے ایسی شخصیات اس مرض سے نیاہ کرتی رہی ہیں۔

احترامات

کھانا کھانے کا 48 نکاتی منشور

شاعر، معلم و حکمت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنی امت کو صحت کے جو اصول عطا فرمائے تھے ان پر کاربند رہنے کی تاکید کی تھی، اب وہ امت ان اصولوں کو نظر انداز کرنے کے باعث ت سے امراض کا شکار ہے۔

ایک عالمِ حیرت ہے کہ دنیا بھر کے محققین اور ماہرین فن ان پیچیدہ امراض سے علاج کی توجہ میں رہا برس سے سرگرداں ہیں لیکن منزل کا کوئی نشان نہیں ملتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم بنیادی باتوں سے انحراف کر رہے ہیں اور اپنے مرکز رہنمائی سے گریزاں ہیں، فطرت کا ایک بنیادی اصول سادگی ہے، ہمیں اپنی زندگی کے ہر پہلو میں سادگی اختیار کرنے کی ضرورت ہے، جلوت میں سادگی، خلوت میں سادگی، گفتار میں سادگی اور اسی طرح غذا میں بھی سادگی انتہائی ضروری ہے۔

خوب سیرتی کے لیے ضروری ہے کہ ہم با اخلاق ہو جائیں کیونکہ اخلاق سے سیرت میں نوبیاں پیدا ہوتی ہیں اور کردار مضبوط ہوتا ہے اور خوبصورت ہونے کے لیے ضروری ہے کہ ہم صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہوں۔ ذیل میں آپ کو مختصر رکھنے کے لیے مفید نکات پیش کیے جا رہے ہیں۔

- 1- کھانا ہمیشہ اسی وقت کھائیے جب آپ کو بھوک محسوس ہو، گھڑی دیکھ کر کھانا کھانے نہ بیٹھ جائیے کہ اب کھانے کا وقت ہو گیا ہے۔
- 2- جب تھوڑی بھوک رہ جائے تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیجئے اور مزید کوئی چیز نہ کھائیے۔
- 3- کھانا میز یا دسترخوان ہی پر کھائیے ادھر ادھر گھوم پھر کر ہرگز نہ کھائیے خصوصاً گلی بازار میں کھڑے ہو کر کھانے سے احتراز کیجئے۔
- 4- جب آپ کھانا کھانے بیٹھیں تو اس دوران کوئی دوسرا کام نہ کریں، بعض لوگ کھانا کھانے کے دوران کتاب یا اخبار پڑھنے بیٹھ جاتے ہیں، یہ عادت درست نہیں۔ اس طرح ٹی وی دیکھنے کے دوران میں بھی کھانا نہ کھائیے کیونکہ اس طرح معلوم نہیں ہوتا کہ آپ کتنا کھانا کھا چکے ہیں اور زیادہ کھانے کی صورت میں بد مزہ میٹھی وغیرہ یا دوسرے امراض نمودار ہو سکتے ہیں۔
- 5- طوائفوں کی مٹھائیاں اور مصنوعی آکس کریم ہرگز نہ کھائیے۔
- 6- اپنا غذائی روزنامہ بنائیے جس میں آپ یہ روزانہ درج کریں کہ آپ نے صبح دوپہر اور شام کو کیا کیا کھایا ہے تاکہ آپ کو اپنے غذائی رجحانات کا درست علم ہو جائے۔

- 7- اگر آپ کم حراروں والی غذا نہیں استعمال کرتے ہیں تو غذائی کتنا بچے کا مطالعہ کر کے زیادہ حراروں (کیلوریوں) والی غذاؤں کا استعمال شروع کیجیے۔
- 8- اپنا وزن مناسب حد تک برقرار رکھنے کے لیے حراروں کا توازن درست رکھیے۔
- 9- اپنی غذائی ڈائری میں یہ بھی تحریر کیجیے کہ جب آپ نے کھانا کھانے کے بعد کوئی دوسری چیز استعمال کی تھی تو آپ واقعی بھوک محسوس کر رہے تھے یا بھوک محسوس کیے بغیر کھانا کھانے بیٹھ گئے تھے؟
- 10- اس بات کی وجہ دریافت کیجیے کہ آپ مختلف اوقات میں کھانا کیوں کھاتے ہیں؟
- 11- کھانا کھاتے وقت یا بھوک محسوس کیے بغیر اگر آپ کو مزید کچھ اور چیز کھانے کی ترغیب ہوتی ہے تو اس مصنوعی ترغیب سے بچنے کی کوشش کیجیے۔
- 12- کھانا کھانے کے دوران اپنا ذہن کسی اور چیز پر مرکوز نہ کیجیے۔
- 13- کھانے کے اوقات میں چائے اور کافی کا دور نہ چلائیے یہ دونوں مضر ہیں۔
- 14- اگر آپ کو بھوک محسوس ہو رہی ہو تو اس وقت کوئی دوسرا کام کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- 15- آپ کھانا کس طرح کھاتے ہیں کیا آپ کھانے پر ٹوٹ پڑتے ہیں یا آپ رازدارانہ طریقے سے چھپ چھپا کر کھاتے ہیں۔ صحیح طریقہ یہ ہے کہ آپ کھانا پورے اطمینان سے کھائیے اور کسی طرح شرمندگی محسوس نہ کیجیے۔
- 16- اگر آپ اپنے جسم کو بلا پتلا کرنا چاہتے ہیں تو کھانے کی مقدار آہستہ آہستہ کم کیجیے، یہ طریقہ اچانک ڈائٹنگ کرنے سے بہتر اور آسان ترین ہے۔
- 17- یہ بات ذہن نشین رکھیے کہ جسم دہلا پتلا کرنے کے لیے کھانے کی مقدار کم کرنا ضروری نہیں بلکہ حراروں میں کمی کرنا ضروری ہے۔
- 18- جسم دہلا کرنے کے لیے ایسی غذائیں نہ کھائیں جو آپ کو اچھی یا لذیذ لگتی ہوں، اس مقصد کے لیے لذیذ غذائیں بھی موجود ہیں۔
- 19- ایسی حکمتیں یا میٹھی اشیاء جو آپ کھانے کے کچھ دیر بعد چائے کے ساتھ نوش فرماتے ہوں قطعاً استعمال نہ کریں۔
- 20- ایسی ریٹے دار غذا نہیں استعمال کیجیے جن میں چربی نمک اور شکر کم مقدار میں ہو۔
- 21- اپنی غذا میں تازہ سبز پلوں اور پھلوں کی مقدار بڑھا دیجیے۔
- 22- اگر آپ کھانا کھانے کے پندرہ گھنٹوں بعد بھوک محسوس کریں تو گا جریامولی یا اس قسم کی کوئی چیز استعمال کریں۔

- 23- بسکٹ کیک یا میٹری جیسی چیزیں کثرت استعمال نہ کیجیے۔ یہ مضر صحت ہیں۔
- 24- ایسی غذائیں استعمال کریں جنہیں چبانے میں کچھ زیادہ وقت صرف ہو، اس طرح آپ کم غذا سے اپنا پیٹ بھر لیں گے۔
- 25- کھانا ہمیشہ چھوٹی پلیٹ میں کھائیں۔
- 26- ایک وقت میں ایک سے زیادہ قسم کے کھانے مت کھائیں۔
- 27- حراروں کی مقدار بچائیے غذا کو تلنے کے بجائے پکائیے اور فرمائی کرنے کے بجائے ٹھنڈا بنائیے۔
- 28- تلی ہوئی غذا کو جاذب کاغذ پر رکھ کر زائد چکنائی ہٹا دیجیے اس کے بعد تناول کیجیے۔
- 29- اٹلے تھلی یا کسی قسم کی چکنائی کے بغیر چکنے سے محفوظ تو بے پرتیے
- 30- ذیوں میں سر بند پھل صرف اسی قسم کے خریدیے جو انہی کے پھلوں کے رس میں محفوظ کیے گئے ہوں بھاری شیرے میں محفوظ شدہ پھل نہ خریدیے۔
- 31- سلاڈ پر نارنگی یا اناس کا رس چھڑک کر کھایا کریں۔
- 32- سیاہ کافی یا چائے اگر چینی ہی ہے تو اس میں لیموں کا رس ملا کر پیا کیجیے۔
- 33- کھانا کھانے کے بعد تازہ پھل استعمال کریں۔
- 34- مرغی اور مچھلی کے مقابلے میں دہنے یا بکرے کے گوشت میں زیادہ حرارے ہوتے ہیں۔
- 35- پیڑ کا استعمال کرنے سے بجائے وہی استعمال کریں۔
- 36- ابلے یا پکائے ہوئے آلو استعمال کریں اور تھے ہوئے آلوؤں کے استعمال سے گریز کریں۔
- 37- اگلی ہوئی یا دم پخت یعنی پریشرنگر میں بھاپ کے ذریعے پکائی ہوئی چکنائی کے بغیر سبزیاں استعمال کریں۔
- 38- اپنے کھانے کے ساتھ سبز اور تازہ سلاڈ ضرور استعمال کریں۔
- 39- بازار میں پکی ہوئی اشیاء استعمال کرنے کی بجائے گھر میں پکائی ہوئی اشیاء تناول فرمائیے۔
- 40- بھوک اور سانسے رکھی ہوئی غذا سے رغبت کا اثر نفسیاتی ہوتا ہے چنانچہ جو غذا دیکھنے میں اچھی معلوم ہوتی ہے وہی غذا حقیقتاً آپ کو مطمئن کر سکتی ہے۔
- 41- کھانے پینے کی اشیاء کی خریداری کے لیے فہرست بنا لیجیے اور صرف اسی کے مطابق خریداری کیجیے، اشیاء خوردنی کی خریداری بھی بھوک کی حالت میں نہ کیجیے۔ ورنہ آپ غیر ضروری خریداری کر بیٹھیں گے۔

- 42- ہوتوں میں بسیار خوری کا مظاہرہ نہ کیجیے بلکہ اتنا ہی کھائیے جتنا آپ گھبرا کھاتے ہیں۔
- 43- کبھی کبھی ایسا بھی کیجیے کہ آپ دو پہر کا کھانا کھانے کے بجائے پھل پلوں پر گزارہ کریں۔
- 44- اپنی غذا میں اس طرح کی منتخب کرنی چاہئیں جن کے ذریعے آپ اپنے وزن میں توازن رکھ سکیں۔
- 45- اگر کسی ہفتے آپ کے وزن میں اضافہ ہو جائے تو گھبرائیے نہیں بلکہ اس بات پر غور کیجیے کہ آپ سے کہاں غلطی ہوئی ہے، غلطی کا سراغ لگانے کے بعد اس کا تدارک کیجیے۔
- 46- ورزش کرنے کے بعد یہ توقع نہ کیجیے کہ آپ کا وزن کم ہو جائے گا کیونکہ ورزش سے جسم کی توانائی خرچ ہوتی ہے اور مزارے خرچ ہوتے ہیں اور یوں آپ اس کی کو دور کرنے کے لیے زیادہ غذا استعمال کرتے ہیں جو آپ کے وزن میں اضافہ کر دیتی ہے۔
- 47- وزن کم کرنے کے سلسلے میں آخری بات یہ ہے کہ روزانہ وزن نوٹ نہ کیجیے ہفتے میں ایک بار وزن کرنا کافی ہے۔
- 48- ایک ناشتہ ایک کھانا صحت و توانائی کے لیے کافی ہے، اس سے زیادہ نوش جان کرنا کبھی مفید نہیں ہو سکتا۔ صبح کا ناشتہ اچھا کرنا چاہیے اور بعد نماز مغرب کھانا کھانا چاہیے دو پہر کا کھانا (لنچ) زیادتی اور غیر ضروری ہے، اسے ترک کرنا آپ کی اچھی صحت کے لیے ضروری ہے۔
- (اُردو ڈائجسٹ نومبر 1988ء)

جلد کے چار دشمن

قدرت نے جانوروں کو کھال اور انسانوں کو جلد عطا کی ہے، جانوروں کی کھال، ان کا لباس اور بستر بھی ہے، جبکہ انسانی کھال جسم کا سب سے بڑا کارآمد اور بے حد حساس عضو ہے، اس میں بسنے کے ندرت واقع ہیں جو گرمیوں میں پسینہ لاکر ہمیں گرمی کی شدت سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس میں روئی ندرت واقع ہیں جو جلد کو چمکانا رکھتے ہیں اور اس طرح وہ جسم یوں سے محفوظ رہتی ہے۔ انسانی جلد جسم کا سٹور بھی ہے اور اس کے نتیجے میں زائد چربی، نمک اور شکر جمع رہتی ہے اور بروقت ضرورت ہیں سے یہ چیزیں جسم کو فراہم ہوتی ہیں۔

جلد اس اعتبار سے بہت اہم ہے اور اس کی حفاظت کا انتظام اس سے بھی زیادہ ضروری ہے، اسے طے پھلنے سے بچانا ضروری ہے۔ اسے صاف ستھرا رکھنا اور بھی ضروری ہے، صفائی نہ ہونے، گرد غبار اور پسینے کی وجہ سے اس میں سڑاؤ پیدا ہو جاتی ہے دھوپ سے حفاظت نہ ہونے میں یہ جل کر سیاہ ہو جاتی ہے بلکہ سرد علاقوں میں دھوپ کی شدت سے جلد کا سرطان تک ہو جاتا ہے۔

پہلا دشمن، تیز دھوپ :-

دھوپ کے جلد پر پڑنے سے اس میں وٹامن ڈی کی تیاری کا عمل تیز ہو جاتا ہے لیکن اسی دھوپ کی کثرت سے جلد کو نقصان بھی پہنچتا ہے، دھوپ میں سب سے مضر بالائے بنفشی شعاعیں (الٹرا وائلٹ) ہوتی ہیں۔ سورج سے خارج ہونے والی یہ شعاعیں زمین کے گرد لپٹی اور زون کی پار کی وجہ سے کم مقدار میں زمین پر پہنچتی تھیں لیکن فضائی آلودگی اور صنعتی گیسوں کے بکثرت اخراج کی وجہ اور زون کی چادر اب جگہ جگہ سے پھٹ گئی ہے جس کی وجہ سے یہ مضر شعاعیں زیادہ مقدار میں زمین تک پہنچنے لگی ہیں۔ ان کی وجہ سے سارے ماحول کو شدید نقصان پہنچ رہا ہے جس کی تفصیل کا ذکر یہاں مناسب نہیں، یہاں صرف ان کی جلد کو پہنچنے والے نقصان اور اس کے ازالے سے ہے۔

امریکہ اور کینیڈا کے علاوہ آسٹریلیا اور دیگر ترقی یافتہ ملکوں کے ماہرین امراض جلد کی رائے کے مطابق ان شعاعوں سے جلد کا سرطان کے علاوہ بھی دیگر شدید قسم کے نقصانات لاحق ہو رہے ہیں جن کی ٹھیک نشاندہی میں ابھی کچھ وقت لگے گا، ان ماہرین کی رائے میں ان شعاعوں کا سب سے زیادہ نقصان انسانی جسم کی مامونیت یعنی امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کو پہنچ رہا ہے جس

کے نتیجے میں مختلف امراض اور شکایات کے علاوہ اب انسان کے ساتھ ساتھ جانوروں کو بھی ان مصلوں کی خرابی خاص طور پر موٹا بندگی شکایات ہو رہی ہیں۔

ان شعبوں سے آنکھوں کے علاوہ جلد کو بچانا بہت ضروری ہے، ایک وقت تھا کہ مغربی قوم خواتین اور مرد و عورتوں میں جھوپ میں گھنٹوں لیت کر جلد کی رنگت سائونوی کرنے کے دنوں میں جھوپ لیتے تھے لیکن اب اندازہ ہو رہا ہے کہ یہ عمل ان کے لیے نقصان کا باعث بننا جا رہا ہے۔

تیز جھوپ سے اپنی جلد کی حفاظت کیجیے۔ مغربی ملکوں میں اس مقصد کے لیے مختلف کریمیں جسم پر لائی جاتی ہیں، بچوں کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ تیز جھوپ میں بارہ گھنٹے گھومنے سے گریزا جائے مشرق کے قدرتی ملکوں میں زمانہ قدیم سے چھتری اور ٹونپا کا استعمال ہو رہا ہے۔ چھتری کے علاوہ پوری آسٹریلیا کی فیصلوں کا استعمال بھی بہترین تدبیر ہے۔ دن کے دس بجنے سے سہارے تک جھوپ میں نہ زیادہ قیام سے بچنا چاہیے۔

دوسرا دشمن رطوبت :-

مطلوب آب ہوا میں جسم سے پسینہ خوب خارج ہوتا ہے اور جلد کے متواتر نرم یا گھبراہٹ سے بچنے سے اس میں پھپھو بندی کی (فنگس) خمیری اور جراثیمی چھوت کی شکایات پیدا ہونے لگتی ہیں، اور دیگر حرارت سے یہ شکایات خوب پھیلتی پھولتی ہیں۔

اس قسم کے موسم اور ماحول میں خاص طور پر بڑے یا اس کے تھکے والے جوتوں کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے، ان جوتوں میں رطوبت اور حرارت بند ہو جاتی ہے، جس کے نتیجے میں چھوت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ بیروں سے بدبو آنے لگتی ہے جو دراصل بیکٹریا اور جراثیم کا نتیجہ ہوتی ہے، اس طرح جسم سے خارج ہونے والے پسینے کا جذب اور خشک ہونا ضروری ہوتا ہے۔ اس کے لیے مصنوعی دیشوں سے تیار کردہ لباس نہیں پہننا چاہیے۔ سوتی کپڑوں کا استعمال ایک درست تدبیر ہے۔ ایسے موسم میں جلد کو صاف پانی اور نرم قسم کے صابن یا اینٹن وغیرہ سے دھو کر اچھی طرح خشک کرنا چاہیے، اچھی قسم کے پاؤڈر کا استعمال بھی مناسب ہوتا ہے لیکن جسم کا دن میں کم از کم ایک بار دھونا ضروری ہے ورنہ پاؤڈر کی تھکنے کی وجہ سے اس میں بھی چھوت پیدا ہو سکتی ہے، گرمیوں میں جس اور رطوبت کی کثرت ہو تو جسم کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیجیے اور ہلکا پاؤڈر لگائیے لیکن شام کو اسے دھو کر صاف کر لیجیے۔

تیسرا دشمن خشکی :-

جلد کے لیے خشکی سخت مضر ثابت ہوتی ہے، گرم و خشک ہواؤں کے علاوہ خشک برقی ہواؤں

سے جلدی شکایات لاحق ہوتی ہیں۔ کراچی اور لاہور جیسے بڑے شہروں میں صحت کا تباہی اور ترقی کی ترقی آلودگیوں کی وجہ سے خشکی کی مضر اثرات اور بھی بڑھ جاتی ہیں، اس سے نتیجے کے لیے جھوپ میں لپٹی سے دھونے کے بعد اس پر کوئی بھی چیز نہ لگائی جائے، اس سے جھوپ کی تھکنے کی تھکنے میں عرق کھاب دیا کرنا کا نا بھی اچھی تدبیر ہے۔

چوتھا دشمن گرد اور آلودگی :-

گرد و غبار سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے، گرد میں دیگر مضر اشیا، کے شامل ہونے سے جلد پر یہ چیز پڑتی ہے اس کی ایک بہترین تدبیر پانچھل دقت وغیرہ کا استعمال ہے، اس طرح جسم کے کم از کم تھکے رہنے والے اعضا اچھی طرح دھلتے رہتے ہیں۔ کھمبڑین صابن اس مقصد کے لیے بہترین ہوتا ہے۔

(تھکنے کی تھکنے)

غذا بطور دوا

آنے والے دور میں ہر شخص غذا کو بطور دوا سمجھ کر کھایا کرے گا۔ ہمارے دل کی غیر تکمیل غذا سے ہوتی ہے، لہذا اس کی حرمت اور اصلاح بھی غذائی سے ہو سکتی ہے۔ بے شک غذا سے بڑھ کر دنیا کی اور کوئی دوا نہیں۔ ایک فرانسیسی فلاسفر کے مطابق کسی قوم کی قسمت کا دارو ہمارا اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ لوگ کیا کھاتے ہیں اور کیسے کھاتے ہیں۔ پاکستان میں نچلا طبقہ ہمیں قدرتی غذا سے اذیتا ہے۔ اونچا طبقہ غذا قدر میں جتا ہے، لہذا اکثر لوگ قدرتی بیماریوں کا شکار ہیں، مثلاً ہمیں منقولہ ہے کہ وہی کچھ ہیں جو کچھ ہم کھاتے ہیں وراثتی عوامل کے بعد صرف غذائی و غذائی عنصر سے جس سے اس بات کا قہن کیا جا سکتا ہے کہ جسم و جان کے حوالے سے ہم کیا ہیں، کیسے ہیں، کس غرض سے دیں گے اور کب دیں گے۔ غذائی تحقیقات کی بدولت یہ ثابت ہے کہ ہمارے قدرتی طور اس کے نتیجے میں مختلف بیماریوں کا آپس میں گہرا تعلق ہوتا ہے جتنا نچلے غذائیات آج تک جدید کا ایک اہم شعبہ ہے۔ مغرب میں غذائی ڈاکٹر محض غذائی کے رد و بدل سے بیشتر امراض کا علاج کرتے ہیں، ماہرین غذائیات نے بڑی جھان بین کر کے اس بات کا پتہ چلایا ہے کہ کس طرح متوازن غذا کھانے کو قرار رکھنے میں مدد کرتی ہے اور ناقص غذا کی وجہ سے کون کونسی بیماریاں آتی ہوتی ہیں۔ برصغیر کی تقسیم سے پہلے ایک مشہور برطانوی ڈاکٹر نے شمالی ہند کے ایک غذائی تحقیقی مرکز میں جوہوں پر غذائی تجربات کیے، صاف ستھرے روشن اور ہوا دار کمرہ فضا میں ایک ہزار جوہوں کو رکھا گیا۔ انہیں گندم کے سالم آنے کی چٹائی تازہ بھسن، کچا دودھ، جگی گا جریں اور ششقم کی روزانہ غذا کے علاوہ ہفتہ میں ایک بار کچا گوشت اور کچھ بٹیاں دی گئیں، پینے اور نہانے کے لیے وافر پانی مہیا کیا گیا، یہ سلسلہ چار سال تک جاری رکھا گیا۔ اس دوران کسی چوہے کوئی کوئی بیماری لاحق نہ ہوئی، صرف چند ایک حادثاتی اموات کے سوا ان کے بچوں کی بھی کوئی غیر ذرا سی موت واقع نہ ہوئی اور نہ ہی کوئی مرضی ملامت ہوئی۔ اس طرح گویا صرف تنہا ان یعنی صفائی سکون اور خوراک پر ہی اکثر اول کر کے حملہ امراض کا مکمل خاتمہ کر دیا گیا۔ ساتھ ہی ساتھ اسی ماحول اور انہی حالات میں ایک ہزار چوہوں کو ناقص غذا پر رکھا گیا، یقیناً ایسی غذا جو غیر متوازن غیر متناسب تھی۔ چار برس تک یونہی ناقص غذا پر پرورش پانے والے چوہوں کے مطالعے سے پتہ چلا کہ اس سے بیشتر نمونیا اور پھیپھڑوں کے امراض کا شکار ہوئے۔ انہیں کان، ناک، گھٹے اور دماغوں کے عوارض لاحق ہوئے۔ معدے اور پیٹ کی تکالیف پیدا ہوئیں، قہر اور تڑپنے پچھنے پیدا

ہوئے اور قہر اذیتا، اموات واقع ہوئیں، نارس، پھیپھڑے، پھینسیاں اور ایگزیرجیا سے بھری مرض لاحق ہوئے۔ پھینسی، پیری، جلیو دار امصابی سوزش اور دل کے امراض پانے گئے۔ کئی کئی حوالے سے دیکھا گیا کہ ناقص تغذیر صحیح تغذیر پر پانے والے چوہوں کی نسبت زیادہ تریش اور بڑے تھے اور آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ لڑائی بیکار کرتے رہتے۔ اس کے برعکس صحیح تغذیر پر چوہے متحمل مزاج، حلیم الطبع اور تربیت پذیر تھے، اسی طرح ناقص غذا کا جب کبھی کوئی قہر یا بیماری ہوئی، ماس خور دانتوں کی خرابیاں ورم، کولون اور چیچک جیسی بیماریاں لاحق ہونے لگیں۔ اس تجربے سے ایک بات واضح طور پر سامنے آتی ہے کہ صحیح تغذیر کی بدولت اگر جانوروں کو پالاجی سے محفوظ کیا جا سکتا ہے تو اسی طرح انسانوں کو بھی ان مرض سے بچایا جا سکتا ہے۔ معدیوں کے تجربے سے انسان نے غذائی خواص اور خوبیوں پر اہم تحقیقات کی ہیں، جن کی رو سے مندرجہ ذیل غذائی حالتیں بخش قرار دی گئی ہیں۔ سالم گندم، آٹا، غیر پختل شدہ چاول، دالیں، وغیرہ۔ دودھ، انہی نمون، بالائی وغیرہ، تازہ پھل اور خوردنی سبزیاں، کھجی کھجی چھنی، گوشت اور انڈے بھی ہو جائیں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ اپنے خورد و نوش کی بدولت پاکستان کے شمالی علاقہ جات کے لوگ صحت اور توانائی کے حوالے سے دنیا کے بہترین لوگوں میں شمار ہوتے ہیں۔ برطانیہ کے ایک ماہر غذائیات نے ان کے خورد و نوش کا تقسیم ہند سے قہر ایک جائزہ لیکر ان کی معمول کی غذا کا یہ تجربہ کیا تھا۔ سالم خوردنی اجزاء مثلاً گندم، جو یا غیر پختل شدہ چاول، سالم دودھ اور دودھ سے تیار کردہ انڈے خورد و نوش، تازہ پتیوں والی سبزیاں، گاجر، ٹماٹر وغیرہ (کبوتر) تازہ پھل، گوشت، کھجی، دھارہ انڈے (کھجی کھجی) متوازن غذا، عالمی غذائی تحقیقات کے ادارے کے مطابق پاکستان میں کسی روزانہ متوازن غذا کا چارٹ اس طرح ہے۔ 1۔ دودھ 8 سے 16 اونس۔ 2۔ مٹھن 2 اونس۔ 3۔ دہی 4 سے 16 اونس۔ 4۔ سالم آٹا 8 اونس۔ 5۔ سبزیاں 6 سے 8 اونس۔ 6۔ تازہ پھل 10 اونس۔ اگر ذرائع میسر ہوں تو اس بنیادی چارٹ میں گوشت اور انڈوں کا بھی مناسب حد تک اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ یاد رہے کہ اگر دودھ کافی دستیاب ہو تو پھر طبیات کی اتنی مشورت نہیں دیتی۔ یہی وہ اہم غذائی عوامل ہیں جو ہر بچے کے تغذیر کے لیے لازمی ہیں۔ چاہے ہر کالچر بولیا کی غریب کا بچہ ہو۔ غذا اور قدرہ قدرہ غذا کے ساتھ گہرا تعلق ہے، یاد رہے کہ ہر بچے کو سندر کا قہن فطرت ماں کے پیٹ کے اندر ہی کر دیتی ہے۔ مثلاً اگر فطری طور پر آپ کے قدرہ کا وزن 5-8 فٹ تھا تو چاہے آپ کے والدین آپ کو دنیا کی بہترین سے بہترین غذا میں کھلا دیں آپ کے قدرہ میں آدھ اونس کا بھی اضافہ نہیں ہوگا لیکن ناقص یا غیر متوازن تغذیر سے آپ کا قدرہ 5-8

فت کی بجائے 5-6 فٹ یا اس سے بھی کم ہو کر رہ سکتا ہے۔ لہذا اپنے کو اس کا تامل نہ حاصل کرنے کے لیے دودھ اور اچھی غذا کی اشد ضرورت ہے۔ گلوشر بولا تشریف باری تعالیٰ نے اس مختصر سے جملے میں بہترین جامع انداز میں خورد و نوش کے بارے میں جو ہدایت فرمائی ہے وہ دنیا کی مثال کی بھی طب و صحت کی کتاب میں نہ ملے۔ یعنی کھاؤ پیو جس قدر تمہارے پیٹ کو ضرورت ہے، البتہ ضرورت سے زیادہ کھاؤ اسراف ہے اور جو لوگ اسراف کرتے ہیں ان کے بارے میں فرمایا ان اللہ لا يحب المرفسین کہ اللہ تعالیٰ اسراف کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا۔ فطرت بھی معاف نہیں کرتی، لہذا بسیار خورد لوگ ہمیشہ ہمیشہ طرح طرح کی بیماریوں کے عذاب میں مبتلا رہتے ہیں، یہ ہماری بد قسمتی ہے کہ آجکل بسیار خوردی، ہمارے معاشرے میں ایک وبا کی طرح پھیل چکی ہے، کھانا جینا جسم و جاں کی ضرورت کی بجائے لذت کا دم و بدن چکا ہے۔ وہ لوگ جنہیں رسول اکرم ﷺ کے روز و شب کا علم ہے خوب جانتے ہیں کہ آپ کا کھانا جینا کس قدر سادہ اور مختصر تھا، میرا خیال ہے کہ آپ نے اپنی 64 سال کی عمر میں اتنا نہیں کھایا یا پیا ہوگا جتنا ہمارے ہاں آج ایک کھاتے پیچے گھرانے کا بچہ 20 سال کی عمر تک کھا چکا ہوتا ہے۔ یہ بسیار خوردی کا ہی نتیجہ ہے کہ آج ہمارے معاشرے میں بندہ بندہ مونا ہے۔ ذیابیطس، معدے کا السر، بلڈ پریشر و وجع المقاضل اور مختلف قسم کے دل کے امراض کا شکار ہے۔

غذا دنیا کی بہترین غذا ہے دیکھا جائے تو انسان نے ہزاروں سال کے تجربے سے جو اچھا جواب دوا حاصل کی ہے، وہ غذا ہے غذا سے بڑھ کر کوئی اور بہتر دوا ابھی تک دریافت نہیں ہوئی، روزمرہ دواؤں کی قدر و قیمت ہنگامی اور محدود ہے لیکن غذا کی افادیت ہمہ جہت اور پائیدار ہے، قوی صحت کی اصلاح کے لیے ضروری ہے کہ پاکستان کے ہر صوبے میں غذائی سروے کیا جائے کہ لوگ کیا کیا کھاتے ہیں اور کن اشیاء کی کمی ہے، اس کے بعد غذائی اور زرعی ماہرین مل کر مشورہ دیں کہ کون کونسی خوردنی اجناس اور پھل پیدا کرنے کی ضرورت ہے، پھر اس کے مطابق کسانوں اور زمینداروں کو مطلوبہ کاشت کی ترغیب دی جائے اور مناسب سہولتیں مہیا کی جائیں۔ ہدایت نامہ خورد و نوش 1- کھانا کھانے کا بہترین طریقہ چٹائی پر بیٹھ کر کھانا ہے۔ 2- غصہ دہنی دباؤ کی حالت میں کھانا نہ کھانا بہتر ہے۔ 3- کھانا صرف اسی وقت کھائیں، جب بھوک ہو۔ 4- کھانے کے اوپر کھانا نہ کھائیں۔ 5- بسیار خوردی سے گریز کریں۔ 6- چینی کم سے کم استعمال کریں۔ بہتر ہے گڑ کھائیں، ہمارے ہاں آجکل مشائیوں وغیرہ کی شکل میں چینی کا اس قدر زیادہ استعمال ہے۔ جو مہلک امراض کا ایک بہت بڑا سبب ہے۔ 7- نمک بھی کم کھائیں۔ 8- تلی ہوئی اشیاء کھانا بالکل ترک کر دیں۔ 9- گوشت کم سے کم کھائیں، پھل سبزیاں زیادہ کھائیں۔ 10- کھانے کے

ماخذ پانی ہرگز نہ پئیں۔ 11- میدے کی بجائے سالم آنا استعمال کریں۔ 12- بیکری کم کھائیں۔ 13- چائے، کافی کم پئیں، کولا اور چاکلیٹ بھی معزز صحت ہیں، ان کے استعمال سے نظام انہضام مجرب میں کمی پیدا کرتی ہے۔ بے چینی، بے قراری سینے میں جلن اور کانوں میں شور ہو سکتا ہے بد قسمی اور معدے کا السر لاحق ہو سکتا ہے، ڈیپریشن، بے خوابی اور پشیموں میں تناؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ دل کی دہکن تیز ہو جاتی ہے جو اکثر دل کے دورے کا سبب بنتی ہے۔

آپ کی متوقع عمر۔

آپ کے کاروبار، ملازمت یا پیشے کے حوالے سے ویسے تو آئیندگیل حالات اور کوائف کے تحت انسان کی فطری عمر 120 سال ہے لیکن بہت کم لوگ اس حد تک پہنچ جاتے ہیں، آدمی جو کام بھی کرتا ہے، کاروبار ہو، ملازمت ہو یا کوئی اور پیشہ ہو، اس کی صحت پر اس کے معزز اثرات سے انکار نہیں کیا جا سکتا، ایسا پیشہ جہاں روشنی اور تازہ ہوا نہ زیادہ بیٹھک کا کام بھی نہ ہو، کام کی لذت ذہن کو متاثر کرنے والی بھی نہ ہو، صحت کے لیے زیادہ ساگر ہوتا ہے۔ صحت کے ماہرین نے پیشہ اور صحت کے حوالے سے کئی تجزیے کیے ہیں اور ہمیشہ اس بات کو صحت پایا ہے کہ اچھی صحت اور بول بھالی عمری کا انحصار کام کاج کے ماحول اور نوعیت پر ہوتا ہے اعلیٰ ماہرین حیات کا ایک ایسا ہی معیار اور مسلم تجزیہ پیش خدمت ہے، جس کی روشنی میں آپ بھی اپنی صحت اور طویل عمری کا اندازہ لگائیں۔

عمر	پیشہ
42% نے 70% سے زیادہ سال عمر پائی	1- پارٹی / مولوی حضرات
40% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی	2- کسان حضرات
35% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی	3- کاروباری حضرات
33% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی۔	4- فنی حضرات
29% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی۔	5- وکلا حضرات
28% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی۔	6- فنکار حضرات
27% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی۔	7- اساتذہ حضرات
24% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی۔	8- ڈاکٹر حضرات

آپ شاید حیران ہوں گے کہ اس تجزیے کے مطابق ڈاکٹروں کی عمر کا گراف مولوی / پارٹی حضرات کے مقابلے میں بہت کم ہے وہ یوں کہ مولوی / پارٹی حضرات کے مشغلے میں دینی باور

بہت کم ہے فراغت زیادہ ہے انہیں اپنے مطالعے اور وظائف صحت سے ٹھونپنے آپ کو ایک طرف سے
 روحانی و حاضری مٹی ہے۔ ان کے کام کاغذ کا ماحول سانس سہرا ہوتا ہے (سبب یا کرنا) ان کے
 برعکس ڈاکٹروں کے کام کا ماحول (ہسپتال) انتہائی ناپید ہوتا ہے۔ مینڈیکل کے ایک مقلد کے
 مطابق کسی بھی شہر میں وہاں کا گندہ ترین سیات وہاں کا ہسپتال ہوتا ہے، انہیں ہر طرف کے
 مریضوں کے ساتھ شخصیں اور مطالعاتی فراہمی کی سرانجام دہی کے دوران خود بھی خوفناک امراض
 کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ان کا مطالعہ امراض اور مریضوں کی دیکھ بھال کی وجہ سے ان کے ذہنوں
 پر بھی امراض ہی جھانے رہتے ہیں۔ یہ ساری باتیں مان صحت اور دفاع میں مریض کا باعث بنی
 ہیں۔

(ڈاکٹر ایم اسے فاروقی)

جب موسم بدلتا ہے

حیات انسانی پر موسموں کے اثرات کی تحقیق و تدقیق کرنے والے ماہرین سائنس کا بیان ہے
 کہ ہماری صحت پر بدلتے ہوئے موسموں کا بڑا اثر پڑتا ہے جب کبھی ویدہ حرارت بدلتا ہے یا بارش
 ہرگز چھوڑتا ہے تو ہمارے جسم کو اس کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کی ضرورت پڑتی ہے، اکثر تو یہ ہوتا
 ہے کہ یہ ہم آہنگی اور مطابقت زیادہ مشکل نہیں ہوتی بلکہ خود بخود ہو جاتی ہے لیکن ایسا بھی ہوتا ہے
 کہ موسم ہمارے دل و دماغ اور ہمارے جسم پر شدت سے اثر ڈالتا ہے، یہ دوسری بات ہے کہ ہم
 ان کا اندازہ نہ کر سکیں۔

اس سلسلے میں تحقیق کرنے والوں کا بیان ہے کہ طوفان سے پہلے جب بارش پڑنے لگتا ہے تو
 لوگ چڑچڑے اور بے چین ہو جاتے ہیں، اکثر لوگوں کے سر میں درد ہو جاتا ہے، دوو بھیا تک
 خواب چھیننے لگتے ہیں یا بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ خودکشی کی وارداتیں بڑھ جاتی ہیں مٹی اور لوہے
 میں مادے ہونے لگتے ہیں اور اسکولوں اور قید خانوں کے ضوابط اکثریت کے ساتھ توڑے جانے
 لگتے ہیں۔

تم شدہ چیزوں کا پتہ لگانے والے دفتروں کا بیان ہے کہ جب بارش پڑتا ہے تو جو بنڈل لوگ
 یوں میں بھول جاتے ہیں اور جو دستا نے، مظہر، رومال اور چھتریوں لوگ چھتریوں اور تہناؤں میں
 پھوڑ جاتے ہیں، ان کی تعداد بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔

کسانوں کا بیان ہے کہ اگر طوفان قریب ہو تو جانوروں سے بعض غیر معمولی حرکتیں سرزد
 ہونے لگتی ہیں، مثلاً اچھے خاصے سدھے سدھانے گھوڑے اچھلنے کودنے لگتے ہیں اور بہت سے
 سدھے سادے فرماں بردار کتے اپنے مالک پر چھپت پڑتے ہیں، چھلی کا شکار کھینے والے کتے
 ہیں کہ طوفان سے پہلے پھیلیاں پانی کی سطح پر آ جاتی ہیں اور گویا خوش مند ہوتی ہیں کہ نہیں چکڑا
 صحت پر موسم کے اثرات کے ایک ممتاز ڈاکٹر ولیم پیٹرین کا بیان ہے کہ ہماری روزمرہ کی
 زندگی میں موسم سب سے اہم ماحولی جزو ہوتا ہے، نہ صرف آج بلکہ پہلے زمانہ میں بھی ہوشیار
 غریب ہمیشہ با دینا کو واہیت دیتے رہے ہیں، پھر جب ہم نے انسانوں کی تمام بیماریوں کا ذمہ
 دار براہیم کو قرار دیا ہے تو موسم کی طرف سے توجہ ہٹ گئی ہے، میں نے خود موسم کی طرف اس وقت
 تکرار نہیں کیا جب تک تجربات نے عجیب و غریب واقعات میرے سامنے پیش نہ کر دیے۔
 ارضیوں کے طبی معائنہ کے وقت میں نے ہمیشہ یہ دیکھا کہ ایک ہی شخص پر طبی امتحان کا ردعمل

سال کے مختلف حصوں میں مختلف ہوتا ہے، اس کا سب سے سوائے موسم کے اور کچھ نہیں ہو سکتا۔ ڈاکٹر پیٹرین کی عمر اس وقت چونسٹھ برس ہے وہ تین سال سے برابر صحت پر موسم کے اثرات کی تحقیقات میں لگے ہوئے ہیں، وہ اپنی خدمات کا ذکر اس طرح فرماتے ہیں۔

”اس سلسلہ میں جو کچھ اس وقت تک میں نے دریافت کیا ہے وہ کوئی نئی چیز نہیں ہے۔ قدیم یونانی اس سے اچھی طرح واقف تھے اور بوڑھی وادیاں آج بھی جانتی ہیں یہاں تک کہ کھجکھیا کے مریض بھی اس سے ناواقف نہیں ہیں، صرف اتنا فرق ہے کہ انہوں نے اعداد و شمار فراہم نہیں کیے اور ان کے پاس کوئی عملی ثبوت نہیں ہے۔“

ڈاکٹر پیٹرین کے کچھ نظریے ابھی تک بحث و فکر کا نشانہ بنے ہوئے ہیں لیکن ان کے بنیادی اصول کو انسان کے لیے موسم کی تبدیلیوں سے ہم آہنگ ہونا ضروری ہے، جدید سائنس نے تسلیم کر لیا ہے۔

یہ بات قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ جب ہوا کی حرارت بڑھتی ہے تو ہمارا جسم گرمی سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرتا ہے، خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں تاکہ گرمی آسانی سے خارج ہو سکے رگوں کے پھیلتے وقت جسم مزید خون پیدا کر لیتا ہے، پلازما خون کے رقیق جز میں اضافہ ہو جاتا ہے، اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون پتلا پڑ جاتا ہے اور اس سے تھکن پیدا ہو جاتی ہے۔

جب سردی شروع ہوتی ہے تو بالکل اس کے برعکس عمل ہوتا ہے، حرارت کو جسم کے اندر برقرار رکھنے کے لیے خون کے خلیے سکڑ جاتے ہیں، ہر شخص کے لیے یہ بہت اہم اور مشکل وقت ہوتا ہے کیونکہ اس وقت جسم زیادہ درجہ حرارت اور زیادہ قوت کا مطالبہ کرتا ہے، معتدل، گرم اور مرطوب خطوں میں موسم کی ہنگامہ خیز تبدیلی ظاہر نہیں ہوتی، فضا عموماً پرسکون ہوتی ہے، اور ایسے مقامات کے باشندے زیادہ ترست اور آرام پسند ہوتے ہیں، اور بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ وہ کوئی کام غیر معمولی سرگرمی اور جوش کے ساتھ انجام دیں۔

لیکن طوفانی اور پر آشوب موسم دو دھاری لگوار ہے۔ اس سے صحت کو مدد ضرور ملتی ہے لیکن نقصان بھی کم نہیں پہنچتا، کثرت سے لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کے اعضا تیزی سے بدلنے والے موسم کے سخت فرمانوں کی تعمیل نہیں کر سکتے۔ ان خطوں میں دماغی امراض، ناگہانی اموات، خود کشی، دل کی بیماریاں، کثرت سے ہوتی ہیں اور خصوصاً دے ہوئے امراض موسم بدلنے وقت عموماً ابھرتے ہیں۔

جو ماہرین سائنس صحت پر موسم کے اثرات کی تحقیقات کر رہے ہیں وہ ابھی پورے طور پر مسئلہ کو حل کرنے میں تو کامیاب نہیں ہوئے ہیں، تاہم جو اعداد و شمار انہوں نے فراہم کیے ہیں ان میں

بعض کے بقول ڈاکٹر پیٹرین حیرت انگیز ہیں۔
جن بچوں کا حمل سال کے بدلنے والے مہینوں میں قرار پاتا ہے وہ غیر معمولی ہوتے ہیں۔
ارنچ اور اپریل کے مہینوں میں جن بچوں کا حمل قرار پاتا ہے وہ عموماً سائنس دان ہوتے ہیں لیکن
اس کے ساتھ ایسے لوگ بھی انہیں مہینوں میں پیٹ میں آتے ہیں جو دماغی امراض میں مبتلا رہتے
اسی کے ساتھ ہی جن کے اعضا کی ساخت میں نقص رہ جاتا ہے۔

پہلے اور وہ بھی جن کے اعضا کی ساخت میں نقص رہ جاتا ہے۔
شرح اموات موسم کے بدلنے وقت زیادہ ہو جاتی ہے لیکن مرد موسم سرما کی شدت کے وقت
موتے ہیں اور عورتیں موسم گرما کی شدت کے دنوں میں۔ عورتیں مردوں سے زیادہ قدرتی
زیادہ مردی سے اپنا بچاؤ اور حفاظت کر سکتی ہیں، لیکن جب موسم زیادہ گرم ہو جاتا ہے تو اس سے بچتا
ان کے لیے مشکل ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر پیٹرین کا بیان ہے کہ دوران خون کے مرض کے سبب جب موت واقع ہوتی ہے تو اس کی
زندہ اور عموماً موسم کی تبدیلی ہوتی ہے، کالون کالج اور فرینکلنس روز ویٹ کی موتیں ان سینکڑوں
اموات میں سے دو ہیں جن کا تجزیہ اور تحقیق ڈاکٹر پیٹرین نے کی ہے ان دونوں کی موت اس وقت
واقع ہوئی جب موسم میں غیر متوقع طور پر اچانک تغیر عظیم واقع ہو گیا تھا۔

مثلاً روز ویٹ، چار جیا کے گرم پانی کے چشموں پر جاتے ہوئے ہائیڈ پارک میں ٹھہر گئے تھے،
ہاں درجہ حرارت اس وقت 80 ڈگری تھا، دو دن کے اندر وہ گر کر 50 ڈگری پر آ گیا پھر ایک دم
ہیں ڈگری چڑھ گیا، روز ویٹ انہیں دنوں چار جیا چلے گئے وہاں درجہ حرارت اس وقت 90
ڈگری تھا لیکن ان کے وہاں پہنچنے کے فوراً بعد ہی ٹمبر پچڑاں قدر گر گیا کہ صرف کچھ پہنچ گیا اور پھر
یا یک 85 ڈگری تک چڑھ گیا ان کی موت دماغ میں انجماد خون سے واقع ہوئی۔

بڑھاپے میں جوان رہیے

عمر کے آخری حصے میں صحت مند زندگی بسر کرنے کے تیر بہدف نسخے۔

بڑھاپا زندگی کی ایسی کیفیت ہے جسے چھلایا نہیں جا سکتا۔ اس حقیقت سے یوں تو ہر ذی نفس واقف ہے مگر وہ لوگ اسے کچھ زیادہ ہی جانتے ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ لمبی عمر میں عطا کرتا ہے بڑھاپے میں انسان بے شمار نعمتوں اور لذتوں سے محروم ہو جاتا ہے تندرستی و توانائی ایک ایسی نعمت ہے جس سے اکثر و بیشتر بزرگ محروم ہو جاتے ہیں، جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے اور عمر بڑھتی چلی جاتی ہے، انسانی جسم میں نمایاں تبدیلی رونما ہونے لگتی ہے، چہرے پر بالخصوص جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ چٹھے ڈھیلے پڑنے لگتے ہیں اور ایک وقت جوان اور خور و صورت نظر آنے والا جسم وقت کی تم ظریفی سے ہڈیوں کا ڈھانچا اور توہمہ بن جاتا ہے۔

بھلا ہوا آج کل کی نئی ادویات کا جن کی بدولت انسان کی عمر میں ڈرامائی تبدیلی آگئی ہے۔ بے شمار امراض میں کمی انہی ادویات کی مرہون منت ہے۔ کچھ ماہرین کا دعویٰ ہے کہ بہت سے بچے جو آج کل پیدا ہو رہے ہیں وہ سو سال کے لگ بھگ عمر میں پائیں گے اور نوا ایجاد ادویات کی بدولت بڑھاپے میں بھی اتنے ہی تندرست و توانا ہوں گے، جتنا تیس برس کا نوجوان، باوجود اس کے کہ ہم طبعی عمریں پائیں گے اور صحت مند رہیں گے سائنس دان انسانی عہد کی موجودہ حدود کے بارے میں پھر بھی متشکر ہیں۔ انیسویں صدی کے یورپ میں انسان کی اوسط عمر 47 سال تھی جو آج کل 75 برس ہے۔

ڈاکٹر وال فورڈ جو انسانی عمر کے ایک سرکردہ سائنس دان ہیں کہتے ہیں کہ زندگی کا دورانیہ کم ہونے کی وجہ سے ہم جلد از جلد زندگی کی خوش گوار بہاروں سے کٹ کر رہ جاتے ہیں۔ اپنے چاہنے والوں اور بیمار کرنے والوں سے علیحدہ ہو کر رہ جاتے ہیں اور زندگی کے ابتدائی دور ہی میں ایک بے کار سچے کھٹاں میں دھرو دیئے جاتے ہیں، کیا یہ انسان کے ساتھ ایک بہت بڑا ظلم اور الیہ نہیں ہے؟

زندگی کی اس بے ثباتی و ناپائیداری کا مقابلہ کرنے کے لیے ڈاکٹر وال فورڈ اور سائنس دانوں میں

ایک تحریک پیدا ہوئی ہے جو پیری و کین سالی کے علم میں مسلسل کام کر کے انسانیت کی ترقی کر رہے ہیں کہ کس طرح انسانی زندگی کی کثرت و بران کو پھر سے گل و گلزار بنا دیا جائے جسے استبداد زمانہ نے بہادر کر کے رکھ دیا ہے، اس سلسلے میں میڈیکل سائنس کے ماہرین نے اپنی شاندار روزگار کاوشوں اور تجربات کی روشنی میں کچھ اصول وضع کیے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر ہمارے صحت مند اور توانا رہا جا سکتا ہے۔ چند اصول حسب ذیل ہیں۔

کم کھائیے۔

ڈاکٹر وال فورڈ کے نظریے کی رُو سے صحت مند رہنے کا آسان اور سادہ طریقہ کم کھانے میں ہے، اتنا کم کھائیے کہ غذائی کمی کا شکار نہ لگنے لگیں، غذا کو اتنا کم کر دیجئے کہ غذائی حرارت سے 1500 یومیٹر تک رہ جائیں، پانی کی حیاتیات اور معدنیات سے پوری کیجئے، ایسا کرنے سے کوئی بحران پیدا نہیں ہوگا بلکہ غذائی حراروں کی ضروریات پوری ہوں گی اور جسمانی وزن بھی اعتدال میں رہے گا۔

ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بھی ہدایت فرمائی ہے کہ بھوک رکھ کر کھانا کھاؤ اور اس وقت کھاؤ جب اس کی طلب ہو، آج کی میڈیکل سائنس بھی اس کی سفارش کر رہی، ماہ رمضان کے روزے اس اصول کی ایک اور اعلیٰ مثال پیش کرتے ہیں۔ اس ماہ میں روزے دار جسمانی طور پر دیکھنے میں یوں تو کمزور نظر آتا ہے مگر حرکت کی رُو سے وہ صحت مند ہوتا ہے پاکستان کے امیر نادر طیب جناب حکیم محمد سعید نے بھی خدا کے بارے میں یہی نظریہ پیش کیا ہے کہ پاکستان کی قوم کو دو پیر کا کھانا ترک کر دینا چاہیے اور صبح و شام صرف اتنا کھالیا جائے جس سے زند رہنے کے لیے غذائی ضروریات پوری ہو سکیں۔

اس سلسلے میں ایک پرانی حکایت بھی مشہور ہے کہ کسی بادشاہ نے اپنے ایک حکیم کو لوگوں کے علاج کے لیے مسلمانوں کے ایک شہر بھیجا مگر وہ حکیم وہاں سے کچھ عرصہ بعد لوٹ آیا، بادشاہ وقت نے واپس لوٹ آنے کی وجہ دریافت کی تو حکیم نے کہا کہ اس شہر کے لوگوں کو اس کی ضرورت ہی نہیں کیونکہ وہ بیمار ہی نہیں ہوتے۔ بادشاہ نے لوگوں کے بیمار نہ ہونے کی وجہ پوچھی تو حکیم نے کہا ضرور اس شہر کے لوگ بھوک رکھ کر کھانا کھاتے ہیں۔

ڈاکٹر وال نے کئی فورنیا یونیورسٹی میں جن چوہوں پر لگی ہندھی محمد خدا کے تجربات کیے تو معلوم ہوا کہ ان کی عمریں عام چوہوں کی عمر سے تیس فیصد زیادہ لمبی ہو گئی ہیں اسی طرح انسان پانچ سال کے عرصے میں استعمال ہونے والے غذائی حراروں میں بتدریج کمی کر کے اور متوازن غذا پر

کمزورہ کر اپنی عمر میں خاطر خواہ اضافہ کر سکتا ہے۔

بڑا کم کھائیے صحت مند رہیے اور لمبی عمر پائیے۔

ذہنی دباؤ کم کیجیے:-

ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ذہنی طور پر پرسکون رہنے اور استغراق میں جینے سے زندگی کی نلکت و ریخت سے خاصی حد تک بچا جاسکتا ہے، ذہنی تناؤ کے ماہر ڈاکٹر میکلم کو فریڈ ہلڈن کا کہنا ہے کہ سائنسی تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ پرسکون رہنے پر خصوصی توجہ دے کر انسان اپنے اندرونی اعضا کی ٹوٹ پھوٹ کی رفتار بہت کم کر سکتا ہے جس کے نتیجے میں عمر بھی لمبی ہو سکتی ہے، اگر آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کا جسم اس تیزی کے ساتھ زوال پذیر ہو رہا ہے جیسا کہ اسے نہیں ہونا چاہیے تو آپ پرسکون رہنے کے بہترین اصول پر عمل پیرا ہو کر زوال پذیریری کے عمل کو روک سکتے ہیں۔

اگر آپ کے چہرے پر جھریاں پڑ رہی ہیں اور سختی کے آثار نمایاں ہو رہے ہیں تو یقین کیجیے کہ شریانیں بھی سخت اور تڑم ہو رہی ہیں، تیس برس یا اس کے لگ بھگ کے نوجوانوں کی شریانوں کا نلک ہو جانا ظاہر کرتا ہے کہ وہ وقت سے بہت پہلے بوڑھے ہو رہے ہیں۔

اعتماد سے ورزش کیجیے:-

ہلکی اور اعتماد سے کی جانے والی ورزش کو وقت سے پہلے بوڑھا ہونے سے بچاتی ہے کیونکہ بچے غیر مستعمل ست اور بے کار رہنے سے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، ٹورونٹو یونیورسٹی کے ڈاکٹر رائے ٹیفرڈ کے قول کے مطابق تندرستی و جوانی کے چشمہ جواں کو پانے کے لیے ورزش سے زیادہ بہتر آسان کوئی اور راہ عمل نہیں ہے وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ درمیانی عمر کا ایک شخص جو ہفتے میں تین چار بار آدھ گھنٹے کے لیے لگا تار تیز چلتا ہے وہ اپنے آپ کو جوانی کے مزید دس برس مہیا کرتا ہے۔

جلد پر نرم آور کریم استعمال کیجیے:-

ہیلتھ سائنس سنٹر برڈکلین نیویارک کے چیئر مین ڈاکٹر ایلن شیلٹا کہتے ہیں کہ آپ اپنے چہرے پر دن میں کم از کم ایک بار ایسی کریم ضرور لگائیں جو چہرے کو نمی بخشنے۔ ایسا کرنے سے جلد نرم اور ملائم ہوگی اور خوبصورت نظر آئے گی، کبھی کبھی جلد کے ماہرین سے بھی ضرور ملیے کیونکہ وہ آپ کی ظاہری شکل و شبابت کی بہتری، جلد کی دیکھ بھال اور اس کے ابتری سے بچاؤ کے طریقوں سے اچھی طرح واقف ہے، وہ آپ کو ایسی کریم کے استعمال کا مشورہ دے گا، جس میں وٹامن اے، زینک، نین (Terntinon) شامل ہوگا جو چہرے پر پڑی جھریاں دور کرنے میں کسی حد تک یقیناً مددگار ثابت ہوگا۔

کچھ لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ آیا ایسی کریم واقعی جھریاں ختم کر سکتی ہیں، اسی سلسلے میں تبیلی

ہلب کے اولین ڈاکٹر سر جن کرچین برنارڈ نے شیفر انسٹی ٹیوٹ ہسپتال کے سوئس سائنس دانوں سے مل کر ایک جاوئی اثر رکھنے والی دوا تیار کی جس سے عجزاتی طور پر عمر کی نلکت و ریخت پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس کریم میں ایک ایسا عنصر پایا جاتا ہے جس میں انسانی خلیات کی جینیاتی یادداشت بحال کرنے کی اہلیت موجود ہے، یہ مردہ موروثوں (جنیز) کو دوبارہ زندہ کر دیتا ہے۔

حیاتین استعمال کیجیے:-

خدا کے بعض ماہرین کو بچتہ یقین ہے کہ حیاتین کی وافر مقدار استعمال کرنے سے عمر کے آخری حد تک بخیر و خوبی پہنچا جاسکتا ہے، ڈاکٹر لانس پاولنگ وٹامن کی زیادہ مقدار میں استعمال کرنے کے حامی ہیں کیونکہ اس کے استعمال سے امراض سے بچاؤ میں بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔ یہ نزلہ و زکام سے لے کر سرطان جیسی موذی بیماری سے بچاؤ میں بھی مدد ملتی ہے۔ ڈرک ہیزن اور میڈی شا جنہوں نے عمر کی طولائی قائم رکھنے پر کتابیں لکھیں وہ بھی حیاتی اور ایسیو ایلمنڈز (Amino acids) وغیرہ کے استعمال کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔

تازہ ہوا میں سانس لیجیے:-

درازی عمر کے لیے لازم ہے کہ ایسی ہوا میں سانس لیجیے جس میں آکسیجن کی مقدار بہت زیادہ موجود ہو، آج کل کے مشینی دور اور صنعتی دور میں جہاں کارخانوں کی چیمبوں سے مسلسل دھواں نکل رہا ہے، سڑکوں پر دوڑتی دیکٹیں، بسوں، کاروں، رکشوں اور موٹر سائیکلوں کے سائیکلوں سے دھواں کی شکل میں زہرا گلا جا رہا ہو اور سانس لینا دشوار ہو، تازہ ہوا کا چھوٹا کھانا سے میرا آئے گا، اس مشکل کا آسان ترین حل یہ ہے کہ علی الصبح انھیں باغوں میں جائیں، کھلی ہوا میں سیر کریں لے لے سانس لیں، تیز تیز چلیں اور زندگی کا اظہار اٹھائیں کیونکہ قدرت نے صبح کے وقت باغوں میں آپ کے لیے تازہ ہوا اور زیادہ مقدار میں آکسیجن کو مہیا کرنے کا انتظار کر رکھا ہے۔

مشہور پاپ سگر مائیکل جیکسن وڈیو سوسال تک زندہ رہتا چاہتا ہے اور کہتا ہے کہ اس نے اس کا ہندوست بھی کر لیا ہے اس نے ایک ماہر ہیرک جیمبر (ایک ہوا بند خانہ جس کے ذریعے لڑکیوں کو آکسیجن دی جاتی ہے) خرید لیا ہے جس سے وہ حسب نفاذ مقدار میں آکسیجن استعمال کر سکے گا اور لمبی عمر پائے گا۔ اعتماد سے زیادہ آکسیجن کا استعمال نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔ اسی لیے اس طرح کل پڑوں اور ادویات کا استعمال ڈاکٹر صاحبان کی ہدایات کے مطابق ہی کرنا

درست ہوتا ہے۔

موجودہ دور کی نئی نئی ایجادات اور تجربات سے عمر کی طولانی کسی حد تک ممکن ہوتی نظر آ رہی ہے۔ جیسن میوریل لیبارٹری کے سائنس دان چوہوں کے حیات بخش غلیبے بوڑھے چوہوں میں منتقل کر کے ان کے اثرات کا جائزہ لے رہے ہیں۔ ٹیم کے لیڈر کا خیال ہے کہ ایسا کرنے سے ایسا ہو سکتا ہے کہ انسانی مدافعتی نظام کو سہارا دینے میں کوئی رہنمائی حاصل ہو۔ واشنگٹن یونیورسٹی کے سائنس دانوں نے ایک ہارمون علیحدہ کر کے جب سو دن تک کی عمر کے چوہوں کو انجکشن کے ذریعے منتقل کیا تو ان کی عمریں پندرہ سو دن بڑھ گئیں، اگر یہی طریقہ انسانیوں میں باہر آور ثابت ہو گیا تو انسان کی عمر ایک سو بیس سال تک بڑھ جانا کچھ بعید نہیں ہوگا۔

خود کو بوڑھا تصور مت کیجیے۔

(You are as old as you feel)

یعنی آپ اتنے بوڑھے ہیں جتنا خود کو محسوس کرتے ہیں۔

یونیورسٹی آف میامی میڈیکل اسکول کے ڈاکٹر چارلس کورمیشن کہتے ہیں کہ ہو سکتا ہے کہ انسان کی اصل عمر جسمانی عمر سے مطابقت نہ رکھتی ہو، جیسا کہ ایک شخص چالیس برس کا ہو مگر اس کا دل پچاس سال کا پچھے ساٹھ سالہ اور دماغ ستر سالہ یا اس سے بھی زیادہ کا ہو، اس کے برعکس ممکن ہے کہ ایک ستر سالہ شخص کا دل تیس سالہ جوان کے دل کی طرح صحت مند ہو سکتا ہے۔ اس بوڑھے جوان شخص کے رہنے سہنے کے طور طریقوں نے اس کے دل کو جوان رکھا ہو۔

قصہ مختصر ماہرین نے جسم کو ٹھیک ٹھاک اور مستعد اور زندگی کو پرخطر بیماریوں سے حتی الامکان محفوظ رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل چند تجاویز اپنانے کی تاکید کی ہے۔

- اپنے جسم کو مناسب حالت میں، جسمانی وزن کو ایک حد تک کم رکھنے اور ہارٹ ایک کے خطرات کو کمزور کر کے کرنے کے لیے روزانہ باقاعدگی سے ورزش کیجیے۔
- خوراک میں چکنائی کا استعمال کم اور ریشہ دار اجناس کا اضافہ کیجیے۔
- ڈاکٹر سے اپنا باقاعدگی سے معائنہ کرواتے رہیے اور کسی بیماری کی صورت میں اس کا فوراً علاج کروائیے۔
- جسم کو آرام دینے اور ذہن کو پرسکون رکھنے کے لیے وقت نکال لے جی بھر کے سوئیے اور صحت اور زندگی کا اظہار اٹھائیے۔

(میاں محمد یونس)

دشوار لوگ

جدید ترین تحقیق کی روشنی میں ان پیچیدہ لوگوں کا نفسیاتی پوسٹ مارٹم جن سے حکیمانہ برتاؤ کر کے آپ اپنی اور ان کی زندگی ہل بنا سکتے ہیں۔

کی آپ دشوار لوگوں سے واقف ہیں؟

یہ لوگ ہمارے ارد گرد، آس پاس بلکہ ہماری آستین ہی میں پائے جاتے ہیں۔ آستین کے ذکر سے آپ کو آستین کے سانپ والا محاورہ یاد آ رہا ہوگا۔ چلیئے ہم ان کو سانپ ہی سے تشبیہ دے لیتے ہیں، لیکن ہر کوئی سپیرا نہیں کہ وہ جان سکے کہ کونسا سانپ کتنا زہریلا ہے، بعض کا زہر تو پانی بھی نہیں مانگتا اور بعض بے ضرر قسم کے دیکھنے والے کیڑے کی طرح ہوتے ہیں، البتہ ان کی دہشت اپنی جگہ قائم ہوتی ہے، دشوار لوگ انسان ہیں، اب ایسا بھی تو نہیں کہ انسان اور سانپ برابر ہو جائیں۔ انسان تو اللہ تعالیٰ کی وہ اعلیٰ ترین مخلوق ہے جسے اس نے اپنی نجات سونپ رکھی ہے، ہر انسان کو اللہ نے سوچنے سمجھنے اور غور کرنے کے لیے دماغ دے رکھا ہے، اپنی سوچ سمجھ اور دماغ رکھنے والے انسانوں میں سے کچھ لوگ دشوار لوگ ہیں، جنہوں نے ہماری زندگی کو مایوس بنا رکھا ہے ان دشوار لوگوں سے نباہ کرنے کے طریقے بھی سوچ سمجھ اور دماغ رکھنے والے لوگوں نے پیش کیے ہیں۔

دشوار لوگوں سے نباہ کرنے کے طریقے ہم اس وقت تک نہیں آزما سکتے جب تک کہ ہم ان لوگوں کی تشخیص نہ کر لیں، ان کی بھی تو کئی اقسام ہیں، مختصر تفصیل یہ ہے۔

1- آمادہ پیکار لوگ :-

یہ گالی گلوچ کے تیر برساتے، ہٹن یہ بات چیت کرتے اور غیض و نفب دکھاتے نظر آتے ہیں۔

2- شکایتی شوشم کے لوگ :-

ایسے لوگ مسائل تو پیدا کر لیتے ہیں لیکن حل نہیں کر سکتے اور مسلسل بڑھاتے رہتے ہیں۔

3- خاموش اور بے حس لوگ :-

جو ہر سوال کا جواب ہاں یا ناں اور غراہٹ سے دیتے ہیں۔

4- لال بھکو قسم کے لوگ :-

جو ہمیں یہ یقین دلاتے رہتے ہیں کہ وہ ہر اس بات کو جانتے ہیں جو جاننے والی ہے۔

5- گوگلو قسم کے لوگ :-

ایسے لوگ کوئی فیصلہ نہیں کر پاتے اور یہ بھی خواہش رکھتے ہیں کہ ہر فیصلہ ان کے حق میں ہو۔

6- منفی رویے کے لوگ :-

جو ہر چیز کو ناقابل عمل بتاتے ہیں خواہ وہ کتنی ہی کارآمد کیوں نہ ہو۔

7- دل پذیر لوگ :-

یہ لوگ بڑے معقول، مخلص اور معاون دکھائی دیتے ہیں لیکن کبھی وعدہ پورا نہیں کرتے۔

یہاں رک کر ذرا غور فرمائیں اور اپنے گریبان میں منہ ڈالیں کہ ہم بھلا لوگوں کے کون سے طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ اگر آپ کا اپنا تعلق کسی طبقے سے نہیں نکلتا تو آپ کوئی واقعی اعلیٰ اور افضل شے ہیں، ساتھ ہی یہ بھی یقین چاہئے کہ آپ کو اپنی زندگی کو کانٹوں، الجھنوں اور مشکلات سے بچانے کے لیے دشوار لوگوں کو زیادہ سے زیادہ سمجھنے کی ضرورت ہے۔ تفصیلی ذکر سے پہلے ہم دشوار لوگوں کا مزید تعارف حاصل کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ یہ لوگ کہاں پائے جاتے ہیں۔

کوئے کی طرح یہ دنیا کے ہر خطے، ہر نسل و رنگ اور ہر طبقے میں موجود ہیں، ان کی عمومی پہچان یہ ہے کہ ان سے بھا کر نامشکل ہوتا ہے۔ لڑاکا کا ہگ، کام کام کے جھگڑا لوستھی، پس و پیش کرتے رہنے والے مالک ہر بات پر تاک بھوں چڑھانے والے، نہ نفع نہ نقصان میں حصہ لینے والے کدو قسم کے انسان، خوش مزاج اور ہمدرد لیکن عمل سے بے بہرہ، جھوٹی شان و شوکت دکھانے والے ہر بات کو ناممکن اور مشکل بتانے والے، متلون مزاج اور فیصلے کی قوت سے عاری لوگ دشوار لوگوں کی مختلف اقسام سے تعلق رکھتے ہیں۔

دشوار لوگوں کی شناخت کے بعد دیکھا گیا ہے کہ کچھ لوگ ایسے بھی موجود ہیں جو ان لوگوں سے آسانی سے کام نکال لیتے تھے، چنانچہ ایسے لوگوں کے طور طریقوں کا مشاہدہ سائنسی بنیادوں پر کیا گیا۔ ان مشاہدات سے وہ طریقے اور احتیاطیں وجود میں آئیں جن کے استعمال سے کامیاب لوگ دشوار لوگوں سے کامیابی سے بھاؤ کر رہے تھے، یہ بھی دیکھا گیا کہ دشوار لوگ دوسروں پر زعب گانٹنے کا ذہنک جان لیتے ہیں، لیکن مفاد پہنچا کر نہیں بلکہ نقصان کے اندیشے میں مبتلا کر

کے دشوار لوگوں کے طرز عمل کے لیے ان کے اندر موجود قوتوں کو متوازن کرنا، ان کے منفی کیفیات کو مثبت رجحانات میں تبدیل کرنا اور ان کے اندر سوائے ہونے اچھے عمل رکھنے والے انسان کو جگہ حاضروری ہے، اس طرح ایک فرد کے اپنے ہی مثبت اور منفی کردار میں تعلق۔ ظاہر ہوتا ہے کہ دشوار لوگوں سے نمٹنا آسان نہیں ہے لیکن ان سے کنارہ کشی بھی ناممکن ہے، لہذا ہم ان کے ساتھ گزارہ کرنے کے امکانات کا جائزہ لیں گے، دشوار لوگوں کی اقسام میں سب سے پہلے ہم آواز پیکار لوگوں کا ذکر تفصیل سے کرتے ہیں۔

آواز پیکار لوگ :-

ان لوگوں کی ایک کوئی تشخیص کی گئی ہے لڑائی جھگڑا ہی ایسے لوگوں کی شناخت ہے، لہذا ان کو جتنی اصطلاحات ہی سے شناخت کیا گیا ہے۔ یہ سکون شرمن ٹینک سپر (Snippers) اور ایکس پلوڈرز (Exploders) کی ہے۔ ٹینک کی صفت یہ ہے کہ وہ اونچے نیچے راستوں، پڑھنے اور گولہ باری کی پرواہ کیے بغیر چڑھ دوڑتا ہے، شرمن ٹینک قسم کے لوگ بھی بس چڑھ ہی دوڑتے ہیں، یہ نام ان کو ان کے رویے کی وجہ سے ہی دیا گیا ہے، ایسے لوگ منہ پیٹتے ہوتے ہیں، اچانک آدھمتے ہیں اور دوسروں کو دھمکتے ہیں، سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ دوسروں کو بے بس کر دیتے ہیں۔

اس صورتحال کی مثال کسی ایسے افسر سے دی جاسکتی ہے جو اپنے کسی ماتحت افسر کی کارکردگی کی رپورٹ کو جانچتے ہوئے اس سے کہہ رہا ہو۔ ”یہ رپورٹ تم نے احمقوں کی طرح لکھی ہے کیا تم میں ذہنی عمل بھی نہیں تھی کہ تم سیکرٹری حکم کی فضا سمجھ سکتے۔ ہم نے اسے زیادہ کام تجویز کیا۔ اس نے قائل رہا لیکن بیچ دی، ہم نے اسے بکر کا نام منظور کر کے لیے بھیجا اس نے اس کی ذاتی مسئلہ نکالی، اب تم پھر بکر کا نام بیچ رہے ہو جبکہ تمہیں بھی مجھے بھی اور ہمارے محلے کو معلوم ہے کہ جب تک تم جہاز کا نام نہیں سمجھو گے وہ کسی کا نام منظور نہیں کرے گا اور آسانی کو لیے عرصے تک خالی رکھے گا۔“

اس سے چونکہ ہمیں آگیا ہے سب گرائٹس استعمال نہ ہوئیں تو سب کو نالائق ٹھہرایا جائے گا۔
حریف وضاحت کے لیے ایک ایسے افسر کی مثال بھی دی جاسکتی ہے جو اپنے کمرے سے اٹھے اور فرم میں چائے پیتے اسٹنٹ کی میز پر جا پہنچے اور چائے کے برتن اٹھا کر فرش پر پھینکتے ہوئے کہے ”تم بھول گئے ہو کہ میں نے کام کے دوران جانے پیمانہ بند کر دیا ہے۔“

پھر زچہ پ کر مار کرنے والے وارداتیوں یعنی گوریلوں کو کہتے ہیں زمانہ قدیم میں ان کے بال تیرا کرتے تھے جبکہ آج کل یہ خود کار اسلحے سے لیس ہوتے ہیں، ایکس پلوڈرز دھماکہ کرنے

دالوں کو کہا جاتا ہے، پخت پزنی والے ان کے لیے مناسب الفاظ ہوگا۔ ان جھگڑیوں پر تشبیہات کو ایسے رویے رکھنے والے لوگوں پر چسپاں کیا جاتا ہے۔

ہم آپ پر واضح کر رہے ہیں کہ دشوار لوگوں کی اقسام میں سے ہمارا موضوع اس وقت آواز پھیر کر لوگ ہیں ان لوگوں کی میں اقسام ہیں۔ شرمن ٹینک، سہیر زور اور ایکس پلوڈر یعنی چڑھ دوڑنے والے گوریلے اور دھماکے کرنے والے۔

شرمن ٹینک قسم کے لوگ :-

یہ لوگ اپنا غیظ و غضب اپنے سے کمتر رہنے کے لوگوں پر نکالتے ہیں، ان پر چڑھ دوڑتے ہیں، بعض کے کام میں نقص نکال کر کہتے ہیں۔ "تم میرے ہاتھ سے نقصان اٹھاؤ گے" ان کے غیظ و غضب کا شکار لوگ کہتے ہیں کہ وہ ان پر اس طرح چڑھ دوڑے کہ وہ الجھ کر رہ گئے، پریشان ہو گئے اور جو ابا ایک لفظ بھی نہ کہہ سکے، اس نے ہمیں بے بس کر دیا، کچھ کہنے کا وقت ہی نہ دیا، کچھ نہ کہا۔ "یہ لگتا تھا، وہ ہمیں کھیل ہی دے گا۔" کچھ نے بتایا کہ وہ بھی اس کا مزہ توڑنے والے تھے لیکن۔

شرمن ٹینکوں کا کردار :-

شرمن ٹینک قسم کے لوگوں کا سب سے بڑا عیب یہ ہے کہ وہ یقین کی حد تک دنیا کے متعلق اپنے نظریے کو درست سمجھتے ہیں، جب کوئی کام ان کی مرضی اور فضاء کے مطابق سر انجام نہیں پاتا تو وہ بے صبر سے ہو جاتے ہیں، چونکہ وہ اپنے آپ کو ہمیشہ درست سمجھتے ہیں، اس لیے وہ اس ظلم کا بھی دعویٰ رکھتے ہیں کہ لوگوں کو ذمے داری کا احساس دلا رہے ہوتے ہیں، تو دراصل وہ اپنی ذات پر اپنے اعتبار کا اظہار کرنے میں کوشاں رہتے ہیں، وقتی مقاصد کے حصول کی خاطر وہ دوسروں سے تعلقات خراب کر لیتے ہیں، جارحانہ انداز اختیار کرتا، ان کا طرہ امتیاز ہوتا ہے، لہذا جارحیت کو عملی جامہ اٹانے کے ساتھ ساتھ وہ اس بات کا اظہار بھی کرنا چاہتے ہیں کہ وہ درست ہیں اور باقی سب غلط۔

شرمن ٹینکوں سے معرکہ :-

شرمن ٹینکوں کی زد میں آنے سے بچنے کے لیے کچھ خصوصی قسم کے طریقے اور احتیاطیں اختیار کرنا پڑتی ہیں جو مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں۔

اپنا دفاع کریں :-

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ شرمن ٹینک بس چڑھ دوڑتا ہے یا درکھیں کہ اگر اس نے ہمیں ایک دفعہ گرا دیا تو پھر ہم پس کر ہی رہ جائیں گے اور کبھی کبھار سے نہ ہو پائیں گے لہذا ہمیں اس کے غلط

رہنے کے خلاف مناسب طریقے اور موزوں الفاظ سے احتجاج کرنا چاہیے۔ یہ ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ شرمن ٹینک قسم کے لوگ احتجاج سے خائف ہوتے ہیں، میدان کی نفسیات ہوتی ہے وہ سمجھتے ہیں کہ آج اگر ایک ان کے خلاف بولا ہے تو کل دوسرا بھی ضرور ان کے خلاف بولے گا۔ ایسا بھی تو ہو سکتا ہے کہ شرمن ٹینک نظر آنے والا شخص نہ جاگ ہی ہو۔ اگر ہم کچھ بولیں گے تو اس کا بھرم قائم رہے گا اور وہ زیادتیاں کرتا رہے گا۔

○ کچھ نوجوان اکا دکا دارواتیں کرتے رہتے تھے۔ ان کے پاس ایک ہی طریقہ تھا، جو ان میں سے ایک تان لیتا اور دوسرے دو منٹ کے اندر اپنے شکار کی عینیں صاف کر دیتے۔ ایک مرتب ان ہیں ایک ایسے شکار سے سابقہ پڑا جو حیرت زدہ اور پریشان ہونے کے بجائے بول پڑا اس نے کہا "کہ تم بگڑے ہوئے امیر زادے ہو۔ ابھی تمہاری عمر ہی کیا ہے کہ تم شرمن دارواتیں کرنے لگے ہو۔"

اس کا لہجہ کچھ اس قسم کا تھا کہ پستول تاننے والا جواب دینے بغیر نہ روکا۔ اس نے اور باتوں کے علاوہ یہ بھی کہا کہ اگر وہ امیر زادے ہوتے تو دارواتوں میں پلاننگ کا بنا ہوا فنی پستول استعمال نہ کرتے۔

○ شرمن ٹینک قسم کا افسر تاک سے بچھو بھیک رہا تھا، میننگ میں شامل افراد گھرارہے تھے، اچانک ایک موقع پا کر مسز باری نے موضوع کے حوالے سے ایک ناخیاں پیش کیا۔ شرمن ٹینک نے فوراً کہہ دیا کہ یہ خیال نہیں چلے گا، وہ صورتحال کو زیادہ بھتر سمجھتا ہے۔ مسز باری نے فوراً کھڑے ہو کر کہا کہ جو کچھ اس نے کہا ہے وہ شاید افسر صاحب (شرمن ٹینک) نے نہیں سنا۔ اگر میننگ کے شرکا کی بات سننا ہی نہیں ہے تو میننگ بے کار ہے۔ اب شرمن ٹینک مسز باری سے آنکھیں نہیں ملارہا تھا، باری کی بات سے وہ ذہنی طور پر الجھ گیا تھا۔

شرمن ٹینک ایسی مداخلت برداشت نہیں کر سکتے، وہ عین طور پر باری کے خلاف تھا، لیکن اب باری اس کے اعصاب پر سوار ہو گیا۔ شرکا نے میننگ باری کو واہرہ سنسن کی نظروں سے کچھ رہے تھے شرمن ٹینک کو اپنا رویہ بدلانا پڑا اور نہ قریب تھا کہ کوئی دوسرا بھی مسز باری کی ہم آہنگی میں بول اٹلتا۔

شرمن ٹینک کی سانپ کی طرح دہشت زدہ ہوتی ہے، اس کی طرف سے حملے کا بھی خطرہ ہوتا ہے لیکن مایوس ہونے کی بجائے زبانی طور پر کچھ کہتے ہوئے مقابل آنا بہتر ہے، عمل کا آغاز موزوں نکل کے مطابق ہی کرنا چاہیے۔

2- انہیں دھیسے ہونے کا وقت دیں:-

اگر شرمین ٹینک غصہ کھار رہا ہے، چیخ چلا رہا ہے تو ہمیں خاموشی سے وہی کام کرتے رہنا چاہیے جو ہم کر رہے ہیں، البتہ ہمیں ایسی آزمائشیں کر لینا چاہیے کہ اگر وہ حملہ کرے تو ہم اپنا بیجاؤ کر سکیں گے، وہ سنبھل جائے تو بہتر ہے لیکن اگر وہ حملہ آور ہو تو ہمارے لیے لازم ہے کہ آرام سے آزمائش ہو جائیں۔

3- انہیں بات کرنے کا موقع نہ دیں:-

اگر شرمین ٹینک غلط بات کر رہا ہے تو ہمیں چاہیے کہ ہم نرمی اختیار نہ کریں، اس کی گفتگو سنیں اور اپنی بات کریں، اگر وہ ہماری بات قطع کرنے کی کوشش کرے تو زور سے کہیں "ہماری بات سنو" اگر وہ نہ کرے تو ہم بھی اپنی بات کہتے جائیں، اور اس کا کوئی خیال نہ کریں کہ ہماری بات میں کوئی وزن ہے یا نہیں، یاد رہے کہ ہمیں ہمارا مقصد اس کی بہت دھری کے خلاف آواز اٹھانا ہے تاکہ اسے ذہنی طور پر جھٹکا لگے کہ وہ اتنا ہم نہیں جتنا وہ خود کو سمجھتا ہے۔

4- احتیاط سے ان کی توجہ حاصل کریں:-

جب دوسرے لوگ شرمین ٹینکوں کے سامنے چت ہو رہے ہیں تو ہم کیوں ان کی راہ میں کھڑے ہوں؟ یہ ان کو پسند نہیں، لہذا ہمیں ان کی ایسی توجہ کی ضرورت ہے کہ وہ یہ سمجھ جائیں کہ ہم ان کے چڑھ دوڑنے سے متاثر ہونے والے نہیں۔ توجہ حاصل کرنے کا آڑا یا ہوا طریقہ یہ ہے کہ ہم ان کی راہ کا روڑا بنیں۔ شرمین ٹینک کا عام نام لے کر پکاریں اور لٹکاریں۔ "اچھا چودھری! دیکھا جائے گا۔" کہیں۔ "اگر شرمین ٹینک غصے میں برس رہا ہو تو اپنی پشیل یا کتاب پیچھے کرادیں لیکن اٹھانے کے لیے جھکتے ہوئے یہ خیال رکھیں کہ وہ ہم پر چڑھ نہ دوڑے، اس کے غصے میں رکاوٹ ڈالنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔

5- شرمین ٹینک کو بٹھائیں:-

اگر ممکن ہو تو ان کو بٹھا کر اس سے مخاطب ہوں لیکن اگر وہ کھڑے رہیں تو خود بھی کھڑے رہیں، اس طرح جب تک ٹینک کھڑا رہے گا، اس سے بات کرنے میں آسانی ہوگی، کسی کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ہم کہیں۔ "ہم گفتگو سے کسی تصفیہ پر نہیں پہنچیں گے لیکن بیٹھیں تو سہی شاید صورت نکل آئے، یقیناً وہ بیٹھنا چاہے گا۔ ہم اس کی توقع کے خلاف جو چل رہے ہیں۔

ہم اپنے نکتہ نظر سے بات کریں:-

کچھ ایسے الفاظ ہوتے ہیں جن سے ہم اپنا ماضی الضمیر اچھی طرح بیان کر سکتے ہیں، ذہنی طور پر ہماری کے لہجے میں گفتگو نہ کریں، اپنے نظریات اور تصورات یا جو بھی معاملہ پیش نظر ہو، اس کو اپنے نکتہ نظر سے واضح کریں اور یہ نہ سوچیں کہ ٹینک کیا خیال کر رہا ہے جو اس کا بھی تو حق ہے۔

اپنا ہاتھ پائی سے پھینکیں:-

شرمین ہاتھ پائی کی مشق کرتے رہتے ہیں۔ اس لیے ان سے دست و گریبان ہونے کی صورت میں فائدہ مند نہ ہوگا۔ ویسے ان کا دوسروں کو آگے ہانکنے کا بھی یہی طریقہ ہوتا ہے، ہم زیادہ سے زیادہ ان پر برتن پھینک سکتے ہیں، ایسا کرنے سے ہم چھوٹی سی لڑائی تو شاید جیت سکیں لیکن بڑی جنگ نہیں جیت سکتے، اگر خدا نخواستہ جس سے ہم لڑ رہے ہیں وہ ہمارا پاس ہو، بیوی بچے ہوں تو کیا ہوگا، ہماری شکست سے وہ تیز ہوں گے، لہذا اسکی نوبت ہی نہیں آنے دیں۔ جب لڑائی ہو جائے تو ہم اسے جیتنے کے لیے لڑیں، ایسا دوستانہ انداز اپنا کر ہی کر سکتے ہیں، ہوا لگا ہے کہ بعض صورتوں میں ہم بالکل ہی کمزور ہوں لیکن اس کمزوری سے شرمین ہی کیوں فائدہ اٹائے۔

8- دوست بنیں:-

جب شرمین ٹینک کی راہ میں کھڑا ہوا جائے اور اس پر حملہ نہ کیا جائے تو وہ بھی رُک کر ہمارے لڑائی کا بازو لیتا ہے، یہ ایک عمومی سچائی ہے کہ اگر ہم اپنے خاں کی راہ میں کھڑے ہو جائیں گے تو دوست بننے پر آمادہ ہو جائے گا، شرمین ٹینک جانتا ہے کہ وہ ہمیں ہلا تو نہیں سکا اور ہر ہم کو اس کی جگہ بھی تو نہیں لے رہے، وہ سمجھتا ہے کہ یہ شخص قابل عزت ہے چنانچہ دوست بن گیا ہے۔

9- عملی طور پر بٹھاؤ کریں:-

جب اتفاق سے شرمین ٹینک ایک با اختیار افسر یا پاس ہوا اور ہم اس کے ماتحت ہوں تو ہم اس کے عملی طور پر بٹھاؤ کرنے پر مجبور ہوتے ہیں، لیکن ہم اس بٹھاؤ کو با عزت بنا سکتے ہیں۔
○ جب ایک جلالی طبیعت کا شرمین ٹینک پاس تھا، وہ سب کو آڑے ہاتھوں لیتا تھا، لیکن اٹھانے سے تو وہ بڑا بگڑا ہی رہتا تھا۔ عرش سیلاب کے دوران اپنی کارکردگی کی رپورٹ پیش کرنے

والا تھا، وہ کئی روم میں سب سے پہلے پہنچا اور اس نے اپنی رپورٹ کی نقل حیدر کی سبز پر لکھی، مینٹک شروع ہونے سے پہلے حیدر نے رپورٹ کو الٹ پلٹ کر دیکھا، عرش نے رپورٹ پڑھ کر شروع کی تو اس نے یہ ظاہر کیا کہ وہ توجہ سے نہیں سن رہا ہے وہ سوچتا رہا۔ رپورٹ کے صفحے بھی بدلی سے لٹا رہا عرش اس عدم توجہی کا سب سے نوٹس لیا۔ آخر میں رپورٹ ہا نظر ڈالنے ہوئے اس نے کہا کہ رپورٹ میں کوئی جان نہیں ہے، سب اکیسویں ہی اکتیسویں ہیں اور وہ بھی احمقانہ سی۔ ایجنڈا پر اور کیا ہے؟

عرش ایسے موقع پر دل برداشتہ ہو جایا کرتا تھا۔ اس نے کہا "مسٹر حیدر۔ آپ کو یہ کہنے کا حق حاصل ہے کہ کوئی رپورٹ اچھی ہے یا نہیں ہے۔ لیکن میں جو رپورٹ پیش کر رہا ہوں اور جو اکیسویں مرتب کی گئی ہیں ان میں پوری جان ہے اور اگلے سال منسوبے میں اس رپورٹ کی اکیسویں کو جگہ نہ دی گئی تو میں اخبارات میں ان اکیسویں کی جزئیات چھپوا کر افسران بالا اور عوام کو سونپنے کی دعوت دوں گا کہ سیلاب سے نمٹنے کے لیے منصوبے کس طرح بنائے جاتے ہیں، کیسے اچھے اقدامات کو سونا ڈھکیا جاتا ہے اور کیسی اچھی اکیسویں کو توجہ کے قابل ہی نہیں سمجھا جاتا۔

اتنا کہہ کر عرش نے بغیر کسی انتظار کے رپورٹ پھر سے پڑھنا شروع کر دی۔ اب کے مسٹر حیدر نے عرش کو غور سے دیکھا، جیسے اس نے اس سے پہلے کبھی دیکھا ہی نہ ہو۔ وہ اس کی رپورٹ سنتا رہا اور جس رپورٹ کو وہ احمقانہ قرار دے چکا تھا، اس نے اب اسی پر عرش سے سوالات کیے، عرش اپنی ذات پر اعتماد بحال کر چکا تھا، نتیجہ یہ ہوا کہ حیدر عرش کی رپورٹ ہی نہیں، عرش کو بھی اہم اور ذہین خیال کرنے لگا۔ عرش کو بھی یقین آ گیا کہ شرمین نینک قسم کے لوگ بھی دوستی کے طالب ہوتے ہیں۔

10- کیا آپ واقعی دیو کو مار ڈالتے ہیں:-

جب ہمیں دفتر کے سربراہ کہنی کے مالک یا کسی اہم شخصیت سے سابقہ پڑ جائے اور ان کو ڈھب پڑانا مقصود ہو تو ہم انہیں بتا سکتے ہیں کہ ہمارا بات کرنے کا مقصد ان کے اختیارات اور ان کی اہلی شخصیت کو تسلیم کرنے سے انکار نہیں تھا۔ "صاحب! گو آپ کا خیال ہے کہ ہم آپ کے مرتبہ کو نہیں پہچانتے تو سنئے، ہم جانتے ہیں کہ آپ مالک (افسر یا باس یا ماہر) ہیں اور جو آپ فیصلہ کریں گے ہم اسے تسلیم کریں گے لیکن اگر آپ ہماری گزارشات سن لیں تو بہتر ہوگا۔"

○..... ایک شرمین نینک قسم کی مالک اپنی سیکرٹری پر برساکرتی تھی، ایک دن وہ حد سے بزدلی تو سیکرٹری نے اس سے تہائی میں گفتگو کرنے کا وقت مانگا جو مالک نے اسے دے دیا سیکرٹری مالک

سے بڑی خانگت تھی جو کچھ کہنا چاہتی تھی لکھ کر لے گئی، شرمین نینک مالک کو اس نے لکھا تھا کہ وہ سیکرٹری سے وہ نوکری بھی کرنا چاہتی ہے اور مالک کو حق ہے کہ وہ اس کے کام کے متعلق باز پرس کرے، لیکن اسے یہ حق حاصل نہیں کہ وہ اس کی ذات پر حملہ کرے اور فرمائے، مالک نے اسے کہا "جانتا تھا اور بھی کہنا چاہتی ہوں" سیکرٹری نے شکر یا ادا کیا اور چلی گئی۔

سیکرٹری نے بعد میں مشاہدہ کیا کہ اس کی مالک دوسروں پر تو اس طرح بڑی رہتی رہتی جیسی اس کی ذات تھی لیکن وہ اپنی سیکرٹری پر پھر کبھی نہیں برسی۔

شرمین نینک لوگوں کو مقابل آنے سے پہلے یہ سوچنا چاہیے کہ۔

1- کیا شرمین نینک کم ظریف تو نہیں کہ جی بات بھی نہ سن سکے۔

2- کیا ہمارا اپنا کام اہم ہے۔

3- کام میں اہلیت ہے کہ ہم منفی اعتراضات کا جواب مثبت حوالوں سے دے سکیں۔

شرمین نینک قسم کے لوگوں سے نمٹنے کے لیے ہاتھ پائی سے بچتے ہوئے اپنے کام اہلیت، گفتگو اور اہل سے ان کے مقابل آنا چاہیے۔

○ نہیں تھوڑا سا جیسا ہونے کے لیے وقت دیں۔

○ نرمی سے گفتگو کرنے کے بجائے جیسے بھی چاہیں ان سے گفتگو کریں۔

○ ان کی توجہ منقطع کرنے کے لیے ان کو ان کے نام سے بلائیں اور جان بوجھ کر ان کی راہ میں کھڑے ہو جائیں۔

○ جارحیت پسند لوگوں سے نمٹنے کا طریقہ ان سے باعزت طور پر نبھاؤ کرتا ہے۔

(اردو ڈائجسٹ اپریل 1998ء) قدنی عسکری

سانپ کا تریاق

صبح سویرے آنکھ کھلی تو پردوں میں ہنگامہ برپا تھا۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ ملک صاحب کو سانپ نے ڈس لیا ہے اور زہر کے دفعہ کی مسئلہ تدابیر کی جارہی ہیں۔ اول تو پردوں کا معاملہ دوسرے سانپ سے دلچسپی فوراً ہی وہاں پہنچا، لیکن رنگ کچھ دوسرا ہی نظر آیا، پریشان تو سب لوگ انتہا سے کچھ زیادہ ہی تھے، لیکن نہ زخم کے اوپر کسی نے پٹی باندھی نہ شگاف دے کر فاسد خون نکلنے کی کوشش کی گئی۔ تدارک بھی کیا تو کیا کہ قریب کے گاؤں کے ایک موقع شناس ایک فرسبی سیرس کو بلا لیا کہ اپنے چھوستر سے زہر کے اثرات کو یک قلم زائل کر دے۔ دو گھنٹے اس طرح ضایع کرنے کے بعد دیکھا کہ مریض کی حالت اور زیادہ ابتر ہوتی جا رہی ہے تو ایک عامل کو بلا لیا گیا جنہیں زہر کے دفعہ میں بین الاقوامی شہرت کا دعویٰ تھا۔ بد قسمتی سے ان کی جھڑ پھوک بھی لا حاصل رہی۔ پھر مریض کی بے ہوشی اور مقام ماؤف کی سوجن میں اضافہ ہوتا گیا تو ایک بارہاں دیدہ بزرگ نے جواب بھی تک ہر تدبیر کو سراہ رہے تھے، یکا یک پیتر ابدلا اور فرمانے لگے کہ میرے خیال میں یہ سانپ نہیں کوئی جن تھا، دیکھو تو کانٹے ہی کیا غائب ہو گیا حسن جناتی کو بلاؤ، وہ ہر قسم کے جن کا تو زخوب جانتے ہیں چنانچہ ان کے آتے ہی تغیر جنات کا سلسلہ شروع ہو گیا لیکن اس مرحلہ میں یہ محسوس ہونے لگا کہ مریض کی بنفیس ڈوبتی چلی جا رہی ہیں اور جس طرح غرقابی کے وقت فرعون کو خدا یاد آ گیا تھا، اسی طرح ان اہل الرائے میں سے کسی کو مقامی ڈاکٹر کا خیال آیا جو بالکل قریب ہی میں رہتے تھے، انہوں نے آتے ہی کہہ دیا کہ تم نے بڑی دیر کر دی، اب انہیں فوراً ہسپتال پہنچائیں، لیکن زندگی کی زیادہ امید نہ رکھیں، وہاں بھی ڈاکٹروں نے تیمارداروں پر بڑی لعن طعن کی جو کچھ تدابیر ممکن تھیں ان پر عمل کیا گیا بالآخر فیصلہ یہی ہوا کہ اب معاملہ ہمارے ہاتھ سے نکل کر خدا کے ہاتھ میں پہنچ چکا ہے اور کامیابی کی امید ایک فیصدی بھی مشکل ہی کی جاسکتی ہے۔ نتیجہ ظاہر ہے شام ہونے سے قبل ہی ملک صاحب اللہ کو پیارے ہو گئے اور عزار سانپ کو کوستے قسمت کی شکایت کرتے، اپنے اپنے گھروں کو واپس چلے گئے۔

یہ تو تھی ہمارے ملک صاحب کی کیفیت، اب دیکھیے کہ تریاق یا تہمتا لک مثلاً امریکہ میں کیا ہوتا ہے۔

وسط امریکہ کی ایک چھوٹی سی ریاست کوشٹاریکا میں جو اتنی غیر معروف ہے کہ اچھے خاصے پڑھے لکھے لوگ بھی اس نام سے نا آشنا ہیں۔ ایک کسان کو کسی سانپ نے ڈس لیا، یہ غریب کھیت

کات رہا تھا، کسی لال پیلے کیتڑے نے اس کے ننھے میں اپنے دانت گاڑ دیئے اور زہر نہایت سرعت سے اس کی رگ و پے میں سرایت کرنے لگا یہ واقعہ سائل کے کسی غیر معروف، یہاں سے پیش آیا، لیکن اس کے پڑوسیوں نے سب سے پہلا کام یہ کیا کہ کسی کی موٹر مستعار لے کر اسے ہسپتال پہنچایا۔ ڈاکٹر کچھ علامات دیکھ کر کچھ ساٹھ کام کرنے والے کسانوں سے دریافت کر کے پتہ لگا کہ یہ شخص کورل (Coral) سانپ کے ”دندان خانہ خراب“ کا شکار ہوا ہے جو انتہائی نڈر ناک ہوتا ہے اور جس کے متعلق مشہور ہے کہ اس کا کاٹا پانی بھی نہیں مانگتا، جس پر فحاش کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، اعضا سوج جاتے ہیں، اور یہی حال بقیہ حیات کا بھی ہوتا ہے۔ اب دیکھیے کہ اس چھوٹی سی ریاست میں اس قسم کے حادثات کے متعلق کیا انتظامات ہیں، برطانی کی ایک مخصوص لائن (ٹیلی فون) ہے جو اسے سان جوزف کے مرکزی شفاخانہ سمیت سے منسلک کرتی ہے چنانچہ فوراً اس کی اطلاع وہاں کے ڈاکٹروں کو دی گئی، راستہ بونڈک تاہوار تھا، اس لیے بجائے موٹر کار کے ایک جیب سانپ کا تریاق سیریم لے کر آگئی، لیکن پھر بھی وقت کافی گزر چکا تھا اور مریض کی حالت گرہنی جا رہی تھی، تاہم ڈاکٹروں نے پوری جانفشانی سے تجکشن دینے شروع کر دیئے حتیٰ کہ بارہویں ٹیکے پر مریض نے آنکھیں کھول دیں اور پندرہویں ٹیکے پر بالکل تندرست ہو گیا۔

دوسری مثال اس عورت کی ہے جس کے علاج کی کیفیت میں نے پچھتم خود دیکھی، یہ غریب کسی کھر کھر یا سانپ (Rattlesnace) کے غصے کا شکار ہو گئی تھی، جس کو گھر والوں نے فوراً ہی ہاک کر دیا، مقامی ڈاکٹروں نے ایک طرف تو صدر ہسپتال کو ریڈیو سروس کے ذریعے تفصیلات سے مطلع کر دیا اور دوسری جانب شفاخانہ کی ایسیوبولینس گاڑی سے مرلیفہ کو روانہ کر دیا، یہاں اس دوران میں ڈاکٹروں نے تریاق کے تین انجکشن تیار کر لیے، میرے دریافت کرنے پر ان ماہروں نے بتایا کہ ہم نے ہر علاقہ کے سانپوں کا تجربہ کر کے ان کے زہر کی طاقت کا بخوبی اندازہ کر لیا ہے اس کے ساتھ ہی ہم یہ بھی دیکھتے ہیں کہ وقوعہ اور علاج کے درمیان کتنا عرصہ بیت چکا ہے اسی کے مطابق انجکشن کی تعداد تجویز کی جاتی ہے جو بالعموم صبح بیٹھتی ہیں، اس خاتون کو ”سیریم“ کی تین ٹیکے دیے گئے، ایک عجیب بات جو میں نے یہاں دیکھی کہ ڈاکٹر سوئی صمدی تحقیق کے ساتھ علاج کرتے ہیں اور اس میں ظن و گمان کو منقطع شامل نہیں ہونے دیتے۔ جس کی وجہ سے تیمارداروں میں ذرا بھی گھبراہٹ یا کسی قسم کی سراپگسی پیدا نہیں ہوتی، ہر کام نہایت سکون اور اطمینان سے ہو جاتا ہے، مریض جب ہوش میں آتا ہے تو اس سے صرف گھر یلو تم کی باتیں کی جاتی ہیں تاکہ جو کچھ ہوش اس کے اوپر سوار ہو وہ رفع ہو جائے، پھر جو لوگ عیادت کے واسطے آتے

ہیں۔ ان کو تائید کر دی جاتی ہے کہ سانپ کے کانے کا ذکر یا بیماری کے متعلق کوئی بات نہ کریں یہ سب باتیں ایسی ہیں جن کو ہمیں بھی سیکھنا اور روزمرہ زندگی کا شعار بنالیا بہت مفید ثابت ہوگا۔ ڈاکٹر فار نے جو اس مرکزی ہسپتال کے روح رواں ہیں، مجھے بتایا کہ 1964ء سے قبل اس کو رد علاقہ میں ہرسال دو تین ہزار آدمی سانپوں کے ڈسنے سے ہلاک ہو جاتے تھے، ان میں اکثر کو تو طبی امداد تک حاصل نہ ہو سکتی تھی، لیکن جو بچ بھی جاتے تھے وہ بقیہ عمر منطوق زندگی گزارتے تھے، کورل سانپ کے علاوہ جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے، امریکہ کا دوسرا شیطانی رجسٹرڈ کٹر کٹر یا سانپ ہے، یہ بعض اوقات تو اتنے زور سے دانت گاڑتا ہے کہ بعض اوقات کورگ ہی کٹ جاتی ہے جس کے ذریعے دو ان خون بہتا ہے، ظاہر ہے اس صورت میں مریض اگر زندہ بچ جائے تو ایک طرف کا کل جسم خون کی روانی بند ہو جانے سے قطعاً مائوف ہو جاتا ہے اور اس طرح کی زندگی نہ خود اپنے بلکہ تمام گہرانے کے واسطے ایک مستقل عذاب بن کر رہ جاتی ہے۔

ان حالات کے پیش نظر وزیر صحت ڈاکٹر پرائلٹا نے ذاتی دلچسپی لے کر یونیورسٹی کے شعبہ حیوانات سے دو ماہروں کا انتخاب کیا جن میں ایک خود ڈاکٹر فلاورر ہیں، جن کی شہرت امریکی جریہ میں قابل رشک سمجھی جاتی تھی، انہوں نے آتے ہی نہایت سرعت سے کام شروع کر دیا، سانپ سے وہاں بھی لوگ اس طرح خائف ہیں جس طرح آج ہمارے ہاں ہیں۔ اس لیے اس کو اپنے ساتھ کام کرنے کے لیے بمشکل دو بلند حوصلہ نو جوان گلز اور فلورس ہی مل سکے جو اس انٹینیوٹ کی جان سمجھ جاتے ہیں جن کی مستعدی کے بغیر اس ادارے کا چلنا مشکل نظر آتا ہے، ان کا کام واقعی جان بوجھوں کا عمل ہے انتہائی زہریلے سانپوں کو ہاتھ سے پکڑنا اور ان سے زہریلی زہر اٹھوانا اپنی جان سے کھیلنے کے مترادف ہے۔ گرفت ذرا ڈھیلی ہوئی تو انہوں نے دانت گاڑے، چنانچہ مجھے ایسے ہی ایک ماہر فن ڈاکٹر کیٹسٹن سے نیویارک میں ملنے کا اتفاق ہوا۔ اس کے سیدھے ہاتھ کی تین انگلیاں یکے بعد دیگرے اس قسم کے حادثات کا شکار ہو گئی تھیں۔ لیکن آپ کو حیرت ہوگی کہ وہ جو اندراب بھی اپنے کام پر ڈٹا ہوا ہے اور صرف انگوٹھے اور جھنگلی کی مدد سے سانپ پکڑ کر اس کا زہر نکال لیتا ہے اور معلق نہیں ڈرتا، ہمت کی داد دینی پڑتی ہے کہ جب میں نے اس سے اس کے متعلق دریافت کیا تو ہنس کر کہنے لگا۔ ”خوف تو اس کو ہو جسے پہلے کبھی سانپ نے نہ کاٹا ہو میں تو تین مرتبہ کا زخم خوردہ ہوں مجھے کیا ڈر ہے۔“

ڈاکٹر فلاور نے بتایا کہ مجھے پہلے دن دشواریوں کا سامنا کرنا پڑا۔ اول تو سانپ کا تریاق بنانے کے واسطے ان زہریلے جانوروں کی فراہمی کا انتظام کرنا تھا، ایسی قوم جو سانپ سے بھوت کی طرح درتی ہو کس طرح آمادہ ہو سکتی تھی کہ اپنی جان کو خطرے میں ڈال کر ایسے نامستعمل دشمن سے دست

ڈر بیان ہو، اس مشکل کو حل کرنے کے واسطے ہم نے حکومت کے وسائل کو پیش پشت ڈال کر اعلان کیا کہ جو شخص کٹر کٹر یا سانپ کو پکڑ کر لائے، اسے 4 ڈالر فی کس اور پش اسٹیٹ کے بعض 12 ڈالر انعام دیا جائے گا، تمام قوم سے صرف یہ دو نوجوان بھائی بھائی ہیں، نکلے اب یہ دونوں جگہ جگہ جاتے ہیں، خود بھی سانپ پکڑتے ہیں اور دوسروں کو بھی اس کا طریقہ سکھاتے ہیں، ان کا طریقہ منطوق بھی ایسا ہمدردانہ ہے کہ دیہاتی اس سے بہت جلد متاثر ہو جاتے ہیں چنانچہ ان کی کوششوں سے چند ہی روز میں ڈیڑھ سو زہریلے سانپ بہیم بیہیم بچنے لگے لیکن ساتھ ہی رو پیو سپ خرچ ہو گیا مگر صحت سے جو امداد سے جو امداد ملی وہ انتہائی نا کافی ثابت ہوئی، اس موقع پر یونیورسٹی نے کچھ رقم فراہم کی اور خرچ کو بھی چونکہ اس معاملے میں دلچسپی تھی، اس لیے اس کی طرف سے بھی عطیات وصول ہونے لگے، لیکن کام دراصل اس وقت شروع ہوا، جب متحدہ امریکہ نے بیرونی امداد کے فنڈ سے ایک معتد بہ رقم ہم کو دینی منظور کی۔

دوسری دشواری ان سوڈی جانوروں کا زہر نکالنا اور اس سے تریاق یا سیریم تیار کرنا تھا، اس کا مظاہرہ میرے ناسنے اس طرح ان بھائیوں نے کیا کہ فلورس پلاسٹک کا ٹانہ ہوا ایک کبس لایا جس میں ایک بش ماٹرس سانپ قید تھا، اس نے ہاتھ میں ایک ٹکڑے کی شکل کا ڈیڑھا تھام رکھا تھا، اس کے ذریعے سے اس کا سر زمین کے ساتھ دبا دیا اور قبل اس کے کہ وہ کھل کر مٹلا اور ہو کر بیلک جھکنے لگی کی سرعت کے ساتھ اس کی گردن کو اپنی گرفت میں لے لیا، اس وقت بش ماٹرس کا غصہ کھینچنے سے نقش رکھتا تھا اور یہی ان بھائیوں کے لیے زہریں موقع تھا، چنانچہ گلز نے فوراً ہی بلور کا ایک برتن جس پر ٹائیٹون کا ایک ڈیسر کپڑا بڑا ہوا تھا، ماسنے کر دیا، سانپ غیظ و غضب میں بھرا ہوا اس پر مٹلا اور ہو گیا، دانت کپڑے میں پیوست ہو گئی اور زہر قطرہ قطرہ برتن میں چکنے لگا، ڈاکٹر نے بتایا کہ اس قسم کے سانپ سے بچھیس اور پچاس کے درمیان قطرے حاصل کیے جاسکتے ہیں جبکہ ان گنا سے دو چار قطرے انسان کی ہلاکت کے واسطے کافی ہیں۔

زہر کی حصول کے بعد اس کا سیریم یا تریاق کرنا بھی ایک دشوار طلب امر ہے۔ ایک عرصے کے تجربات نے بتایا ہے کہ جس طرح چھپک کے ٹیکے گائے کے جسم میں بیماری کے جراثیم داخل کرنے کے لیے تیار کیے جاتے ہیں، اسی طرح سانپ کے لیے گھوڑے کا خون مفید ہے چنانچہ پیکاریوں کے مختلف قسم کے سانپوں کا زہر ان چوپائوں کے اندر پینچایا جاتا ہے اور دو ماہ تک ان کو اسی طرح بھرا دیا جاتا ہے تاکہ ان کے جراثیم نشوونما پاتے رہیں، پھر تین دن تک ان کی رگوں سے تقریباً ایک لیٹر خون لے کر اس کو کیمیاوی عمل سے خلیوں اور سیریم میں تبدیل کر دیا جاتا ہے، سیریم یا تریاق کو محفوظ کر لیا جاتا ہے اور سرخ خطیے پھر جانوروں کے بدن میں داخل کر دیے جاتے ہیں تاکہ

تعمیری عمل جاری رہے اور مزید تریاق میں خلل واقع نہ ہو، ڈاکٹر نے بتایا کہ 3 گرام کورل کے زہرے جس کی قیمت 3 ہزار ڈالر ہوتی ہے، ایک گھوڑے کو ماؤف کیا جاتا ہے اور اس سے پہلے مسلسل تریاق کی تین ہزار شیٹیاں بھری جاتی ہیں لیکن اگلے سال اس کی مقدار تقریباً دو گنی ہو جاتی ہے لیکن لاگت بہت کم آتی ہے۔

ڈاکٹر نے اس سلسلے میں ایک بڑی مشکل خیر بات بتائی کہ تین سال تک یہ کام بخوبی ہوتا رہا، اور ہم سب خوش تھے کہ نئی نوع انسان کی بڑی زبردست خدمت کر رہے ہیں لیکن جب قوم نے اسپتالی میں یہ سوال اٹھایا گیا کہ یہ یریم جاتا کہاں ہے اور اس سے عوام کو کیا فائدہ پہنچتا ہے تو ہماری آنکھیں کھلیں کہ تریاق بنالینا اور بات ہے اور اسے مفاد عامہ کے واسطے استعمال کرنا امر دیگر ہے، اس لیے تیسرا مسئلہ یعنی اس کی تقسیم ہسپتالوں میں اس کا استعمال بھی ہمیں کوئل کرنا پڑا، چنانچہ اس کے واسطے کچھ مخصوص ڈاکٹروں کو تربیت دی گئی، پھر جب یونیورسٹی کی طرف سے بھی مطالبہ ہوا کہ ہم کو بھی اس کام میں شرکت کا موقع ملنا چاہیے تو چند ہونہار استادوں کو بھی پیکار کی لگانے اور پیاروں کی ضروری نگہداشت کی تربیت دے دی گئی اور اب تو عالم یہ ہے کہ ہر پولیس چوکی کا انچارج اور اسکول کا استاد اس عمل سے بخوبی واقف ہے، دو ماہ بڑے شہروں میں دستیاب ہو جاتی ہے اور اس کی فروخت سے ہم کو اتنی آمدنی ہونے لگی ہے کہ اپنے تجربات میں ہر سال نئے منصوبوں کا اضافہ کرتے رہتے ہیں، میرے ایک سوال پر ڈاکٹر نے بتایا کہ سب سے پہلا تجربہ ایک دس سال لڑکی پر کیا گیا تھا جسے کورل سانپ نے ڈسا تھا اور سب کو یقین تھا کہ وہ زندہ نہیں بچ سکتی، لیکن جب تک سانس تب تک آس، ہم نے پوری تن دہی اور جانفشانی سے کام شروع کر دیا، شروع شروع میں تو ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا۔ لیکن 48 گھنٹے کے اندر اس میں زندگی کی رت پیدا ہونے لگی اور صرف پانچ روز کے عرصے میں تندرست ہو کر ہنسی کھلانی گھر واپس گئی، دوسری مریض ایک حاملہ عورت جس کو لانس (Lance) نے کاٹا تھا، اور ہسپتال تک پہنچنے میں کافی دیر ہو گئی تھی۔ حالت اس کی بھی ناگفتہ بہ تھی، مگر ہماری کوششوں سے صرف وہ تندرست ہو گئی بلکہ تین ماہ بعد جو بچہ پیدا ہوا وہ بھی مکمل تندرست اور توانا ہے، یہ دیکھیے اس کی ماں اور بچہ کی تصویر دونوں کتنے خوش خرم نظر آتے ہیں، اس واقعہ پر اخبارات نے بھی خوب خوب نوٹ لکھے اور ہماری شہرت دور دور تک ہو گئی، پہلے سال انسٹیٹیوٹ میں چار سو مریضوں کا علاج ہوا اور مجھے یہ بتانے میں فخر محسوس ہوتا ہے کہ ان میں سے ایک بھی موت سے ہمکنار نہ ہوا۔ دوسری قابل ذکر بات یہ ہے کہ اس یاق بنانے سے قبل جو دو ایس ہم استعمال کرتے تھے ان سے مریض بالعموم صحت یاب تو ہوتے تھے لیکن علاج میں مہینوں لگ جاتے تھے، اب ان کو چند روز زیادہ سے زیادہ ایک ہفتہ میں

پہنٹی جاتی ہے۔ اس کے بعد ڈاکٹروں نے بتایا کہ دوسرے نما لک خصوصاً صحتہ و امریکہ نے ہمارے اتباع میں زبان سازی کا کام شروع کر دیا اور سانپ جیسا مہلک دشمن اب انسان سے بھگت کھاتا نظر آتا ہے۔

لیکن اس سے بڑھ کر جو بین الاقوامی شہرت ملک برازیل بوستان انسٹیٹیوٹ کو حاصل ہے اور ابھی تک دوسرے کسی اور ادارے کو نصیب نہیں ہو سکی، پانچ سو ایکڑ اس مریضوں و بیسٹ علاقہ میں پہلی بڑی چالیس عمارتیں واقع ہیں جن میں ساڑھے چار سو ڈاکٹر زبیریں اور ان کے پیش دست کام کرتے رہتے ہیں، ہجوم کا یہ عالم ہے کہ رات کو بھی میلہ لگا رہتا ہے تیرہ چودہ ہزار آدمی تو ہر مہینے صرف مشاہدہ اور مطالعہ کے لیے ہی آ جاتے ہیں، مریضوں اور تیمارداروں کا تو ذکر ہی کیا ہے وہ تو جہول ڈاکٹروں کے 24 گھنٹے ہی قدم نچر مارتے رہتے ہیں۔

امریکی گورنمنٹ بلکہ پوری قوم کی پشت پناہی کے باعث اس میں دن دو گنی رات چو گنی ترقی ہو رہی ہے، آج سے تقریباً تیس برس قبل فرانس کے ڈاکٹر کال میٹ نے جو پانچ انسٹیٹیوٹ کا ایک گورنایاب تصور ہوتا تھا، حکومت کی دعوت پر سانپ کی سمیات کے متعلق تجربات کرنے شروع کر دیے سب سے پہلے زہر لیے سانپوں کی قسموں کا پتہ چلا یا بش ماسٹر کو تو ہر کوئی جانتا تھا بلکہ انتہائی فخر ہاک ہوتا ہے لیکن جرار کا لانس اور تو پام وائر اور سرور کو کرے جو بارہ فٹ تک لمبا ہوتا ہے، بہت کم لوگ واقف تھے۔ ان سب کے زہر علیحدہ علیحدہ نکال کر مختلف قسم کے کیماؤں تجربات کیے گئے تو معلوم ہوا کہ سب سے زہر یلا سانپ امریکہ کا کھڑ کھڑ آیا، اس کے بعد جرار کا اور تیسرے نمبر پر بش ماسٹر ہے لیکن خطرناک سب سے زیادہ یہی ہے کیونکہ اپنی جسامت کے لحاظ سے بیک وقت اتنی زیادہ مقدار میں زہر خارج کرتا ہے کہ جسم فوراً مفلوج ہو جاتا ہے اور مریض چند گھنٹوں سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔

لیکن اکیلا چنا تو بھانڈ نہیں چھوڑ سکتا۔ ایک فرد واحد اتنے خطرناک موزی دشمنوں کا یہاں تک مقابلہ کر سکتا تھا، اس لیے حکومت نے اب دنیا کے دو مسلم الثبوت سائنس دانوں ڈاکٹر ویل برازیل اور امدالی کی خدمات حاصل کیں اور آج جو شہرت اس کے انسٹیٹیوٹ کو حاصل ہے اس کا سہرا دو نیا ڈاکٹروں کے سر ہے جنہوں نے زہر گھوڑے کے جسم میں داخل کر کے اٹھارہ ماہ بعد اسے تریاق حاصل کرنے کا طریقہ ایجاد کیا، اس کے بعد ڈاکٹر نگار چی نے ان کو سر بہر یوتوں میں محفوظ رکھنے کی افادیت کا پتہ لگا لیا چنانچہ انہوں نے مجھے دو قسم کی شیٹیاں دکھائیں، ایک میں سفید رنگ کا سیال تھا اور ایک میں پیلا، پہلا (سفید) شمالی امریکہ کے کھڑ کھڑا سے حاصل کیا گیا تھا، اس لیے اس کا

استعمال بھی زیادہ تر اس علاقے میں ہوتا ہے، دوسرا جنوبی امریکہ کے سانچوں کے متعلق تھا۔ اس سے بچول ڈاکٹر برازیل یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ سانچوں کے زہر پر آب و ہوا بھی اور ماحول بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ہمارے ملک میں جس کا بڑا حصہ کھٹے جنگلوں سے ڈھکا ہوا ہے، اتنی کثرت سے حادثات ہوتے ہیں کہ ہمیں ہر وقت ایک گیلن سیریم تیار رکھنا پڑتا ہے۔ مختلف قسم کے سانچوں کا تجربہ کر کے ہم نے چار قسم کے تریاق تیار کیے ہیں۔ لیکن اس صورت میں کہ سانپ کی شناخت نہ ہو سکے ایک قسم کا سیال یہاں استعمال کیا جاتا ہے جو اتنا مؤثر تو نہیں ہوتا لیکن مریض کی جانبری اور صحت کے واسطے بہر حال کافی ہوتا ہے، ہماری ٹیلی فون این جوبیس کھٹے میں ایک منٹ کے واسطے بھی خاموش نہیں رہتی، دوردراز علاقوں کو تریاق فراہم کرنا بعض اوقات سخت دشوار ہو جاتا ہے لیکن چونکہ انسانی جان کا مسئلہ ہے اس لیے ملک کا ہر فرد ہماری امداد کے واسطے آمادہ ہو جاتا ہے، کل ہی کا ذکر ہے کہ ایک دیہاتی علاقہ سے کسی لڑکی نے اطلاع دی کہ اس کی والدہ کو سانپ نے ڈس لیا ہے وہاں تک دن رات میں صرف ایک ریل جاتی ہے جس کی روانگی میں صرف دس منٹ باقی تھے چنانچہ ہمارا آدمی جب دو الے کہ پہنچا تو گاڑی نے نہ صرف دو پہنچانے کی پیشکش کی بلکہ ایک ڈاکٹر کو بھی اس گاڑی میں سفر کر رہا تھا آمادہ کر لیا کہ وہ مریض کو انجکشن لگا دے گا، اسی طرح دو تین روز ہوئے ہوائی جہاز کے ایک پائلٹ نے جنوبی علاقہ کے جنگلوں پر پرواز کر کے دو ایک مریض تک پہنچا اور اس کی جان بچائی۔

زہر کشی کے عمل کو ان لوگوں کی اصطلاح میں (Milking) کہتے ہیں اور گوائے طور پر میں خود بھی دو مرتبہ اس کا تجربہ کر چکا ہوں لیکن ان لوگوں کی تجربہ گاہوں میں اس کو دیکھ کر محض دنگ رہ جاتی ہے خطرناک سانچوں کا زہر کشید کرنے کے لیے مختلف تجربہ گاہیں اس وقت کی قلت ویراکی سختیوں اور زہر مبادلہ کی کمی کے باعث میں ان میں چند ہی کا مشاہدہ کر سکا، لیکن جو کچھ دیکھا اس سے ہر ہر قدم پر اپنی ہستی اور فراوانگی کا احساس تیز تر ہوتا گیا کہ دنیا کہاں سے کہاں پہنچتی ہے اور ہم ابھی تک کن کن اوہام میں گرفتار ہیں، مجھے ہر صبح کا باشندہ ہونے کی وجہ سے اپنے کو برے سے زیادہ دلچسپی تھی، اس لیے سب سے پہلے اس سے متعلق تجربہ گاہ کا رخ کیا۔ ڈاکٹر براہر اواس کے انچارج ہیں انہوں نے ایک پاکستانی سانپ کو اسی طرح پکڑ کر جس کا اوپر ذکر کر چکا ہوں زہر نکالنا شروع کیا۔ آٹھ دو قطرے شیشے کے مرتبان میں نیکے۔ لیکن وہ اتنے گاڑھے تھے کہ فوراً جم گئے اور بڑی مشکل سے علیحدہ کیے جاسکے، ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ اگر ان کو چھڑانے میں سیاہ پشم استعمال نہ کیا جائے تو آنکھیں محفوظ نہیں رہ سکتیں۔ ایک مرتبہ ایسا اتفاق ہوا کہ اسے کھرچتے وقت کوئی چھوٹا سا ریزہ سانس کے ذریعے پھپھڑے میں پہنچ گیا جس کی وجہ سے تین دن تک سخت

تھانی اور سینہ میں درد رہا۔ دوسرے ڈاکٹر نے بتایا کہ میں ایک روز کم میں صرف تھا، تھانہ پھانہ بادل چھایا ہوا تھا لیکن ایک طرف سے بادل پھنسا اور سورج کی کوئی آوارہ کرن مرتان تک پہنچ گئی، دو ہی منٹ میں زہر سے دھواں اٹھنے لگا، یہ اجزاء ناک کے ذریعے جسم تک پہنچتے تو میرے پریشانی طاری ہونے لگتی اور اگر میں فوراً ہی دوڑ کر ہسپتال پہنچ جاتا تو یقیناً بے ہوش ہو کر گر جاتا۔ دوسرا تجربہ جو میں نے دیکھا وہ ناچھیر یا کے قھوک اڑانے والے (Spitting) گوبر سے کا

قنا، خدا ہی اس بلا سے محفوظ رکھے، ظالم انسان کو ڈستا نہیں ہمیشہ کے واسطے اندھا کر دیتا ہے کیونکہ یہ جسم کے اوپر حصہ پر زبردست حملہ کرتا ہے ایک معمولی سے کھٹے پر اس نے اپنے زہر کی نام پکڑی خالی کر دی اور جو شیشہ اس کے سامنے رکھ دیا گیا تھا اس پر چندہ قطرے تقریباً 19 بجے کے نظر میں جم گئے۔ جس سے بخوبی اندازہ ہو گیا کہ اس شیطان کا زہر انسان کے پونے جسم کو لگانا نہایت آسان ہے قھوک اور پھنکار سے کمرے کی فضا مسموم ہو جاتی ہے، اس لیے ملک کا جو فرد بھی اندر ہوا ہے معنوی چہرہ استعمال کرنا پڑتا ہے، مجھے پہلے ہی سے اس کا علم تھا، اور ڈاکٹر نے بھی یہی بتایا کہ سانپ صرف دو مرتبہ کا قتا ہے اور تیسری مرتبہ ڈسے تو اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا، چنانچہ میں بتا چکا ہوں کہ اس کا ایک مرئی پر تجربہ کیا گیا اور ایک عرصہ تک وہ زندہ رہی۔

دوسرا تجربہ جس کا ہم نے مشاہدہ واٹپر (Viper) سانچوں سے تعلق رکھتا ہے یہ بھی گوبر سے کی طرح انتہائی زہریلا ہوتا ہے، لیکن ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اس کا زہر نکالنا س کو ہوں سے بھی زیادہ مشکل ہے یہ ایک دم مشتعل نہیں ہوتا نہ گھاس گوسا نہ دیکھ کر اپنا ڈنٹن بھجتا ہے، اس لیے حملہ آور ہوتا ہے اور نہ زہر خارج کرتا ہے، اس لیے اسے طرح طرح سے فضا لانا پڑتا ہے شونے دینے جاتے ہیں، تب کہیں سے حملہ آور ہونے پر آمادہ کیا جاسکتا ہے، پھر یہ ایک ساتھ پورا زہر بھی نہیں نکالتا، اس لیے اس کو دن میں کئی مرتبہ تجربہ گاہ میں لانا پڑتا ہے۔

بہترین اور مفید ترین زہر وہ سمجھا جاتا ہے جو سانپ کے منہ میں موم نما س سے پہلے پیدا ہوا اور اسے سالہ شہد گرمی کے زمانہ میں نکالا جائے، اس دوران میں اسے خاری شہادت سے محفوظ رکھنا بھی ایک اہم مسئلہ ہے اور طرح طرح کی مشکلات کا باعث بن سکتا ہے، ڈاکٹر براہر اواس کا کہنا ہے کہ اس ملک کی گرمی زہر کے اثرات کو بہت زائل کر دیتی ہے، اس لیے ایسا یہ طریقہ اختیار کیا گیا ہے کہ اسے خشک کر کے قلموں کی شکل میں تبدیل کر لیا جائے، پھر جب استعمال کی ضرورت پیش آئے تو اسے پانی میں حل کر کے پچکار یوں کے ذریعے نیکہ لگا دیا جائے اس طرح لی ایک شیشے دس مریضوں کے لیے کافی ہوتی ہے۔

بازریں اور کوستاریکا کے ان تجربہ بات کو دیکھ کر بعض سائنس دانوں کو خیال پیدا ہوا کہ فوڈ مالٹ

متحدہ امریکہ میں بھی اس قسم کا کوئی ادارہ ہونا چاہیے لیکن وہاں بھی ابھی تک اس سلسلہ میں جو کچھ ہوا ہے اسے صرف "تمہید" ہی کہا جا سکتا ہے، اس سرزمین کی بعض معقول وجوہات ہیں جن پر وہاں کے ڈاکٹروں سے گفتگو کرنے کا موقع ملا، پہلی بات تو یہ ہے کہ اس ملک میں برازیل یا دوسرے گرم ممالک کے برخلاف زہریلے سانپوں کی بہت کم اقسام ہیں اور ڈسنے کی وارداتیں بھی آبادی کے تناسب سے شاذ و نادر ہی ہوتی ہیں، پھر سان جوڑے کے ادارے کو افراد دے کر ہر قسم کی دوائیں یکساں حاصل کی جا سکتی ہیں، تیسری سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ اس قوم کی کاروباری ذہنیت ہے! چنانچہ وہاں تریاق سازی کا کام ایک تجارتی کمپنی نے اپنے ذمے لے رکھا ہے، جوٹ فرم کمپنی کہلاتی ہے، اس نے جب کام کو آگے بڑھایا تو اس کی امداد کے واسطے ایک ادارہ اینٹی وٹیم انسٹیٹیوٹ (anti venom institute) قائم کیا گیا ہے جو اس موضوع پر ایک ماہوار رسالہ بھی شائع کرتا ہے۔ ڈاکٹر مارول اس کے سربراہ ہیں اور بڑی محنت اور تندی سے کام کرتے ہیں ان کی وجہ سے نہ صرف ادارہ کا نام روشن ہے بلکہ کمپنی کی آمدنی میں بھی معتد بہ اضافہ ہو رہا ہے۔

(پروفیسر احمد الدین مارہروی)

ڈیپریشن

ڈاکٹر پال ہاؤس کی دنیا میں سب سے زیادہ کینے والی کتاب کی تعریف قیام پاکستان کے بعد انگریزی الفاظ ہماری روزمرہ گفتگو کا حصہ بنے جن میں ایک لفظ ڈیپریشن بھی ہے جسے دو ڈھائی دھائیوں میں بڑی مقبولیت حاصل ہوتی ہے، ڈیپریشن اب ایک گہرے لفظ بن چکا ہے۔

ڈیپریشن کیا ہے؟ اضمحلال اور قوتِ حیات کی ایک ایسی کیفیت جو آپ کا موڈ تبدیل کر دیتی ہے ایک ایسا باؤ جو اعصاب پر مسلط ہو جاتا ہے۔ ہم ایک شدید قسم کی ایسی بیزاری میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو ہمارے صحت مند افعال کو شدید متاثر کرتی ہے۔ ذہن تھکا تھکا اور دھندلا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بعض اوقات ہمیں یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ ہماری اس اضمحلالی کیفیت کے اسباب کیا ہیں، کیونکہ بہت سے اسباب ایسے بھی ہوتے ہیں جو ظاہری سطح پر دکھائی نہیں دیتے، ان کی جڑیں نہیں بہت نیچے نہایت گہری ہوتی ہیں۔

ڈیپریشن کی کئی سطحیں اور اقسام ہیں اور متعدد اسباب ہیں جس میں بنیادی سبب خود اثراری قرار پایا ہے۔

بیشتر افراد مسلسل اپنی ذات پر تنقید کرتے رہتے ہیں، یہ عمل نا-بیش سے ہوتا ہے۔ دل ہی دل میں اپنی حرکت میں کیڑے نکالے جاتے ہیں، اپنے آپ سے نفرت کی پالی ہے اور ایک ایسا مقام بھی آتا ہے کہ انسان یہ سمجھنے لگتا ہے کہ روئے زمین پر یا ارد گرد اس سے زیادہ برا انسان اور کوئی نہیں۔ اس خود اثراری کے ردعمل میں انسان ڈیپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اپنی نگاہوں میں اپنی ناقدری اور خود اپنی ذات سے نفرت کی وجہ سے ایک ایسی بیوست انسان پر طاری ہو جاتی ہے جو اسے زندگی کی مسرتوں اور دلچسپیوں سے محروم کر دیتی ہے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہم اپنے آپ کو الزام کیوں دیتے ہیں؟ اپنے آپ کو طرم کیوں ٹھہراتے ہیں، اس کا سادہ جواب یہ ہے کہ ہم اپنی ذات سے اچھا سلوک روا رکھیں تو اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ ہم بات پر اپنے آپ کو طرم نہیں ٹھہرائیں گے اور اگر ہم کسی حرکت کی وجہ سے اپنے آپ کو الزام دیتے بھی ہیں تو اس کا منفی اثر قبول کرنے کی بجائے اس کی تلافی کریں گے۔

انسان کے لیے اپنے اعمال کے حوالے سے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ اس سے جو کچھ سرزد ہوا ہے اس کا سبب کیا ہے تحلیل نفسی کا موضوع بھی یہی ہے کہ انسانی الجھنوں اور امراض کے

اسباب تلاش کیے جائیں، اسباب کا شعور حاصل ہو جائے تو پھر علاج تلاش کرنا مشکل نہیں ہوتا۔ انسان اپنا محاسب اپنے برتاؤ کے حوالے سے کرتا ہے اور اس حوالے سے اپنے آپ کو الزام دیتا ہے جب کوئی اپنے آپ کو نظر کار کھتا ہے تو اس کی وجہ بھی اس کا رویہ ہوتا ہے آپ اپنے آپ سے کہتے ہیں، میں نے اپنے ملازم کے ساتھ نارواختی برتی، اس لیے میں خطا کار اور برا ہوں میں اپنی بیوی کو کتر بھیننے کا تصور دار ہوں۔ میں بہت گھٹیا ہوں۔

آپ اپنے بارے میں جو فیصلہ دے رہے ہیں اس کی بنیاد آپ کے برتاؤ اور رویے پر رکھی گئی ہے۔ اگر آپ بیوست اور ڈپریشن میں مبتلا نہ ہوں تو آپ اپنی اچھی باتوں کو بنیاد بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ نے یوزمی عورت کو سڑک پار کروائی، اس لیے میں بہت اچھا انسان ہوں، یہ ایک عام واقعہ ہے جس کی روزمرہ زندگی میں کوئی اہمیت نہیں ہوتی لیکن آپ اسے ضرورت سے زیادہ اہمیت دے رہے ہیں، ان دونوں منفی اور نیم مثبت مثالوں سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ آپ کا رویہ غیر متوازن نہیں بلکہ آپ سے جو نتائج اخذ کرتے ہیں، وہ غیر متوازن ہیں۔

انسانی اعمال کے بارے میں ہمارا احمقانہ رویہ بھی ڈپریشن پیدا کرنے کے بڑے اسباب میں سے ایک ہے، بعض اوقات ہم سے کوئی ایسی بڑی بے وقوفی سرزد ہو جاتی ہے جو ہمارے لیے ایک دینی روگ بن جاتی ہے۔ فرض کیجیے آپ بے دھیانی میں جلتی ہوئی دیاسلانی فرش پر پھینک دیتے ہیں جہاں کچھ کاغذات پڑے ہیں انہیں آگ لگ جاتی ہے، آپ کو اب یہ خوف کھانے جا رہا ہے کہ خدا جانے وہ کاغذات کتنے اہم ہیں، آپ کا دوست جب انہیں راکھ کی صورت میں دیکھے گا تو وہ آپ سے نہ جانے کیا سلوک کرے گا، آپ اپنے آپ کو کون سے لگتے ہیں، جس کے نتیجے میں آپ پڑ پڑ پریشن کا دورہ پڑتا ہے۔ پوری دنیا ہی آپ کے لیے بے معنی ہو جاتی ہے، اب ذرا اس پوری صورتحال کا توازن کے ساتھ تجزیہ کیجیے تو تہ میں سوائے حماقت کے اور کچھ برآمد نہیں ہوتا۔ بے دھیانی اور حماقت میں آپ نے جلتی دیاسلانی پھینکی ہے ارادانا آپ نے ایسا نہیں کیا، جو کاغذات جل گئے ہیں وہ بھی خاص اہمیت کے حامل نہیں تھے، آپ کے دوست نے بھی اس کا زیادہ نوٹس نہیں لیا، اب آپ نے یہ مفروضے کو اپنے ذہن میں قائم کر لیا ہے کہ دوستی اور موت کی وجہ سے آپ کے دوست نے آپ کو کچھ نہیں کہا ورنہ اس کی انتہائی قیمتی دستاویزات جل گئی ہیں، آپ نے اس مفروضے کے تحت اپنا اور اس کا موازنہ شروع کر دیا، اپنے دوست کو بردبار بنانے اور بے مثل قوت برداشت کا حامل قرار دے کر اپنے آپ کو گھٹیا، فضول، بے وقعت اور ناکارہ قرار دے دیا ہے۔

آپ کو احساس ہی نہیں ہوتا کہ آپ اپنے آپ کو یوں الزام دے کر آپ دراصل ایک ایسی

جہت کو اپنے دل میں پروان چڑھا رہے ہیں جو بعد میں ڈپریشن بن جائے گی۔ ذرا غور کیجیے کہ جو کچھ ہوا ہے بے دھیانی میں ہوا ہے علیحدگی نقصان بھی ہوا، یہ بھی تسلیم کیا کہ ایسا نہیں ہونا چاہیے تھا۔ لیکن اس سے یہ کہاں ثابت ہوتا ہوے کہ اس واقعے سے آپ نے خطا کار، ناکارہ، نااہل اور بے وقعت ہو گئے ہیں۔ ہماری حماقتیں جو بعض بے ضرر اعمال اور مغرضوں پر استوار ہوتی ہیں ڈپریشن کا باعث بنتی ہیں۔

حماقتوں کے علاوہ بہت سے اعمال لاعلمی اور جہالت سے بھی سرزد ہوتے رہتے ہیں، مثلاً آپ ایک شوہر ہیں، آپ کی بیوی کو کسی کام کی وجہ سے کچھ دیر کے لیے پاس پڑوس میں جانا پڑتا ہے۔ جاتے ہوئے وہ آپ سے کہہ جاتی ہے کہ نصف گھنٹے بعد نکلے کو دودھ گرم کر کے فیڈر میں لے دینا۔ آپ یہ ذمہ داری قبول کر لیتے ہیں۔ وقت ہونے پر آپ جا کر بیچے کے لیے دودھ گرم کرتے ہیں۔ دودھ اٹلنے لگتا ہے تو آپ اسے فیڈر میں ڈال کر بیچے کو پلانے کے لیے لے آتے ہیں۔ اصل میں آپ کو یہ علم نہیں کہ بیچے کو قدرے ٹھنڈا اور نیم گرم دودھ پلایا جاتا ہے۔ آپ فیڈر لے بیچے کے پاس پہنچتے ہیں جس کے دودھ پینے کا وقت ہو چکا ہے وہ فیڈر دیکھ کر ہنستا ہے اور خوش سے ہاتھ پاؤں مارتا ہے۔ آپ بے حد خوش ہیں کہ آپ اپنے بیچے کو بروقت دودھ پلانے آئے ہیں، آپ فیڈر بیچے کے منہ سے لگا دیتے ہیں وہ دودھ پیتے ہی رونے لگتا ہے، آپ کو اب بھی علم نہیں کہ اس نے فیڈر اس لیے منہ سے نکال دیا ہے کہ دودھ نے اس کی زبان ٹھنسا دی ہے، آپ اسے پکارتے ہیں اور پھر فیڈر اس کے منہ سے لگا دیتے ہیں۔ پچھ پھر فیڈر کو منہ مارتا ہے اور اسے نکال کر پیلے سے زیادہ شدت سے رونے لگتا ہے، گرم دودھ نے اس کی نازک زبان اور ناک کو جلا دیا ہے، وہ بے اختیار رونے لگتا ہے آپ لاعلمی کے باعث کچھ پریشان اور کچھ حیران ہیں۔ بیچے کا منہ کھول کر دیکھتے ہیں، نالو اور زبان پر چھوئے چھوئے پھالے دکھائی دے رہے ہیں۔ بیچے کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے، اب اچانک آپ کو خیال آتا ہے کہ لیتے گرم دودھ کی وجہ سے یہ پھالے پڑے ہیں، اب آپ اپنے آپ کو کون سے لگتے ہیں، بیوی کی نظروں میں میری کیا اوقات رہ جائے گی؟ میں کس قدر بے وقوف اور نالائق اور نااہل ہوں، میں نے اپنے معصوم شیر خوار بیچے کا منہ جلا دیا۔ اب خیالات کا سلسلہ پھیلتا چلا جاتا ہے، آپ اپنی لاعلمی کو یکسر بھول کر اپنے آپ کو ستے اور الزام دینے چلے جاتے ہیں۔

یوں ڈپریشن آپ پر حملہ کرنے لگتا ہے۔ آپ اپنی لاعلمی اور ناتجربے کاری کو فراموش کر کے صرف یہ سوچ رہے ہیں کہ آپ نے اپنے

پیارے بچے کو تکلف پہنچائی ہے اس لیے آپ قابل نفرت ہیں۔

آپ زندگی کی بنیادی حقیقتوں کو فراموش کر دیتے ہیں، کوئی آدمی پیدا ہونے کی طور پر اغلاطوں نہیں ہوتا، وہ اپنی غلطیوں، حماقتوں اور تجربے سے سب کچھ کھلے لیتا ہے، ان حماقتوں، غلطیوں اور تجربوں میں کچھ نقصان اپنے آپ کو بھی پہنچتا ہے۔ دوسرے کو بھی پہنچ سکتا ہے، یہ زندگی کا عام دستور ہے اس سے بھلا انسان قابل نفرت کس طرح ہو سکتا ہے؟

کوئی ایسی چیز جو آپ کے علم میں ابھی نہیں آئی، لاعلمی کہلاتی ہے حماقت کا مفہوم یہ ہے کہ آپ کوئی چیز دیکھنے کی مسلسل کوشش کریں اور اسے ٹھیک طرح سے سکھ نہ سکیں اس فرق کو سامنے رکھ کر اپنے رویوں کا تعین کیجیے تو آپ کبھی ذہن نشین کا شکار نہیں ہوں گے، اس کے ساتھ ساتھ عملی اور با مقصد زندگی گزارنے کے لیے یہ حقیقت بھی تسلیم کر لیجیے کہ ہر شخص ہر موضوع پر کتابیں پڑھ سکتا ہے نہ اسے کتابوں تک رسائی حاصل ہو سکتی ہے اور پھر ہمارے ملک میں تو شرح خواندگی اتنی کم ہے کہ ستر فیصد لوگ تو پڑھ ہی نہیں سکتے، باقی میں تیس فیصد افراد میں سے بھی کتنے ہیں جو کتابیں خرید سکتے ہوں، کتابیں علم کا سرچشمہ ہیں، لیکن پاکستان جیسے ملکوں میں اور حتیٰ کہ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی انسان بہت کچھ صرف تجربات سے سیکھتا ہے، زندگی سے بڑا مسئلہ کوئی نہیں ہمیں مفروضات کے بجائے تجربات کی روشنی میں اپنی ذات کے بارے میں فیصلے کرنے چاہئیں، اپنی کارکردگی، صلاحیت اور استعداد کو کبھی حقیر نہ سمجھیے۔ تجربے سے ہم اپنی لاعلمی اور کوتاہی دور کر سکتے ہیں۔

پاکستان میں ایک اندازے کے مطابق مردوں کے مقابلے میں پاکستانی خواتین ذہن نشین کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ خواتین کی اکثریت ایک محدود دنیا میں زندگی بسر کرتی ہے ان کی ابتدائی تربیت بھی مختلف ہوتی ہے۔ معمولی سی کوتاہی پر وہ اپنے آپ کو حقیر سمجھنے لگتی ہیں، ان پر تاجیہ دیاؤ بھی مردوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے، اپنے بہت سے جذباتی مسائل کا اظہار بھی ان کے لیے مشکل ہے، ایسے حالات میں جب وہ بچوں کی پرورش کرتی ہیں تو اپنی ناتجربے کاری اور لاعلمی سے بہت سی غلطیوں کا بھی ارتکاب کرتی ہیں۔

ہماری خواتین ذہن نشین کا شکار ہونے کے باوجود اپنی غلطیوں اور خامیوں کو اپنے مسلسل تجربات سے دور کرتی رہتی ہے۔ نئے عزم اور حوصلے سے ذہن نشین اور خامیوں کو چھاند دیتی ہیں، اس لیے ہمارے ملک کی ماؤں کو اپنی تمام تر خامیوں اور غلطیوں کے باوجود دنیا کی بہترین ماؤں کا مقام حاصل ہے، نچلے اور متوسط طبقے کی ماؤں کسی کتاب اور کسی رہنمائی کے بغیر اپنے تجربات اور غلطیوں سے اپنی اصلاح کرتی ہیں، اس کے برعکس بالائی طبقے کی بیگمات کو دیکھیے وہ سب کچھ

بوتے ہوئے بھی ملیں گی تو اعلان کریں گی۔" میں بہت ڈر پڑ سکتا ہوں۔" واقعی ان پڑھیے نہیں سنا رہتی ہے کیونکہ عام عورتوں کی طرح ان کے لیے کرنے کو کچھ نہیں ہوتا۔ ان کے مشاغل اور مشاغل مختلف ہوتی ہیں، تجربات محدود ہوتے ہیں۔

آج آپ کی وہائی نفسیاتی بیماری ذہن نشین سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو چند باتیں ذہن نشین کر کے ان پر باقاعدگی سے عمل کرنے کی کوشش کیجیے۔

بلاوجہ اپنے آپ پر الزام نہ لگایے۔

کسی بھی چیز یا واقعہ کے حوالے سے کسی بھی مقام پر بلاوجہ اپنے آپ کو الزام نہ دیں، صورت حال کا تجزیہ کیجیے۔ تصور آپ کا ہو تو اس کی تلافی کر دیجیے اور اپنی اصلاح پر توجہ دیجیے۔ اپنے آپ کو خطا کار اور قابل نفرت گردانتے ہوئے کبھی کوئی فیصلہ نہ کیجیے۔ تخیلاتی اور بے بنیاد مفروضوں کو ذہن سے جھٹک کر حقائق کا سامنا کیجیے۔ اپنی ذات کو کبھی کتہ اور بے وقعت مت سمجھیے۔ یاد رکھیے خود اپنی ذہنی دہرا حملہ ہوتا ہے۔ ایک حملہ آپ کے عمل پر اور حرکت کی مخالفت اور دوسرا حملہ آپ کی ذات پر۔ اگر تاملین پر آپ سے سیاحتی گرجائے یا کوئی چیز آپ کے ہاتھ سے گر کر ٹوٹ جائے تو اپنی ذہن روکتی ہے۔ ایسی چھوٹی چھوٹی غلطیاں اور بے پرواہیاں اتنی اہمیت نہیں رکھیں کہ آپ کی ذات کو توڑ پھوڑ دیا جائے۔

انسان عمر کے ہر حصے میں سیکھتا ہے اور اپنی ذات کو پہنچانے کے عمل سے گزرتا ہے، اس کی صلاحیتیں عمر کے آخری حصے تک ظہور کرتی رہتی ہیں اور اس کے باوجود حقہ بھی رہتی ہیں، اس لیے کسی کو یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ اپنے آپ کو صلاحیتوں سے محروم سمجھے۔ انسانی صلاحیتیں ایک گہرے ذہنی شہہ خزانے کی طرح ہوتی ہیں، اس خزانے کی تہ میں جتنا نیچے گریں گے، اتنے ہی نوادرات اور قیمتی چیزیں ملتی چلی جائیں گی، آپ صرف سطح ہی سے اپنی حقہ اور خفیہ صلاحیتوں کا اندازہ لگایا کرتے ہیں، گہرائی میں جائیے، انہیں تجربے سے وسیلے کیجیے۔ انسانی صلاحیتیں ختم نہ ہونے والے خزانے کی طرح ہیں۔

لوگ جب اپنے آپ کو مطعون کرتے ہیں تو بعض بنیادی حقائق کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ کسی سے کوئی غلطی ہو جاتی ہے، اب وہ اپنے آپ سے یہ سوال پوچھنے لگتا ہے کہ میں نے یہ غلطی کیوں کی؟ سوال کی حد تک تو رو یہ درست ہے جب آپ اپنے آپ سے یہ کہنے لگیں کہ "مجھ سے غلطی کیسے ہوئی مجھ سے تو یہ غلطی ہوئی ہی نہیں چاہیے تھی۔" تو سمجھیے کہ اپنے آپ کے کامیاب تجربوں کا کارٹریج بدل گیا ہے۔

صحت مند رویہ یہ ہے کہ انسان اپنی غلطی کے اسباب اور حالات کا جائزہ لے اور اس کے بعد

پوشش کر کے آئندہ اس سے غلطی نہ ہو۔ یہ تعمیر اور مثبت انداز فکر ہے، اس کے برعکس بعض افراد اپنے آپ کو اس اذیت میں مبتلا کر لیتے ہیں، کہ ان سے تو یہ غلطی ہوتی ہی نہیں چاہیے تھی، یوں وہ یہ احساس اپنے اوپر مسلط کر لیتے ہیں کہ وہ بہت مقدس اور اونچے مقام پر براہمن تھے، اس غلطی کے ارتکاب کے بعد ان کے یہ مقام چھن گیا ہے، اور یہ ذلت کی پستی میں گر گئے ہیں، اب وہ اپنے آپ کو مظلوم کرتے ہیں، الزام دیتے ہیں، خود کو حقیر سمجھتے ہیں اور ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

انسان فرشتہ نہیں ہوتا، وہ انسان ہے، غلطی کرنا اس کی سرشت میں شامل ہے، ہم سب ایک جیسے ہیں۔ بعض معاملات میں ہم ایک جیسی حرکات کرتے ہیں، اب ہم میں سے کوئی شخص اپنے آپ کو اس طرح سے علیحدہ کر کے برگزیدہ اور خطا سے پاک سمجھنے لگے تو یہ ذہنی بیماری ہے۔ وہ لوگ جو اپنے آپ کو دوسرے انسانوں کے مقابلے میں زیادہ معتبر زیادہ بہتر اور مکمل سمجھتے ہیں، وہ دراصل نفسیاتی مریض ہیں، ایک خول میں بند ہیں، ان کا یہ خول ٹوٹنا چاہیے، یہ طر مٹل اور انداز فکر بہت پوچھ ہونے کے ساتھ بے حد خطرناک ہے کہ کوئی یہ سمجھے کہ۔۔۔ پوری دنیا کے انسان تو بے شک اس غلطی کا ارتکاب کریں، لیکن مجھے یہ غلطی نہیں کرنی چاہیے تھی۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آپ کو سرناب کار پر لگا ہوا ہے یا آپ انسان ہی نہیں ہیں۔

ایسے بھی لوگ ہیں جو اپنے اس تصور اور مفروضے کی وجہ سے غلطی کر بیٹھتے ہیں تو اپنے آپ کو کوئے نہیں سمجھتے اور ان میں جو انتہا پسند ہوتے ہیں وہ اپنے آپ کو اذیت دینے لگتے ہیں۔ حضرت خواجہ باقی باللہ سے روایت ہے کہ ان کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا، اس کا برا حال تھا۔ گڑبڑا کر اس نے بتایا کہ جب سے اس سے فلاں غلطی ہوئی ہے، اسے اپنے جسم سے انتہائی تکلیف دہ بد بو آنے لگی ہے۔ جیسے اس کا جسم سڑ رہا ہو۔ میں اپنے آپ کو کوڑے مار چکا ہوں اذیتیں دے چکا ہوں، مسلسل کئی دنوں بھوکا پیاسا رہ چکا ہوں۔ مگر وہ بد بو ختم نہیں ہوئی۔

حضرت خواجہ باقی باللہ نے فرمایا۔ ”میاں! ہمیں تو تمہارے جسم سے بد بو نہیں آ رہی، کہیں تم زہد کے غرور میں تو مبتلا نہیں تھے، میاں اللہ سے تو یہ کرو، آئندہ ایسی غلطی مت کرنا اور ہاں اپنی سوچ تبدیل کرو۔ ہمیں دیکھو جانے کتنے گندہ گار ہیں لیکن کبھی جسم بد بو دار ہوا نہ خدا کی رحمت سے ایسی ہوئی۔ تم بھی زہد کا غرور دل سے نکال دو۔ بد بو کا احساس جاتا رہے گا۔

اپنی برتری اور اپنے مکمل اور بے خطا ہونے کا غرور انسان کو بد بو دار بنا دیتا ہے، جب ایسے آدمی سے کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے تو وہ اپنی جان کے درپے ہو جاتا ہے، یہ بھول جاتا ہے کہ وہ عام آدمی تھا، جس سے غلطی ہو سکتی ہے۔ غلطی کی اصلاح کرنے کی بجائے وہ اپنے غرور اور پنداری

کے ماتم میں مصروف ہو جاتے ہیں۔

وہ لوگ جو اپنے آپ کو مظلوم کرتے ہیں، دراصل اپنی ذات پر تشدد کرتے ہیں۔ دوسروں کی برتری غلطیاں اور خامیاں نظر انداز کر دیتے والے ایسے لوگ اپنی غلطی کو معاف نہیں کرتے۔ یہ ذات پر تشدد کے لیے آمادہ ہو جاتے ہیں۔ یہ ڈپریشن کا مقصد واپس چلو۔ یہ شاعری میں یہ رویہ بہت عام ہے، جہاں شاعر غم کرتا ہوا ملتا ہے کہ شام میں بیٹھتا ہوں اصلاح احوال کی راہ چھوڑ کر ماتم کرتا، بہت خطرناک اور تباہ کن طرز عمل ہے۔

اس بنیادی حقیقت کو تسلیم کریں کہ انسان کبھی مکمل نہیں ہوتا، اس سے غلطی بھی سرزد ہوتی ہے دوسرا مقصد بھی کرتا ہے۔ ان غلطیوں اور حماقتوں کو نفسیاتی مریض بنا کر اپنے اوپر مسلط کر کے آپ اپنے آپ کے مریض بن جائیں گے جو آپ کی ذات، روح اور کارکردگی کو دیکھ کر طرح پرانا چلا جائے گا، ایک دن آپ منہ کے بل اوندھے گریں لیکن آپ کے ہاتھ میں پکڑا ہوا اپنی ہی اکلوت کا خود ساختہ عصا۔۔۔ دیکھ لگنے سے ٹوٹ چکا ہوگا۔ ایسا لہا آنے سے پہلے ہی اپنے انداز فکر کو تبدیل کر لیجیے۔

ہماری زبان میں ایک محاورہ ہے۔ ”قاضی جی شہر کے غم میں دبلے۔“ اصل میں ایسا قاضی جو شہر کے غم میں دبا ہوا رہا ہے، صرف ایک ہی نہیں بلکہ ہر شخص کے اندر موجود ہے۔ ایسے قاضی جی کے غم میں دبلے ہوئے اور پر مسلط نہ ہونے دیں ورنہ آپ شہر کے غم میں دبلے ہوتے ہوئے اپنی ذات اور وجودی کو ختم کر بیٹھیں گے۔

جب سے دنیا ہی ہے، لاکھوں کروڑوں انسان یہ خواہش لیے اس دنیا سے اٹھ گئے کہ دنیا میں ٹھکانا نہیں ہونا چاہیے۔ دنیا سے بے انسانی ختم ہونی چاہیے، حادثات میں چھوٹے بچوں کو ہلاک کرنا چاہیے۔ ایسی خواہشیں حقیقت پسند انداز فکر کی لگی کرتی ہیں۔

یقیناً انسان کا دل نیک اور اچھی آرزوؤں کا سرچشمہ ہونا چاہیے، خرابی اس وقت پیدا ہوتی ہے جب وہ زندگی اور دنیا کے حقائق کو نظر انداز کر کے ان نیک خواہشات اور آرزوؤں کے بارے میں اپنا پیمانہ رویہ اختیار کرے اور پھر ان خواہشات کی تکمیل نہ ہوتے دیکھ کر ان کے غم میں گھٹنے لگے۔ قاضی جی بن جائے اور ڈپریشن کا روگی بن جائے۔

جب سے دنیا ہی ہے خیر اور شر کی جنگ جاری ہے اور یہ جنگ تابد جاری رہے گی۔ دنیا میں فتنوں اور غیر قدرتی حادثے ہوں گے، آفات ارضی و سماوی میں بے گناہ بھی موت کے گھاٹ اترتے رہیں گے۔ انسان تکلیفوں میں مبتلا رہے گا، مایوس بھی ہوگا اور مایوسی کا مقابلہ بھی کرے گا۔

انہوں سے بچنے کے لیے دنیا سے کوچ کرتے رہیں گے کیونکہ ہر شخص فانی ہے اور انسان نے ایک

دن مرتا ہے۔ قدرت کے احوال بدلے نہیں جاسکتے۔۔۔ ایسے آلام ایسی تکالیف ایسے صدمات کو اپنے آپ پر مسلط کرنے والا انتہائی ڈیپریشن کا مریض ہوتا ہے۔

یاد رکھیے زندگی کا کارواں چلتا رہتا ہے انسان آتے اور جاتے رہتے ہیں۔ اگر ہم ان دُشمن اور حادثات اور قدرتی آفات کو اپنے دل کا روگ بنالیں تو زندگی، مثبت، فعال اور بائبل کرار لیس محفوظ رہ سکے گا؟ ہم صرف یہ کہہ سکتے ہیں اور ہمیں یہ کرنا چاہیے کہ دل میں نیک خواہشات رہیں اور شرکی قوتوں کا ساتھ نہ دیں، دوسروں کے کام آئیں، ہم دوسروں کے کام آسکتے ہیں، ہمیں اپنی اور دوسروں کی تکالیف، آلام اور اموات کو روگ نہیں بنانا ہے۔

وہ لوگ جو ڈیپریشن کو مسلط کرتے ہیں، اپنے آپ کو الزام دیتے ہیں، اپنی حدود اور اختیار سے باہر کی دنیا کے غم میں دبلے ہوتے ہیں، دراصل بزدل ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر باؤک نے اپنی کتاب میں ایک مریض کا ذکر کیا ہے۔ اس کا نام بل تھا۔ وہ شادی شدہ تھا۔ ایسا بوجھ بوجھ کا ایک مریض تھا تو نو، بلڈ کر بہت کیا۔ اس سے عارضی تعلقات قائم ہوئے اور اس کے بعد قصہ تمام ہو گیا۔ بل کی بیوی تو قطعاً علم نہیں ہوا کہ اس کے شوہر نے بے وفائی کی ہے۔

دس برس تک بل نے اس بے وفائی کے گناہ کو اپنے سینے میں چھپائے رکھا۔ ان برسوں میں وہ اذیت لی آگ میں جلتا رہا۔ اس دوران اس کی زندگی یکسر بدل گئی، ہر دم اسے خوف رہتا کہ اس کی بیوی کو اس بے وفائی کا علم نہ ہو جائے۔ وہ دیوبند گیا اپنی بیوی کی ہر جائز و ناجائز فرمائش پوری کرنے لگا۔ اپنے شوہر میں تبدیلی دیکھ کر اس کی بیوی نے فضول خرچی شروع کر دی، اپنی مانی مانی کر کے اپنی پسند کی ہنگی چیزیں خریدنے لگی۔ وہ بھانپ چکی تھی کہ اس کا شوہر اس سے دے لے گا، گھر کا نظام تباہ ہو رہا تھا، لیکن بل بزدل بن گیا۔ بے وفائی کا جرم اس کے راستے کی دیوار بن گیا، اپنی بیوی کو وہ کسی بات سے روکتا نہیں تھا۔ جس کے نتیجے میں وہ اپنی بیوی سے نفرت کرنے لگا۔

ڈیپریشن کے شدید دوروں نے اس کا برا حال کر دیا۔ ڈاکٹر باؤک نے حالات کا تجزیہ کر کے اسے ڈیپریشن سے نجات دلانے کا فیصلہ کر لیا۔ مرض کے دو اسباب تھے بل کی بزدلی اور دل کا بوجھ دل کے اس چور نے اسے اپنی نگاہوں میں حقیر بنا دیا تھا، وہ اپنی بیوی کے سامنے بزدل بن جاتا تھا۔

ڈاکٹر باؤک نے اسے اعتراف پر آمادہ کر لیا، ایک دن بل نے اپنی دس برس پرانی بے وفائی کا اعتراف کیا تو اس کے دل کا بوجھ ہلکا ہو گیا، اس کے رویے میں بھی تبدیلی ہو گئی۔ اب اسے یہ خوف نہیں تھا کہ اس کا راز کھل جائے گا۔ اس نے بیوی کو فضول خرچی سے روکنا شروع کر دیا، جب بیوی نے اس کے بدلے ہوئے تیور دیکھے تو وہ بھی بھانپ گئی کہ اب بل اپنے حقوق کے لیے بزدلی کا مظاہرہ نہیں کرے گا بلکہ اپنے حقوق کے لیے بہادری سے لڑے گا۔ اس نے بھی اپنی عادت میں بل کی

میں اصلاح کبھی اور اب وہ دونوں خوش گوار زندگی بسر کرتے ہیں۔ بل کی وہ خطا معاف کر چکی ہے جو ظہری، عارضی میں زیادہ اہمیت نہیں رکھتی، اب وہ اسے بزدل سمجھ کر اپنی مانی مانی نہیں کرتی اب اسے اہم بات یہ کہ بل ایک نارمل انسان کی طرح زندگی بسر کر رہا ہے اور ڈیپریشن اس سے کہیں دور بھاگتا ہے۔

انسان کو اپنی غلطی کا فوراً اعتراف کر لینا چاہیے۔ ایک غلطی اسے برسوں اذیتوں میں مبتلا کر سکتی ہے، اسے بزدل بنا دیتی ہے بچے اور بچے رشتے کی پہچان یہ ہے کہ غلطی چھپائی نہ جائے بلکہ غلطی کا اعتراف کر کے رشتوں کو مضبوط اور گہرا بنایا جائے۔

اپنی ایک غلطی چھپانے کی جو قیمت ہمیں ادا کرنی پڑتی ہے، اس کا اندازہ لگانا مشکل نہیں۔ انسان کی زندگی کا بڑا مقصد آگے بڑھنا، اپنی ذمہ داریاں پوری کرنا اور زندگی کو بہتر اور خوش گوار انداز میں بسر کرنا ہے، اگر وہ ڈیپریشن کا مریض رہے گا تو وہ اپنی زندگی کے ان تقاضوں کو پورا کرنے میں ناکام ہو جائے گا، بہت سے لوگ جو اپنی زندگی کے مقصد سے آگاہ اور بہتر انداز میں ڈیپریشن زندگی بسر کرنے کے خواہاں ہیں، لیکن وہ ایسا کرنے میں ناکام رہتے ہیں اور ان پر ڈیپریشن طاری رہتا ہے اس کی اہم وجہ ماضی میں کھوئے رہنا ہے، ایک شاعر نے دعا کی تھی کہ اے خدا! میرا حافظہ چھیننے لے کیونکہ زندہ رہنا میرے لیے عذاب بن گیا ہے۔

ماضی پرست لوگ ڈیپریشن کے زیادہ شکار ہوتے ہیں، ان میں اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو اپنی کوئی پدم سلطان بوجھ کے عنوان سے یاد کرتے ہیں۔ ہم یوں رہتے تھے کہ کوہارے سامنے ہم مارنے کی جرأت نہیں تھی، پھیل ڈھیروں سے آتے تھے۔ اور دن میں دس بار ہا بس بولا جاتا تھا۔ اس قسم کی باتیں اور یادیں حال اور مستقبل میں جدوجہد کے راستے روک دیتی ہیں، نتیجہ یہ کہ ڈیپریشن ان کا مقدر بن جاتا ہے۔

دوسری نوع کے وہ ماضی پرست ہیں جو اپنی غلطیوں کے سوگ میں دن گزارتے ہیں۔ غلطیاں اور خطا میں ان کے ذہن پر سوار ہو جاتی ہیں، اپنے آپ کو بوجھوں میں لٹھیرے پاتے ہیں، لوگوں سے کتراتے ہیں، ذہنی بزدلی کا روگ پالتے ہیں اور حال کو یونہی ڈیپریشن کے دوروں کی ذر کرتے اور مستقبل کے لیے جدوجہد کرنے کا خیال بھی دل میں نہیں آنے دیتے۔

ماضی پرست کی تعریف یہ ہے کہ وہ جدوجہد سے ہاتھ کھینچ لیتا ہے، مستقبل اس کے لیے بے مٹی ہو جاتا ہے اور ماضی کے سامنے ہتھیار ڈال دے وہ زندگی سے فرار حاصل کرتا ہے، یہ لوگ ڈیپریشن کو اپنے اوپر مسلط کر لیتے ہیں۔

ایسے لوگوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنا انداز فکر بدلیں، اگر خدا نخواستہ ان کی کوئی ذمہ

اور یاں نہیں ہیں تو بھی اپنی ذات کی ذمہ داری کو سمجھنے کی کوشش کریں، ماضی میں جو کچھ ہو چکا ہو چکا۔ اگر ماضی شاندار تھا تو حال تو شاندار نہیں۔ ماضی میں ہونے والی غلطیاں تو ہونے لگیں۔ ایک جاوادی چھتری تو کسی کے پاس نہیں ہوتی کہ جو کچھ ہو چکا ہے اسے کسی طرف نہ ہونے دیتا جو ہوا ہو۔ اب اس کا سیاہا، اس کا ماتم بے کار ہے۔ اصل چیز مستقبل ہے جس کے لیے حال میں جدوجہد کی جاتی ہے۔

میں ایک صاحب کو جانتا ہوں جو ماضی کے عذاب خود ہی سہہ رہے ہیں، ان کا الیہ یہ ہے کہ وہ اپنی زندگی کے ایک خاص حصے میں بیوی بچوں سے غافل رہے، بہت کمایا جو میاں بیویوں اور فریوں خریدیوں میں گزارا دیا اور نادیا، جب دولت ختم ہوئی تو پچھتانا شروع ہوا۔ بیوی بچوں کی محبت بھی گم کر آئی، اب وہ اس لیے کچھ کرنے سے گریزاں رہتے ہیں اور ڈیپریشن کو سوار کیے پھرتے ہیں کہ صاحب، میں تو اتنا کچھ گوا چکا۔ اب اسے دوبارہ حاصل نہیں کر سکتا، بچوں سے شرمندہ رہتا ہوں۔ بیوی کے سامنے اپنے آپ کو مجرم سمجھتا ہوں، کاش میں ایسا نہ کرتا۔

میں نے انہیں سمجھانا شروع کیا کہ بیوی بچوں کے ساتھ وہ جس محبت کا اظہار اب کر رہے ہیں اس میں بھی کھٹ ہے، وہ مجھ سے اٹھ پڑے۔ میں نے عرض کیا "جناب اگر آپ کو اپنے بیوی بچوں سے اتنی ہی محبت ہے تو اب انہیں مزید کس جرم کی سزا دے رہے ہیں۔ جب آپ کے پاس دولت کی فراوانی تھی تو آپ نے انہیں نظر انداز کر دیا۔ اپنے فرائض سے آپ بھاگ رہے ہیں، اپنے بیوی بچوں کے لیے کام کیجیے اور اپنی جان ماریے، اس زمانے میں اگر آپ انہیں تر لگتے تو نواز نہ سکیں تو اب خشک لگتے ہی سے کیوں محروم کر رہے ہیں۔"

فرمانے لگے "ماضی کی غلطیاں بھلائے نہیں جھولتی ہیں۔ کیسے بھلا دوں" میں نے کہا: "جناب اس لیے تو میں کہتا ہوں کہ آپ کی محبت میں کھٹ ہے جو آدمی اپنی بیوی اور بچوں کی محبت اور بہتری کے لیے ماضی کو نہیں بھلا سکتا، اس شخص کو اپنا ماضی اب بھی اپنے بیوی بچوں سے زیادہ عزیز ہے، اب بھی اسے دولت ملی تو وہ اپنے بیوی بچوں کو بہتر حالت میں رکھنے کی بجائے پھرتے اپنے دل کے ارمان پورے کرے گا۔"

بہت ناراض ہوئے لیکن آہستہ آہستہ بنیادی بات ان کی سمجھ میں آ گئی۔ ماضی پرست لوگوں کو اپنی حال کی ذمہ داریوں کا پورا شعور حاصل کرنا ہوگا۔ ماضی کی انجلی برکی یادوں کو مسلط کرنے کے بجائے اپنے عزیزوں کو ان یادوں پر ترجیح اور فوقیت دینی ہوگی۔ اگر یہ عملی اور حقیقی راستہ اختیار نہیں کریں گے تو جہاں اپنے خاندان کی بربادی کے ذمہ دار ہوں گے۔

دنیا کا ہر مذہب یا مخصوص اسلام یہ درس دیتا ہے کہ انسانوں کو ایک مہلت اور پشیمانی دینا کرنی چاہیے۔ اسلام ہمیں پوری انسانیت سے محبت کرنے کا حکم دیتا ہے اور جرم کے جانداروں کے ساتھ بھی اچھا سلوک کرنے کی تلقین کرتا ہے، اسلامی تعلیمات کی عظمت یہ ہے کہ وہ دنیا دہوں کی غلطیاں کو تاحیاں معاف کر دینے کی ہدایت کرتی ہیں، جو مذہب اور ان کو معاف کرنے پر اصرار کرتا ہے، اس مذہب میں اپنے آپ کو معاف کر دینے کی تمنا اہمیت ہوگی اتنی لیے اپنے آپ پر اترنا لگتے چلے جانے کی اسلام میں تمنا کی گئی ہے تو یہ کا فلسفہ نہیں ہے کہ وہ انسان کے لیے اسلان اور امید کا دروازہ کھلا رکھتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ اسلام میں بڑی کے حقوق پورا تیار کر دیا گیا ہے، اب وہ انسان جو اپنے ساتھ انصاف نہیں کر سکتا، اپنے آپ کو اچھے سلوک اور برتاؤ کا مستحق نہیں سمجھتا، اذیت پسند ہے اور ڈیپریشن اپنے آپ پر مسلط کیے رکھتا ہے وہ بھلا دوسروں کے حقوق کس طرح پورے کر سکتا ہے؟

قرآن پاک میں واضح طور پر پوری دنیا کے انسانوں کے لیے اور بطور خاص مسلمانوں کے لیے کہا گیا ہے۔

"اپنے رب کی رحمت سے کبھی مایوس نہ ہونا۔"

یاد رکھیے کہ ڈیپریشن کا سب سے قوی عنصر مایوسی ہے جو شخص مایوس ہے جو شخص مایوسی کو اپنے اوپر مسلط کرتا ہے وہ گویا رب کی رحمت کو جھٹلانے کی کوشش کرتا ہے۔

یہاں اس سختی کی وضاحت ان لوگوں کے لیے بہت ضروری ہے جو ڈیپریشن سے نجات حاصل کرنے کے خواہاں ہیں کہ اسلام میں اگرچہ تمام قوت، تمام اختیار، تمام قدرت اللہ تعالیٰ کی ذات واحد میں مرکوز ہے، انسان کمزور پیدا کیا گیا ہے لیکن اس کا قطعاً یہ مفہوم نہیں لینا چاہیے کہ اسلام میں انسان کو حقیر یا کمتر سمجھا جاتا ہے، انسان کا اللہ تعالیٰ نے بے پناہ صلاحیتوں سے نوازا ہے اور اسے زمین پر اپنا ظیفہ بنایا ہے۔ یوں انسان کا مقام اسلام میں دوسرے تمام مذاہب سے بلند حقیقی اور مفروضہ ہے۔

زمین پر اللہ کے نائب کے لیے یقیناً یہ بات بہت جگہ کی اور چھوٹی ہے کہ وہ خدا کی رحمت سے لاپرواہ اور ڈیپریشن سے مظلوم ہو جائے۔

آپ اگر قنوت، مایوسی اور ڈیپریشن سے نجات حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوتے تو اس کا مفہوم یہ بھی لگتا ہے کہ عقائد پر آپ کا ایمان راسخ نہیں۔

ڈیپریشن کے اجزائے ترکیبی میں دو اہم اجزاء انسان کے جذباتی مسائل اور جذباتی انتقال ہیں۔

ہم سب جانتے ہیں اور اگر نہیں جانتے تو ہمیں جان لینا چاہیے کہ درد و دوا کا ہوتا ہے ایک جسمانی اور دوسرا جذباتی درد کے بارے میں ضروری نہیں کہ ہم اس کے اسباب سے واقف ہوں۔ جذباتی درد ایسے رنجوں کا نتیجہ ہوتا ہے جنہیں ہم دیکھ نہیں سکتے۔ یہ ہماری جذباتی الجھنوں، مسائل اور جذباتی اختلال کا نتیجہ ہوتے ہیں، اعصاب زدگی اور جلدی ^{مختص} ہوجانا۔۔۔ ایسے جذباتی مسائل اور اختلال کی نشاندہی کرتا ہے۔

یہ جذباتی مسائل اور اختلال دراصل ہمارے خیالات کا نتیجہ ہیں، اگر ہم مثبت انداز فکر اپنائیں، سادہ اور بامقصد زندگی گزارنے کے عزم کرتے ہوئے حقائق تسلیم کر لیں تو پھر جذباتی مسائل اور اختلال کے نتیجے میں کبھی ڈپریشن کا دورہ نہیں پڑے گا۔

بہت کم افراد ایسے ہیں جنہیں یہ احساس اور شعور ہو کہ ان کے بیشتر خیالات اور نظریات غیر منطقی اور غیر عقلی ہوتے ہیں، ان کی بنیادیں خوف، نفسیاتی الجھنوں، پیچیدگیوں اور توہم پرستی پر رکھی ہوتی ہیں، یہی وہ عناصر ہیں جو ہمیں مجبور کرتے ہیں کہ ہم اپنے اوپر الزام دھرتے رہیں اور عمل ہو جائیں، بیوست سوار کر لیں اور ڈپریشن کے مریض بن جائیں۔

اپنی سوچ کو حقیقت پسندانہ بنائیے..... اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کا انداز فکر مثبت ہو۔ ڈپریشن میں جتنا افراد خواہ کسی مرحلے میں ہوں انہیں اس پر عمل کرنا چاہیے کہ جو کئی وہ بے کار خیالات میں گھر گھے ہوں تو پوری قوت سے اپنے خیالات کی زد کے آگے بند باندھیں مثبت انداز فکر اپنائیں اور بے ہنگم خیالات کو بے لگام نہ ہونے دیں ان کے منہ میں مثبت انداز فکر کی لگام دیں۔ مذہب خدا، بزرگوں، ثابت قدم لوگوں کو سامنے رکھیں، یہ حقیقت بھی ذہن نشین کر لیں کہ پہلی بار کوشش کرنے سے آپ کو فی الفور کامیابی حاصل نہیں ہوگی، ایک ہی دن میں آپ کا انداز فکر تبدیل نہیں ہو جائے گا، مسلسل مشق اور کوشش کے نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ آپ کے خیالات کا انداز بدل رہا ہے اور ایک دن آپ کو حیرت ہوگی کہ آپ کی سوچ کیسے تبدیل ہو گئی ہے اور اس کے ساتھ ہی ڈپریشن کا بھی خاتمہ ہو گیا ہے۔

تبدیلی انسان کے لیے بہت ضروری ہے، ہم اس تبدیلی کو مسلسل اصلاح کا نام بھی دے سکتے ہیں، صحت مند تبدیلی آپ کے ذہن کو جھاڑ جھنکار سے پاک کر دے گی۔ وہاں خوبصورت پھولوں کے پودے اگائے لگیں گے اور آپ کبھی ڈپریشن میں مبتلا نہیں ہوں گے۔

انسانی زندگی کا مرنیوں، ناکامیوں اور نشیب و فراز سے عبارت ہے۔ ضروری نہیں کہ آپ کے گرد و نواح کا ہر شخص آپ کو پسندیدہ قرار دیتا ہو، ضروری نہیں کہ ہر کام کا نتیجہ آپ کی توقع کے مطابق نکلے، اسی طرح یہ بھی محال ہے کہ آپ سدا ایک جیسی ہموار زندگی بسر کرتے ہیں، زندگی کی

دو این ٹیر جی میجر جی، اونچی نیچی اور دشوار بھی ہوتی ہیں، وہ آپ کے لیے راستے میں تباہی نہیں چھانی، زندگی کے درمیان اکثر افراد حسد میں مبتلا ہوتے ہیں، حسد ایک ایسی برائی ہے جو تمام اچھا بھلا اور باشعور انسان وہ ہے جو زندگی کی بنیادی حقیقتوں سے آگاہ رہتا ہے۔ دوسرا کامی لے لینے کا نام ہے جو حاصل ہوتا ہے کہ اس دنیا میں ہر موقع پوری نہیں ہوتی۔ اس لیے ناکامیوں کو کبھی خوشی قرار دینا چاہیے اور اپنی کوتاہیوں اور خامیوں کو دور کرنے کے سنے نرم اور حوصلے کے ساتھ پھر سے پیش کرنے کا چاہیے۔

ظاہر ہے جب ایک آدمی ایسے شعور سے بہرہ ور ہو، اس کا طرز عمل مثبت اور تعمیری ہو، جو صلے کی کمی نہ ہو، ڈپریشن اس سے خود ہی دور بھاگتا ہے۔ طرز فکر میں تبدیلی پر ہم نے بہت اصرار کیا ہے اور اسے کلیدی نکتے کی حیثیت دی ہے، طرز فکر میں تبدیلی کیسے آسکتی ہے؟ اس ضمن میں کچھ تفصیلی اور اجمالی اشارے پہلے دیئے جا چکے ہیں، یہاں ایک طریق کار کا ذکر قدرت سے تفصیل سے کرنے کی ضرورت ہے۔

طرز فکر میں تبدیلی کے لیے آپ کو یہ دیکھنا ہے کہ اپنے آپ سے عام فہم لفظوں میں دلیل بازی کس طرح کی جا سکتی ہے۔

بہت کم افراد ایسے ہوتے ہیں، جن کے ذہنوں میں کوئی غیر عقلی عقیدہ یا خوف نہ ہو۔ ان کا تو ذہن عقولیت اور عقلیت پسندی کا رویہ ہے۔

اپنا روزمرہ کی زندگی کا بخور جائزہ لینے سے ہمیں خود احساس ہوگا کہ ہمارے بہت سے اعمال ^{بہت} عقولیت کا فقدان ہے۔

عقولیت کا یہ فقدان کبھی ڈپریشن کا باعث بنتا ہے۔ اپنے آپ کو عقولیت کی راہ پر لے جانے اور ذہن کو دماغوں، خوف اور غیر حقیقی عقیدوں سے محفوظ رکھنے کے لیے آپ کے لیے بہتر یہ ہوگا کہ ان کے بارے میں حساب الراءے لوگوں کی تلاش کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ مختلف لوگوں اور جگہوں میں محکم پھر کر دیکھیے جو چیزیں آپ کو بے چین رکھتی ہیں اور ڈپریشن میں مبتلا کرتی ہیں اگر کچھ لوگوں کو ذہنی حوالے سے آپ کے ساتھ ہم آہنگی رکھتے ہوں تو ان سے مشورہ لینے سے گریز کیجیے کیونکہ وہ تو خود دلدل میں گرے ہوئے ہیں، ایسے لوگوں کی رائے سے مستفید ہونا جن کی سوچ آپ سے مختلف ہو جو آپ کو عقولیت کی طرف لے جا سکتے ہوں۔

اپنے آپ کو تبدیل کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ کچھ وقت تنہائی میں گزاریں اپنے آپ

سے خود کلامی کریں اپنے آپ سے یہ مکالمہ اور خود کلامی آپ کے طرز فکر میں نمایاں تبدیلی لائے گی، اپنے آپ سے سوال کیجئے اور پھر اس سوال کے مختلف جواب تلاش کیجئے جو باتیں آپ کے دل کو چھوئیں، انہیں ذرا بلند آواز سے کہہ کر دیکھیے تو آپ پر اس کا خاص اثر ہوگا، اس خود کلامی سے جہاں آپ کو اپنے ادہام ختم کرنے کا موقع ملے گا، وہاں اپنی ہی ذات سے بہتر شائستگی بھی پیدا ہوگی۔

خود کلامی کے دوران میں آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی گفتگو کا انداز بڑا دلچسپ ہے، یہ تکلف اور معقول ہے۔ اپنے ادہام، اپنے عقائد اور اپنے خوف کو معقولیت اور دلیل سے دور کرنے کی کوشش کرتے رہیں گے تو ذہن پریشانی سے بھی محفوظ رہیں گے، اس عمل میں اپنی غیر عقلی آواز کو دلیل اور معقولیت سے توانائی بخشیں۔ اپنے آپ پر طغمت کریں، نہ اپنے غیر عقلی رویے کا مذاق اڑائیں، بلکہ اسے سنجیدگی سے سیں اور اس کا معقول اور مدلل توڑ ڈھونڈ کر لائیں، یوں اپنی ذات کے ساتھ مکالمہ جہاں تزکیہ نفس کا باعث بنے گا، وہاں آپ کو ذہن پریشانی سے بھی نجات دلوا دے گا۔

انسانی ذہن اپنی جگہ خود مختاری کا اظہار کرتا ہے، بہت کچھ اور بھی سوچنا نہیں چاہیے یہ یاد رکھو کہ آپ کو بھی محسوس ہوگی اور آپ کو اس کا سامنا کرنا اور اس پر قابو پانا پڑے گا اس ضمن میں اپنے شعور اور ارادے کو بروئے کار لانا ہوگا۔ عقل پر مبنی بہت سے عقائد اور اصولوں کو ذہن قبول کرنے سے کتراتا ہے آپ کو چاہیے کہ آپ ان کا اعادہ کرتے رہیں اور اپنے ذہن میں انہیں راسخ کرنے میں لگے رہیں، اپنے آپ سے مکالمے کے ذریعے ان کی حقیقت پر مبنی نیا خیال آپ کے ذہن کو آوارہ کرتے رہیں، کچھ وقت گزارنے کے بعد صحت مند، عقلیت پر مبنی نیا خیال آپ کے ذہن پر مثبت ہو چکا ہوگا، یہ ایک ایسی توانائی ہوگی جو آپ کے ادہام اور خوف کو پچھاڑ دے گی اور آپ ذہن پریشانی سے محفوظ ہو جائیں گے۔

ذہن پریشانی کا ایک دوسرا اہم سبب..... خود تری ہے، احساس جرم کی شدت اور اپنے آپ کو مطعون کرنے کے مسلسل عمل کے نتیجے میں جس انداز سے ذہن پریشانی آپ پر طاری ہوتا ہے۔ اس شدت سے خود تری کے نتیجے میں ذہن پریشانی آپ پر غالب آجاتا ہے۔

یہ حقیقت ذہن نشین کر لیجئے کہ... خود تری ذہنی اور عقلی ناچنگلی کا نتیجہ ہوتی ہے، اس کیفیت میں آپ اپنی حالت زار پر دم کھاتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو بد قسمت، بد بخت اور حقیر سمجھ کر اپنے وجود پر ترس کھانے لگتے ہیں، جیسے یہ آپ کا وجود نہ ہو، کسی دوسرے مصیبت زدہ کا ہواور آپ اس پر ترس کھا کر گویا کوئی انسانی فریضہ انجام دے رہے ہوں۔ خود تری کا عادی... دراصل جہاں انسان کے اعلیٰ منصب اور رتبے کو چھٹلاتا ہے وہاں اسلامی تعلیمات کی بھی نفی کرتا ہے۔

خود تری میں جہلا فرد۔ قوت ارادی سے بھی محروم ہوتا ہے، وہ اپنی حالت کو بدلنے سے گریز کرتا ہے، اپنے حال میں مست رہتا ہے، سمجھتا ہے کہ وہ ایسی دلیل میں جا کر ہے، جہاں سے اسے کوئی نہیں نکال سکتا، اپنی ناکامیوں، اپنی بد بختی اور ناخوشگوار حالات کے تحت وہ اپنے آپ پر زہن کھاتا ہے۔ ہائے یہ جان نا تو اس، اس پر کتنے تسم ہوئے؟ ہائے اس بد بختی کی کوئی مثال نہیں ملتی، یہ خود تری اور اس کا رد عمل ڈیپریشن کی انتہا ہے، اس حالت میں انسان اپنی زندگی کو بے وقعت سمجھنے لگتا ہے، خود تری کے نتیجے میں ڈیپریشن سے مغلوب فرد کی زندگی کی، ب سے بڑی حقیقت ہی کو نظر انداز کر دیتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اس پر کوئی ذمے داری نہیں۔ اپنے خاندان کی نیکو کامیابی اور بزرگوں کی، اپنی ذات کی نہ اپنے سماج کی اس کی زندگی بے معنی اور بے کار ہے، ایسے میں ڈیپریشن میں جہلا شخص دنیا سے کٹ جاتا ہے۔ سفارت اور راجدھانی کا اظہار کرتا ہے۔ غلوت نشین ہو جاتا ہے۔

ایسی زندگی کس، کام کی جو مصروفیت اور فراموشی کی ادائیگی سے روکتی ہو اور جہاں انسان انسانوں سے تعلقات منقطع کرے؟ یہ تو حیوان بھی نہیں کرتے، وہ بھی گروہوں اور جماعتوں کی صورت میں زندگی بسر کرتے ہیں۔

خود تری کے حوالے سے کیفیتوں کے نازک فرق کو سمجھنا بھی ضروری ہے، ایک کیفیت وہ بھی ہے جسے ہم اداسی کا نام دیتے ہیں، دوسری کیفیت وہ ہے جسے انسان یا ٹریجڈی کا نام دیا جاتا ہے۔

اداسی ہمیں مایوسی کی طرف لے جاتی ہے، ہمارے طرز عمل کو معذرت خواہانہ اور مضمول بنا دیتی ہے، اداسی کی کیفیت، تباہ کن نہیں ہوتی، اس کا غلبہ عارضی ہوتا ہے، اس کے برعکس ٹریجڈی کی صورت حال مختلف ہے۔ کیونکہ جب ہم پر کوئی ایسا گزرتا ہے تو ہم اسے خاموشی سے برداشت نہیں کر سکتے، المیہ...؟ میں سمجھوڑ کر رکھ دیتا ہے جبکہ اداسی کی کیفیت ذہنی اور خاموش ہوتی ہے۔ المیہ ہاری زندگیوں پر دیر پا اثرات چھوڑتا ہے، اس کے اثرات بھی بعض صورتوں میں عارضی نہیں ہوتے۔

خود تری میں جہلا افراد کا المیہ یہ ہے کہ وہ اداسی اور المیہ میں بہت کم فرق محسوس کرتے ہیں۔ اداسی کو بھی المیہ بنا لیتے ہیں۔ یہ ان کی شعوری کوشش بھی ہوتی ہے اور غیر شعوری بھی، یہ ان کی اعلیٰ کا بھی نتیجہ ہوتا ہے، کسی معمولی اداسی کو دینے والے واقعے کو وہ ایسی مبالغہ آمیزی کے ساتھ اپنے اوپر وارد کر لیتے ہیں، جیسے یہ کوئی بڑا المیہ اور اداسی میں جو فرق ہے اسے ملحوظ رکھیں اور اس میں کیوں کیوں کا رنگ نہ دیں۔

ہمارے ایک دوست ہیں جن کی والدہ گاؤں میں رہتی ہیں۔ ایک بار وہ گاؤں گئے تو ان کی والدہ نے انہیں اپنے ہاتھ سے کڑھی ہوئی ایک خوبصورت ٹوپی دی۔ ظاہر ہے کہ بیماری ماں کا دل بوجھتا ہو، ایسے ہی بہت عزیز ہوتا ہے۔ اتفاق ایسا ہوا کہ ایک دن وہ یہ ٹوپی کہیں بھول آئے اور انہیں تلاش بسیار کے باوجود نہ ملی، ان کا اداس ہونا فطری رد عمل تھا، لیکن اس اداسی کو انہوں نے اتنا گہرا کیا اور اس میں ایسا مہانت اور شدت پیدا کر لی کہ اسے المیہ بنا کر رکھ دیا۔ ان پر ڈیپریشن کے دور سے پڑنے لگے۔ گھر میں بند ہو گئے کہ دفتر جانے کو جی نہیں چاہتا۔

ان کے اس شدید قسم کے ڈیپریشن کا سبب معلوم ہوا تو ہمارے ایک دوست نے کہا۔ بھائی! یہ کوئی ایسا المیہ تو نہیں کہ جسے تم اپنی جان کا روٹ بنا لو۔ یقیناً والدہ کی دی ہوئی ٹوپی کہیں کھو جانے سے تمہیں غم ہوا ہے لیکن کوئی ایسی چیز نہیں جس کا دنیا بھر میں کوئی نعم البدل نہ ہو۔ یہ ایک روزمرہ کا معمولی واقعہ تھا۔ جسے تم نے المیہ بنا دیا۔ تمہاری والدہ بفضل خداوندی حیات ہیں، انہیں خط لکھو کہ ٹوپی تم ہو گئی ہے، وہ تمہارے لیے ایک اور ٹوپی بنا دیں، خدا کے لیے معقولیت کا ثبوت دو۔

دوستوں کے اصرار پر انہوں نے والدہ کو گاؤں خط لکھا اور ٹوپی کی کشدگی کی اطلاع دے دی۔ چند ہی روز بعد ان کی والدہ کا خط آ گیا جس میں انہوں نے لکھا تھا کہ ٹوپی تم ہو گئی تو کیا ہوا؟ معمولی چیز تھی ایسی چیزیں تم کو بوجایا کرتی ہیں۔ تمہارے خط سے یوں لگتا ہے جیسے تمہیں بڑا صدمہ پہنچا ہو۔ بیٹے! اتنی معمولی باتوں کو دل پر نہیں لگایا کرتے۔ میں نئی ٹوپی تیار کر رہی ہوں گھر آؤ گے تو تیار ملے گی۔

اس خط نے اس کا سارا ڈیپریشن دور کر دیا۔ اسے احساس ہو گیا کہ واقعی اس نے حماقت سرزد ہوئی تھی کہ ایک عام سی بات تھی جس کو اس حد تک اپنے اوپر سوار کر کے دنیاوی مصروفیات ہی سے منہ موڑ لیا تھا۔

انسانی زندگی میں ہر طرح کے دکھ، حادثات، اموات، نقصانات اور صدمات گھات لگاتے بیٹھے ہیں۔ آپ کو ہر دکھ، حادثے اور موت کے لیے اپنے آپ کو تیار رکھنا چاہیے، یاد رکھیے دنیا کا کوئی دکھ، کوئی حادثہ، کوئی موت اور نقصان۔۔۔ انسان سے زیادہ طاقتور نہیں ہوتا کہ وہ اس عملی زندگی کو مفلوج کر کے رکھ دیتے۔ یہ ہم ہوتے ہیں جو ان اموات، صدمات اور حادثات کو اپنے بنا کر ان کے سامنے پسا ہوا جاتے ہیں اور اپنے آپ کو ڈیپریشن کی دلدل میں گرا دیتے ہیں۔ خود تری جو ڈیپریشن کی ایک بڑی وجہ بنتی ہے، اس سے محفوظ و مامون رہنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ انسانی رشتوں کو مضبوط بنائیں، کامیاب اور با مقصد زندگی گزارنے کے لیے بہت ضروری ہے کہ انسانوں اور اپنے خاندانوں کے ساتھ آپ کے تعلقات گہرے اور خوشگوار اور

مہلی ہوں، یہ رشتے اور ان کی سچائی انسانی زندگی کا بڑا سہارا ہوتے ہیں۔ یہ رابطے ہمیں بہت سی ذہنی بیماریوں اور الجھنوں سے چھٹکارا دلاتے ہیں۔ خود تری میں اکثر ڈیپریشن کی ٹوٹ زیادہ تر جھٹکا ہوتے ہیں جن کے تعلقات انسانوں کے ساتھ مضبوط اور گہرے نہ ہوں اگر رشتے مضبوط ہوں تو خود تری سے کیسے ممکن ہے خود تری میں جھٹکا انسان تارک الدنیا ہو جائے۔ مضبوط اور گہرے رشتے انسان کو کبھی اکیلا نہیں چھوڑ سکتے، انسان محبت کی اس زنجیر میں جکڑا ہوتا ہے کہ پوری قوت ہی خرچ کرے تو اسے نہیں توڑ سکتا۔ ڈیپریشن کے بڑے سبب خود تری سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے انسانی رشتے مضبوط کیجیے۔

آپ کیا ہیں؟ آپ کو اس کا پورا شعور ہونا چاہیے کہ آپ اشرف المخلوقات ہیں۔ آپ دلہیز کے اندر پھلنا پھولنا پانچواں نہیں ہیں کہ ہر شخص آئے اور اس پر پاؤں رکھ کر آگے بڑھ جائے خود تری، اس میں جرم اور انجمناء خوف کی بنا پر اپنے آپ کو حقیر مت سمجھیے، انکسار اور علم بہت اچھی صفات ہیں لیکن عزت نفس میں کمی کرنے والی ہر خوبی بھی برائی ہوتی ہے۔ آپ کو ان حدود کا علم ہونا چاہیے جہاں انکسار اور علم۔۔۔ عزت نفس کی نفی کرنے لگتے ہیں اس لیکر اور حد کو ہمیشہ قائم رکھیے۔ دنیا لہکی ہے جہاں بیشتر انسان دوسروں کے استحصال پر زندہ رہتے ہیں اور ایسا موقع کوئی ہاتھ سے ہانے نہیں دیتے جس سے وہ دوسروں کا استحصال کر سکیں، اپنے آپ کو کبھی اتنا مجبور عزت نفس سے محروم، بے بس اور منکسر المزاج مت بننے دیں کہ جس کا جی چاہے وہ آپ کو اپنے مقاصد کے لیے استعمال کر سکے، ایک استحصال شدہ انسان ہی ڈیپریشن میں مبتلا ہوتا ہے، اپنی ہستی کی بے معنویت اور بے وقعتی اسے ڈیپریشن میں مبتلا کر دیتی ہے، جس سے اس کا طرز حیات بدل جاتا ہے اور وہ ناکارہ ہو جاتا ہے اور نکمابن کر رہ جاتا ہے۔

اپنا ہر قدم اٹھانے سے پہلے سوچئے کہ یہ کس طرف اٹھ رہا ہے کوئی فیصلہ کرنے سے پہلے اس پر بار بار غور اور نظر ثانی کیجیے۔ جب فیصلہ کر لیں تو پھر اس پر ڈٹ جائیے، اس طرح آپ کے شخص اور عزت نفس کا اظہار ہو سکتا ہے۔

کچھ ایسے اشارے اور نکات جن کا ذکر پہلے ہو چکا ہے، اس مرحلے پر ان کا اعادہ تاکر رہے۔

○ اپنے آپ کو کبھی حقیر اور کمتر مت سمجھیے۔

○ انسانوں کے ساتھ اپنے تعلقات محبت، ہمدردی اور برابری کی بنیادوں پر گہرے اور مضبوط کیجیے۔

○ کسی فیصلے پر عمل کرنے سے پہلے اس پر اچھی طرح سے غور کر لیجیے۔

○ فیصلہ کرنے کے بعد اللہ کا نام لے کر پوری استقامت سے اس پر عمل شروع کر دیجیے۔

○ ناکامی سے کبھی بد دل نہ ہوں بلکہ اپنی کوتاہی کا تجزیہ کر کے اپنی اصلاح کیجیے اور نئے عزم کے ساتھ جدوجہد کا آغاز کر دیجیے۔

○ اپنے اوہام، غلط عقائد اور انجانے خوف کا مقابلہ خود کلامی اور مدلل مکالمے سے کیجیے۔

○ خود ترسی آپ کی ذات کی توہین بھی ہے اور نفی بھی۔

○ اپنے آ۔

تھہریں۔

○ غلطی کو اپنے اوپر مسلط مت کیجیے۔ صدق دل سے تو بہ کیجیے اور اپنی اصلاح کر کے اپنی ذمہ داریوں کی طرف سنجیدگی سے لوٹ آئیے۔

○ اپنی ذات کا شعور حاصل کیجیے، آپ اس دنیا میں خدا کے نائب اور اشرف المخلوقات ہیں۔

○ اور سب سے بڑھ کر یہ کہ خدا کی رحمت سے کبھی مایوس نہ ہوں۔

آج دنیا زیادہ پریشان کن پیچیدہ اور غیر متوقع واقعات اور حادثات سے بھری پڑی ہے، اپنے آپ کو ہر نوع کے غیر متوقع صدمے کے لیے ذہنی طور پر تیار اور آمادہ رکھیے۔ آپ کے علم میں یہ ٹھوس حقیقت ہونی چاہیے کہ ہر انسان کو ایک مختصر زندگی دی گئی ہے جس کا ایک ایک لمحہ بہت کارآمد اور قیمتی ہے ضائع نہ کیجیے۔

دنیا کی ہر مسرت آپ کے لیے ہے عارضی اداسیوں کو الیے نہ بنائیں، اپنے عزم اور مقول رویے سے کام لیں۔ ڈیپریشن آپ کے نزدیک نہیں بھٹکے گا اور آپ کی زندگی مسرتوں اور شاد کامیوں کا گہوارہ بن جائے گی۔

(ستار طاہر)