فهرست

مهاڳ: شبنم گل تنوير جوڻيجو

انور فگار هِِڪڙو گلبدن جاويد

پنهنجي پاران:

رشيده ڀٽي

حصو پهريون: اول الله عََليّّم

-1 قرآني آياتِ م قدس جي روشني ۾ خصائصِ سيّد الم رسَلين صلي الله عليه وسلم -2 حضرت بيبي خديجة ال ڪبرٰي رضه بنت خويلد )پهرين مسلمان خاتون(

-3 روزي جي اهميت -4ڪتاب جي اهميت

-5هر سٺو ڪم عبادت آهي

حصو ٻيون: غذا بطورِِ شفا

-(i) حضررت م حمد مصرطفٰي صرلّّي عليه وسرلم جن جي حديث مبارڪن جي روشني ۾ ميون، ڀاڄين ۽ اناج جي اهميت ۽ طبي فائده

ٿوم -(ii) ميٿي -(iii)

-(iv) ڪلونجي -(v)ادرڪ -(vi) م نقّّه

ََجََو -(vii) سرڪو -(viii)

-(ix) انجير

-(x)ماکي/ ماکي جي طِِبيّّنقطهء نظر کان اهميت ۽افاديت -(xi) هنداڻو

-(xii)کارڪون -(xiii) ڏاڙهون

ڄمون -(xiv)

”-(xv)انب“ )ميون جو بادشاهه( -(xvi)آلوبخاري جا فائدا -(xvii) ڏاڙهون جو استعمال ۽ ڏند

-(xviii) گل گوبي ۽ ا ن جون غذائي حقيقتون -(xix)صوف ۽ ا ن جي خاصيت Aspirin-(xx) ايسپرين جو نعم البدل ”ٽماٽو“ -(xxi) ڪڪڙِِ جو انڊو )بيضو(

-(xxii)وٽامن اِِي (E) ۽ صحتمند زندگي

حصو ٽيون: علمِِ بدن

”-1رت ۽ ا ن جون اِِرتقائي منزلون“

-2 جيوََگهرڙو: بنيادي طور تي انسان، حيوان ۽ ٻوٽا هڪ ساڳي ايڪي تي مشتمل آهن -3 رت

-4لمف ۽ لمفي ناليون

-5 رت جو تعارف: هيماٽالوجي )تعارفي نوٽ( -6رت جي بناوت ۽ پيدا ٿيڻ

-7رت جا ڳاڙها جزا

-8رت ۽ رت جي ڪمي/گهٽتائي

-9 ميون ۽ ڀاڄين سان علاج غذا جا حيات پرور جوهر -11 بنا نالين غدودن جو انساني صحت تي اثر

-11هڪ تحقيقي جائزو: ويم دوران وڌيل موت جي شرح -12سائي ڇا آهي؟

-13ٿيلسيميا ڇا آهي؟

-14ياداشت ۽ دماغي ڪمزوريءَ جو علاج -15صحت جي فلاسافي ۽ سائنس

-16جگر/جيرو -17 ب ڪيون

-18الرجي ۽ ماحول

-19ٿڪ ۽ ٿڪاوٽ دور ڪرڻ جا سائنسي طريقا

حصو چوٿون: علم صحت ۽ صفائي

-1اکين جي ورزش -2تندرستي

-3 علاج ۽ ڪِِري/پرهيز -4ڪمند جي رس جا طبيّّ فائده -5وزن جو معاملو

-6جڏهن نڙيءَ منجهه خارش ٿي پوي، ته ڇا ڪجي؟

”-7ڪڻڪ جو ڏارو )دليه( تعليمي صلاحيتن ۾ اضافي جو باعث بڻجي ٿو“ -8مڇي جي تيل سان صحتيابي جو عمل تيز ٿئي ٿو

-9ٻارن کي مليريا کان محفوظ رکڻ لاءِ نئين وئڪسين تيار -11ڪنوار ٻوٽي

-11زندگي جي خوشين کي برقرار رکڻ لاءِ کاڌو کائو ۽ تيل واپرايو -12اکين جيحفاظت، پالڪ سانڪريو

-13 ڏهيءَ جو استعمال ڪريو، گرميءَ جي لهر کان پاڻ بچايو -14 تن د رست، ته مََ ن د رست، تن خوش، ته مََ ن خوش

-15 ا سرندڙ ملڪ ۽ صحت لاءِ نقصانڪار گهريلو ٻارڻ -16پيٽ درست ته توهان تندرست

-17 غذا ۽ ا ن جي اهميت -18موسم ۽ صحت

”-19صحت تنهنجي، صلاح منهنجي، تنهنجي رڌڻي ۾ صحت تنهنجي -21انٽرويو: پاڪستان ۾ بيمارين جو وڌڻ جو سبب ماڻهن ۾ ڄاڻ جو نه هئڻ آهي

حصو پنجون: متفرقات

-1 ماءُ جو کير

-2 زيورن کي صاف شفاف ڪيئن رکجي؟ -3 نامياتي ڪاسميٽڪس

-4 احتياطِِ لباس

-5ڪڏهن کلڻ خواري ته ڪڏهن روئڻ راحت!

-6 انٽرويو: ادارن ۾ انگريزيءَ سان گڏ سنڌي لازمي پڙهائي وڃي: رشيده ڀٽي -7بي رنگ زندگيءَ منجهه رنگ ڀريو

-8ڏند جي حفاظت ۽ ٽوٽڪا

-9صبح جو تڪڙ ۾ کاڌل اڻ پوري نيرن

# حصو پهريون

اول الله عَليّم

s » r s » ώ s

t س م اللّٰ iل&, igل, gs O

شروع ڪريان ٿي الله تعالٰي جي پاڪ نالي سان جو نهايت رحم وارو ۽ ٻاجهارو آهي.

قرآني آيا ¸ت مقدس جي روشني ۾ ˜خ ¸صائ ¸ص سيد ال مر ˜سلين صلي االله

عليه وسˇلم

تعارف

هن مضمون ۾ انهن خصائصِ پاڪ جو ذڪر ڪيو ويو آهي، جيڪي آنحضرت صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن سان مخصوصآهن. هونئن ته فضائل۽ معجزات ڪجهه اهڙا آهن، جيڪي پاڻ سڳورن صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن ۽ باقي ٻين انبياءَ ڪرام عليه السلام جن ۾ مشترڪ آهن. پر ا هي خاص فضائل ۽ معجزات جيڪي صرف اسان جي پياري پيغمبر سان وابسته آهن، تن جو ذڪرِ خاص قرآني آيات جي روشنيءَ ۾ هيٺ ڏجي ٿو. انهن کي پاڻ سڳورن جا ”خصائص“ سڏجي ٿو. اهڙا خصائص بي انتها ۽بي شمارآهن۽ ڪنهن حد و حصي کان خارجآهن.

علامه جلال الدين سيّوطي رحمته الله عليه جن ويهه ورهين جي جهدِ مسلسل کان پوءِ، تمام وڏي محنت سان اَحاديث و آثار و ڪتبِ تفسير و شرحِ حديث و فِقّه ا صول و تَصّوف ۾ حضور عليه الصَلواة والسّلام جي خصائصِ جو تتبع ڪيو آهي. علامه جلال الدين سيوطي رحمته الله عليه جي تصنيفن بالترتيب، خصائصِ اڪبرٰي ۽ انموزج اللبيب في خصائصِ ۾ هڪ هزار کان وڌيڪ خصائصِ خاص جو تذڪرو ملي ٿو. جزاه الله عنا خيرالجزا. هي خصائصِ چئن قسمن جا آهن:

**اول**: ا هي واجبات جيڪي آنحضرت صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن سان مخصوص ۽ م ختص آهن. مثال طورنمازِ تهجد.

**دوم:** ا هي حڪم و احڪام جيڪي حضور صلعم جنتي حرامآهن، ٻين تي نه مثال طور تحريمِ زڪوات.

**سوم:** ا هي مباحات، جيڪي حضور عليه الصَلواة والسّلام جن سان مخصوص و مختص آهن. مثال طور: نمازبعد عَصَر.

**چهارم:** ا هي فضائل/ فضيلتون ۽ ڪرامتون جيڪي صرف اسان جي پياري پيغمبر، حضور انور بابر هو ا ميجن سان منسوب ۽ مخصوص آهن. هيٺ ڏنل مضمون ۾ اسين صرف )چهارم( چوٿين قسم منجهان بعض چيده چيده، خصائصِ جو ذڪر ڪنداسين.

.۱ الله تعالٰي آنحضرت صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن کي سڀني نبين کان اڳ ۾ پيدا ڪيو ۽ سڀ کان آخر ۾ مبعوث فرمايو.

.۲ عالمِ ارواح ۾ ئي پاڻ سڳورن کي نبوت سان سرفراز ڪيو ويو ۽ ان ئي عالمِ ۾ ٻين انبياءَ ڪرام علٰي انبياءَ و عليهم الصَلواة والسّلام جن جي روحن م بارڪن، پاڻ سڳورن جي روحِ انور مان م ستفيض ٿيا يعني فيض حاصل ڪيو.

.۳ عالمِ رواح ۾ سمورن انبياءَ عليه السلام جي روحن کان الله تعالٰي وعدو ورتو ته جيڪڏهن ا هي حضور انور صلعم جي زماني ۾ هجن ته مٿن ايمان آڻن ۽ مدد ڪن.

.۴ يومِ الَست ۾ سڀ کان پهريان حضور عليه الصَلواة والسّلام جن قالو بلٰي چيو هو.

.۵حضرتآدمعلٰينبينا وعليهالصَلواةوالسّلام۽باقيسموريمخلوقحضورانور لاءِ ئيپيداڪياوياآهن.

.٦ حضور صلعم جن جو اِسم م بارڪ عَرشِ م عّلٰي جي پاون، هر هڪ آسمان تي بهشت جي وڻن ۽ محلاتن ۽

حورن جي سينن تي ۽ فرشتن جي اکين جي درميان لکيو ويو آهي.

.۷ اڳ ۾ لٿل آسماني صحيفن، تورات ۽ انجيل وغيره ۾ پاڻ سڳورن جي بشارت ڏنل آهي.

.۸ حضور صلعم جنجو سينو م بارڪ چار دفعه شق ڪيو ويو، يعني حالتِ رضاعت ۾، ڏهن سالن جي عمر م بارڪ ۾، غارِ حرا ۾ ابتدائي وحي جي نازل ٿيڻ وقت ۽ شبِ معراج مهل.

.۹ دِين ”اسلام“ جيڪو روز ازل کان موجود آهي تنهن کي پاڻ سڳورن تي ”مڪمل“ ڪيو ويو، جنهن جي ڪري ارشاد باري تعالٰي آهي ته ”اڄ دين مڪمل ٿيو“ ۽ نتيجي ۾ اسان جي پياري پيغمبر کي نبيءَ آخر الّزمان جو لقب عطا ٿيو.

.۱٠ نبيءَ آخرالّزمان ۽ رحمت الله العالمِين جو لقب سندن لاءِ مخصوص آهي.

.۱۱ الله تعالٰي جل شان هو کي پنهنجو محبوب ۽ اسان جو آقا حضرت محمد مصطفٰي صلعم ڪيتري قدر پيارو ۽ عزيز هيو، هِيٺينِ آيات سڳورين مان بخوبي اندازو لڳائي سگهجي ٿو.

الله تعالٰي قرآن پاڪ ۾ حضور عليه الصَلّواة والسّلام جي هر عضوي )م بارڪ( جو ذڪر ڪيو آهي، جنهن مان

رب تعالٰي جي، پنهنجي محبوب لاءِ حد درجي جي ا نسيت ۽ محبت جو برملا اظهار ٿئي ٿو. مثال طور هيٺ ڏنل آيتن کي ڌيان سان ڏسو:

)rال rف( (i) قلبِ م بsا rرڪ متعلق )سوره الشعراءَ ع(11- ۾ فرمايل آهي ته:

s P r

نَ) ب4 iل, $3s iلْ م Pيْ v ◯1e

r s s P s r r s P r r s r r r

علَ s لąك لbãون مِ iلمà ذ3يْ ◯1er

ترجمو: ان کي امانت واري روح )جبرائيل( نازل ڪيو آهي، تنهنجي دل تي، ته تون ڊيڄاريندڙن مان ٿئين. (ii)قلب م بارڪ، متعلق سوره نَجّم ۾ فرمايل آهي ته:

r r r P r P s r r r

ما /ذ vr iلàؤiد ما (i3 11 ◯ )پ27-، سوره نَجّم-ع(1-

ترجمو: جيڪي ڏٺائين ان کي )سندس( دل ڪوڙو نه سمجهيو.

)ب( (i) زبان rم با sرڪ متعلق:

3r rما r: às a Pق § iل rه rو○( )پ27-، سوره الَنَجّم جي شروع ۾(

ترجمو: ۽ نڪي )پنهنجي نفس جي( خواهش سان ڳالهائي ٿو. (ii)زبان م بارڪ لاءِ هڪ ٻي هنڌ فرمايو ويو آهي ته:

r s P » r r r s P » r r r

r P r s » r r » r

sاناَّ tسنَّ4 بلسان ك لعلهم ã:ذ3,/ن ◯a5 )ال دّخَان، ع3-، مَڪّي(

ترجمو: سو )اي پيغمبر(! ا ن )قرآن( کي اسان تنهنجي ٻوليءَ ۾ ئي آسان ڪيو آهيته من اهي ڌيان ڪن.

)ت( چ rش sم م بارڪ لاءِ ارشاد ٿئي ٿو ته:

rما rزQi iل ąr r zP 3r rما Ƅr rغٰ )◯1›پ27-، سوره الَنَجّم-ع(1-

ترجمو: نه )سندس( اک ٽڙي ويئي ۽ نه حد کان لنگهي ويئي.

**)** r**ث** **(**r چهر r rي م بارڪ لاءِ فرمايل آ هي ته:

r » r s r r r s

sدنَ( ã,:لب 3ج هك فِ iلسما > )سورة البقرة، ع (17

ترجمو: بيشڪ اسين تنهنجي منهن جو آسمان ڏي ڦرڻ ڏسون ٿا.

ه rٿن rم sبا sرڪ ۽ )ڳ sچ Pي( r ½ڪنڌ م بارڪ لاءِ هيئن ٿو ارشاد ٿئي ته:

r P P r s r r r r r r

3لْ تعَل :دك مغلولÃ iلٰ عà ãك )سورة بني اسرائيل، ع(3-

ترجمو: ۽ پنهنجي هٿ کي )بخل جي ڪري(، پنهنجي ڳچيءَ سان نه ٻڌ )يعني هٿ خرچ کان نه روڪ( ۽ نه ان کي بلڪل کولي ڇڏ.

)ج( سِينو م بارڪ ۽ پٺي )پشت( م بارڪ لاءِ قرآن شريف ۾ هِيٺينءَ ريت خاص طور ذِڪر فرمايو ويو آهي، رَ ب

العَالمِي ن فرمائي ٿو:

1. r s r r r s r s r s r r

OǺ ك3صد لك $شْì Дi(i)

r r s r s r r s r r r

33ضعàا عàك 3ز3ك OĄ

r r r s r »

iل ذ ( iنąãظ sه ,r rك OǼ )سوره اِلَا نشرح شروع ۾(

ترجمو: اِي پيغمبر! ڇا اسان تو لاءِ تنهنجو سينو ڪشادو نه ڪيو ۽ اسان توتان ا هو بار لاٿو، جنهن تنهنجي پ ٺ کي ڳرو ڪيو.

اَلله جَل شَان هَو، پاڻ سڳورن جي تعريف متعلق فرمائي ٿو:

ª r r s r r r s r r r

(ii) s33عàا لك ذ,/ك OĆ )سوره الانشرح-ع- 1 مڪي(

ترجمو: ۽ اسان تولاءِ تنهنجي تعريف بلند ڪئي.

½ s r » ½

ധ r P » ½

r r r s r s r »

(iii) iنَّ m3iلàكuا œدi 3 مبشْi 3ن ذيْi OĎ )پ26-، ٰحم، سورة- الفتح، آيت8-، ع(1-

ترجمو: ته )اي! پيغمبر( اسان توکي حالتن کان واقف ڪرڻ وارو ۽ خوشخبري ٻڌائيندڙ ۽ ڊيڄاريندڙ ڪري موڪليو آهي.

.۱٢حضورصلعمجنجو)نالوم بارڪ(اسمپاڪ)محمد(اللهتعالٰيجياسمم بارڪ ”محمود“ مان ”مشتق“ يعني ورتلآهي. .۱۳ حضور صلعم جن جياسم م بارڪن ۾ تقريبن ستر (71) نالا اهي ئي ساڳيا آهن، جيڪي الله تعالٰي جا آهن. .۱۴ حضور اقدس صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جو اسم م بارڪ ”احمد“ آهي، پاڻ سڳورن کان پهريان جڏهن کان دنيا وجود ۾ آئي آهي، ڪنهن جو به نالو ”احمد“ نه هيو. ان ڪري ته هن ڳالهه ۾ ڪنهن کي شڪ و شبهي جي گنجائش نه رهي، ته جيڪو نالو پهرين اِلهامي ڪتابن ۾ آيل آهي، يعني جن جو ذڪر ٿيل آهي، سو اهو ئي ساڳيو ”احمد“ آهي.

.۱۵ اسان مسلمانن تي واجب آهي ته اسان حضور صلعم جن تي درود ۽ سلام موڪليون. پهرين ا متن تي واجب نه هيو ته پنهنجي پيغمبرن تي درود موڪلين.

.۱٦ قرآن ڪريم ۽ ٻين اِلهامي ڪتابن ۾ الله تعالٰي جي طرف کان سواءِ حضور اقدس صلي الله عليھ وآلھ وسلمجي

ٻي ڪنهن پيغمبر تي درود وارد نه ٿيو آهي.

.۱۷ حضور اقدس صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جو سايو نه ٺهندو هيو، ڇو ته پاڻ سڳورا نور ئي نور هئا. .۱۸ شبِ معراج جي موقعي تي حضور صلعم جن لاءِ براق بمع زين و لغام آيو.

.۱۹ حضور انور شبِ معراج واري رات جسد خاڪي سان گڏ بحالت بيداري ۾ آسمانن تي مٿي تشريف وٺي ويا. پاڻ سڳورن پنهنجي پروردگار کي پنهنجين اکين م بارڪ سان پاڻ پسيو ۽ هم ڪلام ٿيا. ان رات ئي بي ت المقّدس ۾ نماز ادا ڪئي ۽ ٻين نبين سڳورن ۽ فرشتن جي امامت ڪرڻ فرمايائون. سبحان الله.

.٢٠ حضور جن کي الله تعالٰي جيڪو ڪتاب )قرآن مجيد( عطا ڪيو سو تحريف کان محفوظ آهي ۽ بلحاظه لفظ و معنٰي معجزِ آهي.

.٢۱ حضور انور کي زمين جي خزانن جون ڪنجيون عطا ڪيون ويون. چناچه پاڻ سڳورن جو ارشاد م بارڪآهي ته: انما انا قاسم والله يعطي، )يعني مان ته ورهائڻ وارن مان آهيان ۽ الله ڏيندو آهي.( انهن خزانن مان جيڪو

ڪجهه، ڪنهن کي ملي ٿو. اهو سندن ئي دستِ م بارڪ ذريعي سان ملي ٿو. ڇو ته پاڻ سڳورا باري تعالٰي جا خليفه م طلق ۽ نائبِ ڪل آهن، جيڪو ڪجهه چاهين ٿا بازن اِلاهي عطا فرمائين ٿا، ان ڪري )دعا( گهرڻ مهل ا ڳ ۾ پويان )درود شريف( پڙهڻ باعث قبوليت بڻيل آهي. )درود شريف( جي اهميت ۽ فضيلت هڪ الڳ موضوع آهي، جنهن جو بيان هتي مشڪل آهي.

.٢٢ حضور عليه الصَلواة والسّلام سڄي جهان )اَنس و جنِ و مَلائڪِ( لاءِ پيغمبر بڻائي موڪليا ويا آهن.

.٢۳ حضور انور سڄي جهان )ڪائنات( لاءِ رحمت بڻائي موڪليا ويا آهن، سندن لقب رَحم ته العالمين عطا ڪيو ويو آهي. الله تعالٰي پنهنجي پياري۽ خاص پيغمبر ۽ سندن امت تي خاص مهربانيون فرمايون آهن.

.٢۴ پاڻ سڳورن ۽ سندن ) امتين( لاءِ )عنائم( جنگي مال حلال ڪيو ويو. پهرين ا متن تي حلال نه هو، )ڪنهن تي به حلال نه هيو.(

.٢۵ پاڻ سڳورن ۽ سندن ا متين لاءِ سڄي روءِ زمين سجده گاهه بڻائي وئي ۽ پاڪ ڪرڻ واري بڻائي وئي. ٻين ا متن لاءِ پاڻيءَ کان سواءِ طهارت ممڪن نه هئي. حڪم آهي ته جتي نماز جو وقت اچي وڃي ۽ پاڻي ميسر نه هجي ته تيمم ڪري اتي ئي نماز پڙهي ڇڏڻ گهرجي، ٻين ا متن لاءِ اها سهولت نه هئي.

.٢٦ چنڊ جو ٽڪرا ٿيڻ، شجر و حجر جو سلام ڪرڻ ۽ رسالت جي گواهي ڏيڻ ۽ آڱرين منجهان چشمي وانگر پاڻيءَ جو جاري ٿيڻ، هي سڀ معجزه پاڻ سڳورن کي عطا ٿيا.

.٢۷ حضور عليه الصلواة والسلام ”خاتم النبين“ آهن، کانئن پوءِ ڪوبه نبي نه اچڻو آهي. دراصل رَ سول صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن کان اڳ جي پيغمبرن ۽ سندن ا متين کي ايتريون آسائشون ۽ سهولتون ميسّر نه هيون، جيتريون امتِ م حمديءَ کي عطا ڪيل آهن. اسان جو نبي، نبيءِ آخر الزمان به بڻيو ته رَحمته العَالَمِين به سڏيو ويو. سندن تعليمات جي روشني ۾ دِينِ محمديءَ کي اِنتهائيآسان به بڻايو ويو. دراصل ”دِين اِسلا م“ جيڪو اَزل کان موجود هيو )۽ اِنشاءَ الله

تَعالٰي اَبد تائين قائم رهندو( آهسته آهسته مختلف وقفن بعد مختلف پيغمبرن ۽ رسولن جي ذريعي ڦهلايو ويو. مختلف پيغمبرن ۽ رسولن جي تبليغ جي ڪري مختلف نالا ڏنا ويا، نه ته اصل ۾ اهي سڀ دِينِ اِسلام جون مختلف ڪڙيون هيون، جيڪي پوءِ آخر ۾ اچي اسان جي پاڪ پيغمبر حضرت محمد مصطفٰي، اَحمد مجتبٰي صلي الله عليھ وآلھ وسلم تي دِين اِسلام جي نالي سان مڪمل ٿيون ۽ سندن تي اِيمان آڻيندڙن کي م سلمان سڏيو ويو ۽ ”ملتِ اِسلاميه“ کي ”مسلمان“ جو لقب عطا ڪيو ويو. اهو ته اَسان امتين تي اَلله ۽ سندس رسولِ ڪريم جن جو اِحسان آهي ته اسين سندس ا متي آهيون. ) شڪر اَلحَم د الِله(

حضور عَليهِ الصَلواة وَالسّلام جن خَاتَ م النَبين آهن، پاڻ سڳورن کان پوءِ ٻيو ڪوبه نبي نه ايندو.

.٢۸ حضور صلعم جن جي شريعت، اڳين )سابقه( نبين جي شريعتن جي ناسخ آهي ۽ قيامت تائين قائم رهندي. .٢۹ حضور پاڪ صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جو شان م بارڪ ڏسو، کين الله تعالٰي ڪِنايه سان، خطاب فرمايو آهي، جڏهن ته باقي سمورن اڳ ۾ آيل نبين ۽ رَسولن کي انهن جي نالن سان خِطاب ڪيو ويو آهي. مثال طور

جيئن هيٺ ڏنل قرآني آيات جي روشني ۾ اسان اِهو بخوبي اندازو لڳائي سگهون ٿا ته ”رَ ب العَالَمِين“ کي

پنهنجو ”رَحم ته العَالَمين“ ڪيڏو نه پيارو ۽ عزيز هيو جو سڄو قرآن ڪريم ان ڳالهه جو کليو کلايو مظهر آهي.

P r r

هيٺين آ Pي sتن م rان ظاهر ٿPئي rٿsو ته ڪيئن نه ٻsي rن rنبي P rن کي سند rن نالن م بارڪ سان rخطاr sب ڪيو ويو. »

نَّr وs bãr s ď,r جr uلi O ذ œr بَr ,r ã,: لْ3r ا,مr ãP ás ,u ثP as sr iد½ غ3r نْاr s م كُل3r Ãà» لْi كr جP 3s زr 3r تr نi gs bms i pP دr يٰٓ اàr لs3r (الف)

rمِ iل ώظل م s rيْ )◯vaپ1-ع- 4 آيت(35-

ترجمو: ۽ اسان چيو ته اي آدم! تون ۽ تنهنجي زال جنت ۾ رهو ۽ ان مان جتان اوهان کي وڻي اتان مزي سان کائو ۽ هن وڻ کي ويجها نه ٿيو نه ته ظالمن مان ٿيندؤ.

(ب)

ترجمو: ۽ آدم پنهنجي پاليندڙ جي نافرماني ڪئي پوءِ گمراهه ٿيو.

r r » s » ധ r P r r r s r r r r r r » ധ r r s s P s P r r s

)ت( asل à:و$ œi aą t سل „م مàا 3بَ/ „تعلaك 3علَi „مَ gff معك )ªپ12-،سورة- هود، ع- (4

ترجمو: چيو ويو ته اِي نوح! اسان جي طرفان سلامتيءَ سان ۽ برڪتن سان لهي وڃ جي )برڪتون( توتي آهن ۽ انهن جماعتن تي به جيڪي توسان گڏ آهن.

r s r s P r s r r s r r r s r r s r » r s r s s s » ധ r r r r » » s P r r r

◯ra )پ12-، سورة- هود،

)ث( 3ندَّ( نُ$ 3ب4 ãsا) 3 v iن iب نِ مِ œi sلِ 3 iن 3عدك ßiق i3نت þsi ßi bيْ

(4 -ع

ترجمو: ۽ نوح پنهنجي پاليندڙ کي سڏيو پوءِ چيائين ته اي منهنجا پاليندڙ! منهنجو پٽ منهنجي گهر وارن مان آهي ۽ بيشڪ تنهنجو وعدو سچو آهي ۽ تون سڀني حاڪمن کان وڏو حاڪم آهين.

r r s r s s r P s r s r

)ج( ٰٰ,,, ابَ gœ iع ,ض§ œذi )پ12-، سورة- هود، ع- 7، آيت (76

ترجمو: اي ابراهيم! هن خيال کان مڙي وڃ.

s » r s r r r s r s »

)د( iن iبَ gœ ß لg Oi3i مàيب )◯›aپ12-، سورة- هود، ع- (7

ترجمو: بيشڪ ابراهيم بردبار ۽ نرم دل، رجوع ٿيڻ وارو آهي.

P s r s P s

» r s r r » »

s » r r r » r P s

r s r

s r s r r

r r s P

r s P r s r s r

)ذ( 3 iذيْçs iبَ,,,œمiلãوi عد مِiلąي ت 3 si عaل ª 3بàا ąã:ل مàا ª iنكiنتiلس مiçaلعل g )◯1r›پ1-، سورة-

بقره، ع- (15

ترجمو: ۽ اها ڳالهه )تڏهن ٿي( جڏهن ابراهيم ۽ اسماعيل بيت الله جا بنياد مٿي کڻندا هئا، )هي دعا گهرندي ته( اي اسان جا پاليندڙ اسان کان قبول ڪر! بيشڪ توئي ٻڌندڙ ۽ ڄاڻندڙ آهين.

r s r s r » s P r r r r r » s r s » r P ώ s r s r r r r s s P r r r

)◯rrپ12-، سورة- هود، آيت 24،

)ر3(ندَّ(نُi$ب34àكنَ فمِع ز :)„بنِ /3iبمعàا 3لْ gb:مiçلb à ,يْ

(4 -ع

ترجمو: ۽ نوح پنهنجي پٽ کي سڏيو ۽ اهو هڪ ڪناري ۾ هو ته اي منهنجا پٽڙا! اسان سان گڏ سوار ٿي۽ ڪافرن

سان گڏ نه ٿي.

r s r s

r s r »

P s P r r r

)ز( sا) à:و$ iن4 ليس مِ œiل ك )پ12-، سورة- هود، ع- 4، آيت(64-

ترجمو: الله تعالٰي فرمايو ته اي نوح! پڪ اهو تنهنجي گهر وارن مان نه آهي.

s r r

r s r r

» r r r P s r r s ധ

s P r r r

)سs(ا) يٰوسٰٓ i نّ iصãaàaك علَ iلàاس بَmل تِ 3 بQu مِ )پ9-، سورة-الاعراف، ع- (17

ترجمو: الله فرمايو ته اي موسٰي! مون توکي پنهنجي پيغامن سان ۽ پنهنجي ڪلام سان ماڻهن کان پسند ڪيو آهي.

s P r »

r s »

r r s

r r r r

s r r r r r r s P r r r r

◯1a )پ21-، سورة-

)ش( sو/زO موسٰٓ ãsضٰ علa 4 sا) œذi مِ k ل iلuيa g ª iن4 عد3 م ضل م ąيْ

القصص، ع(2-

ترجمو: پوءِ موسٰيان sکي هڪ م r ½ڪَ هنئ sي rن۽ ان rکي ما Pري وڌائين، چيائين sت rه هيءُr ش rي »طانجsي ڪ rم مان »آهيr.

s r s r P r r

1. ധ » r s r s s s
2. r r r

r r »

P r r

)ص( ٰد3iد iنَّ جعلàك خل Ãàa فِ iلْ3ض sاþs بيْ iلàاس بَß ق 3لْ :ت ą ç iلهو( as ضلك § m بa ل

ώاللّٰ )ªپ23-، سورة-ص، ع- (2

ترجمو: ۽ دائود کي هي به چيوسون ته اي دائود عليه السّلام بيشڪ اسان توکي زمين ۾ نائب مقرر ڪيو پوءِ تون ماڻهن ۾ انصاف سان فيصلو ڪر ۽ خواهش جي پٺيان نه هل نه ته )خواهش توکي الله جي رستي کان گمراهه ڪندي.(

r n » P r s s r r r r r

ª » s r r r s P s r r

)ضàąœ33(ا ل د3iدmلaمg ª ن عم iلعąد ª iن4 vi3i ◯v3 )پ23-، سورة-ص، ع- (3

ترجمو: ۽ اسان دائود کي سليمان عليهالسّلام بخشي ڏنو. اهو چڱو ٻانهو هيو،بيشڪ اهو رجوع ڪندڙ هو.

r P s r s

» s r s r s r

r s r P s

r P r P

ധ r P » »

r r r

)ط( ٰز/ ,يٰٓ iنَّ نب شكْ بغل م 4si يَ,,يٰ Д نعَل ل4 مِ ąsل asا )OĊپ16-، سورة-مريم، ع- (1

ترجمو: )الله فرمايو ته( اي ذڪريا! اسين توکي هڪ ڇوڪري جي خوشخبري ٻڌايون ٿا، جنهن جو نالو يحيٰي آهي، هن کان اڳ ان نالي وارو اسان پيدا نه ڪيو آهي.

½ s r r s r r r r r s s » r r r s r r r r r r » P

)ظ( كمُا دخل علياْ ز/ ,يٰٓ iل محvi, 3جد عàدœا 3زsا )پ4-،3، سورة-آل عمران، ع- (4

ترجمو: جڏهن ڪڏهن وٽس حجري ۾ ذڪريا ايندو هو ته ان وٽ ڪونه ڪو )طعام( کاڌو لهندو هو.

ώ s s r P s r r r r r ώ r P r s r r r r

)عs(ا)يٰ,:,مiنلّ كœذi sªالتœو مِ عà داللّٰ ª )پ4-،3،تلڪال رسل،سورة-آل عمران،آيت37-،ع(4-

ترجمو: هڪ وقت چيائين ته اي! مريم! هيءُ تو وٽ ڪٿانآيوآهي؟ چوڻ لڳي ته اهو الله وٽان آيو آهي.

» P r r s P r s r

)غ( يَ,يٰ خ ذ iل ãbب بãو ď„ ª ٰ )پ16-، سورة- مريم، ع- (4

ترجمو: اي يحيٰي! ڪتاب کي سوگهو وٺ!

r s r s P s r r s r » ½ s r s s r r r ധ r » r r r s » r r r

)ڪ3(ز/ ,يٰٓ iذ ندَّ( 3ب4 3 v لْ :ذ3 نّ ,sدi i3نت خيْ iلو 3 ثيْ ◯5e )پ17-، سورة- الانبياءَ، ع(6-

ترجمو: ۽ ذڪريا کي )ياد ڪر( جڏهن ان پنهنجي پاليندڙ کي سڏيو ته اي منهنجا پاليندڙ مون کي اڪيلو نه ڇڏ ۽ تون سڀني وارثن کان چڱو وارث آهين.

.31 مگر اسان جي آقاءِ نامدار بابي هو واميءَ کي الله تعالٰي هيٺين ريت خطاب فرمائي ٿو:

P ധ » P s r r

)الف( يٰيٓهُّاَ iلمد ِ OǺ )پ29-، سورة- مدثرجي شروع ۾(

ترجمو: اِي )نبوت جي لباس ۾( ويڙهجڻ وارا.

P ധ » s r r

)ب(يٰيٓهُّاَ iل Pمز مل OǺ )پ29-، سورة- مزمل جي شروع ۾(

ترجم rو: اي وڏو با Pر کڻ ധن sدڙ ) پ Pي sغمrبر rصلعم(

r ധ » s r s

r r s P » r

)ت(يٰٓ:ھا iلm,و)بل ,,غ ما i نَ) iلaك مِ 3 بك )پ6-، سورة- مائده، ع- (11

ترجمو: اي رسول! جيڪي تنهنجي پاليندڙ جي طرفان توڏي لاٿو ويو آهي سو پهچاءِ.

r s r r r s

s P s

ധ r

» r r

)ث(يٰٓ:ھا iلà ; s , ض iلمؤ م àيْ علَ iل ããا ) )ªپ11-، سورة- الدقال، ع- (8

ترجمو: اِي نبي صلعم! ايمان وارن کي جنگ جو شوق ڏيار!

r s s P s r r r r » r r P ώ r P s r » r r

)ج(يٰٓ:ھا iلà ; sسبك اللّٰ 3مِ ą:iعك مِ iلمؤ مàيْ ◯4r )پ11-، سورة- الدقال، ع- (8

ترجمو: اِي نبي صلعم الله تو لاءِ ڪافي آهي ۽ انهن اِيمان وارن لاءِ به جن تنهنجي تابعداري ڪئي.

.31 الله تعالٰي جتي به نالي م بارڪ جي تصريح فرمائي آهي، ا تي رسالت يا بي ڪا وصف ڪئي اٿس. مثال طور هيٺين قرآني آيتن مان اهو بخوبي اندازو لڳائي سگهجي ٿو.

s P r » » r P r r

)الف( 3ماkمد iلْ m3و) )پ4-، سورة-آل عمران، ع(15-

ترج Pمو: ۽ محَمدP رسول ئي آهي.

ώ s P » » r

)بk(مد m3و) اللّٰ )ªپ26-، سورة- الفتح، ع- 4، مدني(

ترجمو: محَمدِ )صلي الله عليھ وآلھ وسلم( الله جو رس rول آهي.

½ s r

s r ധ P

P ώ r r r r ധ

» r r r r ώ

s P » s

r r s P

r ധ s ധ

r r r r » r P r r r

)ت(ماكنَ,kم,دiبَsi „د مِ 3جال þ 3ل gb m3و)اللّٰ 3خاƒ iل,à ą ,يْ ª 3كنَاللّٰ ب Ąَ >„عل ,,ْ ◯r3 )پ22-،

سورة- احزاب، ع- (5

ترجمو: محمد اوهان مردن/ مڙسن مان ڪنهن هڪ جو پيءُ نه آهي، )پوءِ زيد جو پيءُ ڪيئن ٿيندو(، پر الله جو رسول ۽ سڀني نبين کان پڇاڙيءَ ۾ اچڻ وارو آهي ۽ الله سڀ ڪنهن شيءِ کي ڄاڻندڙ آهي.

s r ധ

1. s P s r r » r
2. ധ » s

r s r P »

» r P r r r

ധ P r

s P r r r

* 1. ώ P

r r s P r r r s » r

)ثi3(ل ذيْ iمàوi 3 kلوi iلصل ح ت i3مàوi باِ نَ) علَ kم „د œ3و ßiق مِ 3 بمّ ,à/ عنمْ ,m aا مِ

r r r

i3r sص rلح rPsبلَهم )OĄپ26-، سورة- محمد، ع- (1

ترجمو: ۽ جن ايمان آندو ۽ چڱا ڪم ڪيا ۽ ان کي مڃيو جو محمد صلعم تي نازل ڪيو ويو آهي ۽ اهو ئي سندن پاليندڙ جي طرفان سچ آهي، تن جون بڇڙايون انهن تان ميٽي ڇڏيون اٿس ۽ سندن حالت سڌاري اٿس.

r s s P s

r P ώ r

s P r r r s

» r

» r r r P s P r » r s

» r r s r s

» r s r »

)ج( iن 3iلٰ iلàا س بَ بَ gœ لل ذيْ ą:iعوO œ3ذi iلà ; i3ل ذيْ iمàوi 3ªاللّٰ 3 لِ iلمؤ م àيْ ◯45 )پ4-،3، سورة-

آل عمران(

ترجمو: بيشڪ ماڻهن مان ابراهيم کي زياده ويجها ا هي آهن، جن سندس تابعداري ڪئي ۽ هيءُ نبي ۽ ايمان وارا، الله، ايمان وارن جو دوست آهي.

.32حضور صلعم جنکي نالي م بارڪ سانمخاطبٿيڻ کانالله تعالٰي منع فرمايو آهي، حالانڪه ٻيون ا متون پنهنجي

نبين کي نالي سان خطاب ڪنديون هيون. ڏسو هيٺ ڏنلآيتن مان صاف واضعآهي.

r r s P r r r ½ r r » s r s r s P r s P r

)الفs(الوi يٰوسٰٓ iجعل لàا iل,ها لَهم iل هÃ )پ9-، سورة الاعراف، ع- (16

ترجمو: چيائون ته اي موسٰي! جيئن انهن کي معبود آهن، تيئن اسان لاءِ ڪو معبود ٺاهه، موسٰي چيو ته بيشڪ اوهين جاهل قوم آهيو.

r » r ധ ½ r r r s r r r ധ r s r r r P s r s r s r r r s r r s r s r r s r r s r r s

)ب( iذsاßi)وi 3ينُّ : عيسَiبمْ,يœلtست çaa 3بكiن : ن)علàaاماى„دď مِiلسما > ª )پ7-، سورة-

مائده، ع- (15

ترجمو: )ياد ڪر( جڏهن حوارين چيو ته اي عيسٰي پٽ مريم جا تنهنجو پالڻهار اسان تي آسمان کان ڪو )طعام جو( خونچو لاهي سگهندو ڇا؟

r s s P

r r P s r r r r

s r s r r

r r

r P s r r »

r ധ r

r r s

r P s P r s P r

)تs(الوi يهُّوَد ما جáتàا بą يà Ã„ 3ما gỲ بãا 3 ( iل ه àãا § sول ك 3ما gỲ لك بؤِ م àيْ ◯av )پ12-، سورة-

هود، ع- (4

ترجمو: انهن چيو ته اي هود! تو اسان وٽ ظاهر ثابتي نه آندي آهي ۽ اسين تنهنجي چوڻ تي پنهنجن ٺاڪرن )معبودن( کي ڇڏڻ وارا نه آهيون ۽ نه اسين توکي مڃڻ وارا آهيون.

½ s r s P s r r P r s P r s r s P » r r P s P r s r r

)ث(لْ تعَلوi دعا> iلm,و )بيþà /دعا >بع ضþبعضا ª )پ18-، سورة-نور، ع- (9

ترجمو: اي مسلمانو! اوهين پاڻ ۾ رسول جي سڏڻ کي ائين نه سمجهو جيئن هڪ ٻي کي سڏيو ٿا.

.33 سڀ کان وڏي اهم ڳالهه هيءَ آهي ته حضور صلعم جن جو اِسم م بارڪ، الله تعالٰي پنهنجي پاڪ ڪتاب ۾ پاڻ سان گڏ گڏ ذڪر ۾ آندو آهي. مثال طور، هيٺين آيتن کي ملاحضه فرمايو:

s P s

s r s

P r r s P » P s

r r r ώ P s

r P r r r s

» r r

)الف(يٰٓ:ھاiل ذيْiمàوii aƄعوiاللّٰi3 aƄعوiiلm,و3i3) لِiلمْ , مþà )پ5-، سورة-النساء، ع- (8

ترجمو: اي ايمان وارؤ! الله جو حڪم مڃو ۽ رسول جو ۽ جيڪي اوهان مان حاڪم هجن تن جو حڪم مڃيو.

r s P r s r s P s r r P s r s » r r r r r s P r r r ώ P s r P r r r s » r r

)ب(يٰٓ:ھاiل ذيْiمàوii aƄعوiاللّٰm33ول34لوْلَوiعi34àنمْĩسمعون Or3 )پ9-، سورة-انفال، ع- (3

ترجمو: اي ايمان وارؤ! الله ۽ سندس رسول جي فرمانبداري ڪريو ۽ان کان نه ڦرو، هوڏانهن اوهين قرآن ٻڌو ٿا.

ª r s

s P s r ധ

s s r r r s » r

s P r r

ώ r ധ

r r r

OǺ )پ11-، سورة-توبه شروع ۾(

)ت(بَď>i مِ اللّٰ m33ول 4, iلٰ iل ذيْ عهدƒ مِ iلم شْ/ يْ

ترجمو: الله ۽ سندس رسول جي انهن مشرڪن کان بيزاري آهي، جن سان اوهان معاهدو ڪيو آهي.

s P s

s P r

s P r r r

s P »

r ώ s P s

r s P r r r s

» r r

)ث(يٰٓ:ھاiل ذيْiمàوmiiت جąaوi لّٰه 3ل لm,و ) iذiدعا¢ل مايَ þaa )پ19-، سورة-انفال، ع- (3

ترجمو: اي ايمان وارؤ! الله ۽ رسول جو حڪم قبول ڪريو جڏهن اوهان کي ان ڪم ڏي سڏي جنهن ۾ اوهان جي زندگي آهي.

½ s ½ r r s P r » r r r r

r s r r s

P ώ P P r r r r s P r r r ώ r s P s P r s » »

)ج( iن iل ذيْ يذُ3ن اللّٰ m33ول4 لعنمْ اللّٰ فِ iلدنaا i3لْ خ, ď i3عد لهم عذiبَ م هàaا a› )پ22-، سورة-

احزاب، ع- (7

ترجمو: بيشڪ جيڪي الله ۽ سندس رسول کي اِيذائين ٿا تن تي الله دنيا ۽ آخرت ۾ لعنت ڪئي آهي ۽ انهن لاءِ خوار ڪندڙ عذاب تيار ڪيو اٿس.

1. P » r ώ P r s r s P

)دs( ل iلنْàا) لّٰه i3لm,و ) )پ9-، سورة-انفال شروع ۾(

ترجمو: چؤ ته غنيمت جا مال الله ۽ رسول جا آهن.

r s P s

r r ώ »

r r s P r r r ώ

r s r r

)ذ3(مِ utا s ق اللّٰ m33ول4 s ان اللّٰ u د:د iل عãا v O1v )پ9-، سورة-انفال، ع- (2

ترجمو: ۽ جيڪو الله ۽ سندس رسول جي مخالفت ڪندو ته بيشڪ الله جي سزا سخت آهي.

.34 بيشڪ الله تعالٰي حضور صلعم جن جو ذڪر م بارڪ بلند و بالا ڪيو آهي، چناچه آذان ۽ خطبي ۽ تَشهّد ۾ الله تعالٰي جي ذڪر سان گڏ پاڻ سڳورن جو به ذڪر موجود آهي.

جيئن ته آنحضرت صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن الله تعالٰي جا حبيب آهن ته مٿن مهربانين جا به بي اَنت مينهن وسايل آهن، جيڪو ڪجهه ٻين نبينسڳورن رب تعالٰي کان عرض ڪري گهريو، سو سڀ ڪجهه اسان جي حبيبِ خدا کي بنا گهرڻ جي عطا ڪيو ويو آهي، اهو قرآني آيتن جي پسمنظر ۾ اسان ڏسي سگهون ٿا. مثال طور:

)الف( حضرت ابراهيم عليه السلام خدا تعالٰي کان سوال ڪيو:

r s P r s P r s r s s P r r

3(i)لْ تزُنّ يُّp ą:عuون ◯5› )پ19-، سورة-الشعراء، ع- (5

ترجمو: ۽ r ر Pسوا نه ڪر مون کي »جنهن ڏينهن جيئرا ٿي ا ٿون.

(ii) r sيُّ pr لْ sيزُ( ώ Pاللّٰ iل à» ;» i3rل ذ s rيْ ir rم àP sوi rم rع 4 )پ28-، سورة-التحريم، ع- (2

ترجمو: جنهن ڏينهن الله رسوا نه ڪندو نبيءَ کي ۽ ا نهن کي جن ايمان آندو آهي ان سان گڏ. توهان ڏٺو ته هتي سوال کان اڳ ۾ بشارت ڏني وئي آهي.

)ب( حضرت ابراهيم عليه السّلام هيٺين دعا گهرن ٿا:

r r s r s r P s » s r » r r s s P s »

i3(i)جàب نِ 3ب نِ iن نعąد iلصْàاp ◯va )پ13-، سورة-ابراهيم، ع- 6 مڪي( ªٰ

ترجمو: مون کي ۽ منهنجي پٽن کي بتن جي عبادت کان بچاءِ.

حضور سرور انبياءِ صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جي حق ۾ بنا گهرڻ جي خدا فرمائي ٿو.

½ s s r s P r ധ r P r s r s r s r r s ധ P P s r r s P P ώ P s P r »

(ii) iناَّ يْ:داللّٰل aذ œبعiþàل ,جسœiلiلąي تa:3 هa:¢, هيْ◯vvi )پ22-،سورة-احزاب،ع(4-

ترجمو: الله اهو ئي چاهي ٿو ته پري ڪري توکان خراب )گنديون( ڳالهيون. اي گهر وارؤ ۽ صاف سٿرو ڪري، توکي صاف سٿرو.

اها مهرباني تمام گهڻي مٿاهين آهي، بنسبت حضرت ابراهيم خليل الله جي حق ۾ جيڪو فرمايو ويو، ڇو ته دعاءِ خليل ته فقط عبادت اضام جي نفيءَ لاءِ هئي ۽ هيءَ دعا هر گناهه ۽ نقص لاءِ آهي، هوءَ دعا ته صرف پٽن جي حق ۾ خاص هئي، پر هيءَ دعا عام آهي ۽ هر هڪ ان ۾ شامل آهي.

)ت( ٻي جڳهه تي حضرت خليل الله عليه السّلام جن هنئين فرمائين ٿا ته:

1. r »
   1. s r

3 isج rعل نِ s مِ 33 ثÃ r»جÃà i»لà s عg ◯5a )پ19-، سورة-الشعراء، ع- (5

ترجمو: ۽ مون کي جنت نعيم جي وارثن منجهان ڪر.

.35 حضور عليه الصَلواة والسّلام جن جي حق ۾ بن مانگي/ بِنا گهرڻ جي الله تعالٰي فرمائي ٿو:

ª r r s r s r r s r s r »

)الف( iنَّ iعàaaك iلbوِ OǺ )پ31-، سورة-الکوثر شروع ۾(

ترجمو: )اي پيغمبر( بيشڪ اسان توکي ڪوثر عطا ڪيو آهي.

r r r r r

s r r r s s P s r r

)ب( 3لسوف :ع aaك 3بك gĩs OĈ ªٰ )پ31-، سورة-ضحيٰ، ع- (1

ترجمو: ۽ توکي ضرور تنهنجو پاليندڙ )فتحيابي( ڏيندو پوءِ تون خوش ٿي ويندين. حضرت ابراهيم خليل الله عليه السّلام جن هن ريت دعا گهرن ٿا.

r s r s

s r r

s ധ s r s r

)ت( i3جعل لِ لسان صد „ق فِ iلْ خ,يْ ◯5r )پ19-، سورة-الشعراء، ع- (5

ترجمو:۽پوين۾منهنجيچڱييادگيري)قائم(ڪر.يعنيآئندها متن۾قيامتتائينمنهنجوذڪرِجميلقائمرک.

حضور سرور انبياءِ صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن کي بنا گهرڻ جي ان کان وڌيڪ عطا ڪيو ويو، چناچه سوره اَلمَ نَشّرح ۾ وارد آهي ته:

ª r r s r r r s r r r

)ث( s33عàا لك ذ,/ك OĆ )پ31-، سورة-الانشراح، ع- (1

ترجمو: ۽ اسان تنهنجو نالو بلند ڪيو. يعني تنهنجي ساراهه تولاءِ مٿاهين ڪئي سون.

لهذا حضور صلعم جن عرش کان وٺي فرش تائين مشهور آهن ۽ نماز و خطبه و آذان ۾ الله تعالٰي جي نالي م بارڪ سان گڏ سندن نالو م بارڪ مذڪور آهي ۽ عرش تي، قصورِ بهشت تي، حورن جي سينن تي، بهشت جي وڻن جي پنن تي ۽ فرشتن جي اکين ۽ ابرؤتي سندن اِسم م بارڪ لکيل آهي ۽ کانئن پهريان جيترا به نبي سڳورا ٿي گذريا آهن، سي سڀ پاڻ سڳورن جا ثنا خوان رهيا آهن ۽ قيامت ڏينهن ثنا خواه هوندا.

)ج( حضرت موسٰي عليه السّلام جن هنئن دعا گهرن ٿا:

s r s s s ധ r r r

sا) 3 v i rشْ$ لِ صد 3 (s ◯ra )پ16-، سورة-طه، ع- (2

ترجمو: موسٰي چيو ته اي منهنجا پاليندڙ مون لاءِ منهنجو سينو ڪشادو ڪر. يعني اي پروردگار! منهنجو سينو منهنجي لاءِ روشن ڪر.

)د( حضور صلعم جن لاءِ بنا گهرڻ جي ارشاد باري تعالٰي ٿئي ٿو:

r r r r

r r s r r s r s s

Дi ìشْ$ لك صد3ك OǺ ٰ )پ31-، سورة-الانشراح شروع ۾(

ترجمو: )اي پيغمبر( ڇا اسان تنهنجي واسطي تنهنجو سينو روشن نه ڪيو؟ يعني )اي پيغمبر( تنهنجو سينو تولاءِ ڪشادو نه ڪيو اٿون ڇا؟

)ذ( حضرت موسٰي عليه السّلام الله تعالٰي کان پاڪ ڪتاب جو سوال ڪيو. الله تعالٰي ٽيهه راتين جو وعدو ڪيو، پوءِ ڏهه راتيون اڃا وڌيڪ ڪيون ويون. بعد ازان ڪتاب توريت عطا ڪئي وئي. مگر حضور سرورِ ڪونين صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن تي بغير ڪنهن سابقه وعدي جي نزولِ قرآن مجيد شروع ٿيو. چناچه باري تعالٰي ارشاد فرمائي ٿو:

ترجمو: ۽ توکي اميد )توقع( نه هئي ته توتي هيءُ ڪتاب لاٿو ويندو، پر فضل ٿيو تنهنجي رب جي طرف کان، پر تنهنجي پاليندڙ جي مهرباني سان لاٿو ويو.

)ر( الله تعالٰي حضرت محمد مصطفٰي احمد مجتبٰي جي رسالت جو قسم کاڌو آهي، چناچه قرآن ڪريم ۾ وارد آهي:

OǺ س tr

s r s r s P s r

OĄ gb ßi ن i,ãلi3

1. s r r »

iنك ل م gr iل Pم ,s mrل rيْ OǼ )پ22-،23 سورة-يٰس شروع ۾(

ترجمو: اي پيغمبر! هن حڪمت واري قرآن جو قسم آهي يعني ته قسم آهي قرآن محڪم جو تحقيق تون البته پيغمبرن منجهان آهين.

)ز( الله تعالٰي حضور صلعم جن جي زندگيءَ جو سندن شهر ۽ سندن زماني جو قسم کنيو آهي.

r s P r s r s r s r r s P » r P s r r

لعم,ك iنمَّ s لفِ ,bmمِ :عمهون ◯›r )پ14-، سورة-الحجر، ع- (5

ترجمو: )اي پيغمبر( تنهنجي زندگيءَ جو قسم! اها )قوم لوط( البته پنهنجي مستيءَ ۾ سرگردان آهي. الله تعالٰي ڪنهن ٻي پيغمبر جي زندگيءَ جو قسم نه کاڌو.

r r s r r P s P r

)س( لْ si سم بذّi iلąل د OǺ

r r s r r e r s r r

i3نت ,sل بذّi iلąل د OĄ )پ31-، سورة-البد(

ترجمو: هن شهر )مڪي( جو قسم کڻان ٿو، ۽ تون هن شهر ۾ )ته( رهندڙ آهين.

s r

OǺ z s عr لi3 (ش)

s P r r r s s »

iن i لْìسان ل sفِ خ „سَّ OĄ )پ31-، سورة-العصر، ع- (1

ترجمو: زماني جو قسم آهي بيشڪ انسان وڏي نقصان ۾ آهي. يعني ته پوياڙيءَ جو قسم آهي ته بيشڪ ماڻهو گهاٽي ۾ آهي.

.٦٣حضورصلعمجنکيقيامتجيڏينهنمقاممحمودعطاٿيندو،جنهنمانمرادبقولمشهورمقامِشفاعتآهي. .٦٣ حضور انور جن کي حوضِ ڪوثر عطا ٿيندو.

.٦٣ پاڻ سڳورن کي وسيلهءِ عطا هوندو، جنهن جو جنت ۾ اعلٰي درجو آهي.

.٦٣ حضور عليه الصلواة والسّلام )ا مت سميت( سڀني کان پهريان پ ل صراط تان گذرندا.

.٠٤ قيامت جي ڏينهن حضور صلعم جن جي ا مت سڀني پيغمبرن جي ا مت کان وڌيڪ هوندي ڪل اهلِ بهشت جي ٻن حصن تي مشتمل سندن ا مت هوندي. ڇو ته الله کي وڻندڙ دِين اِسلام آهي، جنهن جي تصديق پڻ قرآني

آيت سڳوريءَ سان ٿئي ٿي. قرآن ڪريم ۾ ارشاد ٿيل آهي ته:

P r s s ώ r s r s ധ »

iن iل ديْ عàد اللّٰ i لْmلَp )پ3-،4، سورة- آل عمران، ع- (1

ترجمو: بيشڪ وڻندڙ دِين الله وٽ اِسلا م آهي.

.٠٤ جنت ۾ سواءِ حضور عليه الصلواة والسّلام جي ڪتاب )قرآن ڪريم( جي ڪوئي ٻيو ڪتاب نه پڙهيو ويندو ۽ سواءِ حضرت محمد صلي الله عليه وآله وسلم جن جي زبان جي ٻي ڪنهن زبان ۾ گفتگو نه ٿيندي. ) سبحَاَن الِله(

\* \* \*

قرآني حوالاجات

.11 )الف( (i) پ-19-وقال الذين، سوره- الشعرآءَ، آيت194-193-،ع11-،مڪي.

(ii) پ-27-قال فما خطبوڪم، سوره- النجم، آيت11-،ع1-،مڪي.

)ب( پ-27-قال فما خطبوڪم، سوره- النجم، آيت1-،ع11-،مڪي شروع ۾. )ت( پ-25-اليه يرد، سوره- الدخان، آيت58-،ع3-،مڪي.

)ث( پ-27-قال فما خطبوڪم، سوره- النجم، آيت17-،ع1-،مڪي. )ج( (i) پ-1-الم، سوره- البقره، آيت13-،ع17-،مڪي. (ii)پ------11-، سوره- بني اسرائيل، آيت-----،ع3-،مڪي. د (i) پ-31-عم، سوره- الانشراح، آيت1-،2،3،ع1-،مڪي. (ii)پ-31-عم، سوره- الانشراح، آيت4-،ع1-،مڪي. (iii)پ-26-حم، سوره- الفتح، آيت8-،ع1-،مدني.

.29 )الف( پ-1-الم، سوره- البقره، آيت25-،ع4-،مڪي. )ب( پ-16-قالم الم، سوره-طه، آيت1121-ع4-، مڪي )ت( پ-12-ومامن دآبته، سوره- هود، آيت18-،ع11-،مڪي. )ث( پ-12-ومامن دآبته، سوره- هود، آيت45-،ع4-،مڪي. )ج( پ-12-ومامن دآبته، سوره- هود، آيت76-،ع7-،مڪي. )د( پ-12-ومامن دآبته، سوره- هود، آيت75-،ع7-،مڪي. )ذ( پ-1-الم، سوره- البقره، آيت127-،ع15-،مدني.

)ر( پ-12-ومامن دآبته، سوره- هود، آيت42-،ع4-،مڪي. )ز( پ-12-ومامن دآبته، سوره- هود، آيت46-،ع4-،مڪي.

)س( پ-9-قال الملا، سوره- الاعراف، آيت144-،ع17-،مڪي. )ش( پ-21-امن خلق، سوره- القصص، آيت15-،ع2-،مڪي. )ص( پ-23-ومالي، سوره- ص، آيت26-،ع2-،مڪي.

)ض( پ-23-ومالي، سوره- ص، آيت31-،ع3-،مڪي. )ط( پ-16-قال الم، سوره- مريم، آيت7-،ع1-،مڪي.

)ظ( پ3-،-4تلڪ الرسل، سوره-آل عمران، آيت7-،ع1-،مڪي. )ع( پ3-،-4تلڪ الرسل، سوره-آل عمران، آيت37-،ع4-،مڪي. )غ( پ-16-قال الم، سوره- مريم، آيت12-،ع1-،مڪي.

)ڪ( پ-17-افترب للناس، سوره-الانبياءَ، آيت89-،ع6-،مڪي. .31 )الف( پ-29-تبرڪ الذين، سوره- المدثر، آيت1-،ع6-،مڪي. )ب( پ-29-تبرڪ الذين، سوره- المزمل، آيت1-،ع1-،مڪي.

)ت( پ-6-لايحب الله، سوره- المائده، آيت67-،ع11-،مدني. )ث( پ-11-واعلموا، سوره- الانفال، آيت65-،ع8-،مدني. )ج( پ-11-واعلموا، سوره- الانفال، آيت64-،ع8-،مدني.

.31 )الف( پ-4-لن تنالوا، سوره-آل عمران، آيت144-،ع15-،مڪي. )ب( پ-26-حم، سوره- الفتح، آيت29-،ع4-،مدني.

)ت( پ-22-ومن يقنت، سوره- الاحزاب، آيت41-،ع5-،مدني. )ث( پ-26-حم، سوره- محمدصه، آيت2-،ع1-،مدني.

،مڪي.

،ع-

)ج( پ3-،-4تلڪ الرسل، سوره-آل عمران، آيت-

.32 )الف( پ-9-قال الملا، سوره- الاعراف، آيت138-،ع16-،مڪي. )ب( پ-7-واذاسموا، سوره- المائده، آيت112-،ع15-،مڪي.

)ت( پ-12-ومامن دآبته، سوره- هود، آيت53-،ع4-،مڪي. )ث( پ-18-قدافلح، سوره- النور، آيت23-،ع9-،مدني.

.33 )الف( پ-5-والمحصنت، سوره- النساءِ، آيت59-،ع8-،مدني.

)ب( پ-9-قال الملا، سوره- الانفال، آيت21-،ع3-،مدني. )ت( پ-11-واعلموا، سوره- التوبه، آيت1-،ع1-،مدني. )ث( پ-9-قال الملا، سوره- الانفال، آيت24-،ع3-،مدني.

)ج( پ-22-ومن يقنت، سوره- الاحزاب، آيت57-،ع7-،مدني.

)د( پ-9-قال الملا، سوره- الانفال، آيت1-،ع1-،مدني. )ذ( پ-9-قال الملا، سوره- الانفال، آيت13-،ع2-،مدني.

.34 )الف( پ-19-وقال الذين، سوره- الشعراءِ، آيت87-،ع5-،مڪي.

(i) پ-28-قدسمع الله، سوره- التحريم، آيت33-،ع4-،مڪي. )ب( (ii) پ-13-وما ابري، سوره- ابراهيم، آيت35-،ع6-،مڪي. (iii) پ-22-ومن يقنت، سوره- الاحزاب، آيت33-،ع4-،مڪي. )ت( پ-19-وقال الذين، سوره- الشعراءَ، آيت75-،ع5-،مڪي. .35 )الف( پ-31-عم، سوره- الڪوثر، آيت1-،ع1-،مڪي. )ب( پ-31-عم، سوره- الضحيٰ، آيت5-،ع1-،مڪي.

)ت( پ-19-وقال الذين، سوره- الشعراءَ، آيت84-،ع5-،مڪي. )ث( پ-31-عم، سوره- الانشرح، آيت4-،ع1-،مڪي.

)ج( پ-16-قال الم اقل، سوره- طه، آيت25-،ع2-،مڪي. )د( پ-31-عم، سوره- الانشرح، آيت1-،ع1-،مڪي.

)ذ( پ-21-امن خلق، سوره- القصص، آيت86-،ع9-،مڪي.

)ر( پ22-،-23ومن يقنت ۽ ومالي، سوره- يس، آيت1-،2،3،ع1-،مڪي. )س( پ-14-ربما، سوره- الحجره، آيت72-،ع5-،مڪي.

)ش( پ-31-عم، سوره- البلد، آيت2-،ع1-،مڪي. )ص( پ-31-عم، سوره- العصر، آيت2-،ع1-،مڪي.

.41 پ3-،-4تلڪ الرسل، سوره-آل عمران، آيت-،ع1-،مڪي. .41 سيرت رسول عربي از علامه نور بخش صاحب توڪلي.

\* \* \*

¸ت خويلد

ڪبˇريr ˜رض¸ه بن

خديج ˜ة ال

حضرت بيبي

)پهرين مسلمان خاتون(

ا م المّؤمنين سّيده خديجة ال ڪبرٰي رضي الله تعالٰي عنها، بنتِ خويلد بن اسد بن عبدال عزٰي بن قصي، سندن شجره نسب ٽئين يا پنجين پ شت ۾ سردارِ دو عالم صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جي نسب م بارڪ سان وڃي ملي ٿو. بيبي صاحبهرضه جن جي ولادت سنه 15 قبلِ محمد ۾ ٿي هئي. حضور صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جي بعثت کان اڳ ۾ ئي ”طاهره“ جي لقب سان مشهور هيون. of Daugther

khulaidand Fatimawasbornin Meccain 555

سندنwas a pirus and worthy lady "Tahireh"

والد پنهنجي زماني ۾ پنهنجي قبيلي ۾ وڏيءَ عزتوارو ماڻهو هو ۽ مڪي م عظّم ۾ رهندو هو. )سندن نالو م بارڪ سيده خديجهرضه، ۽ لقب ”طاهره“آهي. والدجونالوخويلدبناسد۽ والده جو نالو فاطمه بنت زائره هو(. دولت، آسودگي، چڱو اخلاق، حسن۽ ٻين سڀنيڳڻڻ ڪريبيبي صاحبه رضه جن جي عزت ناموس۽مشهوريچؤطرفهئي.

سندن پهرين شادي اَبو هاله بن زراه تميمي سان ٿيل

هئي، جنهن مان ٻه پٽ هند۽ هاله نالي پيدا ٿيا. سي ٻئي صحابيآهن. حضرت هند جي روايت سان آنحضرت صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جو حليو م بارڪ بيان ٿيل آهي. ابو هاله جي وفات کان پوءِ ٻي شادي عتيق بن عائد بن عبدالله بن محمدبنمخزوم سان ٿي، جنهن منجهان هڪڌيءَ پيداٿين.جنهنجو نالو به هِند رکيو ويو هو. هيءَ م شرف با اسلام ٿي ۽ پنهنجي سؤٽ حيفي بن ا سيه بن عائد مخزوميءَ سان شادي ٿين. هِن جي اولاد کي حضرت بيبي خديجهرضهجي تعلق/نسبتسان ”بنوطاهره“ سڏيو ويندو آهي.عتيقجيوفاتکان پوءِ سنه 26 محمدي۾جڏهنسندنعمر م بارڪ چاليهه ورهيه (41) هئي، ته حضرت محمد صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جي نڪاح ۾ آيون. ان وقت بيبي خديجة الڪبرٰيرضهجي عمر م بارڪ چاليهه سال هئي ۽ پاڻ سڳورا 25 سالن جا هئا. ٻئي پاسي بيبي صاحبه بيواه ۽ حضرت محمد صلي الله عليھ وآلھ وسلمجن ڪنوارا هئا.

سندنپاڪدامنيءجَيڪريماڻهوکين ”طاهره“جي لقب سان سڏينداهئا،آنحضور صليالله عليھوآلھوسلمجن

جو سمورو اولاد سواءِ سيد ابراهيم رضي الله تعالٰي عنھ جي)سندن والده جو نالو ماريه قبطيه هو، اٺين هجريءَ ۾ پيدا ٿيو ۽ ڏهين هجريءَ ۾ وفات ڪئي( بيبي صاحبهرضه جن جي بطن م بارڪمان ٿيو. سندن اولاد ۾ چار پٽ نالي سيد قاسم رضه، سيدطيبرضه،سيدطاهررضه،سيدعبداللهرضهپيداٿيا،جيڪيننڍپڻ۾ئيفوتٿيويا،۽چارنياڻيون،سيّدهزينبرضه، سيّده رقيه الزهرا رضه، سيّده فاطمة الزهرا رضه ۽ سيّده ا مِ ڪلثوم رضه پيدا ٿيون، جن تمام بلند مقام ماڻيو، پرسڀني ڀينرن منجهان وڌيڪ بلند درجاتبيبي فاطمة الزهرا رضه جن جي نصيب ۾ آيا ۽ جنت جي عورتن جي سرداري حاصل ٿين. جيئنتهحضور صليالله عليھوآلھوسلمجن 12 سالنجيعمر۾تجارتدورانسفر۾ پنهنجي چاچيحضرتابو طالب جي رفاقت ۾ ڪاميابيون ماڻيون، ته واپسيءَ تي حضرت بيبي خديجة الڪبرٰي رضه جن مال ڏيئي کين تجارت لاءِ شام جي سفر جي دعوت ڏني. بيبي صاحبه رضه مالدار خاتون هئي ۽ پاڻ سڳورن صلي الله عليھ وآلھ وسلم جي متعلق”صِديق“۽”اَمين“جيلقبنجيبهڄاڻ هين،۽تجارتمانبه سٺونفعوڪمائيواپسوريا،تهکينپنهنجيمالسان گڏتجارتجيترغيب ڏني۽پيغامموڪليائينتهجيڪومعاوضوٻينکيڏينديآهيان،توهانکيمضاعفڏيندم. پاڻ سڳورن صليالله عليھوآلھوسلمدعوتقبول فرمائي.ا نسفر ۾بيبي صاحبهرضهجنجو غلامميَسّره پاڻسڳورن صلي الله

عليھوآلھوسلمسانسندنخدمت لاءِ ساڻن گڏ رهيو.سفردورانجڏهنبازاربصرٰي ۾سندنملاقاتهڪراهبسانٿي، جنهن غلامميسرهکي سڀ حقيقتون ٻڌايون، جن جو عام ماڻهو يقين نه پي ڪري سگهيو. سفر دوران ڪيترائي عجيب و غريب واقعا به پيش آيا، جن جي متعلق تفصيل غلام ميسره پنهنجي مالڪه، خديجة الڪبرٰي رضه کي ٻڌايا. الله تعالٰي تجارت۾گهڻونفعوبخشيو”گڏوگڏاهڙينحقيقتنتانپردوکنيو،جيڪيغلامميسرهاچيٻڌايون.حضرتبيبيخديجة الڪبرٰي رضهجيدورانديشنظرجيڪوڏٺو۽ٻڌوتهمٿساهاڳالههواضعٿيوئي،تهبيشڪپاڻسڳوراصلياللهعليھوآلھ وسلمسڄيمخلوقلاءمِوڪليلاللهتعالٰي جاخاصٻانهاآهن.انهنسڀنيڳالهينکيذهن۾رکنديتقريب ˝اٽنمهيننبعد لعيلٰي بن منيه جي ڀيڻ جي ذريعي پاڻ سڳورن صلي الله عليھ وآلھ وسلم ڏانهن نڪاح جو پيغام موڪليو، جيڪو پاڻ سڳورن پنهنجن چاچن جي معرفت قبول ڪرڻ فرمايو. سندن چاچي حضرت ابو طالب نڪاح پڙهايو ۽ پنج سو درهم حق مهر مقرر ٿيو. هيءَ آنحضرت صلي الله عليھ وآلھ وسلمجن جيپهرين شادي هئي. بيبي صاحبه رضه جن جي حياتيءَ ۾پاڻسڳورنصهٻيونڪاح نه ڪيائون. باقيبيبيصاحبه رضه جيانتقالکان پوءِ چند شاديونڪيائون.

حضرتخديجةالڪبرٰي رضي الله تعالٰي عنها (25) سالن تائينرحمتاللعَالمين صلي الله عليھ وآلھ وسلمجن جي رفاقت ۾ گذارڻ بعد سنه 51 محمدي ۾ (65) پنجهٺ ورهين جي ڄمار ۾ وفات ڪئي. انا الله وِانا اِليه راجعون. سندن تدفين مڪي مڪرم ۾ ٿي. بيبي صاحبه رضه دينِ اِسلام جي سرگرم خاتون، پاڻ سڳورن صه جن جي غمگسار ۽ خدمتگار ساٿياڻي هئي. بيبي صاحبه رضه جي مثالي ازدواجي زندگيءَ جا اثرات رسول الله صلي الله عليھ وآلھ وسلم جنجيدلتي تمام گهرا نقشٿيل هئا. پاڻسڳورا صلي الله عليھ وآلھ وسلماڪثر بيبي صاحبهجوذڪر تمام سهڻن لفظن ۾ ڪندا هئا.

بِيبي خديجة ال ڪبرٰي رَضيّ الله تعالٰي عَنها ا ها پهرين عظيم خاتون هئي، جنهن سڀ کان پهرين اِسلام قبول ڪيو. يعني پهرين خاتون جنهن اسلام قبوليو، يا وري ٻين لفظن ۾ ائين کڻي چئجي، ته سڀ کان پهرين مردن توڙي عورتن ٻنهي منجهان اول نمبر تي بشرِ انساني جنهن رسالت ماب صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جي پيغام تي لبيڪ چئي، ”تصديق ۽ تائيد“ فرمائي.

عورت جي راءِ ۽ مشوري جي ق در ۽ اهميت جو ٻيو ڪهڙو ثبوت کپي، جو الله جي آخري رسول صلي الله عليھ

وآلھ وسلمجن جي رسالت جي تَصّديق جو اَوليّن شرف به عورت جي حصي ۾ آيو. هن شرف ملڻ سان ا م المؤمنين حضرت خديجة الڪبرٰي رضي الله تعالٰي عنها جي، سڀني روحاني نياڻين جو ڳاٽ فخر سان اوچو ٿي ويو آهي. اهو هڪ عورت جو ئي اعزاز آهي، جنهن رسالت جي تصديق ۽ اسلام جي قبوليت ذريعي سڄي انسانيت تي فوقيت ۽ سبقت حاصل ڪري ورتي آهي. بيبي خديجة الڪبرٰي رضه الله تعالٰي عنها ان اڪيلي عورت جي ئي شاهدي هئي، ته محمد صلي الله عليھ وآلھ وسلم، الله جو سچو رسول آهي. تڏهن کان اڄ ڏينهن تائين ڪنهن به

اهو سوال نه ورجايو ته هڪ عورت جي شاهدي اڌ هجڻ جي صورت ۾ ساقط الاعتبار آهي، يا وري هڪ عورت جي

راءِ ۽ مشوري کي انڪري قبول نه ڪيو وڃي، ته هوءَ ڪمزور، ضعيف ۽ ناتوان يا وري گهٽ عقل ۽ گهٽ عمل واري هوندي آهي. حضرت خديجة رضي الله تعالٰي عنها جن جي باري ۾ هن قسم جي سوچ هڪ مسلمان کي ڪفر جي ويجهو ڪري سگهي ٿي. مسلم د نيا جي عالم ۽ بزرگ پاڻ ۾ اِن نقطي تي يڪراءِ آهن، ته سڀ کان پهرين حضرت خديجة رضه، پاڻ سڳورن صلي الله عليھ وآلھ وسلم تي ايمان آندو. الزهري رحه، قتادٰي رحه، موسٰي بن عقبه رحه بن اسٰحق الواقدي رحه ۽ سعيد رحه بن يحيٰي ۽ ٻين ڪيترن وڏن عالمن سڳورن متفقه طور تيان حقيقت کي تسليم ڪيو آهي، ته جڏهن وحي نازل ٿي، ته پاڻ سڳورن صلي الله عليھ وآلھ وسلم گهر وارن کي فرمايو، ته مون کي ڪمبل ويڙهايو ۽ جڏهن ڪجهه سامت ۾ آيا ۽ سڄي ڪيفيت بيبي صاحبه رضه جن کي ٻڌايائون، ته هڪدم بيبي خديجة الڪبرٰي صاحبه رضه فرمايو. خدا جو قسم! توهان صلي الله عليھ وآلھ وسلم رحم ڪريو ٿا، بيڪسن، يتيمن ۽ فقيرن جا مددگار آهيو، مهمان نواز آهيو ۽ هر ڏک ۽ رنج ۽ غم ۾ حق جا علمبردار آهيو ۽ حق جي حمايت ڪريو ٿا. ائين چئي بيبي صاحبه رضه جن رسالت جي تصديق ڪئي. ”سيده خديجه رضه جي

تصديق ڪا معمولي تصديق نه هئي، پاڻ هڪ سمجهدار ۽ معزز ترين خاتون هئي. سندن فهم و فراست، ۽ دانائي، سندن ڪردار جي پاڪيزگي مڃيل هئي. 15 سالن جي عرصي کان وٺي حضور صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جي شريڪ حيات هئڻ جو کين شرف حاصل هو. پاڻ سڳورن صلي الله عليھ وآلھ وسلم جي ڪردار ۽ اخلاق کان بخوبي واقف هئي، انڪري سندن تصديق ۽ شاهدي هر معترض ماڻهوءَ جي وات کي هميشه لاءِ بند ڪري ڇڏيو.

حضرت بِيبي خديجة الڪبرٰي رضه جنهن جي بزرگي ۽ شرف هڪ مڃيل حقيقت آهي. رسول الله صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن، سندن خدمتن جو اعتراف ڪندي. کين خراج تحسين پيش ڪندا هئا، ۽ فرمائيندا هئا، ته خديجه رضه ا ن مهل منهنجي تصديق ڪري مون تي ايمان آندو، جڏهن ٻين ماڻهن منهنجي تڪذيب ڪئي. حضرت جبرئيل عليه السّلام به حضرت خديجه رضه جن لاءِ الله تعالٰي جو سلام کڻي ايندو هو. اهو به الله تعالٰي جي طرفان عورت لاءِ هڪ اعزاز آهي ۽ عورت جي عظمت جو اعتراف به آهي.

صلح حديبيه جي موقعي تي حضرت ا مِ سلمٰي رضه جي راءِ هجي، يا حضرت خديجه رضه جي تصديق -لرسالت جو واقعو، حضرت حفصه رضه جو مشوره هجي يا وري ٻين صحابياڻين جا رايا. مطلب ته هر موقعي ۽ مه تي، دينِ اسلام جي ابتدائي دؤر کان وٺي، بيبين سڳورين جو بي انتها اهم رول رهيو آهي. دِين جو مسئلو هجي يا

ميدانِ جنگ، گهر اندر توڙي ٻاهر، هر لحاظ کان بيبين سڳورين پنهنجو پاڻ موکيو آهي. مطلب ته تصديقِ نبوت

کان وٺي قرآن شريف کي طِباعت تائين سنڀالي رکڻ جهڙيون اَهم ذميواريون بيبين ئي سرانجام ڏنيون آهن. ”رسول الله صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن تي سڀ کان پهريان ايمان آڻڻ واري هڪ ”عورت“، يعني بيبي

خديجه رضه زوجهِ م طَهره هيون. ۽ حَقَ جي حِمايت ۾ سڀ کان پهرين بي جگريءَ سان شهيد ٿيندڙ عورت، جنهن۾جو نالو حضرت بيبي سميه رضه بِنت خباط هو. قرآن حڪيم کي جڏهن سرڪاري طور تي هڪ ” مصحف“ گڏ ڪيو ويو، ته اهو پڻ هڪ ”عورت“ ا م المؤمنين حضرت حفصه رضه بنت عمر رضه جي تحويل ۾ ڏنو ويو. هيءَ امانت وٽن عهد صديقيءَ کان وٺي، دؤر عثمانيءَ تائين محفوظ رهي. ۽ پوءِ ان ساڳي مصحف تي اعتماد ڪندي، ا ن جا نقل تيار ڪرائي، سڀني شهرن ۾ موڪليا ويا.

بيبي خديجة الڪبّرٰي رضيّ الله تعالٰي عنها جن جي شخصيت همگير شخصيت هئي. پاڻ سڳورن صلي الله عليھ وآلھ وسلم سندن حياتي ۾ ٻي شادي نه ڪئي، اِهو سندن عظمت، پاڪائي ۽ خوش اخلاقيءَ جو هڪ اهڙو زنده مثال هو، جيڪو ٻين ازواج مطهرات جي حصي ۾ نه آيو. بيبي صاحبه رضه پنهنجي مال و دولت ۽ عقل و فهم سان نه صرف رسول مقبول صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جي مدد فرمائي، پر اسلام جي پڻ خدمت ڪئي.

بيشڪ اسان عورتن تي الله تعالٰي ۽ سندس رسول حضرت محمد صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جا احسان

آهن، جن اسان کي دين ۽ دنيا جي ڀلائي عطا ڪئي ۽ عمل ڪرڻ ۽ نصيحت حاصل ڪرڻ لاءِ پاڪ

ڪتاب ”قرآن مجيد“ سان روشناس ڪرايو. رب تعالٰي کان د عا آهي، ته شل! اسان سڀني ڀينرن تي رحم فرمائي ۽ صراط المستقيم تي هلڻ جي توفيق عطا فرمائي.

\* \* \*

## روزي جي اهميت

رمضان الم بارڪجيمهينيجونبيشمار۽بيحساب فضيلتونآهن،هن ڀلاريمهينيکي الله تعالٰيپنهنجو مهينو سڏيو آهي. هن مهينيکي غمخواري، همدرديءَ صبر،رحمت۽ مغفرتوارو مهينوسمجهيو وڃي ٿو. هن مبارڪمهيني ۾ الله تعالٰي پنهنجيپياري محبوبحضرت محمّد مصطفٰي، احمدمجتبٰي صلي الله عليهوآلهوسلمجنتيآخريآسماني ڪتاب”قرآنشريف“نازلفرمايو.اهڙوپاڪڪتاب،جيڪونه

صرفمذهبينقطنسانمالامالآهي. پرانجي”نزول“، دنياوارن کيحقوباطلجوفرق ڪرڻسيکاريو۽ دنياکيامنو سلامتي۽ آزاديءَ ۽ جمهوريت جو پيغام ڏنو. قرآني تعليم تي عمل ڪري، انسان ديني ۽ دنياوي حاصلات ماڻي ٿو ۽ رب تعالٰي جي آڏو سرخروٿئيٿو،پوءاِسانمسلمانڀائرن۽ڀينرنلاءاِيمان۽مسرت و شادابي جو ٻيو ڪهڙو ڏينهن ٿي سگهي ٿو، جيڪو رمضان مهينيکان علاوه هوندو. رمضانالم بارڪجيفضيلت۽عظمت انکانوڌيڪٻيڪهڙيٿينديجوهنمهيني۾قرآنمجيد نازل ٿيو۽رب تعالٰي هنمهينيکي پنهنجو مهينو سڏيو.

هن ئي مهيني ۾ ”عبادت صوم“، کي الله تعالٰي پنهنجن

بندن تي فرض بڻايو، جنهن ۾ آسمان ۽ جنت جا دروازا کوليا وڃن ٿا. هر نيڪيءَ جي عيوض ڏهوڻو ثواب ملي ٿو. روزيدار جو هلڻ چلڻ، ا ٿڻ ويهڻ۽ کائڻ پيئڻ سبب ڪجهه ”عبادت“ ۾ شمار ڪيو وڃي ٿو ۽ هيءُ ئي اهو بابرڪت مهينو آهي. جنهن منجهه هڪ رات اهڙي ته فضيلت ۽ بزرگيءَ واري اچي ٿي. جنهن ۾ عبادت ڪرڻ هڪ هزار مهينن جي عبادت کان بهتر ۽ افضل ليکي وڃي ٿي! سبحان الله.

جيئن ته هن مَاهِه م بارڪ ۾ روزيدار، پرهيزگار بڻجي ويندو آهي. سندس جسم ۽ روح پاڪ و صاف ٿي وڃي ٿو. منجهانئس برا خيال پري ٿي وڃن ٿا ۽ نفساني خواهش تي ڪنٽرول ڪيو وڃي ٿو. نه صرف اِهو پر ا ن سان گڏوگڏ زِبان، دِل ۽ اَکيون هَٿَ پِير. مطلب ته سمورا حواس، نيت ۽ اخلاق سڀني ۾ پرهيزگاريءَ جو عنصر حاوي ٿي وڃي ٿو. سڄو مهينو روزيدار عبادت ۾ گذاري ٿو ته سندس اخلاقي تربيت به ٿيندي رهي ٿي، ۽ پنهنجي خاندان ۽ مٽن مائٽن جي مدد ۽ همدردي جي ترغيب به ملندي رهي ٿي. جنهن جي ڪري مجموعي طور تي معاشري تي مثبت اثر ٿين ٿا. هاڻي ٻڌايو ۽ توهان پاڻ فيصلو ڪريو ته ڪهڙو مسلمان هوندو جيڪو خدا جي هن مهيني کان

پاسو ڪري يعني ”روزو“ نه رکي ۽ پاڻ کي هن ڀلاري مهيني جي رحمتن ۽ نعمتن سان مالا مال نه

ڪري. ”رمضان“ لفظ ”رمض“ منجهان نڪتل آهي. يعني ته هيءُ مهينو گناهن کي ساڙي ٿو ڇڏي ۽ روزيدار پاڪيزگيءَ جي بلندين تي پهچي ٿو! سبحان الله

لفظ ”صوم“ جي لغوي معنٰي آهي. امساڪ يعني روڪڻ، روڪي وٺڻ، مطلب اهو آهي ته ”روزو“ هڪ اهڙيءَ عبادت جو نالو آهي. جيڪو هڪ مسلمان جي فطرت۽ حدود الله تي قائم رهڻ۽ روزيدار کي احڪام الاهي جو م طيع ۽ فرمانبردار بڻجڻ تي مجبور ڪري ٿو ۽ انسان کي پنهنجي جسم ۽ روح ٻنهي تي پورو پورو ضبط ۽ قابو ۾ رکڻ سيکاري ٿو ۽ اِهائي اصل ۾ ”روزي“ جي حقيقت آهي. جيڪڏهن ان حقيقت کي نظر ۾ رکي روزو رکبو ته ا هو ”عبادت“ ۾ شمار ٿيندو. ورنه جيڪڏهن صرف رسميطور تي ڏيکارڻ لاءِ روزو رکيو ويندو ته ا ن منجهان ڪو فائدو

حاصل نه ٿيندو نه دنياوي۽ دِينوي.

”روزي“ جي اصطلاحي معنٰي آهي، سج ا ڀرڻ کان وٺي سج لهڻ تائين کائڻ پيئڻ ۽ جنسي خواهشن کي ترڪ ڪرڻ، اِها ته ”روزي“ جي ظاهري معنٰي آهي. هاڻي اچو باطني معنٰي ۽ مفهوم ڏانهن روزي جو ”باطن“ اهو آهي ته روزيدار پنهنجو پاڻ کي الله تعالٰي جي نافرمانيءَ کان ۽ ”گناهن“ کان روڪي ۽ رب جي حضور عبادت ۾ مشغول رهي ۽ پنهنجا ڪيل ڏوهه بخشرائي ۽ آئنده لاءِ نيڪ راهه تي هلڻ جي دعا گهري. محض رسمي طور تي روزو رکي ظاهري طور برن ڪمن کي ڇڏي ڏيڻ سان به مقصد نٿو ملي. پر حقيقي معنٰي ۾ پنهنجو پاڻ کي پرهيزگار بڻائجي ۽ پنهنجي اندر روحاني پاڪيزگي پيدا ڪجي. ”روزا“ هجرت جي ٻئي سال يعني مديني طيبه ۾ مسلمانن تي فرض ڪيا ويا.

روزي جي فرضيت ۽ ابتدا جي متعلق:

الله تعالٰي قرآن مجيد ۾ فرمايو آهي ته: ”اي! ايمان وارو! توهان تي روزا فرض ڪيا ويا آهن، جهڙيءَ طرح توهان کان اڳ ماڻهن تي فرض ڪيا ويا هئا، ان لاءِ ته توهان م تقي ۽ پرهيزگار بڻجي وڃو“. يعني ته روزا نه صرف مسلمانن تي فرض ڪيا ويا آهن، پر ا ن کان اڳين ا متن تي به فرض هئا روزو يعني ”صوم“ جي عبادت حضرت آدم عليه السّلام کان وٺي هر نبيءَ ۽ هر ا مت تي فرض هئي۽ ڪابه امتاهڙي نه گذريآهي جنهن تي ”روزا“ فرض نه ڪيا ويا هجن هاڻي اسان کي ڏسڻو هيءُ آهي ته آخر روزي جو فلسفو آهي ڇا؟ بظاهر جيڪڏهن ڏسجي ته روزي رکڻ سان ڀلا الله تعالٰي جو ڪهڙو مقصد ٿي سگهي ٿو. نعوذ بالله الله تعالٰي کي ڪهڙو فائدو آهي؟ پر ان جو جواب خود الله تعالٰي قرآن مجيد ۾ هن طرح ڏنو آهي ته:

ترجمو: )يعني، توهان تي جيڪي روزا فرض ڪيا ويا آهن، تن جي غرض ۽ اهميت هيءَ آهي ته توهان

متقي بڻجي وڃو( يعني ته بلڪل واضع طور اِهو فرمايو ويو آهي ته اهي روزا صرف توهان جي نيڪ، پرهيزگار ۽ متقي بڻجڻ لاءِ فرض ڪيا ويا آهن، جيئن توهان نفس تي ڪنٽرول ڪرڻ سکو ۽ ان جي معرفت متقّي ۽ پرهيزگار بڻجي وڃو، رب تعالٰي جا شڪر گذار ۽ نيڪ ٻانها بڻجي. رب کان نيڪيون طلب ڪري سگهو ۽ انعام ۾ بي شمار ثواب حاصل ڪرڻ سان گڏوگڏ جنت جا حقدار بڻجي وڃو. روزي رکڻ سان نفس اَماره جي قوت گهٽجي وڃي ٿي ۽ سڀ عضوا سست ٿي وڃن ٿا. گناهه جي خواهش گهٽجي وڃي ٿي. ان سلسلي ۾ بعض بزرگن فرمايو آهي ته جڏهن نفس کي بکيو رکجي ٿو ته سمورا عضوا به بکيا ٿي ويندا آهن، پوءِ نه اک ڪنهن خوبصورت منظر جي متلاشي رهندي آهي. نه وري ڪن ڪجهه ٻڌڻ جو سوچيندا آهن، نه زبان کي ڪلام سان رغبت ٿيندي آهي. ها البته روحانيت ترقي ڪندي آهي، ان جي برعڪس جڏهن پيٽ ڀريل هجي ٿو ته سڀ خواهشون به جاڳي پون ٿيون. روزي رکڻ ڪري فضول ڳالهائڻ فضول ڏسڻ، فضول ٻڌڻ، فضول عمل ڪرڻ جهڙين ڳالهين کان روزيدار ”امن“ ۾ رهي ٿو. ان طرح دل به پاڪ و صاف رهي ٿي ۽ عبادت الاهي ۾ لطف ۽ مزو به ملي ٿو. نيڪ ڪمن ڏانهن رغبت وڌي ٿي ۽ گناهن کان نفرت محسوس ٿئي ٿي. ان کي ئي دراصل تقوٰي ۽ پرهيزگاري سڏجي ٿو ۽ روزي جي فرضيت ۽ اصلي غَرضَ ۽ اهميت به اهائي آهي، ان کان علاوه حڪمِ خدا جي تعميل ٿئي ٿي ۽ حضور صلي الله عليه وآله وسلم جن جي ا سوه حسنه تي عمل پيرا به ٿجي ٿو. سڄي سال ۾، ان ئي بابرڪت هڪ، مهيني اندر روحاني ۽ جسماني زڪوات ادا ٿي وڃي ٿي. اهو ئي روزي جو فلسفو آهي ۽ اهائي اَهميت آهي ته هڪ طرف الله تعالٰي جل شانه پنهنجن بندن تي روزي جي صورت ۾ سخت ۽ مشڪل فرض عائد ڪيو آهي ته ٻئي طرف پنهنجي رحمتن جا دروازا کولي ڇڏيا آهن.

حضرت عباده رضه جن کان روايت آهي ته هڪ دفعو حضور صلي الله عليه وآله وسلم جن رمضان الم بارڪ جي مهيني اچڻ کان اڳ فرمايو ته:

رمضان شريف جو مهينو اچي ويو آهي. جيڪو تمام گهڻين برڪتن وارو مهينو آهي. الله تعالٰي هن مهيني ۾ انسانن ڏانهن متوجه ٿئي ٿو ۽ پنهنجي رحمت خاص نازل فرمائي ٿو. خطائون معاف ڪري ٿو ۽ دعائن کي قبول ڪري ٿو.

بدنصيب آهي اهو شخص جيڪو هن مهيني ۾ به الله جي رحمتن کان محروم رهجي وڃيِ، ٻي جڳهه تي نبي ڪريم صلي الله عليه وآله وسلمجن جو قولم بارڪ آهي ته رمضان الم بارڪجي هررات۽ هر ڏينهن جهنم جا قيدي ڇڏيا وڃن ٿا ۽ هر مسلمان لاءِ هر رات ۽ هر ڏينهن ۾ هڪ ”دعا“ ضرور قبول ٿئي ٿي. ارشاد نبوي ۾ آهي ته: ٽن ماڻهن جي ”دعا“ رد نه ٿينديآهي، هڪ ”روزيدار“جي ”افطار“جي وقت ٻيو ”عادل بادشاهه“جي دعا ۽ ٽيون ”مظلوم“جي دعا.

حضرت عائشه رضه جن کان روايت آهي ته جڏهن رمضان شريف جو مهينو ايندو هو ته پاڻ سڳورن جو رنگ بدلجي ويندو هو. نماز جي وقت ۾ اضافو ٿي ويندو هو ۽ ”دعا“ ۾ تمام گهڻي عاجزي فرمائيندا هئا ۽ خوفِ خدا غالب ٿي ويندو هين. الله تعالٰي جل شانه رمضان مهيني ۾ عرشِ برين کي کڻڻ وارن ملائڪن کي حڪم ڏيئي ڇڏيندا آهن ته پنهنجي پنهنجي عبادتن کي ڇڏي ڏيو ۽ صرف روزيدارن جي دعائن تيآمين چوندا ڪريو، اهڙين ٻين ڪيترين ئي روايتن منجهان رمضان جي ”دعا“ جو خصوصيت سان قبول پوڻ جو پتو ملندو رهيو آهي. حضرت عباده رضه جن کان روايت آهي ته حضور صلي الله عليه وآله وسلم جن فرمايو مسلمانو! رمضان جو مهينو توهان وٽ اچي ويو، جيڪو بابرڪت آهي. هن ۾ الله تعالٰي رحمت سان توهان ڏانهن متوجه ٿئي ٿو ۽ مهربانيون ڪري ٿو. گناهه بخشي ٿو ۽ دعائون قبول فرمائي ٿو ۽ فرشتن سان تعريف ڪري ٿو ته ڏسو منهنجا بندا بک ۽ ا ڃ جي تڪليف سهي ۽ پنهنجون ٻيون ضرورتون ڇڏي منهنجي عبادت ۾ مصروف آهن، نيڪي ۽ ڀلائي جي تمنا ڪري رهيا آهن. آخر ۾ دعا آهي ته رب العالمين اسان سڀني کي رمضان مهيني جي برڪتن جي صدقي نيڪ هدايت نصيب ڪري ۽ صراط المستقيم تي هلڻ جي توفيق عطا فرمائي. )آمين(

\* \* \*

### ڪتاب جي اهميت

”ڪتاب“ جو لفظ هڪ پڙهيل لکيل انسان جي زندگيءَ ۾ تمام اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. ڪتاب هڪ بهترين ۽ خاموش ”دوست“ آهي. انسان هي نڪتا ذهن ۾ رکي گهڻو ڪجهه پرائي سگهي ٿو.

\* \* \*

###### ڪتاب

ڪ ڪفر کان روڪي ٿو.

ت تحقيق ڪرڻ سيکاري ٿو.

ا اورچائيءَ جي راهه تي هلائي ٿو. ب برائي کان روڪي ٿو.

\* \*

علم روشنيءَ جو مينار

علم حاصل ڪرڻ هر

مسلمان ”مرد“ توڙي ”عورت“ لاءِ فرض قرار ڏنل آهي. حديث م بارڪ ۾ آيل آهي ته ”علم حاصل ڪرڻ لاءِ چين ملڪ وڃڻو پوي ته به وڃو“. حاصل مطلب هيءُ آهي ته علم حاصل ڪرڻ لاءِ ڪيتري به محنت ۽ جاکوڙ ڪرڻي پوي، ته ضرور ڪريو ۽ هر وقت علم جي جستجو ۾ محو رهو. علم حاصل ڪرڻ لاءِ نه ته عمر جو ڪو تعين ٿيل آهي نه ڪو جنس يعني مرد/عورت جو ڪو فرق آهي. ”پينگهي کان قبر“، تائين عِلم حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ۾ رڌل رهڻ گهرجي، ڇو ته حديث م بارڪ ۾ آيل آهي ته جنهن علم حاصل ڪرڻ جي جستجو ۾ گذاريو. تنهن ڄڻ جهاد ڪيو. علم اهڙو خزانو آهي، جنهن کي ڪو چور چورائي نٿو سگهي، بلڪه، توهان جو اهڙو خزانو آهي، جنهن کي جيترو ورهائيندا. اوتروئي اضافو ٿيندو رهندو. علم ورهائيندڙ کي استاد جو مانائتو ۽ شانائتو خطاب مليل آهي. ا ستاد جنهن جي پيشي کي پيغمبري درجو عطا ٿيل آهي. اهڙي مقدس پيشي سان وابسته انسانن جو فرض آهي ته اهي مڪمل ديانتداريءَ سان پنهنجا فرض ادا ڪن ۽ ڪنهن به لوڀ ۽ لالچ جو شڪار ٿي پنهنجي پيغمبري پيشي جي نفي نه ڪن. ڇو ته حديث شريف ۾ آيل آهي ته هڪ جاهل کي ته ان جي جهالت يعني، اڻ ڄاڻائي جي بنياد تي ڪجهه معافي متان ملي به وڃي، پر هڪ عالم ۽ فاضل يعني ”علم“ جي روشني رکندڙ انسان جي غلطين کي ڪڏهن به معاف نه ڪيو ويندو، ڇو ته الله تعالٰي عالم الغيب آهي، هو ڄاڻي ٿو ته ڪير اڻ ڄاڻائيءَ ۾ ڪوتاهي ڪري پيو ۽ ڪير ڄاڻندي به اڻ ڄاڻ بڻيل رهي ٿو. الله تعالٰي کان دعا آهي ته الله سائين سڀني کي صراط المستقيم تي هلڻ جي توفيق عطا فرمائي. )آمين ثم آمين(

علم

ع عقل عطا ڪري ٿو. ل لالچ کان باز رکي ٿو.

م محنت ۽ همدرديءَ جو درس ڏي ٿو.

.1 علم هڪ اهڙي لٺ آهي، جيڪا بي سهارن لاءِ سهارو ثابت ٿيندي آهي. .2 علم اهڙي تلوار آهي، جنهن جي تيزي، تلوار کان به وڌيڪ آهي.

.3 علم اهڙو موتي آهي، جنهن جي روشني ڪڏهن به نه گهٽبي آهي.

.4 علم ۾ اهڙي جلاوت آهي، جنهن تي سڀ لذت قربان ڪري سگهجي ٿي. .5 علم اهڙي ڍال آهي جيڪا جهالت جي خلاف حفاظت جو ڪم ڏئي ٿي. .6 علم اها دولت آهي جنهن کي ڪير به چوري نٿو ڪري سگهي.

دوست هڪ نعمت آهي

دوست جي معنٰي آهي همدرد هڪ اهڙو انسان جيڪو ٻي جي فطرت جي مطابق هم آهنگ ٿي، سچائيءَ سان هم خيال ٿي گذاري. اڄ جي نفسانفسي دور ۾ سچي ساٿيءَ جو ملڻ ناممڪن آهي. پر جيڪڏهن ملي وڃي ته سمجهو ته ان کان وڏي ڪا ٻي نعمت ڪانهي.

دوست

د ڏک سک جو ساٿي. و وفا ڪرڻ وارو.

س ساٿ ڏيڻ وارو ۽ ساٿ نڀائڻ وارو. ت تڪليف ۾ ڪم اچڻ وارو.

زندگي

زندگي، الله تعالٰي جل شانه جي طرفان عطا ڪيل نعمت آهي. بقول علامه اقبال رحه ته ”زندگي، بي بندگي، شرمندگي.“ حاصل مطلب ته زندگي رب تعالٰي ان لاءِ عطا نه ڪئي آهي. ته صرف اجاين ڳالهين ۽ کيل تماشن ۾ گذاري ڇڏجي، پر ان عطا ڪيل زندگيءَ جي پويان هڪ وڏو فلسفو سمايل آهي. ان نعمت جي شڪراني طور انسان کي هميشه نِياز ۽ نوڙت سان گڏ رب تعالٰي جو شڪر ڪرڻ گهرجي. نه ته آخر ۾ شرمندگي پلئه پوندي.

\* \*

زندگي

ز زنده دلي سان زندگي گذاريو. ن نصيحتن کي ياد ڪريو.

د دوستن جي مدد ڪريو.

گ گندين عادتن کان بچندا رهو.

ي هميشه پنهنجي ماضيءَ کي ياد رکو.

”زندگي آمد برائي بندگي، زندگي بي بندگي شرمندگي“ )علامه اقبال رحه(

\* \*

هر سٺو ڪم عبادت آهي

پيارا ٻارو! اڄ مان توهان کي لفظ ”عبادت“ جي معنٰي ۽ مفهوم ٻڌائيندس.

توهان پنهنجي گهر ۾ پنهنجن والدين ۽ ٻين گهر جي ڀاتين کي ”عبادت“ ڪندي ضرور ڏٺو هوندو. هاڻي توهان به ضرور سوچيندا هوندا ته آخر عبادت ڇا آهي؟

”عبادت“ لفظ جي معنٰي ”اسلام“ ۾ تمام گهڻي وسيع آهي. اِسلام ۾ عبادت صرف چند رسمن جي ادا ڪرڻ جو نالو قطعي نه آهي. پر انسان جي هر سٺي ڪم کي اِسلام ”عبادت“ ۾ شامل ڪري ٿو.

اسلام ۾ نماز، روزا، حج ۽ زڪواة سان گڏوگڏ هر ا هو ڪم به ”عبادت“ ۾ شامل آهي، جيڪو الله تعالٰي ۽ ا ن جي پيغمبر رَسول الله صَليّ الله عليھ وآلھ وَسّلم جن جي ٻڌايل ۽ هدايت ڪيل ا صولن ۽ طريقي مطابق هوندو آهي. جيڪڏهن توهان تعليم حاصل ڪري

رهيا آهيو ۽ ا ن جو مقصد نيڪي ڦهلائڻ، ڀلائي ڪرڻ، خدا جي مخلوق جي خدمت ڪرڻ آهي ته پوءِ اها به ”عبادت“ ۾ شامل آهي. جيڪڏهن توهان تجارت ڪريو ٿا ۽ ان ۾ بي ايماني ۽ دوکي بازي شامل نه آهي، ۽ مناسب منافعو وٺو ٿا ته اهو عمل ۽ ڪم به ”عبادت“ ۾ شامل آهي. جيڪڏهن توهان نوڪري پيشه آهيو ۽ ديانت سان ڪم ڪريو ٿا ته اهو به ”عبادت“ ۾ شمار ٿئي ٿو. پنهنجي ڀاءُ، ڀيڻ، ڪنهن دوست، ساٿي سان مسڪرائي ملو ٿا ۽ سلام ۾ گوءِ کڻو ٿا ۽ همدردي سان پيش اچو ٿا ته اهو عمل به ”عبادت“ ۾ شامل آهي. هاڻي توهان جيڪڏهن ڪنهن انسان يا جانور تي رحم ڪريو ٿا ته اها به ”عبادت“ آهي. ڪنهن رستي ڀليل کي رستو ڏيکاريو ٿا ۽ رهنمائي ڪريو ٿا، ڪنهن نابين کي روڊ پار ڪرايو ٿا، ته اهو سڀ عبادت ۾ شامل آهي، ايتري قدر جو جيڪڏهن توهان سچي نيت ۽ دل جي شوق سان سياست ۾ حصو وٺو ۽ ماڻهن جي عام ڀلائي جي ڪمن ۾ ڀرپور نيڪ نيتي سان حصو وٺو ٿا، ۽ مشڪلاتون آسان بڻايو ٿا ته ان کي به عبادت جو درجو مليل آهي. توهان پنهنجي ماءُ، پيءُ جي خدمت ۽ استاد جي عزت ڪريو ته ا ها پڻ ا تم درجي جي ”عبادت“ ۾ شامل آهي. مطلب ته هر ا هو ڪم جيڪو الله تعالٰي جي مقرر ڪيل حدن اندر ڪيو وڃي ٿو، ته ان کي عبادت جو درجو مليل آهي ۽ اها عبادت آهي.

عبادت بهترين ڪم آهي، عبادت ڪرڻ وارو عبادت گذار تمام عزت و احترام جي نظرن سان ڏٺو ويندو

آهي.

هاڻي توهان ان ڳالهه تي غور ڪريو ته آخر عبادت جو مطلب ڇا آهي؟ مقصد ڪهڙو آهي؟ ۽ فائدو ڪهڙو

آهي؟ عبادت دراصل ان ڳالهه جي اقرار ۽ اظهار جو نالو آهي ته جنهن ربّ تعالٰي جي عبادت ڪئي وڃي ٿي، اهو ”معبود“ آهي. جيڪو عبادت ڪري ٿو. اهو ”عبد“ آهي.

”عبد“ جي معنٰي ”ٻانهو“ آهي. جيڪو انسان عبادت ڪري ٿو اهو ظاهر ڪري ٿو ته مان ٻانهو ۽ غلام آهيان، ۽ جنهن جي عبادت ڪريان پيو اهو مالڪ آهي، خالق آهي، آقا آهي، ان جو حڪم مڃڻ منهنجو فرض آهي. ان جي اطاعت ۾ منهنجي ڀلائي آهي. معبود جيڪي هدايتون ڏنيون آهن. انهن تي عمل ڪرڻ ۾ ئي منهنجي بهتري ۽ ڀلائي لڪيل آهي ۽ مان برائين کان بچي سگهان ٿو ۽ مون کي نجات ملي سگهي ٿي. الله تعالٰي انسان کي پيدا

ئي ان لاءِ ڪيو آهي ته هو پنهنجي پيدا ڪندڙ جي عبادت ڪري ڇو ته عبادت ڪرڻ وارا ئي سٺا ٻانها ۽ سٺا انسان هوندا آهن. عبادت ڪرڻ سان الله تعالٰي کي ڪو به فائدو نه ٿو رسي، پر خود عبادت ڪندڙ کي ئي فائدو پهچي ٿو.

عبادت جو مطلب ۽ مقصد آهي ته انسان ۽ الله تعالٰي جو پاڻ ۾ تعلق ڳنڍيل۽ مضبوط رهي. غلام يعني ٻانهي ۽ آقا يعني ربّ جو رشتو پائيدار رهي.

جڏهن انسان کي اها ڳالهه هر وقت ياد رهندي ته هو خود آقا نه پر پنهنجي آقا جو غلام آهي ته ”الله ۽ ٻانهي“ جي وچ ۾ اهڙو ته مضبوط روحاني رشتو قائم ٿيندو جو هو هر وقت پنهنجي مالڪ جي حڪمن جي پيروي پابنديءَ سان ڪندو ۽ ان طرح سان ان پابنديءَ جي طفيل ان جو هر ڪم آسان ۽ هر عمل صحيح ٿيندو رهندو. ڪوڙ، ڌوڪو، ظلم، ناانصافي ۽ بي ايماني نه ڪندو، بلڪه سچائي، سڪون، همدردي، انصاف ۽ ديانت داري جو زمانو روان دوان رهندو ۽ نيڪيءَ جو بول بالا رهندو. ا هوئي عبادت جو اصل مقصد آهي. اِسلام دِين فِطرت يعني ته فِطري دِي ن آهي. اسلام جي هر حڪم ۽ هر هدايت ۾ اها گنجائش رکي وئي آهي ته جيئن آسانيءَ سان انهن اصولن تي عمل ڪري سگهجي.

اِسلام ۾ عبادت جو مفهوم به اهوئي آهي ته جيڪو ڪم الله تعالٰي جي مرضي ۽ ان جي مقرر ڪيل حد اندر هوندو ته اهو به عبادت ۾ شامل آهي.

علم حاصل ڪرڻ، تجارت ڪرڻ، سياست ۾ حصو وٺڻ ٻار پالڻ، ماءُ ۽ پيءُ جي خدمت ڪرڻ، اهي سڀ ڪم جيڪڏهن الله تعالٰي جي ڏسيل طريقن مطابق سرانجام ڏبا ته اهي به ”عين عبادت“ ۾ شامل هوندا.

\* \* \*

**حصو ٻيون**

غذا بطور شِفا

مبارڪن جي

حضرت محمد مصطف rي صلي االله عليھ وآلھ وسلم جن جي حديث

روشنيءَ ۾ اناج ¸ميون ۽ ڀاڄين جي ¸اهميت ۽ ¸طبˇي فائده

نباتات۽ ڀاڄيونالله تعالٰي پنهنجنبندن لاءِ نه صرفپيٽڀرڻ لاءاِ پايونآهن، پر اهيسڀاسان لاءبِيشمارغذائي اَهميت جون حامل پڻ آهن. انهن منجهه نه صرف بي شمار غِذائي جزا موجود آهن، پرسڀني منجهه ڪا نه ڪا شفائي رمز پڻ رکيل آهي. اسان هن مضمون ۾ ڪجهه عام واهپي وارين

شين/غذائي جنسن جو جائزو وٺنداسين، ۽ ڏسنداسين ته منجهن موجود جزن جي ڪهڙي ۽ ڪيتري اهميت آهي. هر جزو پنهنجي غذائي حقيقت Facts) (Nutritional سان موجود آهي ۽ هر جزو پنهنجي پنهنجي صلاحيتن۽ ڪئلوريز مطابق دوائي/ شفائي فائدا پڻ رکي ٿو. الله تعالٰي جتي پنهنجن بندن تي مهربان ٿي ڪري من و سلوٰي، مختلف اناج ا پايا ۽ سرسبز وڻ ٽڻ، ميون سان ٽمٽار ڪيا، گڏوگڏ زمين منجهان ڀاڄيون پيدا ڪيون، پاڻيءَ اندر رهندڙ مڇي ۽ خشڪيءَ تي رهندڙ ڪجهه حلال جانور پيدا ڪيا اتي انسان کي اشرف المخلوقاتبڻائيڪجههپکي۽ڪجهه جانورمطيع ڪري ڏنا ته جيئنآسانيءَ سان شڪارڪريسگهجي۽ الله جو نالو وٺي

ذبح ڪري اِستعمال ڪجي۽ پنهنجي ”صحت“کي برقراررکي سگهجي. مٿيبيانڪيل پکي، جانور، مڇي۽ ڀاڄيون،

بيشمار نباتات۽ميواتوغيرهجيسڀنيمنجههڪونهڪو اِهڙوتهغذائياهميتجوحاملجزوموجودآهيجوجيڪڏهن روزمرهجيزندگيء۾َمستقلطورتياسانبيخبري۾ا نجواستعمالگهٽڪريونياوريبلڪلنهڪريونتهپوءڪِنهن نهڪنهنقسمجيڪميءَ باعثجسم ۾اندرونيمعاملاتنارملرهينهسگهندا۽ انساني ”صحت“ متاثرٿيڻشروعٿي ويندي، جنهن جي ڪري جسماني طور انسان ڪمزور يا وري ڪنهن تڪليف ۾ مبتلا ٿي سگهي ٿو. اِن صورتحال کان بچڻ لاءِ الله تعالٰي حڪم فرمايو ته مون توهان کي دنيا ۾ جيڪي به نعمتون عطا ڪيون آهن تن سڀني منجهان ضرور فيضيابٿيوڇوتههرشيءمَنجههڪونهڪونهايتئياهم”جزو”“شفائيخصوصيت(MedicalBenefits)“ سميت موجودآهي.

الله تعالٰي جي رسول، حضرت محمد صلي الله عليه وآله وسلم جن جي ارشادات ۽ احاديث جي روشنيءَ ۾ جيڪڏهن جائزو وٺبو ته خبر پوندي ته اهڙيون بي شمار ”احاديث“ م بارڪ ۽ ارشادات موجود آهن، جن کي بعد ۾ ٻين معتبر ۽ اعلٰي هستين پڻ وري وري ورجايو آهي ۽ استعمال جي لاءِ تاڪيد فرمايو آهي.

هِنمضمون۾اسين اِهڙينڪجههغذائيجنهنجوذڪرڪنداسي،جنکيهڪطرفتهاحاديثِنبويجيتحت

اهميت حاصل آهي ته وري ٻي طرف هِن جديد سائنسي دور ۾ جديد ٽيڪنالاجيءَ جو استعمال ڪندي اِهڙين غذائي اجناس جي، سائنٽيفڪ انداز ۾ پڻ کوجناڪندي، ريسرچ ذريعي، انٽرنيشنل پيمانو مقرر ڪيو ويو آهي. هر اِنسان جي جسمانيضرورياتمطابقا نجي صحتکيمدِنظررکندي،مختلفوٽامنس۽ٻين غذائيجزنجو،ڪئلوريز۾ اِستعمال ئي فائديمند ثابتٿيسگهي ٿو.

### ٿوم

Garlic

جن بيان فرمائين ٿا ته رسول الله صلي الله عليه وآله وسلم جن

رضي الله تعالٰي عنه

حضرت علي

فرمايو: ”ٿوم“ کائو ۽ ا ن سان ”علاج“ ڪريو، هن ۾ ستر (71) بيمارين کان ”شفا“ موجود آهي. )الديلمي( هاڻي اچو ته اسان ڏسون ته ان ڳالهه کي اڄ جي دور ۾ موجود سائنسي نقطهء نگاه کان ڪيئن ٿو ڏٺو وڃي. سائنسي تحقيقات ۽ کوجنائن جي نتيجي ۾ اڄ ا ن ڳالهه جي

باقاعده تصديق ٿي چڪي آهي ته جن اَهم جزن ۽ شفائي خصوصيتن جي نشاندهي اِبتدائي دور کان ڪئي وئي آهي، ا هي باقاعده سائنسي نقطهء نظر کان به مڪمل طور تي طِبّي خصوصيات سان مالا مال آهن. انهن منجهه موجود ” جزن“ جي ڪيميائي تجزئي بعد اهو به معلوم

ڪيو ويو آهي ته: ”بيماريءَ“ واري ڪيفيت ۾

ڪنهن ”جزي“ جو ڪيترو استعمال ڪجي ته فائدو

حاصل ٿيندو ۽ ڪيتري وقت تائين ڪجي ته جيئن ڪو

نقصان نه ٿي پوي. ڇو ته هر علاج لاءِ جيڪا ”دوا“ استعمال ڪبي آهي، تنهن جو هڪ مقرر ”وزن“ ۽ ٽائيم هوندو آهي نه ته اها ساڳي ”دوا“ جيڪا فائدو ڏيندي آهي، سا، ”غلط استعمال“ جي ڪري نقصانده پڻ ثابت ٿي سگهي ٿي. اهو ساڳيو ئي ا صول هتي نباتات، ميوات، حيوانات، ۽ ڀاڄين وغيره جي استعمال سان پڻ لاڳو ٿئي ٿو. جيڪڏهن بغير مناسب ”علم“، ”عقل“ ۽ رهنمائي، جي پاڻ مرادو بغير ڪنهن جي صلاح مصلحت جي، ڪجهه کائڻ شروع ڪبو ۽ اهو نه سوچبو ته ڪڏهن، ڪيئن، ڪيترو کائجي ۽ وري ڪڏهن ڪڏهن کائجي ۽ ڪيترو

عرصو کائجي ته تمام گهڻو نقصان به ٿي سگهي ٿو. هينئر اسان هيٺ ”ٿوم“ جي غذائي حقيقت ۽ اهميت جو ذڪر پهريان ڪنداسين.

گهڻنئي ڪتابن ۾ ”ٿوم“ جي باري۾ لکيو ويو آهي. ڪجههجڳهنتي هنکي پيار وچان اسٽنڪنگ روز )گلاب( Rose) (Stinking به لکيو ويو آهي، ڇو ته ”ٿوم“ ۾ بيشمار مرضن کي شفا بخشيندڙ خصوصيات موجودآهن.جن کي ٿراپيٽڪ بينيفٽس Benefits) (Therapeutic به چئي سگهجي ٿو.

خاص الخاص خوشبو Odor) Pungent (Characteristically سان گڏ ٿوم ”صحت“ کي وڌائيندڙ ۽ هٿي ڏيندڙEffects) Promoting (Healthيعنيهيٺن ”جزن“سان مالا مالآهي. ”ٿوم“،ميئگنيز (Manganese)جزي ۾ تمام گهڻيخود ڪفيلآهي. ان سان گڏوگڏ وٽامن بي ڇهه B6) (Vitamin جو به بي مثال ذخيرو (Source) موجود اٿس. ان سان گڏوگڏ وٽامن ”سيC“ Vitamin۽ سيلنينمSelenium به موجود اٿس.

هڪ ڪوپ (136g) ٿوم ۾ هيٺينءَ ريت باقي جزا ڪئلوريز فراهم ڪن ٿا.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Thiamin | 0.3mg | ٿائمن زيرو ڏهائي ٽي ملي گرام |
| Pyridoxin | 1.7mg | پائريڊوڪسن هڪ ڏهائي ست ملي گرام |
| Vit.C | 42.4mg | وٽامن سي ٻائيتاليهه ڏهائي چار ملي گرام |
| Folate | 4.1mg | فوليٽ چار ڏهائي هڪ ملي گرام |
| Calcium | 246mg | ڪئلشيم ٻه سؤ ڇائيتاليهه ملي گرام |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Potassium | 545mg | پوٽاشيم پنج سؤ پنجيتاليهه ملي گرام |
| Phosphorus | 208mg | فاسفورس ٻه سؤ اٺ ملي گرام |
| Copper | 0.4mg | ٽامو زيرو ڏهائي چار ملي گرام |
| Zinc | 1.6mg | جست هڪ ڏهائي ڇهه ملي گرام |
| Manganese | 2.3mg | مئگنيز ٻه ڏهائي ٽي ملي گرام |
| Selenium | 19.3mg | سيلينم اڻويهين ڏهائي ٽي ملي گرام |

هاڻي اچو ته ڏسون ٿوم جا طِبّي فائده ڪهڙا آهن:

(Medical Benifits) :فائده يˇطب¸ جا ٿوم

گردشِ خون، يعني دورانِ خون کي روان دوان رکڻ لاءِ بهترين ذريعو سمجهيو ويندڙ ”ٿوم“ جا بيشمار طِبّي فائده موجود آهن. ڪيترن ئي تحقيقي مقالن ۾ اهو ثابت ڪيو ويو آهي ته روزمره جي زندگيءَ ۾ باقائده ٿوم جي استعمال سان خون جي دٻاءُ يعني بلڊپريشر Pressure) (Blood کي گهٽائي سگهجي ٿو. ساڳي وقت پليٽيليٽس کي هڪ هنڌ جمع ٿيڻ کان پڻ ٿوم رڪاوٽ بڻجي ٿي ائين ڪرڻ سان رت ۾ )دڳ( يعني Clot نه

ساڳي(Garlic Decreases Platelet Aggregation) .ٺهندو

وقت رت ۾ موجود سِيرم ٽراءِ گيلسرائيڊس Triglycerides) (Serum گهٽائڻ سان گڏوگڏ لوڊينسٽي لائپو پروٽين ڪوليسٽرول ليول (LDL)

Levels Cholesterol پڻ گهٽجن ٿا ۽ هاءِ ڊينسٽي لائپو پروٽين

ڪوليسٽرول ليول Levels) Cholesterol (HDL وڌن ٿا ۽ گڏوگڏ فائبرينولائيسز (fibrinolysis) به وڌي ٿي. هنن مثبت ردِ عمل ذريعي، ٿوم پنهنجا فائده ڏيکارڻ شروع ڪري ٿي. مثال طور آرٿرو اِسڪيليروسز، Sclerosis) (Arthro- يعني ته رت جي نالين جي سڪڙجڻ جو عمل، رڪجيو وڃي۽ رت جون ناليون پنهنجي نارمل شڪل و صورت کي گهڻي دير تائين قائم رکڻ جي سگهه ۽ صلاحيت حاصل ڪري وٺن ٿيون. ان سان

گڏوگڏ، رت ۾ وڌندڙ کنڊ (Sugar) جي، مقدار کي پڻ ڪنٽرول ڪري، دل جي بيمارين يعني Diseases) (Heart کي روڪڻ۾مددڪريٿي۽دلجيدوري۽اسٽروڪ (Heartattackandstroke)کيروڪڻ ۾پڻمددگارثابتٿئيٿي.

نومبر مهيني جي 2114ع سال ۾ هڪ تحقيقي مقالو نالي ”پريونيٽو ميڊسن“ شايع ٿيو، جنهن ۾ اهو پڌرو ڪيو ويو ته ٿوم (Garlic)، ڪورونري آرٽري ڪئليسفيڪيشن calcification) artery (Coronary کي روڪڻ ۾ بي انتها مدد ڪري ٿي ۽ مجموعي طور تي دل جي مڙني تڪليفن ۽ بيمارين کان بچائي رکي ٿي. کاڌن پچائڻ دوران هونئن ته ٿوم جو استعمال هر گهر ۾ عام جام ٿيندو رهي ٿو. پر هڪ اسٽنڊرڊ مقدار ۾ ٿوم جو استعمال ڪرڻ سان اسان بي شمار اِهڙين تڪليفن کان بچي سگهون ٿا. جن کي اسان پوءِ منهن ڏيڻ جي لائق نٿا رهي سگهون.انڪريپنهنجيارگرد۾موجودخوبصورتنظرايندڙسفيدرنگجيهن ننڍڙي”گل“نما،”ٿوم“کينظر

(Anti inflammatory activity of Garlic in osteoarthritis and rheumatoid .گهرجي ڪرڻ نه انداز

.arthritis)

هڏن کي سوزش کان بچائڻ ۾ ٿوم جو ڪردار

ٿوم ۾ هڪ طرف دل کي تازگي بخشڻ ۽ دل جي بيمارين کي ڪنٽرول ڪرڻ جي صلاحيت حاصل آهي ته وري ٻي طرف هن جو ڪم جسم جي هڏن گڏن کي تازگي بخشڻ ۽ جسماني هڏائين پڃري جو خيال رکڻ آهي. آسٽيوآرٿرائيٽس ۽ ريوميٽوئڊ آرٿرائيٽس نالي ٻه بيماريون عام طور تي خواتين ۾ وڌيڪ ۽ مردن ۾ ڪجهه گهٽ نظر اينديون آهن. پهرين بيماري آسٽيوآرٿرائيٽس خاص طور تي خواتين ۾ ماهواري بند ٿي وڃڻ بعد ظاهر ٿيڻ شروع ٿيندي آهي ۽ پوءِ جيڪڏهن خاص خيال نه رکيو وڃي ته آهستي آهستي وڌي بيماريءَ جو روپ ڌاري سگهي ٿي جڏهن ته ريوميٽوئڊ آرٿرائيٽس وري آهي ئي وڏيءَ عمر ۾ هڏن جي بيماريءَ جو نالو، جيڪا پڻ مردن ۾ ڪجهه گهٽ جڏهن ته خواتين منجهه سرس نظر ايندي آهي. موروثي طور به هيءَ بيماري هڪ نسل کان ٻي نسل ڏانهن پڻ منتقل ٿي سگهي ٿي. جڏهن ته ڪجهه ماڻهن منجهه ٻين بيمارين جي باعث پڻ ٿي سگهي ٿي.

”ٿوم“ ۾اللهتعالٰيقدرتيطورتياهڙيتهخاصيت۽خاصقسمجا ”جزا“محفوظرکياآهنجوانجياستعمال سان انسان هنن خطرناڪ بيمارين کان آسانيءَ سان پنهنجو بچاءَ ڪري سگهي ٿو. ڪنهن به طريقي سان پيدا ٿيندڙ سوزش جيڪا ”هڏن“ اندر ڪمزوري پيدا ڪري۽ ”سور“۽ تڪليف جواحساس ڏياري تنهن کان بخوبي اسان پنهنجو پاڻ کي

بچائي سگهون ٿا. ”ٿوم“ ۾ اهڙا ته ڪيميائي مرڪب Compounds) (Chemical موجود آهن، جيڪي

لائپوآڪسيجينز ۽ سائيڪلو آڪسيجنينز cycloxygenase) and (Lypoxygenase کي ٺهڻ کان روڪين ٿا. )دراصل هي ٻن انيزائم (Enzymes) جا نالا آهن. جيڪي سوزش پيدا ڪندڙ پروسٽا گلينڊنس ۽ ٿرومبوئڪسزينس

کي(Inflammation) انطرحهنعملسانسوزش.پيداڪنداآهن (Prostaglandinsandthrumboxanes)

ڪافي حد تائين روڪي سگهجي ٿو. هي سوزش مخالف مرڪب Compounds) (Anti-inflammatory وٽامن سي C) (Vitaminسانگڏجي،”ٿوم“کيتمامگهڻوفائديمندبڻائينٿا.خاصطورتيتمامسختدمجيتڪليفيعني (Asthma) کي روڪڻ ۾ مددگار ثابت ٿين ٿا ۽ ساڳي وقت آسيٽوآرٿرائيٽس ۽ رئيوميٽوئڊ آرٿرائيٽس جي تڪليف دورانسور۽سوزشکي گهٽائڻ ۾پڻمددگارثابتٿين ٿا.

ٿوم جي اينٽي بئڪٽريل ۽ اينٽي وائرل ايڪٽوٽي:

(Anti-Bacterial and Anti-Viral activity)

ٿوم ۾ قدرتي طور تي )بئڪٽريا ۽ وائرس( کي پيدا ٿيڻ کان روڪيندڙ ”جوهر“ يعني ”جزا“ موجود آهن. آليسن (Allison) نالي سلفر جو مرڪب Compound) (Sulfur ٿوم کي خاص قسم جي بوءِ (Smell)بخشيندڙ مرڪب آهي. odor) characteristic (Garlic’s اهو هن خاص قسم جي بوءِ يعني (Odor) جو ئي ڪمال آهي، جنهن جي هئڻ/ هجڻ سان ٿوم جي (Juice) يعني رس وسيلي بيڪٽريا ۽ وائرس ختم ٿي وڃن ٿا. هيءُ مرڪب جسم اندر پيدا ٿيندڙخطرناڪقسمجيبئڪٽيريا۽وائرس وغيرهکي وٽامنسي C) (Vitamin،سانگڏجي ڪري ماريختمڪري ڇڏي ٿو. هڪ تحقيقي مقالي مطابقجيڪو 2113)ع۾ نيوٽريشن جرنل ۾ شايعٿيوآهي( ٻڌايو ويو آهي ته ٿوم جي رس يعنيجوس Juice) (Garlic ۾ ربتعالٰي اهڙيءتَهطاقترکيآهيجوتمامجلد۽تڪڙي انداز ۾فوريطور تي جراثيم ۽ ٻين ڪيڙن وغيره کي ختم ڪري سگهي ٿي. يعني ٻين لفظن ۾ ائين چئي سگهجي ٿو ته ٿوم جي رس ”جراثيم ڪش“ تاثيررکيٿي.

ذيابطيس جي بيماري ۽ ٿوم-Mellitus): (Diabetes

ٿوم، ذيابطيس جي مريضن ۾ تباه ٿيندڙ خلين کي بچائڻ ۾ تمام وڏو اهم ڪردار ادا ڪري ٿي. خاص طور

تي جڏهن شگرليول -Level) (Sugar وڌي وڃڻ ڪري ريٽيننوپيٿي، نيفروپيٽي ۽ نيورو پيٿي

غير جي قسم خاص هڪ پوءِ ته آهي پوندي ٿي پيدا(Retinopathy, Nephropathy and Neuropathy)

متوازن صورتحال جي ڪري خلين اندر ڀڃ ڊاهه واري ڪيفيت وڌي ويندي آهي. ٿوم مختلف مرضن سان گڏ ذيابطيس جي مرضن لاءِ پڻ فائديمند ثابت ٿي آهي.

\* \* \*

### ميٿي

Fenugreek

حضرت قاسم بن عبدالرحٰمنؓ جن کان روايت آهي ته اسان جي پياري نبي رسولصلي الله عليه وآله وسلم جن فرمايو ته توهانميٿيجواستعمالروزمرهجيڀاڄين۽ٻوڙ سانگڏي ضرورڪريو۽انمنجهانشِفا حاصل ڪندا رهو.وڌيڪ فرمايائونتهجيڪڏهن منهنجي امتمِيٿيءَ جي شفائي فائدن جي ڄاڻ

۽ علم کان واقف ٿي وٺي ته سندن حق ۾ وڌيڪ بهتر ٿيندو ۽ پوءِ شايد ماڻهو ميٿيءَ کي سون جي قيمت برابر به خريد ڪرڻ کان نه ڪيٻائيندا.

ميٿي جي غذائي حقيقت ۽ فائدا: **Facts) (Nutritional**

ميٿي جنهن کي انگريزي ۾ (Fenugreek) سڏيو وڃي ٿو، سو اوائلي دور کان پوکيو ويندڙ ٻوٽو آهي. هن ٻوٽي جي موجودگيءَ جو حوالو مصر ملڪ

جي تمام پراڻي دور جي رڪارڊ ۾ نظر ٿو. مصر جي مقبرن جي مشهور حوالاجات ۾ پڻ هن ٻوٽي جي پوکي ۽ پيدائش جو رڪارڊ مليوآهي. ٻي صدي قبل مسيح۾ هن ٻوٽي جي پوکي، ڍڳن کي (Oxen) کي استعمال ڪرائي ويندي هئي هِئي. اڄ به جهنگ جهر ۾ ٻين گاهن ۽ ٻوٽن سان گڏ، مال چاريندڙ پنهنجي مال کي استعمال ڪرائين ٿا.

مثالطور:روزمرهجيٻوڙ۾هڪ خاص غذائيجزيطور استعمالڪئيوينديآهي.چانههواروچمچو تقريبا˝ (12g) ٻارنهن گرام هرٻو اسانکي هيٺينءَ ريت ڪئلوريز فراهم ڪري سگهي ٿو.

ٽوٽل ڪئلوريز ڇٽيهه (33) Calories Total

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vitamin A | 6.6 mg | وٽامن اي ڇهه ڏهائي ڇهه ملي گرام |
| Vitamin C | 0.3 mg | وٽامن سي ڏهائي ٽي ملي گرام |
| Thimin | 0.2 mg | ٿائيمن ڏهائي 2 ملي گرام |
| Folate | 19.4 mg | فوليٽ اوڻيهه ڏهائي چار ملي گرام |

(Medical Benifit):فائدا يˇطب¸ جا ميٿيءَ

مِيٿيءجَواستعمالڪوليسٽرول۽رت۾کنڊجيليولکيڪنٽرولڪريٿوMethiLowersCholesterol). levels) Sugar Blood and ميٿي جي ٻجن (Seeds) ۾ اهڙي قسم جون ڪيميائي رطوبتون موجود آهن، جيڪي کاڌي کي نڙيءَ کانآنڊي۽ معدي ڏانهن وڃڻ دوران واري وقت کيآهستي ڪري ڇڏنٿيون يعني ته کاڌو نڙيءَ کان آنڊي تائينپهچڻ۾گهڻووقتلڳايوڇڏي.

(Chemicals that slow down the time that food take to go through the intestinal tract).

ان جو نتيجو اهو نڪري ٿو جو، کاڌن منجهان کنڊ آهستي آهستي جذب ٿئي ٿي ۽ ان ڪري رت ۾ کنڊ جو مقدار جلدي ۾ تڪڙو نٿو وڌي۽ نه ئي وري مقدار گهٽ وڌ ٿئي ٿو.

هن۾ اهڙا جزاپڻموجودآهنجيڪياينزائم (Enzymes)جاعملردعملڪنٽرولڪنٿا،جيڪيپڻجيري (Liver) منجهان ذخيرو ٿيل کنڊ کي متحرڪ ڪري رت ۾ شامل ڪرڻ جا مجاز هوندا آهن. ان طرح سان پڻ رت ۾ کنڊجومقدارگهٽجيوڃيٿو.انسانذاتتيٿيلڪيترينئيتحقيقات۾اهو ڏٺوويوآهي تهميٿي،ڪوليسٽرولليول

۽ کنڊ جي مقدارکي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ بهترينمعاون ثابت ٿيوآهي.

ميٿيءَ جو ٻيو اهم ڪم آهي، آنڊي کي ”قبض“ کان بچائڻ يعني ته (Laxative) مِيٿيءَ جي ٻجن ۾ ميوسيلج (Mucilage) نالي مادو وڏي مقدار ۾ موجود هوندو آهي. توڙي جو ميٿي پاڻيءَ ۾ جذب نه ٿيندي آهي پر ميوسيليج (Mucilage) نالي مادو، گهاٽو ۽ ليسدار مرڪب پيدا ڪندو آهي ۽ اهو جڏهن آنڊي منجهه اندر ٻين پاڻياٺ (Liquids)سانملندوآهيتهٻجڦوڪجيپوندوآهي۽ پوءِ ترڪڻوٿيپوندوآهي.جيڪومادونتيجيطور پيدا ٿيندو آهي سو جسم اندر جذب نه ٿيندو آهي، پر جسم منجهان خارج ٿيندو ۽ پاڻ سان آنڊي جي مشڪن. منجهه پيدا ٿيندڙ لهرن کي به وڌائيندو آهي. انهن ٻنهي عملن جي ڪري آنڊي منجهان غذا جو اخراج جلدي ۽ آسانيءَ سان ٿي ويندو آهي، ان ڪري ميٿيکي مائلڊلڪزيٽو Laxative) (Mild پڻ سڏيو وڃي ٿو.

ميٿيءَ جو ٽيون اهم ڪم آهي وڏي آنڊي کي ڪينسر کان بچائڻ، ڪجهه تحقيقات دوران اهو ڏٺو ويو آهي ته ميٿيءَ منجهه ڪينسر کان بچاءُ جون خاصيتون موجود آهن. يعني ته Properties) preventive (Chemoڪيمو پريوينٽو پراپرٽيز موجود آهن.

\*\*\*

ڪلونجي

Black -cumin

حضرت ابوهريره رضه جن فرمائين ٿا ته مون هڪ دفعي رسولِ خدا حضرت محمد مصطفٰي صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن کان ٻڌو ته )ڪارن داڻن( يعني ڪاري ڪلونجي -Cumin) (Black ۾ هر بيماري کان شفا موجود آهي سواءِ ”موت“ جي )صحيح بخاري مسلم ابن ماجه( ابن شهاب بيان

فرمائين ٿا ته )سياه ڪارن داڻن مان مراد ڪلونجي آهي( ڪلونجي جي ڪيميائي ترڪيب تمام گهڻن ڳتيل جزن تي مشتمل آهي. هن جي ٻج ۾ سوين بيشمار ڪيميائي جزا موجود آهن. Acid) Fatty (Essentialگڏوگڏ هن ۾ ضروري سڻڀ جزا به موجود آهن. هن جي ٻجن جو تيل تمام گهڻو فائدو پهچائيندڙ ٿئي ٿو. ۽ طبي نقطهء نگاهه کان بي شمار تڪليفن ۾ فائدو ڏيندڙ آهي. جيڪي عام ٻج ڪافي حد تائين تکي جاذبيت رکندڙ ٿين ٿا ۽ ڪيترين

(Seeds are a bit spicy and are often used whole in cooking).ٿا وڃن ڪيا استعمال ۾ کاڌن ئي

ڪلونجي جي ٻج منجهان اسان کي تمام ضروري وٽامن ۽ معدنيات حاصل ٿين ٿا. هڪ سو گرام داڻا ڪلونجي اسان کي پنج سو ايڪٽيهه (531) ڪئلوريز فراهم ڪن ٿا ۽ ا ن ۾ هيٺيان جزا موجود هوندا آهن.

چارٽ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| protein | 20.8 mg | پروٽين ويهه ڏهائي اٺ ملي گرام |
| Thiamin | 1.5mg | ٿائمين هڪ ڏهائي پنج ملي گرام |
| Riboflavin | 0.1mg | رائبوفليون زيرو ڏهائي هڪ ملي گرام |
| Pyridoxine | 0.5mg | پائريڊوڪسن زيرو ڏهائي پنج ملي گرام |
| Niacin | 5.7mg | نياسن پنج ڏهائي ست ملي گرام |
| Foliate | 0.061mg | فوليٽ زيرو ڏهائي ايڪهٺ ملي گرام |
| Calcium | 185mg | ڪئلشيم هڪ سؤ پنجاسي ملي گرام |
| Iron copper | 1.8mg | ٽامو هڪ ڏهائي اٺ ملي گرام |
| Iron | 10.5mg | لوهه آئرن ڏهه ڏهائي پنج ملي گرام |
| Zinc | 6mg | جست ڇهه ملي گرام |
| Phosphorus | 526.5mg | فاسفورس پنج سؤ ڇويهه ڏهائي پنج ملي گرام |

ڪلونجي جا تمام گهڻا فائدا آهن. طِبيّ طور تي منجهس ڪيترائي شِفائي جزا آهن، جيڪي عام تڪليفن ۽ ڪيترين ئي خاص بيمارين ۾ شفايابي بخشين ٿا. منجهن جيوڙن )بئڪٽيريا( کي ختم ڪرڻ جي تمام گهڻي صلاحيت موجود آهي. ٻه سو (211) کان وڌيڪ تحقيقي مقالن منجهان ثابت ڪيو ويو آهي ته ڪلونجي جا ٻجَ ۽ تِي ل جراثيم ڪش اثر رکندڙ بي اِنتها فائده بخشيندڙ ڪارا داڻا آهن جيڪي ننڍي آنڊي ۾ موجود ڪيترن ئي ڪيڙن کي مارڻ ۾ ڀرپور ڪردار ادا ڪن ٿاworms). intestinal of (Rectification ا ردن ۽ آمريڪا ۾ ڪجهه تجربن دوران ڏٺو ويو ته هن تِيل ۾ ڪينسر جهڙي موذي مرض کي به دفاع ڪرڻ ۽ ختم ڪرڻ جي صلاحيت پڻ موجود آهي. Studies) (Invitro ڪلونجي جي تيل منجهه بيشمار طِبّي فائده موجود

آهن. ڪيترين ئي حساس دوائن جي ردِ عمل جي صورت ۾ ڪلونجي جو تيل قوتِ مدافعت وڌائي. نقصان کان

جڏهن اندر انسان تي طور خاص ( Multi-drug resistant strains of staph- aurous).ٿو وٺي بچائي

بدقسمتيءَ سان سندس ئي قوتِ مدافعتي سرشتو سندس لاءِ دشمن ٿي پوي ۽ جيوگهرڙن کي کائي ناس ڪندو وڃي ته اهڙي صورتحال کي ڪنٽرول ڪرڻ تمام ڏکيو ۽ گهڻي ڀاڱي لاحاصل ڪوشش هوندي آهي. پر الله تعالٰي هن ڪلونجي ۾ اهڙي ته قدرتي شفا رکي آهي جو ٻين سڀني جي مقابلي ۾ وڌ ۾ وڌ اثر انداز ٿي ڪري ڪنهن حد تائين اهڙي سنگين صورتحال تي ڪنٽرول حاصل ڪري وٺي ٿي. ڏکڻ ڪيرولينا جي هڪ ليبارٽري نالي هِلٽن هيڊ آئرلينڊ ۾ هڪ تجرباتي مشاهدي ۾ معلوم ڪيو ويو ته ڪاري داڻي واري ڪلونجي ۾ اهڙي خاصيت آهي. جنهن جي ڪري رت ۾ رطوبت نالي (interleukins) جي پيدا وار وڌي وڃي ٿي. جنهن ڪري مجموعي طور تي اڇن جزن تي به سٺو اثر پوي ٿو. ۽ سفيد جزن cells) blood (Whiteجي ڪارڪردگي وڌي وڃي ٿي. ان ڪري مجموعي طور تي اهو چيو وڃي ٿو ته ڪاري داڻي، ”ڪلونجي“ جي سڄي خوبصورتي ان ۾ لڪل آهي ته هي داڻا اندروني طور تي مختلف جزن جي ڪارڪردگيءَ کي بحال ڪري اندروني ڪيفيت کي ڪنٽرول ڪري، نارمل ڪن ٿا. جنهن جي ڪري جيوگهرڙا جيڪي ٽوڙ ڦوڙ جو شڪار ٿين ٿا، سي وري نارمل ڪم ڪرڻ شروع ڪن ٿا. ڪلونجي جا داڻا دم جي بيماري (Asthma) ۽ کنگهه واري ڪيفيت ۾ پڻ هڪ طاقتور دوا وانگر اثر انداز ٿين ٿا. تحقيق دوران اهو ڏٺو ويو آهي ته ڪلونجي ۾ اهڙي قسم جا جزا موجود آهن. جيڪي قوتِ مدافعتي سرشتي system) (Immune کي ا ڀارڻ up) (Boost ۾ مدد ڪن ٿا ۽ وڏي کنگهه ۽ دمي جي بيماريءَ ۾ بي انتها موثر ثابت ٿين ٿا. خاص طور انهن تڪليفن ۾ جيڪڏهن ڪلونجي کي ماکيءَ ۽ ٿوم ۾ ملائي استعمال ڪيو وڃي ته هوند باقاعده هڪ طاقتور دوا (Tonic) وانگر اثر ڏيکاري سگهي ٿي. هيءُ ساڳيو نسخو سردين ۾ عام ٿڌ ۽ زڪام واري ڪيفيت کي ته آسانيءَ سان ڪنٽرول ڪري ٿو. ڇو ته اهڙا ماڻهون جيڪي سمجهن ته سندن جسم اندر ڪو انفيڪشن آهي يا وري پنهنجي جسم جي اندر قوت مدافعت کي وڌائڻ چاهين ته پوءِ انهن لاءِ ڪلونجي، ماکيءَ ۽ ٿوم سان گڏ استعمال ڪرڻ هڪ بهترين پ ر اثر دوا وارو اثر ڏيکاري سگهي ٿي.

جتي ڪلونجي سرديءَ جي اثر کي گهٽائڻ ۽ قوتِ مدافعت وڌائڻ ۾ مددگار ثابت ٿي آهي. ساڳي وقت

کاڌي جي تيزابيت کي پڻ د ور ڪرڻ ۾ مدد ڏي ٿي. مختلف تحقيقي مشاهدن دوران اهو ڏٺو ويو آهي ته گهڻي م رغن ۽ سڻڀي خوراڪ اِستعمال ڪرڻ کان پوءِ جيڪڏهن معدي ۾ تيزابيت ۽ آنڊي منجهان گئس پيدا ٿيڻ شروع ٿي وڃي ته اهڙي صورتحال ۾ ڪلونجي جو استعمال نهايت ئي فائديمند ثابت ٿيو آهي. م ستند تحقيقي رپورٽس ۾ ڄاڻايو ويو آهي ته ڪلونجيءَ جو استعمال هيٺين تڪليفن کي دور ڪرڻ لاءِ تمام گهڻو فائديمند ثابت ٿيو آهي.

.1 کاڌ خوراڪ واري نالي ۾ پيدا ٿيندڙ مختلف تڪليفون يعني (Digestive) مسئلا. .2 ڪلونجي هڪ پيشاب آور دوا (Diuretic) طور به استعمال ڪري سگهجي ٿي.

.3 اهڙيون خواتين جن کي ماهواري جو ڪو مسئلو هجي ته ڪلونجي جي استعمال سان رڪاوٽ کي دور ڪري وري نئين سر ماهواري کي مهيني وار بنائڻ ۾ پڻ مددگار ثابت ٿي آهي. ڪلونجي جا مجموعي طور ايترا ته حيرت انگيز دوائي اثر آهن جو لڳندو آهي ته واقعي بي انتها شفا بخيشيندڙ ا هي ڪارا داڻا اِنسان جي زندگيءَ تي گِهرا اثر مرتب ڪري ٿي. هيٺ ڏنل خاصيتن کي پڙهڻ بعد معلوم ٿيندو ته ڪلونجي ڪيڏي نه اهم آهي:

.1معدي جي تڪليفن کي گهٽ ڪرڻ، تيزابيت کي دور ڪرڻ ۽ گڏوگڏ آنڊي، اندر پيدا ٿيندڙ گئس کي خارج ڪرڻ

(Diuretic) آور پيشاب .2

.3ماهواريء۾َپيداٿيلرڪاوٽدورڪرڻ۽نارملڪرڻmenstruation) regulates and (Promotes

(Increase the production of milk)

.4 ماءُ جو کير وڌائڻ

(A respolrtent dissolves boils and swellings)جسمتيسوڄياڦوڪڻاٿيپونتهانهنکيختمڪرڻ.5

.6 ڪيميائي رطوبت اِيڊرينل (Adrenal) کي وڌائڻ ۽ طاقت وڌائڻ ۾ پڻ مددگار ٿئي ٿي. هڪ طاقتور شربت (Tonic) وانگر جسماني ڪيفيتن کي پڻ بحال رکڻ سان گڏوگڏ جسم منجهان ڪيترن (Vormiful Worm) کي خارج ڪرڻ ۾ خاص طور تي مدد ڪري ٿي.

\* \* \*

###### ادرڪ

Ginger

بطور هڪ ديسي ٽانڪ

ادرڪ کي عربي زبان ۾ ”زنجبيل“ سڏيو ويندو آهي. ادرڪ عام طور تي ٻن طرح سان استعمال ٿئي ٿي. پهريون ٻوڙ ۽ ڀاڄيءَ وغيره ۾ ۽ ٻيو ”دوا“ طور. ادرڪ دراصل ٻوٽي جي جڙ/ يعني پاڙ (Root) هوندي آهي. ادرڪ کي انگريزي ۾ اسان (Ginger) جنجر سڏيندا آهيون. ادرڪ تازي

به استعمال ڪئي ويندي آهي. جيڪا اڪثر ڪري ٻوڙ ڀاڄيءَ ۾ تازي مصالحي طور استعمال ڪجي ٿي. جڏهن ته ٻي پاسي خشڪ يعني سڪل ادرڪ جنهن کي ” سنڍ“ ڪري سڏيو ويندو آهي. سا وري گهڻو ڪري ”دوا“ ۽ غذا طور استعمال ٿئي ٿي. ٻئي قسم بازار ۾ آسانيءَ سان ملي ويندا آهن. سورهين صدي عيسوي سن ۾ هن جي پوکائي آمريڪا ۾ ڪئي وئي، اسپين جا فاتح هن کي مشرق الهند مان اوڏانهن کڻي ويا ۽ هاڻي سڄي دنيا ۾ پوکي وڃي ٿي. هند و پاڪ

۾ گرم مرطوب علائقن ۾ موسم کان اڳ، ٻاهر تجارتي مقصدن لاءِ وڏي پيماني تي پوکي ويندي آهي. حڪيمن درجه بندي ڪندي، ادرڪ کي مزاج جي بنياد تي ٽئين درجي ۾ ”گرم“ ۽ پهرين درجي ۾ ”خشڪ“ تسليم ڪيو آهي. اسان وٽ عام طور تي خواتين ادرڪ کي ڪتري ٻوڙ ڀاڄيءَ ۾ استعمال ڪنديون آهن، جنهن ڪري ٻوڙ ۾ لذت اچي ويندي آهي. ان کانسواءِ ٻي طرف وري کٽاڻ وغيره ۾ به استعمال ڪئي ويندي آهي. ادرڪ ۾ هيٺين قسمن جا ڪيميائي جزا موجود هوندا آهن. جيئن ته تيل، کونئر نشاستو، ريشو، اِسيٽڪ ائسڊ ۽ گندرف وغيره.

(Oil, Gum, Starch, Fiber, Acetic-acid and Phosphorus)

دوا جي طور تي ادرڪ ڪيترين ئي تڪليفن ۾ فائدو رسائيندڙ ثابت ٿي آهي. مثال طور هاضمي جي سرشتي کي تيز ڪري، غذا جي جذب ڪرڻ واري عمل کي وڌائڻ ۽ تيز ڪرڻ، گئس کي خارج ڪرڻ، آنڊي جي چرپر کي صحيح ڪرڻ، معدي جي عمل کي ٺيڪ ڪرڻ، دير هضم ۽ بادي غذائي شين کي هضم ڪرڻ ۾ مدد ڪرڻ وغيره بلغمي مزاج جي ماڻهن لاءِ پڻ ادرڪ بيحد مفيد ثابت ٿي آهي. جيڪڏهن ڪنهن کي بلغم جي مستقل شڪايت رهندي ايندي هجي ته اهو ماڻهو تازي ادرڪ جي رس جا ٻه ننڍڙا چمچا، ماکيءَ منجهه ملائي استعمال ڪري ته کنگهه کي تڪڙو آرام اچي ويندو. گلي ۽ سيني جو بلغم بلڪل صاف ٿي ويندو. ادرڪ جو استعمال سرديءَ جي احساس کي گهٽائي، حرارت جو احساس ڏياريندو آهي. تازي ادرڪ جي رس، بدهضمي، ڇڪ، گئس، مروڙ، ۽ ا لٽين ۾ بيحد فائدو رسائيندڙ آهي ۽ گڏوگڏ پيشاب آور به آهي. جيڪڏهن تازي ادرڪ جي رس ۽ ليمي جي رس ٻنهي کي ملائي استعمال ڪيو وڃي ته قوتِ هاضمو وڌي ويندو آهي. ٻي طرف وري ادرڪ ۽ ليمي جي رس ۾ هم وزن ڪارو لوڻ ملايو وڃي ۽ ٻه ٽائيم ٻن پهرن ۽ شام جو رات واري مانيءَ کان اڳ استعمال ڪيو وڃي ته اهڙي ڪيفيت جنهن ۾ بار بار بک لڳنديءَ آهي، ان تي ڪنٽرول حاصل ڪري وٺبو، اهڙي مرض کي حڪيم پنهنجي زبان ۾ جوع البقر )هر هر بک لڳڻ( وارو مرض سڏيندا آهن. وري ٻي طرف جيڪڏهن بک نه لڳندي هجي ته پوءِ وري ادرڪ جا ننڍڙا ننڍڙا ٽڪرا ڪري، مٿان لوڻ ٻرڪي کائڻ سان بک جي اشتها وڌي ويندي آهي، کاڌو جلد هضم ٿيندو آهي ۽ گئس به خارج ٿيندي آهي. ادرڪ جو استعمال الٽين کي روڪڻ ۽ دل خراب ٿيڻ يعني مونجهه (Nausea) وغيره کي ختم ڪرڻ ۾ پڻ مددگار ثابت ٿئي ٿو.

ادرڪ جو تيل سَنڌن جي سور ۾ مفيد ثابت ٿيو آهي. ادرڪ جو تيل جيڪڏهن سَنڌن جي سور ۾ تڪليف واري جاءِ تي مهٽيو وڃي ۽ چڱي نموني مالش ڪئي وڃي ته تمام گهڻو فائدو ملندو. ادرڪ ۾ ٿوم وانگر رت کي پٽڙي ڪرڻ جي به صلاحيت موجود آهي ۽ ڪوليسٽرول کي پڻ گهٽائڻ ۾ مدد ڪري ٿي. رت، جڏهن نالين ۾ ڄمي ٿو ۽ شريانين کي ٿلهو ڪري ٿو، ۽ جڏهن خون جو دٻاءُ وڌي وڃي ته بلڊپريشر به وڌي وڃي ٿو. اهڙي صورتحال ۾ پڻ ادرڪ جو استعمال فائدو رسائي ٿو ۽ رت کي ڇڊو ڪري ٿو ۽ عضون کي طاقت بخشي ٿو. طِبّ جي دنيا ۾ طبيّب هن جو مشهور مرڪب جوارش زنجبيل ۽ معجون صدين کان سردين ۾ سرديءَ کان بچڻ لاءِ استعمال ڪرائيندا رهيا آهن. ۽ گڏوگڏ پيٽ جي بدهضمي، ۽ بلغمي صورتحال کي پڻ فائدو رسي ٿو.

\* \* \*

###### منقّه

Raisins

**هڪ** دفعيجيڳالههآهيتهحضرتتمّيم الداريؓ جن رسولالله صلياللهعليهوآلهوسلمجنجيخدمت۾م نقّه،(Raisins) جنهن کي اسان عام لفظن ۾ سڪل ڊاک Grapes) (Dehydratedسڏي سگهون ٿا، پيش ڪيا. حضور صلي الله عليه وآله وسلم جن پنهنجن هٿن م بارڪن ۾ ا ن تحفي

کي کڻي ارشاد فرمايو ته: ”هن کي کائو.“ ڇو ته هي بهترين کاڌو آهي. )يعني ته تمام بهترين غذا آهي(. هي ٿڪاوٽ/ٿڪ کي ختم ڪن ٿا ۽ جسماني عضون کي مضبوط ڪن ٿا. فرحت بخشآهن۽ ڪاوڙ کيٿڌو ڪن ٿا. چهريجيخوبصورتيکي وڌائين ٿا، ۽ گڏوگڏ چهري جي رنگت کي صاف ڪري اهڙو ته رنگ صافڪنٿاجوچهريجورنگ صافٿيٻهڪيپوي ٿو. گڏوگڏ جيڪڏهن ڪنهن ماڻهوءَ منجهه جيڪڏهن بلغمي صورتحال رهندڙ آهي ته پڻ ان کي ختم ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿين ٿا. )ابونعيم(

هاڻي اسين هت هن خشڪ ٿيل ڊاک يعني )منقّه( جون ڪجهه غذائي حقيقتون سائنسي تناظر ۾ پيش

ڪنداسين:

جيئن ته اسان کياهو بخوبي علمآهي ته الله تعالٰي ڪجهه ڀاڄيون۽ ميوا اهڙا ا پايا آهن. جن کي تازو به استعمال ڪجي ٿو ته وري ٻي طرف سڪائي يعني خشڪ ڪري به استعمال ڪري سگهجي ٿو. جيئن ته ڀاڄين ۾ مثال طور پالڪ، سائومرچ،ٻيونبهڪيتريونئيلاتعدادشيون تهوريميون۾ به ساڳيءَ ريت تازاميوابهکائجنٿا۽ساڳيونشيون وريخشڪڪريبهرکجنٿيونجنکيخشڪميووسڏجيٿو.انگور(Grapes)بهاهڙوتازوميووآهيجنکيجڏهن خشڪ ڪيو وڃي ٿو ته ان کي پوءِ منقهّ سڏجي ٿو. انگريزي ۾ انهن کي (Raisins) سڏجي ٿو. انگورن کي سِڌو سنئون سج جي روشنيءَ ۾ سڪائجي توڙي جو ٻي ڪنهن هٿرادو طريقي سان خشڪ ڪجي، ٻنهي صورتن ۾ سندس خاصيتونساڳيونئيبرقراررهنٿيون.ننڍڙيگولدائريجيشڪلوصورتجاانگورعامطورننڍڙنچٽن وارنبلورن وانگر به نظر ايندا آهن، جن جي شڪل ڪڏهن ڪڏهن گول بجاءِ بيضي جهڙي به هوندي آهي. مطلب ته ڪڏهن بلڪل گول۽ بعض وقت بيضيءَ جي صورت يا وري ڊگهائي۾ ا ڀا ۽ ويڪرا نظر ايندا آهن. اِهي (Pebbles) وانگر نظر ايندڙ خشڪ انگور پنهنجي ٻاهريان واري کل جي اندر گوديجي حفاظت ڪنداآهن۽ کائڻ مهل اهو گودو (Chewy Flash)، تمام نرم۽ سٺو هوندو آهي. ٻاهرين کل (Membrane)جيڪا تازيانگور ۾ تازي۽ جاذب نظر هونديآهي، سا خشڪ ٿيڻ بعد پنهنجي خوبصورتي وڃائي ويهندي آهي ۽ ساڳي کل هاڻي لڙڪيل ۽ ” جهري دار“ (Wrinkled) نظراينديآهي.فرقبلڪلائينجيئنهڪنوجوان۽پوڙهيماڻهوءجَيجسمجيٻاهرينچمڙينظراينديآهي. تازن انگورنجيرنگ۾جيئنتهسائو،هلڪوسائوزرديمائلواڱڻائي۽ڪڏهنڪڏهنتيزسائيسانگڏ ٿورو تيز واڱڻائي شامل هوندو آهي. ساڳي ريت انگور سڪائڻ بعد به ٿورو مختلف رنگ اختيار ڪري وٺندا آهن. عام طور تي تيز ناسي رنگ Brown) (Deep ۽ اڪثر ڪري ڪجهه واڱڻائي ڏيک ڏيندڙ هر سڪل )خشڪ ٿيل( انگور جيڪي )منقّه( ڪري سڏجن ٿا. ڏسڻ ۾ تمام وڻندڙ ۽ بيحد صحت بخش ٿين ٿا. خشڪ ٿيل انگورن هڪ چوٿائي ڪوپ يعني ته اڌ ڪپ ۾ (36.25g) منقّه اسان کي هيٺينءَ ترتيب سان ڪئلوريز فراهم ڪري سگهن ٿا.

ٽوٽل ڪئلوريز/هڪ سؤ اٺ ڏهائي پنجهتر ڪئلوريز108.75) (Calories جي ترتيب چارٽ ذريعي هيٺ ڏجي ٿي.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calories | 108.75 mg | ڪئلوريز هڪ سو اٺ ڏهائي پنجهتر ملي گرام |
| Calcium | 17.76mg | ڪئلشيم سترنهن ڏهائي ڇاهتر ملي گرام |
| Vitamin E | 0.38 mg | وٽامن اِي ڏهائي اٺٽيهه انٽرنيشنل يونٽ |
| Iron | 0.75 mg | آئرن )لوه( ڏهائي پنجهتر ملي گرام |
| Zinc | 0.10 mg | زنڪ )جست( ڏهائي ڏهه ملي گرام |
| Boron | 1.78 mg | بورون هڪ ڏهائي اٺهتر ملي گرام |
| Thiamin | 0.06mg | ٿائمِن ڏهائي ٻڙي ڇهه ملي گرام |
| Riboflavin | 0.03 mg | رائيبوفليون ڏهائي ٻڙي ٽي ملي گرام |
| Magnesium | 11.96 mg | مئگنيشيم يارنهن ڏهائي ڇهانوي ملي گرام |
| Potassium | 272.24 mg | پوٽاشيم ٻه سو ٻاهتر ڏهائي ڇوويهه ملي گرام |
| Selenium | 0.25mcg | سيلينيم ڏهائي پنجويهه مائڪرو گرام |

مٿي ڏنل ڪئلوريز جي چارٽ مان معلوم ٿئي ٿو ته هيءُ انگور جيترو تازو فائديمند آهي، ان کان وڌيڪ خشڪ ٿيل حالت ۾ پڻ نهايت اهم آهي. هن جو ڪيترين ئي عام بيمارين ۾ نه صرف گهريلو ٽوٽڪن جي لحاظ کان پر سائنسي نقطهءِ نظر کان پڻ جديد ۽ ا هم رول آهي. طِبّ نبوي کان وٺي ميڊيڪل سائنس جي ترقيءَ ۽ تحقيق جي روشنيءَ ۾ پڻ ڪيترين ئي بيمارين ۾ شفا بخش دوا طور اِستعمال ڪري سگهجي ٿو. خشڪ ٿيل انگور )منقّه( (Raisins) هڏن جي صحت کي قائم دائم رکڻ لاءِ استعمال ڪيا وڃن ٿا.

بورونناليمعدنيات (Boron)هڏنجي صحت۽ سلامتيءَ لا بيانتهامفيدثابتٿياآهن.خاصطور تيخواتين ۾ جڏهن آسٽيوپورو سز (Osteoporosis) يعني ته جڏهن بدن جا هڏا نرم ٿيڻ شروع ٿيندا آهن. جنهن کي Bone (Softening) به سڏجي ٿو. بورون هڪ اهڙو ته معدنيات Mineral) (Trace آهي، جيڪو وٽامن ڊي (D) ۽ اِيسٽروجن (Estrogen) کي متحرڪ ڪري هڏن جي صحت کي برقرار رکڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿو. اهڙي صورتحال جنهن ۾ خواتين جي ماهواري بند ٿيڻ کان پوءِ ڪيتريون ئي طبعي تبديليون شروع ٿي وينديون آهن. ۽ ا هي صرف ”عمر“ جي وڌڻ سان واسطو نه رکنديون آهن، پر جسم اندر پڻ ڪجهه ڪيميائي تبديليون رونما ٿينديون آهن. جن ۾ خاص طور تي ڪيميائي رطوبتون (Hormones) جو وڏو عمل دخل هوندو آهي. ڪجهه خاص ڪيميائي رطوبتونگهٽ انداز ۾ پيدا ٿيڻ جي نتيجي ۾ هڏنجي نشوونما پڻ گهٽجي وينديآهي۽ ڊگها هڏا خاص طور تي ٽنگن، ٻانهن۽گوڏنسميتجيڪيبهآهنسيمتاثرٿيڻشروعٿيوينداآهنمنجهناندر موجودگودو (Bone-Morrow) پڻ پنهنجي پيداواري صلاحيت کان محروم ٿيندو ويندو آهي. جنهن جي ڪري نوان رت جزا پڻ متاثر ٿيڻ جو خدشو وڌي ويندو آهي. اهڙي صورتحال کي اسان سائنسي لفظن ۾ هڏن جو نرم ٿيڻ ۽ ڀ رڻ چئي سگهون ٿا. of Softening (bone)تحقيقيتجربن۽مشاهدنمانمعلومٿيوآهيتهاهڙيصورتحالجن۾ خواتينماهواريبندٿيڻکان پوءِ واري صورتحاليعني (Post-menopausal-situation)کيمنهنڏيئيرهيونهونديونآهن، انهنمنجهه معدنيبورون

Mineral) (Boron اوسِٽوپوروسسز (Osteoporosis) کي دفاعي انداز ۾ سهارو ڏيندا آهن ۽ ايسٽروجن

(Estrogen) وارين صلاحيتنکيبرقراررکنديمثبتطريقي سانڄڻ تهايسٽروجن ٿراپي Therapy) (Estrogen وانگر خواتينجي اندرونيڪيميائي تبديلينتي ڪنٽرول ڪري وٺندا آهن. بورون معدنياتخواتين لاءِ ڄڻ ته هڪ طِبّينسخيتيمشتملٽانڪ (Tonic)جوڪمسرانجامڏينداآهن.جيڪيقدرتيطورتياللهتعالٰيپنهنجيڪرم ۽ فضل ساناسان لاءِ تازي انگور ۽ پوءِ سڪلخشڪ ٿيل م نقهجي صورت ۾ عطا ڪيا آهن.

اينٽي آڪسيڊنٽ پروٽيڪشن فرام فينولس:

(Antioxidant Protection from Phenols)

هن خاص ميوي ۾ موجود هيءَ ٻي خاصيت آهي. هن خاص قسم جي مرڪب فينول Phenol جي موجودگيءَ سببان، )جسم جي اندر، جيڪڏهن بدقسمتيءَ سان ڪڏهن خلين منجهه آڪسيجن سان ڪو اهڙو معاملو جيڪو ڪنهن ڪيميائي ردِ عمل جي صورت ۾ پيدا ٿي پوي.تنهن جي بچاءُ ۾ خاص دفاع ڪرڻ جي اهليت پيدا ڪرڻ).(انسانيگهرڙن(خلينجيڀڃڊاههکيمؤثرطريقيسانروڪيسگهجيٿو. اللهتعالٰيڪيتريون ئي ڀاڄيون ۽ ميوا پيدا ڪيا آهن، جن ۾ قدرتي طور تي فينول (Phenol) ڀرپور انداز ۾ موجود آهي، جيئن مثال طور پريونس ۽ ايپريڪوٽس Apricots) and (Prunes، پر پوءِ منقهّ ا نهن سڀني کان وڌيڪ سرسي حاصل ڪري ورتي آهي. ۽ پهرين نمبر تي آهي. اينٽي آڪيسڊنٽ Activity) Oxidant (Anti کي روڪڻ لاءِ فينول بيحد ضروري هوندا آهن. فينول مرڪب اندر ٻيا مرڪب جهڙوڪ )هائيڊروآڪيسنامڪس )ڪاٽيرڪ ۽ قواٽيرڪ اِئسڊ( پروسائيناڊنس، ۽ فليون (ols-3 جسماني جيوگهرڙن )خلين( جي حفاظت ڪن ٿا ۽ ڪنهن به اهڙي صورتحال جنهن ۾ آڪيسجن جي ڪميءَ سان جيوگهرڙن جي نشوونما ۽ ڪم ۾ رخنو پوڻ جو انديشو وڌي وڃي۽ اينٽي آڪسيڊنٽ جي طور تي ڪنهن مددگار جي ضرورت پوڻ وقت )فينول( ڀرپور انداز سان دفاع ڪن ٿا ۽ دفاعي صلاحيتن جي ڪري جسماني خلين جي ڀڃ ڊاهه جو عمل رڪجي وڃي ٿو. اهڙيءَ طرح هيءُ مرڪب يعني فينول Phenol هڪ اينٽي آڪسيڊنٽ طور تيا ڀرياچي ٿو۽ ڀرپور انداز ۾ جسماني خلين جي حفاظت ڪري ٿو.

These phenols including hydroxyl cinnamons (Cataract and coterie acids),

prosyanodynes, and flovan-3-ols, provides antioxidant protaction to the human body cells.

هڪطرفالله تعالٰي )سڪل(خشڪ/انگورنکيمعدنيبورونسانمالامالڪيوآتهٻيطرفوريفينول مرڪب سان ٽمٽار ڪريڇڏيوآ،جيڪي انساني صحت لاءِ بي انتها لازمي قرارڏناوياآهن.خشڪ منقهّجتيانسانيجسمجي هڏن۽ڀ رڪندڙ هڏن، Cartilage) (Boneandلاءبِيحدمفيدثابتٿياآهن،ساڳيوقتانسانيجسمجياهمعضوي وات ۽ ان منجهه موجود ڏندن ۽ مهارن لاءِ پڻ مفيد آهن. توڙي جو منقهّ بي حد، مٺا ۽ چمڪندڙ Sticky) and (Sweet هونداآهن، پرانجي باوجود اهيوات۾ ڪنهنبهقسمجيڏندنجيبيماري نٿا ڦهلائين، پربرعڪسانجيپاڻوڌيڪ ڏندن ۽ وات کي صاف رکڻ ۾ مددگار ثابت ٿيا آهن ۽ وات جي ”صحت ۽ صفائي“ Hygine) and Health (Oral ۾ وڌيڪحصووٺنٿا.هنن۾موجودلينولڪائسڊ (Lanolicacid)وات جياندرم هارن۾بئڪٽرياکيماريناسڪري ٿي. اهي بئڪٽريا جي مارجي نه وڃن ته هوند اڳتي هلي ڪيترين ئي وات جي بيمارين جو سبب بڻجي سگهن ٿا. هنن بئڪٽرياجيڪريمهارنجيوچ۾خال (Cavities)بڻجڻ شروعٿيوينديونآهن.

The acid is highly effective in drilling the Bactria that cause, cavities

(Straptocaucusmatins and periodontal dental disease) pro phyromouas gingival.

ان سان گڏوگڏ منقهّ ۾ جيڪي کنڊ جا قسم موجود آهن، سي آهن فرڪٽوز (Fructose) ۽ گلوڪوز (Glucose) جيڪي ڪڏهن به خال (Cavities) نٿا پيدا ڪن، جڏهن ته سڪروز (Sucrose) وڏي پيماني تي وات جي اندر ڏندن ۽ مهارن لاءِ بيماري جي علامت ثابت ٿين ٿا. ۽ وات جي صحت Health) (Oral کي نقصان پهچائڻ ۾ مدد ڪن ٿا ۽ ڪيتريون ئي وات جون بيماريون Disease) (Oral ڦهلائڻ ۾ مددگار ٿين ٿا.

\* \* \*

جَوَ

Barley

حضرت بيبي عائشه ؓ جن کان روايت آهي ته رسول الله صلي الله عليه وآله وسلم جن جي اهلِ خانه )گهر ڀاتين( منجهان جيڪڏهن ڪو بيمار ٿي پوندو هيو ته حڪم ٿيندو هيو ته مريض لاءِ جوَ جو ٻاٽ )دليو( (Barley)، تيار ڪيو وڃي پوءِ فرمائيندا هئا ته جوَ بيمار

جي دل تان غم جو غبار هٽائين ٿا ۽ ا ن جي ڪمزوريءَ کي اِئين ختم ڪن ٿا، جيئن ڪو پنهنجي چهري کي پاڻيءَ سان ڌوئي مٽيءَ ۽ غلاظت کي صاف ڪري لاهي ڇڏيندو آهي. جوَ جي غذائي اهميت هيٺ ڏنل چارٽ منجهان حاصل ڪري سگهجي ٿي.

هڪ ڪپ ج ˜و تقريب ˝ا (157gm)، ٽوٽل ڪئلوريز 393 فراهم ڪري سگهي ٿو.

منجهس ڪيترائي وٽامنس ۽ معدنيات

موجود آهن.

Total Calories from one cap (157g) of barley Provides:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calories | 193 | ڪئلوريز هڪ سؤ ٽيانوي |
| Float | 2 5.1mg | فوليٽ پنجويهه ڏهائي هڪ ملي گرام |
| Calcium | 17.3 mg | ڪئلشيم سترهن ڏهائي ٽي ملي گرام |
| Iron | 2.1 mg | آئرن )لوهه( ٻه ڏهائي هڪ ملي گرام |
| Copper | 0.2 mg | ٽامو زيرو ڏهائي ٻه ملي گرام |
| Dietary Fiber | 6.0 gm | غذائي فائبر ڇهه ڏهائي زيرو ملي گرام |
| Selenium | 13.5mg | سيلينيم تيرهين ڏهائي پنج ملي گرام |
| Pyridoxine | 0.2 mg | پائريڊوڪسن زيرو ڏهائي ٻه ملي گرام |
| Manganese | 0.4mg | مئگنيز زيرو ڏهائي چار ملي گرام |
| Phosphorus | 84.8 mg | فاسفورس چوراسي ڏهائي اٺ ملي گرام |

جوَ (Barley)هڪ عجيب و غريب ۽ مختلف قسم جي اهميت جو حامل اهڙو اناج آهي جنهن جي خوشبو مڱ ڦلي )بوهي مڱ( جهڙي ۽ منجهس موجود (Glutein) گلوٽين پروٽين جي ڪري ليسدار ۽ وات ۾ چپڪندڙ (Chewy)، بلڪل ائين جيئن کائڻ کان پوءِ پاسٽا جو ذائقو ۽ اسٽائل لڳندو آهي. جوَ قدرتي طور تي مالٽوز کنڊ Sugar) (Maltose سان ڀرپور آهن. مالٽ (Malt) کنڊ مٺين شين ۽ کاڌن کي وڌيڪ مٺي ڪرڻ لاءِ استعمال

ڪئي ويندي آهي ۽ ساڳي وقت جڏهن هن جو خمير ٺهندو آهي ته پوءِ بنيادي جزي طور، مشروبات

(Beverages) ۾ به استعمال ڪبو آهي.

جَوَ، آنڊي جي حفاظت ڪرڻ سان گڏوگڏ ڪوليسٽرول ليول کي گهٽائڻ ۾ مدد ڏين ٿا. هڪ طرف هي کاڌي

جو بهترين حصو فائبر (Fiber) جي صورت ۾ ڏيئي ڪري ٺوس غذا فراهم ڪن ٿا ۽ ٻي طرف گڏوگڏ اخراجي سرشتي جي مدد ڪندي matter) fecal of time (Transit وقت سر خارج ٿيڻ ۾ مدد ڪن ٿا. جَوَ جسم جي ڪوليسٽرول ليول کي پڻ گهٽائڻ ۾ مددگار ثابت ٿين ٿا. گڏوگڏ آنڊي جي ڪينسر ۽ موڪن کي روڪين

اندر آنڊي وڏي ،(Dietary Fiber)جزا غذائي ريشيدار جا َجَو (Colon cancer and hemorrhoids) .ٿا

پروپائيونڪ ائسڊ acids) (Propionic پيدا ڪندڙ، ”ماحول دوست“ بئڪٽيريا لاءِ خوراڪ مهيا ڪن ٿا. اهي بئڪٽيريا انساني آنڊي جي صحت لاءِ تمام ڪار آمد هوندا آهن. ڇو ته اهي بئڪٽيريا وري اينزائم ناليG- M (H COAreducatse)کيروڪڻ۾مدد ڪنداآهن.ڇو ته هيءُ انيزائموريجيري منجهانڪوليسٽرول کيپيدا ڪندو آهي.انڪريانهنماحولدوست (Friendly)بئڪٽيرياجوهجڻبههڪطرحلازميآهي.انطرحجوَ (Barley)جي مدد سان ماحول دوست بئڪٽيريا کي وڌائي پروپائيونڪ ائسڊ جي موجودگي يقيني بنائڻ کان پوءِ ريڊڪٽيز (Reductase)اينزائمکيپيداٿيڻکانروڪيٿو۽ موٽ۾وريڪوليسٽرول جنهنکيجيروتيارڪري ها. سوعملرڪجيوڃيٿو.جوَهڪطرفٺوسغذا(Fiber)جيصورت۾کاڌوفراهمڪنٿاتهٻيطرفهنمنجهاناسان کي تمام ضروري وٽامنس ملن ٿيون. وٽامن بي B) (Vitamin مان اسان کي تمام ضروري م رڪب نِياسن (Niacin) ملندو آهي. جيڪو دل جي دوري سان گڏوگڏ دل جي اندروني ساخت۽ رت جي نالين جي سرشتي جي اندروني ساخت يعني ته ڪارڊيو ويسڪيولرsystem) (Cardiovascular سرشتي کي تباهه ٿيڻ کان بچائڻ ۾ مدد ڏي ٿو. مجموعي طور تي جوَ اسان کي آرٿرواسڪيلروسز (Arthrosclerosis) کان بچائين ٿا. آرٿيرواسڪيلروسيز جي معنٰيآهي،)رتجي نالينجوسرشتو۽انسانگڏدلجياندرونيساخت.(انکانعلاوهجوَاسانکيصبحجينيرن لاءِ بهترين غذا طور ساٿ ڏيندڙ ثابت ٿي سگهن ٿا. ڇو ته تمام آساني سان جلدي ۾ تيار ٿين ٿا. اهڙا ماڻهو جيڪي ذيابيطس ٽائيپ ٽو type-2) (Diebetics کان متاثر ٿيل هوندا آهن تن لاءِ به هي جوَ بهترين ناشتو فراهم ڪن ٿا. بئليٽس ولا (Beltsville) جي هڪ زرعي ليبارٽريءَ ۾ ريسرچ سروس دوران غذا (Diet) ۽ انساني پرفارمنس(Human- performance)تي تحقيق دوران اهو مشاهدو ڪيو ويو ته جوَ، گلوڪوز ۽ انسيولن Insulin) and (Glucoseجي اثرات کي تمام گهڻي انداز ۾ گهٽ ڪن ٿا، جڏهن ته ساڳي وقت ”مڪئي“ (Oats) ۾ اها خاصيت تمام گهٽ آهي. اهو سڀڪجههانڪريممڪنآهي.ڇوتهجوَاندرجيڪوفائبر (Fiber)آهيسوحلپذير (Soluble)آهي.هڪطرف جوَ ذيابطيس کيڪنٽرول ڪن ٿا ته ٻي طرفوريپتيجيپٿريٺهڻ (Galstones)کيبهروڪڻ۾ ڀرپور حصووٺن ٿا. آمريڪا ۾ هڪ ريسرچ دوران اهو ڏٺو ويو ته اهي ماڻهون جيڪي جوَ (Barley) ۽ جوَ فائبر Fiber) (Barleyاستعمال

ڪري رهيا هئا تن منجهه 13%پتي جي پٿري گهٽجي وڃڻ جو امڪان نظر آيو. جرنل آف گيسٽرو

اينيٽرولاجي Gastroenterology) (Journalofسال 2114عجيجولاءوِاريشماري۾انريسرچجاپٿرينهٺهڻجا نتيجا پڌرا ڪيا ويا۽ ٻڌايو ويو تهجوَجو استعمال پِتي جي پٿري روڪڻ لاءِ نهايت موزونآهي۽پٿري روڪڻ جا (13%) تيرنهن سيڪڙو امڪانات گهٽجي وڃن ٿا. اهڙي غذا ۽ کاڌا واپرايا وڃن. جن جو فائبر (Fiber)حل پذير نه هجي ته پوءِ اهڙيءَ صورتحال۾جوَ (Barley) پِتي جيپٿريکانبچائيسگهن ٿا.

#### سرڪو

Vingar

سرڪو جيڪو عام طور تي ”سلاد“ ۾ ڪتب آڻبو آهي. ڪڏهن ڪڏهن ڀاڄين ۽ ٻوڙ ۾ به استعمال(ٿيندو آهي. سرڪو نشاستي کي خمير بڻائي حاصل ڪيو ويندو آهي. by produced is Vinegar starch) of fermentation سرڪي جا بي انتها فائده آهن نه صرف سلاد ۽

کاڌن ۾ پر آچار/ کٽاڻ ٺاهڻ ۾ به نهايت اَهم جزي طور استعمال ٿيندو آهي.

سرڪي جي متعلق رسول الله صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن جو فرمان آهي.

جنهن گهر ۾ سرڪو هوندو اتي غربت نه ايندي ۽ اهو گهر غريب نه هوندو. هڪ دفعي حضرت ا مِ سَعد رضّه جن، حضرت بيبي عائشه رضه جن وٽ موجود هيون. ۽ حضرت عائشه رضه جن وٽ رسول الله صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن تشريف فرما ٿيا هئا. پاڻ فرمايائون ته، توهان وٽ ڪجهه کائڻ لاءِ آهي ته بيبي جن جواب ۾ فرمايو ته هائو اسان وٽ ماني، کارڪون ۽ سرڪو آهي. پاڻ فرمايائون

منهنجا پسنديده جملا:

\* ڇا واقعي ائين ٿيندو آهي؟

\*زبانجا تيز۽جلدڪاوڙ )غصي(۾اچڻ وارا ماڻهو عموم ˝ا بي ضرر۽ دلجا صافسٿرا هوندا آهن. جيڪي ظاهر طور ”غصو“ ڏيکاري پنهنجي )من( دل کي هلڪو ڦلڪو ڪري وٺندا آهن، ليڪن پنهنجي مخالف کي ٻيو ڪوبه نقصان نه پهچائيندا آهن. جڏهن ته مٺي زبان ۽ جذبات کي هڪ زهريلي مسڪراهٽسان اندر ۾ لڪائي، دل ۾ دشمنيءَ جو جذبو رکڻ وارا ڏاڍا خطرناڪ زهريلي نانگوانگر هوندا آهن، جيڪي پٺيان لڪي حملو ڪري مخالف کي هيٺ پاتال ۾ ڪيرائي وجهندا آهن.

\* اعتبار ۽ اعتماد ورهين ۾ جڙندو آهي، لمحن ۾ ڀرندو آهي، ۽ سڄي عمر سندس مرمت ۾ لڳي ويندي آهي.

\* غم کائو ۽ غصي )ڪاوڙ( کي پي ڇڏيو.

\* ٻار ٻالڪپڻو، ڇڏي جڏهن بلوغت ڏانهن وڌندا آهن ته ان عمر جي ٻارن جو ذهن آئيني مثل هوندو آهي، جنهن ۾ والدين جي روين جو عڪس ا ڀري سندن ناپخته ذهن تي نقش ٿي ويندو آهي. اڳتي هلي هو والدين جي نقشِ قدم تي هلڻ لڳندا آهن.

\*

ته سرڪو بهترين ٻوڙ آهي. اي الله تون هن ۾ برڪت وجهه ڇو ته مون کان اڳ وارن نبين جو به هيءُ ٻوڙ پسنديده هيو. )ابنِ ماجه( ثابت ٿيو ته سرڪو بيمثال ۽ بيشمار خاصتين جو حامل آهي. هڪ ڪوپ (238gram) سرڪي ۾ هيٺان جزا مخصوص ڪئلوريز ۾ موجود هوندا آهن.

سرڪي جي هڪ ڪوپ 832) گرام( وزن منجهان هيٺين ڏنل چارٽ مطابق اسان کي.ڪئلوريز حاصل ٿي سگهن ٿيون

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calories | 42.8 mg | ڪئلوريز ٻائيتاليهه ڏهائي اٺ ملي گرام |
| Calcium | 14.3 mg | ڪئلشيم چوڏهين ڏهائي ٽي ملي گرام |
| Sodium | 4.8 mg | سوڊيم چار ڏهائي اٺ ملي گرام |
| Copper | 0.96 mg | ٽامو زيرو ڏهائي ڇهانوي ملي گرام |
| Magnesium | 2.4 mg | مئگنيشيم ٻه ڏهائي چار ملي گرام |
| Phosphorus | 9.5 mg | فاسفورس نو ڏهائي پنج ملي گرام |
| Potassium | 4.8 mg | پوٽيشيم چار ڏهائي اٺ ملي گرام |
| Selenium | 1.2 mg | سيلينيم هڪ ڏهائي ٻه ملي گرام |

هاڻي اچو ته اسين ڏسون ته سرڪي منجهه ¸اهڙا ڪهڙا جزا موجود هوندا آهن جو ان کي ايڏي اهميت حاصل آهي

سرڪي جا ¸ط ˇبي فائده

سرڪو دل جي بيمارين۽ ”ٿڪاوٽ“ fatigue) and disease (Heartکي دور ڪرڻ ۾ بهترين معاون ثابتتٿيو آهي. سرڪو استعمال ڪرڻ سان ٻن ڪلاڪن جي اندر ٿڪاوٽ ختم ٿي وڃي ٿي. هي خاص قسم جي خاصي سرڪي۾موجودسٽرڪائسڊجيڪريآهيجيڪارتجيڪارڪردگيوڌائيٿيتهجيئنآڪسيجنوڌيڪڀرپوررانداز ۾جذب ڪري سگهي.دلجي بيماري ۾ مبتلا ماڻهو، سرڪي ۾موجود سِٽرڪائسڊ Acid) (Citricجيفوريطو تياستعمال سان، تمامگهڻوفائدوحاصل ڪري سگهيٿو۽ ذهني دٻاءُ (Stress)جيڪوهومحسوسڪندوآهي.انتي تڪڙو ڪنٽرول حاصل ڪري وٺندو آهي، ڇو ته ڪوبه انسان جيڪو دل جي بيماري ۾ مبتلا هوندو آهي. ان جي رت ۾ آڪسيجن جي ڪمي ضرور موجود هوندي آهي. ان ڪري ان ماڻهوءَ جي رت ۾ ليڪٽڪ (Lactic) ۽ پائروايسيمڪ اِئسڊ acid) (Pyroacemic جمع ٿي وڃن ٿيون. جن جي ڪري رت جو رنگ ڪاراڻ مائل ٿي ويندو آهي. to (Due

جي ان وينديآهي وڌي پڻ گهاٽائي جي رت گڏوگڏ ۽lack of oxygen, blood become black and viscous)

نتيجي۾انسان”ٿڪاوٽ“ محسوسڪرڻلڳندوآهي.اهوئيسببآهيجودلجيبيماري۾ورتلماڻهونٻينعامماڻهن کان وڌيڪ جلدي ٿڪجي پوندو آهي. ان صورتحال ۾ جيڪڏهن ماڻهون جلدي ۾ سٽرڪ ائسڊ جو استعمال ڪندو ته سندسرت۾شاملليڪٽڪ۽ٻيونپائروايسيمڪائسڊوغيرهختمٿيڻشروعٿيوينديون۽انطرحرت۾آڪسيجن جذب ڪرڻجي صلاحيتوڌيوڃڻڪري.انسانآراممحسوسڪرڻلڳندو.اهوئيسببآهيجودلجيتڪليفن ۽بيمارينکيختمڪرڻ لاءِ سرڪيجواستعمالتمامگهڻو فائديمندثابتٿيوآهي. سرڪوجتيدلجيتڪليفنکي گهٽائڻ جو باعث بڻجي ٿو. ته ساڳي وقت جسم اندر تيزابيت کي به دور ڪري ٿو. جڏهن جسم جو اندريون ماحول ۽ رطوبتون پنهنجي نارمل طريقي سان يعني بفرسسٽم نارمل7.4) (Ph هوندو آهي ته جسم جو دفاعي سرشتو بهتر انداز ۾ ڪمڪندوآهي،بخارواريڪيفيتتوڙيجوڦٽکيڇٽائڻواريطاقت،ٻنهيلحاظکانجسمجيقوتمدافعتنارمل رهندي آهي. اهو سڀ ڪمال سرڪي جو آهي. جنهنجي ڪري رت جو بفرسسٽم نارمل7.4) (Ph قائم دائم رهيٿو ۽ جسم بخار جي ڪيفيت کان بچيل رهي ٿو. هوندجيڪر انساني جسم منجهان ٿڪاوٽ ڪڏهن به ختم نه ٿي سگهي. جيڪا روزانو ڪنهن نه ڪنهن ذهني دٻاءُ جي نتيجي ۾ پيدا ٿي پوندي آهي، جيڪڏهن جسم جي اندر موجود رطوبتون پنهنجي بفرسسٽم کي نارمل ڪرڻ ۾ ناڪام ٿي پون. تيزابيت جڏهن وڌي ويندي آهي ته انسان پاڻ کي بيمار سمجهندو آهياهڙيڪيفيتکيبحالرکڻ۾سٽرڪائسڊ(Citricacid)يعنيسرڪيجواهمڪرداررهندوآيوآهي. سرڪو

گهڻي ڀاڱي بئڪٽيريا ۽ فنگس، fungs) and (Bacteria کي ختم ڪرڻ ۾ پڻ مددگار ثابتٿيو آهي. سرڪي منجهه اهڙا جزا موجود آهن جيڪي آساني سان جيوڙن کي ختم ڪري هميشه لاءِ ماري ڇڏن ٿا. خاص طور تي جڏهن رانديگر راندين ۾ مصروف هوندا آهن تڏهن مٽيءَ منجهان بي شمار جيوڙا پيرن تي چنبڙي ڪري ڦٽ۽ ڦرڙا پيدا ڪري وجهندا آهن. پيرن کي سرڪو مليل پاڻيءَ ۾ ڏينهن ۾ هڪ دفعو پسائڻ سان جسم جي چمڙي جي ذريعي جسم اندر چمڙي جو بفرسسٽم Level) (Ph نارمل ٿي ويندو آهي ۽ موٽ ۾ پيرن تي ڪوبه جيوڙو اثر انداز نه ٿي سگهندو آهي. سرڪي جو

استعمال ڳڍڙينcramps) leg and (Calf کي پڻ روڪڻ ۾ مدد ڪري ٿو. جڏهن جسم اندر پوٽاشيم

ليول level) (Potassium جي گهٽتائي ڪري اڪثر و بيشتر ڳڍڙيون پونديون آهن ته ان صورتحال کي ڪنٽرول ۾ رکڻ لاءِ پڻ هڪ چمچو سرڪي جو جيڪڏهن سڌو سنئون (Oraly) پيتو وڃي ته فوري طور تي مشڪن اندر پيدا ٿيندڙ (Musclecramps) رڪجيسگهن ٿا.

\* \* \*

انجير

Figs

حضرت ابو دالدر داءِ رضه جن کان روايت آهي ته هڪ مجلس ۾ رسول الله صلعم جن فرمايو ته هي جيڪي توهان انجير ڏسو ٿا، سي تمام گهڻي اهميت وارا آهن ۽ جيڪڏهن ڪوئي چوي ته جنت مان زمين تي ڪو ميوو اچي سگهي ٿو ته پوءِ يقينا˝ هيءُ اهو ساڳيو ”ميوو“ آهي. هي انجير بلاشبه جنت جو ميوو آهي، هن ميوي جو استعمال ڪريو ڇو ته هيءُ بواسير کي ختم ڪري ڇڏن ٿا ۽ سنڌن جي سور يعني )هڏن جي سور( )جنهن کي اردو ۾ گهٽيا کان درد( سڏجي ٿو ۾ پڻ مفيد آهن. )ابوبوڪر الجوزي.(

انجير کائو ۽ صحت برقرار رکو

حديث م بارڪ ۾ بيان ٿيل آهي ته هڪ دفعي پاڻ سڳورن جي خدمت ۾ هڪ وڏو ٿالهه انجيرن جو ڀري پيش ڪيو ويو. جنهن کي ڏسي پاڻ سڳورن اصحاب جن کي ارشاد فرمايو ته توهان سڀ اهي انجير کائو، پيٽ ڀري کائو. وڌيڪ فرمايائون ته جيڪڏهن ڪو پڇي ته ڇا ڪو ميوو جنت منجهان زمين تي اچي سگهي ٿو ته بلاشبه انجير جنت جو ميوو آهي. هيءُ ”ميوو“ بواسير کي ختم

ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو ۽ سنڌن جو سور پڻ گهٽائڻ ۾ فائدو ڏي ٿو. انجير کي اهو اعزاز حاصل آهي ته هن جو ذڪر نه صرف قرآن پاڪ ۾ آيو آهي بلڪه الله تعالٰي هن جو قسم به کنيو آهي ۽ مذڪوره سورة جو نالو به هن ميوي جي نالي تي آهي. هن ميوي ۾ پروٽين )لحميات(، سوڊيم، پوٽيشم، مئگنيشم، آئرن، ٽامو، فاسفورس، گندرف ۽ ڪلورين جي موجودگي انساني صحت لاءِ بي انتها فائديمند آهي. حڪيم ڪيترين ئي صدين کان وٺي، هن ميوي کي دائمي قبض، جسم جي سور ۽ بواسير، وغيره لاءِ استعمال ڪندا پيا اچن. ”انجير“ ميوي جي خاصيت آهي ته هن ۾ ريشو بلڪل به نه ٿيندو آهي. ان ڪري هيءُ جلدي هضم ٿي ويندو آهي ۽ معدي ۽ آنڊي تي بار نه وجهندو آهي انڪري آنڊي جو ڪم ڪار بلڪل درست انداز ۾ ٿيندو رهندو آهي. جنهن ڪري مجموعي طور تي نظام هضم جو سرشتو بهتر نموني هلندو رهي سگهي ٿو.

انجير جي ¸غذائي اهميت ۽ خاصيت Facts) (Nutritional

انجير کي انگريزي ۾ فِگس (Figs) سڏجي ٿو. بناوت ۾ هي تمام ديده زيب۽ کائڻ ۾ مٺو، نرم ۽ ملائم، چٻاڙڻ ۾ آسان ۽ ساهه کي ذائيقيدار خوشبو ڏيندڙ انجير اندر ايترا ته ننڍڙا ۽ نرم ٻج موجود هوندا آهن، جو کائڻ دوران

بيحد لذت ۽ فرحت بخش آواز سان گڏوگڏ اهڙو ته مترنم آواز پيدا ٿيندو آهي، جو دل چوندي آهي ته اڃان به وڌيڪ انجير کائيندو وڃجي. تازا انجير ا س ۾ به سڪائبا آهن ۽ تجارتي بنيادن تي مصنوعي طريقن سان خشڪ ڪري رکيا ويندا آهن. جن کي سڄو سال استعمال ڪري سگهجي ٿو.

هڪ سو اڻونجهاه گرام (149g) يعني هڪ ڪوپ انجير اندر اسان کي ڪل ٽوٽل ٽي سو ايڪهتر (371) ڪئلوريز ملن ٿا، جن جو وچور هيٺينءَ ريت آهي:

Total Calories 149gm

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vitamin A | 14.9U | وٽامن اَي چوڏهن ڏهائي نو |
| Vitamin E | 0.5mg | وٽامن اِي زيرو ڏهائي پنج ملي گرام |
| Vitamin K | 23.2mg | وٽامن ڪي ٽيويهه ڏهائي ٻه ملي گرام |
| Foliate | 13.4mg | فوليٽ تيرهي ڏهائي چار ملي گرام |
| Calcium | 241mg | ڪئلشيم ٻه سؤ ايڪيتاليهه ملي گرام |
| Potassium | 1013mg | پوٽاشيم هڪ هزار تيرهن ملي گرام |
| Magnesium | 0.8mg | مئگنيز زيرو ڏهائي اٺ ملي گرام |
| Iron | 3.0mg | فولاد ٽي ڏهائي زيرو ملي گرام |
| Phosphorus | 99.8mg | فاسفورس نوانوي ڏهائي اٺ ملي گرام |
| Zinc | 0.8mg | جست زيرو ڏهائي اٺ ملي گرام |
| Selenium | 0.9mcg | سيلينيم زيرو ڏهائي نو |

مٿي ڏنل چارٽ منجهان اهو سمجهڻ بلڪل به مشڪل نه آهي نه انجير جهڙي خوبصورت ميوي اندر الله تعالٰي ڪيترا نه اهم جزا شامل ڪري رکيا آهن. جن جو سڌي توڙي اڻ سڌي طور انساني صحت تي مڪمل ۽ بهترين اثر ثابت ٿيو آهي. انجير رت جي دوري کي نارمل رکڻ سان گڏوگڏ رت جي پريشر Pressure) (Blood کي پڻ ڪنٽرول ڪن ٿا ۽ پريشر وڌي وڃڻ واري صورتحال کي منجهن موجود پوٽاشيم معدنيات رت جي پريشر وڌڻ کان روڪي نارمل ليول تي آڻڻ ۾ مددگار ٿئي ٿي. هڪ مطالعاتي ورڪشاپ جنهن کي ڊائيٽري ايپروچيز ٽو اسٽاپ هائپرٽنشن hyper-tension) stop to approaches (Dietary جو نالو ڏنو ويو. تنهن ۾ ٻه گروپ ٺاهيا ويا. هڪ اهو گروپ جن کي صرف ڀاڄي ۽ ميوو بشمول انجير کارايا ويا ۽ ٻيو گروپ جن جي غذا ۾ ڀاڄيون ۽ ميوو گهٽ ۽ سڻڀ واري غذا وڌيڪ شامل هئي اٺ هفتن بعد جيڪي نتيجا اخذ ڪيا ويا تن ۾ واضع فرق نظر آيو جنهن گروپ ميوو ۽ ڀاڄيون واپرايون انهن ماڻهن جو بلڊپريشر Pressure) (Blood مڪمل طور تي ڪنٽرول ۾ نظر آيو. سراسري طور تي (5.5) سيسٽولڪ (Systolic) ۽ دوري کي ڪنٽرول ۾ رکڻ سان گڏوگڏ وزن کي گهٽائڻ ۾ پڻ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. وزن کي گهٽائڻ جو هيءُ هڪ اهڙو ته سٺو ۽ مٺو انداز آهي. جنهن کي واپرائڻ سان انسان پنهنجي وزن کي تمام آرام سان ڪنٽرول ۾ رکي سگهي ٿو. ڇو ته انجير کي کائڻ سان اسان کي هڪ بهترين غذائي فائبر مهيا ٿئي ٿو. جيڪو سڌيءَ طرح وزن کي وڌائڻ بنا خوراڪ منجهان ضروري ۽ اهم غذائي جزا آسانيءَ سان مهيا ڪري ٿو.

\* \* \*

ماکي

Honey

ماکيءَ جي مک منجهان حاصل ٿيندڙ ماکي صحت لاءِ نهايت ئي ضروري سمجهي ويندي رهي آهي. زمانهءِ قديم کان ماکيءَ جي افاديت لکي ۽ پڙهي ويندي رهي آهي.

هڪ هنڌ حضرتابو هريره رضه جنکان روايتآهي ته حضرت محمد مصطفٰي صلي الله عليه وآله وسلم جن فرمايو: اي انسانو توهان لاءِ ماکي ڄڻ ته هڪ آسماني تحفو آهي، جيڪو شخص هر مهيني گهٽ ۾ گهٽ ٽي چمچا صبح جو ماکي چٽيندو ته هنکيانمهيني ۾ ڪابه وڏي بيماري نه ٿيندي. )ابن ماجه( حضرت عبدالله بن مسعود رضه جن کان روايت آهي ته حضور صلعم جن فرمايو: اي انسانو توهان لاءِ شفا جا ٻه مظهر آهن، قرآن شريف ۽ ماکي )ابن ماجه.( سبحان الله

ماکيءَ جي غذائي اهميت: Facts) (Nutritional

ماکي صحت جي لاءِ ڄڻ ضمانت آهي، آرام سان هضم ٿيندڙ ۽ قدرتي طاقت fuel) rich (Energy سان ڀرپور ٿئي ٿي. هن ۾ ڪاربوهائيڊٽس )نشاستو( پروٽين، ليپڊس (Lipids)، متحرڪ ڪندڙ جزا اينزائم (Enzymes) ۽ وٽامنس (Vitamin)، ڀرپور انداز ۾موجود آهن، هڪ ڀريل چانهه وارو چمچو ماکيءَ جواسانکي هيٺينريت ڪئلوريز

.(One Teaspoon full ofhoney Provides).ٿو ڪري فراهم

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calories(T) | 304 | ڪئلوريز ٽي سَوَ چار |
| Vitamin C | 0.5mg | وٽامن سي زيرو ڏهائي پنج ملي گرام |
| Foliate | 2.0mg | فوليٽ ٻه ڏهائي زيرو ملي گرام |
| Niacin | 0.1mg | نياسين زيرو ڏهائي هڪ ملي گرام |
| Calcium | 6.0mg | ڪئلشيم ڇهه ڏهائي زيرو ملي گرام |
| Iron | 0.4mg | فولاد )آئرن( زيرو ڏهائي چار ملي گرام |
| Magnesium | 2.0mg | مئگنيشيم ٻه ڏهائي زيرو ملي گرام |
| Phosphorus | 4.0mg | فاسفورس چار ڏهائي زيرو ملي گرام |
| Fluoride | 7.0mg | فلورائيڊ ست ڏهائي زيرو ملي گرام |
| Zinc | 0.2mg | جست زيرو ڏهائي ٻه ملي گرام |

¸ط ˇبي ن قطئه نظر کان اهميت ۽ افاديت

ماکيءَ جي

ماکي جنهن کي ا ردوءَ ۾ ”شهد“، عربيءَ ۾ ”نحل“، پنجابيءَ ۾ ”شهت“ ۽ انگريزيءَ ۾ (Honey) سڏيو وڃي ٿو، تنهن جي اهميت ۽ افاديت طِبّي ن قطئهِ نظر کان تمام اهم آهي. ماکيءَ جو ذڪر قرآن شريف ۾ موجود آهي ۽ حضور صلي الله عليھ وآلھ وسلم جن پڻ ڪيترن ئي موقعن تي بيشمار فائدا ٻڌايا آهن. ڪيترين ئي حديثن م بارڪن ۾ ماکيءَ جي مک ۽ ماکيءَ جو احوال ملي ٿو. جهڙيءَ طرح ماکيءَ جي مکِ گڏيل ”ڀائيچاري“ ۽ ”حڪمت عملي“ جو بي مثال نمونو پيش ڪري ٿي ۽ محنت ۽ همت جو لازوال نمونو پيش ڪري ٿي، ساڳيءَ ريت سندس محنتن جي نتيجي ۾ حاصل ٿيندڙ ”ماکي“ پڻ ”بي شمار“ فائدن ڏيڻ ۾ پنهنجو مثال پاڻ آهي. اسان سڀني کي خبر آهي ته ماکيءَ جي مک ”ماکي“ ٺاهڻ دوران يعني پنهنجي ماناري کي جوڙڻ دوران ڪيتري نه جفاڪشيءَ کان ڪم وٺي ٿي۽ پوءِ آخر ۾ ا ن ”ماناري“ ۾ گڏ ٿيندڙ ”ماکي“ ڪيئن نه مخلوقِ خدا لاءِ

ڪارائتو ڪم ڏئي ٿي. اِها مک هڪ طرف محنت، همت ۽

جفاڪشيءَ جو سبق ڏئي ٿي ته ٻئي طرف بني نوع انسان لاءِ بيحد مفيد ۽ ڪارآمد ”محلول نما“ ماکي پيدا ڪري ڏئي ٿي. ان ماکيءَ جهڙو ڪو به نعم البدل پيدا نه ٿي سگهيو آهي.

”ماکي“ مزاج جي لحاظ کان ”گرم“ ٿيندي آهي. انڪري گهڻي ڀاڱي سياري جي مند ۾ استعمال ڪبي آهي، پر جيڪڏهن اسان طِبيّ ن قطئه نظر کان اڀياس ڪنداسين ته اسان کي خبر پوندي ته ”ماکيءَ“ جو استعمال ڪيڏو نه مؤثر ۽ افاديت )ڪارآمد ۽ فائده بخش( وارو

آهي. قرآن مجيد ۾ ماکيءَ جو ذڪر سورة ”نحل“ ۽ سورة ”تحريم“ ۾ موجود آهي. سورة ”نحل“ ۾ الله تعالٰي فرمايو آهي ته ”هن ۾ ماڻهن لاءِ شفا آهي“. جيڪڏهن ماکيءَ جي ”جزن“ جو جائزو ورتو وڃي ته خبر پوندي ته هن ۾ پاڻي، گلوڪوز، ميون جي رس )پاڻياٺ/عرق( ۽ روغني جزن سان گڏ رنگدار مادو مليل هوندو آهي، ۽ تمام ٿوري مقدار ۾ حياتين ”ب“ يعني B) (Vitamin ڪمپليڪس (Complex)، جا قسم پڻ موجود هوندا آهن. معدنيات منجهان هن ۾ ايلومينيم، چن جا مرڪب، ڪلورين، ٽامو، لوهه )فولاد(، ميگنيشيم، مئگنيز، فاسفورس، پوٽاشيم، سوڊيم ۽ گندرف پڻ موجود هوندا آهن. هيءَ يعني ”ماکي“، دل و دماغ، معدي ۽ جگر کي بي انتها قوت بخشيندڙ شيءِ آهي. ماکي رت اندر ڳاڙهن جزن يعني Cells) (Red ۾ پڻ اضافو ڪري ٿي. اصلي خالص ماکيءَ ۾ قدرت اها خاصيت رکي آهي ته ا ن منجهه جراثيم (germs) اندر بلڪل به داخل نٿا ٿي سگهن ۽ جيڪڏهن ڪوشش ڪندا ته پاڻمرادو ختم ٿي ويندا. خوردبيني مشاهدي جي دوران ان ڳالهه جي تحقيق ڪئي وئي آهي ته خالص ماکيءَ سان 48 ڪلاڪن اندر ٽائيفائيڊ جراثيم کي ختم ڪري سگهجي ٿو، بشرطيڪ اهو لازمي آهي ته ماکي اصلي ۽ خالص هجي. ان تحقيق جي تصديق به ڪئي وئي آهي ته ماکي نوَن ۽ پراڻن زخمن کي ختم ڪرڻ ۾ پڻ مدد ڏيندي آهي. سوڄ ۽ ورم کي پڻ زائل ڪرڻ ۾ مددگار ٿيندي آهي. عهدِ قديم کان وٺي عهدِ جديد تائين سڀني سائنسدانن ماکي جي ”شفائي“ اثرات کي مڃيو )تسليم( ڪيو آهي. نزلي ۽ زڪام واري صورت ۾ ماکيءَ جا ٻه چمچا، اڌ ليمي جي رس سان گرم پاڻيءَ ۾ يا وري چانهه جي پتي )قهوه( واري پاڻيءَ ۾ ملائي پيئڻ سان فوري طور تي آرام اچي ويندو آهي. اعصابي ٿڪ ٿئي ته ان ۾ به جيڪڏهن نيم گرم پاڻيءَ ۾ ٻه چمچا ماکي ملائي پيئبو ته فوري طور تي آرام اچي ويندو ۽ ٿڪاوٽ دور ٿي ويندي ۽ قوت بحال ٿي ويندي آهي. اڄ ڪلهه ڪيتريون ئي بيماريون جگر جي خرابي ڪري پيدا ٿي رهيون آهن. جيڪڏهن پنهنجي روزاني غذا )خوراڪ( ۾ ماکيءَ کي شامل ڪيو وڃي ته هوند ڪيترين ئي بيمارين کان بچاءَ ممڪن ٿي سگهي ٿو. ماکي ”گردن“ جي تڪليف ۾ به باعثِ شفا ثابت ٿي سگهي ٿي. دراصل ماکي ”دوا“ به آهي ۽ ”غذا“ به آهي. هن سان ساهه جي تنگي د ور ٿئي ٿي ۽ بلغم کي ٻاهر ڪڍڻ ۾ پڻ مدد ڏئي ٿي. حافظي کي قوت بخشي ٿي ۽ تيز ڪري ٿي. کنگهه، فالج، لقوه، اکين جي

مختلف مرضن، ڪن جي تڪليف وغيره ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿي. معدي جي تڪليف هجي، توڙي زخم هجي، خون جي خرابي هجي يا وري پيٽ ۾ ڪيڙا هجن، يرقان هجي، يا تريءَ ۾ سوڄ هجي، دماغي مرض هجي، يا وري هڏن جي تڪليف هجي، مونجهه ۽ اوڪارا محسوس ٿين، هر تڪليف ۾ ماکيءَ جي استعمال کي مفيد ۽ ڪارائتو سمجهيو وڃي ٿو.

سياريجيموسمهجييا وري گرميءَ جي، ماکي هرموسم۾يڪسان مفيدآهي.سياري۾گرممشروباتسانگڏي استعمال ڪجي۽وري گرمينجيمند۾ پاڻيءَ ياکير وغيره سانگڏياستعمالڪرڻگهرجي.

¸ط ˇبي فائده

ماکي جنهن کي ا ردو ۾ ”شهد“ ۽ انگريزي ۾ (Honey) سڏيو وڃي ٿو. ان ۾ الله تعالٰي اهڙيون ته خاص قسم جون خاصيتون رکيون آهن، جن جو ڪوبه ٻيو مثال نٿو ملي سگهي. ماکي هر قسم جي ڦٽ ڦرڙي کي سڪائڻ جو اثر رکي ٿي. ماکي اينٽي بئڪٽريل به آهي ته ساڳي وقت اينٽي فنگل به آهي. ) anti and Bacterial Anti (fungal هن جون خاصيتون بيشمار آهن، نج ماکيءَ جو استعمال بئڪٽريا جي وڌڻ ويجهڻ واري عمل کي روڪي رکي ٿو. مثال طور اسٽيفائلوڪوڪس ايورئيس -aureus) lococous (Staphy ۽ ڪجهه نڙيءَ جا جيوڙا (Pathogens) ۽ ڪجهه فنگس (Fungus) مثال طور ڪئنڊيڊا آلبيڪنس albicans) (Candida وغيره. پيشاب واري ناليءَ جي انفيڪشن ۾ بعض دفعه روايتي اينٽي بائيوٽڪ )ضدِحيات( دوائن جي ابتڙ 50% سيڪڙو گهاٽائي واري ماکيءَ بهتر نتيجا ڏيکاريا آهن، 40% سيڪڙو گهاٽائي سان ماکي نڙيءَ جي بئڪٽيريا کي ختم ڪري دست ۽ پيچس کي روڪي سگهي ٿي. مثال طور: سيلمونيا جيوڙو (Selemonia)، شنگيلا

(Shangela)، اينٽروپيٿوجينڪ اِي. ڪولاءِ E.coli) (Entropothgenic, ۽ وائيريو ڪالرا Virio

(cholara) کي ختم ڪرڻ ۾ بيحد مددگار ثابت ٿئي ٿي. ماکيءَ جي بهترين ۽ خاص خاصيت آهي ته ڦٽ ڇٽائڻ healing) (Wound ۽ اينٽي انفلاميٽري يعني سوزش ۽ سوڄ کي ختم ڪرڻ ۾ مددگار ٿيڻ. ماکي قدرتي طور تي شفائي خاصيتن سان ڀرپور گهاٽي ۽ ليسدار هڪ اهڙي پاڻياٺ آهي جنهن ۾ اهڙا ته ڪيميائي جزا شامل آهن جيڪي ڪنهن به سوڄ ۽ سوزش ۾ جڪڙيل گهرڙي (Cell) ۽ تاندوري (Tissues) منجهان پاڻي جي ماليڪيول کي ائين جزب ڪري وٺي ٿي جو هڪدم سوڄيل ۽ تڪليف ۾ ورتل تاندورا وري نارمل طور ڪم ڪرڻ شروع ڪرڻ جياهل ٿي وڃن ٿا. ماکي سڙيل چمڙي۽ زخمن جي لاءِ پڻ بهترين مرهم ثابت ٿي آهي. خدانه خواسته ڪو جيڪڏهن ڪو ڪنهن کي چونهباري چاڪو يا ڪپ سان ڪو وڍ/ ڪٽ لڳي وڃي يا وري نوڪيلي اوزار سان چمڙي ڪٽجي پوي. توڙي جو چمڙي جو السر ٿي پوي ulcer) (Decubitus، هر مسئلي کي منهن ڏيندڙ ماکي، قدرت جي طرفان هڪ اعلٰي درجي جي شفا بخشيندڙ دوا طور عطيو مليل آهي، جنهن کي استعمال ڪري انسان بيحد فائدو حاصل ڪري سگهي ٿو. ماکي مرڪب آهي، گلوڪوز ۽ فرڪٽوز )ٻن کنڊ جي قسمن جو( ۽ اهائي خاصيت آهي ماکيءَ جي، جو ماکي آرام سان پاڻيءَ جا جزا زخم واري جڳهه تان جذب ڪري، تاندرون کي خشڪ ٿيڻ جو موقعو فراهم ڪري ٿي. ماکيءَ منجهه موجود گلوڪوز ۽ فرڪٽوز، زخم جو پاڻي سڪائي خشڪ ڪرڻ سان گڏوگڏ، بئڪٽريا ۽ فنجاء (Fungi) قسم جي جيوڙن کي پڻ ختم ڪري ڇڏن ٿا. )جيئن ته اسان کي خبر آهي ته ننڍڙا جيوڙا )جراثيم( پوسل، يعني آلاڻ (Moist) واري هنڌ تي پيدا ٿيندا آهن. ان ڪري مائڪرو آرگينزم، يعني نظر نه ايندڙ جيوڙن organisms) (Micro- کي پيدا ٿيڻ يعني وڌڻ ويجهڻ ۾ ئي خشڪي ذريعي پيدا ٿيڻ کان اڳ ۾ ئي ختم ڪري ڇڏڻ بهتر آهي. ٻي ڪيميائي خاصيت جيڪا ماکي اندر موجود آهي سا آهي جراثيم ڪش دوا طور استعمال يعني اينٽي سيپيٽڪ septie) (Anti هاڻي اچو ته ڏسون ته ”ماکي بطور دوا“ ڪيئن استعمال ٿئي ٿي. خالص ماکي جيڪا سڌي نئين ماناري منجهان حاصل

ڪئي وڃي ٿي. تنهن ۾ گلوڪوز آڪيڊز نالي اينزائم جي موجود هجڻ ڪري ماکي جي خاصيت بدلجي وڃي ٿي ۽ اها جراثيم ڪش septie) (Anti طور پڻ استعمال ڪري سگهجي ٿي ڇو ته زخم ۾ موجود پاڻي جي ذرن سان ملي ڪري گلوڪوز آڪسائيڊ، هائيڊروجن پروآڪسائيڊ oxide) pro (Hydrogen جوڙي وٺي ٿو. اها هائيڊروجن پر آڪسائيڊ هلڪي وچولي درجي واري جراثيم ڪش ملم )مرهم( septie) (Anti طور استعمال ٿئي ٿي. ماکي هڪ طرف ته ”مرهم“ طور استعمال ڪئي وڃي ٿي ته ٻي طرف وري ماکيءَ اندر اينٽي آڪيسڊنٽ Oxidants) (Anti ۽ فليونوئڊس (Flavonoids) به موجود آهن، جيڪي وري بئڪٽريل ايجنٽ طور پڻ agents Bacterial Anti استعمال ٿين ٿا. نڙيءَ جي خارش، کنگهه ۽ نڙيءَ منجهه پيدا ٿيندڙ رطوبتون جن جي ڪري هر وقت کنگهه پيدا ٿئي، تنهن کي پڻ ماکيءَ جي استعمال سان نڙيءَ اندر پيدا ٿيندڙ رطوبتن جي ڪري هر وقت کنگهڻ سان گڏ گهاٽي ٿڪ پيدا ٿي پوندي آهي. اهڙيءَ صورتحال کي ڪنٽرول ۾ رکڻ لاءِ پڻ ماکيءَ جو استعمال بهترين ثابت ٿيو آهي. ان ڪري اهڙي خصوصيت کي ) Expector and Tissue Anti

.ٿو وڃي سڏيو (properties

ماکيءَ جي مک جي ماناري ۾ موجود حيران ڪن نظام

هِن منظم د نيا کي سائنسدانن موجوده دور ۾ ڪافي حد تائين تسخير ڪري ورتو آهي. ماهرين جي چوڻ مطابق ماکيءَ جي مکين جي ماناري ۾ مکين جو هڪ گروه نالي هيٽر بيز Bees) (Heater ماناري جي مرڪزي حصي کي متوازن رکي ٿو. هيءُ گروه ماناري ۾ موجود پيدائشي حالت ۾ نشونما وٺندڙ جسم جي درجهء حرارت کي باقاعده ڪنٽرول ڪري نگهباني ڪري ٿو. ۽ پنهنجي ڪالوني جي ضرورت۽ حساب مطابق مختلف گروه۽ ڪم سرانجام ڏيندڙ ٻين مکين جي پڻ نشونما کي ممڪن بڻائي ۽ آساني پيدا ڪري ٿو، ماکي اسان لاءِ هڪ مڪمل ”غذا“ ۽ شفا بخشيندڙ قدرتي دوا آهي. جيڪا هر موسم ۾ يڪسان طور استعمال ڪري سگهجي ٿي. هاڻي اسان جيڪڏهن صرف ”ماکي“ کي ڏسون ته ماکي ڪا نئين پيدا ٿيل شيء نه آهي پر زمانهءِ قديميءَ کان وٺي موجود رهي آهي ان جي فائدن کان به هر عام و خاص باخبر آهي پر جيڪا افاديت هينئر سائنسي تحقيق کان پوءِ وڌي آهي سا بنهه مختلف آهي.

\* \* \*

هنداڻو

Water-melon

حضرت عبدالله ابن عباس رضه کان روايت آهي ته هڪ ڏينهن مان رسول الله صلي الله عليه جن سان گڏ هيم پاڻ فرمايائون ته الله تعالٰي هر اپايل اناج ميون۽ ڀاڄين ۾ ڪونه ڪو نهايت ئي اهم جزو موجود رکيو آهي. هنداڻو (Water-melon) پڻ انهن منجهان هڪ

نهايت ئي اهم کاڌو ۽ ساڳي وقت مشروب پڻ آهي. بطور مشروب جي هي پيشاب آور ثابت ٿيو آهي. مثاني کي صاف ڪرڻ سان گڏوگڏ پيٽ کي به صاف ڪري ٿو. چيلهه منجهان غير ضروري پاڻيءَ کي خارج ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو. مردن ۾ قوت باهه وڌائي ٿو، چهري تي تازگي آڻي ٿو ۽ جسم منجهان ٿڌ جي اثر کي ختم ڪري ٿو. غذائي اهميت جي حامل هڪ ڪوپ هنداڻي

۾ جنهن جو وزن 154 گرام آهي. ان ۾ هيٺين ريت وٽامن ۽ معدنيات ملن ٿا.

Total Calories 46.2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vitamin A | 876IU | وٽامن اي اٺ هزار ست سؤ ايڪهٺ )انٽرنيشنل يونٽ( |
| Vitamin C | 12.5mg | وٽامن سي ٻارنهن ڏهائي پنج ملي گرام |
| Thiamin | 0.12mg | ٿائمين زيرو ڏهائي ٻارنهن ملي گرام |
| Pyridoxine | 0.22mg | پائريڊوڪسن زيرو ڏهائي ٻاويهه ملي گرام |
| Calcium | 10.8mg | ڪئلشيم ڏهه ڏهائي اٺ ملي گرام |
| Potassium | 173mg | پوٽاشيم هڪ سؤ ٻاهتر ملي گرام |
| Magnesium | 15.4mg | مئگنيشم پندرنهن ڏهائي چار ملي گرام |
| Zinc | 0.2mg | جست زيرو ڏهائي ٻه ملي گرام |
| Copper | 0.1mg | ڪاپر)ٽامو( زيرو ڏهائي هڪ ملي گرام |
| Selenium | 0.6mg | سيلينيم زيرو ڏهائي ڇهه ملي گرام |
| Fluoride | 2.3mg | فلورائيڊ ٻه ڏهائي ٽي ملي گرام |

هنداڻي کي عرفِ عام ۾ ڇانهين به سڏبو آهي. انگريزيءَ ۾ هن کي واٽر ميلون -Melon) (Water سڏجي ٿو ۽ اهو ڪجهه غلط به نه آهي، ڇو ته 92% پاڻيءَ جي موجودگي جي ڪري، هيءُ ميوو کائڻ ۾ تمام رسيلو ۽ نرم محسوس ٿيندو آهي. ٻاهرين سخت ۽ ٿلهي کل قدرت شايد رکي ان لاءِ آهي ته جيئن ٿوري گهڻي ڌڪ لڳڻ سان منجهائنس رسيلو گودو خشڪ نه ٿي وڃي. پاڻياٺ جا جزا پڻ اندروني گودي کي آلو يعني تر (Wait) رکڻ ۾ مدد ڪن ٿا. هن ميوي کي کائڻ سان ا ڃ ختم ٿي وڃي ٿي. نرم ۽ ملائم ميوو کائڻ ۾ تمام مزيدار توانائي سان ڀرپور ٿئي ٿو. منجهنس ڪيترين ئي تڪليفن ۽ بيمارين کي رفع دفع ڪرڻ جي صلاحيت موجود آهي، خاص طور وٽامن سي (C) ۽ وٽامن

)اينٽي آڪسيڊنٽ

(Beta- carotene)

ٿا. بيٽا ڪيروٽين

اي (A) تمام گهڻي مقدار ۾ موجود هجن

(Antioxidant جي هڪ خاص مقدار جي موجودگيءَ جي ڪري پيدا ٿيندڙ فري ريڊيڪلس Radicals) (Free جياثرکي رائل ڪريجيوگهرڙيجي اندرونيماحولکيٻاهرينماحولسانيڪسانڪرڻ (Neutralize) ڪرڻ ۾ پڻ مدد ڪن ٿا. وٽامن سي ۽ بيٽا ڪيروٽين. ساهه جي ناليءَ ۾ پيدا ٿيندڙ رڪاوٽ کي پڻ هٽائڻ ۾ مددگار ٿئي ٿي ۽ گڏوگڏ دم جي مرض ۾ وقوع پذير ٿيندڙ ڳِڍڙيون جيڪي ساهه جي نالي ۾ Spasm) (Airway پيدا ٿين ٿيون تن کي بروقت گهٽائڻ ۾ مدد ملي ٿي. ساڳي وقت هڏن جي مختلف بيمارين۽ تڪليفن کي گهٽائڻ ۾ مدد ملي ٿي.

Alleviate some of the symptoms of osteoarthritis and rheumatoid arthrities))

هنداڻي ۾ ڪينسر کان بچاءُ لاءِ پڻ اهم جزا موجود آهن. هن ۾ ڪيميائي مرڪب ڪيروٽينوئڊ ۽ لائيڪوپين تمام گهڻي ۽ گهاٽي مقدار ۾ ملن ٿا. لائيڪوپين مرڪب تي تمام گهڻو تحقيقي ڪم ٿيو آهي. هن ۾ اينٽي آڪسيڊنٽ ۽ ڪينسر کان بچاءُ جون بيشمار خاصيتون موجود آهن. جن جو انساني صحت تي تمام سٺو اثر پوي ٿو. جسم جي مختلف عضون مثال طور: مثاني، ڦڦڙ، ڇاتي ۽ زناني عضون ۽ آنڊن جي ڪينسر کي روڪڻ ۾ بيحد مددگار جزا پنهنجي خاصيتن جي ڪري اهميت جا حامل آهن. وڏيءَ عمر وارن ماڻهن منجهه عمر وڌڻ جي ڪرڻ اکين جي روشني گهٽجڻ وارو عمل شروع ٿي ويندو آهي. جنهن کي اسين ايج رليٽڊ ميڪيولر

اهو تي طور عام (Age-releted macular degenerataion) .آهيون سڏيندا (ARMD) ڊيجينريشن

هڪ عام سبب هوندو آهي جيڪو اکين جي روشني گهٽجڻ جو سبب بڻبو آهي.

\* \* \*

کارڪون

Dates

کارڪون جن کي اردو زبان ۾ کجور ۽ انگريزي ۾ ڊيٽس (Dates) سڏيو ويندو آهي، سي بهترين غذا فراهم ڪن ٿيون. ”کارڪ“ کائڻ ”سنت“ پڻ سڏجي ٿي. اهو ان ڪري جو حضرت م حمّد مصطفٰي صلي الله عليه وآله وسلم جن کارڪ تمام گهڻي انداز )جهجهي( ۾

واپرائيندا هئا. هر وقت کارڪ وٽن موجود رهندي هئي. ”کارڪ“ جي اهميت ان مان لڳائي سگهجي ٿي ته اسان کي تمام گهڻين روايتن منجهان اهو ثابت ٿيوآهي ته ڪيئن نه پاڻ سڳورن کارڪ نوش فرمائي آهي ۽ عام ماڻهن کي به کائڻ جي لاءِ تاڪيد فرمايو آهي. حضرت عبدالله ابن عباس رضه جن کان روايت آهي ته حضرت محمد مصطفٰي صلي الله عليه وآله وسلم جن فرمايو آهي ته صبح جو نيراني کارڪون کائو. ائين ڪرڻ سان

پيٽ ۾ موجود ڪيڙا مري وڃن ٿا )مستند فردوس.( حضرت عائشه رضه جن بيان فرمائين ٿيون ته رسول الله صلي الله عليه وآله وسلم جن فرمايو آهي هن عظيم کارڪ ”عجوه“ ۾ هر بيماري کان شفا ملي ٿي. جيڪڏهن توهان نيراني کائيندا ته سمجهو ته هر زهر جو ترياق ملي ويندو )مسلم.(

کارڪ جا غذائي جزا هن ريت آهن facts) :(Nutritional

سڄي ڏينهن جي ضرورت پوري ڪرڻ جيتري طاقت رکندڙ (Energy)، کارڪ، توهان اَ سر ويل سحري ۾ کائو يا وري شام جو افطار وقت کائو. سڄي ڏينهن ۾ وڃايل طاقت توهان آرام سان حاصل ڪري سگهو ٿا. (24) چوويهه ڪئلوريز رکندڙ هڪ کارڪ ۾ موجود غذائي فائبر (Fiber) ۽ نشاستو (Charbohydrates) ڀرپور انداز ۾ موجود آهي. گڏوگڏ هڪ ڪيلي (Banana) جيتري پوٽاشيم (Potassium) پڻ موجود آهي، تنهن هوندي به کارڪ سڻڀ (Fat) ڪوليسٽرول (Colesterol) ۽ )سوڊيم( لوڻ (Sodium) کان خالي آهي (Yet

سو ٻه کي اسان کارڪون، گرام سو هڪ they are virtually fat, cholesterol and sodiun free)

اٺيتاليهه ڪئلوريز فراهم ڪن ٿيون، جن جو وچور هيٺين ريت آهي:

100 grams of dates provides

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calories | 248 | ڪئلوريز ٻه سؤ اٺيتاليهه |
| Riboflavin | 0.100mg | رائبوفليون زيرو ڏهائي هڪ سؤ ملي گرام |
| Niacin | 2.200mg | نياسن ٻه ڏهائي ٻه سؤ ملي گرام |
| Foliate | 13mg | فوليٽ تيرهين ملي گرام |
| Vit.A | 50lu | وٽامن اي پنجاهه انٽرنيشنل يونٽ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calcium | 32mg | ڪئلشيم ٻٽيهه ملي گرام |
| Iron | 1.15mg | آئرن هڪ ڏهائي پندرنهن ملي گرام |
| Magnesium | 35mg | مئگنيشم پنجٽيهه ملي گرام |
| Phosphorus | 40mg | فاسفورس چاليهه ملي گرام |
| Potassium | 652mg | پوٽاشيم ڇهه سؤ ٻاونجاهه ملي گرام |
| Zinc | 0.29mg | جست زيرو ڏهائي اڻٽيهه ملي گرام |
| Copper | 0.288mg | ٽامو زيرو ڏهائي ٻه سؤ اٺاسي ملي گرام |

(Medical Benefits) فائده بيˇ ط¸

کارڪ جا

جديد تحقيق کان پوءِ اهو معلوم ٿيو آهي ته کارڪ اندر وٽامن ۽ معدنيات جا ڄڻ ته خزانا پوريل آهن. زمانهءِ قديم کان زمانهءِ جديد تائين، کارڪ هر ڪنهن جي مرغوب غذا رهندي آئي آهي، ۽ يقينا˝ منجهس موجود وٽامنس ۽ معدنيات جا خزانا ڄڻ ته هميشه کان عام و خاص کي معلوم هئا. سائنسي تحقيق دوران ته صرف هر جزي کي ڄڻ نالو ڏئي ان جي اهميت کي ڪئلوريز ۾ اجاگر ڪيو ويو آهي، باقي موجود ته سڀ ڪجهه ڪائنات ۾ پهرين کان هيو. تحقيقي اهميت ان ڪري به وڌيڪ اهم آهي جو ڪنهن تڪليف جي معلوم ٿيڻ کان پوءِ خاص غذائي جزا جيڪي جنهن خاص تڪليف کي دور ڪري سگهن ٿا سي ئي استعمال ڪري، تڪليف کي جلدي دوري ڪري سگهجي ٿو. شروعاتي دور کان هر شيءَ ۽ هر جنس لاءِ ڪانه ڪا فائدي جي ڳالهه منسوب رهندي آئي آهي پر جيئن ته سائنسي طور تي اهي سڀ ڳالهيون تحقيقي مرحلن منجهان گذري نه آيون هيون، ان ڪري پڙهيل لکيل ماڻهو اعتبار گهٽ ڪري پيو، پر هينئر جديد سائنسي بنيادن تي ٿيل تحقيق دوران جيڪي به غذائي جزا ڳولي هٿ ڪيا ويا آهن تن جي غذائي اهميت سان گڏوگڏ غذائي طاقت کي به ڪئلوريز ۾ ماپيو ويو آهي ۽ هاڻي آساني سان اِنٽرنيشنل ليول جي ماپ طور جي نظام تحت، نسخو ٻڌايو ۽ استعمال ڪيو ٿو وڃي، ائين ڪرڻ سان وقت به بچي ٿو ۽ فائدو به وڌيڪ حاصل ٿئي ٿو.

کارڪ اندر قدرتي طور تي وٽامنس ۽ معدنيات جا ڄڻ ته خزانا لڪيل آهن انسان جي بدن اندر جڏهن لوڻياٺ ۽ معدنيات گهٽجڻ لڳندا آهن ته آهستي آهستي رت ناليون متاثر ٿيڻ شروع ٿينديون آهن ۽ رت نالين vessels) (Blood جي صحت جڏهن خراب ٿيڻ شروع ٿيندي آهي ته پوءِ ناليون سوڙهيون ٿي پونديون آهن ۽ پوءِ دل جي ڌڙڪڻ وڌي ويندي آهي دل جي ڌڙڪڻ Rate) (Heart وڌي وڃڻ جي ڪري دل جو ڪم Heart) of (Function متاثر ٿيڻ لڳندو آهي ۽ دل پنهنجو ڪم نارمل انداز ۾ ڪرڻ کان لاچارگي ڏيکاريندي آهي اهڙي صورتحال ڪري وري نئين صحت ڏانهن موٽائڻ لاءِ کارڪن جو استعمال بيحد موثر ٿيو آهي کارڪون جيئن ته ڪئلشيم سان ڀرپور آهن ان ڪري هڏن کي طاقت بخشين ٿيون.

جڏهن بدن ۾ ڪئلشيم جي گهٽتائي پيدا ٿيڻ شروع ٿيندي آهي ته ٻارن ۾ رِڪٽس (Rickets) جي تڪليف نظر ايندي آهي۽ وڏن (Adults) ۾ وري هڏا نوڪدار ۽ ڪمزور ٿيڻ شروع ٿيندا آهن weak) and .(Brittle حمل دوران ماءُ لاءِ پڻ کارڪ جو استعمال نهايت ئي مفيد آهي. ان ڳالهه جو ذڪر قرآن شريف جي سورة المَريم ۾ بيان ڪيل آهي ته الله تعالٰي ڪيئن نه حمل جيآخري لمحن ۾ بيبي مريم لاءِ کارڪن جو تحفو فراهم ڪيو. جنهن وقت بيبي مريم تمام گهڻي تڪليف محسوس ڪري رهي هئي. ٻار جي پيدائش واري آخري لمحن ۾ کارڪن جي استعمال جي اهميت کي الله تعالٰي فضيلت بخشي۽ هميشه لاءِ ”بافضيلت“ غذا بڻائي ڇڏيو. اسان جي پياري پيغمبر حضرت محمد مصطفٰي صلي الله عليه وآله وسلم جن جي مرغوب غذا کارڪ هئي ۽ رمضان جي مهيني ۾ روزي جي افطار ڪرڻ وقت پهرين وات ۾ ”کارڪ“ وجهڻ کي پڻ باعث رحمت بڻايو ويو ”سبحان الله“ هڪڙي تحقيقي مقالي ۾ کارڪن جي سائنسي افاديت متعلق بيان ڪيو آهي ته ”کارڪ“ اندر ڪجهه اهڙيون رطوبتون موجود آهن جيڪي

(Stimulants) اِسٽيميولنٽس طور ڪم سرانجام ڏين ٿيون ۽ حمل واري آخري مهيني دوران م شڪن ) Muscle uterus (of کي طاقت ڏين ٿيون ۽ ٻار جي پيدائش واري مرحلي کي ڏاڍو آسان بڻائين ٿيون.

“Dates continue certain stimulants which strengthen the muscles of uterus in last few months of pregnancy”

انهن رطوبتن جي موجودگي ٻار جي پيدائش واري مرحلي کي ۽ ماءُ لاءِ ٻار ڊليور ڪرڻ واري ڪوششن کي

(This would then assist in the dilation of the uterus at the time of delivery).ٿي بڻائي آسان

کارڪون کائڻ، کير پيارڻ واري ماءُ هجي، يا وري ڪا خاتون حيض جي بندش وارن ايامن منجهان گذري رهي هجي سڀني لاءِ يڪسان فائديمند آهن. کارڪن کي زيرِ استعمال رکڻ سان مردن ۾ پراسٽيٽ غدود ) Prostate (Gland جي ڪينسر واري صورتحال کي تي آسانيءَ سان ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو. ان سلسلي ۾ هڪڙي سائنسي تحقيقي دوران چوڏهن هزار (14111) مردن جي طرزِ زندگي ۽ ڪينسر متعلق معلومات ورتي وئي. ڇهن سالن جي مسلسل جدوجهد کان پوءِ سائنسي بنيادن تي جمع ڪيل معلومات جو سائنسي تجزيو ڪڍيو ويو ۽ ان معلومات جو ذڪر آگسٽ 1989ع ۾ هڪ سائنسي جرنل نالي ڪينسر ۾ صفحي نمبر 598-614 ۾ پيش ڪيو ويو ۽ اهو ٻڌايو ويو ته کارڪن جي استعمال ڪرائڻ سان ڪينسر جي وڌندڙ اثرات کي ڪافي حد تائين (Reverse) ۾ آڻي ڪنٽرول حاصل ڪيو ويو.

\* \* \*

ڏاڙهون

Pomegranate

ڏاڙهون هڪ اهڙي ميوي جو نالو آهي جيڪو نه صرف ڏسڻ ۾ خوبصورت آهي پر کائڻ ۾ پڻ لذيذ ۽ بيحد ذائقيدار آهي حضرت علي رضه الله تعالٰي عنه جن بيان فرمائين ٿا ته هڪ ڀيري حضرت رسولِ خدا صلعم جن ارشاد فرمايو: ته ڏاڙهون کائو ته ان جي اندرين ڇلڪي )سنهي کل( سميت

کائو، ڇو ته هيءُ ڏاڙهون ا ن ڇلڪي سميت معدي (Stomach) کي نئين زندگي بخشي ٿو يعني ته حيات نوبخشي ٿو )ابن القيم( علماء ڪرام جو خيال آهي ڇلڪي مان مراد اندرين تمام سنهي کل آهي ڏاڙهون بهترين غذائي جزن سان ڀرپور ميوو آهي هن ۾ ڪيترائي اهڙا ڪيميائي جزا آهن جيڪي ڀرپور اينٽي آڪيسڊنٽ طور ڪم سرانجام ڏين ٿا. مثال طور ڏاڙهون ۾ ڪيميائي جزو پولي فينولس (Polyphenols) تمام گهڻي مقدار

۾ موجود آهي، جيڪو اينٽي آڪيسڊنٽ طور ڪم ڪري ٿو. ان ڪري هيءَ ميوو غذائيت سان ڀرپور آهي. ڏاڙهون ۾ سوڊيم (Sodium) ۽ رائبوفليون (Riboflavin) سان گڏوگڏ ٿايئمن (Thiamine)، وٽامن سي C) (Vitamin ڪئلشيم (Calcium) ۽ فاسفورس (Phosphorus) ڀرپور انداز ۾ موجود آهي. هڪ سو گرام (100g) ڏاڙهون (Pomegranate) ۾ هيٺين ريت ڪئلوريز موجود آهن.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calories | 80 | ڪئلوريز اسي |
| Vitamin C | 9.39g | وٽامن سي نو ڏهائي اوڻيتاليهه گرام |
| Thiamin | 0.05mg | ٿائمن زيرو ڏهائي پنج ملي گرام |
| Foliate | 9.24mcg | فوليٽ نو ڏهائي چوويهه مائڪرو گرام |
| Calcium | 5mg | ڪئلشيم پنج ملي گرام |
| Potassium | 260mg | پوٽاشيم ٻه سؤ سٺ ملي گرام |
| Iron | 0.46mg | فولاد زيرو ڏهائي ڇاهيتاليهه ملي گرام |
| Magnesium | 5.0mg | مئگنيشيم پنج ڏهائي زيرو ملي گرام |
| Phosphorus | 12.0mg | فاسفورس ٻارنهن ڏهائي زيرو ملي گرام |
| Zinc | 0.18mg | جست زيرو ڏهائي ارڙهن ملي گرام |
| Copper | 0.108mg | ٽامو زيرو ڏهائي هڪ سؤ اٺ ملي گرام |
| Selenium | 0.9mg | سيلينيم زيرو ڏهائي نو ملي گرام |

طِبّي نقطهء نظر سان هن ميوي جا ڪيميائي جزا طاقتور اينٽي آڪسيڊنٽ طور ڪم ڪن ٿا. ڏاڙهون

اينٽي ۽ آهي ذريعو بهترين جو (Folic) ائسڊ فولڪ (Pomegranate is a powerful anti- oxidant)

آڪسيڊنٽ جو هڪ طاقتور ذريعو پڻ آهي. ڏاڙهون منجهه پولي فينول Phenol) (Poly تمام گهڻي مقدار ۾ موجود آهن. ڪجهه تحقيقي جرنلس ۾ publications) resesrch (Peer-reviewed ان ڳالهه کي باقاعده طور تي تسليم ڪيو ويو آهي ته انهن پولي فينولس مان گهڻي قدر هائڊروليسبل ٽيننس هائڊرو ليسيبل ٽيننس ) Hydro- (losable-tannins ۽ خاص طور تي پيوني ڪيلئگنس (Punicalagins) آهن، جيڪي خاص طور تي اينٽي آڪسيڊنٽ طور ڪم سر انجام ڏين ٿا ۽ اهي ان ڳالهه جا پابند هوندا آهن ته پيدا ٿيل فري ريڊيڪلس ) Free

(Anti oxidant responsible for the free radcals scavenging ability of .بڻجن توڙ جا (Radicals

pomegranate)هياينٽي آڪسيڊنٽ، فري ريڊيڪلسيعني )تڪليفپهچائيندڙ ماليڪيولس( جيخلافڄڻ ته محافظ طور ڪم ڪن ٿا ۽ انساني صحت لاءِ مفيد بڻجن ٿا. اهي تڪليف پهچائيندڙ ماليڪيولس ) Harmful (molecules، Radicals) (Free جن جي ڪري انساني صحت متاثر ٿئي ٿي. تن تي ڪنٽرول ڪري، انسان دل جي بيمارين، وقت کان اڳ پوڙهائپ جو اچڻ۽ ڪينسر جهڙي موذي مرض کان بچڻ ۾ مدد ڪن ٿا، ان ڪري ڏاڙهون کي اسان بچاءُ طور تي هڪ بهترين ٽانڪ طور تسليم ڪري سگهون ٿا.

\* \* \*

## ڄمون

Jawa -Plum

عام طور تي ڄمون جي نالي سان ڄاتل سڃاتل ميوي کي ٻين به گهڻن ئي نالن سان سڏيو وڃي ٿو. جمبول، جاوا پليوم، ڪارا پليوم، جميولان وغيره. ڄمن کي نباتاتي سائنس ۾ Syzygim) (Camino - Jawa Plum ڪري سڏجي ٿو، هن جي ظاهري شڪل ۽ صورت گولائي نما ا ڀي

(Oblong) ۽ رنگ واڱڻائي ڪارو مائل ٿئي ٿو. ڄمن جو وڻ تقريبا ٻن کان ٽن

ميٽرن جو ڊگهو ٿئي ٿو. پاڪستان، هندوستان، ۽ انڊونيشيا ۾ عام جام نظر ايندو آهي. مارچ ۽ اپريل مهيني ۾ گل جهليندو آهي ۽ مئي کان جولاءِ مهينن ۾ فروٽ )ميوو( ڏيندو آهي.، هن جو ٻج پوکڻ بعد چئن کان ستن سالن اندر هيءَ وڻ ميوو ڏيڻ جي قابل ٿي ويندو آهي. ا پٽيل بلور (Ovoid) وانگر ڏيک ڏيندڙ هيءُ ميوو پنهنجي عمر مطابق رنگ به بدلائيندو رهي ٿو. شروعات ۾ سائو (Green) نظر

ايندڙ. پڪل صورت (Mature) ٿيڻ تائين گلابي (Pink) ڏسڻ ۾ ايندو آهي ۽ پوءِ اڳتي هلي جڏهنپوري طرح رسجي تيار (Ripe)، ٿي ويندو آهي ته ا ن وقت ڪارو واڱڻائي مائل،Crimson) (black نظر ايندو آهي، هيءُ ميوو ذائقي ۾ ت رش (bitter) يعني کٽو پر مٺاڻ سان ڀريل هوندو آهي. جيڪڏهن توهان ڄمون کي چڪ هڻي کائيندا ته توهان کي کٽو مٺو هڪ وڻندڙ ۽ لذيذ ذئقيدار/ ميوو محسوس ٿيندو. جيڪڏهن ڪيميائي تجزيو ڪبو ته معلوم ٿيندو ته هن جي کٽاڻ مائل مٺاڻ جو دارومدار منجهس اندر موجود ڪجهه تيزابي مرڪبات جي

ڪري آهي. هن ۾ مالي ائسڊ acid) (Mali- گالئڪ ائسڊ acid) (Gallic- ٽينننس (Tannins) ۽

آڪسالڪ ائسڊ acid) (oxalic- موجود هوندا آهن. هنن تيزابي م رڪبات جي ڪري ميوو کائڻ ۾ ترشي

مائل کٽو مٺو ذائقو ڏيندو آهي. گودي (Pulp) اندر هنن تيزابي م رڪبات جي موجودگيءَ ۾ حياتياتي

ماليڪيولر (Bio-molecular) هن ميوي کي اعلٰي درجي جي دوا جو درجو ڏيارين ٿا. رت ۾ مٺاڻ جي موجودگي کي گهٽائڻ ۾ صفِ اول جا مددگار ثابت ٿين ٿا. انڪري هن ميوي کي اينٽي ڊائبيٽڪ (Anti- diabetic) ۽ اينٽي آڪيسڊنٽ ڪري سڏجي ٿو ۽ اهڙيءَ طرح هيءُ ميوو ٻين ڪيترين ئي پراڻين بيمارين ۽ تڪليفن کي پڻ دور ڪري ٿو. مثال طور پيٽ جي تڪليفن، هڏن جي تڪليفن (Arthritis)، دل جي تڪليفن ۽ هاءِ بلڊ پريشر وغيره ۾ به لاجواب ۽ حيرت انگيز طور تي اثرانداز ٿئي ٿو. هيءُ هڪ اهڙو قدرت طرفان عطا ٿيل ميوو آهي. جنهن وڻ جو هر هڪ حصو بي انتها ناياب ۽ مختلف بيمارين لاءِ ڪم ايندڙ ثابت ٿيو آهي. اسين هن وڻ جي هر هڪ حصي منجهان ملندڙ فائدن جو ذڪر ڪنداسين

(1) هنوڻجوٿ ڙ (Bark) اينيميا (Anaemia) جيعلاجلاءمِوثر۽مفيدثابتٿيوآهي.

(2) هن وڻ جي پنن (Leaves) جو عرق، ڏندن منجهان وهندڙ رت جنهن کي عام طرح

جنجيوائٽس(Jinjivitis) به سڏبوآهي، کي روڪڻ ۽ زخم ڀرجڻ لاءِ استعمال ڪيو وڃي ٿو. پنن جو عرق حيرت انگيز طور تي رت کي روڪڻ ۾ مدد ڪري ٿو.

هنن پنن جو عرق، عام بخار، دستن ۽ آنڊي منجهه موجود ڳڙٻڙ کي پڻ فائدو ڏئي ٿو.

(3) هن ميوي جو ٻج (Seeds) پراڻي دستن جي بيمارين (Dysentery) کي ختم ڪري ٿو ۽ جيڪڏهن

ٻجن جو پائوڊر ٺاهي استعمال ڪجي ته ڪيترين ئي بيمارين جهڙوڪ، ذيابطيس (Diabetes) وڌيل

بلڊپريشر pressure) Blood (High۽ وڌيل ڪوليسٽرول ليول کي آرام سان ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو.

(4) رنگين مادو مثال طور انيٽو سايانن ۽ فليو نوئڊس وغيره تمام گهڻي مهارت سان شريانين ۾ رت کي ڄمڻ

کان روڪين ٿا ۽ ڪيترين ئي دل جي بيمارين کي روڪڻ ۾ مددگار ثابت ٿين ٿا.

هي رنگين مرڪب پنهنجيءَ ساخت )هئيت( ۾ اينٽي آڪسيڊنٽ (Anti-oxidents) يعني ته پنهنجي اندر

اهڙي طاقت ۽ قوت رکن ٿا جيڪي ڪنهن به آفت جي ظاهر ٿيڻ وقت مرتب ٿين ٿا. ا نهن کي آسانيءِ سان روڪڻ ۾ مددگار ٿين ٿا ۽ رت کي ڄمڻ ۽ شريانن اندر ڳوڙهن ٺاهڻ واري عمل کي ختم ڪري، خلين کي ڇڙوڇڙ ڪرڻ ۾ معاون ۽ مدد گار ثابت ٿين ٿا. جنهن ڪري دل جي بيماري کي آسانيءَ سان ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو.

(5) هنن جو شربت (Juice) اينٽي انفلاميٽري، يعني ته اندروني سوڄ ۽ سوزش کي گهٽائيندڙ، جوش ۽

گرميءَ کي ٿڌو ڪندڙ، ثابت ٿئي ٿو. هڏن جي تڪليف ۽ سَنڌن جي سور وغيره ۾ پڻ اينٽي آرٿرائٽڪ ۽ بخار جي ڪيفيت کي گهٽائڻ ۾ پڻ مددگار ۽ سهڪاري ثابت ٿئي ٿو. ساڳي وقت ڄمونءَ جي اندروني ڳر (Flesh)، دم جي مريضن لاءِ پڻ بي انتها مفيد ثابت ٿئي ٿي.

(Pulp) گهرڙن جي نظام کي برقرار رکڻ ۾

ڄمون (Jamun) جي ٻج (Seed) جي پائوڊر ۽ اندروني ڳر

(6)

مدد ڪري ٿو ۽ پتي جي گهرڙن (Pancreas) جي نظام کي پڻ درست رکڻ ۾ مدد گار ثابت ٿئي ٿو.

پتي (Pancreas) جي اندر موجود، گهرڙا جن کي اَلفا (alfa)، بيٽا (Beta) ۽ ڊيلٽا (Delta) ڪري سڏجي ٿو تن منجهان حاصل ٿيندڙ ڪيميائي مرڪبات جن کي انسيولن سڏجي ٿو، تن کي پڻ ڪنٽرول ڪري نارمل مقدار ۾ رکڻ ۾ پڻ مددگار ٿين ٿا، حقيقت ۾ ڏسجي ته ڄمون هڪ اهڙو قدرتي ميوو آهي جيڪو انسان جي جسم اندر موجود مختلف ڪيميائي مرڪبات جي اصليت ۽ توازن کي نارمل حالت ۾ برقرار رکڻ جو ڪم بخوبي سرانجام ڏيئي ٿو. دراصل انسان جي صحت جو دارومدار ئي اندورني ڪيميائي مرڪبات جي جزن جو توازن ۾ هجڻ تي آهي، جيڪڏهن خدانخواسته ڪيميائي م رڪبات پنهنجو توازن نارمل نٿا رکي سگهن ته پوءِ انساني جسم مختلف تڪليفن جو شڪار ٿي پوي ٿو. انڪري ضروري آهي ته روزاني زندگيءَ ۾ کاڌي سان گڏوگڏ ميون جو استعمال به ضرور ڪرڻ گهرجي. عام طور تي هڪ سئو (111) گرام ڄمون (Jamun)منجهان اسان کي هيٺين ريت غذائي جزا ملي سگهن ٿا:

Nutritional facts

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Iron | 1.19mg | آئرن زيرو ڏهائي اوڻيهه ملي گرام |
| Sodium | 14mg | سوڊيم چوڏهن ملي گرام |
| Potossium | 79mg | پوٽاشيم اوڻاسي ملي گرام |
| Calcium | 19 mg | ڪئلشيم اوڻهين ملي گرام |
| B-6 | 1.1338 mg | وٽامن بي سڪس زيرو ڏهائي ٽي سؤ اٺهٽيهه ملي گرام |
| Niacin | 1.26 mg | نياسن زيرو ڏهائي ڇويهه ملي گرام |
| Vitamin C | 1.5mg | وٽامن سي هڪ ڏهائي پنج ملي گرام |
| Water | 83.13 mg | پاڻي ٽياسي ڏهائي تيرهين ملي گرام |
| Fat | 1.32 mg | سڻڀ زيرو ڏهائي ٻٽيهه ملي گرام |
| Protein | 1.72 mg | پروٽين زيرو ڏهائي ٻاهتر ملي گرام |
| Carbohydrate | 15.1 mg | ڪاربو هائيڊريٽ پندرهن ڏهائي هڪ ملي گرام |
| Energy | 60 kcal | انرجي )طاقت( سٺ ڪلو ڪئلوريز |

تازي ميوي کائڻ سان گڏوگڏ اسين ڄمن منجهان ڄمون جيم جيليJelly) (Jamبه ٺاهي سگهون ٿا. جيلي ٺاهڻ جو طريقو هيٺين ريت آهي:

گهربل شيون:

(1) 25 داڻا ڄمون صاف پاڻيءَ سان ڌوتل (2) 251 گرام کنڊ

(3) چوٿائي ڪوپ ¼ ، صوف ڪٽيل ننڍڙا ٽڪرا.

(4) 1/2 ، اڌ چانهه وارو چمچو لائيم جوس

(5) هڪ چپٽي جيترا پيٺل سونف

ٺاهڻ جي ترڪيب

(Pan) منجهه ڄمون ۽ کنڊ وجهي هلڪيءَ باهه تي رکو.

اسٽين ليس اسٽيل جي ديڳڙي

(1)

(2) آهستي آهستي چمچي سان ملائيندا رهو. جيستائين ڄمون ۽ کنڊ پاڻ ۾ ملي هڪ ٿي وڃن ته پوءِ ڪٽيل

ٽڪرا صوف جا وجهو.

(3) ٿوري دير لاءِ ڍڪي هلڪيءَ باهه تي ڪاڙهيو، جيستائين منجهس پيل سڀ شيون پاڻ ۾ نرم ٿي ملي وڃن. (4) آهستي آهستي ٻج ڪڍي وٺو ۽ لائيم جوس juice) (Lime ملايو، تيستائين ڪاڙهيو، جيستائين اندر

پيل سڀ شيون پاڻ ۾ ملي ملائم ٿي ٿلهو تهه ٺاهي وٺن. يعني ته سڀ شيون هڪ ٿي وڃن ۽ جيليءَ وانگر نظر اچڻ لڳن، پوءِ ڪٽيل هڪ چپٽي ڀري- سونف وجهو ۽ آهستي آهستي ملائيندا رهو، جيستائين اندر پيل شيون ٺوس جيليءَ جهڙي صورت اختيار ڪري وٺن. هلڪي باهه تي تقريبا˝ پندرنهن (15) منٽن تائين، آهستي آهستي چمچي سان ملائيندا رهو، جيستائين جيليءَ جهڙي صورت اختيار ڪري وٺي.

(7) جلدي چلهه تان ديڳڙي لاهي، سڌو سنئون شيشي جي برني Jar) (Sterlized ۾ اوتي وٺو ۽ آخر ۾ م نهن تائين نه ڀريو. پر منهن وٽان چوٿون حصو خالي ڇڏيو. چوڌاري بٽر پيپر -paper) (Butter ٻه ڦيرا ڍڪڻ تي ڏيئي پوءِ ڍڪ (Lid) سان برنيءَ کي بند ڪريو ڍڪ تڪڙ ۾ جلدي بند ڪري وٺو، جيئن آميزو ٿڌو نه ٿئي ۽ گرم ئي هجي. توهان لاءِ ڄمون جيلي تيار آهي.

\* \* \*

”انب“ميون جو بادشاهه

Mango

قديمآڳاٽيزمانيکانانبجيباري۾معلوماتملنديرهيآهي.هنکيسنسڪرت ٻوليءَ ۾آمرا (Amra) سڏيو ويو آهي. ۽ مهاڀارت ۾ 4111 سال اڳ پوکيو ويندو هيو. مغليه دورِ سلطنت ۾ آئينِ اڪبري (1556-1615) ۾ هن جو تذڪرو ملي ٿو. حزيان تسانگ (Hsiian-Tsang) (632-645) سڀ

کان پهريان جنهن انڊيا ڏانهن سفر ڪيو، تنهن انب جي پاسي ماڻهن جو ڌيان ڇڪايو. انب جي موجودگي سائوٿ ايسٽ ايشيا Aisia) East (South جي ڪيترن ئي ملڪن ۾ ملي ٿي. انب جي ڪاشتڪاري فلپائن، انڊونيشيا، جاوا، ٿائلينڊ، برما، ملائيشيا ۽ سريلنڪا ۾ عام جام ٿئي ٿي، سائوٿ ايسٽ ايشيا جي ملڪن کان علاوهسورهين صديعيسوي ۾انب جي ڪاشتڪاري ايسٽ (East) کان پوءِ (West)جيملڪن۾بهشروعڪئيوئي.خاصطورتيويسٽآفريڪا ۽ برازيل وغيره. مئڪسيڪو ۾ انب اڻويهين Centary) (19th ۾ پوکيو ويو.

عيسوي سن 1833ع ۾ فلوريڊا جهڙن ملڪن ۾ پڻ انب دسيتاب هئا. انب جي مختلف قسمن ۾ تيزيءَ سان واڌارو ايندو رهيوآهي۽گذريل چار هزار years) (4000سالن کانوٺيانسان ذات هن بهترين۽ خوش ذائقيدار ميوي جي قِسمن۾ اوريجنل لذت سان گڏوگڏ تيزي سان واڌارو آندو آهي. هن بهترين ميوي کي سڀني ميون جو بادشاهه سڏيو ويندو آهي. اصلي (Original) انب جا ٻه قسم اڄ به انڊيا ۾ موجود آهن. هڪ جو نالو آهي Indica) (Mangifera مينگيفرا انڊيڪا ۽ ٻيو قسم آهي. منيگيفيرا انڊيڪا سلويٽيڪا Indica) Sylvatica (Mangifera هن انب جي ٻاهرين کل تمام سنهڙي ٿئي ٿي۽ گودو ٿورو ت رشي مائِل۽ ڊگهين ڊگهين سنهين سنهين تندن وانگر ٿئي ٿو.

هن ميوي جو واهپو/استعمال ڀاڄيءَ واري طريقي سان ڪرڻ جو انداز اسان کي سورهين صدي عيسوي ۾ نظر اچڻ شروع ٿيو. جڏهن هن خوبصورت مٺي ميوي جو استعمال انب ٿيڻ کان اڳ واري صورت کان اڳ، يعني ”ڪچي انبڙي“ طور استعمال ٿيڻ لڳو ۽ ڪچيون انبڙيون نه صرف ننڍڙي ڇوڪرين جي مرغوب )غذا( بڻي، پر پوءِ آهستي آهستي ”کٽائي“ طور پڻ )آچار( کٽاڻ جيطور تي استعمال ٿيڻلڳو.

هن ميوي کي الله تعالٰي نه صرف ذائقو بخشيو آهي، پر بهترين ”غذائيت“ سان پڻ ڀرپور آهي. هن ۾ تمام گهٽ مقدار ۾ فائبر ۽ تمام گهڻي انداز ۾ ”گودو“ گڏوگڏ بهترين ”مِٺاڻ“ وارو ذائقو موجود آهي. جيڪو انساني صحت جي بهترين اصولن پٽاندر آهي.

(The fruit have little fiber, more flesh and sweet in taste)

انبذائقيدارميووهجڻسانگڏوگڏڪيترين ئيبيمارينجوپڻعلاجآهي، انبنه صرفايشين (Aisians) جو وڻندڙ ميوو آهي. پر آمريڪا، ڏکڻ آمريڪا ۽ دنيا جي ٻين مختلف ملڪن ۾ پڻ پسند ڪيو وڃي ٿو. عرب ملڪن

۾ پڻ ٻين ملڪن کان انب گهرايا وڃن ٿا. جن ۾ پاڪستان، اِنڊيا، سوڍان، ۽ چلي وغيره شامل آهن.

پاڪستاني ”چوسو“انبعربن۾ايتروتهپسندڪيووڃيٿوجوانجيمقابلي ۾انڊيا جو”الفانسو“انببهکيننٿو وڻي. ”انب“ ميوي ۾وٽامنز،منرلز۽اينٽيآڪسيڊنٽ ڀرپورانداز ۾موجودآهن. وٽامناِي (E)، وٽامن (C) وٽامن (A)

اهڙااينٽيآڪسيڊنٽآهن جيڪي اسانکي ڪينسر جهڙيموذي مرض کانبچڻ ۾ مدد فراهم ڪن ٿا. ۽ پڻدل جي ڪيترين ئيبيمارين۽ شگر وغيره کيروڪڻ۾ پڻ ڀرپور مددگار ثابت ٿينٿا.انبخوشبو وارو۽ تمام گهڻو ذائقي وارو مٺو ميوو آهي. پڪل رسيلي انب جي هڪ سو گرام گودي )ڳ ر( يعني ته (Flesh) منجهه بيٽاڪيروٽين )وٽامن (E جو مقدار تقريبا˝ (1991ug) هوندو آهي. ٻينميون جي مقابلي ۾ هن ميوي ۾ اينٽيآڪسيڊنٽ تمام گهڻي مقدار ۾موجود آهن. جيڪڏهن انبنجي موسم ۾انب کي چڱي مقدار ۾استعمال ڪيو وڃي ته هوند جگر ۾ چڱي خاصي مقدار جمع ٿي سگهي ٿي۽ سڄي سال جي ضرورت کي پورو ڪري سگهيٿي.

##### ¸طبˇي فائده

انب جا

انب کي اسان جوسي اِسٽون Stone) (Juicy به سڏيون ٿا، هڪ سو gram) (100 گرام انب اسان کي سٺ کن cal) (60 ڪئلوريز ڏي ٿو. جن جو وچور هيٺينءَ ريت آهي.

Percent daily value is based on a 2000 Calories diet. Your daily values may be highers or comes depending on your Calories needs

Total Fat 0.4g سڻڀ ٽوٽل

هڪ سو گرام انب

۾ وٽامن سي جو مقدار 16 ملي گرام هوندو آهي.

Saturated fat 0.1g % Daily Values Poly un Saturated fat 0.1g %

Mono un Saturated fat 0.1g %

Cholesterol 0 mg %

Sodium 1 mg %

Potassium 168 mg 4%

Total charbohydrades 15g 5%

Dietary fiber 1.6 g 6%

Sugar 14 g %

Protein 0.8 g 1%

Vitamin A 21%, Vitamin C 60%

Vitamin D 0%

Vitamin B- 65%

Vitamin B- 0%

Calcium 1% Iron 1%

Magnese 2%

وٽامن (E) ۽ (C) ٻئي اينٽي آڪسيڊنٽ آهن جيڪي جسم ۾ فري ريڊيڪلس جي مضرِ اثرات کي زائل/ختم ڪريڇڏنٿا.انڪريڪجههمخصوصقسمجيڪينسرجيمرضجوخطروگهٽجيوڃيٿو.

آلو بخاري جا فائدا

”آلوبخارا“ گرمين جي موسم ۾ ملندڙ بهترين ميوو آهي. اهو جيتري قدر لذيذ ۽ مزيدار آهي، اوتروئي بيشمار فائدن جو حامل پڻ آهي.

آلو بخارو گهڻي قدر ڪاغذي ليمي جي سائيز جو ٿيندو آهي. سندس رنگ ڪارسرو ڳاڙهو ۽ ذائقي ۾ کٽو مٺو هوندو آهي. هيءُ ميوو تمام قديمي وقت کان استعمال ۾ رهندو آيو آهي. يوناني حڪيمن به آلو بخاري جو

ذڪر ”ڪوميليا“ جي نالي سان ڪيو آهي. جيڪو

يوناني ٻوليءَ جو لفظ آهي.

جيڪڏهن آلو بخاري جو ڪيميائي تجزيو ڪبو ته اسان کي هيٺيان عنصر ملندا:

پروٽين، سڻڀ، کنڊ، )نشاستو( مختلف معدنيات مث ˝لا ڪئلشيم، ۽ فاسفورس وغيره.

”ميوي“ جي طور اسين تازو آلو بخارو وڏي شوق سان

استعمال ڪندا رهندا آهيون. خشڪ آلو بخارا وري رڌ پچاءَ ۾ استعمال ٿيندا آهن. ڇو ته ان جي استعمال سان کاڌن جي لذت ۾ اضافو ٿي ويندو آهي. چٽڻيءَ طور به استعمال ڪبوآهي.خشڪآلوبخاري کي شڪربالو ڪري سڏبو آهي اردو ۾ خوباني ڪري سڏجي ٿو.

ڀينرون مٿي ذڪر ڪيل استعمال جو تعلق ته ”نارمل صحت“ سان هو. هاڻي هيٺ اسين ڪجهه ذڪر ڪنداسين، بيمارين جي دوران ته ڪيئن نه آلوبخارو فائديمند ثابت ٿئي ٿو.

خشڪ آلوبخاري کي وات ۾ رکڻ )چوسڻ( سان ا لٽي نه ٿيندي )يعني دل ڪچي ٿيڻ جي صورت ۾(، مثال طور )ڳورهاري عورت( لاءِ بيحت مفيد ثابت ٿيندو ائين ڪرڻ سان غذائيت به ملندي.

شديد ل ڪ لڳڻ وارن ڏينهن ۾ جڏهن سخت ا ڃ لڳندي هجي ته آلوبخاري کي چوسڻ سان تمام گهڻو فائدو رسندو. شديد قسم جي ا لٽي واري ڪيفيت ٿي پوي يا ائين دل ڪچي ٿيندي هجي، يا وري قبضي جي شڪايت ٿي پوي، سڀني ڪيفيتن تي يڪسان طور حاوي ٿيندڙ هيٺيون آسان نسخو استعمال ڪري ڏسو.

هڪ گرم ڪوپ پاڻيءَ جو کڻو ۽ ان ۾ 5 کان 11 داڻا آلوبخارا وجهي ٽي ڪلاڪ کن پسائي رکو، پوءِ هٿن

سان مهٽي ڇاڻي ڇڻيل پاڻي مريض کي پياريو. )ضرورت مطابق ڏينهن ۾ ٻه دفعا به استعمال ڪري سگهجي ٿو(.

تيز بخار جي ڪري، جيڪڏهن وات جو ذائقو ڪڙو ٿي ويو هجي، ته پوءِ اهو مٿيون ساڳيو نسخو استعمال ڪرڻ گهرجي.

خاص طور تي هاءِ بلڊ پريشر، الٽي، بدهضمي، بک جو نه لڳڻ، شديد مٿي جو سور، وغيره واري ڪيفيت لاءِ هيٺيون ڏنل نسخو آزمائڻ شرط آهي:

آلوبخارا پنج عدد ، کڻي رات جو سادي پاڻيءَ ۾ پسائي رکو ۽ صبح جو ا ٿي، هٿن سان مهٽي، ڇاڻي پي ڇڏيو. جيڪڏهن سردين جي موسم هجي ته هلڪو گرم ڪري وٺو.

جيري جي ڪمزوري ۽ ڪامڻ لاءِ بيحد مفيد نسخو آهي. جن ماڻهن کي نزلو، زڪام ۽ سيني جي سور جي شڪايت هجي ته ان کي استعمال نه ڪن. آلو بخاري جو شربت به بازار ۾ دستياب هوندو آهي. ان جو استعمال به فائديمند آهي.

\* \*\*

##### ڏاڙهون جو استعمال ۽ ڏند

ڏاڙهون هونئن ته ميوي طور سڃاتو وڃي ٿو روزمره جي زندگيءَ ۾ هڪ بهترين ميوي طور استعمال ٿيندڙ ڏاڙهون جو گل بهترين غذائيت فراهم ڪرڻ سان گڏوگڏ ڏندن جي سور، م هارن جي سوزش ۽ رت اچڻ واري ڪيفيت کي به رفع دفع ڪرڻ ۾ پڻ معاون ۽ مددگار

ثابت ٿيو آهي.

ڏاڙهون سان اسان ڏندن جي مختلف بيمارين ۽ تڪليفن جو پڻ علاج ڪري سگهون ٿا. ڏاڙهون جا گل ڪنهن ڇانوَ واري جڳهه تي سڪائي، تمام سنها ڪري پيهي وٺو. صبح ۽ شام ان پائوڊر کي ڏندن صاف ڪرڻ لاءِ استعمال ڪريو بلڪل ائين جيئن توهان ڪنهن بازاري منجن جو استعمال ڪندا آهيو. تمام ٿوري عرصي ۾ توهان کي فرق محسوس ٿيندو ۽ مهارن منجهان ايندڙ رت ۽ سور ختم ٿي ويندو، ۽ لڏندڙ ڏند پڻ مضبوط ٿي ويندا. ۽ کائڻ پيئڻ ۾ ڪابه تڪليف محسوس نه ٿيندي. ان کان علاوه ڏندن کي صاف سٿرو رکڻ لاءِ مسواڪ ڪرڻ به بيحد لازمي آهي. روزانه باقاعدگي سان مسواڪ ڪرڻ سان ڏندن جي مختلف بيمارين منجهان نجات ملي ٿي، سور ختم ٿي وڃي ٿو ۽ ڏند صاف سٿرا ٿي وڃن ٿا. مسواڪ صحت لاءِ هڪ بهترين عمل پڻ آهي.

\* \*

گل گوبي ۽ ان جون ¸غذائي حقيقتون

Cauli -flower, and its nutritional facts

ڪيولي فلاور يعني گ ل گوبيءَ کي هِن سال يعني 2113ع ۾ اِسٽار ڀاڄيءَ جو خطاب ڏنو ويو آهي ۽ تقريبا˝ سڄيءَ د نيا ۾ هِن جو تذڪرو هلي پيو ۽ روزمره جي کاڌي جي لسٽ ۾ شامل ڪيو پيو وڃي. انٽرنيٽ جي ويب سائيٽ اِيپي )ڪروسيفيرس ڊاٽ ڪام تي هِن ڪروسيفيرس (api

Veggie) curiferons ڀاڄيءَ کي هِن سال جي هاٽ ويجيٽيل "Hot

Vegetable" قرار ڏنو پيو وڃي. هِن ڀاڄيءَ جا ننڍڙا ننڍڙا ٽڪر روسٽ ڪري به کاڌا وڃن ٿا ته وري سوپ ٺاهي پِيتا به وڃن ٿا ۽ ساڳي وقت اِسٽيڪ فارم form Steak ۾ به اِستعمال ٿين ٿا. هلندڙ سال ۾ گ ل گوبي نه صرف کائڻ ۾ ذائقيدار قرار ڏني وئي آهي پر ساڳي وقت طِبّي محققين به پنهنجن

علمي تحقيقات جي نتيجن ۾ پڌرائي ڪئي آهي ته گوبي جو گ ل توانائي ۽ غذائيت سان ڀرپور ۽ ساڳي وقت طِبّي طور تي پڻ ڪيترائي مفيد جزا شامل اٿس، مثال طور فائيٽو، نيوٽرنس، (Phyto-nutrients) نباتاتي غذائي جزا، جنهن ۾ اِن ڊول ٿري ڪاربينول ۽ سلفورانفين، sulforanphane) and (Indol-3-carbinol پڻ طِبّي محققين Researchers Medical لاءِ ڪشش جو سبب بڻيا آهن.

گ ل گوبي هڪ طرف ته گهٽ ۾ گهٽ ڪئلوريز جو حامل آهي ته وري ٻي طرف فائبر (Fibre) سان ڀرپور صحتمند ۽ مڪمل غِذا فراهم ڪندڙ کاڌو آهي، جيڪو وڌيل وزن کي ڪنٽرول به ڪري ٿو ته وري ٻئي طرف وڌيل وزن کي گهٽائڻ ۾ پڻ مدد ڪري ٿو. ساڳي وقت ٽين خوبي اِها اٿس جو ماڻهوءَ جي وزن کي نارمل رکڻ ۾ پڻ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. اِن طرح گوبي هر لحاظ کان فائديمند ثابت ٿي آهي ۽ جيڪي به بيماريون خاص ڪري ٿولهه/ وڌيل وزن جي ڪري پيدا ٿين ٿيون تن کي باقاعده ڪنٽرول ۾ آڻڻ ٿي. مثال طور ٿولهه جي ڪري دل سان لاڳاپيل ڪيترين ئي تڪليفن کي منهن ڏيڻو پئجي ويندو آهي، ۽ بلڊپريشر وڌڻ ڪري ٻيون ڪيتريون ئي دِل سان واسطو رکندڙ بيماريون اچي منهن ڪڍنديون آهن، پر گوبيءَ جي اِستعمال سان اسان ا نهن تي تمام بهترين نموني ڪنٽرول حاصل ڪري سگهون ٿا، ڇو ته هڪ طرف هيءَ غذا ڪوليسٽرول کان پاڪ و صاف آهي ته ٻي

طرف وري سڻڀ بنهه ٿورو اٿس اِنهن مٿين خوبين کان علاوه منجهس ٻيون به ڪيتريون ئي اضافي خوبيون موجود

آهن جيڪي هيٺ تفصيل سان بيان ڪجن ٿيون.

فوليٽ (Folate) فوليٽ، وِٽامن خاص طور تي ڳورهاري عورت لاءِ بي انتها ضروري طور تي تجويز ڪئي ويندي آهي، ڇو ته هيءَ وِٽامن حمل واري عورت جي صحت لاءِ بي انتها ضروري ۽ ڄمڻ واري ٻار منجهه پيدا ٿيندڙ نقص تي پڻ ڪنٽرول حاصل ڪري وٺندي آهي.

(This vitamin falote prevents the birth -defects)

آئرن (Iron)، جيڪو گل گوبيءَ منجهه فراواني سان موجود آهي، جسم اندر رت ۾ ڳاڙهن جزن وڌائڻ سان گڏوگڏ هيموگ لوبن جي ليول پڻ وڌائڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿو. ساڳي وقت اِهڙا ماڻهو جيڪي رت جي ڪميءَ جا شڪار يعني ته (Anaemic) اينيمِڪ هوندا آهن، تن کي به گوبي کائڻ جي ترغيب ڏني ويندي آهي. اِهو ياد رکڻ گهرجي ته روزمره جي کاڌي خاص طور تي ڏينهن جي ماني يعني (Lunch) تي وري بند گوبيءَ کي سلاد ۾ گ ل گوبيءَ جو شامل رکڻ ضروري قرار ڏنو ويو آهي.

گ ل گوبي ۾ ٻي وٽامن جيڪا وافر انداز ۾ موجود آهي، تنهن جو نالو آهي، مئگنيز (Manganese) هيءَ

وِٽامن بنيادي طور تي (Co-factor) ڪوفيڪٽر طور تي هڪ خاص قسم جي اِينٽي آڪيسڊنٽ

سان ڊسميوٽيز آڪسائيڊ سپر (Superoxide dismutase) نالي (Enzyme) اينزائم (Antioxidaut)

گڏجي آڪيسيڊيٽو اِسٽريس Stress) (Oxidative ۽ فِري ريڊيڪلس redicals) (Free کان بچاءُ ڪرائي ٿي، جيڪي ڪينسر جهڙي موذي مرض جو باعث بڻجن ٿا. يعني سولي سڌي ٻوليءَ ۾ اسين اِئين چوڻ ۾ بلڪل حق بجانب آهيون ته گ ل گوبي (Cauliflower) ڪينسر کان بچاءُ ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿي ڇو ته منجهس قدرت اِهڙا ته وِٽامنس عطا ڪيا اٿس جيڪي اِنساني صحت کي برقرار رکڻ ۽ مختلف قسمن جي بيماري ۽ ا ن

جي علامتن کي ختم ڪرڻ ۾ پنهنجو ڀرپور ڪردار ادا ڪن ٿا.

ٽين نمبر تي نياسن (Niacin)، پنٿوٿينڪ اِئسڊ، acid) (Panthothenic ۽ رائبو فليوِن

Riboflavin ۽ ٿائيمن (Thiamin)جو ذڪر اچي ٿو. هي سڀ ڪيميڪل ڪمپائونڊس (Chamical

Compounds) وِٽامنس جو مقدار نارمل يعني بلينس (Balace) ۾ رکڻ مددگار ثابت ٿين ٿا ۽ ٻي طرف ميٽابولزم (Motabolism) يعني غذائي جزن جي جوڙجڪ ۽ ڀڃ ڊاهه واري عمل کي پڻ ڪنٽرول رکڻ ۾ مدد ڪن ٿا، جنهن جي ڪري دِل جي بيمارين جو انديشو پڻ گهٽجي وڃي ٿو ۽ اِنساني جسم تي جيڪو ذهني يا

اندروني دٻاءُ پوي ٿو تنهن کي گهٽائڻ ۾ پڻ مدد ڪن ٿا ۽ رت اندر ڳاڙهن جزن جي واڌ ويجهه ۾ پڻ اضافي جو باعث بڻجن ٿا.

وِٽامنسي۾ C) (Vitaminپڻڪينسرجيمرضلاءخِاصقسمجا اِينٽيآڪيسڊنٽ (anti-oxidant)موجود

آهن.گڏوگڏخلين۽،اوڄن (Cellsandtissues)جيساختوغيرهلاءپِڻهيءوَِٽامنخاصطورتياستعمالٿئيٿي.مطلب ته گوبيءَ ۾ وِٽامن سي C) (Vitamin پڻ ڀرپور انداز ۾ موجود آهي، جيڪا جسم جي گهرڙن، خلين، اوڄن ۽ ڪوليجن (Collagen)جينشوونما۾حصووٺيٿي۽مددڪريٿي.

وِٽامن ڪي K) (Vitamin جي موجودگي پڻ اندروني پراڻي سوزش، inflammation) (Chronic

کي گهٽائڻ ۾ مدد ڪري ٿي، ورنه هوند سور، هڏن جو ڀ رڻ ۽ ڪمزور ٿيڻ ۽ رفع حاجت جون تڪليفون وڌي سگهن ٿيون.

اِن قسم جي تڪليفن کي منهن ڏيڻ لاءِ هيءَ وِٽامن ڀرپرو انداز ۾ جسماني دفاع ڪري ٿي. هِن وِٽامن وانگر اوميگا ٿري acids) fatty 3 (Omega فِيٽي ائسڊس پڻ ساڳي نموني مددگار ٿين ٿيون.

مطلب اِهو آهي ته الله تعالٰي هِن ڪائنات ۾ جيڪو ڪجهه اناج، ميوات، ڀاڄيون، زمين تي، يا زيرِ زمين ا پايون آهن، تن سڀني ۾ ڪانه ڪا شفا لڪل آهي. اِنسان کي هِر غذا واپرائڻ کپي پر جيڪڏهن پنهنجي علمي آڌار تي ماڻهو سوچي سمجهي روزمره جي زندگيءَ ۾ هر شيءَ کي شامل رکندو ته هوند هر بيماريءَ کان بچيل رهندو. ڇو ته قدرت واري فطري طور تي هر غِذا ۾ ڪانه ڪا ”شفا“ ضرور رکي آهي.

مٿين موضوع جي حوالي سان اڄ اسان ”گ ل گوبي“ (Cauliflower) جي باري ۾ ڪجهه مفيد معلومات فراهم ڪئي آهي، اِنشاءَ الله تعالٰي ايندڙ مضمون ۾ وري ڪنهن ٻي مفيد معلومات سان گڏ هونداسي.

هاڻي اسان ڀينرن لاءِ هڪ چارٽ ذريعي معلومات فراهم ڪيون پيا ته جيڪڏهن اسان هڪ ڪوپ، هڪ سو ملي ليٽر، (100.ml) cup 1 گ ل گوبي اِستعمال ڪنداسي ته اسان کي هيٺين ريت ڪئلوريز حاصل ٿينديون. هڪ ڪوپ ۾ ڪل 25 ڪئلوريز مِلن ٿيون. جڏهن ته سڻڀ منجهان ٽي ڪلو ڪئلوريز cal) K (3 حاصل ٿين ٿيون.

Nutritioanl facts Cauliflower, raw Amounts Nutrients

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nutrients % RDA | | | مقدار | | غذائي جزا | |  |
|  | Charbohydrates | 4% | | 4.97g | | ڪاربو هائيڊريٽس چار ڏهائي ستانوي گرام | |
| Dietary Fiber | 5% | | 2.0g | | غذائي فائبر ٻه ڏهائي زيرو گرام | |
| Protien | 4% | | 1.92g | | پروٽين هڪ ڏهائي ٻيانوي گرام | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vitamins |  |  | وِٽامنس |
| Folates | 14% | 57mg | فوليٽ ستونجهاهه ملي گرام |
| Niacin | 3% | 0.707mg | نياس زيرو ڏهائي پنج سؤ ست ملي گرام |
| Panthothenic | 13% | 0.667mg | پينٿوٿينڪ اِئسڊ زيرو ڏهائي ڇهه سؤ ستهٺ ملي گرام |
| Riboflavin | 45% | 0.60mg | رائبوفلِيون زيرو ڏهائي سٺ ملي گرام |
| Thymine | 4% | 0.50mg | ٿائمين زيرو ڏهائي پنجاهه ملي گرام |
| Vitamin C | 80% | 48.2mg | وِٽامن سي اٺيتاليهه ڏهائي ٻه ملي گرام |
| Minerls |  |  | منرلس |
| Iron | 5% | 0.42mg | آئرن زيرو ڏهائي ٻائيتاليهه ملي گرام |
| Mangce | 70% | 0.155mg | مئگينز زيرو ڏهائي هڪ سؤ پنجونجهاهه ملي گرام |

\* \*\*

صوف ۽ ا ن جي ¸غذائيت

”صوف“ بهترين ميوي ۾ شمار ٿئي ٿو، غذائيت سان ڀرپرو صوف جيڪڏهن صبح جو نيرانو کائجي ته هوند سڄو ڏينهن توانائي م يسّر رهندي. سٺي قسم جو صوف روزانو ضروري طور تي هڪڙو کائڻ کپي. هڪ انگريزي ۾ مشهور چوڻي آهي ته ”روزانو هڪ صوف کائو ۽ پاڻ

(Apple a day, keeps the “.رکو پري کان ڊاڪٽرن کي

away) doctor صوف جي ”غذائيت“ جي باري ۾ هڪ

سائنسي جرنل نالي (BMI) برٽش ميڊيڪل جرنل جيڪو تمام مشهورو معروف پڻ آهي ا ن ۾ هڪ تحقيق کي ڊسمبر 2113ع جي شماري ۾ شايع ڪيو ويو آهي. اِن کوجنا ۾ سائنسدان ايڊم ۽ ا ن جي ٻين ساٿين، رت ۾ ڪوليسٽرول )چرٻي( کي گهٽائڻ لاءِ ”دوائن“ ۽ ”صوف“ جي افاديت کي

چيڪ ڪيو، جڏهن ٻنهي جي فائدن کي ڀيٽيو ويو ته اِهو ثابت ٿيو ته جيڪڏهن روزانو هڪ صوف کائبو ته رت ۾ ڪوليسٽرول جو مقدار گهٽبو، نتيجي ۾ دل جو دورو ۽ ٻيو تڪليفون گهٽجي وينديون، جنهن سان ماڻهوءَ جا جسماني ٻيا به ڪيترائي مسئلا گهٽجي ويندا.

اِن تحقيق ۾ 51 سالن کان وڏي عمر جا ماڻهو شامل ڪيا ويا. جن منجهان ڪجهه کي دوائون ڏنيون ويون

۽ ڪجهه کي 111 گرام وزن جو هڪ صوف روزانو کائڻ لاءِ ڏنو ويو. تحقيق ۾ اِهو ثابت ٿيو ته 151 سؤ سال چوڻي سچ آهي. يعني ته جن ماڻهن صوف کاڌو انهن کي دل جو دورو نه ٿيو يا وري گهٽ ٿيو ۽ ا هي اچانڪ دل جي دوري کان محفوظ رهيا، جڏهن ته جن دوائون واپرايون، تن منجهه دِل جي دوري جي شرح وڌيل رهي. ڇو ته ڪوليسٽرول گهٽائڻ واريون دورائون ماڻهوءَ جي م شڪن (Muscels) کي ڪمزور ڪنديون آهن. برطانيه ۾ دل جي دوري ۽ ٻين بيمارين کي گهٽائڻ لاءِ هر 51 سالن کان وڌيڪ عمر وارن کي، ڪوليسٽرول گهٽائڻ واريون دوائون کائڻ لاءِ

ڏنيون وڃن ٿيون. مٿين تحقيق 151 سال پراڻي چوڻي جي افاديت کي چيڪ ڪرڻ لاءِ ڪئي وئي. جنهن سان عام ماڻهو جو فائدو ٿيندو. پر افسوس ته اسان جي ملڪ ۾ اِهڙي تحقيق جي فائدن تي عمل ڪرڻ ۽ ڪرائڻ تمام ڏکيو آهي. حالانڪه دوائن واپرائڻ جي ڪري ماڻهن ۾ مشڪن جي ڪمزوري، م شڪن جو ڀ رڻ، ٽٽڻ ۽ مِٺن

پيشابن جهڙيون تڪليفون پيدا ٿي پون ٿيون.

\*\* \*

Aspirin ايسپرين جو نعم البدل،”ٽماٽو“

ٽماٽو هر عام و خاص جي مرغوب غذا رهندو آيو آهي. ٽماٽو ڀاڄيءَ طور به استعمال ٿئي ٿو ته وري سلاد جو به اهم جزو سمجهيو ويندو آهي. ڪچي سائي سلاد جي پليٽ جو سينگار ڄڻ ته ڳاڙهي رنگ جو ٽماٽو ئي هوندو آهي. گول ڪٽي رکجي يا وري سڄي ٽماٽي کي

ڪنهن ڊزائين ۾ ڪٽي ٺاهي رکجي، مطلب ته ٽماٽي جي پنهنجي هڪ خاص اهميت، خاصيت ۽ جاذبيت آهي جنهن جي ڪري اهو جنهن به روپ ۽ رنگ ۾ استعمال ڪجي، ان جي افاديت اوتروئي ساڳي اهم ترين رهي ٿي. ٽماٽي جي بظاهر نظر ايندڙ رنگ نه صرف ڏسڻ ۾ سهڻو ۽ سٺو لڳندو آهي، پر درحقيقت خاصيت جي لحاظ کان به ٽماٽو بي انتها مفيد آهي. غذائي اهميت جي حامِل ٽماٽي کي نه رڳو کاڌن ۾ ذائقي وڌائڻ لاءِ استعمال ڪجي ٿو، پر هينئر تازي تحقيق جي پيش نظر اهو ثابت ٿيو آهي ته ٽماٽي جو استعمال روزمره جي زندگيءَ ۾ جتي مثبت

اثر وجهي صحت کي برقرار رکي ٿو، ا تي ا ن جي ٻجن (Seeds) ۾ ربّ تعالٰي اهڙي ته شفا رکي آهي جو اِهي ٻج

اِسپرين جو نعم البدل ثابت ٿيا آهن. هنن ٻجن ۾ اهڙا ته جزا ڳولي لڌا ويا آهن. جيڪي اِسپرين جهڙو ساڳيو ڪم سرانجام ڏيئي سگهن ٿا. ان ڪري ماهرن اها راءِ ڏني آهي ته دل جي بيمارين کان بچاءُ لاءِ ٽماٽي جو ٻجن سوڌو استعمال بي انتها مفيد ثابت ٿي سگهي ٿو. ان ڪري ٽماٽي کي ”دل جو دوست“ سڏيو وڃي ٿو.

ڪچو ٽماٽو، ڀاڄين ۾ رڌڻ کان وڌيڪ ڪارائتو آهي. انڪري ڪوشش ڪري وڌ کان وڌ سلاد ۾ ٽماٽي جو استعمال جاري رکڻ گهرجي.

ٽماٽو، ان جي ¸طبˇي اهميت ۽ افاديت

ٽماٽو ڪينسر ۽ هڏين جي ڪمزوريءَ کان بچاءَ جو هڪ مؤثر ذريعوآهي. ڀاڄين منجهه ٽماٽي کي اهم ۽ منفرد حيثيت حاصلآهي. ٽماٽو جهڙو ته ڏسڻ ۾خوبصورت ۽دلڪشآهي، اوترو ئي طبي لحاظ کان به تماماهم حيثيتجو حامل آهي. طبي ماهرن جو خيال آهي ته ٽماٽو ڪيچپ کائڻ سان ڇاتين جي ڪينسر ۽ هڏين جي ڪمزور ٿيڻ واري عمل ۾ ڪمي ٿي سگهي ٿي. ان جو سبب ٽماٽي ۾ موجود مادو جنهن جو نالو آهي لائيڪوپين (Lycopene)، اِهڙو ڪيميائي مرڪب جنهن جي ڪري ٽماٽو ڳاڙهو پڻ نظر اچي ٿو. گذريل ڪافي سالنکان هلندڙ تحقيق دوران اها خبر پئيآهيتهجيڪيشيون ٽماٽي منجهان ٺاهيون وڃن ٿيون،جن منجهه ”لائيڪوپين“ موجود آهي، ا ن جي واپرائڻ سان مردن منجهه پتي جيڪينسر۽ مثاني جي ڪينسر )سرطان( کان بچڻ )محفوظ( رهڻ جي شرح وڌي وڃيٿي.

گذريل ۽ موجوده تحقيقي مطالعي جي بنياد تي اِهو چئي سگهجي ٿو ته ٽماٽي ۾ موجود لائيڪوپين مادو، مردن ۽ عورتن، ٻنهي لاءِ فائديمند آهي.

ڪئناڊا ۾ هلندڙ تحقيق دوران معلوم ٿيو آهي ته پنهنجي روزاني غذا ۾ ٽماٽي کي وڌ ۾ وڌ شامل ڪري، توهان پنهنجي جسم جي هڏين کي ڪمزور ٿيڻ کان بچائي سگهو ٿا. هن تحقيق دوران ٻن قسمن جي خلين (Cells) تي لائيڪوپين (Lycopene) جي اثر جو جائزو ورتو ويو. هڪڙي قسم جا خليا آهي هئا، جيڪي هڏن جي مضبوطي کي قائم رکڻ لاءِ هوندا آهن، جن سان هڏا سخت يعني )ٺوس( (Solid) حالت ۾ رهي سگهندا آهن، ۽ ٻيا خليا آهي هئا، جيڪي اِن ٺوس پن کي گهٽائيندا آهن. هڏن جي ڪمزور ٿيڻ واري عمل دوران ظاهر آهي ته ٻئي قسم جا خليا وڌيڪ سرگرم ٿي ويندا آهن ۽ ا نهن جو عمل دخل وڌي ويندو آهي. مٿين تحقيق مان معلوم ٿيو ته ”لائيڪوپين“، ان قسم جي خلين جي ڪارڪردگيءَ کي ڪنٽرول رکي ٿي ۽ هڏين کي ڪمزور ٿيڻ کان بچائي ٿي. هڏن جي ڪمزوريءَ کي ”خاموش بيماري“ سڏيو ويندو آهي، ڇو ته جيستائين هن بيماريءَ جو صحيح انداز سان پتو لڳائجي، تستائين هيءَ بيماري ڪافي حد تائين وڌي چڪي هوندي آهي. عام طور تي ان کي ”پوڙهائپ“ جي بيماري ڪري سڏيو ويندو آهي. جيتوڻيڪ حقيقت اها آهي ته هڏن جو )ٺوس پن( يعني هڏن اندر موجود گودو جنهن کي ”م ک“ به سڏيو وڃي ٿو، سو 35 سالن جي عمر تائين پنهنجي انتها تي پهچڻ کان پوءِ آهستي آهستي گهٽجڻ شروع ٿي ويندو آهي. انڪري جيڪڏهن ان عمر دوران هڏن جي )ٺوس پن( کي قائم ۽ ساڳي حالت ۾ رکڻ جي ڪوشش ڪجي ته جيئن هڏن ۾ تڪڙي ڪمزوري نه ٿئي، ان لاءِ ٽماٽي جو استعمال هڪ بهترين غذا سان گڏ ”دوا“ مثل به ڪم ڪندو.

اڄ ڪالهه ڪئناڊا جا سائنسدان ان ڪم ۾ مشغول آهن ته جيڪڏهن ٽماٽي جي )ستَ( منجهان گوريون

(Tablets) ٺاهيون وڃن ته هوند جيڪر، هڏن جي ڪمزوري وارن انسانن تي ڪهڙو اثر پوندو، يعني ته مريضن ۾ ڪهڙو فرق ايندو. هن مهل تائين سائنسدان ان نتيجي تي پهتا آهن ته جيڪڏهن روزانو ٽماٽي جو اٺ آئونس )عرق/جوس(، پيتو وڃي ته جسم ۾ ”لائيڪوپين“ جو مقدار مناسب سطح تي رهندو، جيڪو ”هڏن“ کي فائدو رسائيندو رهندو.

اها هڪ عجيب ڳالهه آهي ته اسان جو جسم تازي ”ٽماٽي“ منجهان ايتري سٺي مقدار ۾ ”لائيڪوپين“ نٿو حاصل ڪري سگهي، جيترو وري ڪيچپ / ساس وغيره منجهان حاصل ٿئي ٿو، يعني جذب ڪري سگهي ٿو. مطلب هيءُ آهي ته تازي ٽماٽي جي بنسبت يعني پروسيسڊ ٿيل ٽماٽي منجهان ”لائيڪوپين“ وڌيڪ حاصل ٿئي ٿي، جيڪا انساني جسم جي ضرورتن کي مڪمل ڪري ٿي.

ڪجهه عرصو پهرين ”مثاني جي ڪينسر“ متعلق ٿيل تحقيق دوران خبر پئي ته جيڪڏهن ٽماٽي جو ڪيچپ / ساس، هفتي ۾ ٻه دفعا اِستعمال ڪجي ته مردن منجهه مثاني جي ڪينسر جو خطرو هڪ حصو گهٽجي سگهي ٿو.

آمريڪا جي هڪ غذائي ماهر جي مطابق بيشڪ ٽماٽو ڪيچپ ”لائيڪوپين“ حاصل ڪرڻ جو هڪ بهترين ذريعو آهي.

منجهان، وڌ کان

”ٽماٽي“

هن جي تياريءَ جو عمل ڪجهه اهڙي نموني ٿيندو آهي جو

وڌ ”لائيڪوپين“ جذب ڪري وٺندو آهي. توڙي جو صوف، هنداڻو ۽ گلابي رنگ جا چڪوترا پڻ ”لائيڪوپين“ ۾ ڀرپور آهن، پر ”ٽماٽو“ بهترين ذريعو آهي ڇو ته ٽماٽو هڪ عام جام ملندڙ ڀاڄيءَ طور استعمال ٿئي ٿو. ان ڪري آخر ۾ عرض آهي ته روزاني جي کاڌن ۾ ٽماٽي سان گڏوگڏ ڪيچپ جو استعمال به مناسب مقدار ۾ رکڻ گهرجي.

\* \* \*

ڪڪ ¸ڙ جو انڊو )بيضو(

الله تعالٰي انسانن لاءِ بي شمار ۽ بي مثل مختلف انواع جا کاڌا، ”خوراڪ“ لاءِ عطا ڪيا آهن. جن ۾ لاتعداد نباتات ۽ ڪجهه قسم حيوانات جن ۾ ڪجهه زمين تي رهندڙ ۽ ڪجهه پکي، هوا ۾ اڏرندڙ ته ڪي وري پاڻيءَ منجهه رهندڙ هر ڪنهن جي پنهنجي

اهميت افاديت آهي. اسان روزمره جي زندگيءَ ۾ مختلف کاڌا استعمال ڪندا رهون ٿا، جن ۾ ڪڪڙ جو بيدو به شامل آهي. دراصل هڪ سڄو بيضو کائڻ سان به هڪ مڪمل غذا بخش ڪئلوري ملي ٿي.

ماهرين جي راءِ مطابق بيضو انساني صحت لاءِ بي انتها فائديمند آهي. هڪ

بيضي ۾ وٽامن ڊي (D)، بي (B-12) ۽

سيلينيم (Selenium) تمام گهڻي مقدار ۾

موجود هوندا آهن. هڪ انڊي ۾ 18

ڪئلوريز موجود هوندا آهن. غذائي ماهرين جي مطابق روزانو، هر انسان کي هڪ انڊو )بيضو( ضرور کائڻ گهرجي. ڇو ته هن منجهان تمام بهترين غذائيت حاصل ٿي سگهي ٿي. انڊو صحت جو ضامن ۽ ٿولهه )موٽاپي( کي ڪنٽرول ڪري ٿو. ”انڊو ۽ مرغي“ هڪ مڪمل کاڌو، جيڪو اسان کي هڪ ”پکي“ م هيا ڪري ٿو. سو انسان ذات لاءِ اڄ ڪلهه جي مصروف زماني ۾ ”نيرن لاءِ بهترين ”غذا“ طور استعمال ٿئي ٿو. هڪ انڊو، ڪيلو ۽ کير جو گلاس ٻارن ۽ وڏن لاءِ مڪمل غذا آهي.

\* \* \*

¸وٽا ¸منس )حياتين( (Vitamins)

وٽامن ¸اي (E) ۽ صحتمند زندگي

عام طور تي ”وٽامنز“ کي ”حياتين“ ڪري به سڏيو ويندو آهي. انساني غذا ۾ حياتين جو شامل هجڻ ائين ضروري آهي، جيئن انساني زندگيءَ لاءِ هوا، باهه، پاڻي ۽ خوراڪ جو هجڻ لازمي آهي. انسان جي صحت ئي دراصل سندس زندگيءَ جي ضامن هوندي آهي.

جيڪڏهن ”صحت“ برقرار هوندي ته انسان زندگي کي ڀرپور انداز ۾ گذاريندو. اڄ اسين ”حياتين“ يعني (Vitamins) وٽامنز جو ذڪر ڪنداسين ته اهي خوراڪ سان گڏوگڏ ڪهڙي نموني پنهنجو ڪردار ادا ڪن ٿيون ۽ ڪهڙي طريقي سان انسان جي صحت تي اثرانداز ٿين ٿيون.

حياتين )وٽامنز( ڪيترن ئي قسمن جا ٿين ٿا، جن منجهان ڪجهه انتهائي ضروري سمجهيون وڃن ٿيون. جيئن وٽامن اَي (A)، بي (B)، بي ڪامپليڪس Complex) (B، سي

(C)، ڊي (D)، اي (E) ۽ ٻيا به ڪيترائي قسم آهن. هر قسم جي وٽامن جو الڳ الڳ ڪم آهي. اڄ اسين هتي وٽامن (E) اِي جي باري ۾ ڪجهه حقيقتون بيان ڪنداسين ۽ ڏسنداسين ته هيءَ وٽامن ڪهڙي نموني انساني صحت جي لاءِ موثر ڪردار ادا ڪري ٿي. ڪيميائي طريقي سان پرکينداسين ته خبر پوندي ته هي وٽامن هڪ

اڪيلو مرڪب (Compound) نه آهي، پر هڪ (Family)، اٺن مختلف اينٽي آڪسيڊنٽ

(Antioxidants) ۽ چئن ميمبرن تي مشتمل، ٻن گروپن ۾ يعني ٽوڪو فيرولس (Tocopherols) ۽ ٽوڪو

ٽيرينولس (Tocotrienols) تي مشتمل آهي. هنن کي عام طور تي الفا (Alpha)، بيٽا (Beta)، گاما

(Gama)، ۽ ڊيلٽا (Delta) ٽوڪو فيورلس يا ٽوڪو ٽيرينولس ڪري سڏيو وڃي ٿو.

الفا ٽوڪوفيرول (Alphatocopherol) دراصل خاص ڪم ڪندڙ ميمبر جي طور تي سڃاتو ويندو آهي. جيڪو پنهنجي فيملي ۾ اهم جزو سمجهيو وڃي ٿو ۽ هيءُ ئي اهم جزو دراصل بيمارين خلاف ويڙهه ۾ حصو وٺندو آهي ۽ ويڙهاڪ )فائيٽر( جي طور تي ڪم ڪندو آهي. روزمره جي زندگيءَ ۾ جتي مختلف وٽامن، مختلف طريقن سان صحت تي اثرانداز ٿين ٿيون، اتي وٽامن (E) اِي به پنهنجن بي شمار فائدن سببان اسان جي صحت لاءِ بنيادي حيثيت رکي ٿي. وٽامن اي (E) جا فائدا هيٺينءَ ريت آهن:

.1 هيءَ وٽامن انساني خلئي/ جيوگهرڙي (Cell)۽ انهن جي (Walls) کي پاڻ سان ڳنڍي رکڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿي.

.2 دل جو دورو مختلف سببن ۽ مختلف قسمن جو ٿيندو آهي، سو هيءَ وٽامن جيڪڏهن پنهنجي پوري پني مقدار

۾ هوندي ته بچاءُ لاءِ اڳتي وڌي ويڙهه ڪندي آهي. مثال طور مايوڪارڊيئل انفارڪشن (Myocardial-

Infarction)، اينجائنا (Angina) ۽ ڪورونري اسپيزم Spasm) (Coronary- وغيره ۾ پنهنجو ڪم ڦڙتيءَ سان سرانجام ڏيندي آهي ۽ گڏوگڏ رت ۾ موجود ڪوليسٽرول کي ڪنٽرول ڪرڻ ۽ لپڊ پروفائيل Profile) (Lipid- کي نارمل رکڻ لاءِ جتن ڪندي رهندي آهي.

.3 رت منجهه موجود ڪوليسٽرول ليول Level) (Cholesterol- کي گهٽائڻ ۾ مدد ڪندي آهي.

.4ٽوڪوٽيرينولس (Tochotrienols)،ڪينسر (Cancer)جي خلينکي اڳتي وڌڻ کان روڪڻ ۾وڏيمدد ڪن ٿا ۽ ڪينسر جي خلين جي واڌ کي روڪي، ڪنٽرول ڪرڻ ۾ مدد ڪن ٿا. خاص طور تي ڇاتيءَ جي ڪينسر کي ختم ڪرڻ جي صلاحيت رکن ٿا ۽ ساڳي وقت چمڙيءَ جي ڪينسر۾ به بچاءُ ڪن ٿا. .5رعيشيجيبيماري)الزاهمر(Alzheimer’sdisease)(دوراندماغي ساخت۽سرشتيکيدرسترکڻ۾مددگارثابتٿئيٿي. انبيماريجيڪريدماغيخليا سسيغيرفعالبڻجيوينداآهن.وٽامناِي(E)جيڀرپورموجودگيڪافيحدتائينخلينکيتباهه ٿيڻکانبچائيوٺنديآهي۽بيماريءجَيوڌڻجيشرحکيبهڪافيحدتائينڪنٽرولڪرڻ۾مددڏينديآهي.

.6 ڪيترين ئي سيڪنڊري ڊزيزز diseases) (Secondary کي پڻ ڪنٽرول ڪرڻ ۾ وٽامن اِي (E) معاون ۽

مددگار ثابت ٿين ٿا. مثال طور دماغ جو گهٽ ڪم ڪرڻ، گردن، ريٽينا ۽ اک جو موتيو پاڻي وغيره يا وري شگر واري مريض جو پير وغيره )شوگر واري مريض لاءِ جڏهن مسئلو پيدا ڪري وجهي( ان صورتحال کي پڻ وٽامن اِي (E) بهتر طريقي سان ڪنٽرول ڪري ٿي ۽ بيماري يا اهڙي ڪا صورتحال پيدا ٿي پوڻ تي فوري طور تي ان وٽامن جي مداخلت جي ڪري، اها بيماري تڪڙو نٿي وڌي ۽ جيڪڏهن بروقت سنڀالي وٺجي ته پڻ وڌيڪ بهتر نتيجا حاصل ڪري سگهجن ٿا.

.7 وٽامن اِي (E) جي مقرر مقدار هجڻ سان انساني جسم ۾ قوت مدافعت نارمل رهي ٿي۽ ڪيترنئي اهم مسئلن جي ظاهر ٿيڻ دوران پڻ مددگار ثابت ٿئي ٿي. مثال طور ڪنهن انساني جسم ۾ جڏهن ٻيو ڪو عضوو لڳايو وڃي )يعني پيوندڪاري ڪئي وڃي( ته اهو جسم اندر تڪڙو قبول ٿي وڃي ٿو ۽ ڪوبه امڪاني رد عمل نٿو ٿئي. ساڳيءَ ريت جڏهن آپريشن ڪيو وڃي ٿو ته ٽانڪا وغيره لڳائڻا پوندا آهن، تن کي پڻ جلدي ڇٽڻ ۾ مدد ملي ٿي ۽ ڦٽ جلدي ڇٽي وڃن ٿا، يعني ته هيلنگ پراسيس Process) (Healing جلدي ٿئي ٿو.

.8 جيئن ته اڳ ۾ بيان ڪيو ويو آهي ته وٽامن اِي (E) قوت برداشت سرشتن کي System) (Immune مضبوط ڪري ٿي ان ڪري عام ڏينهن ۾ روزمره جي زندگيءَ ۾ جيڪي تڪليفون ٿين ٿيون تن تي پڻ مڪمل ڪنٽرول حاصل ڪري سگهجي ٿو. مثال طور نزلو (Flue)، ٿڌ جو لڳڻ (Cold)، کنگهه ٿيڻ (Cough)، عام بخار (Fever) وغيره واري صورتحال ۾ هن وٽامن جي موجودگيءَ کي يقيني بنائڻ ۽ وڌائڻ سان اسان پنهنجي قوت مدافعت واري سرشتي کي بهتر بڻائي، بهترين طريقي سان ڪنٽرول ڪري سگهون ٿا، ڇو ته قوت مدافعي سرشتو طاقت وارو هجڻ ڪري سڌو سنئون اثرانداز ٿي بيماري جي وائرس کي ويڙهه دوران ئي ماري ختم ڪري ڇڏي ٿو ۽ وڌيڪ ڳنڀير صورتحال کان بچي سگهجي ٿو.

وٽامن اِي (E) کي اڪثر ڪري جواني قائم رکڻ واري وٽامن به ڪري سڏجي ٿو. اڪثر ڪري هن کي

جيو گهرڙن جو ڦوهارو جيڪو جواني واري تازگي کي برقرار رکي سگهي of Fountain Cellular (Youth fountain) ڪري سڏيو وڃي ٿو. هن وٽامن جي مسلسل استعمال جي ڪري، انساني چمڙيءَ جي زندگي ۽ خوبصورتي برقرار رهي ٿي. چمڙي نرم ملائم، چمڪندڙ ۽ تازي نظر ايندي آهي. جيئن ته وٽامن اِي (E) سڻڀ ۾ جذب ٿيندڙ آهي، ان ڪري کاڌا جن ۾ اها وٽامن موجود آهي سي وري هاءِ ڪيلوريز وارا، Calories) in (Rich ٿين ٿا. ان ڪري خوراڪ جا ماهر (Nutritionists) ان خيال جا آهن ته جيڪڏهن توهان کي ڪنهن سبب ڪري وٽامن اِي (E) اضافي وٺڻ جي ضرورت پوي ته پوءِ ضرور وٺو ۽ اهو نه سوچيو ته توهان جو وزن وڌي ويندو ڇو ته ڪجهه مرحلن تي وٽامن اِي (E) جو هجڻ بي انتها لازمي ٿيو پوي. پر کاڌي منجهان وٽامن اِي (E)کي حاصل ڪرڻ وڌيڪ بهتر آهي، جيڪڏهن توهان لاءِ وزن جو وڌي وڃڻ هروڀرو ڪو مسئلو نٿو پيدا ڪري. روزانو وٽامن

(20

ملي گرام

جيڪي تقريبن 21

(International Units 30)

انٽرنيشنل يونٽ

جا 31

(E) ِاي

Milligrams) الفاٽوڪوفيرول (Alphatocopherol) جي برابر ٿين ٿا. حاصل ڪرڻ يعني غذا ۾ شامل ڪرڻ نهايت ئي لازمي آهن. روزمره جي زندگيءَ ۾ جتي جيئڻ لاءِ کاڌ خوراڪ جي ضرورت آهي، اتي پنهنجي صحت کي تندرست ۽ برقرار رکڻ لاءِ حياتين يعني وٽامنز جو استعمال )پنهنجي کاڌ خوراڪ ۽ ميون ڀاڄين منجهان حاصل ڪرڻ( به تمام ضروري آهي.

وٽامن ”اِي“ يعني ته حياتين ”د“ جي باري ۾ تازي تحقيق منجهان ثابت ٿيو آهي، هيءَ وٽامن نه صرف هڏين جي مضبوطي لاءِ ضروري آهي پر ان سان گڏوگڏ بلڊپريشر، شگر ۽ ٻين ڪيترين ئي دل جي بيمارين کي ڪنٽرول ڪرڻ لاءِ به بي انتها مفيد آهي ۽ مفيد رول ادا ڪري ٿي.

وٽامن ”اِي“، اسان کي کير، ڏهي، ۽ پنير منجهان حاصل ٿيندي آهي هڪ بالغ انسان لاءِ روزانو اٽڪل

يونٽ گهربل هوندا آهن، اها پڻ هڪ حيرت ۾ وجهندڙ خبر آهي نه

“411”

چار سَوَ

وٽامن ”اِي“ اسان ”ا س“ منجهان به حاصل ڪري سگهون ٿا ۽ اهو هڪ بهترين ذريعو پڻ آهي.

\* \* \*

### حصو ٽيون

عل ¸م بدن

”رت ۽ ا ن جون اِرتِقائي منزلون“

***Blood from Evolutionary point of View***

**Blood and its defination**

رت ۽ ا ن جي وصف:

رت هڪ انتهائي اهم جزو/عضوو آهي ان جي مختصر تشريح هن ريت آهي:

***(Blood is a Circulating Connective Tissue organ)***

خداوندِ ق دوس هن ڪائنات جي

تخليق ڪئي آهي. هن سڄي دنيا کي رونق بخشڻ لاءِ انسان، حيوان۽ ٻوٽا پيدا ڪيا آهن. الله تعالٰي انسان کي عَقلِ سَليم عطا ڪيو ۽ ٻين جانورن کان وڌيڪ معتبر بڻايو. اِنسان جنهن کي اشرف المخلوقات جو لقب مليل آهي، تنهن پوءِ ڪائنات جي تسّخير ڪرڻ شروع ڪئي. اِبتدائي دور ۾ وسيلن جي قلت هجڻ ڪري انسان کي دِقت/ ڏکيائي ٿي، پر هن پنهنجي لڪل ذهانت کي جڏهن چڱيءَ طرح استعمال ڪرڻ شروع ڪيو ته مٿس هر راز ظاهر ٿيندو ويو ۽ وقت گذرڻ سان گڏوگڏ اِرتقائي منزلون طئي ڪندو وڃي چنڊ تي پهتو. انسان هر شيءَ ۾ ترقي ڪئي ۽ مشين

ايجاد ڪرڻ کان پوءِ سندس روزمره جا ڪم آسان ٿيڻ لڳا ته ا ن دور کي انسان سائنسي دور جو نالو ڏنو ۽ مختلف

معلومات حاصل ڪرڻ کان پوءِ مختلف شعبا قائم ڪيا. انهن شعبن منجهان علم حياتي هڪ انتهائي اهم شعبو آهي. جنهن جي مطالعي کان پوءِ انسان ان نتيجي تي پهتو ته زندگيءَ جي ابتدا ڪيئن ٿي؟ of (Stndy

biology)

\* \* \*

¸جي ˜وگهرڙو

بنيادي طور تي انسان، حيوان ۽ ٻوٽا هڪ ساڳي ايڪي تي مشتمل آهن.

جنهن کي اسين زندگيءَ جو بنيادي ايڪو يا يونٽ life) of unit (Basic سڏيون ٿا ۽ ان ايڪي يا يونٽ جو نالو آهي جيوگهرڙو .(Cell) بنيادي طور هن مضمون ۾ اسان کي ٻ ڌائڻو هيءُ آهي ته رت اصل ۾ ڇا آهي، ڇا جي ٺهيل آهي ۽ ڇو ضروري آهي؟ پر انهن سڀني سوالن جي جوابن

ڏيڻ کان اڳ اهو به انتهائي ضروري آهي ته اسين اهو ڄاڻون ته اصل ۾ رت جي ابتدا ڪيئن ٿي ۽ اِها ڪيئن ٺهي ۽ ڪهڙين ضرورتن جي تحت وجود ۾ آئي، ڇو ته جيڪڏهن غور ڪبو ته اسان کي خبر پوندي ته هڪ جيوگهرڙي وارو جاندار به جڏهن پنهنجي زندگي ڀرپور انداز سان گذاري سگهي ٿو ته پوءِ ڪهڙي ضرورت تحت رت وجود ۾ آئي. اهو هڪ اهڙو سوال آهي جنهن جو جواب آهي: ”رت جي اصليت.“ ابتدائي دور جي جانورن ۾ رت ڪهڙي شڪل ۾ موجود هئي ۽ پوءِ

آهستي آهستي ڪيئن ترقيءَ جون منزلون طئي ڪندي موجوده شڪل اختيار ڪيائين؟ ان اِرتقا کان اڳ يعني ته ابتدائي دور جي هڪ جيوگهرڙي واري جانور مثال طور اميبا (Amoeba) ۾ ڪنهن قسم جي رت وغيره نه هئي، ڇو ته اهو جاندار ننڍڙو ۽ محدود زندگي گذاري رهيو هو، پر جيئن سائنس ترقي ڪئي، علم حياتيات جي ماهرن اونهو مطالعو ڪيو ته نتيجي طور بي انتها مفيد معلومات حاصل ٿي جنهن جي معرفت اسان کي Evolution) of (Theory جو تَصّور مليو. جنهن جو تَ ت هيءُ آهي ته زندگي هڪ جيوگهرڙي مان وڌي ۽ ويجهي پوءِ اهڙي نموني منزلون طئي ڪندي آخرڪار بي انتها ۽ بي حساب جيوگهرڙن تي وڃي دنگ ڪيو. هن سفر دوران جيوگهرڙن جو نه صرف پنهنجو پاڻ ۾ ڳانڍاپو پيدا ٿيو، پر منجهن ڪيتريون مشڪلاتون پڻ وجود ۾ آيون ۽ انهن مشڪلاتن کي آسان بنائڻ جي لاءِ ڪجهه رطوبتون وجود ۾ آيون، جن جو بنيادي مقصد هو اندرين عضون کي تر (Wet) رکڻ ۽ خوراڪ هڪ هنڌ کان ٻئي هنڌ پهچائڻ، آخر ۾ ڀڃ ڊاهه جي دوران پيدا ٿيل غلاظتن کان جسم کي پاڪ و صاف ڪرڻ وغيره. ان رطوبت جو نالو هر مرحلي دوران مختلف رهيو، جنهن آخرڪار رت جو نالو اختيار ڪيو. هيٺ ڏنل چارٽ پڙهڻ کان پوءِ واضع ٿيندو ته رت پنهنجي موجوده شڪل ڪيئن اختيار ڪئي ۽ ڪيئن اهو نالو حاصل ڪيو.

هائڊرولمف-هيمولمف-لمف-رت

Hydro lymph  Haemo lymph LymphBlood

Chart

Hydro- lymph  Haemo- lymph Nematodes Ecto- parasites Crustacians Arthropoda, Mullsca

Blood  Lymph Mammales, Inverte brates and Vertebrates

هائيڊرولمف

***(Hydro lymph)***

هڪ گهرڙي واري جاندار ۾ هيءَ رطوبت مختلف انداز سان مختلف ڪم سرانجام ڏيندي رهي آهي. جيئن ته اسان ڄاڻون ٿا ته هڪ جيوگهرڙي وارو جانور به مڪمل ۽ ڀرپور زندگي گذاري ٿو. سو زندگيءَ جا آثار قائم رکڻ لاءِ هيءَ رطوبت بي انتها مددگار ثابت ٿئي ٿي. مثال طور نيميٽوڊس (Nematodes)، ايڪٽوپيرا سائيٽس (Ectoparasite) ۽ روٽيفرس (Rotifers)، هن رطوبت جي طفيل )مرهونِ منت( پنهنجي زندگي گهارين ٿا. هيءَ رطوبت اڇي پاڻيٺ Fluid) (White آهي ۽ هن ۾ رنگدار مادو نه ٿو ٿئي، ) is Pigmentation Color (absent جيڪا ساهه کڻڻ واري سرشتي لاءِ ضروري آهي. پاڻيءَ جهڙي رطوبت جو بنيادي ڪم کاڌو ٽشوز (Tissues) تائين پهچائڻ ۽ وري واپسيءَ ۾ غير ضروري مادو جسم مان خارج ڪرڻ آهي.

هيمولمف

هيءَ رطوبت به پاڻياٺ جهڙي شڪل جي هوندي آهي. هيءَ آرٿروپوڊا Arthopoda ۽ ملسڪا

(Mulusca) ۾ موجود ٿئي ٿي. هيءَ رطوبت هائڊرولمف جي مقابلي ۾ وڌيڪ گهاٽي (Viscous) ٿئي ٿي. هن رطوبت ۾ پروٽين موجود آهي، جيڪا آڪسيجن ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ کي اوڄ ٽشوز (Tissues) تائين پهچائي ٿي ۽ گڏوگڏ کاڌو پهچائڻ ۽ غير ضروري مادي کي خارج ڪرڻ جو ڪم سرانجام ڏئي ٿي. هن پروٽين جي موجودگيءَ جي ڪري ساهه کڻڻ وارو سرشتو System) (Respiratory به موجود آهي.

لمف

***(Lymph)***

**Lymph**: A colour less fliud containing white blood cells, which baths the tissues and drains through the lymphatic system in to the blood stream. A clear liquid like blood without the red blood cells that nourishes the tissues and carries off wastes.

هيءَ رطوبت بنا رنگ جي آهي، پر هن رطوبت ۽ مٿي بيان ڪيل ٻين رطوبتن ۾ اهو خاص فرق آهي ته هيءَ رطوبت لمف نالين جي ذريعي وهي ٿي، جن کي لمف ويسلز Vessels) (Lymph سڏجي ٿو ۽ سڄي نظام کي لمفيٽڪ سسٽم System) (Lymphatic چئبو آهي. لمف بناوت جي لحاظ کان ذري گهٽ رت جي پلازما (Plasma) سان ملندڙ جلندڙ رطوبت آهي. مثال طور لمف ۾ پروٽين، لمفوسائيٽ (Lymphocytes)، گرينيولوسائيٽس (Granulocytes) وغيره موجود آهن پر گهٽ تعداد ۾ آهن. جڏهن ته رت ۾ ڳاڙها جزا موجود آهن، جيڪي لمف ۾ غير موجود آهن. اهڙي ريت هن اهم ڳاڙهي جزي (R.B.C)کانسواءِ باقي رت ۽ لمف جي بناوت تقريبن ساڳي آهي، اهم ڪم جيڪو لمف جي ذمي آهي سو آهي غذائيت جو هڪ اوڄ )ٽشوء( کان ٻئي اوڄ )ٽشوء( تائين پهچائڻ.

رت

***(Blood)***

رت Vertebrates In )بنا ڪرنگهي واري جانور( ۽ Vertebrates )ڪرنگهي واري جانور( ٻنهي ۾ موجود ٿئي ٿو. سواءِ (Amphioxus) ۽ (Cephalopodes) نالي جانورن جي قسم ۾ جن ۾ رت موجود نه هوندو آهي.

مٿئين تذڪري مان اسين واقف ٿياسين ته اصل ۾ رت ڇا آهي؟ ڪهڙيءَ ريت اِرتقائي منزلون طئي ڪري

موجوده صورت اختيار ڪيائين ۽ سندس ذمي ڪهڙا اهم ڪم آهن؟ مختصر ائين چئي سگهجي ٿو ته رت

انتهائي لازمي پاڻياٺ آهي، جنهن جي ذمي زنده جاندارن ۾ هيٺيان اَهم ڪم آهن:

.1 آڪيسجن ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ کي اوڄن Tissues تائين رسائڻ ۽ واپس خارج ڪرڻ. .2 کاڌو پهچائڻ )هر جِيوَ گهرڙي تائين(

.3 غير ضروري مادي جو اخراج

.4 ڪيميائي رابطو/ رطوبتن جو رابطو.

.5 جسم جي اندرين حصن ۾ پاڻيءَ جي مقدار کي متوازن رکڻ.

.6 گرمي (Heat) کي هر هڪ اوڄ (Tissue) تائين رسائڻ جو ڪم .7 بيماري واري حالت دوران جراثيم سان مقابلو ڪرڻ.

.8 جسم جي درجهء حرارت (Temperature) کي ڪنٽرول ڪرڻ وغيره.

اهي انتهائي لازمي ۽ ضروري ڪم رت جي ذريعي ئي پورا ٿين ٿا. رت جي ڪنهن به قسم جي گهٽ وڌائي جي ڪري جسم جا سڀ سرشتا سڌيءَ طرح يا اڻ سڌيءَ طرح متاثر ٿيندا آهن.

مٿئين تفصيل ڄاڻڻ کان پوءِ اهو ضروري آهي ته اسين رت جي باري ۾ مختصر ۽ جامع طور تي تفصيلي معلومات حاصل ڪيون. پر ا ن کان اڳ لمف جي متعلق معلومات حاصل ڪرڻ ضروري آهي، ڇو ته ساڳي وقت لمف پڻ اهو ساڳيو ڪم سر انجام ڏئي ٿي ته پوءِ اچو ته اسين پهرين لمف جو ذڪر ڪيون.

رت جون خاصيتون:

.1 رت پڻ هڪ Tissue جو نالو آهي، جيڪو بذات خود بي رنگ آهي پر منجهس موجود رنگدار مادي هيموگلوبن (Haemoglobin) جي مرهون منتِ سندس رنگ ڳاڙهو نظر ايندو آهي.

.2 انساني رت جي خاصيت آهي ته منجهائنس قلم (Crystal) ٺهي سگهن ٿا جن کي عرفِ عام ۾ Crystals) (Haemin سڏيو وڃي ٿو. اِها هڪ خاص قسم جي خاصيت آهي، جنهن جي بنياد تي، ”اِنسان ۽ حيوان جي رت“ ۾ فرق بيان ڪري سگهجي ٿو.

.3 ٽوٽل رت هڪ تندرست جسم اندر تقريبن ڇهه 6.1 ليٽر، يا ڏيڍ گئلن موجود هوندو آهي. عام طور تي مردن ۾ عورتن کان وڌيڪ رت هوندو آهي.

.4 ماڻهو جو سڄو رت، هڪ ليٽر آڪسيجن جذب ڪري سگهي ٿي. جيڪو مقدار، مالٽي جيتري ايراضي ۾ ماپي ويندو.

.5 رت ۾ ٽن قسمن جا جزا هوندا آهن ڳاڙها (R.B.S) ۽ اڇا (W.B.C) جزا ۽ پليٽيليٽس (Platelets) يا

.Thromobocytes ٿرومبوسائٽس

.6 رت 4 سينٽي گريڊ تي پنهنجي اصلي ساڳيءَ حالت ۾ ٽن هفتن يعني 21 ڏينهن تائين برقرار رهي سگهي ٿي.

.7 رت ۾ ڳاڙهو جزو بظاهر بنا نيوڪليئس هوندو آهي. جڏهن ته نيوڪليئر ميٽريل موجود هوندو اٿس.

\* \* \*

لمف ۽ لمفي ناليون

***(Lymph & Lymph Vessels)***

لمفي ناليون

***(Lymph Vessels)***

لمفي ڄار چمڙيءَ جي هيٺيان عمدي قسم جي نالين جي صورت ۾ هوندو آهي. هي سڄي جسم جي مشڪن ۽ آنڊي جي ڀتين ۽ ٻين ڪيترن ئي عضون ۽ جسماني پورن ۾ هونديون آهن. آنڊي جي ڀتين وارين نالين کي ليڪٽرل (Lactrals) سڏيو ويندوآهي. هن ۾ هاضمي دوران کير جهڙي سڻڀي پاڻياٺ هوندي آهي، جيڪاآنڊي منجهان جذب ڪئي ويندي آهي. سڄي جسم ۾ لمفي ناليون اها پاڻياٺ ڏينديون ۽ وٺنديون رهنديون آهن جيڪا وار نالين جي ڀتين مان ڇڻندي اوڄن جي وِٿين ۾ گڏ ٿينديون رهنديون آهي. اهڙيءَ طرح پلازما، اوڄن جي پاڻياٺ ۽ لمف کي بنا ورڇ جي گڏي جسم جي هڪ وڏي پاڻياٺ مشڪن، چمڙي، آنڊي جي ڀتين ۽ ٻين عضون جون لمفي ناليون ملي هڪ وڏي نالي ٺاهنديون آهن. جيڪا پنهنجي پاڻياٺ ساڄي لمفي ناليءَ )ٿوريسڪ ڊڪٽ Duet (Thoracic ۾ اچي وجهندي آهي. ساڄي لمفي نالي جيڪا گهڻي ننڍڙي هوندي آهي. مٿي ڳچيءَ جي ساڄي پاسي، ساڄي ٻانهن ۽ ڇاتيءَ جي ساڄي حصي جي پاڻياٺ ساڄي بدن ۾ وهائيندي آهي.

جڏهن ته جسم جي باقي سڀني حصن منجهانvein Sub-Clavain ٿوريسڪ ڊڪٽ Duct Thoracic

وسيلي آندي ويندي آهي. پوءِ جي ڪا پاڻياٺ گردش ذريعي وار نالين وسيلي لمفي نالين ۾ پهچي ويندي آهي ته اها به هڪ نه ٻي ناليءَ وسيلي ائين رت ڏانهن واپس موڪليندي آهي.

\* \* \*

لمفي ڳنڍيون

***Lymph Nodes***

لمفي ڳنڍيون هڪ قسم جا غدود هوندا آهن. جيڪي لمفي نالين جي رستي ۾ هوندا آهن، لمفي پاڻياٺ اوڄن Tissues کان وٺي رت ۾ واپس ورڻ تائين پوءِ چاهي اها ٻانهن، ٽنگن، پيٽ ۽ مٿي کان لنگهندي هجي اها هنن ڳوڙهين منجهان ضرور ٿيندي ويندي آهي. هي ڳنڍيون هڪ قسم جي ڇاڻيءَ جو ڪم ڏينديون آهن ان ڪري جيڪڏهن ڪو بيڪٽريا (Bacteria) وغيره لمفي وهڪري ۾ داخل ٿي ويندو آهي ته سڌو سنئون رت ۾ پوڻ بجاءِ هنن ڳوڙهين ۾ ڦاسي پوندو آهي ۽ نيڪال ٿي ويندو آهن. جسم جي مٿئين حصي ۾ لمفي ڳنڍيون ٺونٺ جي هيٺين پاسي، ڪڇن ۾، ڪنن جي پٺيان ۽ ڳچيءَ جي ٻنهي پاسن کان هونديون آهن.

چڏن ۾ اهڙيون لمفي ڳنڍيون ڳوڙهيون سخت ۽ گولڙن جي صورت ۾ محسوس ڪري سگهبيون آهن. انهن وسيلي ٽنگن ۽ چڏن واري لمف وهندي رهندي آهي، جڏهن پير ڦٽجي پوندو آهي ته ا هي ڳنڍيون سڄي بيمار ٿي پونديون آهن ڇو ته پير واري ڦٽ کان بيڪٽيريا ۽ ٻيو زهريلو مادو انهن تائين پهچي ويندو آهي، ٻي پاسي کان جڏهن هٿ يا پير ڦٽجي پوندو آهي ته ٺونٺ يا ڪڇ واريون لمفي ڳنڍيون به ساڳي نموني سان اثر انداز ٿي سگهنديون آهن، کوپڙيءَ جي کل، ڪن ۽ نڙي زخمي ٿيڻ ڪري ڳچيءَ يا ڪن جي پاسن واريون پويون ڳوڙهيون )ڳنڍيون( به سڄي پونديون آهن ڇو ته اهي به لمف نالين جي رستي وهنديون آهن. ڳوڙهين جا ذرڙا بيڪٽيريا کي ناس ڪري ڇڏيندا آهن، لِمفي ڳوڙهيون تريءَ، آنڊي جي ڀتين، ڪَلين ۽ ٻين عضون جا گهرڙا بناوت جي

لحاظ کان هڪ جهڙا هوندا آهن ۽ اهڙن ڪارخانن وارو ڪم ڏيندا آهن. جيڪي ليمفوسائيٽس

(Lymphocytes) پيدا ڪندا رهن ٿا.

رت جو تعارف

هيماٽالوجي )تعارفي نوٽ(

***Haematology Introduction***

رت جي اڀياس کي هيماٽالاجي (Haematology) يعني رت جو علم، ڄاڻ Blood of Study چيو وڃي ٿو. رت (Blood) ٻن خاص حصن تي مشتمل آهي: .(1)

پلازما (Plasma)، جيڪو ڦڪو زرد يعني هلڪو هيڊي رنگ جو ٿئي ٿو ۽ .(2) رت جا جزا، جن ۾ ڳاڙها جزا ) Red

۽ (White Blood Cells) جزا اڇا (Blood Cell

يا پليٽيلٽس

Thromobocytes

ٿرومبوسائيٽس

(Platelets) موجود هوندا آهن، جن کي ) Formed (Elements سڏيو ويندو آهي، هيٺ ڏنل تصوير ۾ ا هي سمورا جزا چڱي طرح نظر اچي رهيا آهن. تصوير:

رت (Blood) جسم ۾ هڪ اهڙو واحد اوڄ (Tissue)

آهي، جيڪو سڄي جسم ۾ چرپر ڪندو ۽ مخصوص نالين وسيلي هڪ هنڌ کان ٻي هنڌ وهندو رهي ٿو. اِها مخصوص خصوصيت صرف رت کي حاصل آهي. رت ۾ موجود پاڻياٺ، پلازما ۽ رت جا جزا، سڀئي مسلسل دل، شريانين، نسن ۽ سنهي ڄار نلين منجهان چڪر لڳائيندا رهن ٿا ۽ هڪ تسلسل قائم رکندا اچن ٿا. رت جو اهو وهڪرو ئي زندگيءَ جي علامت آهي. جيستائين اهو وهڪرو وهندو رهي ٿو ته ساهه به کڄندو رهي ٿو ۽ ساهه کڻڻ جيئن ته زنده جاندار لاءِ بيشڪ ضروري آهي، ان ڪري ٻين لفظن ۾ رت کي ئي زنده رهڻ ۽ زندگيءَ جي علامت سڏيو ويندو آهي. رت کي مقدس حيثيت پڻ حاصل آهي.

خداوند تعالٰي رت کي وَهائڻ کان منع فرمايو آهي، اهو ئي سبب آهي جو خون ڪرڻ حرام ڪيو ويو آهي، ”رت، زندگيءَ جي علامت“ طور استعمال ٿئي ٿو. رت جو جسم ۾ گهٽجي وڃڻ دراصل رت جي بيمارين سان لاڳاپيل سبب هوندو آهي. هتي اسين رت جي خرابين ۽ بيمارين متعلق ڪجهه بيان ڪنداسين. اسان سڀني کي خبر آهي ته رت جا ڳاڙها جزا آڪسيجن کڻي هر هڪ جَيوِگهرڙي ۽ اوڄ تائين پهچائين ٿا ۽ وري موٽ ۾ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ کي ٻاهر خارج ڪندا رهن ٿا. اهو هر هڪ ساهواري جاندار سان لاڳاپيل هڪ اهڙو ڪيميائي عمل آهي جنهن جو تعلق سڌو سنئون زندگيءَ سان منسلڪ آهي. هڪڙي سيڪنڊ لاءِ به جيڪڏهن آڪسيجن گهٽجي وڃي ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ وڌي وڃي ته موت واقع ٿي سگهي ٿو. رت ۾ موجود اڇا جزا پڻ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. اهي جسم ۾ داخل ٿيندڙ موتمار ننڍڙن جاندارن۽ ساهوارنکي ماري ناس ڪن ٿا ۽ جسم جي ق وتِ مَدافعت يعني مدافعتي نظام کي وڌائين ٿا ۽ پڻ برقرار رکڻ ۾ اهم حصو وٺن ٿا. پلازما، اينٽي باڊيز ۽ کاڌي جا جزا کڻي جيوگهرڙن ۽ اوڄ تائين پهچائي ٿو ۽ موٽ ۾ غير اهم مادو واپس کڻي جسم منجهان خارج ڪري ڇڏي ٿو ۽ رت ڄمائيندڙ فيڪٽر جيڪو پڻ پلازما ۾ موجود هوندو آهي، سو پليٽيلٽس سان گڏجي رت کي دڳ يعني ڄمڻ کان روڪيندو رهندو آهي، اهوئي سبب آهي جو رت قدرتي طور تي مسلسل وهندي رهي ٿي سندس وهڻ ۾ ئي رب تعالٰي جي رمز رکيل آهي، مسلسل وهڪرو ئي زندگيءَ جي علامت آهي. پليٽيلٽس جو ڪم آهي، رت کي وهائڻ ۾ مدد ڪرڻ يعني continue ڪرڻ ۽ ڄمڻ يعني دڳ ٺهڻ کان روڪڻ ته وري پلازما ۾ موجود آهن اِهڙا ڪيميائي مرڪب جيڪي رت کي ڄمڻ ”وهائڻ“ يعني “Clot” ٺهڻ کان روڪين ٿا ٻين

لفظن ۾ ا نهن کي اِينٽي ڪوگولينٽ cougulant) (Anti سڏجي ٿو. رت جون بنيادي طور تي خرابيءَ ڪري پيدا ٿيندڙ بيماريون Diseases Hematological Primary تمام گهٽ ڏسڻ ۾ اينديون آهن پر رت جون بنيادي طور تي اهڙيون بيماريون جيڪي ٻين بيمارين جي ڪري پيدا ٿين ٿيون، سي عام طور تي گهڻي تعداد ۾ ڏسڻ اينديون آهن. diseases) other to (Secondary رت جي اِڀياس منجهان هن هلندڙ صديءَ جي دوران ٽن خاص قسمن جون رت جون بيماريون، ارتقائي منزل طئي ڪري منظرِ عام تي آنديون ويون آهن جن ۾ پهرين نمبر تي آهي، (1) رت ۾ موجود جزن جي شڪل و صورت ۽ مطب/ڪلينڪ ۾ ٿيندڙ )مريض ۽ ڊاڪٽر جي ڳالهه ٻولهه( ۽ ليبارٽري ۾ ٿيندڙ رت جي چڪاس کان پوءِ ڪا حتمي راءِ قائم ڪرڻ. اهو سڀ ڪجهه تقريبن 1911ع عيسويءَ صديءَ ۾ تڏهن ممڪن ٿي سگهيو جڏهن خوردبيني (Microscope) وجود ۾ آئي. اهو اڀياس رت ۾ موجود خلين جي شڪل و صورت ۽ ڪمن جي باري ۾ ڪيو ويو.

.2 رت جو دڳ/ ڄمڻ (Clot) به پنهنجي ارتقائي منزل 1935ع ۾ طئي ڪئي، ڇو ته ان لاءِ به ليبارٽري۾ ٽيسٽ وغيره ۽ رت جي وهڻ (Bleeding) ۽ دڳ/ ڄمڻ (Clot) جي باري ۾ به خاص علم جي ضرورت

The study of bloodeells shope size function .هئي

:(Blood Bank) بئنڪ جي رت .3

With study of clotting factors, clotting time, bleeding time etc

پنهنجي ارتقائي منزل ٻيءَ عالمگير جنگ ۾ طئي ڪئي. خاص طور تي ريفريجريٽر جي ايجاد رت جي بئنڪ قائم ڪرڻ ۾ هٿي ڏني، جنهن جي وسيلي رت جمع ڪرڻ جو طريقو ايجاد ڪيو ويو. رت جي بئنڪ ٻن قسمن جا ڪم سرانجام ڏئي ٿي. پهريون ته مريض جي رت جي گروپ جي چڪاس ڪرڻ، رت جو گروپ معلوم ڪرڻ، ۽ ٻيو رت علاج طور مهيا ڪري ڏيڻ ۽ رت کي جسم اندر منتقل ڪرڻ يعني بلڊ ٽرانسفيوثزن ) Blood (Transfusion واري خدمت پيش ڪرڻ. رت اندر موجود بيمارين ۽ گهٽ وڌ ٿيندڙ ٻين علامتن کي نظر ۾ رکڻ ۽ انهن جو تدارڪ ڪرڻ، مثال طور رت ڄمائيندڙ فيڪٽر (Factor) پلازما ۾ موجود پروٽين، رت جا ڳاڙها جزا، اڇا جزا ۽ پليٽيليٽس وغيره. اِها سموري معلومات اسين رت جي بئنڪ منجهان حاصل ڪري سگهون ٿا. جتي رت جو نمونو ڏيئي ڪري، اسين مريض جي جان بچائي سگهون ٿا ته ٻئي طرف تازو توانو انسان پنهنجي رت جو عطيو ڏيئي ڪري ٻي انسان جي قيمتي جان بچائي سگهي ٿو، ايڪسيڊنٽ جي صورت ۾ ياد رکو ته ”رت“ هڪ اهڙو ”عطيو“ آهي جنهن جو ڪوبه ”نعم البدل“ نه آهي. موجوده دور جي جديد ٽيڪنالاجيءَ جي باوجود رت ليبارٽري ۾ نٿي ٺاهي سگهجي. رت رڳن ۾ ڊوڙندي رهي ٿي ته دل به ڌڙڪندي رهي ٿي، جي رت جي چرپر بند ٿي وئي، ته دل به ڌڙڪن ڇڏي ڏيندي نتيجي ۾ جسماني چرپر ۾ به ماٺار اچي ويندي.

\* \* \*

سٺيون ڳالهيون

.1 جنهن شخص جو ظاهر ۽ باطن ساڳيو نه آهي، اهو ڪاميابي حاصل ڪرڻ جي باوجود به خوش نه ٿيندو آهي. .2 جنهن شخص کي سچ ڳالهائڻ جي عادت نه هوندي آهي، اهو سچ ٻڌي به نه سگهندو آهي.

.3 فتح انهن جي ٿيندي آهي، جن کي پنهنجي فتح جو يقين هوندو آهي.

.4 علم هڪ اهڙي لٺ آهي، جيڪا بي سهارن لاءِ سهارو ثابت ٿيندي آهي. .5 علم اهڙي تلوار آهي، جنهن جي تيزي، تلوار کان به وڌيڪ آهي.

.6 علم اهڙو موتي آهي، جنهن جي روشني ڪڏهن به نه گهٽبي آهي.

.7 علم ۾ اهڙي جلاوت آهي، جنهن تي سڀ لذت قربان ڪري سگهجي ٿي. .8 علم اهڙي ڍال آهي جيڪو جهالت جي خلافت حفاظت جو ڪم ڏئي ٿي. .9 علم اها دولت آهي جنهن کي ڪير به چوري نٿو ڪري سگهي.

رت جي بناوت ۽ پيدا ٿيڻ

***Blood Composition & Formation***

هڪ بالغ انسان ۾ رت تقريبن ڇهه 6 ليٽر يا وري 7.5% سندس جسماني وزن جي برابر هوندو آهي. تقريبن

۽ (Leukocytes) جزا اڇا ،(Erythrocytes) جزا ڳاڙها ته جيئن (Formed Elements) خليا ۾ رت 45%

پليٽيلٽس (Platelets) هوندا آهن. باقي بچيل55% رت، پاڻياٺ تي مشتمل آهي، جنهن کي پلازما (Plasma) سڏيو وڃي ٿو. تقريبن% 91 پلازما پاڻي تي مشتمل آهي. باقي بچيل 10%۾ پروٽين، البيومن (Albumin) ۽ فائبرينوجن (Fibrinogen) ڪاربو هائيڊريٽس، وٽامن، ڪيميائي مرڪب، اينزائم (Enzyme)، لپد (Lipid) ۽ لوڻ (Salt) هوندا آهن.

\* \* \*

هيموپوئيٽڪ سسٽم

***Haemopoitic System***

هڏن ،(Circulating Blood) رت وهندڙ آهي ٺهيل (Haemopoitic System) سسٽم هيموپوئيٽڪ جنهن جو (Lymph Nodes) نوڊ ِلمف ۽ (Thymus) ٿائمس ،(Spleen) تري، (Bone marrow) مک، جي

کي اضافي سهارو ملي ٿو. وري ريٽيڪيولو اينڊو ٿيليل سسٽم جو (R.E.T.S) Thelial Endo (Reticul- System) جيڪو وري غير ضروري ٻاهرين مادن کي جسم اندر داخل ٿيڻ مهل هڪدم ماري ختم ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو. ا هي خليا رت جي سائينوسِسز Sinuses) (Blood ۽ جسم جي ٻين ڪيترن عضون ۾ موجود هوندا آهن. لفظ هيموپوئسز جي معنٰي آهي، ”رت جو پيدا ٿيڻ.“ رت جا جزا مختلف مرحلن منجهان گذرن ٿا، بلڪل اهڙيءَ طرح جيئن هڪ انسان آهستي آهستي ننڍپڻ جا مرحلا طئي ڪندو اچي پوءِ بالغ ٿيندو آهي، بلڪل اهڙيءَ طرح رت جا جزا به پهريان ننڍپڻ جا مرحلا، طئي ڪرڻ بعد آهستي آهستي مرحليوار بالغ ٿين ٿا. هڪ صحتمند بالغ انسان جي رت ۾ نارمل طريقي سان صرف بالغ جزن کي هجڻ کپي، جڏهن ته رت ۾ نابالغ جزا يا وري نارمل شڪل صورت کان هٽيل جزا ڪنهن به بيماريءَ جي نشاندهي ڪندا رهندا آهن. and (Immature

cells) abnormal اهڙي قسم جا نابالغ جزا ڪيترين ئي بيمارين ۾ رت اندر نظر ايندا آهن. اِن ڪري اِهو

ضروريآهي ته پڙهندڙ شاگرد توڙي عام ماڻهو کي نارمل جزن جي شڪل و صورت کان چڱيءَ ريت واقفيت هجي. هيٺ ڏنل تصوير ۾ نارمل جزا نظراچي رهيا آهن. جڏهن نارمل Shape) (Normalجي باري ۾ معلومات هوندي ته پوءِ ايبنارمل (Shape Abnormal) کي به سڃاڻي سگهبو.

انساني ٻچي ۾ رت جي پيدا ٿيڻ وارو مرحلو مرداڻي ۽ عورتاڻي جزن جي ملڻ جي تقريبن ٻي هفتي ۾ شروع ٿي وڃي ٿو.

In human –beings, embryo, Haematopoiesis begins within two weeks

following conception.

شروع ۾ بنيادي خليا cells) (Stem رت جي/ٻيٽ ۾ island) blood (In ٻچي جي زردي واري حصي ۾ پيدا ۽ جمع ٿيڻ شروع ٿين ٿا.

تنهن بعد رت جي جزن جا مختلف وڌڻ ۽ ويجهڻ وارا Embryo of sac Yolk In مرحلا، مختلف جڳهن تي عمل ۾ ايندا رهن ٿا. مثال طور جگر (Liver)، تري (Spleen)، ٿائمس (Thymus)، لِمفِ نوڊس ) Lymph

(Nodes ۽ هڏن جو مِک گودو (Bone-marrow) وغيره. انساني پيدائش وقت ۽ باقي سڄي زندگي During Life Whole رت جي جزن جي پيدائش جو مرحلو صرف هڏن جي مِک ۾ وڃي بچندو آهي. هڏن جي مِک ٻن

ِمک اهو (Red bone-marrow & yellow bone-marrow) ِمک ڳاڙهو ۽ زرد آهي، ورهايل ۾ حصن

ويڪرن هڏن ۾ جيڪي پڻ مغز ۾ هوندا آهن. پاسراٽين ۾ ڪلهن جي هڏن ۾ ڊگهن هڏن ۽ ڪرنگهي جي م هرن ۾ موجود هوندو آهي. هڪ بالغ انسان ۾ هڏن جو مِک وزن ۾ تقريبن جسم اندر موجود وڏي ۾ وڏي عضون يعني جگر ۽ مغز جي برابر هوندو آهي. مجموعي طور تي هڏن جي مِک جو وزن تقريبن 120 گرام هوندو آهي. رت ۽ رت جي جزن جي پيدائش جي نظام کي مختلف ڪيميائي مرڪبات ڪنٽرول ڪري ويٺا آهن، جنهن جي ڪري رت جي ڀڃ ڊاهه واري عمل ۾ ضايع ٿيندڙ جزا وري ٻيهر تعداد ۾ پهرين جيترا ٿي وڃن ٿا. اهڙي نظام کي فيڊبيڪ (Feed-back) نظام سڏيو وڃي ٿو، ڪيميائي مرڪب (Hormones) ڪري جزا ايترا پيدا ٿين ٿا، جيترا ضرورت ۾ هوندا آهن، نه ته جيڪر رت جا جزا، ائين اڻڳڻيا پيدا ٿي پون جو هوند جيڪر رت جي نالين ۾ هڪ ٻئي سان ڳنڍجي ملي پون. رت جي جزن جو تعداد يعني ڳڻپ کي هڪ مخصوص مقدار ۾ قائم رکڻ لاءِ مخصوص مرڪب موجود هوندا آهن. جنهن کي (Haemopietin) هيموپوئٽين سڏيو وڃي ٿو. هر هڪ جزي ڳاڙهي، اڇي ۽ پليٽيلٽس لاءِ الڳ الڳ مرڪب آهن، جيئن ته ايٿروپوئيٽن Erythropoietin، ليڪوپوئيٽن Leukopoietin۽ ٿرموبوپوئيٽن Thrombopoietin، جيڪي پنهنجي جزن کي پيدائش واري مرحلي دوران مدد به ڪن ٿا ۽ وري پيدائش واري عمل کي ڪنٽرول به ڪن ٿا. هيموپوئيٽن گردن منجهان پيدا ٿئي ٿي ۽ هڏن جي مِک واري ڪم کي تيز ڪري ٿي هيموپوئيٽس تڏهن تڪڙو پيدا ٿيندي آهي، جڏهن رت ۾ آڪسيجن جي گهٽتائي ٿي ويندي آهي. تڏهن جلدي جلدي گردا ڪيميائي مرڪب هيموپوئيٽن ٺاهڻ شروع ڪندا آهن.

\* \* \*

***Erythrocytes*** جزا ڳاڙها جا رت

رت جي ڳاڙهن جزن کي ريڊ بلڊ سيلس *Cells) Blood (Red* به سڏيو ويندو آهي.

رتجيڳاڙهنجزنجيپيدائش۽ختمٿيڻواريصورتحالکياسينتصوير منجهانچٽيءرَيتڏسي سگهون ٿا. عام طور تي نارمل طرح سان پنج ڏينهن درڪار هوندا آهن ڳاڙها جزا پنهنجي پيدائش واري هنڌ تان پيدا

ٿي، پوءِ مرحليوار مختلف مرحلا طئي ڪندي اچي بالغ ٿين ۽ رت جي وهڪري ۾ شامل ٿي وڃن. پنهنجي اصلي جڳهه تي پيدائش کان وٺي مختلف شڪل و

صورت اختيار ڪندي جڏهن ڳاڙها جزا بالغ ٿين ٿا، تڏهن رت جي وهڪري ۾ ا هي ڪل 121 ڏينهن گردش ۾ رهن ٿا ۽ پنهنجي زندگي ڀرپور نموني گذارڻ کان پوءِ وري آهستي آهستي ختم ٿي وڃن ٿا. حقيقت ۾ تِريءُ (Spleen) کي عرفِ عام ۾ ڳاڙهن جزن لاءِ قبرستان Yard) (Grave به سڏيو ويندو آهي. تريءَ منجهه وڏي عمر وارا ڳاڙها جزا ڇاڻجي الڳ ٿي ويندا آهن، جن کي وري ريٽيڪيولو اينڊو ٿيليل سسٽم جا جزا ماري ختم ڪري ڇڏيندا آهن. اِن دوران ڪجهه ڳاڙها جزا جگر ڏانهن به هليا ويندا آهن، جتي وري الڳ ڀڃ

ڊاهه جو سسٽم ٿيندو آهي. هيموگلوبن، هتي جگر ۾ اچي وري بليوريوبن ۾ بدلجي ويندي آهي. اِها بليوريوين پوءِ وري جسم منجهان خارج ٿيڻ شروع ٿيندي آهي ۽ بائل سالٽ Salt Bile جيڪي پتي ) (Pancreas منجهان پيدا ٿيندا آهن تن سان وڃي ملندي آهي بائل سالٽ وري پنهنجي نالين وسيلي جنهن کي بائل ڊڪٽ ) (Bile duct سڏجي ٿو، ننڍي آنڊي جي حصي، نالي ڊيوڊينيم (Duodenum) ۾ وڃي کلي ٿي، جتان وري فاسد خراب مادي سان گڏجي جسم کان ٻاهر نڪري وڃي ٿي. بئڪٽيريا جيڪي آنڊي منجهه موجود هوندا آهن. سي وري بيلوريوين کي يوروبليوجن ۾ منتقل ڪندا آهن. يوروبليوجن آنڊي منجهان جذب ٿي پوءِ جسم منجهان پيشاب سان گڏ خارج ٿي ويندو آهي. مرحليوار پيدا ٿيڻ دوران هڏن جي مِ ک ۾ اريٿرو بلاسٽ (Erythroblast)

منجهان نيوڪلاءِ (Neuclei) پاسيرو ٿيڻ شروع ٿيندو آهي ۽ رت جو ڳاڙهو جزو پوءِ باءِ ڪانڪيو

(Biconcave) يعني اپٽيل بلور جهڙي شڪل اختيار ڪري وٺندو آهي. ان ڪري رت جي ڳاڙهن جزن کي اصلي خليو نٿو سڏيو وڃي ڇو ته ا هي جزا جڏهن مڪمل طور تي بالغ ٿي وڃن ٿا ته منجهن نيوڪلئس غير موجود هوندو آهي پر ائين به ناهي ته ڪو نيوڪليئر مٽيريل بلڪل ختم ٿي وڃي ٿو. پر اهو صرف هيموگلوبن جي جاءِ والارڻ ڪري پاسيرو ٿي ويندو آهي نه ته باقي سمورو مٽيريل (Material) موجود هوندو آهي. اِها ا پٽيل صورت به هڪ خاص مقصد تحت رب تعالٰي جوڙي آهي، ان ڪري ته جيئن آڪسيجن ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ لاءِ مٿانهين سطح گهڻي کان گهڻي مَيسّر اچي سگهي.

\* \* \*

نصحيت ڀريل نڪتا:

w

ww.sindhsalamat.com

101

\* گناهن جي ابتدا، تڏهن ئي ٿيندي آهي، جڏهن ماڻهو الله جي ذڪر کي وساري ڇڏيندو آهي.

هڪ جائزو/تحقيقي مقالو

رت ۽ رت جي ڪمي/گهٽتائي

جيئن ته هيءُ مضمون تحقيقي مقالي تان ترجمو ڪري پيش ڪيو پيو وڃي. ان ڪري عام ماڻهن/ڀينرن جي سمجهڻ خاطر سڀ کان پهريان ڪجهه پس منظر ۽ پِيش منظر، رت جي باري ۾ ٻڌائڻ نهايت ضروري ٿي سمجهان.

***What is Blood?***

Blood is a connective tissue, which continuously runs within blood vessels through out the body.

رت ڇا آهي؟

رت ا ن جاندار پاڻياٺ، )جيڪا نه صرررف پاڻي پرتاڃي پيٽي تي مشرررتمررل آهي( جو نررالو آهي، جيڪررا مسرررلسرررررل پنهنجين مخصرروص نالين وسرريلي، خاص وهڪري ۽ دٻاءُ سرران جسررم جي سمورن جيوگهرڙن تائين پهچندي رهي ٿي.

رت عطيرهءَ خرداوندي آهي. هن ترقي يافته سرررائنسررري دور ۾ جتي سرررائنسررردان ڪلوننگ جهڙي عمل تائين رسرررائي حاصرررل

ڪري چڪررا آهن، اتي جيڪررڏهن نرره ٺرراهي سرررگهيررا آهن ترره صررررف ”رت.“ جيڪ**ر**ا ج**ر**ان**ر**دار ان**ر**در ڊوڙن**ر**دي رهي ٿي، پر ٻ**ر**اهر

ليبرارٽري ۾ ٺراهڻ ناممڪن آهي. تاريخي نقطهء نظر کان رت کي مقدس ڄاتو ۽ سرررڃاتو ويندو رهيو آهي. زمانهء قديم کان رت کي زندگيءَ سررران لاڳاپيل ڏيکاريو ويو آهي. رت زندگي ) is Blood (Life آهي، جو قول اڄ تائين برقرار آهي. ڇو ته زنده انسان توڙي حيوان جيڪرڏهن رت جو ڪجهره مقردار ضرررايع ڪري وجهي ته

پوءِ ا ن جي ردِِ عمل طور موت واقع ٿي س**ر**گهي ٿو. س**ر**ائنس**ر**ي تحقيقات يعني مس**ر**لسررل کوجنائن جي نتيجي ۾ جتي بيشرررمرار دوائون، مختلف بيمرارين لاءِ ايجاد ٿي چڪيون آهن، پر پوءِ جيڪڏهن خدانخواسرررته رت جي ڪميءَ واري بيمراري ٿي پوي تره ا ن جو علاج ڪنهن بره دوا سررران ممڪن ئي ڪونهي يرا ته کاڌي ميوي يا ڀاڄين منجهان خوراڪ حاصررل ڪري، رت پيداوار کي وڌائي س**ر**گهجي ٿو، ٻي ص**ر**ورت ۾ ڪنهن به ايمرجنس**ر**ي واري ص**ر**ورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ رت هڪ صرحتمند جسرم منجهان ٻي. ضررورتمند جسرم ۾ منتقل ڪري جان بچائي سرگهجي ٿي. اِِن عمل کي رت جي منتقلي يعني بلڊ ٽرانسفيوثرنTransfusion) (Blood سڏجي ٿو.

ان ڪري رت کي جران بچرائينردڙ دوا يعني Drug) Saving (Life به ڪري سرررمجهيو وڃي ٿو. رت جي

وصرررف بيران ڪنردي ”ڊاڪٽر آر ايرل بجلاڻي“ پنهنجي ڪتراب ميڊيڪل فزيالاجي ۾ هيٺينءَ ريت اظهارِِ خيال فرمرائي ٿو: رت هڪ اِِهڙو منجهائيندڙ تاڃي پيٽو اوڄ تي مشرررتمل پاڻياٺ آهي، جنهن جو تقريب ˝ا اڌ کان ڪجهه ٿورو حصررو گهٽ پاڻياٺ پلازما ۽ باقي اڌ حصررو جيو گهرڙن (Cells) تي مشررتمل آهي. رت جي مڪمل وصررف هيٺين ريت بيان ڪري سگهجي ٿي

”رت هرڪ گردش ڪنردڙ تنردائون اوڄو آهي، جيڪو رت - نالين وسررريلي سرررڄي جسرررم ۾ گردش ڪري سگهي ٿو“.

رت ۾ موجود جِِيو-گهََرڙاCells) (Blood گرڏجي هڪ اِِهڙو اوڄو يا عضررروياتي وارنلين جهڙا ٻنڌڻا ٺاهين

ٿا، جيڪي ش**ر**ريانين ۽ نسررن جي س**ر**رش**ر**تي وس**ر**يلي س**ر**ڄي جس**ر**م اندر متحرڪ رهن ٿا ۽ آڪس**ر**يجن ۽ خوراڪ پهچائڻ جهڙو اهم ڪم سررانجام ڏين ٿا، جنهنڪري جسماني واڌ ويجهه جو عمل توڙي ڀڃ ڊاهه وارو عمل، خوش اسررلوبيءَ س**ر**ران وقت س**ر**رر مڪمل ٿيندو رهي ٿو. رت (Blood) هڪ بظاهر نظر نه ايندڙ اِِهڙو عض**ر**روو آهي، جنهن منجهرره موجود خلين (Cells) جيو-گهرڙن کي پنهنجي الررڳ الررڳ جرراءِ پيرردائش ۽ بنرراوت ) Anatomical (Structures ۽ پنهنج**ر**ا ال**ر**ڳ ال**ر**ڳ ڪم، (Functions) سرررونپيررل آهن. رت پي**ر**دا ڪن**ر**دڙ اوڄ جو ن**ر**الو آهي، هيموپوئيٽڪ ٽش**ر**رو Tissue) (Haemopoietic ۽ خاص عضررروو آهي )بون ميرو( (Bone-marrow) گودو، هرڏن ۾ موجود گودو ٻن قسرررمن ۾ ورهرايرل آهي. ڳاڙهو گودو ۽ پيلو مائل گودو، ڳاڙهي رنگ واري گودي منجهان ٽن قسرمن جا رت جا جزا يعني )خليا( جيوگهرڙا پيدا ٿين ٿا. سرندن پيدائش ۽ مرڻ مسرتقل طور تي ظهور پذير ٿيندو رهي ٿو. رت جرا خليرا ٻين عرام خلين کان انوکا آهن، جو منجهن پاڻ منجهان هڪ کان ٻه نه ٿي سرررگهندا اهن. پر پنهنجي جراءِ پيردائش تران هڪ پابند طريقي سررران مسرررتقل طور پيدا ٿي ڪري جسرررماني رت واري وهڪري ۾ شرررامرل ٿينردا رهن ٿرا ۽ پنهنجي حيراتي جرا مخصررروص ڏينهن پورا ڪرڻ بعد ختم ٿي وڃن ٿا. ٽنهي قسرررم جي جيوگهرڙن جرا حيراتيءَ ڏينهن بره مختلف آهن. وڌ ۾ وڌ حيراتي ڳراڙهي جزي جي 121 ڏينهن ٿينردي آهي. جنهن بعد ڀڃ ڊاهه جي عمل مان گذرندي هِِيم (Heam) يعني آئرن ته وري به جسرم جي اندروني مخصوص اوڄ ۾ جمع ٿي ويندي آهي ۽ ٻيهر اس**ر**تعمال ٿي ويندي آهي. باقي ناڪاره حص**ر**و جسررم منجهان خارج ٿي ويندو آهي. رت ۾ موجود خلين کي هيٺينءَ ريت ورهائي سگهجي ٿو.

Red blood cells or erythrocytes جزا ڳاڙها جا رت .1

White blood cells or leukocytes جزا اڇا جا رت .2

.3 پليٽيليٽس(Platelets) يعني رت کي انرردر ک**ر**ان ٻ**ر**اهر وهڻ کرران روڪين**ر**دڙ جزا جن کي ٻين لفظن ۾ ٿرومبوسائيٽس به (Thrombocytes) سڏيو وڃي ٿو.

رت جي ڪمي، رت سرررڪي وڃڻ يرا رت گهٽترائي کي اسررران عرام طور تي اينيميرا (Anaemia) سرررڏيندا آهيون. رت جاندارن منجهه ڪهڙا ڪهڙا ڪم س**ر**رانجام ڏئي ٿي. ۽ س**ر**ندس گهٽتائي ڪري ڪهڙا ٻيا جس**ر**ماني ڪم متاثر ٿين ٿا. ان سرررڀني جي تفصررريلي ڄاڻ ۾ وڃڻ کان اڳ رت جي پنهنجي باري ۾ ٻڌائيندي هلان ته رت آهي ڇا؟ ڪهڙا ڪهڙا جزا موجود آهن ۽ اهي سررڀ ڪم ڪيئن سرررانجام ڏيئي رهيا آهن. رت جي ڳاڙهن جزن ۾ cells) blood (Red جي ان**ر**در ه**ر**ڪ خرراص قسرررم جي پروٽين جنهن کي هيموگلوبن (Haemoglobin) سرڏجي ٿو. سرا هڪ خاص انداز، ترتيب، شرڪل ۽ مقدار ۾ موجود هوندي آهي جنهن جي اتفاقي طور تي شڪل شرربيهه مختلف ٿيڻ جي صررورت ۾ توڙي مقدار جي گهٽ وڌ ٿيڻ تي تمام پيچيده قسررم جا مسررئلا پيدا ٿي پوندا آهن.

رت مجموعي طور تي ٽن قسمن جا ڪم سرانجام ڏئي ٿي.

.1 جسم جي هر هڪ حصي تائين خوراڪ ۽ آڪسيجن پهچائڻ. .2 جسم جي درجه حرارت تي ڪنٽرول ڪرڻ.

.3 ڪاربان ڊاءِ آڪسرررائيڊ کي جسرررم منجهان خارج ڪرڻ ۽ جسرررم کي ٻاهرين حملا آور جاندارن کان بچرائڻ ۽ مراري ختم ڪرڻ ۽ قوت مردافعرت کي برقرار رکڻ رت منجهه ڳاڙهن جزن جو ڪم خاص طور

تي آڪسررريجن ۽ خوراڪ پهچ**ر**ائڻ وارو آهي. ڳ**ر**اڙهو جزو اٽڪررل 7.2 م**ر**ائيڪرو ميٽر ڊگهو ٿئي ٿو. سندس شڪل ا پٽيل بلور جهڙي اٿس.

پرر رت جري ن**ر**الريرن ۾ وهرڪري دوران گولائي واري صرررورت پڻ اختي**ر**ار ڪري وٺن ٿ**ر**ا. جن کي اِِسرررفيرڪ**ر**ل

(Sphenical) ڪريڪوٺجيٿو.هيجزو شروعاتي دور ۾ نيوڪلس (Nucleus)سميتهوندوآهي. پر پوءآِهستي آهسرررتي نيوڪليئر مٽيريرل گم ٿي پراسررريرو ٿينردو وينردو آهي. ۽ ان جي جراءِ هيموگلوبين وٺڻ شرررروع ڪندي آهي. هيموگلوبن هرڪ خراص ۽ اهم ترين پروٽين آهي جيڪرا هيم يعني آئرن )فولاد( ۽ گلوبن يعني پروٽين جو مرڪرب ٿينردو آهي. اََص**ر**ررل ۾ اهم ترين ڪم هيءَ ئي پروٽين سررررانجرام ڏينردي رهي ٿي. اِِهو هِِن طرح س**ر**رران ت**ر**ه هيموگلوبن، آڪسررجن جي ماليڪيول س**ر**ران گڏجيآڪسرري هيموگلوبن، haemoglobin) (Oxy ٺاهينديآهي۽ پوءِ س**ر**رڄي جس**ر**رم اندر هر هڪ (Cell) خلئي تائين خوراڪ۽آڪيس**ر**رجن پهچندي رهنديآهي. ان ڪري ئيآئرن يعني فولاد لازمي قرار ڏنو ويو آهي، فولاد نه صرف رت لاءِ لازميآهي پر ساڳي وقت، هيموگلوبن ٺهڻ، نارمل طرح سان سراسريطور تي هر وقت نارمل مقدار ۾ هجڻ لاءِ پڻ رت جي ڳاڙهيجزي جي پيداوار لاءِ اََهم تََرينآهي ٻيطرف وري ساهه کڻڻواري اينزائم (Enzyme)، سرررائيٽوڪرو (Cytochrome) پڻ لازمي جز آهي. جسرررم جي ايپيٽيليل ٽِِشرررو ) Epithelial (Tissue يعني اوڄ جي نشوونما لاءِ پڻ لازمي جز آهي.

تقريبرا˝˝ چئن کان پنج گرام فولاد سرررراسرررري طور تي بالغ ماڻهو ۾ موجود هوندو آهي. ا ن پنج گرام فولاد جي ورڇ جسرررم انردر ڪجهره هيٺينءَ طريقي سررران ٿيرل آهي. 15% هيموگلوبن ۾ 65% جيرو، تِِري ۽ هرڏن جو ڳاڙهو گودو )مِِ**ر** ک( يعني ت**ر**ه marrow) bone Red spleeu, (Liver, ۾ ۽ 21% ريٽيڪيولو اين**ر**ڊو ٿيليئررل خلي**ر**ا

(Tissues) ِِٽشوز (اوڄ) جي جسم فولاد .آهي هوندو موجود ۾ (Reticulo Eudothelial Cells) ،(R.E.T.C)

۾ هڪ خاص قسم جي ڪيميائي مرڪب فيريٽن جي شڪل ۾ جمع رهندو آهي.

آئرن فولاد جس**ر**م جي ٽش**ر**وز ۾ هڪ خاص ڪيميائي مرڪب فيرٽين جي ش**ر**ڪل ۾ جمع رهندو آهي. فولاد کراڌي منجهران خوراڪ بڻجي ننرڍي آنرڊي منجهران جذب ٿي پوءِ رت ۾ منتقل ٿي ويندو آهي. جتان وري ڳاڙهي گودي ڏانهن وڃي پوءِ وري هيموگلوبن ٺ**ر**اهڻ ۾ م**ر**دد ڏين**ر**دو آهي. جت**ر**ان پوءِ وري رت جي ڳ**ر**اڙهن جزن جو حصرررو بڻجي رت جي وهڪري ۾ ش**ر**ررامرل ٿي وينردو آهي. جتي پنهنجي حيراتي جرا 121 ڏينهن مڪمرل ڪرڻ بعرد ڀڃ ڊاهره جي عمرل مان گذرندي. غير ضرررروري مادو خارج ڪري ڇڏيندو آهي. ۽ وري اهم مادو يعني آئرن هڪ دفعو وري ٻيهر اسرررتعمال ٿيڻ لاءِ جمع ٿي ويندو آهي. هڪ عام سرررراسرررري وزن واري بالغ مرد ماڻهو لاءِ تقريب ˝ا to 0.5 1.0mg آئرن روزانو نهرايرت ئي ضرررروري آهي. جرڏهن تره هرڪ جوان جمراڻ عورت جنهن کي براقرائرده مراهواري اينردي هجي ان لاءِ ۽ جيڪا عورت ماءُ بڻجڻ کان پوءِ ٻار کي کير پياريندي هجي. تنهن لاءِ تقريبن اهو تعداد ٻيڻ ۽ ٽيڻ تي فراهم ڪرڻ بي انتهرا لازمي آهي. باقي نابالغ ڇوڪري ۽ اها عورت جنهن جي ماهواري بند ٿي چڪي هجي تره ان لاءِ مرد کان وڌيڪ آئرن )فولاد( واپرائڻ ضرررروري ڪونهي. جسرررم اندر فولاد کي اسرررتعمال ۾ آڻڻ لاءِ خوراڪ منجهره ڪراپر جو هئڻ بره نهرايرت هئي لازمي آهي. ان سررران گڏوگڏ مئگنيز (Meganese) ۽ ڪوبالٽ (Cobalt) پڻ ضرررروري آهي جيئن تره ننرڍڙا ٻرار پنهنجي غرذا )مراءُ جي کير( منجهان حاصرررل ڪندا آهن اهڙي ريرت تقريبرا˝˝ ڇهره مهينن تائين کير پيئندڙ ٻار ماءُ کان مسرررلسرررل فولاد حاصرررل ڪندو رهي ٿو. ان ڪري وري ٻي طرف مراءُ اندر فولاد جي ڪمي ٿيندي رهي ٿي. اهڙي ماءُ لاءِ روزانه 11 کان 16 ملي گرام فولاد روزانو کاڌي منجهه هجڻ ڏاڍو ضرروري آهي. هيموگلوبن جو مقدار سراسري طور تي مردن ۾ 14 کان 18 گرام هڪ ڊيسي ليٽر منجهه ۽ عورتن ۾ 12 کان 16 گرام ڊيسررري ليٽر منجهه هوندو آهي. عام طور تي جيڪڏهن تقريب ˝ا% 41 سررريڪڙو رت ضرررررائرع ٿري وڃري ترره پروءِ ا ن کري هرنرگررامري برنريررادن تري ٻري رت فرراهرم ڪررڻ لازمري ٿريرو وڃري. جنهن کي بلڊٽرنس**ر**فيوشررنTransfusion) (Blood س**ر**ڏجي ٿو. ان طريقي س**ر**ان هڪ عورت جي زندگي کي بچائڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي.

رت ۾ موجود اڇرا جزا جن کي عرفِِ عرام ۾ W.B.C بره لکيو ۽ پڙهيو وينردو آهي. تن جو س**ر**ررائنٽيفرڪ نرالو ليڪوس**ر**رائيٽس (Leukocytes) آهي. هي جيوگهرڙا جس**ر**رم ۾ چوڪيدار وارو ڪم سررررانجام ڏيندا آهن اڇي جزي جي سرراخت، ڳاڙهي جزي کان بنهه مختلف آهي. بظاهر ڏسررڻ ۾ گول پر اندروني طور تي 5 قسررمن ۾ ورهايل آهن. منجهره نيوڪليس نره صررررف موجود هونردو آهي. پر مختلف حصرررن ۾ ورهرايرل پڻ هونردو آهي. ۽ گرڏوگرڏ مختلف قسرررمن جو داڻيردار مرادو موجود آهي. تره وري ڪن ۾ نيوڪليس تمام وڏو بوڪيءَ جي شرررڪل وانگر ۽ داڻيدار مادو غائب هوندا آهن. مٿي بيان ڪيل خصروصيات جي بنياد تي اڇا جزا مختلف قسمن ۾ ورهايل آهن. ۽ پنهنجرا پنهنجا ڪم سررررانجام ڏيئي رهيا آهن. هاڻي اچو ته ٽين قسرررم جي جزن جو جائزو وٺون ته رت کي هر صرررورت ۾ وهندڙ حالت ۾ رکڻ ۽ ڪنهن به رخني ۽ خلل کان بچائڻ ۾ ٿرموبوسرررائيٽس (Thrombocytes) پڻ اهم ڪردار ادا ڪن ٿرا. انهن جو نرارمررل تعرداد رت انردر تقريبرا˝˝ ٻن کران اڍائي لرک هرڪ ملي ليٽر ٿئي ٿو. انهن جيوگهرڙن ۾ موجود ڪيمي**ر**ائي م**ر**ادو رت کي دڳجڻ يعني ڳوڙهي بڻجڻ ک**ر**ان روڪين**ر**دو رهي ٿو. نرره ترره جيڪر صرررورتحال گنڀير ٿي وڃي ها. اهو قدرت هڪ اهڙو نظامِِ حيات پيدا ڪيو آهي. جنهن منجهه هر هڪ عضررروو ۽ ان جو حصررو پنهنجي پنهنجي مرڪز ۾ رهندي مختلف اهم ڪم سرررانجام ڏيندا رهن ٿا. سرررتيون هاڻي اچو ته اسرين جائزو وٺون ته رت جيڪا ايڏا کوڙ سرارا ڪم سرانجام ڏيندي رهي ٿي. تنهن جي گهٽ وڌ ٿيڻ سان ڪهڙا ڪهڙا نقص**ر**رران رسرررن ٿرا. اڄ جي هن مضرررمون ۾ اسرررين رت جي ڪميءَ يعني گهٽترائي جي برراعرث پيردا ٿيررل صورتحال کي ”ڪيئن منهن ڏجي؟“ جي باري ۾ تفصيلي جائزو وٺنداسين. انگريزيءَ جي لفظ “Anaemia” جو جيڪرڏهن لفظي ترجمو ڪنرداسرررين تره مطلرب بيهنردو ”رت جو نره هجڻ“، جنهن کي عام طور ”رت جو سرررڪي وڃڻ“ به س**ر**ڏيو ويندو آهي. حقيقت ۾ ڏس**ر**جي ته اِِهڙي ص**ر**ورتحال جاندارن ۾ ڪڏهن به پيدا نه ٿي س**ر**گهي ٿي، ڇو ته رت سران زندگي ۽ سراهه جو اچڻ وڃڻ لاڳاپيل آهي، سو باقي مختلف سببن ڪري رت گهٽ وڌ ٿيندي رهندي آهي، جنهن لاءِ لفظ اِِنيميا اسررتعمال ڪجي ٿو. خاص طور تي کاڌي جي ڪميءَ باعث پيدا ٿيندڙ صررورتحال کي خوراڪ جي گهٽتائيءَ واري اينيما يعني (NDA) Anaemia) Deficiency (Nutritional سررڏجي ٿو. روز مره جي زندگيءَ ۾ مجموعي طور تي اسرين جيڪو کاڌو کائون ٿا، تنهن ۾ موجود مختلف جزا اسان جي زندگيءَ ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿرا. رت جي پيرداوار ۾ اهم سرررمجهيو وينردڙ فولاد (Iron) جيتوڻي**ر**ڪ تمرام گهرٽ مقردار ۾ گهربل هوندو آهي، پر ا ن جو هجڻ بي انتها ضرررروري سرررمجهيو وڃي ٿو، ڇو ته ا ن کان سرررواءِ رت ۾ موجود رت جا ڳرراڙهررا جرزا ۽ هيمو گلوبن (Haemoglobin) پروٽين، مقرر مقرردار کرران گهٽجي وينرردا آهن. فولادي ڪميءَ Iron) of (Deficiencyدراصرررل جسرررم جي انردر موجود فولاد )جيڪو جمع ٿيل هوندو آهي(، ان کي وقت بي وق**ر**ت ضررررورت ک**ر**ان وڌي**ر**ڪ اسرررتعم**ر**ال ڪرڻ جي ڪري پي**ر**دا ٿئي ٿي. فولاد جيڪو ه**ر**ڏن جي مِِ**ر** ک ) Bone (Marrow ۾ موجود هجي ٿو، تنهن کي جرڏهن وڌيرڪ اسرررتعمرال ڪجي ٿو تره فولاد جي ڪميءَ پيردا ٿئي ٿي. کاڌي ۾ جيڪڏهن )آئرن( فولاد جو مقدار گهٽجي ته پوءِ صرررورتحال وڌيڪ خراب ٿي سرررگهي ٿي. مثال طور وڏي عمر جا ماڻهو جيڪڏهن پاڻ کي چانهه ۽ بسرررڪوٽ تي رکندا يا وري ننڍڙا ٻار جيڪڏهن صررررف کير تي پلجن، يرا وري کراڌو گهرٽ واپرائيندڙ ماڻهو، ان ڪميءَ جو جلد شرررڪار ٿي ويندا آهن. عام طور تي متوازن غذا منجهان فولاد جو گهربل ضرررروري )نارمل( مقدار )جيڪو گهٽ ۾ گهٽ هڪ ملي گرام (1m.g) آهي آرام سررران حاصرررل ڪري سرگهجي ٿو. اسران متوازن غذا جي تشرريح هيٺين ريت ڪري سگهون ٿا. روز مره کاڌي ۾ گوشت )ٻڪري ۽ ڍڳو وغيره(، انڊا )بيض**ر**را(، ميوو ۽ س**ر**رايون ڀاڄيون تمام آس**ر**رانيءَ س**ر**ران اس**ر**ران حاص**ر**رل ڪري س**ر**رگهون ٿا. حامله خواتين women) (Pregnat ضرروري مقدار جيڪو صرف هڪ ئي ملي گرام مقرر ٿيل آهي تنهن کي آسانيءَ سران حاصرل ڪري سرگهجي ٿو. جيڪو روزانو چار ملي گرام (4m.g) ضرروري سمجهيو ويندو آهي، ڇو ته پيٽ انردر پلجنردڙ ٻار (Fetus) تقريب ˝ا هڪ ملي گرام فولاد ماءُ جي فولاد واري حصررري منجهان حاصرررل ڪندو آهي. انڪري باربار حامله ٿيڻ واري صررورتحال دوران به ماءُ خاص طور جنهن جي خوراڪ اڳ ۾ ئي متوازن نه هجي، ته

پوءِ وڌيرڪ متراثر ٿي سرررگهي ٿي. عرام طور تي خواتين منجهره، فولاد جي ڪميءَ جي براعث پيدا ٿيندڙ اينميا جا هيٺيان سبب هوندا آهن:

.1 رت جو دير تائين گهڻي مقدار ۾ ضايع ٿي وڃڻ )گهڻو ڪري ماهواريءَ دوران.(

.2 نظامِِ هض**ر**رم يعني هاض**ر**رمي جي س**ر**ررش**ر**رتي ۾ پيدا ٿيندڙ خرابيءَ جي باعث رت جو ض**ر**رايع ٿيڻ، مثال طور معدي جو السرر، وڏي آنڊي جو ڪينسرر، آنڊي ۾ موجود ڪينئان جن کي هڪ ورم worm) (Hook سڏيو وڃي ٿو، وغيره.

اڄ جي مضرررمون ۾ اسرررين رت جي ڪميءَ يعني گهٽترائي متعلق نقصررررانن جو ذڪر ۽ ان سرررلسرررلي کي روڪٿام ڪيئن ڪجي؟ ان باري ۾ معلومات فراهم ڪرڻ جي ڪوشش ڪنداسي.

ڇا توهان مض**ر**رمون جي پهرئين حص**ر**ري کي پڙهي ۽ س**ر**رمجهي س**ر**رگهيا آهيو ته دراص**ر**رل رت آهي ڇا؟ ڪهڙا ڪهڙا اََهم ڪم سررانجام ڏيئي رهي آهي، جي جواب توهان جو ”ها“ ۾ آهي ته پوءِ هينئر توهان کي اهو سمجهڻ ۾ بلڪل به دير نه ڪرڻ گهرجي ته ”رت“ اوهان جي روز مره زندگيءَ ۾ اوهان جي جسرررماني چسرررتيءَ، چهري جي شرررادابي، ۽ چراڪ و چوبنرد بغير ٿڪاوٽ جي ڪم ڪرڻ جي صرررلاحيتن کي برقرار رکڻ جي ضرررامن آهي. ڇا توهان ڪڏهن اهو سروچيو آهي ته هر وقت ٿ ڪ، ڪمزوري، ا داسري ۽ بک جي ڪمي جو سبب ڪهڙو ٿي سگهي ٿو؟ توڙي جو انهن علامتن جو ڪرارڻ ٻيون بيمراريون بره ٿي سرررگهن ٿيون، پر عرام ۽ اهم عمومي طور تي نظرانداز ٿيڻ واري بيماري اصرررل ۾ رت جي ڪميءَ يعني انيميا (Anaemia) آهي. رت جي ڪميءَ دراصرررل مرض نه پر هرڪ اهڙي علامرت ۽ عمرل آهي، جنهن ۾ رت جرا ڳراڙهرا جزا تعداد ۾ گهٽجي وڃڻ يا وري ڪم جي لحاظ کان بي اثر ٿيڻ جي صورت ۾ جسم اندر خاص مقدار ۾ آڪسيجن پهچائڻ ۾ ناڪام ٿي وڃن ٿا. اها صورتحال ڪيترن ئي سرببن جي ڪري پيدا ٿي سگهي ٿي، پر فولاد يعني (Iron) جي گهٽتائيءَ سبب اهڙي صورتحال جو پيدا ٿيڻ تمرام عام آهي. انيميا خون جي ڪميءَ واري ڪيفيت، گهڻي ڀاڱي هيموگلوبن (Haemoglobin) جي اڻپوري مقدار جي ڪري جسرررم اندر آڪسررريجن جو گهٽجي وڃڻ آهي“. اهڙي صرررورتحال جيڪڏهن ڪجهه عرصرررو برقرار رهي ته پوءِ رت جا ڳاڙها جزا پڻ تعداد ۾ گهٽجي ويندا آهن. مٿين صررورتحال ٻين سررببن ڪري، مثال طور اوچتو گهڻي مقدار ۾ رت جو وهڻ )ايڪس**ر**ريڊنٽ دوران( يا جس**ر**رم تي چير اچڻ وغيره يا وري اندروني طور رت جو وهڻ کراڌي واري نلڪيءَ منجهران ۽ وڏي آنرڊي مران ٿيندي موڪن منجهان رت جو اخراج ٿيڻ وارن سرررببن جي ڪري به رت جي ڪميءَ واري صرررورتحال پيدا ٿي پوندي آهي. انسررران لاڳيتو ۽ ٿوري مقدار ۾ مسرررلسرررل ڊگهي عرصررري ترائين رت وهڻ واري صرررورتحرال کي ته م نهن ڏيئي سرررگهي ٿو، پر اوچتو تڪڙ ۾ وهندڙ )جيئن ماهواري دوران(، تيز وهڪري وارو رت توڙي جو ا هو ڀلي صررررف پنج سرررو ملي ليٽر (500ml) ڇو نره هجي، برداش**ر**ررت نٿو ڪري س**ر**رگهي ۽ موت واقع ٿي س**ر**رگهي ٿو. جيئن ته ننڍي آنڊي جي ڦٽن منجهان لاڳيتي وهندڙ رت کي آهس**ر**رتي آهسرررتي ڳراڙهي مر ک منجهران پيردا ٿينردڙ رت جرا جزا ڪيئن نره هٿي ڏيندا رهندا آهن ۽ اِِهڙيءَ ريت ڪجهه نه ڪجهرره ڪميءَ جي پورائي ٿي وين**ر**دي آهي. روزانو تقريب**ر** ˝ا پنج**ر**اهرره ملي ليٽر (50ml) رت ه**ر**ڪ جوان م**ر**اڻهوءَ منجهه پيدا ٿيندي رهندي آهي. اينيميا جي متاثرين جي جسرررم جي چمڙيءَ جو رنگ زرد پيلو ٿي ويندو آهي. دِِل جي ڌڙڪڻ ۽ سرررراهرره کڻڻ جي رفتررار ۾ تيزي اچي وينردي آهي، جيڪ**ر**ا وري خون جي ڪميءَ برراعرث پي**ر**دا ٿيررل صرررورت کي منهن ڏيڻ لاءِ ضرررروري ٿي ويندي آهي، ڇو ته هيمو گلوبن جي مقدار گهٽجڻ سررربب آڪسررريجن پڻ مقردار ۾ گهٽجيو وڃي. مٿي ڏنرل تفصررريرل منجهان ڀينرن کي چڱيءَ طرح سرررمجهه ۾ اچي ويو هوندو ته ”اينيميا ڪنهن بيمراريءَ جو نرالو نره پر هرڪ اهڙي ”ڪيفيت“ جو نالو آهي جيڪا ”عملا“˝˝ ظهور پذير ٿي، رت جي ڳاڙهن جزن ۽ هيموگلوبن جي مقدار کي گهٽائي ڇڏي ٿي“. جيئن ته پهرين ڄاڻايو ويو آهي ته اهڙي صرررورتحال مختلف سررببن ڪري پيش اچي ٿي پر اس**ر**ران وٽ اهڙي ص**ر**رورتحال خاص طور تي آئرن )فولاد( يعني لوهه جي ڪمي جي

باعث پيدا ٿئي ٿي. هاڻي اچو ته ڏِِسرررون ته آئرن آهي ڇا؟ ان جو ڪم ڪهڙو آهي، ڪيئن ٿو حاصرررل ٿئي ۽ د نيا جي ڪنڊڪڙڇ ۾ موجود انسان ذات )خاص طور تي خواتين( ۾ عام طور تي اها ڪيفيت ڪيئن ڦيهلجي ٿي.

سرررمروري دنيررا ۾ خرراص طور تي ۽ غريررب ملڪن ۾ عررام طور تي فولادي اينيميررا ) Deficiency Iron (Anemia جنهن کي آساني لاءِ (IDA) لکي ۽ پڙهي سگهون ٿا جو وجود عام آهي.

پاڪسرتان ۾ آباديءَ جي غذائي صرورتحال تي ٿيل هڪ تازي نيوٽريشرن سرروي Survey) (Nutrition پٽاندر هن وقت اسران جي ملڪ ۾% 511 سريڪڙو خواتينرت جي شرديد ڪميءَ واري شرڪايت جو شرڪار آهن. ساڳئي وقت پنجن س**ر**الن کان ننڍي ڄمار وارن ٻارن ۾ پڻ اهو مس**ر**ئلو ڏٺو ويو آهي، جنهن جو س**ر**راس**ر**ري انگ% 29.4 سرريڪڙو آهي. اينيميرا هرڪ انتهرائي قرابرلِِ غور ۽ توجهره طلرب مسرررئلو بڻيرلآهي. هن وقرت سرررڄي دنيا ۾ ”ماءُ جي سرررلامتي ۽ صرررحرت“ جي عنوان هيرٺ تنظيم جوڙي وئيآهي، جنهن جي م **ر**ک ڪراميٽيءَ جرا ميمبر ورلرڊ هيلرٿ آرگنرائيزيشرررن (WHO) وارا ساڳيا ئي ميمبر آهن.

(Safe Mother Hood statistics), and World Health Organization (WHO).

اهي ادارا هر سرررال مختلف ملڪن ۾ ٿيرل کوجنائن تي مشرررتمل رپورٽ پيش ڪندا رهن ٿا جن جي مطابق س**ر**ال 1997ع دوران سررموري دنيا ۾ ڪل حامله )ڳورهاري( خواتين جو ٽيهه سرريڪڙو رت جي شررديد ڪميءَ جو شرڪار ڏٺيون ويون. منهنجي پنهنجي پي.ايڇ.ڊي جي مقالي لکڻ لاءِ ڪيل ريس**ر**رچ دوران جيڪي انگ اکر مون کي مليا سي پڻ هيٺ ريت آهن.

حيدرآباد ضرررلعي جي ڪل آبادي آس پاس جي ڳوٺن سرررميت )مردن، عورتن ۽ ٻارن سرررميت( ڪل 2211 ماڻهن تي مش**ر**رتمل رت ٽيس**ر**رٽ (Test) ڪيو ويو، جڏهن ته الڳ س**ر**ران 211 )حامله( ڳورهارين خواتين جو رت به چڪراسررريو ويو. رت چڪراس ڪرڻ بعرد هيٺيران نتيجرا س**ر**ررامهون آيرا آهن. ڪرل (575) ٻرارن منجهران% 63 سررريڪڙو ٻرار، (521) مردن منجهران% 57.4 سررريڪڙو مرد (1114) عورتون ۽ جڏهن ڪل 211 حامله خواتين منجهان% 61 سرريڪڙو رت جي شررديد ڪميءَ جو شررڪار ٿيل نظر آيون. ڳورهارين عورتن لاءِ W.H.O طرفان نارمل ليول، هيموگلوبن جي حد گهٽ ۾ گهٽ 11g/dI مقرر ڪيل آهي. جڏهن ته اسررران وٽ حيدرآباد جي آس پاس پسررگردائي وارن ڳوٺاڻن علائقن ۾ ص**ر**رورتحال اڃان به وڌيڪ گنڀير آهي. 211 خواتين منجهان ڪل 128 خواتين% 64 سريڪڙو عورتن جو هيموگلوبن ليول سرراسري کان به بنهه گهٽ يعني11g/dI کان بنهه گهٽ ڏٺي وئي.

رت جي شديد ڪميءَ کي اينيميا جي شدت جي بنياد تي هيٺين ٽن حصن ۾ ورهائي سگهجي ٿو.

.1 مائلڊ اينيميا (MildAnaemia) جنهن ۾ هيموگلوبن جو مقدار 6.8g/dIڏٺو ويو.

.2 موڊريٽ اينيميا Anaemia) (Moderate جنهن ۾ هيموگلوبن ليول 10g/dI to 9 هيو.

.3 گراس اينيميا Anaemia) (Gross جنهن ۾ هيموگلوبن جو مقدار 5g/dI کان به گهٽ نظر آيو.

رت جي ڪميءَ )اينيميرا( جرا تمرام گهڻرا قسرررم آهن، پر فولاد جي براعرث يعني ٿينردڙ اينيميا سرررڀني کان وڌيڪ اََهم ۽ خطرناڪ آهي. ان کان علاوه ٻين قسمن جي اينيميا ۾ هيٺين حالتن جو نظر اچڻ عام آهي.

(1) رت ۾ حياتين )وٽامن( جي گهٽتائيءَ سببان پيدا ٿيندڙ اينيميا.

(2) پيچيده مرض ڪري رت جي گهٽتائي.

(3) رت ۾ ڳاڙهن جزن جي وڏي مقدار ۾ ضايع ٿي وڃڻ ڪري پيدا ٿيندڙ هيمولائيٽڪ اينيميا.

(4) رت ۾ مروجرود ڳرراڙهرن جرزن جري شرررڪررل برگرڙجري وڃرڻ ڪرري، نرتريجي طور پيرردا ٿينرردڙ اينيميررا Anaemia) .(Haemolytic هينئر اس**ر**ين هن مض**ر**مون ۾ فولاد جي ڪميءَ باعث پيدا ٿيندڙ اينيميا جو ذڪر ڪنداسي.

زندگي سراهه کڻڻ جي سررشرتي سران وابسرته آهي ۽ سراهه کڻڻ لاءِ آڪسيجن ضروري آهي، اها آڪسيجن جسرم جي سرڀني عضرون جي سرمورن )خلين( جيو-گهرڙن تائين پهچڻ بيحد ضروري آهي. هيءُ ڪم سرانجام ڏيڻ لاءِ رت ۾ موجود، رت جرا ڳ**ر**اڙهرا جزا (RBC) پراڻ منجهره هرڪ ڪيميرائي مرادو هيموگلوبن رکي ويٺ**ر**ا آهن. آڪسررريجن ان مرادي سررران گرڏجي آڪسررري هيموگلوبن Haemoglobin) (Oxy ٺاهي وٺندي آهي ۽ جيو- گهرڙي (Cell) ۾ اندر داخل ٿي ويندي آهي. آڪسرريجن جو هيموگلوبن سرران ميلاپ تيسررتائين ممڪن نه آهي، جيسرتائين هيموگلوبن ۾ فولاد )آئرن( هڪ مخصروص حالت ۾ موجود نه هوندو. اهڙيءَ طرح هيموگلوبن جسرم ۾ موجود هر هڪ عضررروي تائين آڪسررريجن کي پهچائڻ جو ذميوار مادو آهي ۽ آڪسررريجن جي فراهمي زندگيءَ جي گارنٽي آهي، ڇو ته اِِن کان بغير زندگي ممڪن نه آهي.

جسم ۾ فولاد جو مقدار

جسم ۾ فولاد (Iron) جي مقدار جو تعين جسم ۾ ان جي فراهمي ۽ رت جي ٺهڻ ۽ ڊهڻ يعني ضايع ٿيڻ جي رفتار سران ڪري سرگهجي ٿو. گوشرت خاص طور تي )ڳاڙهو گوشرت(، جيرانڊي، انڊا )بيضرا(، خشڪ ميواجات، اناج، ڦََريون، مََٽر ۽ سََ**ر**اون پنن واريون ڀاڄيون مثلا˝˝ پالڪ وغيره ۾ )لوهه( فولاد جو چڱو خاص**ر**و مقدار موجود هوندو آهي. فولاد آنرڊي ذريعي جرذب ٿي، رت ۾ شرررامرل ٿي وينردو آهي. جيترو فولاد جسرررم کي گهربل هوندو آهي، ا هو جرذب ٿي وينردو آهي ۽ باقي بچيل فولاد هڏن جي ڳاڙهي مِِک يعني Marrow) Bone (Red ۾ جمع ٿي ويندو آهي.

فولاد گهٽ ٿيڻ سان ڇا ٿيندو آهي؟

هاڻي اسرين جائزو وٺنداسين ته فولاد گهٽ ٿيڻ سبب جسم اندر ڪهڙي ڪيفيت پيدا ٿئي ٿي؟ جيڪڏهن ڪنهن انسررران جي زيرِِ اسرررتعمرال خوراڪ ۾ فولاد واري غرذا جي ڪمي هجي، يرا وري نه هئڻ جي برابر هجي، ته س**ر**ندس جس**ر**م ۾ موجود گڏ ٿيل فولادآهس**ر**تي اس**ر**تعمال ٿيندو رهندو ۽ آخرڪار فولاد جي گهٽتائي ٿي ويندي، ۽ ان جي نتيجي ۾ وري هيموگلوبن جو مقردار بره گهٽجي وينردو آهي. ه**ر**اڻي جرڏهن هيموگلوبن گهٽجي وينردي ترره لازمي طور تي آڪسررريجن جو مقردار تمام گهٽ ٿي ويندو ۽ هر هڪ خليئي تائين آڪسررريجن جي رسرررائي پڻ گهٽجي وينردي. اهڙي طرح گهرٽ هيموگلوبن گهرٽ مقدار ۾ آڪسررريجن سررران گڏبي ۽ جڏهن آڪسررريجن جو مقردار گهرٽ هوندو ته يقينا˝˝ جيوََگهرڙي کي پنهنجي سررراهه کڻڻ واري سررررشرررتي کي نارمل رکڻ ۾ دشرررواري پيش ايندي. اهڙي وقت جيڪڏهن فولاد جي ڪميءَ کي فورا˝˝ ختم ڪرڻ جي ڪوشررش نه ڪبي ته آهس**ر**رتي آهس**ر**رتي هيءُ مس**ر**ئلو ايترو وڌي ويندو جو ا ن ماڻهوءَ جو موت پڻ واقع ٿي سررگهي ٿو يا وري سررندس موت جا امڪان واضررع ٿي ويندا.

اهڙا مراڻهو جن کي فولاد گرڏيرل غرذا م يسّّرررر نره هونردي آهي، يا وري مناسرررب ڄاڻ نه هجڻ ڪري، آهي اهڙي

خوراڪ اسرررتعم**ر**ال ن**ر**ه ڪنردا آهن، ت**ر**ه ا نهن منجه**ر**ه فولاد جي مسرررتق**ر**ل طور تي فراهمي ن**ر**ه هجڻ جي صرررورت ۾ اينيميرا(Anameia) ٿي پوندي آهي. جيڪڏهن خوراڪ ٺيڪ هجي، پر ا هو ماڻهو اهڙي بيماريءَ ۾ مبتلا هجي جو، ا هو فولاد کي قابلِِ اسرتعمال حالت ۾ جذب ڪرڻ جي صلاحيت نه رکندو هجي، ته به ا ن ماڻهوءَ کي اينيميا ٿي س**ر**گهي ٿي. معدي ۾ هڪ خاص اِِينزائيم (Enzyme) نه هجڻ واري بيماري ان جو هڪ مثال آهي، پر اِِها بيماري عام طور تي اسرران وٽ تمام گهٽ نظر ايندي آهي. جيڪڏهن ڪنهن انسرران جي جسررم اندر رت وهڻ جي رفتار تيز ۽ گهڻي هونردي تره پوءِ فولاد واري خوراڪ کرائڻ باوجود به فولاد جي ڪمي ۽ اينيميا واري صرررورتحال موجود رهندي.

خواتين ۾ ماهواريءَ وارن ڏينهن ۾ ض**ر**رايع ٿيندڙ رت جي بدلي جيڪڏهن فولاد واري غذا ڀرپور طريقي س**ر**ران زيرِِ اسرررتعمرال نره رکبي تره به رت جي ڪميءَ جي شرررڪايت قائم رهندي ۽ گهڻي وقت تائين سررراڳي قسرررم جي صورتحال، مستقل طور تي رت جي ڪميءَ جو باعث بڻجي ويندي. خواتين ۾ فولاد جي ڪميءَ باعث پيدا ٿيندڙ اينيميرا ۾ عرام طور تي عورتن منجهره فولاد نسررربترا˝˝ گهرٽ مقردار ۾ هونردو آهي. هر مهيني مراهواري دوران رت جو جسرررم منجهران اخراج ۽ خوراڪ ۾ فولاد گرڏيرل کراڌو گهٽ هجڻ يا وري نه هجڻ به سررربب ٿي بڻجي سرررگهي ٿو. خواتين ۾ غرذائي اعتبرار کان فولاد جي شرررديد ڪميءَ جو موجود هجڻ خاص طور تي اڄ جي دنيا جو هڪ عام ۽ عالمگير مسرررئلو آهي. اڄ جي جديد ۽ ماڊرن دنيا ۾ خواتين لاءِ غذائي لحاظ کان وڌيڪ اهم ۽ سرررنگين مسرررئلو فولاد جي ڪميءَ جي ڪري پيدا ٿيندڙ صورتحال ۽ فولادي ڪميءَ واري اينيميا آهي.

هڪ تحقيقي جائزي موجب سررڄي دنيا ۾ (02%)ويهه سرريڪڙو خواتين، (02%)پنجاهه سرريڪڙو ڳورهاريون خواتين۽ 02%ويهه سيڪڙو مرد حضرات، هن عام موذي مسئلي ۾ مبتلا آهن.

پاڪس**ر**تان ۾ به هن قس**ر**م جي اينيميا تمام عامآهي۽ پنجاب ۾ هن جو وڌيڪ غلبو نظر اچي ٿو. س**ر**ال 2111ع ۾ ٿيندڙ نيوٽريش**ر**رن س**ر**رروي مطابق 25.5 س**ر**ريڪڙو مائرون هن وقت اينيميا ۾ مبتلا آهن. منجهن 23.7 س**ر**ريڪڙووچولي درجي واري۽ 1.8 سريڪڙو شرديد نوعيت واري رت جي ڪميءَ جو شڪار آهن. منهنجي پنهنجي تحقيقي مقالي لاءِ ڪيل سرروي مطابق سرال 1996ع کان وٺي 2113ع تائين حيدرآباد ۽ ان جي پس**ر**گردائيءَ ۾ 60 س**ر**يڪڙو ڳورهاريون خواتينرت جي ڪميءَ جو ش**ر**رڪار نظر آيون جن منجهان هيموگلوبن وچولي درجي ۾6.10g/dl مقدار ش**ر**راملآهي ساڳئينوعيتجو هڪتحقيقي جائزو ملتان جيعوام جوپڻ ورتو ويو. سال 1999ع کان 2113ع تائينڪيلسروي ۾ مرد خواتين۽ ٻار سرڀ شرامل هئا. جن منجهان خواتين 53 سريڪڙو، مرد 49 سريڪڙو ۽ ٻار 57 سريڪڙو اينيميا جا شرڪار ٿيل مليا. 5 سرالن کان گهٽ عمر وارن ٻارن )ڇوڪرا( 61% سريڪڙو ۽ ڇوڪريون% 64 سيڪڙو اينيميا جو شرررڪرار ٿيرل نظر آيون. مجموعي طور تي ڪ**ر**ل 2161 مراڻهو جي ڪيرل رت تي چڪراس منجهران ڪ**ر**ل عوام جو (1131) 51% سيڪڙوماڻهورتجي ڪميءجَوشڪار ٿيل نظر آيا. فولادگهٽجڻسببرت جيڪميءجَوشڪار بڻيل خواتينمنجهه جسماني ٿڪ، ذهني خلفشار۽ روز مره جي زندگيءَ ۾ معمول جا ڪم خوش اسلوبيسان نهڪرڻ، پنهنجي ٻرالرڪجي پرورشپڻ صرررحيح نموني نه ڪرڻ وغيره جون شرررڪايتون عام نظر اچڻ لڳنديونآهن۽ گڏوگڏ جيڪڏهن سراڳيءَ صورتحال دوران وري ٻيهر حاملهٿي وينديون ته معاملو اڃا به وڌيڪ گنڀير ٿي ويندو آهي. مثال طور اهڙي مراءُ طرفان پيدا ڪيل ٻار منجهه غير مناسرررب نشرررونما، قوتِِ مدافعت جي شرررديد ڪمي۽ بعض اوقات موت جي ش**ر**رح ۾ اض**ر**افو پڻ ڪثير تعداد ۾ نظر ايندو آهي. خواتينمنجهه فولاد جو ڪيترو مقدار هجڻ ض**ر**روريآهي؟ ٻارڙين۽ سرن بلوغت کي رسرندڙ ڇوڪرين کي روزانو 15 ملي گرام فولاد جي ضرورت هونديآهي. ڳورهارين لاءِ 31 ملي گرام ۽ کير پياريندڙ مائرن لاءِ 15 ملي گرام فولاد روزانو اسرتعمال ڪرڻ نهايت ئي ضروريآهي. جڏهن ته ماهواري ختم ٿي وڃڻوارينخواتينکي صرف 11 مليگرام فولاد درڪارهوندوآهي.يادرکڻگهرجيتهخوراڪ۾موجود فولادمڪمل طور تي جذب نه ٿي س**ر**گهندو آهي، پر ص**ر**رف تقريب ˝ا 10 س**ر**يڪڙو جذب ٿي ڪري سرررايت ڪندو ۽ فائدو پهچائيندو آهي. هڪ ڳڻپ مطابق اسان وٽ عام طور تي 90 سيڪڙو خواتينمناسب مقدار ۾ فولاد جو استعمال نه پيون ڪن. ان جو ثبوت هيءُ برهآهي تره ڳورهراري خراتونمنجهره گهرٽ ۾ گهرٽ هيموگلوبن13.15g/dl گرام في ڊيسررري ليٽر هجڻ گهرجي جڏهن ته منهنجي پنهنجي ڪيل سرروي /ريسرچ مطابق حامله خاتونمنجهه عام طور تي وڌ ۾ وڌ 9 گرام يا 11 گرام في ڊيسررري ليٽر9or10g/dl نظر آيو. جڏهن ته ٻئي طرف ورلڊ هيلٿ آرگنائيزيشرررن طرفان پڻ اهو مقدار گهٽ ۾ گهرٽ، ڳورهاري عورت لاءِ 11g/dl في ڊيسررري ليٽر مقرر ڪيلآهي. 2119-2111) جي رپورٽ مطابق)(ورلڊ هيلٿ آرگنائيزيشن(، .(WHO)

عورتن ۾ رت جي ڪميءَ جا سبب:

هيٺ ڄاڻايل سببن ڪري عام طور تي عورتن منجهه اينيميا ظهور پذير ٿيندي آهي:

.(1) زندگيءَ جي پهرين ٻن سررالن ۾ س**ر**رڀ ٻار بش**ر**رمول )ڇوڪرا ۽ ڇوڪريون( ڪنهن حد تائين اينيميا جو ش**ر**رڪار ٿي پوندا آهن،جيئن ته ڇوڪرن جو عام طور تي وڌيڪ خيال رکيو ويندو آهي، ا نهن کي گوش**ر**رت ۽ ميوو وغيره ترجيحي بنيرادن تي پهريران ۽ وڌيرڪ کارايو ويندو آهي، انڪري ڇوڪرن منجهه رت جي ڪمي ڪنهن حرد ترائين ڪنٽرول ٿي وينردي آهي ۽ پوءِ رفتره رفته اڳتي هلي د رسرررت به ٿي ويندي آهي، پر جيئن ته اسررران جي معاش**ر**رري ۾ عام طور تي ڇوڪرين کي بلڪل نظرانداز ڪيو ويندو آهي، انڪري انهن ۾ اهڙي ڪمي مس**ر**رلس**ر**رل قائم رهندي آهي. پهريان کان رت جي ڪميءَ جو ش**ر**ڪار ٿيل ڇوڪريون جڏهن س**ر**نِِ بلوغت تائين پهچن ٿيون ۽ پوءِ ا نهن جو واسررطو )حيض( ماهواريءَ سرران پوي ٿو ته پوءِ اِِهڙي ڪمي اڃا وڌيڪ )مزيد( وڌي وڃي ٿي ۽ بعض اوقات شديد ڪميءَ ۾ تبديل ٿي ويندي آهي.

.(2) حيض دوران ان ڳالهه جو شرررديد خطرو لاحق رهندو آهي، ڇو ته هر مهيني اٽڪل mg 20.4 ملي گرام فولاد ضرررايع ٿيندو رهندو آهي. اتفاقي طور تي جيڪڏهن اهو دورانيو وڌي وڃي ته صرررورتحال اڃا وڌيڪ گنڀير ٿي پونردي آهي. انڪري جرڏهن بره ننرڍيءَ عمر واريون ڇوڪريون حراملره ٿيڻ بعرد ان دور مان گذرن ٿيون ته آهي ش**ر**ديد رت جي ڪميءَ جو شررڪار ٿي پون ٿيون. اهڙي صررورتحال نه ص**ر**رف سررندن لاءِ، پر سررندن ايندڙ ٻار لاءِ پڻ نقصرررانڪرار ثرابرت ٿئي ٿي، ڇو تره پيٽ اندر پلجندڙ ٻار به پنهنجي ضررررورت ماءُ منجهان ئي پوري ڪندو آهي، انڪري ٻار پڻ ا ن ڪميءَ جو شڪار ٿي ويندو آهي.

.(3) صررف ڀاڄين منجهان حاصرل ڪيل فولاد انسراني جسم ۾ صحيح طور تي استعمال نه ٿو ٿئي، انڪري اهڙا ماڻهو جن جي غذا ۾ گوشت شامل نه هوندو ا هي، آهي پڻ اهڙي ڪميءَ جو شڪار ٿي سگهن ٿا.

علامتون: عرام طور تي ٿڪراوٽ، برک نره لڳڻ يرا وري گهرٽ لڳڻ، ڪمزوري ۽ بيچيني محسررروس ڪرڻ، شررديد ڊپريشررن، پيلو ٿي وڃڻ، سرراهه کڻڻ ۾ تڪليف محسرروس ڪرڻ، مٿي جو سررور وغيره شررامل آهن. ان کان سواءِ اهڙيون شيون جن جو تعلق غذا سان نه آهي، مثال طور مِِٽي، چاڪ يا واري وغيره کائڻ تي دِِل پئي چوندي.

پيچيردگيون: رت ۾ فولاد جي معمولي ڪميءَ ڪنهن بره سرررنگين پيچيردگيءَ جو براعرث نره بڻبي آهي.

ليڪن بروقرت صرررحيح طريقي سررران جيڪرڏهن ان جو علاج نره ڪبو ته پوءِ تمام گهڻا خطرناڪ اثر مرتب ٿي سگهن ٿا. جن منجهان ڪن جو ذڪر هيٺ ڪجي ٿو.

.1 دل جون بيمراريون: رت ۾ فولاد جي شرررديرد ڪميءَ جي براعرث دل جي ڌڙڪڻ جي رفترار گهٽ وڌ ٿي سرگهي ٿي، جنهنڪري رت جون ناليون سڪڙجي وينديون آهن ۽ انڪري دل ۾ سور يعني اِِينجائنا (Angina) جو سبب پيدا ٿي سگهي ٿو.

(2) حم**ر**ل جي دوران، رت جي ڪميءَ حرامل**ر**ه خواتين گهڻي ڀ**ر**اڱي موت جو شرررڪ**ر**ار ٿي وينرديون آهن ۽ اهڙين مائرن جا پيدا ڪيل ٻار، وري پيدائشي طور ڪنهن نه ڪنهن معذوريءَ جو شڪار ٿي ويندا آهن.

(3) ٻرارن جي نشرررونمرا ۾ مشرررڪلات: هيءَ ڪميءَ درحقيقت ننڍڙن ٻارن لاءِ وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿيندي آهي. ڇو تره ڇهن مهينن واري عمر کران ويندي ٽن سرررالن جي عمر واري ٻار ۾ قوت مدافعت بلڪل گهٽتائي ڇڏي ٿي ۽ اينردڙ زندگي تي بدترين اثرات مرتب ٿيندا رهن ٿا، ٻارن جي ڳالهڻ ۽ هلڻ ڦرڻ جي سرررگهه بيحد متاثر ٿئي ٿي. اهڙا ٻرار هر وقرت ڪمزوري پيا محسررروس ڪندا آهن ۽ ان ڪمزوري ڪري ٻارن جي صرررلاحيتن تي پڻ اثر پوي ٿو. اهڙن ٻارن جو IQ متاثر ٿئي ٿو ۽ ذهني طور تي اس**ر**رڪول ۾ س**ر**رندن ڪارڪردگي به منفي رهي ٿي. ذهني طور گهٽ هوشرريار هجڻ ۽ جسررماني طرح ٿڪل ٿڪل ۽ ڪمزور ٻارََ معاشررري ۾ ڪوبه مثبت رول ادا ڪرڻ جي قرابرل نٿرا رهن ۽ ان طرح اسررران جي قوم جا مسرررتقبل جا معمار يا ته پيدائشررري طور ذهني معذور ۽ مفلوج يا وري حرالات تحرت زنردگي ۾ اڳيران هلي ڪرانره ڪرا بيمراري ڀوڳين ٿا. ماهرين جي راءِ مطابق پاڪسرررتان ۾ ٻارن جي

موت جو انرگ پڻ اِِن ڪميءَ براعث خاص طور تي وڌيل رهي ٿو، ان ڪري ماهرين ٻين سرررببن سررران گڏوگڏ م ک سرربب ”فولاد ڪمي“ کي ڄاڻايو آهي اها ڪمي ته صرررف موت جي شرررح ۾ واڌ آڻي ٿي پر موجوده دور ۾ مختلف تحقيقن دوران اها ڳالهه سرررائنسررري تجربات ذريعي ثابت ٿي چڪي آهي ته غير صرررحتمند جسرررم جو مالڪ ٻار ذهني ۽ جسرماني صرلاحيتن جو ڀرپور فائدو حاصرل نٿو ڪري سگهي. اهڙو ٻار نه صرف پنهنجي ۽ مائٽن جي لاءِ ڏچو پيدا ڪري ٿو. پر مجموعي طور تي بحيثيت مستقبل جي معمار پڻ قوم تي بار ٿي پوي ٿو.

رت جي ڪميءَ کان بچڻ جا ا پاءَ:

(1) اهڙا غرذائي جزا اسرررتعمال ڪيا وڃن، جن منجهان فولاد جو گهڻو مقدار حاصرررل ٿي سرررگهي. مثال طور ڳئون جو گوشررت، ڪڪڙ جو گوشررت، بيضررا، جيرا Liver، خشررڪ ميوه جات، ڇلڪي سررميت اََنََاجََ ۽ داليون، ڦريون، مٽر، پنن واريون سررايون ڀاڄيون، مثال طور پالڪ وغيره دورانِِ حمل ۽ ماهواريءَ وارن ڏينهن ۾ خوراڪ جو خاص خيال رکڻ گهرجي.

(2) غذائي شرريون جن ۾ وٽامن سرري C Vitamin جو مقدار وڌيڪ هجي، مثال طور مالٽا، ٽماٽا، سرراون پنن واريون ڀاڄيون ۽ موس**ر**مي ميوي جو اس**ر**تعمال گهڻو ڪيو وڃي، ڇو ته اِِهي س**ر**ڀ جزا ملي جس**ر**م جي اندر فولاد کي جذب ٿيڻ ۾ مدد ڏيندا آهن.

(3) ڳورهرراري عورت جو هيموگلوبن 13 ک**ر**ان 15.5 ملي گرام في ڊيسررري ليٽر هجڻ کپي، جيئن م**ر**اءُ ۽ ٻررار ٻنهي جي ضرررورتن کي باآسرراني پورو ڪري سررگهي. جيڪڏهن هيموگلوبن گهٽ هجي ته ا ن ڪميءَ کي غذا ۽ گورين (DictandTablet) ذريعي مڪمل طور ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو.

.4 جيڪڏهن خاص حالتن ۾ ضررورت سمجهجي ته پوءِ پنهنجي ڊاڪٽرياڻيءَ سان مشوري بعد رت لڳرائڻ جي باري ۾ مشررورو ڪجي ۽ باهمي مشرروري ۽ صررلاح کان پوءِ رت ڪنهن ويجهي عزيز ) صررحتمند( کان وٺجي. هميشرره رت ڏيڻ توڙي وٺڻ مهل پنهنجي ڊاڪٽرياڻيءَ سرران مشررورو ضرررور ڪريو. ائين ڪرڻ سرران ڪيترن ئي پيچيدگين کان بچي سرگهجي ٿو. اهو پڻ هڪ الڳ موضوع آهي. جنهن تي وري ٻي ڪنهن دفعي معلومات ڏبي.

اِِهڙين ش**ر**ريون جيڪي فولاد کي رت ۾ جذب ٿيڻ کان روڪينديون هجن.1. خص**ر**روص**ر**ر ˝ا گوش**ر**رت ۽ انڊو گڏ اِِستعمال ڪرڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

.2 ٻيون مثال طور چانهه ۽ ڪئلشيم واريون شيون کير ۽ ڏهي وغيره گڏي نه کائجن.

تحقيقي مقالي تان ورتل )ترجمو ڪيل(

\*\* \*

ميون ۽ ڀاڄين سان علاج غذا جا حيات پرور جوهر

ڀني ميون، ڀاڄين، اناجن، کير، مکڻ وغيره ۾ جديد تحقيقات مان معلوم ڪيو ويو آهي ته انهن شين ۾ ڪي اهڙا جزا ضرور موجودآهن،جيڪي صحت لاءِ بي انتها ضروريآهن. ا نهن جزن سان صحت کي برقراررکي سگهجي ٿو ۽ ساڳي وقت جسم جي نشونما لاءِ پڻ نهايت لازمي ۽ ضروري آهن.

انهن جزن جي عدم موجودگيءَ ۾ غذا جسم جي لاءِ بيڪار ٿي وڃي ٿي. انهن جزن جي ڪمي جي ڪري جسم مختلف بيمارين جو شڪار ٿي وڃي ٿو. اِنهن حيات پرور جوهرن کي حياتين (Vitamins) سڏيو وڃي ٿو. انهن جي الڳ الڳ خاص خصوصيتن جي ڪري انهن لاءِ (A-B-C-D-E) وغيره جانشان استعمال ڪيا وڃن ٿا. وٽامنز تمام ٿوري مقدار ۾ به تمام وڏو اثر رکن ٿيون، اسان وٽ ڀاڄيون وڏي مقدار ۾ کاڌيون وڃن ٿيون، پر ڀاڄيون کائيندڙ وٽامنز کان محروم رهجي وڃن ٿا، ڇو ته اسان وٽ ڀاڄين کي دير تائين پچائي کائڻ جو رواج عام آهي. اها ڳالهه ذهن نشين ڪري ڇڏڻ گهرجي ته ڀاڄين کي معمولي طور تي به پچائڻ سان منجهن% 61 سيڪڙو وٽامنز گهٽجي وڃن ٿا. پوءِ

جيڪڏهناڃا به وڌيڪدير تائين پچائبو ته بلڪلختم ٿي ويندا. اهڙي پڪل ڀاڄين سان پيٽکي ته ڀري سگهجي ٿو، پر جسم غذائيت۽ حيات پرور )جوهر( عناصر کان محروم رهجي وڃي ٿو.

جيڪڏهن توهان روز بروز سست ۽ ڪاهل ٿيندا وڃو، ٿوري دماغي ۽ جسماني محنت ڪرڻ کان پوءِ ٿڪجي پئو يا ڪنهن ڪم بغير ٿڪاوٽ جي ڪو وڏو ڪم سرانجام نه ڏئي سگهو، ته سمجهي وڃو ته توهان جي خوراڪ ۾ حياتين يعني وٽامنز جي ۽ ڪيميائي عنصرن جي ضرور ڪمي پيدا ٿي پئي آهي. اهڙيءَ صورت ۾ ڀاڄين کي هلڪي باهه تي پچائي کائو. سلاد، چقندر، بند گوبي، گجر، موري، گوگڙو، ٽماٽو وغيره ڪچا استعمال ڪريو.

(Vitamnis) حياتين

الف (A) حياتين الف، هيٺين شين ۾ ملي سگهي ٿي: کير، مکڻ، ملائي، بيدي جي زردي، پنير، گجر، بند گوبي، گوگڙو، موري، ٽماٽو ۽ انب وغيره. هيءَ وٽامن مڇيءَ جي تيلoil Liver Cod۾ سڀ کان وڌيڪ موجود هوندي آهي. انب ۾ پڻ گهڻي مقدار ۾ موجودآهي. جيڪي جانور خشڪ سڪل چارو ۽ ڀوسو وغيره کائيندا آهن، انهن جانورن جي کير ۽ ا ن کير مان ٺهندڙ شين يعني مکڻ، ملائي ۽ پنير وغيره ۾ تمام گهٽ هوندي آهي.

فائدا: وٽامن اي (A) جي استعمال سان ٻارن جي جسمن جي نشونما بهتر نموني ٿئي ٿي. خاص طور تي ٻارن جي هڏين جي مضبوطي ۽ واڌ لاءِ نهايت ضروري آهي. بينائي کي طاقت ۽ قوت بخشي ٿي. رت ۾ مرضن سان دفاعي مقابلو ڪرڻ جي صلاحيت پيدا ڪري ٿي. ڪَنَ ۽ جسم جي سوراخن ۾ پيپ پيدا ڪرڻ ۾ رڪاوٽ بڻجي ٿي. چمڙيءَ کي صحتمند رکي ٿي. خاص طور تي منهن تي ”ڇانؤن“ ۽ ڦرڙن کي ختم ڪري ٿي.

حياتين الف جي غير موجودگي ۽ ڪميءَ باعث نقصان

جيڪڏهن هن وٽامن کي ٻار جي غذا ۾ شامل نه ڪيو وڃي ته هوند هڏيون نرم رهجي وينديون ۽ باوجود ڪنهن جسماني بيماري نه هئڻ جي هو لاغر ۽ مستقل مريض لڳندو. جيڪڏهن جوان ماڻهن کي ڪافي عرصي تائين هيءَ وٽامن مِيسّر نه اچي ته پوءِ سندن اکين اڳيان ڪارا ڪارا داغ نظر اچڻ شروع ٿيندا. رات جو گهٽ نظر اچڻ جي شڪايت ٿي پوندي. اکين جي بيماري(Blepharitis) هن وٽامن جي ڪمي ڪري پيدا ٿيندي آهي. ڪنن مان گند ۽ پيپ وهڻ شروع ٿي ويندو آهي. ڦڦڙ ڪمزور ٿي پوندا آهن. جيڪڏهن جسم تي ڪٿي زخم ٿي پوي ته پوءِ وڏي عرصي تائين نه ڀربو آهي. چمڙي ک هري، خشڪ، ڀوسي وانگر جهري پوندي آهي ۽ بيشمار جهريون پئجي وينديون آهن.

ضرورت: ننڍپڻ ۾ جڏهن ٻار جو جسم وڌي رهيو هجي، ا ن وقت وٽامن جي ضرورت گهڻي ٿئي ٿي. جيڪڏهن ننڍپڻ ۾ ڪمي رهجي وڃي ٿي ته پوءِ ا ن جي ڪمي جواني تائين رهي ٿي، ڀلي پوءِ ڇو نه ڪافي مقدار ۾ استعمال ڪجي، پر پيدا ٿيل ڪميءَ تي غالب نٿو پئجي سگهجي ۽ جسم ۾ هن وٽامن جي ڪميءَ جي تلافي تقريب ˝ا ناممڪن ٿي وڃي ٿي. غريب ماڻهو ٻارن کي گجر ڪچي، موري، گوگڙو ۽ ٽماٽا کارائي هن وٽامن جي ڪميءَ کي پورو ڪري سگهن ٿا ۽ جسم کي ڪافي مقدار ۾ وٽامن پهچائي سگهن ٿا.

چمڙي جي نرمي، صفائي ۽ اکين جي چمڪ قائم رکڻ لاءِ پنهنجيءَ غذا ۾ هفتي دوران هڪ ٻه دفعو گجر، سنگتڙو، ٽماٽو ۽ مکڻ ضرور کائڻ کپي. ڀاڄين کي جيڪڏهن گيهه ۾ ڀ ڃي ڪڍي کائجي يا وري سڪائي، استعمال ڪجي ته وٽامن ختم ٿي وڃن ٿا.

(Vitamin B) بي وٽامن

هن وٽامن جا ڪيترائي قسم آهن، جن مان هيٺيان تمام اهم آهن: (1) وٽامن بي 1- (B1) هن کي ٿائمن (Thiamine) به سڏجي ٿو. (2) وٽامن بي \_ 2 (B2)

.1 خالص ڪڻڪ جو ٻاٽ، جيرا، بوهي مڱ وغيره.

.2 خالص کير، سنگترا، گوگڙو، چقندر، موري، پالڪ وغيره.

.3 خرفه )ق لفه(، لَوڻڪ، پالڪ، سرنهن جو ساڳ، سلاد، بِيضي جي زردي. .4 وٽامن B1 جي ڪميءَ جو نتيجو:

جيڪڏهن هيءَ وٽامن ڪنهن ماڻهوءَ ۾ گهٽجي وڃي يا موجود نه رهي ته اهڙي ماڻهوءَ کي مرض بيري بيري

Beri) (Beri ٿي سگهي ٿو. بک نه لڳندي، قبض ۽ آنڊي جون ٻيون شڪايتون به پيدا ٿي سگهن ٿيون. وزن گهٽڻ لڳندو آهي. آهستي آهستي اندر ئي اندر عضوا ڪمزور ٿيڻ لڳندا آهن، دل جي حرڪت سست ٿي ويندي آهي. دل جي ڪمزوري ڪري هٿ۽ پير سڄي پوندا آهن. دم جي مريض وانگر ماڻهو سهڪڻ شروع ڪندو آهي. کاڌل غذا مان حاصل ڪيل کنڊ ۽ نشاستو، جسم جي نشونما ۾ حصو نه وٺي سگهندوآهي. بدن جي عضون ۾ ضعيفائي ۽ ڪمزوري پيدا ٿي پوندي آهي. بدن ۾ چڪنائي به چڱي نموني جذب نه ٿي سگهندي آهي. ٿائمن جي ڪميءَ ڪري نوجوانن ۾ وقت کان اڳ ٻڍاپو اچي ويندو آهي.

جيڪي ٻار ٽن چئن سالن جي عمر تائين به ڳالهائڻ شروع نه ڪري سگهن، تن ۾ هن وٽامن جي ڪمي شديد هوندي آهي. جيڪڏهن دوائن ۽ غذائن وسيلي هن ڪميءَ کي دور ڪيو وڃي ته ٻار جلدي ڳالهائڻ شروع ڪري سگهي ٿو.

وٽا ¸من بي - 8 (B2) يا فلار ون

وٽامن بي حسبِ ذيل غذائن ۾ ان ترتيب سان موجود آهي جو ترتيبوار پهرين غذائن ۾ وڌيڪ ۽ پوءِ وارن ۾ آهستي آهستي مقدار گهٽجيو وڃي ٿو.

.1 جيرا، کير، ڀاڄيون، ڪريم نڪتل کير.

.2 آلو بخارا، بيدي جي زردي، رڍ ۽ ٻڪريءَ جو گوشت، پنير ۽ کلن سميت پٽاٽا.

فلارون جي گهٽتائيءَ جا نتيجا

هن وٽامن جي ڪميءَ جي باعث چپ ڦاٽي پون ٿا، هاضمو خراب ٿي وڃي ٿو. سوچ جي صلاحيت ڪمزور ٿي وڃي ٿي. جسم بيمارين جو مقابلو ڪرڻ جي صلاحيت وڃائي ڇڏي ٿو. مٿي جا وار ڪرڻ شروع ڪن ٿا. خارش جي شڪايت پيدا ٿي پوي ٿي. وٽامن بي گهڻي قدر ڪڻڪ، مڪئي، چانور ۽ دالين ۾ ملي ٿي، هنن جي کلن ۾ خاص طور تي ڪافي مقدار ۾ موجود هجي ٿي.افسوس جو عورتوناڻ ڄاڻائي ۽ لاعلمي جي ڪري ڪڻڪ منجهان ڇاڻ ڪڍي ا ڇلائي ڇڏينديون آهن. فقط زبان جي لذت لاءِ وٽامن بي کان جسم کي محروم ڪيو وڃي ٿو. )ڪيتري نه ناداني چئبي(

ڏهي، پنير، بادام، پسته ۽ ناريل ۾ ڪافي مقدار ۾ وٽامن بي هوندو آهي.

وٽامن بيءَ جا فائدا

هيءَ وٽامن نشاستو ۽ چرٻي هضم ڪرڻ ۾ مدد ڏئي ٿي. چمڙيءَ کي صحتمند بڻائي ٿي. قبض ۽ چڙچڙائپ ختم ڪري ٿي. تندرستي برقرار رکي ٿي ۽ عضون کي مضبوط رکي ٿي. هن وٽامن جي ڪميءَ جي باعث اعصابي ۽ جسماني ڪمزوري پيدا ٿي پوي ٿي. چمڙي خراب ٿي پوي ٿي اعصاب ۽ عضوا سست ٿي ڪمزوري پيدا ڪري وجهن ٿا.

دنيا ۾ سڀ کان پيچيده ۽ نازڪ مشينري

انسانن لکن روپين جون وڏيون وڏيون مشينون ٺاهيونآهن، جن کي ڏسي انسان جي عقل کي تعجب رسي ٿو، پر انهن سڀني مشينن کان وڌيڪ پيچيده ۽ نازڪ و قيمتي مشينري خود انسان جي اندر جسم ۾ موجود آهي. اڄ تائين ڪوبه انجنيئر انساني مشين ٺاهڻ ۾ ڪامياب نه ٿي سگهيو آهي. انساني مشينري دنيا جي تمام مشينرين کان وڌيڪ نازڪ۽ پيچيده آهي. سڀ کان مشڪل۽ عجيب ڳالهه هيءَ آهي ته انسان پنهنجن ٺاهيل مشينن لاءِ ته ماهر۽ انجنيئر رکيا آهن. پر انسانجي مشينري جيڏسڻ واسڻ لاءِ ڪوبه تيار ڪونهي. انسان پنهنجي مشينري کانبي خبر رهي ٿو۽ هر ممڪن طريقي سان ان کي خراب ڪرڻ ۾ ڪابه ڪسر نٿو ڇڏي. هن کي خبر ناهي ته هن مشينري اندر ڪيترا نازڪ پرزا ڪم ڪري رهيا آهن۽ٿوري بد پرهيزي۽ لاپرواهيءَ هن جي جسم جي اندروني مشينري جو ڪم به هڪ پرزو بگاڙي سگهي ٿو ۽ سڄي مشين کي بيڪار بڻائي سگهي ٿو. انسان جي ٿوري لاپرواهي ۽ غلطيءَ جي ڪري هيءَ مشين هميشه لاءِ بند ٿي سگهي ٿي. ان ڪري انسان جو فرض آهي ته هو تندرست ۽ توانو رهي ۽ هن نازڪ جسماني مشين جي چڱيءَ طرح حفاظت ڪري.

عام ماڻهوءَ جي ذهن ۾ اها ڳالهه ويٺل آهي ته بدپرهيزي ڀلي ڪجي ۽ هر جائز و ناجائز شيءِ کائجي ۽ پوءِ ان جي نتيجي ۾ ڀلي بيمار ئي ٿي وڃجي. جڏهن مشين خراب ٿي پوندي ته پوءِ حڪيم، ڊاڪٽر ۽ ويدن کان ٿورا پئسا ڏئي دوائون وٺبيون ۽ ٺيڪ ٿي وڃبو. اِهو طريقو بلڪل غلط آهي.

ياد رکو ته ته توهان دوائون، گوريون ۽ انجيڪشن استعمال ڪرڻ کان پوءِ تندرست و توانا نٿا رهي سگهو. ها! عارضي طور تي انهن دوائن جي استعمال سان مرض وقتي طور تي دٻجي سگهي ٿو پر بار بار بدپرهيزي ڪرڻ ۽ دوائن جي استعمال سان توهان پنهنجي اندروني مشينري کي تباهه و برباد ڪري ڇڏيندا. ياد رکو ته علاج

ڪندڙ اوهان کي ڪڏهن به تندرست و توانو نٿو بڻائي سگهي. توهان پاڻ هن پيچيده مشينريءَ جي حفاظت ڪري سگهو ٿا ۽ صحت جي اصولن تي عمل پيرا ٿي تندرست زندگي ۽ ڊگهي عمر حاصل ڪري سگهو ٿا.

بيماريون وات مان داخل ٿينديون آهن

انسان جي جسم جون گهڻي قدر بيماريون وات ذريعي داخل ٿين ٿيون. اِها حقيقت آهي ته انسان ڏينهن رات پنهنجي اندروني مشينري جي پرواهه نه ڪندي، هر شيءِ زبان جي لذت خاطر کائيندو رهي ٿو ۽ ان ڳالهه جي پرواهه بلڪل نٿو ڪري ته اهڙيون لذيذ شيون گهڻي مقدار ۾ کائڻ سان ڀلي اندروني مشين بيڪار ٿي وڃي. جيڪڏهن هر انسان پنهنجي جسم کي تندرست و توانو رکڻ لاءِ صحيح طريقي سان کاڌو کائي ته ڪافي مرضن کان بچي سگهي ٿو ۽ سوَ سالن جي زندگي ماڻي سگهي ٿو.

ميوا توهان کي تندرست ۽ طويل العمر بڻائي سگهن ٿا. اڄڪلهه وڏا وڏا ڊاڪٽر، عالم، سائنسدان، گهڻن

ئي سالن جي محنت ۽ جستجو کان پوءِ ان نتيجي تي پهتا آهن ته انسان ميوا ۽ ڀاڄيون صحيح طريقي سان استعمال ڪري، پنهنجي عمر کي وڌائي سگهي ٿو ۽ سڀني مرضن کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري سگهي ٿو. ڪابه بيماري اهڙي نه آهي جيڪا ميون ۽ ڀاڄين جي استعمال سان ختم نه ٿي سگهندي هجي. آمريڪا ۽ ٻين ملڪن ۾ اهڙا ماهر ڊاڪٽر موجود آهن، جيڪي پنهنجي مريضن جو علاج ميون، ڀاڄين، کير ۽ ٻين قدرتي طريقن سان ڪن ٿا. انهن جي دعوٰي آهي ته مختلف مرض دوائن جي استعمال سان جسم جي اندر دٻجي وڃن ٿا ۽ وري موقعي ملڻ تي ٻيهر ڪنهن ٻي صورت ۾ ظاهر ٿي پون ٿا. پر ميون جي علاج سان انسان جو جسم صاف ٿي وڃي ٿو، عمر کي وڌائڻ ۽ بيمارين کان بچڻ لاءِ ميون جي خوراڪ سڀ کان بهترين شمار ڪئي وڃي ٿي.

دماغي ڪم ڪرڻ وارن لاءِ ته ميوا اڃان به وڌيڪ بهترين خوراڪ آهي. ميون جي بجاءِ جيڪڏهن ان جو رس استعمال ڪيو وڃي ته اڃان به وڌيڪ فائديمندآهي. ميونجيرس ۾آهي سڀ جزا موجودهونداآهن،جيڪيانساني جسم لاءِ ضروري آهن. ڀاڄيون ۽ ميوا انسان جي جسم مان فاسد مادو خارج ڪن ٿا. ميون جي استعمال سان سڀ ضروري وٽامن جسم ۾ اچي وڃن ٿا. جيڪي بيماريءَ کي ختم ڪري، صحت۽ تندرستي کي قائمرکڻ ۾ مدد ڪن ٿا. انسان جي سڀني اندروني عضون کي هلائڻ لاءِ جسم کي ڏينهن رات ڪم ڪرڻو پوي ٿو. دل ته پيدائش کان مرڻ تائين مسلسلڪمڪنديرهيٿي.دلکيزندگيء۾َهڪمنٽبهآرامڪرڻ جوموقعونٿوملي.اهڙيءرَيتانسانديرهضم ۽ زياده خوراڪ کائي ڪري پنهنجي معدي کي وڌيڪ ڪم ڪرڻ تي مجبور ڪري ٿو. هر وقت گوشت، ماني ۽ ٻيون شيون کائيندو رهي ٿو. اهڙيءَ طرح انسانجو معدو، آنڊا ۽ جگروڌيڪ سخت محنت ڪن ٿا. زياده ڪم ڪرڻ ڪري اندروني عضوا ٿڪجي پون ٿا ۽ ڪمزور ٿي وڃن ٿا ۽ پنهنجو ڪم صحيح نموني ڪري نٿا سگهن، جنهن ڪري مختلف بيماريون پيدا ٿي پون ٿيون۽ مختلف عضون جي ڪمزور ٿي وڃڻ ڪري انساني موت واقع ٿي پوي ٿو. ان جي برخلافجيڪڏهنميوا۽ڀاڄيونوڌيڪاستعمالڪجن۽انهنجورس(Juice)پئجيتههوندمَعدو،آنڊا۽ٻيا عضوا گهٽ ڪم ڪرڻ ڪري تازا توانا رهندا ۽ ڪافي عرصي تائين ڪم ڪرڻ جي صلاحيت منجهن موجود رهندي. ٻڍاپي ۾ اڪثر ماڻهن جي صحتمند هجڻ جو اهو هڪ خاص سبب آهي ته هو ميون جي رس (Juice) گهڻي کان گهڻو استعمال ڪندا رهيا آهن. دير هضم شين جو استعمال گهٽڪيو اٿن.

\* \*

بنا نالين غدودن جو انساني صحت تي اثر

غدود هڪ قسم جي گوشت جي ڳوڙهين کي چئجي ٿو، جيڪي ساهوارن جانورن جي جسم اندر مختلف هنڌن تي موجود آهن.

غدود ٻن قسمن جا ٿين ٿا.

.1 نالين وارا غدود

.2 بنا نالين وارا غدود

نالين وارن غدودن کي انگريزيءَ ۾ glands” “Exocrine چئبو آهي ۽ بنا نالين وارن غدودن کي glands” “Endocrine چئبو آهي بنا نالين واري غدودن جي اڀياس کي “Endocrinology” چئبو آهي.

الله تعالٰي ساهواري جسم اندر ڪي اهڙا ڪم رکيا آهن جو جيڪڏهن اتفاق سان انهن ۾ ڪابه ڪمي پيشي رهجي وڃي ته موت به واقع ٿي سگهي ٿو. اهڙن ضروري عضون ۾ بنا نالين وارا غدود پڻ شامل آهن. هتي صرف اسان بنا نالين غدودن جو تفصيل سان ذڪر ڪنداسين.

بنا نالين وارا غدود تمام اهم ڪم سرانجام ڏين ٿا. انهن جي رطوبت (Secretion) جي گهٽ وڌائيءَ جو انساني توڙي حيواني زندگيءَ تي تمام گهرو اثر پوي ٿو. هن قسم جا غدود سڄي جسم اندر موجود آهن. پر خاص طور تي اٺن غدودن جو ذڪر نهايت اهم آهي: اهي غدود هيٺئين ريت آهن.

(Adenohy hypo physeal)فائسيل هائپو ِائڊينو .1

(Neuro hypo physeal)فائسيل هائپو نيورو .2 ( Thyroid hypo physeal)فائيسل هائپو ٿائرائڊ .3 (Para thyroid gland غدود ٿائرائڊ پيرا .4 (Pancreatic gland غدود پينڪريئٽڪ .5 (Adernal gland غدود ِايڊرينل .6

(Placental gland غدود پلسينٽل .7 (Ovarian gland غدود اوِورين .8

مٿي ذڪر ڪيل غدود پنهنجي پنهنجي الڳ رطوبت پيدا ڪن ٿا، ان قسم جي رطوبت کي اسان هارمون (Hormone) جي نالي سان سڏيون ٿا. مختلف غدود مختلف هارمون پيدا ڪن ٿا ۽ پنهنجي غدود واري نالن سان مشهور آهن. مثال طور ٿائيرائڊ غدود مان ٿائرائڊ هارمون يا ٿائرا گزين (Thyroxine) سڏجي ٿو. اهي پنهنجي رطوبت بنا ڪنهن ناليءَ جي رت ۾ ملائي ڇڏيندا آهن.

هارمون جو انساني صحت تي سڌو سنئون اثر پوي ٿو. غدود هڪ مقرر انداز ۾ روزانو هارمون پيدا ڪن ٿا. جيڪڏهن اتفاقا˝ ان جي مقدار ۾ ٿوري گهڻي گهڻائي يا گهٽتائي رونما ٿئي ٿي ته پوءِ ان جو اثر نهايت خطرناڪ ثابت ٿئي ٿو.

مثال طور هيٺ اسان چند ضروري هارمون جي باري ۾ ذڪر ڪنداسين. هونئن ته تقريب ˝ا اٺ ئي غدود جسم لاءِ بيحد ضروري رطوبتون پيدا ڪندا رهن ٿا. جن جي ٿوري گهٽ وڌ پيدا ٿيڻ سان ڪافي نقصان پيدا ٿئي ٿو

پر ڪي وري اهڙا هارمون به ٿين ٿا، جن جو تعلق سڌو سنئون موت سان ٿئي ٿو. ڇو ته ڪي اهڙا هارمون آهن جن

جي گهٽتائيءَ جي ڪري انسان ۾ پيدائش کان اڳ۽ پيدائش کان پوءِ وري وڌڻ ويجهڻ واري وقت ۾ ڪونه ڪو نقص پيدا ٿيو پوي، جنهن جي ڪري ڪي اهڙا عيب پيدا ٿي پوندا آهن جيڪي پيدائشي هوندا آهن۽ مستقل قائم رهندا آهن. ڪي علاج ذريعي ٺيڪ ٿيو وڃن ۽ ڪي نه ٿين سو مطلب اهو ٿيو ته هارمون جو انساني نشونما ۽ صحت تي گهرو ۽ سڌو سنئون اثر پوي ٿو. عام طور تي اسان ائين چوندي ٻڌو آهي ته هيءُ پيدائش کان لولو، لنگڙو ۽ منڊو آهي. اهو سڀ ڪجهه ڇو ٿو ٿئي؟ اهو صرف ۽ صرف هارمون جي مقدار ۾ گهٽ يا واڌ جو نتيجو آهي.

ڪجهه هارموناهڙاآهنجيڪي مستقل پنهنجا نشانات، يادگار طور ڪنهن نه ڪنهن نقص جي صورت۾ ڇڏيو وڃن، تن ۾ ٿائرائيڊ ۽ پيراٿائرائڊ غدودن جو وڏو حصو آهي. ڪي وري اهڙا آهن جيڪي فورا˝ دارالبقا ڏانهن روانو ڪريو ڇڏين. اهڙن هارمون ۾ائڊرينوڪورٽيڪل هارمونشاملآهن. هتاسين ڪجهه هارمونجي باري ۾تفصيل سان جائزو وٺنداسين ته ڪهڙي هارمونجوڪهڙواثرڪهڙي عضويتي وڌيڪ پوي ٿو. آيا سڄو جسمان سان متاثر ٿئي ٿو يا وري ڪو خاص عضوو؟

سڀ کان پهريان اسان اِئڊرينو ڪورٽيڪل هارمون جي باري ۾ ڏِسنداسين.

.1 انڊرينو ڪورٽيڪل هارمون هيءُ هارمون ائڊرينل غدود جي رطوبت آهي. ائڊرينل غدود. ٻه ننڍڙا غدود آهن. جيڪي بڪين جي مٿين چوٽيءَ تي پيل نظر ايندا آهن.

هي غدود ٻن حصن ۾ ورهايل ٿين ٿا. .1 پهريون ميڊيولا (Medulla) جيڪو اندرئين پاسي ٿئي ٿو ۽ .2 ٻيون ٻاهريون پاسو جيڪو ڪورٽيڪس (Cortex) جي نالي سان سڏجي ٿو ۽ (Medulla) جي چؤگرد ٿئي ٿو.

.(i) (Medulla) ميڊيولا جيڪو ايڊرينل غدود جو پڻ هڪ حصو آهي سو اِئڊرينليئن Adernalie جي نالي

سان هڪ رطوبت پيدا ڪري ٿو. هن کي (Epinephrine) اِيپي نيفرائين ۽ (Nor-epinephrine) نار-

ايپينفرائين پڻ چئي سگهجي ٿو. اِئڊرينلين (Adrenaline) جو خاص ڪم آهي رت جون سنهيون باريڪ ناليونVessels) (Blood جوڙڻ ۽ دل جي سسڻ ۽ ڦنڊڻ واري وقت قوت کي قبضي ۾ رکڻ، اِيڊرينلين جو خاص اثر )سمپيٿيٽڪ نروَس سسٽم( System) Nervous (Sympathetic ٿي پوي ٿو.

.(ii) :Cortex هيءُ غدود جو نهايتاهم حصوآهي. هن جو نالو ئي Saving) (Life رکيو ويوآهي. يعني زندگي بچائيندڙ. بعض حالتن ۾ جيڪڏهن ميڊيولا کي ختم به ڪيو وڃي ته ايترو هاڃيڪار ثابت نه ٿيندو جيترو ڪارٽيڪس نقصانڪار ثابت ٿيندو. هن جي ختم ٿيڻ سان انساني زندگي ختم ٿي ويندي. هن جا هارمون ڪيميائي طور تي اسٽيرائڊ هارمون Hormone) Steroid ( هوندا آهن جيڪي بائل تيزاب Acid) Bile ( سان مشابهت رکن ٿا.

Cortex ڪارٽيڪس ٻن مکيه قسمن جا هارمون پيدا ڪري ٿو.

(i) ¸منرلوڪورٽيڪوائيڊ(MineroloCorticoid) جنهن کي اسان سوليءَ سنڌيءَ ۾ ”لوڻ وارا هارمون“ چئي سگهون ٿا.

.(ii) گلوڪوڪورٽيڪوائيڊ (Glucocorticoid) جنهن کي اسان گلوڪوز وارا هارمون به چئي سگهون ٿا. مٿين ٻنهي هارمون جو پاڻ ۾ هڪ ٻئي سان گهرو تعلق آهي. ٿورڙي به گهٽتائيءَ واري حالت يا وري وڌڻ واري

حالت ۾ موت واقع ٿي سگهي ٿو. اهي ٻئي هارمون ٻن قسمن جون مختلف بيماريون پيدا ڪن ٿا. لوڻ واري هارمون جي گهٽتائيءَ جي ڪري جيڪا بيماري پيدا ٿئي ٿي. ان کي ايڊيسنس (Adisons) جي بيماري چئبو آهي يا هائپو اِيڊرينلزم (Hypo-aderenilism)ڪوٺجي ٿو. هن بيماريءَ ۾ لوڻ جو مقدار گهٽجي وڃي ٿو. ڇو ته هڪ طرف لوڻ، ڪلورائيڊ ۽ پاڻي پنهنجي مقرر انداز ۾ خارج ٿيندا رهن ٿا. پر ٻئي طرف لوڻ کي گهٽ حاصل ڪيو ٿو وڃي. جنهن جي ڪري تناسب ۾ فرق نمودار ٿئي ٿو. نتيجي طور نِمڪيات جو مقدار آهستي آهستي گهٽبو

رهي ٿو ۽ آخرڪار ايتري قدر گهٽجي وڃي ٿو جو بعض دفعا موت پڻ واقع ٿي سگهي ٿو. ڇو ته لوڻ ۽ ٻين نمڪيات جي گهٽجڻ واريءَ حالت ۾ دل جو دورو ٺيڪ نموني ڪم نه ٿو ڪري ۽ جسم اندر رت جي گردش دل منجهان ٺيڪ نموني نه ٿيڻ ڪري دل فورا˝ بيهجي وڃي ٿي. اهڙي قسم جو مريض هڪ هفتي اندر ختم ٿي سگهي ٿو. هيءُ ته هو هارمون جي مقدار گهٽ ٿي وڃڻ واريءَ حالت ۾ انساني صحت تي اثر- پر جڏهن بدقسمتيءَ سان هارمون جو مقدار وڌي ٿو وڃي، ته پوءِ ڏسئون ته ڪهڙو حشر ٿو ٿئي. مقدار وڌي وڃڻ جي صورت ۾ هيٺئين قسم جي بيماري لاحق ٿئي ٿي:

بعض حالت ۾ هڪ بيماري جنهن کي disease) (Cushing’s يا هائپراِيڊرينلِزم (Hyperadernalism) چئبو آهي، پيدا ٿئي ٿي. هارمون مقرر ڪيل انداز کان وڌيڪ پيدا ٿيڻ شروع ٿئي ٿو، نتيجي ۾ نِمڪيات وڌيڪ پيدا ٿيڻ شروع ٿي ويندا آهن. ان حالات ۾ جيڪڏهن علاج صحيح وقت تي نه ڪرائبو ته خطرناڪ صورت به پيدا ٿي سگهي ٿي، جيڪا انسان کي موت ڏانهن ڌڪي سگهي ٿي. Glucocorticoidيا گلوڪوز وارا هارمون، رت اندر موجود گلوڪوز جي (Concentration) تي اثر انداز ٿين ٿا. نتيجي ۾ پڻ دل تي اثر پوي ٿو.

مٿي بيان ڪيل غدودن کان سواءِ ٻيا به ست غدود پنهنجي طور تي نهايت اهم ڪردار ادا ڪن ٿا، انهن جي رطوبت گهٽ وڌ ٿيڻ جي صورت ۾ بي انتها نقصان برداشت ڪرڻو پوي ٿو ۽ بعض دفعا ائين به ٿيندو آهي ته انسان ان بيماريءَ واري حالت ۾ مرندو ته ناهي پر ان جا اثرات تا زندگي نمايان رهندا آهن، جنهن جي ڪري چڱي ڀلي انسان ۾ عيب پيدا ٿيو پون.

\* \*

مددي ڪتاب/حوالاجات/حوالا

هڪ تحقيقي جائزو

ويم دوران وڌيل موت جي شرح

دنيا جي ڪنهن نه ڪنهن حصي ۾ هرهڪ منٽ کان پوءِ هڪ )ڳورهاري( خاتون حمل ۽ عمل ولادت جي پيچيدگين جي باعث موت جي منهن ۾ هلي وڃي ٿي. هڪ اندازي موجب هر سال 585111 خواتين انهي سبب جي ڪري موت جو کاڄ بڻجي وڃن ٿيون. موت جو شڪار ٿيل 99 في

سيڪڙو خواتين جو تعلق ترقي پذير ملڪن سان آهي.

پاڪستان جو شمار ا نهن چند ملڪن ۾ ٿئي ٿو، جتي ويم دوران موت جي شرح 891 في لک جي حساب سان موجود آهي، جڏهن ته ٻار ڄمڻ جي شرح به حد کان وڌيڪ وڌيل آهي. ٻين ملڪن جي ڀيٽ ۾ پاڪستان ۾ ويم دوران شرحِ موت/ موت جو تناسب سڀ کان وڌيڪ آهي. ساليانو 5 ملين ڊليوريز منجهان 25 کان 31 هزار خواتين حمل )ويم( جي دوران پيدا ٿيل پيچيدگين جي سبب ڪري اجل جو شڪار ٿي وڃن ٿيون. ٻين لفظن ۾ هر 21 منٽن کان پوءِ هڪ ڳورهاري عورت جو موت واقع ٿئي ٿو. ساڳي وقت ڄمندڙ 61 سيڪڙو ٻار به فوت ٿي وڃن ٿا، 51 ملين ڳورهارين عورتن کي پيٽ سان ٿيڻ ۽ ويم جي دوران پيچيدگين کي منهن ڏيڻو پوي ٿو، انهن منجهان 15 ملين خواتين پراڻين بيمارين جو شڪار ٿيل هونديون آهن، مثال طور هڪ عام غريب خاتون جو حال رت

جي شديد ڪمي، حمل سان واسطو رکندڙ عضون ۾ اِنفيڪشن ۽ سوڄ

جو هجڻ، جِنسي عضون جون بيماريون ۽ عورت جو ٻار پيدا نه ڪرڻ جي صلاحيت وغيره.

هڪ سماجي ڪارڪن مطابق ماءُ ۽ ٻار جي صحت سان عدم دلچسپي ۽ عدم توجهه، غربت ۽ عورتن سان سماجي بي انصافي ۽ تشدد

۽ اهڙا ٻيا ڪيترائي مسئلا آهن، جيڪي اسان جي معاشري ۾ عورتن جي زندگين لاءِ هر وقت خطرو بڻيل رهن ٿا.

هڪ ماهر )گائنوڪالوجسٽ( يعني عورتن جي بيمارين جي ماهر ڊاڪٽرياڻي مطابق ميڊيڪل جي سببن کان علاوه سماجي، ثقافتي ۽ معاشي سبب به عورتن جي صحت تي تمام گهڻو اثر انداز ٿين ٿا ۽ ا نهن جي مرڻ جي رفتار وڌائن ٿا، اصل ۾ ڏک ۽ افسوس جي ڳالهه هيءَ آهي ته اهڙين بي وقت ۽ ڏکوئيندڙ لقمهءِ اجل ٿيندڙ مظلوم عورتن کي ٿوري ڪوشش سان بچائي سگهجي ٿو، ننڍپڻ ۾ شادي ڪري ڇڏڻ، عورتن جي بي حرمتي، مارڪٽ، ناقص غذا، خون جي ڪمي، ضرورت کان وڌيڪ ٻار پيدا ڪرڻ، بار بار ايبورشن يعني ٻار جو ضايع ٿي وڃڻ، ميٽرنٽي هوم جون ناقص ۽ اڻ پوريون سهولتون، اهي سڀ اهڙيون مجبوريون ۽ سبب آهن، جن جي ڪري زچگي يعني ويم دوران مرڻ جي شرح، اضافي جو سبب بڻجي ٿي.

اسان جي ملڪ ۾ خواتين جو هڪ وڏو انگ خوراڪ جي ڪمي ۽ صحت جي خراب صورتحال کي منهن ڏيئي رهيو آهي. عورتن جي حوالي سان خوراڪ جي ڪميءَ وارو معاملو هنن جي زندگيءَ ۾ هر مرحلي تي پيش اچي ٿو. ٻار جي قبل از وقت پيدائش ۽ گهٽ وزن هجڻ، به اهڙيون حقيقتون آهن جيڪي صرف ۽ صرف ڳورهاري عورت ۾ خون جي ڪميءَ باعث ٿين ٿيون، گهٽ وزن ۽ وقت کان اڳ پيدائش سبب، گهڻي ڀاڱي ان

ڳالهه جو امڪان موجود هوندو آهي ته گهڻو ڪري ٻار هڪ سال جي عمر تائين پهچڻ کان اڳ ۾ ئي وفات ڪري وڃي، مٿان وري اهو به خطرو برقرار رهندو آهي ته ويم دوران ڳورهاري عورت دل جي ڌڙڪن بند ٿي وڃڻ سبب موت جو کاڄ بڻجي وڃي.

ماهرين جي مطابق گهٽآمدني ۽ غربت ڳورهاري عورتن ۾ خون جي ڪميءَ جو بنيادي سبب آهن. خون جي ڪميءَ جي ٻين سببن ۾ ارڙهن سالن کان گهٽ عمر ۾ شادي، ٻارن جي پيدائش ۾ گهٽ وقفو، ناقص ۽ گهٽ غِذا ۽ حمل جي دوران فولاد فراهم ڪرڻ واري غذا ۽ دوا جي اڻهوند ۽ عدم دستيابي بنيادي سبب آهن، منهنجي ريسرچ دوران، منهنجي هڪ ڳورهاري عورت سان، سول اسپتال حيدرآباد ۾ گفتگو ٿي، جيڪا هيٺ ڏجي ٿي:

ڊاڪٽرياڻي مون کي تاڪيد ڪيو ته مان خون لڳرايان ۽ ڪجهه علاج به ڪرايان، ليڪن اهو سڀ ڪيئن ڪريان اسان وٽ ايتري رقم ڪٿي آهي؟ اسان وٽ صرف ايترا پئسا آهن، جنهن مان صرف هڪ وقت جو کاڌو کائي سگهجي ٿو. اهڙين حالتن ۾ علاج جو خرچ ڪيئن بچائجي؟ اها ڳالهه جنت ٻڌائي، جيڪا چئن مهينن جي ڳورهاري هئي ۽ خون جي ڳاڙهن جزن جي شديد ڪميءَ جو شڪار ٿيل هئي. جنت هڪ گهريلو ملازم پيشه عورت هئي ۽ هن جو مڙس هڪ پرائيويٽ ڪمپنيءَ ۾ پٽيوالو آهي. جنت جي خيال مطابق دائي سان رجوع ڪرڻ سولو آهي، ڇو ته ڊاڪٽرياڻيءَ جي مقابلي ۾ دائيءَ جو خرچ گهٽ آهي، جڏهن ته جنت کي ٻڌايو ويو آهي ته غير تربيت يافته دائي ڏانهن وڃڻ نه صرف هن جي پنهنجي پر سندس پيدا ٿيڻ واري ٻار جي زندگيءَ لاءِ پڻ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو ته جواب۾ چيائين ته ڊاڪٽر صاحبه زندگي ۽ موت الله تعالٰي جي هٿ وس آهي، اسان ڪجهه به نٿا ڪري سگهون، اها هڪ حقيقت آهي ته خواتين جو اڌ کان وڌيڪ تعداد )ٻار جي پيدائش جي موقع تي( غير تربيت يافته دائين ڏانهن رجوع ڪري ٿو. جنهن ڪري ويم جي دوران موت جو انگ مسلسل وڌي رهيو آهي. اهڙي صورتحال نه صرف پاڪستان ۾، پر دنيا جي ڪيترن ئي غريب ملڪن ۾ يڪسان طور ڏسڻ ۾ اچي ٿي، دنيا ۾ جتي به روايت پسندي برقرار آهي، ا تي اڃان تائين مذهب ۽ ثقات جي آڙ وٺي اڃان تائين غير تربيت يافته داين جو سهارو ورتو وڃي ٿو. داين سان رجوع ڪرڻ ۾ وڏو اهم بنيادي مسئلو غربت آهي، جڏهن ته ذهني پسماندگي ۽ ناخواندگي به پنهنجو رول ادا ڪري ٿي. گورنمينٽ جي طرفان ڪو جوڳو بندوبست نه هجڻ ڪري ڳوٺن خاص طور تي ننڍن واهڻ ۽ وسندين ۾ ڪوبه هيلٿ سينٽر يا ڪو ويم گهر نه هجڻ جي صورت ۾ اوچتو ضرورت پوڻ تي فورن داين سان رابطو ڪيو وڃي ٿو.

مٿي ذڪر ڪيل گفتگو مان اندازو ٿئي پيو ته ”هيءُ هڪ گهڻ رخو ۽ خاص اهميت وارو مسئلو آهي، جنهن کي ترجيحي بنيادن تي فورن حل ٿيڻ کپي. گورنمينٽ جو خاص طور تي ۽ مختلف اين جي اوز تي عموي طور تي اهو اهم فرض عائد آهي ته ا هي گڏجي عوامي ڀلائيءَ لاءِ مڪمل پلان جوڙين.

نيشنل هيلٿ سروس آف پاڪستان 1995)ع( جي مطابق ويم جا 83 فيصد ڪيس گهرن ۾ داين جي هٿن سان سرانجام ڏنا وڃن ٿا، 77 فيصد شهري ۽ 94 فيصد ٻهراڙي آباديءَ ۾ ويم لاءِ دائي کي گهرايو ويندو آهي، جيڪڏهن ويم لاءِ ڪنهن تربيت يافته نرس )دائي( وغيره جو انتظام ڪيو وڃي ته ملڪ ۾ ويم دوران ٿيندڙ موت جي شرح کي آسانيءَ سان گهٽائي سگهجي ٿو. پاڪستاني خواتين جي اڪثريت دائي کي ويم لاءِ گهرائڻ کي ترجيح ڏي ٿي، ان جو سبب صرف اهو نه آهي ته ا هي سستي ۾ ڪم پورو ڪن ٿيون، پر دايون جذباتي ۽ روحاني سطح تي به حامله خاتون تي مڪمل ڪنٽرول حاصل ڪرڻ ۾ ڪامياب رهن ٿيون، بعض دايون دعوٰي ڪنديون آهن ته کين روحاني طاقت ۽ علم حاصل آهي، ٻار جي پيدائش کان پوءِ ماءُ ۽ ٻار جي خدمت ۽ مالش وغيره جو ڪم به تمام ٿوري معاوضي جي بدلي سرانجام ڏينديون آهن. بعض دفعا ڳوٺن ۾ کنڊ ۽ چانورن وغيره جي بدلي ۾ معاملو طئي ڪري وٺنديون آهن.

سروي دوران هڪ ڳورهاري عورت دائيءَ جي طرفداري ۾ دليل ڏنو ته منهنجي ماءُ ۽ نانيءَ هميشه تاڪيد ڪيوآهي ته اسپتال ۾ عورت جي زندگيءَ کي خطرو هوندو آهي، جڏهن ته گهر ۾ حفاظت ۽ روحاني تحفظ وڌيڪ

هوندو آهي، هوڏانهن پروفيشنل )ڊاڪٽرياڻين( جي خيال مطابق غير تربيت يافته دايون ڊليوري جي ڪيسن کي محض اندازن ۽ بغير ڪنهن حفاظتي ا پاءُ وٺڻ جي سرانجام ڏين ٿيون. ڳورهاري عورت کي ا ن وقت اسپتال وڃڻ جي صلاح ڏينديون آهن، جڏهن ويم وارين پيچيدگين کي سنڀالڻ، سندن وس ۾ نه هوندو آهي، اهڙين حالتن دوران ڳورهاري عورت جيڪڏهن اسپتال پهچائي به وڃي ته ڪو خاطر خواه نتيجو نه ملندو آهي ۽ زندگيءَ کي بچائڻ ڏاڍو ڏکيو ٿي پوندو آهي.

غير تربيت يافته دائي کي حمل جي 41 ڏينهن دوران جسماني معائني ۾ ممڪنه پيچيدگين جو قطعن شعور ۽ ڄاڻ نه هوندي آهي. دائين جي ڊڪشنري ۾ باقاعده )چيڪ اپ( معائني جو بلڪل به رواج نه هوندو آهي ۽ نه ئي وٽن ڪي سهولتون آهن. بلڊپريشر، وزن ۽ جسم ۾ خون جو مقدار چيڪ ڪرڻ جو ا نهن وٽ بلڪل رواج نه آهي، ڪجهه دايون هٿن پيرن تي سوڄ ڏسي، بلڊپريشر چيڪ ڪرائڻ جو مشورو ڏينديون آهن، ڪجهه دائين کي هروڀرو خوش فهمي هوندي ته پيٽ ۾ جيڪڏهن ٻار جي پوزيشن ٺيڪ نه آهي ته پاڻ ئي ٺيڪ ڪري وٺنديون. ا نهن جا گهريلو قسم جا نسخا )ٽوٽڪا( به ٻڌڻ جي لائق هوندا آهن، ٻار پيدا ٿيڻ کان اڳ خون کي روڪڻ لاءِ اڪثر دايون پيهي لسو ڪري سفوف وانگر تيار ڪنديون آهن ۽ پاڻيءَ ۾ ملائي پياري ڇڏينديون آهن، حفاظتي ا پاءَ وٺڻ جو ڪو طريقو کين معلوم نه هوندو آهي، وڌ ۾ وڌ هٿ ڌوئي وٺن ته وڏي ڳالهه آهي )گلوِز( دستانا پائڻ جي کين ڪا خبر نه هوندي آهي، گلوز جو استعمال ۽ اور ڪٽڻ لاءِ ا ٻاريل/ بوائل ٿيل ڪئنچي وغيره جو اِستعمال پڻ کين معلوم نه هوندو آهي، صفائي سٿرائي جون مناسب طريقي سان احتياطي تدبيرون اختيار نه ڪرڻ سان ڪيتريون مريض عورتون موت جي منهن ۾ هلي وينديون آهن. ڇوڪرين جي ننڍيءَ عمر ۾ شادي به ويم دوران پيچيدگين جو هڪ وڏو اهم مسئلو آهي، ننڍپڻ ۾ جيئن ته ڇوڪري جي جسماني بناوٽ اڃان نامڪمل هوندي آهي، ان ڪري هوءَ حمل جو ٿيڻ ۽ ڊليوري جو مرحلو برداشت ڪرڻ جي پوزيشن ۾ نه هوندي آهي. ماهرن جي راءِ مطابق 21 سالن کان وڌيڪ عمر وارين ڇوڪرين جي بنسبت 15 کان 19 سالن تائين واريون ڇوڪريون ويم دوران مختلف تڪليفن کي آسانيءَ سان منهن نٿيون ڏيئي سگهن ۽ سندن مرڻ جا آثار وڌيڪ موجود هوندا آهن. ٻار جي پيدائش وارو مرحلو ا نهن لاءِ وڌيڪ نازڪ ۽ خطرناڪ ثابت ٿيندو آهي.

پاڪستان ۾ ويم ۽ ويم سان لاڳاپيل پيچيدگي جي ڪري هر 21 منٽن کان پوءِ هڪ ڳورهاري عورت اجل جو شڪار ٿي وڃي ٿي. خواتين جي عمومي صحت جي ناقابل بيان صورتحال ۽ بالخصوص ويم جي دوران وارا مسئلا جن ۾ غربت، لاعلمي ۽ بي توجهي جي ڪري موت جو وڌيل انگ هڪ توجهه طلب قومي مسئلو آهي. ويم جي دوران پيچيدگين جو پيدا ٿيڻ ۽ ا نهن کي حل ڪرڻ لاءِ جتي اسان ٻين مٿي ذڪر ڪيل ڳالهين تي زور ڏيون ٿا، ا تي اسان جي حڪومت جو به خاص طور تي اهم فرض عائد ٿئي ٿو ته هر وڏي توڙي ننڍڙي شهر، ڳوٺ ۽ واهڻ ۾ جتي به انساني آبادي موجود آهي، هيٺانهين سطح تائين صحت جا مرڪز کولي۽ خاص طور تي )ميٽرنٽي هوم( موجود هجن، جن ۾ گهٽ ۾ گهٽ پڙهيل ڳڙهيل ليڊي هيلٿ وزيٽر ضرور هجن، جيڪي بروقت ڳورهاري عورت جي مدد ڪن. مٿي ذڪر ڪيل مضمون ۾ )دوران زچگي( ٿيندڙ موت ۽ ان جي پيچيدگين جو ڀرپور جائزو ورتو ويو آهي.

پاڪستان ۾ ڄمندڙ 61 سيڪڙو ٻار فوت ٿي وڃن ٿا ۽ 91 سيڪڙو ٻارڙا پهرين سالگره کان اڳ ۽ 51 سيڪڙو ٻار پهرين مهيني ۾ فوت ٿين ٿا. )پي پي اي( مطابق ا نهن ٻارن جي موت جو سبب غذا جي ڪمي ۽ ويم جا غلط طريقا آهن. ڪراچيءَ مان جاري ٿيندڙ هڪ اخبار جي بيورو رپورٽ مطابق پاڪستان ۾ ڄمندڙ ٻارڙن جي موت جي شرح هڪ سال ۾ 61 سيڪڙو آهي، هڪ هزار فوت ٿيندڙ ٻارڙن ۾ 91 ٻارڙا پهرين سالگره کان اڳي ۽ 51 ٻارڙا پهرين مهيني اندر فوت ٿي وڃن ٿا. جنهن جو سبب غذا جي ڪمي، ويم جا غلطا طريقا آهن. )روزانه ڪاوش، اربع 13 فيبروري 2112ع(

پروفيسر جي. ايس اڪرم، چيئرمين پاڪستان پيڊياٽرڪ ايسوسيئيشن )پي پي اي.( تازو ان ساڳي موضوع تي وڌيڪ خيالن جي ڏي وٺ ۽ ماءُ ۽ ٻار جي صحت سان واڳيل حقيقتن کي منهن ڏيڻ ۽ حالتن کي بهتر طريقي منهن ڏيڻ لاءِ ڪراچي آغا خان ميڊيڪل يونيورسٽي ۾ ٻار ۽ ان جي سنڀال جي عنوان تحت ٻه ڏينهن وارو سمپوزيم ٿي گذريو، جنهن ۾ پڻ ماهر ڊاڪٽرن ٻارن جي صحت ۽ سنڀال سان گڏوگڏ ماءُ ۽ ان جي صحت جي سنڀال تي خاص طور توجهه ڏيڻ جو ضرورت تي زور ڏنو ۽ حڪومت کان مطالبو ڪيو ته ملڪ ۾ هيٺانهين سطح تائين هنگامي حالتن تحت ٻار ۽ انهن جي نشونما ۽ صحت جي عنوان هيٺ اپاءُ وٺي، ٻارڙن جي زندگين کي بچايو وڃي.

پنهنجي افتتاحي تقرير ۾ ڪئنيڊا کان آيل ڊاڪٽر جي فريزر ٻڌايو ته مستقل جي معمارن تي توجهه ڏيڻ سان اسان پنهنجي ملڪ لاءِ اصل ۾ خوشحاليءَ جو ٻج پوکيون ٿا، ڇو ته ننڍڙي هوندي واري سٺي سنڀال، ٻارڙي جي نه صرف سٺي صحت ۽ سکڻ واري مرحلي کي ڀرپور انداز سان اڳتي وڌائي ٿي، پر اصل ۾ ذهني نشونما به سٺي صحت جي ئي مرهونِ منت آهي.

\* \* \*

سائي ڇا آهي؟

سائي کي يرقان يا پيليا به سڏيو وڃي ٿو. گهريلو طور تي هيٺ ڏنل نسخن تي آزمائش ڪري ڏسو، اِنشاءَ الله تعالٰي مڪمل طور تي شفاياب ٿيڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندا.

ڳاڙهي گجر جو جوس )رَ س( ڪڍي ماکيءَ ۾ ملائي پيئڻ سان ڪامڻ کي گهٽائڻ ۾ مدد ملي ٿي.

ٻه ڪيلا، ماکيءَ سان ملائي کائجن. ڳڙ ۾ ادرڪ جي رَس ملائي کائجي.

اڇو بصر ۽ ڳڙ کڻو، ا ن ۾ ٿوري هيڊ ملائي، صبح ۽ شام کائو.

رات جو کليل آسمان هيٺ ڪمند کي رکي ڇڏيو، صبح جو چوسيو )ڳنڍيريون ٺاهي.(

موري کي ڳترا ڳترا ڪري، پليٽ ۾ وجهي ڍڪي، رات جو ٻاهر رکي ڇڏيو، چانڊوڪي رات هجي ته وڌيڪ بهتر ٿيندو، پوءِ صبح جو جوس ڪڍي پيئڻ سان جگر جي سوزش کي بي اِنتها فائدو رسندو.

صبح جو نيرانو، ليمو کڻو، چير لڳايو ۽ پوءِ ٿوري کائڻ واري سوڍا لڳائي چوسيو.

گجرن جو جوشاندو ٺاهي پيئو، سائي جي باعث پيدا ٿيل ڪمزوري ۽ خون جي ڪمي ختم ٿي ويندي. صبح جو نيرانو، ماکي ۽ نم جو ٿورو جوس )رَ س( ملائي پيئڻ سان تمام گهڻو فائدو رسندو.

آريٺن جو پاڻي ناس ۾ )ٻه ٽي ڦڙا( وجهڻ سان به سائيءَ کي گهٽائي سگهجي ٿو.

هيڊ جا فائدا

ڪٿي ڌڪ لڳي ته ا تي هيڊ ۽ تيل ملائي هلڪو گرم ڪري هڻڻ سان سور لهي ويندو. هيڊ ۽ ماکي ملائي هڻن سان به فائدو ٿيندو آهي.

ڌڪ لڳڻ کان پوءِ، هيڊ جو اڌ چمچو گرم کير ۾ ملائي پيئڻ سان سور لهي ويندو.

چهري جي صفائي لاءِ هيڊ هڪ چمچو، اٽو هڪ چمچو ۽ بيسڻ هڪ چمچو، کير ۾ ملائي، چهري تي مالش ڪرڻ سان چهرو صاف ٿي ويندو آهي.

هيڊ جو استعمال روزاني کاڌي مثلا سبزي، گوشت ۽ ٻين ڀاڄين ۾ ڪرڻ سان جسم جي واڌ، چرٻي به ختم ٿي

ويندي آهي.

هيڊ ۽ ڏهي ملائي هڻڻ سان چهرو صاف ٿيندو آهي. صحت کي ٺيڪ رکڻ لاءِ هيٺين ڳالهين تي عمل ڪريو .1 کاڌي کائڻ کان پوءِ يڪدم پاڻي نه پيو.

.2 کاڌو کائڻ کان پوءِ هڪدم نه ليٽو.

.3 روزانو صبح جو سوير ورزش ضرور ڪريو. .4 صبح جو نيرن ڪرڻ نهايت ضروري آهي.

.5 صبح جو سوير اٿڻ صحت لاءِ فائديمند آهي.

.6 رات جو سمهڻ کان پهرين ڏندڻ ڏيڻ ضروري آهي.

.7 ڏينهن ۾ 11 يا 15 گلاس پاڻي پيئڻ سان چمڙي ۽ صحت سٺي رهندي. .8 رات جو سمهڻ کان پهرين کير پيئڻ صحت لِاءِ تمام فائديمند آهي.

.9 ليٽي پڙهڻ سان نظر ڪمزور ٿئي ٿي.

.11 روزانو صبح جو اکين کي ٿڌي پاڻيءَ جا ڇنڊا هڻو.

.11 سياري ۾ ٿڌ کان بچڻ لاءِ بيضي ۽ ماکيءَ جو استعمال ڪريو. .12 انگور کائڻ سان رت صاف ٿيندو آهي.

\* \* \*

## ٿيلسيميا ڇا آهي؟

ٿيلسيميا رت جي اهڙي خرابي آهي، جنهن ۾ رت جا جزا جسماني ضرورتن مطابق آڪسيجن جو مناسب مقدار مهيا ڪرڻ جي قابل نٿا ٿين.

هن عمل ۾ Marrow) (Bone مناسب طريقي سان رت جا

ڳاڙها جزا تيار ڪرڻ جي لائق نه هوندو آهي.

دل ۽ ٻيا عضوا رت جي گهٽتائيءَ جي ڪري ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندا آهن. مريض هئڊو هر وقت ٿڪل ۽ ماندو ڏسڻ ۾ ايندو آهي. جيڪڏهن علاج نه ڪيو وڃي ته مريض اڪثر ڪري هڪ کان اٺن سالن جي عمر ۾ مري ويندو آهي.

ٿيلسيميا جا قسم:

ٿيلسيميا مائنر: ٿيلسيميا مائنر وارا ماڻهو ظاهري طور

صحتمند هوندا آهن. پر اهو مرض انهن ۾ موجود هوندو آهي ۽ سندن جين ايندڙ نسل ۾ منتقل ڪري ڇڏيندو آهي.

ٿيلسيميا ميجر: هيءَ رت جي خطرناڪ خرابي آهي جنهن ۾ هر مهيني رت جي طبي چڪاس ۽ علاج ڪرائڻ ضروري هوندو آهي.

ٿيلسيميا ڪيئن ٿيندي آهي؟

ٿيلسيميا رت جي جينياتي خرابي آهي، جيڪا فقط والدين جي جين جي ذريعي ٻارن ۾ منتقل ٿيڻ جي صورت ۾ پيدا ٿيندي آهي.

ٿيلسيميا ڪيئن ٿيندي آهي؟ اسان جي رت ۾ ان جو ڪيترو چانس آهي؟ ٿيلسيميا جي متاثر(Carrier)والدين مان ٻارن ۾ منتقل ٿيندو آهي.

(Carriers)۾ بيماري جي ڪابه نشاني ظاهر نه ٿيندي آهي. تڏهن به هو ايندڙ نسل ۾ بيماري منتقل ڪري سگهي ٿو.

ٿيلسيميا مائنر يعني(Carriers)انهي صورت ۾ ظاهر ٿيندو آهي، جڏهن مائٽن ۾ به هڪ(Carriers)هوندو آهي. ٿيلسيميا ميجر فقط انهيءَ صورت ۾ ظاهر ٿيندو آهي، جڏهن ٻنهي والدين يعني ماءُ ۽ پيءُ ۾(Carriers)هجي.

اسان جو جسم اسان جي مائٽن جي طرف کان منتقل ڪيل حياتياتي معلومات جي بنياد تي سڄي عمر هڏين جي اندر رت جا ڳاڙها جزا تيار ڪندو رهندو آهي. اسان اڌ حياتياتي معلومات پنهنجي پيءُ کان ۽ اڌ پنهنجي ماءُ جي طرف کان حاصل ڪندا آهيون. ماءُ يا پيءُ جي طرفان ڪهڙي اڌ معلومات اسان کي ملندي آهي؟ ان جو دارومدار اسان جي قسمت تي آهي انهيءَ معاملي ۾ نه اسان جي مائٽن جي مرضيءَ جو ڪودخل آهي، نه ئي وري اسان کي چونڊڻ جو ڪو حق آهي. جڏهن والدين مان ڪنهن هڪ کي(Carriers)هجي ته ٻارن کي(Carrier)ٿيڻ جا 51 سيڪڙو چانس هوندا آهن. جڏهن والدين مان ٻنهي کي(Carriers)هجي ته ٻارن کي

ٿيلسيميا جي مريض بڻجڻ جا چانس 25 سيڪڙو هوندا آهن ۽(Carriers)بڻجڻ جا چانس 51 سيڪڙو هوندا آهن. نارمل رهڻ جا چانس 25 سيڪڙو هوندا آهن.

ٿيلسيميا کان بچاءُ ڪيئن ڪجي؟

پنهنجي ايندڙ نسل کي ٿيلسيميا کان بچائڻ جو واحد طريقو هيءُ آهي ته شاديءَ کان پهرين مرد ۽ عورت ٿيلسيميا جي ٽيسٽ ڪرائين ٿيلسيميا کان متاثر هئڻ جي صورت ۾ شاديءَ کان پرهيز ڪن.

پهريون علاج: )رت چڙهڻ( ٿيلسيميا جي هر مريض کي هر مهيني رت جي منتقلي جي ضرورت پوي ٿي. ڇاڪاڻ ته رت جي خالي ڳاڙهن جزن جي جڳهه نوان صحتمند جزا وٺي سگهن. هيءُ عمل چئن کان ڇهن ڪلاڪن ۾ مڪمل ٿئي ٿو. رت جي تبديليءَ لاءِ مريض کي ڪنهن اسپتال يا خاص ڪلينڪ ۾ وڃڻو پوي ٿو، هيءُ عمل بغير ڪنهن وقفي جي هر مهيني مڪمل ٿيڻ ضروري آهي.

زندگيءَ لاءِ نئون رت: مريض کي چئن هفتن ۾ هڪ دفعو نئين رت جي ضرورت پوندي آهي. هو باقي سڄي عمر انهيءَ انداز ۾ گذارڻ تي مجبور هوندو آهي. رت جي تبديليءَ جي نتيجي ۾ اضافي فولاد جمع ٿيڻ جو مسئلو مريض کي زندگي ڀر رت جي فراهمي جي ضرورت پوندي آهي. رت جي فراهميءَ جي نتيجي ۾ اضافي فولاد جمع ٿيڻ سان مشڪلات پيدا ٿيندي آهي. رت ۾ فولاد هوندو آهي. جيڪو رت جو استعمال کان پوءِ جسم ۾ باقي رهجي ويندو آهي. جيڪڏهن هي فولاد جسم مان خارج نه ڪيو وڃي ته عضون کي نقصان پهچائيندو آهي.

ٻيو علاج: mention) (Deseferalرت جي استعمال کان پوءِ جسم ۾ بچيل فولاد جسم ۾ جمع ٿيڻ ڪري زهر جو ڪم ڪندو آهي، دل، جگر ۽ ٻين اهم عضون کي نقصان پهچائيندو آهي(Deseferal)نالي هڪ دوا فولاد کي زائل ڪرياضافي فولاد کي خارج ڪنديآهي(Deseferal) انجيڪشن جي مدد سان جسم ۾ داخل ڪئي ويندي آهي. هيءُ عمل ڏاڍي سست رفتاريءَ سان مڪمل ٿيندو آهي، جنهن دوران هڪ خاص قسم جو پمپ استعمال ٿئي ٿو جيڪو 6 کان 7 ڪلاڪن تائين هلندو رهي ٿو. رت جي مسلسل تبديلي۽ روزانه هڪ (Deseferal)انجيڪشن جي مدد سان ٿيلسيميا جو مريض معمول جي زندگي گذاري سگهي ٿو. (Deseferal) هڪ ننڍڙي پمپ وسيلي چمڙيءَ ۾ داخل ڪئي وڃي ٿي. هيءَ رت مان اضافي فولاد ڪڍي پيشاب رستي جسم مان خارج ڪري ڇڏيندي آهي.

ٽيون علاج: transplant(B.M.T)) marrow (Boneبي، ايم، ٽي اهڙو علاج آهي، جيڪو فقط خوش قسمت مريضن کي ميسر ٿيندو آهي. انهيءَ جو سبباهو آهي ته ٿيلسيميا ۾ ٽرانسپلانٽ انهيءَ صورت ۾ ممڪن هوندو آهي، جڏهن ٿيلسيميا جي مريض کي عطيو ڏيندڙ(Donor)دستياب هجي. جنهن جو جسماني عطيو مريض جي جسم لاءِ قابل قبول(Compatable)هجي. عطيو ڏيندڙ نارمل به ٿي سگهي ٿو. ٽرانسپلانٽ جي ناڪاميءَ جو نتيجو موت جي صورت ۾ نڪري سگهي ٿو.

ٿيلسيميا جو مريض نارمل زندگي گذاري سگهي ٿو. رت جي باقاعدي منتقلي ۽ روزانه

هڪ(Deseferal)نجيڪشن جي مدد سان ٿيلسيمياجو مريض معمول جي زندگي گذاري سگهي ٿو. دنيا جو ڪوبه مسئلو يا آزمائش زندهه رهڻ ۽ هڪ نارمل زندگي گذارڻ جي امنگ انهن کان کسي نٿو سگهي.

اسان جي ملڪ ۾ اندازي موجب 81 لک کان هڪ ڪروڙ ٿيلسيميا(Carrier)موجود آهن.

ڄام شورو سنڌ يونيورسٽيءَ جي ڊپارٽمينٽ آف فزيالاجي ۾، ٿيلسيميا بچاءَ مرڪز طرفان هڪ ڏينهن جي بلڊ بئنڪ ڪئمپ لڳائي وئي، جنهن ۾ سنڌ يونيورسٽيءَ جي استادن، استادياڻين، شاگردن ۽ شاگردياڻين تمام

گهڻي دلچسپيءَ سان پنهنجو رت ڏنو. تمام گهڻي تعداد ۾ شاگردن جو هجڻ انهيءَ ڳالهه جي ثابتي آهي ته اسان جا ماڻهو نه صرف باشعور آهن، پر هيلپنگ به آهن.

ڊپارٽمينٽ جي چيئرپرسن محترمه رشيد ڀٽي جي طرفان ڪيل سهڪار ساراهه جوڳو هو. هن ٽيم ۾ ٽوٽل 18 ميمبر هئا، جن ۾ هڪ ڊاڪٽر غلام نبي چنا 4 ٽيڪنيشن شيراز علي ميمڻ، شاهد علي شيخ، پير امتياز احمد ۽ خان محمد پلي، پير رفيق احمد، جواد الطاف حسين، احمد تنيو، وڪي انصاري، فواد شيخ ۽ ٻين حصو ورتو.

ان موقعي تي ”سرتيون“ رسالي جي ايڊيٽر گلبدن جاويد مرزا، فهميده ميمڻ، اسسٽنٽ پروفيسر فزيالاجي پڻ ڪئمپ اسٽاف سان سهڪار ڪيو. جڏهن ته لطافت علي اسسٽنٽ پروفيسر فزيالاجي بلڊ ڊونيٽ ڪيو.

\* \* \*

ياداشت ۽ دماغي ڪمزوريءَ جو علاج

صحت جي سٺي ۽ خراب هجڻ جو سڌو سنئون اثر، انساني دماغ تي پوندو آهي. انساني دماغ جيڪو ٻين ڪيترن ئي بي مثال ڪم سرانجام ڏيڻ سان گڏوگڏ ياداشت جو به مرڪز آهي، تنهن کي ٺيڪ ٺاڪ رکڻ ۾ ئي عافيت آهي، ڇو ته جيڪڏهن دماغي ڪمزوري هوندي ته انسان جي ياداشت تي به اثر پوندو. هونئن ته عام طور تي چيو ويندو آهي ته عمر سان گڏوگڏ ياداشت ڪمزور

ٿيندي ويندي آهي. پر هروڀرو سدائين ائين به نه هوندو آهي. اڄڪلهه ڪيترن تحقيقاتي مضمونن ۾ اهو بيان ڪيو ويو آهي ته جيڪڏهن باقاعدي صحت جو خيال رکيو وڃي ۽ روزمره جي زندگي ۾ ورزش کي شامل رکيو وڃي ته هوند ياداشت جو عمل بنهه متاثر نه ٿيندو. جنهن جو ثبوتاهو آهي ته اڄ تقريبا˝ اهي خبرون ٻڌڻ ۽ پڙهڻ ۾ اينديون رهن ٿيون ته 61 کان وڌيڪ عمر وارا مرد توڙي خواتين مئٽرڪ ۽ ان کان مٿي جا ڊگري ڪورس مڪمل ڪن پيا، ۽ پڙهائي جاري رکيو ويٺا آهن. اهو ان ڳالهه جو پڪو ثبوت آهي ته انسان چاهي ته ڇا نه ٿو ڪري سگهي. هونئن پڙهڻ لاءِ عمر جو قيد لازمي نه آهي. اسان جي پياري نبي حضرت محمد مصطفٰي صلي الله عليه وآله وسلم جن جو فرمان آهي ته مرد توڙي

عورت تي علم حاصل ڪرڻ لازم آهي، انسان جي ”ڄمڻ کان وٺي مرڻ تائين يعني ته پينگهي کان وٺي قبر

تائين“ ۽ اهو سڀ تڏهن ئي حاصل ٿي سگهي ٿو جڏهن ”انساني جسم“ سان گڏوگڏ ”انساني دماغ“ به مڪمل طور تي صحتمند هوندو. صحتمند دماغ ئي ياداشت واري عمل ۾ ڀرپور حصو وٺي انساني صلاحيتن کي اجاگر ڪري سگهي ٿو. ان ڪري جيڪڏهن انسان کي ٿورو به شڪ ٿئي ته دماغي ڪمزوري محسوس ٿئي پئي ته ان طرف فورا˝ متوجه ٿي وڃي ۽ ان جو تدارڪ ڪرڻ کپي. جيئن عام طور تي بخار، نزلي ۽ ٻين تڪليفن ۾ علاج ضروري سمجهيو ويندو آهي، ساڳيءَ ريت دماغي ڪمزوري لاءِ به حل ڳولڻ ضروري آهي.

ان لاءِ ڪجهه ترڪيبون هيٺ ڏجن ٿيون

دماغ تڏهن ڪمزور ٿيندو، جڏهن جسم ۾ خون جي ڪمي واقع ٿيڻ شروع ٿيندي آهي. صبح جو سوير جاڳڻ کپي ۽ سج نڪرڻ کان پهريان اٿي ڪري کليل هوا ۾ چهل قدمي ڪرڻ گهرجي فڪرات کي هروڀرو پنهنجي مٿان سوار نه ڪجي، کاڌي جو نظام درست رکڻ گهرجي کليل هوا ۾ وڏا وڏا ساهه کڻڻ کپن. جيئن تازي هوا ۽ آڪيسجن دماغ تائين پهچي سگهي. هاڻي اچو ته ڪجهه ڳالهيون ياداشت کي تيز ڪرڻ لاءِ ڪريون.

رات جو12 عدد بادام پاڻي ۾ پسائي رکو ۽ صبح جو وات ۾ هڪ هڪ وجهي چٻاڙي، مٿان کير جو ڍڪ ڀريندا وڃو. اهڙيءَ ريت سمورا بادام آرام سان چٻاڙي کائيندا وڃو ۽ کير جو گلاس پي ڇڏيو. ڪجهه دير بعد پوءِ هڪ انڊو هاف فرائي ڪري ڪارا مرچ وجهي کائي ڇڏيو. پوءِ منجهند جي مانيءَ کان اڳ ۾ خالي پيٽ معجون دماغ افروز 12 گرام کائو خوش رهو ٽينشن نه وٺو الله بهتر ڪندو.

ياداشت کي بهتر بڻائڻ لاءِ الله تعالٰي جو ذڪر ڪريو قوت حافظه کي وڌائڻ لاءِ دعائيه ڪلمات پڙهندا رهو. قرآني آيات جو ورد ڪريو خاص طور تي ”رب زدني علم ˝ا“ جو ورد ڪريو.

\* \* \*

**صحت جي فلاسافي ۽ سائنس**

دِل ڇا آهي؟ هِن جي وصف ڪيئن بيان ڪجي؟ ڪهڙي وصف وڌيڪ صحيح آهي؟ اِهو فيصلو ڇڏبو هِن مضمون کي پڙهندڙن تي هِتي مان بيان ڪندم دِل جي ا نهن مختلف پهلوئن کي جيڪي مختلف انداز ۾ ’دِل‘ جي اهميت کي ا جاگر ڪن ٿا. ”دِل“ ا هو هنڌ جتي ر ب رَحيّم موجود آهي، اِها ڳالهه ق رآني آياتّ جي روشنيءَ ۾ به واضع ٿيل آهي ته وري بزرگن ۽

اِلهامي شاعرن جي زباني به بيان ڪئي وئي آهي، سماج ۾ ثقافتي لحاظ کان به اهميت دِل کي مليل ته د نيا جي هر ٻوليءَ واري شاعر به ”دِل“ کي اوليت ڏني آهي. هر زبان جي شاعر ’دِل کي ن مايان ”اوليت“ ڏني آهي. هر ٻوليءَ ۾ ’دِل‘ کي نِمايان مقام ڏيندڙ شاعرن جا بي شمار شعر دِل متعلق ملندا رهن ٿا. پوءِ ا ها سنڌي زبان هجي، يا ا ردو يا وري ڪا ٻي ٻولي اسان کي بي شمار شعرن جو خزانو دِل جي ”موضوع“ ۽ ”لفظ“ تي

مشتمل حاصل ٿي سگهي ٿو. جيئن ته زندگيءَ جي ”بقا“ ۽ ”فنا“ دِل جي ڌڙڪڻ سان وابسته آهي، پوءِ اسان کي سوچڻو پوندو ته هڪ فنا ٿيندڙ جسم ۾ لافاني رب جليل ڪهڙي نموني ۽ ڪهڙي شڪل و صورت ۽ ڪهڙيءَ ريت هِن عضوي ۾ هروقت هرپل گڏ گڏ رهي ٿو. سوال آهي ته ڪهڙيءَ طرح؟ اِن جو جواب آهي ته قرآن شريف ۾ هڪ آيت سڳوري ۾ واضع ٻڌايو ويو آهي )ترجمو( ”بيشڪ رب اوهان کي اوهان جي شهه رڳ کان ويجهو آهي“، ا ها شهه رڳ جيڪا شاه شهه شريان (Aorta) منجهان صاف خون کڻي ٻاهر نڪري ٿي ۽ سڄي جسم کي تازو توانو ڪري ٿي ۽ غلاظت گڏ ڪري واپس دِل ۾ آڻي صاف ڪري ٿي ۽ ائين اِهو چڪر زندگي ڀر هلندو رهي ٿو، جيڪو حياتيءَ جو ا هڃاڻ پڻ آهي. اِن کي اسان ميڊيڪل سائنس ۾ چڱي نموني سمجهي سگهنداسين.

دل ڪم ڪيئن ٿي ڪري؟

الله تعالٰي ”دل“ جهڙو انمول عضوو ڪو ٻيو نه خلقيو آهي، خلقڻهار هڪ بالغ ماڻهوءَ جي دل، سائيز ۾ سندس بند م ٺ جيتري )جوڙي( ٺاهي آهي، پر تنهن هوندي به منجهس ايتري طاقت رکي آهي جو اها بنا وقفي جي ڌڙڪندي رهي ٿي.

بظاهر هيءَ هڪ م ٺ جيتري گوشت پوست جو لوٿڙو/ ڳوڙهو جنهن کي ٽڪنڊو چئي سگهجي ٿو، تنهن کي دِل سڏيون ٿا، پر ايتري ته پڪي ۽ مضبوط، جيڪا هڪ منٽ ۾ ستريا ٻاهتر ڀيرا سڪڙجي ۽ ڦنڊجي )ڦهلجي( ٿي ۽ سڄي عمر ڌڙڪندي رهي ٿي، سا هڪ منٽ لاءِ به آرام نٿي ڪري، هن ڌڙڪڻ جو بيهڻ، ٻين لفظن ۾ ”موت“ جو واقع ٿيڻ آهي. قدرت واري هِن گوشت جي ٽڪري کي اِهڙي قسم جي مشڪن منجهان ٺاهيو آهي جيڪي نه ڊهن نه ٺهن“. هڪ دفعو جيڪڏهن ڊهي پيون ته پوءِ بس ختم سڀ ڪجهه! هيءُ دراصل اسان جي سڄي بدن ۾ رت پهچائڻ جو اوزار يعني ”پمپ“ آهي. جنهن جي ذريعي اسان جي بدن جي پرورش ٿئي ٿي. دِل اندر رت کڻي اچڻ ۽ ٻاهر کڻي وڃڻ جو ڪم شريانيون )رت جون ناليون( سرانجام ڏين ٿيون. اسان جي دِل پنجاه سالن جي عمر تائين تقريبا˝ ٻارنهن هزار ٽن وزن جو خون جسم اندر پمپ ڪري ٿي. دِل سائيز ۾ بند م ٺ جيتري آهي پر ا ن جي باوجود منجهس ايتري طاقت آهي جو اها (24) چوويهه ڪلاڪن ۾ 68111 ليٽر جيترو وزن يا هڪ عام مشين جيترو وزن

زمين کان ٽيهه (31) سينٽي ميٽر تي پهچائي سگهي. ٿلهي ليکي دل 24 ڪلاڪن ۾ رت جا 16361 ليٽر خارج ڪندي رهي ٿي. پاءُ کن وزن جيتري هِ ن عضوي جي جوڙجڪ هڪ ٻه ماڙ عِمارتَ جيان آهي. جنهن جي مٿين ماڙ منزل ۾ کاٻي ۽ ساڄي ڪناري (Auricles) ۽ هِيٺين منزل ۾ کاٻي ۽ ساڄي خاني لاءِ ڪوٺيون يعني وينٽريڪلس (Ventricles) موجود هونديون آهن. هر هڪ پاسي جي ڪناري ۽ خاني جي وچ ۾ هڪ وال به ٿئي ٿو، جڏهن ته ٻن ڪوٺين جي وچ ۾ اهڙو وال موجود نه آهي. خاني کان شريانين ۾ کلندڙ لنگهه يعني )گذرگاهه( به آهن ته وري رڳن مان ڪناري ۾ پوندڙ در به آهن. ڪنهن صحتمند دل ۾ موجود اهڙا سڀ در مضبوطي سان فٽ ٿيندڙ هوندا آهن، ڇو ته جيئن ئي رت هڪ دفعو دل منجهان (Squeezout) يعني ته ڀيڪوڙجي نڪري وڃي ٿي ا ن مهل اِهو ضروري هوندو آهي ته ا ها وري ساڳئي لنگهه رستي واپس دل ڏانهن نه موٽي وڃي. دل جي هر دهڪي سان گڏوگڏ دل جا وال کلندا ۽ بند ٿيندا رهندا آهن. جيئن ته پهرين ذڪر ٿي چڪو آهي ته دل هڪ پمپنگ عضوي وانگر ڪم ڪري ٿي، جيڪڏهن دل جي اندروني ساخت کي ڏسنداسي ته دل ۾ هڪ ٻه پمپي مشڪون آهن، جن مان هر هڪ الڳ پاسي کان ٿئي. کاٻي پاسي کي ڦڦڙن واري آڪسيجن رت ملندي آهي، جيڪا پوءِ سڄي جسم کي م هيا ڪئي ويندي آهي. جڏهن ته ساڄي پاسي ۾ اها رت ايندي رهندي آهي جيڪا گهٽ آڪسيجن ۽ وڌيڪ ڪاربن ڊاءِ آڪسائيڊ واري ٿئي ۽ اها ڦڦڙن ڏانهن موڪلجي ويندي آهي.

دل جي مٿين ڪوٺين جون ڀتيون سنهيون ٿين ٿيون، ڇو ته انهن جو ڪم رڳو ٿوري مفاصلي تي يعني ته رت کي هيٺين ڪوٺين تائين موڪلڻ جو هوندو آهي. سڄي حصي واري خاني جو ڀتيون ٿلهريون ٿين ٿيون ڇاڪاڻ ته اتان رت ڦڦڙن ڏانهن ڌڪبو/وڌندو رهي ٿو. دل ۾ سڀ کان وڌيڪ اهميت واري ڪوٺي ان جي کاٻي خاني واري ٿئي ۽ ان جون ڀتيون ٿلهي ۾ ٿلهيون ٿين، جو اها رت کي پري پري تائين موڪليندي رهي ٿي.

دل روزانو اٽڪل هڪ لک دفعا سسي ۽ ڦنڊي ٿي. ٻارن ۾ ساڳيو عمل 91 کان 111 ڀيرا ۽ وڏن بالغن ۾ 71 کان 81 ڀيرا ٿيندو رهي ٿو. پر جڏهن ڪو ماڻهو ڊڪندو آهي ته دل کي عام رواجي حالتن جي ابتڙ ساڍا ٽي دفعا وڌيڪ تيزي سان ڪم ڪرڻو پوي ٿو. ڪيڏي نه عظمت واري آهي ا ها الله جي ذات جيڪا سڀ کان سٺي خلقيندڙ بڻائيندڙ آهي. جڏهن ته سراسري طور تي دِل جو پنهنجو وزن ڏهه (11) آئونس کان وڌيڪ نه هوندو آهي. اِن ڳالهه منجهان توهان دل جي مِحنت جو اندازو لڳائي سگهو ٿا. اِهڙي مِحنتي، مضبوط ۽ زندگيءَ جي لاءِ اڻٽر عضوي جي حفاظت ۽ نگهباني ڪرڻ ڄڻ ته پنهنجي زندگيءَ جي نگهباني ڪرڻ جي برابر آهي. دل نه صرف اهڙي عضوي جو نالو آهي، جيڪو رت کي سڄي جسم ۾ روان دوان رکي، گردش ۾ رکي ٿو، پر ساڳي وقت اڃان تائين دل جي اهميت ثقافتي توڙي جذباتي طور تي به رهندي اچي ٿي. ترقي يافته سائنسي دور ۾ جتي دل هڪ پمپنگ مشين جي طور تي اهم ڪم سرانجام ڏي ٿي ته ساڳي وقت پراڻن زمانن کان وٺي ”دل“ جذباتي ۽ ثقافتي اهميت پڻ برقرار رکندي پئي اچي.

“The heart is the organ that circulates our blood still retains rich emotional and cultural significance.”

پنج سؤ سال پهريان، ميڪسيڪو جو آزٽيڪس (Aztects) نالي شخص پنهنجي ديوتا (Gods) کي انسانن جي دلين (Heart) جو کاڌو پيش ڪندو هيو، جنهن کي پادري ا ن وقت سيني اندران ڪڍي وٺندو هيو، جنهن وقت اڃان دل ڌڙڪي رهي هوندي هئي.

ٻيو پادري ا ن پڪڙيل ماڻهوءَ کي پٿر جي وڏي ٿلهي تي تيستائين پڪڙي رکندو هيو، جيستائين ا ها ڌڙڪندڙ دل ٻيو پادري ڪڍي وٺي ۽ پوءِ ا ن پڪڙيل مظلوم ماڻهو کي ٽيمپل (Temple) جي ڏاڪڻين تان هيٺ اڇلايو ويندو هيو ۽ دل ا ن ديوتا جي پيالي ۾ وجهي پيش ڪئي ويندي هئي، جيڪو ان ديوتا جي مجسمي ۾ ٺهيل هوندو هيو. اهڙي ريت سڄي سال اندر ويهه هزار کن 111)،(21 اهڙن مظلوم انسانن کي پڪڙي زبردستي پٿر تي ليٽائييپوءِ دل ڪڍي ديوتا کي راضي ڪرڻ لاءِ سندس ٺهيل مجسمي جي پيالي )ڪشڪول( ۾ پيش ڪئي ويندي هئ ۽ مظلومن جي باقي جسم کي چرچ جي مناري وٽان ڏاڪڻين ذريعي هيٺ ا ڇلايو ويندو هيو. اهڙيءَ طرح هر سال

مظلوم انسانن جون دليون (Hearts) ديوتا کي راضي رکڻ لاءِ ٻليدان ڪيون وينديون هيون. انهن وحشتناڪ منظرن کي ختم ڪرڻ لاءِ سال 2117ع ۾ هڪ اهم پيش رفت سامهون آئي. ميڊيڪل سائنس جي دنيا ۾ هڪ انقلاب آيو ۽ ماڻهن جي اندر موجود دل ۾ جيڪڏهن خدانخواسته ڪو مسئلو پيش اچي وڃي ٿو ته پوءِ ان کي وري روان دوان ڪرڻ لاءِ حيرت انگيز طور تي ڪامياب آپريش ڪري دل کي وري تازو توانو ڪيو ويو ته جيئن اهو انسان زندگيءَ جا باقي ڏينهن خوش و خرم گذاري سگهي. سال 2117ع ۾ پنهنجي نوعيت جي پهرين دل جي سرجري سڌو سنئون ڊائريڪٽ Surgery) Heart (Open ٻه سؤ (211) ساڻهن سيٽلائيٽ ذريعي ڏٺي.

ٽيليويزن ذريعي دل جي ماهر ڊاڪٽرن دل جي وڍ ڪٽ سڌو سنئون نه صرف ڏيکاري پر ريڊيو لنڪ جي آواز ذريعي وضاحت پڻ ڪئي وئي، اهڙي طريقي سان هن جديد دور ۾ دل جي اهميت کي اجاگر ڪري، سائنسي ميدان ۾ ٿيل ترقيءَ جي باعث ڪيمبرج شائرجي پاپوَٿ Hospital) (Papwoth اسپتال منجهان دل جي سرجري ائين ڏيکاري وئي، ڄڻ ته جيئن ماڻهو ا ن آپريشن ٿيٽر ۾ پاڻ بيٺل هجي.

عام ماڻهن ماهر ڊاڪٽرن کان سڌو سنئون سوال جواب ڪيا ۽ کين وضاحت سان جواب ڏنا ويا. سوالن جا جواب ائين ڪيا ويا جو لڳو پي ته هر سوال ڪندڙ ۽ هر جواب ڏيندڙ جهڙوڪر آمهون سامهون بيٺل هجن ۽ آپريشن ٿيٽر ۾ گفتگو ٿيندي هجي. تَ جسّس وچان ماڻهو پڇي رهيا هيا ته هو يعني ڊاڪٽر ڇا ڪري رهيا آهن ۽ کين موٽ ۾ واضع ڪري ٻڌايو ويو ته دل جا ماهر ڊاڪٽر آپريشن ذريعي دل جي د رستگيءَ ڪري رهيا آهن.

هن موقعي جي اهميت ۽ افاديت جو اندازو ان منجهان لڳائي سگهجي ٿو ته ڪيئن نه عوام دلچسپيءَ سان آپريشن ٿيندي ڏسي رهيو هيو ۽ سوال و جواب ڪري ڄاڻ ۾ اضافو ڪري رهيو هيو ڇو ته اصل ۾ اهميت هئي ”دل“ کي حاصل. هڪ طرف ”دل“ (Heart) جيڪا اسان جي جسم جي اندر سيني منجهه موجود آهي ۽ ٻي۾پاسي ”دل“ جي اهميت جيڪا ان کي اسان جي معاشري، يعني ڪلچر (Culture) ۾ حاصل آهي. ماضي فلاسفرن اڳ ۾ دل کي نه صرف جسماني طور اهم قرار ڏنو آهي، ڇو ته دل جو سڌو سنئون تعلق انسان جي زندگيءَ سان وابسته آهي، پر جذباتي ۽ روحاني اهميت جوبه بيحد ذڪر ٿيل آهي ۽ دل کي جذبات ۽ روح سان به ڳنڍيل ڏيکاريو ويو آهي.

مشهور سائنسدان ايرسٽوٽل (Aristotle) دل کي پهريون ڀيرو ڪڪِڙِي جي ٻچي اندر معائنو ڪري ڏٺو ۽

(Chick

مرغيءَ جي ٻچي

ٻڌايو ته هن جاندار ۾ جيڪو عضوو پهريون ٺهيو سو آهي دِل يعني .(Heart)

Embryo) ۾ وڌيڪ تحقيق ڪري اِهو پڻ ٻڌايو ته هيءُ ا هو ئي عضوو آهي جنهن تي زندگيءَ جو انحصار آهي Vitality) of (Centre ۽ ساڳي وقت ذهانت جو پڻ مرڪز آهي (Intelligence) جڏهن ته هڪ ٻي سائنسدان نالي گِيلن (Gallen) ٻڌايو ته دماغ (Brain) ذميوار ۽ مرڪز آهي جاندارن جي هوش وحواس لاءِ نه ”دل“ الله تعالٰي پنهنجي قدرت سان اسان جي دِل جي حفاظت پڻ ڪئي آهي، ڇو ته اِن کي ڦڦڙن جي هنج ۾ سيني جي پڃري ۾ اِهڙي طريقي سان نصب ڪيو آهي، ڇو ته هِن جي ئي سلامتي تي اسان جي زندگيءَ جو دارو مدار آهي. جڏهن بي احتياطي ۽ بي ڌياني جي ڪري دِل جي ڪارڪردگي بدلجڻ لڳندي آهي يا وري ٻ ڍاپي جي ڪري دِل ڪمزور ٿي پوندي آهي ته موت واقع ٿي ويندو آهي. جيڪڏهن دِل تندرست ۽ طاقتور نه هوندي ته سڄو بدن ڪمزور ۽ بيمار ٿي ويندو. دِل نه صرف هڪ اِهڙي عضوي جو نالو آهي، جيڪو رت کي نالين ذريعي سڄي جسم ۾ روان دوان رکي گردش ۾ رکي ٿو، پر ساڳي وقت قديم زماني کان وٺي هِن جديد سائنسي دور ۾ اڃان تائين دِل جي اهميت ثقافتي توڙي جذباتي طور تي به رهندي اچي ٿي. ترقي يافته سائنسي دور ۾ جتي دِل هڪ پمپنگ مشين طور اهم ڪم سرانجام ڏي ٿي، ساڳي وقت پراڻن زمانن کان وٺي ”دل“ جذباتي ۽ ثقافتي اهميت کي به برقرار رکندي اچي پئي.

(Gallen Stated that brain, not the heart, was the Centre of Consciousness and reason)

جڏهن ته هِن اِهو به مڃيو ته بيشڪ دِل جسم کي حرارت پهچائيندڙ عضوو يعني ذريعو آهي. پوءِ آهستي آهستي هِن ڪائنات ۾ انسان سفر ڪندو رهيو. ۽ پوءِ تقريبا˝ هزارين سالن کان پوءِ هڪ ٻي سائنسدان نالي ليونارڊوڊاوِنسي Vinci) da (Leonardo سائنسي تحقيق کان پوءِ پوري يقين سان ٻڌايو ته دِل حرارت کي پيدا ڪندڙ عضوو آهي. يعني ته Heat) generates (Heart سائنسدان گيلن (Gallen) وانگر هيءُ سائنسدان ليو نارڊو پڻ قانون تحت اِنساني دِل کي ڪٽي ٻاهر نه ڪڍڻ ۽ تحقيق ڪرڻ لاءِ اِنساني دِل اسستعمال نه ڪرڻ جو پابند هيو. ان ڪري هِن جانورن جي دل تي تجربا ڪيا ۽ اِيناٽومي يعني عضوي جون اندريون شڪليون پڻ جانورن جي دلين تي ٺاهيون Drawings) (Anatomical اندرين پاسي جون شڪليون دل کي وڍڻ ڪٽڻ بعد ٺاهيون ويون ۽ پوءِ ا نهن جا ڪم ۽ بناوت انسانن جي دِل جي ٻاهرين ساخت ۽ اندرين بناوت سان مئچ (Match) ڪري وضاحت لکي ۽ تصويرون ٺاهي پيش ڪيون ويون.

(Leonardo used oxen and other animals instead produced his anatomical drawings of animal organs in an attempt to determine the Structure and function of human organs.)

وليم هاروي Harvey) (William، جيڪو سرچارلس پهرين جو ذاتي فزيشن به هيو، تنهن کي اِهو ڪريڊٽ مليل آهي ته هن سڀ کان پهرين اِهو ٻڌايو ته دِل هڪ اِهڙو عضوو آهي، جنهن جي وسيلي رت )خون( سڄي جسم اندر گردش ڪندو رهي ٿو ۽ اِهو سڀ سرشتو بند نالين ذريعي دل جي معرفت پمپ ٿيندو رهي ٿو ۽ سڄي جسم اندر گردش ڪندو رهي ٿو هِن ئي سائندان سڀ کان پهريان باقاعده صحيح نموني اِها وضاحت ٻڌائي ته رت جون خاصيتون ڪهڙيون آهن ۽ ڪيئن رت سڄي بدن اندر گردش ۾ رهي ڪري جسم جي هر عضوي جي ننڍي کان ننڍي گهرڙي تائين آڪسيجن پهچائي ٿي ۽ موٽ ۾ ڪاربن ڊاءِ آڪسائيڊ جسم کان ٻاهر خارج ڪري ٿي ۽ خوراڪ پڻ پهچائي ٿي هڪ تجربي جي وضاحت ڪندي هِن اِهو ٻڌايو ته ڪيئن نه نَس هِٺانهين ڏانهن رت کنيو پئي وڃي“.

(In one of his experiments, he `milked the vein downward` to demonstrate its one- way action.)

چار سَوَ سال بعد هينئر د نيا ۾ ٽيڪنالاجي تمام گهڻي ايڊوانس ٿي وئي آهي. جديد د نيا ۾ جديد ٽيڪنالاجي جي ذريعي جتي ٻين علمن ترقي ڪئي آهي اتي ميڊيڪل سائنس به پوئتي نه آهي. بلڪه هينئر ڊرامائي انداز ۾ ترقيءَ جون منزلون طئي ڪندي ميڊيڪل سائنس تمام تيز رفتاري سان نئين ۽ جديد انداز ۾ ڪاميابيون ماڻي ورتيون آهن. اڄ جي جديد دور ۾ نه صرف اِهو ممڪڻ بڻيو آهي ته دِل جي سرجري ڪئي وڃي

۽ ا ن کي سِڌو سنئون سِٽيلائيٽ ذريعي ڏيکاريو وڃي پر اسان سائنسدان وِلسن گريٽبئڪ (Willson

Greatback) جا اِحسانمند آهيون، جنهن پهريون ڀيرو اِهڙو مصنوعي دِل جو پِيس ميڪر ٺاهيو آهي جيڪو آرام سان لڳائي سگهجي ٿو تقريبا˝ ويهه هزار کان مٿي اِنسان برطانيه ۾ هر سال اِهي مصنوعي پيسميڪر لڳائي پنهنجي دِل جي ڌڙڪن کي قابو ۾ رکڻ جي ڪوشش ۾ رڌل آهن.

(Thanks to Wilson Greatback who invented the first implantable Cardiac

Pacemaker)

جيتوڻيڪ هينئر اِها ڳالهه اسان تي واضع ٿي چڪي آهي ته دماغ (Brain) ئي اسان جي ذهانت ۽ جذبات

انڪاري ڪو به کان ڳالهه ِان پر آهي هنڌ جو (Brain is the seat of our Intelligence and Emotions)

ڪونهي ته اڃان تائين دِل ئي محسوسات جو مرڪز آهي ۽ خاص طور تي ”پيار“ ۽ ”پِيارَ“ لاءِ آخري جڳهه دل ئي آهي.

The heart remains the Compelling metaphor for feeling especially for love or

the end of love.

مطلب ته ڪٿي ڪٿي دماغ کان وڌيڪ دِل جي اهميت لازمي ۽ ضروري ٿي پوندي آهي.

اڄ به هِن ترقي يافته ۽ تيز رفتار دور ۾ دل سان م تعلق مشهور لفظ ۽ جملا Phrases) and (Words باقاعده لِکڻين ۾ لکجن ٿا، ڳالهائڻ دوران ڳالهائجن ٿا ۽ شاعر، پنهنجي شاعري ۾ بيان ڪن ٿا. مثال طور هرٽ فيلٽ Felt) (Heart دل ۾ محسوس ڪيم، وٿ ماءِ آل هرٽس سمورين دلين سان گڏ Hearts) all my (With، ۽ بروڪن هرٽ Heart) (Broken، ٽٽل دِل، اڃان تائين استعمال ٿين ٿا ۽ ڪلچر جو حصو بڻيل آهن. اِهي جملا لٽريچر ۾ اِستعمال ٿين ٿا ۽ ڳالهايا وڃن ٿا. اڃان تائين دِل (Heart) ويلنٽائن ڪارڊ تي پيار جي نشاني طور ڇپجي ٿي ۽ آءِ لو يو U) Love (I لکيو ۽ پڙهيو وڃي ٿو.

دِل اخلاقيات جي به حامل رهي آهي. too) significance moral a has heart (The پراڻي دور ۾ مصري

(Egyptians) ماڻهن جو خيال هوندو هيو ته هو، جڏهن مرندا ته سندن دليون توريون وينديون. ”سچ جي کنڀ سان، turth) of Feather (With اِهو ڏسڻ لاءِ ته مرندڙ ماڻهوءَ پنهنجي زندگي سچائي ۽ اورچائي سان گذاري (Nobly thruthfuly) and يا نه؟ ۽ ا ن پرک جي بنياد تي هو پوءِ جي زندگيءَ ۾ شامل ٿي سگهندا يا نه؟ in (Participate

ته جيئن (Heavy Heart) يعني دل، ڳوري مطابق صول ا ن ا جي نهن ا the after life and could there fore)

ڳوريشيهيٺوينديآهي، يعنيتها نماڻهوپنهنجي زندگيخرابنمونيگذاري، معنٰي تهڳوريدلنشاندهيڪندي

was Passed (Heavy heart weighed down by a badly lived life andجي گذاريندڙ زندگي خراب

souls. of devourer to۽ سندس روح جهمني۽ بدروحن ڏانهن منتقل ٿي ويندو. جڏهن ته هلڪي وزن واري/دل رکندڙ، سٺي ماڻهو جي نشاندهي ڪندو، جيڪو پوءِ هميشه لاءِ مزا ماڻيندو ۽ خوش زندگي گذاريندو سٺين سٺين

جڳهن تي يعني خوشيءَ وارن جڳهن تي ”جنت“ ۾ موڪليو ويندو. good a indicated heart Light (A

آهي ته ئي ِدل جي اسان ِاها person, who was then led to enjoy enternity in the happy fields’)

جيڪا جذباتيطورتي”سور“به محسوسڪريٿي۽ساڳي وقت ”خوشين“جو به اظهار ڪرائيٿي. (Emotional

happiness) of glow and pain جيتوڻيڪ توڙي جو اسان محسوس ڪريون ٿا ته اِهي ”احساس“،

۽ ”محسوسات“ دِماغ منجهه ڪيميائي تبديلين جي ڪري وقوع پذير ٿين ٿا، ۽ سائنس اسان کي )قطع نظر( هر ڳالهه جي،سمجهاڻي۽ تجربن سان ثابت ڪري ڏيکاريآهي، پر پوءِ به الائيڇو اڃان تائيندِل ساڳيئينمونياهميت جي حامل آهي۽ هميشه وانگر اهميت جو نشان بڻيل آهي.

“Heart remains such an important symbol to us, despite every thing science has taught us”.

سائنس ٻڌائي ٿي ته اصل ۾ حاڪم اعلٰي اِنسان جو ”دماغ“ آهي، جيڪو نه صرف هلڻ ڦرڻ جا حڪم ڏي ٿو پر ا ن جي اِشاري تي ئي اسان ڳالهايون ٿا، لکون پڙهون ٿا، سوچون سمجهون ٿا ۽ ڳالهه ٻولهه ڪريون ٿا ۽ چرپر

ڪيون ٿا. اِن جي ڪري ئي اسان کي ڇهڻ، ڏسڻ، ٻڌڻ، سمجهڻ ۽ محسوس ڪرڻ جي صلاحيت حاصل ٿي آهي. اِهو ئي اسان کي سٺي ۽ خراب جي وچ ۾ فرق ٻڌائي ٿو ۽ گذريل وقت جي ڳالهين کي اسان جي حافظي ۾ محفوظ رکي ٿو ۽ وقت سان گڏو گڏ ضرورت پوڻ تي ا نهن ڳالهين کي ورجائڻ ۽ ياد تازه رکڻ جي قوت ڏي ٿو. دماغ ئي سوچي ۽ سمجهي ٿو. اِهو ئي اسان جي خيالات، اِحساسات ۽ جذبات جو خزانو ۽ صدر مقام آهي. هيءُ اسان جي بدن جو مرڪزي ٽيليفون ايڪس چينج آهي، جنهن وٽ اسان جي هڪ هڪ نَسَ منجهان پيغامَ پهچندا رهن ٿا ۽ موٽ ۾ وري هو پنهنجي ماتحت ڪم ڪندڙ مرڪزن جي ذريعي م ناسب ۽ بروقت حڪم صادر ڪندو رهي ٿو. ايترو اهم ترين عضوو، جيڪو في الحقيقت اسان جي جسم جو حڪمران به آهي، اِن جي صحت ۽ حفاظت هر باشعور اِنسان لاءِ لازمي آهي ۽ لازمي طور تي ا ن جي صحت ۽ حفاظت جو جوڳو بندوبست ڪرڻ کپي

۽ ”دماغ“ جيڪو سوچي ۽ سمجهائي ا ن تي عمل ڪرڻ جي ڪوشش ڪرڻ کپي پر پوءِ

به ”اِنسان“ جيڪو ”اشرف المخلوقات“ به آهي، سو عام طور تي پنهنجي ”دماغ“ جي ڳالهه کي پاسيرو رکي

ڪري ”دِل“ کي فوفقيت ڏيندو رهي ٿ.و. حضرت علاممه اقبال رحه هڪ هنڌ فرمائين ٿا:

"صُ ´ازل نے ج .ھ سے کہا جبرئیل نے،

جو"ع´قل"کاغلامہو،وہ" ¸دل"نہکرقبول"

جگر/جيرو

Liver

جيرو يا عرفِ عام ۾ جگر سڏجندڙ هڪ اِهڙو غدود آهي، جيڪو پنهنجي ڪم ڪار جي لحاظ کان تمام گهڻو

(Reddish- brown in color, weight about three (3) pund and feels rubbery to .آهي پيچيده

touch. Large meaty organ, secreting chemical, it produces bile, asubstance needed

fats. digest to هي ڳاڙهي مائل ناسي رنگ جو وڏي ۾ وڏو غدود سڏيو وڃي ٿو. جسم اندر ڀڃ ڊاه واري عمل دوران هيءُ پروٽين، ڪاربوهائيڊريٽ ۽ چرٻيءَ وارن جزن جي غذائي اهميت کي برقرار رکندي، نظام هضم سان گڏجي ڪم ڪريٿو۽ ساڳيوقت رت لاءِ اِهڙا جزا تيار ڪريٿوجيڪي

رت کي ڄمڻ ۾ مدد ڪن ٿا. وٽامن اِي (A) پڻ تيار ڪري ٿو. هِن جو وزن ڏيڍ کان ٻه سير کن هوندو آهي. هيءُ پيٽ جي سڄي پاسي پاسراٽين جي هيٺان، ۽ معدي جي مٿان هوندو آهي. جيري جو هڪ وڏو ۽ اهم ڪم آهي رس (juice) پيدا

ڪرڻ جنهن کي اسان پِت يعني بائل جوس juice) (Bile

سڏيندا آهيون. بک لڳڻ مهل پِت يعني رس جيري منجهان

نڪري پتي اندر (Pancreas) ۾ جمع ٿيندو آهي ۽ هاضمي جي دوران ا تان نڪري ڪري آنڊي منجهه اچي ويندو آهي ۽ آنڊن جي ڪم ۾ مدد ڏيندو آهي. جيري جو ٻيو وڏو ۽ اهم ڪم آهي حيواني نشاستو ٺاهڻ (Glycogen) آنڊي اندر غِذا وارو نشاستو، گلوڪوز ۾ (Glucose) تبديل ٿي جڏهن خون جي وسيلي جيري منجهه پهچندو آهي تڏهن جيرو گلوڪوز کي گلائيڪو جن ۾ تبديل ڪري پنهنجي اندر محفوظ ڪري ڇڏيندو آهي. پوءِ بدن جي ضرورت مطابق هِن حيواني نشاستي يعني گلائيڪو جن کي کنڊ ۾ تبديل ڪري ڇڏيندو آهي. اِها کنڊ (Sugar) رت جي وسيلي بدن ۾ پهچي ڪري توانائي ۽ حرارت يعني )گرمي( پيدا ڪندي آهي. جيري جو ٽيون اهم ڪم آهي ”يوريا“ يعني، )لحمياتي جزن جو ڪچرو( ٺاهڻ. جڏهن غِذائي جزا معدي جي اندر هضم ٿي ڪري پيپٽون

(Peptone) ٺاهيندا آهن جيڪي ننڍي آنڊي ۾ پهچي ڪري وڌيڪ هضم ٿي ڪري امائنو اِئسڊ (Amino- acid) ٺهي پوندا آهن، ته پوءِ اِهي امائنواِئسڊ رت جي ذريعي جيري اندر پهچندا آهن ۽ جيرو اِنهن کي رت منجهان الڳ ڪري ”يوريا“ منجهه تبديل ڪري ڇڏيندو آهي.جيڪي پوءِ بڪينذريعي پيشابسان گڏبدن منجهان خارج ٿي ويندا آهن. دراصل جيرو اسانجيبدنجو هڪڪيمائي گهر يعني House) (Powerآهي، جنهن اندر بدنجو

هرقسمجوگندڪچرو )زنده يا م ئل،مثالطوررتجاناڪارهبڻيلڳاڙهاجزا،غِذا۽مشڪنجوگند(رتجيوسيلي پهچي ڪري تباه و برباد ٿي ويندو آهي. هِن سڄي عمل دوران مزي جي ڳالهه هيءَ آهي ته تباه وبرباد ڪرڻ واري هِن عمل ۾ جيرو بدني حرارت کي قائم رکڻ جو هِڪ مفيد ۽ اهم ڪم به سرانجام ڏيئي ٿو. دلچسپ ۽ مزيدار ڳالهه هيءَ آهي ته هِن سڄي تباهي واري عمل دوران، جيرو بيڪار جزن کي ته چونڊي چونڊي تباه ڪري ڇڏي ٿو، پر ٻي طرف ضروري۽ مفيد جزنکيالڳ ڪري پنهنجي اندر محفوظ ڪريڇڏي ٿو. جيرو رتجي بيڪار بڻيل ڳاڙهن جزنکي ته تباه ڪري خارج ڪري ڇڏي ٿو پر ا ن جي اندر موجود فولاد )لوه( يعني آئرن (Iron) ۽ پت (Bile) اندر موجود لوه

کي چونڊي چونڊي پنهنجي ساخت واري گهرڙن اندر محفوظ ڪري ڇڏي ٿو ۽ پوءِ ضرورت جي وقت لوه )آئرن( کي رت جي اندر شامل ڪندو رهي ٿو. اهو لوه رت جي وسيلي هڏن جي ڳاڙهي گودي marrow) Bone (Red ۾ پهچي ٿوجتي رت جا نوان ڳاڙها جزا ٺهندا رهن ٿا اِهڙيءَ طرحجيرو نئونرتبڻائڻ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. بعض جانورن منجهه خاص طورتيجيڪي سرد عِلائقن ۾ رهن ٿا، انهنجو جيرو پنهنجي اندر چرٻي جو ذخيرو ڪري ڇڏيندو آهي،

جيڪو پوءِ سردين جي موسم ۾ يا وري هائبرنيشن (Hybernation) يعني سرد خوابي وارن ڏينهن ۾ جانورن لاءِ ڪارآمد ثابت ٿيندو آهي.

جيرو غِذائي زهريلن مادن يعني Particals) (Toxic کي پڻ ڇاڻي صاف ڪرڻ جو ڪم ڪري ٿو اِن ڪري بدن اندر هي هڪ وڏي ڇاڻي طور به سڃاتو وڃي ٿو. جسم جي غِذائي حصن ۽ آنڊن جو سمورو رت پهريان جيري ۾ ايندوآهي۽ پوءِ وريا تانجسمجي ٻين حصن ڏانهن پهچندو آهي. آنڊن اندر ڪافي نامناسب مضرِصحت ماده رت اندر شامل ٿي ويندا آهن.. جڏهن اِهي زهريلا مادا رت جي وسيلي جيري اندر پهچندا آهن ته پوءِ جيرو انهن زهِريلن

مادن کي چونڊي الڳ ڪري وٺندو آهي ۽ وري پت يعني juice) (Bile سان گڏ خارج ڪري آنڊن ڏي موڪلي ڇڏيندو آهي. اِهڙيءَ طرح صاف ٿيل رت جسم جي بقايا حِصن خاص طور تي دماغ ڏانهن پهچي ويندو آهي. حلال

جانورنجيجيريکي غِذا طور استعمال ڪيو ويندوآهي. عام طور تي بهادر ماڻهو لاءچِئبوآهيتهڪيڏو نه وڏي جگر وارو آهي.

صحتمند جيرو نه صرفجسمانيطور مدد گارثابتٿئيٿو پر صحتسانگڏوگڏ اِنسانيسوچ۽ ويچارتياثر انداز

ٿئي ٿو جيترو صحتمند انسان ڏسڻ ۾ سٺو لڳندو آهي، اوترو ئي ذهني طور تي به هو هوشيار فهم و فراست ۾ عقل وارو ۽ رويي ۾بي مثل۽ بهادر نظر ايندو آهي. صحيح رخ ۾ ڪم ڪرڻ وارا عضوائياسانجي جسم لاءِ اندروني توڙي بيروني مسائلکي منهنڏيڻجي قابلهونداآهن.

\*\*\*

##### بڪيون

Kidneys

جيريجي خرابيءجَواثرسِڌو سنئون بڪينتيپوندوآهي.اِن ڪري بڪينجوذڪرڪرڻبهتمامضروريآهي بڪين (Kidneys)جيشِڪلرهن/رهان(Bean)جيداڻنجهڙيهونديآهي.اسانجيبدن۾پيٽجيپوئينحصي ۾ ڪرنگهيجي ٻنهي طرفن بڪيونهونديونآهن. بڪينمنجهان

پيشاب خارج ٿي ڪري هڪ ڊگهي ۽ سنهي نالي ذريعي هيٺ پيشاب جي ٿيلهي ۾ جمع ٿيندو رهندو آهي ۽ پوءِ ا تان ٻاهر خارج ٿيندو آهي. بڪين جي ماپ تقريبا˝ چار يا پنج انچ هوندي آهي. جيڪاهڪچوڻي مطابق هڪم ٺجي برابرهونديآهي.

( The Kidney's are a pair of organ located in the back of abdomen. Each kidney is about 4-5 inches long, about the size of fist). The kidney's function are to filter the blood.

بڪين جو اصلي خاص ڪم آهي ته هو جسم جو خراب گندو پاڻي خون منجهان ڇڪي ڪڍي ٻاهر ڪنديون آهن. هِن

گندي پاڻيءَ ۾ بدن جا ٺوس زهريلا ماده مليل هوندا آهن. انهن منجهه هِڪ جو نالو آهي يوريا (Urea) ۽ ٻي جو نالو آهي يورڪ اِئسڊ acid) .(Uric اهي ٻئي ماده تمام زهريلا ۽ خطرناڪ هوندا آهن. جيڪڏهن يورڪ اِئسڊ acid) (Uric بدن ۾ جمع ٿي وڃي ته پوءِ هڏن ۽ جوڙن جي بيماري ٿي پوندي آهي جنهن کي هڏن جو سور يا آرٿرا ٽائيٽس سڏبو آهي. بڪين جو اصلي ڪم اِهو آهي ته هو نه صرف زهريلن مادن کي بدن منجهان خارج ڪري ڇڏين، پر اِن سان گڏو گڏ بدن ۾ موجود وڌيڪ گندو ۽ بي ڪار پاڻي به خارج ڪري ڇڏين ٿيون. ليڪن اِهو بلڪل نه سمجهڻ گهرجي ته بڪين جون م شڪون محض هڪ بي جان ميڪاني ڇاڻيءَ وارو ڪم ڪن ٿيون، پر بڪين جي بناوت وارا خليا نهايت هوشياري سان سٺي ۽ خراب شيءَ کي سڃاڻي ڪري رت منجهان بيڪار مادن کي ڇڪي ٻاهر ڪڍي وٺن ٿا ۽ مفيد ۽ قيمتي جزن کي رت ۾ اندر ئي رهڻ ڏين ٿا. پر خدانخواستہ جيڪڏهن ڪنهن خرابيءَ باعث بڪيون پنهنجو هيءُ اَهم ڪم سرانجام نٿيون ڏيئي سگهن يعني سٺي ۽ خراب مادي ۾ فرق وارو عمل سرانجام نٿيون ڏيئي سگهن ته پوءِ مختلف قسمن جون بيماريون جنم وٺن ٿيون.

اسان جي جسم منجهان چوويهه (24) ڪلاڪن اندر تقريبا˝ پنجاه (51) يا سٺ (61) آئونس پيشاب خارج ٿيندو آهي، جنهن کي اسان جون بڪيون ڇاڻي ٻاهر ڪڍن ٿيون. کاڌو کائڻ جي دوران پاڻي نه پيئڻ گهرجي ڇو ته ائين ڪرڻ سان هاضمي واري رس (juice)ڇڊي صاف ٿي ويندي آهي. باقي ماني جي وقفن واري وقت ۾ خوب پاڻي واپرائڻ گهرجي ته جيئن بڪيون ڌوپجي وڃن سياري ۾ ورزش ڪرڻ کپي ته جيئن پگهراچي۽جسمجو پاڻي خارج ٿي وڃي ۽ بڪينتي ڪم جو وڌيڪ بار نه پوي.

مٿئين ذڪر منجهان اِها خبر پئجي وئي ته اسان جي ”صحت“ اسان جي جسم جي عضون يعني دماغ، دل، جيري ۽ بڪين جي صحت ۽ صحيح ڪم ڪار ڪرڻ جي صلاحيتِ سان وابستا آهي. دماغ جيڪو بدن جو حاڪمِ اعلٰي آهي اِن کي نه صرف ٻاهرين ڌَڪن، پر نقصان پهچائيندڙ عادتن، ۽ خراب خيالن کان به محفوظ رکڻ کپي ڇو ته سٺي حافظي لاءِ دماغ جو صحتمند هجڻ تمام ضروري آهي. دِماغ کان جيترو ڪم وٺجي اوترو ئي ا ن کي آرام ڏيڻ به ضروري آهي. آرام ۽ مناسب ننڍ دماغي صحت لاءِ بيحد ضروري آهي. دل ته آخر دِل آهي،

ان لاءِ ته ايترو چوڻ ئي ڪافي ٿيندو ته سڪونِ قلب لاءِ عبادت گذاري، قناعت پسندي ۽ ديانت داري سان هلڻ ۽ زندگيءَ ۾ نظم و ضبط ۽ تنظيم ۽ توازن ڪنهن طاقتور ٽانڪ کان گهٽ ناهي بقول علامه اقبالؓ جي ته:

”زندگي آمد برائي بندگي،

زندگي بي بندگي شرمندگي.“

يعني ته زندگي عطا ڪئي وئي آهي ”بندگي“ يعني عبادت لاءِ، پوءِ جيڪڏهن زندگيءَ ۾ عبادت شامل نه رهي،۽ رب تعالٰي جي بندگي ۾ ڏينهن رات رڌل نه رهبو ته نتيجوافسوس ۽ شرمندگيءَ کانسواءِ ڪجهه به نه ملندو. سو دِل کي تقويت صرف الله جي ذِڪر سان ملي ٿي. ۽ صرف الله جو ذڪر ئي دل کي اطمينان ۽ سڪون بخشي ٿو. پوءِ جيڪڏهن دل کي طاقتور ۽ پر سڪون رکبو ته لازمي طور تي اِنسان جسماني طور به مضبوط مِحسوس ڪندو ۽ بهتر صحت هوندي ته بهتر عبادت سان بهتر زندگي گذاري سگهبي.

قرآن شريف ۾ آيت نازل ٿيل آهي، جنهن جو مفهوم آهي ته )ترجمو( بيشڪ اِطمينانِ قلب، حق تعالٰي جي ذڪر سان ملي ٿو، سو توهان اطمينانِ قلب حاصل ڪرڻ لاءِ الله تعالٰي جو ذڪر ڪندا رهو، بيشڪ الله تعالٰي جي ذڪِر سان ئي سڪونِ قلب حاصل ٿئي ٿو. توهان ڏِسو ته هڪ طرف الله تعالٰي دِل )قلب( کي پنهنجو گهر سڏيو آهي، ٻي طرف دِل کي نه ٿڪجندڙ مشڪن سان جوڙيو آهي جيڪي سڄي زندگي بنا وقفي جي دل کي ڌڙڪڻ تي آماده ڪنديون رهن ٿيون ته ٻي طرف هڪ نهايت ئي سادي سولي نموني صرف رب جي ذڪر سان ”دل“ کي لافاني طاقت عطا ڪئي وئي آهي. هاڻي جيڪو روزانو رب جي ذڪر ۾ مشغول رهندو سو بيشڪ پنهنجي قلب کي طاقتور محسوس ڪندو ۽ پرسڪون ۽ اطمينان واري زندگي گذاريندو ڇو ته ا ن دل اندر رب جو ديرو هوندو بقول ڪنهن شخص جي ته مسجد ڊاهيو توڙي مندر، پر دل نه ٽوڙيو جو ا ن ۾ ربّ تعالٰي رَهي ٿو.

جيڪڏهن صحت ۽ تندرستي آهي ته پوءِ انسان جو مزاج ۽ رويو به سٺو هوندو آهي، ورنه بيمار جسم بيمار ذهن جي عڪاسي ڪندو رهندو آهي. جيري جي اهميت ۽ افاديت هڪ اِهڙي حقيقت آهي، جنهن کان بي خبر ٿيڻ پنهنجو پاڻ سان ظلم ڪرڻ جي مترادف آهي. ”جيرو“ بدن لاءِ هڪ عمده قسم جي ”بٺي“ طور ڪم ڪري ٿو. ۽ ڪم ۾ ايندڙ شين کي محفوظ رکڻ جو هڪ گودام مِثل آهي. اِهي مفيد ۽ ڪارآمد شيون ضرورت جي وقت بدن جي ڪم اينديون رهن ٿيون.

بڪيون اسان جي جسم لاءِ ڄڻ ته فلٽر پلانٽس وانگر آهن. بلڪل اِئين ڪم سرانجام ڏين ٿيون جيئن Plants) (Filter فلٽر پلانٽس ڇاڻي پوءِ ناڪاره ۽ زهريلا ماده الڳ ڪري، ڇڏيندو آهي. بلڪل ساڳيءَ ريت بڪيون به ساڳي نموني ڇاڻي خراب جزا الڳ ڪري بدن جي صفائي جو ڪم مڪمل ڪن ٿيون. هاڻي صفائي جي هِن پلانٽ جي مضبوطي صحت لاءِ اِنسان جو صحتمند هجڻ بي انتها لازمي آهي. جسم جي طاقت ۽ اهم

عضون جي صحت ۽ طاقت لاءِ، اعصابي دٻاءُ ۽ ذهني ٿڪاوٽ ختم ڪرڻ لاءِ الله تعالٰي ڪيتريون ئي نباتاتي ٻوٽيون، ٻج، ميوا، ڀاڄيون. ۽ اناج پيدا ڪيا آهن. جن جي اِستعمال ۾ جيڪڏهن اسان توازن رکون ۽ روزانو متوازن غِذا واپرايون ته هوند اسان پاڻ کي مڪمل طور تي صحتمند ۽ تندرست رکي سگهون ٿا ڇو ته مون اِهو توهان کي پهريان ئي ٻڌايو آهي ته تندرستي ڪنهن دوڪان تان پئسن سان خريد ڪري نٿي سگهجي پر اِها هڪ نعمتِ خداوندي آهي. الله تعالٰي کان د عا آهي ته شل رب تعالٰي سڀني کي صحت ۽ تندرستي عطا ڪري )آمين( ثم )آمين.( ”متوازن غِذا واپرايو، خوش رهو، سٺو ۽ گهٽ کائو، سٺو سوچيو ۽ تندرست رهو“.

\* \* \*

الرجي ۽ ماحول

پيش لفظ:

الرجي هڪ عام مسئلو آهي. تمام گهڻا ماڻهو ا ن جو شڪار ٿين ٿا پر ا ن کان وڌيڪ ان وهم جو شڪار اهي آهن. جيڪي چون ٿا اسان کي الرجي (Allergy) آهي. حالانڪه دراصل انهن کي الرجي نه هوندي آهي.

علاج ڪندڙ ڊاڪٽرن لاءِ اهو هڪ ڏکيو ڪم آهي ته ا هي پنهنجن مريضن کي الرجي متعلق صحيح نموني ٻڌائي سگهن. مريضن کي مطمئن ڪرڻ ڏاڍو ڏکيو ڪم آهي ڇو ته معالج ڊاڪٽر پنهنجن مريض کي الرجي متعلق وضاحت بيان نٿا ڪري سگهن. بعض اوقات پيچيده ترڪيبون. عام فهم زبان ۾ بيان ڪرڻ هڪ وڏو مسئلو بڻجي پوندو آهي ۽ بعض اوقات وقت جي ٿورائي )ڪمي( به ان وضاحتي بيان ۾ رڪاوٽ بڻبي آهي. انهن مٿين سببن ڪري اسان پنهنجن هر قسم جي

پڙهندڙن لاءِ هيءُ مضمون پيش ڪري رهيا آهيون. اميد ته پڙهندڙ عام معلومات حاصل ڪري الرجي جي مسئلي سان مقابلو ڪندا.

What is an Allergy? آهي؟ ڇا الرجي

”الرجي“ ڇا آهي؟ ڪڏهن ۽ ڪيئن ۽ ڪهڙين شين کان ٿي وڃي ٿي؟ ان جي متعلق معلومات نه هئڻ برابر آهي. هن مضمون مطابق سڀ کان پهريان ڏسجي ته اصل ۾ الرجي آهي ڇا؟ ڪجهه ماڻهن جي خيال ۾ الرجي هڪ معمولي ڪيفيت جو نالو آهي ۽ خارش وغيره جي صورت ۾ ظاهر ٿيندي آهي. جڏهن ته ڪجهه ماڻهن جي خيال ۾ هيءَ هڪ خطرناڪ شيءِ آهي ۽ عام طور تي خيال ڪيو

وڃي ٿو ته ڪنهن شيء جو انساني جسم جي ”موافقت ۾ نه

هجڻ“ الرجي سڏجي ٿو. ميڊيڪل سائنس جي زبان ۾ الرجي اسان جي جسم جو ڪنهن اهڙي شيءِ جي خلاف جيڪا حلق )نڙيءَ( کان هيٺ لهي. ساهه رستي اندر وڃي. اسان جي چمڙي کي ڇهي، يا ڪنهن جيت جڻي جي چڪ، يا وري سئي يا ٽڪي ذريعي اندر وڃي. ا ن جي ردِ عمل کي سڏجي ٿو. الرجي اسان جي دفاعي نظام System) (Immunologicalجو حصو آهي ۽ ان جا تفصيلات بيان ڪرڻ کان اڳ اچو ته انساني جسم ۾ ڪارِ فرما هن دفاعي نظام جو مختصر تعارف ڪرايو وڃي.

الرجي ۽ جسم جو دفاعي نظام:

الرجي جي معنٰي آهي ”حساسيت“ ان جو مطلب ٿيو ته جيڪو ڪجهه نارمل طور تي هر انسان محسوس ڪري ٿو، جيڪڏهن اتفاقي طور تي ڪو ماڻهو ان نارمل حالت کي گهٽ يا وڌ محسوس ڪري ته پوءِ اسان ان کي ”الرجي“ سڏيون ٿا. مختلف ماڻهن کي مختلف شين، کاڌن، حالتن ۽ موسمن وغيره کان الرجي هوندي آهي. اها صورتحال ڪجهه ماڻهن ۾ گهٽ پيماني تي، ڪن ۾ وڌيڪ شديد به ٿي سگهي ٿي. جيئن چوڻي آهي ته:

ڪنهن کي واڱڻ وائي ته ڪنهن کي بصر بادي، هيءَ ته کڻي پهاڪي طور تي استعمال ٿئي ٿو، پر سائنسي

تحقيقات )ريسرچ( به ان ڳالهه کي ثابت ڪيو آهي ته هر ماڻهو منجهه ”حساسيت“ الڳ الڳ هوندي آهي. سو سيڪڙو ڪو به ماڻهو نارمل نه هوندو آهي. هر ماڻهو ڪنهن نه ڪنهن شيء کان )گهٽ يا وڌ( متاثر ضرور هوندو آهي. ان صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ قدرت اسان جي جسم اندر دفاعي نظام اهڙي نموني ترتيب ڏنو آهي جو جيئن ئي ٻاهريون ڪوبه جاندار اندر داخل ٿيندو آهي ته فوري طور تي دِفاعي نظام )نظامِ دِفاع( حرڪت ۾ اچي ويندو آهي.

الرجي ۽ ¸انساني جسم جو دفاعي نظام:

اسان جي ٻاهرِين ۽ اندروني چمڙي )جسم جي اندروني خلا ۽ مختلف عضون جي مٿان به هڪ تهه هوندو آهي جنهن کي اندروني چمڙي (Skin) يعني Membrane) (Mucosal سڏيندا آهيون.( ا ن جي مٿان موجود اينٽي باڊيز (Antibodies) ۽ رت ۾ موجود ”سفيد جزا“ Cells) (White هن دفاعي نظام )سرشتي( جا اهم رڪن آهن. جيڪي شيون اسان جي جسم کي نقصان پهچائي سگهن ٿيون، هيءُ نظام انهن جي خلاف مختلف هٿيار گڏ ڪري رکي ٿو. جيڪڏهن اهو ڪو بيڪٽريا (Bacteria) آهي ته ان کي ماري ڇڏڻ جو هٿيار موجود آهي. جيڪڏهن ڪو الرجي پيدا ڪرڻ وارو الرجن (Allergen) آهي ته ان کي سڃاڻي ان جي خلاف الرجي جو ردِ عمل پيدا ڪرڻ جي صلاحيت موجود آهي. جيڪڏهن ڪوئي ڪيميائي مادو آهي ته ان جي اثر کي زائل ڪرڻ يا گهٽ ڪرڻ لاءِ به هٿيار موجود آهي. ان مان ثابت ٿيو ته ان ريت الرجي اسان جي جسم جي دفاعي نظام جو هڪ حصو آهي. ۽ دراصل هيءَ اسان جي فائدي لاءِ آهي. ليڪن بعض حالات ۾ الرجي جو هيءُ نظام ضرورت کان وڌيڪ متحرڪ ٿي ويندو آهي ۽ معمولي شيء بار بار الرجي جي شديد رد عمل ۽ نتيجي ۾ شديد تڪليف جو باعث بڻبي آهي. يا بعض اوقات الرجي جو هيءُ جزو ايترو ته خطرناڪ هوندو آهي جو ان جي خلاف شديد رد عمل پيدا ٿيندو آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن جان ليوا ثابت ٿيندو آهي.

انساني جسم ۾ موجود دفاعي نظام جي هيءَ خصوصيت آهي ته جسم ۾ ڪنهن به ذريعي سان داخل

ٿيندڙ ”اجنبي“ جزن کي سڃاڻي سگهندو آهي. ڪنهن به ”جزي“ يا شيءِ کي جڏهن اسان جو جسم ”اجنبي“ جي طور تي سڃاڻي وٺندو آهي، ته جيئن ئي اهو جزو جسم ۾ داخل ٿيندو. ”الرجي رد عمل“ جوابي ڪاروائي طور شروع ٿي ويندو آهي. بنيادي طور تي هيءُ ا ن ”جزي“ يا عنصر جو اثر ختم ڪرڻ لاءِ هوندو آهي. ليڪن هن عمل دوران خارج ٿيندڙ ڪيميائي ماده انساني جسم تي به پنهنجا اثرات مرتب ڪندا آهن. هن عمل کي اصل ۾ الرجي جو رد عمل يعني Reaction) (Allergic سڏيو وڃي ٿو.

الرجي ڇو ٿئي ٿي؟

ڪجهه عرصي کان الرجيءَ جو مسئلو وڌيل نظر اچي رهيو آهي. جيتوڻيڪ هن گنڀير مسئلي متعلق يقين سان ڪجهه چئي نٿو سگهجي پر پوءِ به ماهرين جي راءِ مطابق هيٺيون ڪجهه وجوهات ڪافي اهميت جون حامل آهن:

.1 گهر ۾ هڪ ڀاتي کي الرجي ٿئي ته پوءِ ٻين گهر جي ڀاتين ۽ ٻارن وغيره ۾ امڪانات وڌي وڃن ٿا، ليڪن ان جو مطلب اهو نه آهي ته الرجي ڪا ”ڇوت“ جي بيماري آهي. ان کان علاوه ننڍپڻ ۾ ئي جيڪڏهن بعض الرجي پيدا ڪرڻ وارن جزن سان واسطو پئجي وڃي ته پوءِ الرجي جا امڪانات وڌي وڃن ٿا. عورتن جي بنسبت، مردن ۾ الرجيءَ جا مسئلا وڌيڪ ڏسڻ ۾

اچن ٿا. ننڍن خاندان ۾ جتي هڪ يا ٻه ٻار آهن، اتي الرجي وڌيڪ ڏسڻ ۾ اچي ٿي بنسبت وڏن خاندانن جي، جتي ٻار يا گهر ڀاتي گهڻي تعداد ۾ هوندا آهن.

.2 عمر جي ابتدائي حصي ۾ ٻارن جو

جنهن ماحول سان واسطو پوي ٿو، ان جو

الرجيءَ سان گهرو تعلق ٿئي ٿو. سگريٽ جو دونهون، گهريلون قالين ۽ ٻين شين مٿان مٽي ۽ گرد و غبار، پولن (Pollen)، جانور ۽ الرجي پيدا ڪندڙ کاڌا، ابتدائي سالن ۾ اڳتي هلي الرجيءَ جو باعث بڻجي سگهن

ٿا. اهڙا گهر جتي اميري جون علامتون گهڻيون موجود هجن. مثال طور: سردين ۾ هيٽر جي ذريعي سڄي گهر کي گرم رکڻ، ٿوري ٿوري بيماريءَ دوران مهانگيون اينٽي بائيوٽڪس وغيره استعمال ڪرڻ. بازاري کاڌا، خاص طور تي دٻن ۾ بند تيار شده کاڌا استعمال ڪرڻ جو رجحان وغيره وڌيل هجي ته اتي الرجي به وڌيڪ ٿئي ٿي.

.3 قدرتي ماحول، وائرس سان پيدا ٿيندڙ انفيڪشن ۽ ڳوٺاڻي آبهوا الرجي کان بچائين ٿا.

ڪهڙا جزا الرجي پيدا ڪري سگهن ٿا؟

مخصوص جزا، جيڪي عام طور تي لمحياتي، پروٽين (Protein) جو اثر رکن ٿا، جسم جي اندر جڏهن ڪنهن به طريقي سان داخل ٿي وڃن ٿا ته جسم جو اندروني دفاعي نظام انهن جزن کي ”بيروني“ يا ”حمله آور“ سمجهي قبول ڪري ٿو ۽ پوءِ انهن جزن کي ختم ڪرڻ لاءِ رد عمل جي طور تي ڪيميائي مادو خارج ڪري ٿو. ۽ ان عمل کي ”الرجي“ سڏجي ٿو. انهن جزن ۾ کاڌي پيتي جون شيون گلن جو ٻور (Pollen)، گاهه، ڪيميائي شيون، ڪيميائي مرڪبات ۽ پلاسٽڪ وغيره شامل آهن، هي ڪيميائي ماده جتي بيروني ”عنصر“ يا ”الرجن (Allergen) کي نيست ونابود ڪن ٿا اتي انساني جسم تي به اثر انداز ٿين ٿا.

ان مٿين سڀني گڏيل عملن جي مجموعي کي ”الرجي“ سڏجي ٿو ۽ هر دفعي هيءُ عمل ٻيهر ورجائڻ تي ان جي شدت ۾ اضافو ٿي وڃي ٿو. مثال طور: گلن جي ٻور يعني Pollen گلن جي اندرين حصن ۾ پرورش حاصل ڪري، پوءِ هوا ۾ شامل ٿي ويندو آهي ۽ اهڙي ريت هڪ کان ٻي جڳهه پهچي ويندو آهي. اهڙيءَ هوا ۾ جنهن ۾ ا هي Pollen شامل هجن، ساهه کڻڻ سان، ساهه جي ناليءَ وسيلي جسم اندر داخل ٿي ويندا آهن. ساهه جي نلڪي ۽ ڦڦڙن جي اندرين جهلي (Layers) ۾ موجود دفاعي نظام جا خليه (Cells) ا ن ”ٻور“ تي موجود الرجِن (Allergen) کي ا ڳري (Engulf) ڪري ڪيميائي عمل شروع ڪندا آهن، جنهن جي نتيجي ۾ ا هي

ڪيميائي ماده خارج ٿيندا آهن. جن کي سوزش پيدا ڪرڻ وارا ڪيميائي جزا يا ) Inflammatory (Mediators چئجي ٿو. انهن ڪيميائي مادن سان ا هي ”الرجن“ ته خير ختم ٿي وڃن ٿا. پر ساهه جي نليءَ جي اردگرد ۾ ڪيميائي مادن جو رد عمل به ظاهر ٿئي ٿو جنهن جي نتيجي ۾ هيءَ سڪڙجي وڃي ٿي ۽ اهڙيءَ طرح ساهه کڻڻ مشڪل ٿي وڃي ٿو. ساهه جي ناليءَ جي سڪڙجڻ جو رد عمل ۽ ساهه کڻڻ جي مشڪل عمل کي دم (Asthma) يا ”سهڪي“ سڏجي ٿو.

جڏهن الرجي پيدا ڪرڻ وارو ڪوئي جزو براه راست سنئون سڌو خون ۾ داخل ٿي ويندو آهي ته ان جي خلاف رد عمل طور پيدا ٿيندڙ مادو به خون (Blood) ۾ پيدا ٿيندو آهي ۽ اهڙي ريت الرجي جو رد عمل تمام گهڻو شديد هوندو آهي. ڇو ته ا هو سڄي جسم ۾ ٿيندو آهي. انجيڪشن جي ذريعي داخل ٿيندڙ دوائن جي الرجيءَ وارو شديد رد عمل هڪ مثال آهي ۽ اهڙي شديد رد عمل کان بچڻ لاءِ. گهٽ کان گهٽ انجيڪشن تجويز ڪيا ويندا آهن. ۽ خاص ضرورت وقت پهريان ٽيسٽ ڊوز لڳائي. پوءِ سئي لڳائڻ جو مشورو ڏنو ويندو آهي. گهڻن ماڻهن کي ڪنهن شيءَ مان ”چمڙي“ (Skin) جي الرجي (Allergy) ٿي ويندي آهي. الرجي پيدا ڪندڙ مادو مثلا˝ )مِٽيءَ جا ذرا، جانورن جون کلون، بعض ڪيميائي ماده وغيره( جڏهن اهڙن ماڻهن جي چمڙيءَ تي ڪرندا آهن ته چمڙيءَ ۾ موجود دفاعي نظام جا خليه (Cells) انهن کي پنهنجي اندر جذب (Engulf) ڪري وٺندا آهن. انهن تي ان (Cells) مان اهڙا ماده (Antibodies) خارج ٿيندا آهن جو ان مادي جي خلاف ته ڪم ڪندا ئي آهن، پر انساني چمڙيءَ تي به اثر انداز ٿي پوندا آهن ۽ مختلف نشان ۽ خارش وغيره نمودار ٿي پون ٿا.

پهريون قسم: هيءُ رد عمل عام طور تي انتهائي سرعت سان وقوع پذير ٿيندو آهي. ان قسم جو رد عمل

پيدا ڪندڙ (Antigen) اينٽيجن جڏهن پهريون دفعو جسم ۾ داخل ٿيندو آهي ته دفاعي خليه ) Defense (Cells انهن کي دشمن سمجهي ٿوري مقدار ۾ اينٽي باڊيز Antibodies يا (Immunoglobulin) پيدا ڪري انهن کي محفوظ ڪري ڇڏيندا آهن. جڏهن ٻيو دفعو ساڳيا جزا اينٽجن (Antigen) جسم ۾ داخل ٿيندا آهن ته انهن جزن جي خلاف اينٽي باڊيز Antibodies گهڻي مقدار ۾ پيدا ٿينديون آهن، جيڪي الرجي جي شديد رد عمل جو باعث بڻجن ٿيون. الرجي ان جي رد عمل ۾ خارج ٿيندڙ اينٽي باڊيز آءِ.جي. اي Antibodies I.G.E سڏبيون آهن. عام قسم جي الرجي مثال طور الرجي مان پيدا ٿيندڙ دم )سهڪو( يا ايگزيما (Eczema) وغيره جي تشخيص يا سڃاڻپ لاءِ بعض اوقات ڊاڪٽر خون ۾ (I.G.E) جي مقدار جو Test ڪرائيندا آهن.

ٻيو قسم: هن قسم جي الرجيءَ پيدا ڪندڙ خالي (Cells) جي جهلي (Membrane) تي مٿان موجود اينٽجن (Antigen) جي خلافاينٽي باڊيز پيدا ٿينديون آهن. رت جي هڪ گروپ جو ٻي رت جي گروپ خلاف ري ايڪشن (Reaction)، پيٽ جي ڪيڙن جي خلاف الرجي ري ايڪشن وغيره ان قسم جا ڪجهه مثال آهن. اهڙي قسم جي رد عمل ۾ I.G.E اينٽي باڊيز ٺهنديون آهن.

ٽيون قسم: هن ۾ اينٽي جن ۽ اينٽي باڊيز جو هڪ مرڪب بڻجي ويندو آهي. جنهن جي ڪري جسم جي عضون ۾ سوزش جو عمل شروع ٿي ويندو آهي.

چوٿون قسم: هن رد عمل ۾ اينٽي باڊيز جي بجاءِ دفاعي خلين جو هڪ خاص قسم (T-Cells) ملوث هوندا آهن. هن قسم جا رد عمل عام طور تي دير سان ظاهر ٿيندا آهن ۽ انهن جا اثرات به ڪافي عرصي تائين رهندا آهن، ٽي.بي (T.B) جي سڃاڻپ لاءِ ٿيندڙ ٽيسٽ، جنهن کي Test Mantouxs سڏجي ٿو. ٽي بي جي جراثيم جو ڪجهه مقدار سئي ذريعي جسم ۾ داخل ڪيو ويندو آهي ۽ ان جو رد عمل هڪ خاص طريقي سان ڳاڙهي دائري جي صورت ۾ ظاهر ٿيندو آهي.

الرجي جي سڃاڻپ )تشخيص(

الرجي جي سڃاڻپ تمام آسان به آهي ۽ تمام گهڻي مشڪل به آهي. اهڙا ماڻهو جن کي تمام واضع نموني ۾ الرجيءَ جو رد عمل شروع ٿيندو آهي انهن ۾ سڃاڻپ ته آسان آهي ليڪن ڪيترا اهڙا به ماڻهو آهن جن ۾ الرجي واضع نه هوندي آهي. مثال طور پولن (Pollen) ٻ ور جي موسم ۾ الرجي واري کي گهَرَ کان ٻاهر نڪرڻ بعد ڇڪن جو اچڻ، نزلو، اکين جو ڳاڙهو ٿيڻ ۽ نڪ ڳاڙهو ٿيڻ ۽ بعض دفعا سهڪي )دم( جون علامتون ظاهر ٿيڻ شروع ٿي وينديون آهن، ته پوءِ اهڙي انسان جي سڃاڻپ ڪرڻ آسان ٿي پوندي آهي. ليڪن اهڙا ماڻهو جن کي هر مرتبي گهر کان ٻاهر نڪرڻ بعد ٻاهر موجود گردوغبار ۽ دونهين ۾ کنگهه وغيره شروع ٿي وڃي ته انهن لاءِ اهو يقين سان چوڻ ته انهن کي گردوغبار سان ”الرجي“ آهي يا ائين گردوغبار سان چڀن (Irritiation) آهي، سو ڏاڍو مشڪل آهي. بهرحال الرجي جي سڃاڻپ جي لاءِ مريضن جي هسٽري (History)، جسماني معائنو ۽ ضرورت تحت ليباريٽري ٽيسٽ وغيره سڀ پنهنجي جاءِ تي اهميت جا حامل آهن. ڪنهن خاص شيءِ مان ظاهر ٿيندڙ مخصوص علامتون، مثال طور گهر ۾ ٻهاري ۽ صفائيءَ دوران ڇڪن جو اچڻ، بهار جي موسم ۾ گهر کان ٻاهر نڪرڻ مهل نزلي زڪام جو ٿيڻ، مٽيءَ ۾ ڪم ڪرڻ دوران جهڙوڪ گاهه ڪَٽڻ جي ڪري هٿن جي چمڙيءَ تي خارش جو شروع ٿيڻ. ڪنهن شيءِ کائڻ سان هميشه هڪ جهڙيون ساڳيون علامتون ظاهر ٿيڻ وغيره الرجي جو ڏس پتو ڏين ٿيون.

الرجيءَ جون ڪيتريون ئي ڪيفيتون خاندان ۾ موروثي به هونديون آهن ۽ مريض ان متعلق يقين سان ٻڌائي

سگهي ٿو. مريض جي هسٽري (History) کان پوءِ جسماني معائنيجو وارو ايندو آهي. اهڙي معائنيدورانجسمجي جنهن عضوي ۾ ڪنهن الرجي جو انديشو هوندو آهي، ان جو خاص طور تي معائنو ڪيو ويندو آهي. مثال طور ساهه جي تڪليف دوران ساهه کڻڻ ۽ ڇڏڻ وقت مخصوص آواز. دائمي نزلي ۾ وات ذريعي ساهه کڻڻ ۽ اکين جي هيٺان ڪاراڻ مائل چمڙي، پراڻي دائمي نزلي ۾ مبتلا ٻارن جي نڪ جي رڳڙ جا نشان Salute) (Allergic وغيره. الرجي معلوم ڪرڻ لاءِ اگرچه بعض اوقات رت جا به ٽيسٽ ڪرايا وڃن ٿا. ليڪن رت جا عام ٽيسٽ مث ˝لا ٽوٽل

ليوڪوسائيٽ ڪائوننٽ count) leukocyto (Total TLC ۽DLCڊفرينسٽيل ليوڪر سائيٽ

count) leukocyte (Differentailوغيره ايترا خاص فائديمند ثابت نه ٿا ٿين، مخصوص اينٽي باڊيز اميونو گلوبيولن يا (lg) Immunoglobulin الرجي جا بعض جزا انجيڪيشن وسيلي خون ۾ شامل ڪري ان خلاف مخصوص اينٽي باڊيز جي مقدار کي خون ۾ ماپي، الرجي ٽيسٽ ڪري سگهجي ٿو. ساهه ۽ انجيڪشن ذريعي جسم جي اندر وڃڻ وارن الرجن (Allergen) کي چمڙي جي مٿان ٽيسٽ ڪري سگهجي ٿو. جڏهن ته کاڌي جي ذريعي داخل ٿيندڙ الرجن کي چمڙيءَ جي مٿان ٽيسٽ ڪرڻ ممڪن ڪونهي.

الرجن کا ن پيدا ٿيندڙ عام بيماريون:

هونئن ته الرجي جو عمل انساني جسم جي فائدي لاءِ آهي، ليڪن بعض اوقات تمام عام شين کان الرجيءَ جو شديد رد عمل پيدا ٿيندو ۽ بار بار ٿيندو رهندو آهي. اهڙين حالتن کي الرجيءَ کان ٿيندڙ ”بيماريون“ سڏجي ٿو.

دم سهڪو :(Asthma) الرجي پيدا ڪندڙ جڏهن ساهه وسيلي ڦڦڙن ۾ داخل ٿيندا آهن ته ساهه جي ناليءَ ۽ ڦڦڙن جي اندروني جهلي (Membrane) تي ويهي رهندا آهن. هِتان ا هي رت جي دفاعي خلين ) Defense (Cells ۾ شامل ٿي، I.G.E اينٽي باڊيز جي اخراج جو سبب بڻجندا آهن. الرجي جي انهن عنصرن )الرجن( ۽ اينٽي باڊيز جو امتزاج رت جي دفاعي خلين مان الرجي جي ڪيميائي مادن هسٽامين (Histamine)، ليوڪوٽرائين (Leukotriene) ۽ انٽرليوڪين (InterLeukin) وغيره جي اِخراج جو باعث بڻجن ٿا. ان ڪيميائي مادي جي ڪري ڦڦڙن ۾ موجود سڀني رڳن (Veins) ۾ رت جي گردش وڌي ٿي ۽ رطوبتون به اضافي

طور ٺهڻ لڳن ٿيون ۽ نتيجي طور ڦڦڙن ۾ مائع مادو يعني پاڻياٺ جو مقدار وڌي وڃي ٿو. جڏهن ڦڦڙن ۾ پاڻياٺ ڀرجي وڃي ٿي ته اسان جون مشڪون (Muscles) ان پاڻياٺ کي ٻاهر ڪڍي نٿيون سگهن. اهڙي طرح ڦڦڙن جي ڦوڪجڻ ۽ سڪڙجڻ جو عمل مشڪل ٿي پوي ٿو. يعني ان ڪري اسان ساهه چڱيءَ ريت کڻي نٿا سگهون ۽ پوءِ ان سبب ڪري ساهه منجهڻ شروع ٿيندو آهي ۽ پوءِ جڏهن آهستي آهستي ساهه جي ناليءَ ۾ سوزش وڌندي آهي ۽ ان جو سوراخ به تنگ ٿي ويندو آهي. ان کان علاوه الرجيءَ جا ماده ساهه جي ناليءَ ۾ موجوده ذرن جي سڪڙجڻ جو به سبب بڻيا آهن. جنهن ڪري ساهه جي نالي سوڙهي ٿي ويندي آهي ۽ ساهه کڻڻ ۾ دشواري ٿي پوندي آهي ان کي ”دم“ ”سهڪو“ سڏجي ٿو.

چمڙيءَ جون بيماريون Diseases) (Skin

:(Eczema) ايگزيما

اِيگزيما جو لفظي مطلب آهي )ٻاهر ا ڀري پوڻ( هن ۾ چمڙيءَ جو ٻاهريون حصو ڳاڙهو ۽ گرم ٿي ويندو آهي. ابتدا ۾ سوڄ ۽ پوءِ زخم مان پاڻي نڪرڻ شروع ٿي ويندو آهي. ان کان پوءِ مٿيون حصو ڇلڪي جي صورت اختيار ڪري وٺندو آهي ۽ بعد ۾ ا ن ۾ ڀڃ ڊاهه شروع ٿي ويندي آهي ۽ آهستي آهستي کلون لهڻ شروع ٿي وينديون آهن.

.1 اندروني سببن جي ڪري: هن قسم جي ايگزيما جا شڪار ٿيل ماڻهو گهڻي ڀاڱي موروثي طور تي عام زندگي ۾ استعمال ٿيندڙ گهڻين شين کان الرجڪ هوندا آهن. مثال طور ان قسم جا ماڻهو بيضو کائن يا کير پيئن ته سندن چمڙيءَ ڦاٽي پوندي آهي ۽ جيڪڏهن اهو شيون نه واپرائين ته واپس نارمل ٿي ويندا آهن. اهڙا ماڻهو طبيعت ۾ اِهڙي صلاحيت جا مالڪ هوندا آهن. يعني انهن جي ان قسم جي بيماريءَ ۾ موروثي سببن جو عمل دخل هوندو آهي. جيڪڏهن ماءُ ۽ پيءُ ٻنهي ۾ اها تڪليف موجود هجي ته اهڙن ماڻهن جي ٻارن ۾ 61% سيڪڙو )في صد( چانسز موجود هوندا آهن. اهڙن ٻارن ۾ جيئن ته چانسز گهڻا هوندا آهن. پوءِ عام نوعيت جا عنصر، مثال طور گرمي، نميءَ واري آبهوا (Humidity) چمڙيءَ، جو خشڪ ٿي وڃڻ. اوني گرم ڪپڙن کي هٿ لائڻ وغيره به باعث تڪليف بڻجي ويندو آهي.

ايگزيما جڏهن ننڍڙن ٻارن ۾ ٿيندو آهي ته عام طور تي ابتدائي چند مهينن دوران ئي خبر پئجي ويندي آهي. سڀ کان پهريان منهَن جي چمڙي خشڪ ٿيندي آهي ۽ ٻار بيچيني سان پنهنجو منهن وِهاڻي تي رڳڙيندو آهي. آهستي آهستي هيءَ ڪيفيت هڏن جي اندروني حصن ۾ موجود چمڙيءَ جي به ٿي ويندي آهي. وڏن ۾ هيءَ تڪليف ڪنڌ ٺونٺ، ٻانهن، گوڏن جي اندر موجود چمڙيءَ تي ٿيندي آهي. خارش تمام گهڻي ٿيندي آهي ۽ عام طور تي زخم مان پاڻي به نڪرندو رهندو آهي.

.2 بيروني سببن جي ڪري ايگزيما: عام طور تي ڪنهن شيءِ کي مستقل طور تي ڇهندو رهڻ سان الرجي پيدا ٿيڻ جي صورت ۾ ظاهر ٿيندي آهي. چمڙي خشڪ ٿي ڪري پنهنجي چِڪني خاصيت وڃائي ويهندي آهي. جنهن جي ڪري چمڙيءَ ۾ وٿيون پونديون آهن ۽ ڦاٽي پوندي آهي. اهو گهڻو ڪري مختلف ڪيميائي مرڪب استعمال ڪرڻ سان ٿيندو آهي. مثال طور: هٿن ڌوئڻ جون شيون ڊٽرجنٽ صابڻ، پلاسٽڪ، چمڙيءَ وغيره مان اهڙي قسم جي ايگزيما پيدا ٿيندي آهي.

پ¸ت يا ڇپاڪو :Hives

پت نڪرڻ يا ڇپاڪو نڪرڻ، چمڙيءَ جي هڪ عام بيماري آهي. 20% سيڪڙو )في صد( ماڻهو زندگيءَ ۾

ڪڏهن نه ڪڏهن هن تڪليف جي ور ضرور چڙهن ٿا. هيءُ تڪليف ڪنهن شيءَ جي ا ڳري وڃڻ، چَمڙيءَ سان ڇهي وڃڻ، ساهه رستي اندر وڃڻ، اِنجيڪشن ذريعي جسم ۾ داخل ٿيڻ يا اِنفيڪيشن پيدا ڪندڙ ڪنهن جِيتليا جراثيم جو جسم اندر داخل ٿيڻ ڪري رونما ٿيندي آهي. ڇپاڪو )ڇاپاڪو( هڪ يا هڪ کان وڌيڪ ا ڀري نِشانن جي صورت ۾ ظاهر ٿيندو آهي. بعض دفعا ان ۾ خارش نه هوندي آهي. ليڪن اڪثر ڪري خارش تمام

گهڻي هوندي آهي. (Hives) يا ڇپاڪو عام طور تي چند ڪلاڪن کان وٺي چند ڏينهن تائين رهندو آهي. هيءَ تڪليف خود بخود به ٺيڪ ٿي ويندي آهي، ڪجهه دوائون به هن تڪليف کي گهٽائڻ لاءِ موجود آهن- اينٽي هسٽامين دوائون ڪافي مؤثر ثابت ٿينديون آهن. بعض اوقات (Epinephrine) شديد الرجي ۾ استعمال ٿيندڙ هڪ دوا جنهن کي زندگي بچائڻ واري دوا Drug) Saving (Life به چئي سگهجي ٿو، جي به ضرورت پوندي آهي. جيڪڏهن هيءَ تڪليف ٻن هفتن کان وڌيڪ عرصو قائم رهي ته پوءِ ان کي پراڻو ڇپاڪو يا ) Chronic (Hives سڏبو آهي. ان جو علاج به اينٽي هِسٽامين سان ئي ڪري سگهبو آهي.

دائمي نزلو: دائمي نزلو سڀ کان وڌيڪ وقوع پذير الرجي آهي. ان کي )هَئي فيور( Hay-Fever به سڏبو آهي. اگرچه هيءُ قسم هر عمر واري ماڻهو ۾ ڏٺو ويو آهي پر خاص طوري تي 11 سالن جي عمر وارن ۾ گهڻي ڀاڱي موجود ڏٺو ويو آهي. ساهه سان گڏ پولن )ٻور( گاهه پٺو، بعض ٻيا جزا، گردو غبار، مٽيءَ جا ذرڙا، جانورن جي کلن ۽ پکين جي پَرنَ مان ڪِندڙ الرجي جا جزا نَڪَ ۾ هليا ويندا آهن. هتان اهي نَڪَ جي ناليءَ مان جذب ٿي الرجي جي لاءِ موزون طبيعت رکندڙ ماڻهن ۾ مخصوص رد عمل شروع ڪرڻ جو باعث بڻجندا آهن. نڪ ۾ خارش، ڇِ ڪون، ۽ نَڪَ مان پاڻي وهڻ، هن بيماريءَ جون عام علامتون )نشانيون( آهن. ڪجهه ماڻهن ۾ مٿين شڪايتن سان گڏوگڏ اکين ۽ تاروءَ ۾ خارش ۽ ڪجهه ماڻهن ۾ ته وري ڪنن ۾ به خارش ٿي پوندي آهي. هن قسم جي نزلي جو شڪار ٿيندڙ 20% سيڪڙو )في صد( ماڻهن کي دم )سهڪي( جي به تڪليف ٿي ويندي آهي. اهڙي قسم جي الرجي واري مريض کي الرجي پيدا ڪندڙ جزن کان حتي الامڪان، ڪوشش ڪري پاڻ بچائڻ گهرجي. الرجي کي گهٽائڻ واريون دوائون )اينٽي هسٽامين( ۽ نڪ ۾ رت جي گردش کي گهٽائڻ وارا اِسپري استعمال ڪرڻ گهرجن.

اکين جي الرجي:

اکين ۾ خارش، ڳاڙهاڻ، سڙڻ ۽ پاڻيءَ جو اچڻ، اکين جي الرجي جون نشانيون آهن، اکين جي الرجي لکن ماڻهن جو مسئلو آهي ليڪن ان تي پوري توجهه نه ٿي ڏني وڃي. اڪثر اوقات نڪ مان پاڻي وهڻ، ڇِ ڪون اچڻ، نڪ بند ٿيڻ به علامتن ۾ شامل هجي ٿو ۽ هروڀرو گهڻا ماڻهو صرف نزلي جوئي علاج ڪندا رهندا آهن.گهَرَ ۾ ۽ گهَرَ کان ٻاهر ٻنهي جڳهن تي اکين جي الرجي پيدا ڪندڙ جزا موجود هوندا آهن. انهن ۾ گاهه ۽ وڻن مان نڪرندڙ جزا، جانورن جي کلن ۽ قالين جو گرد و غبار وغيره شامل آهي. توڙي جو سگريٽ ۽ پيٽرول جو دونهون، خوشبو (Perfumes) ۽ ٻيا ڪيميڪلز (Chemicals) به اکين جي ڳاڙهاڻ وڌائڻ جو باعث بڻجي سگهن ٿا. اکين جي الرجي جو اکين جي نظر تي خراب اثر نٿو پوي. علاج جي پهرئين مرحلي ۾ سڀ کان پهريان الرجيءَ جي جزن کان بچڻ گهرجي. ٻاهر نڪرڻ مهل ا س وارو چشمو پائڻ گهرجي. اکين جي خشڪيءَ ۽ خارش کي گهٽ ڪرڻ لاءِ ساڳيا الرجي جي ڪيفيت کي گهٽائڻ وارا اينٽي هسٽامين Drops) Histamine (Antiڊراپس )ڦڙا( استعمال ڪرڻ گهرجن. ان کان علاوه باقي دوائون يا ڦڙا، ماهر ڊاڪٽر جي مشوري کان پوءِ استعمال ڪرڻ گهرجن.

جيت جڻن جي چڪ پائڻ سان پيدا ٿيندڙ الرجي:

هن ۾ مڇر، م نگهڻ، جوئان، ڏينڀو، ماکيءَ جي مک ۽ مختلف قسمن جون ننڍيون وڏيون ڪوليون (Ant)

وغيره کان وٺي وِڇون (Scorpion) ۽ نانگ (Snake) جهڙا خطرناڪ جانور شامل آهن. ڪِيڙن ماڪوڙن جي چڪ پائڻ سان عام طور تي ٽن قسمن جا )ردِ عمل( ري ايڪشن (Reaction) ٿيندا آهن.

.1 پهريون قسم: هن قسم جي رد عمل ۾ نتيجي طور هلڪو سور، سوڄ، ڳاڙهاڻ، ۽ خارش وغيره چڪ واري جاءِ تي نظر ايندي آهي.

.2 ٻيون قسم: هن قسم ۾ جيڪڏهن ڪو ڪيڙو ماڪوڙو، بار بار چڪ هڻي، ته ان جاءِ تي رد عمل طور چمڙي جو حصو مجموعي طرح ا ڀري نظر ايندو آهي. جيڪڏهن خدانخواسته ڏينڀوءَ جا پنج سو (511) ڏنگ لڳي وڃن ته )فورن( هڪدم انسان موت جي منهن ۾ هليو ويندو. هڪ وقت ۾ يڪ ساهيءَ سان ڏهه دفعا چڪ لڳڻ سان شديد رد عمل ٿي سگهي ٿو. جنهن جي نتيجي طور مٿي ۾ سور، بخار، غنودگي ۽ جسم ۾ سور ۽ ڇِڪ جهڙيون علامتون شامل آهن.

.3 ٽيون قسم: هن ۾ جيت جي چڪ يا ڏنگ لڳڻ جي صورت ۾ رد عمل طور الرجيءَ جي مقامي (Local) يا عمومي علامتون ڏسڻ ۾ اينديون آهن، آهي هلڪيون ۽ معمولي به ٿي سگهن ٿيون ۽ شديد به ٿي سگهن ٿيون. ان ۾ هلڪو ورم به ٿي سگهي ٿو ۽ ڪڏهن ڪڏهن خطرناڪ حد تائين ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ۽ کاڌي کائڻ ۾ ڏکيائي محسوس ڪرڻ سان گڏوگڏ آواز ڳورو ٿي وڃڻ ۽ ڳالهائڻ وقت ڪمزوري غنودگي ۽ بي هوشي ۽ واري ڪيفيت پيدا ٿي سگهي ٿي.

الرجي ڪري شديد )رد عمل( صدمو

الرجي جو باعث بڻجندڙ جزا جيڪڏهن ساهه واري ناليءَ ۾ وڃن ته پوءِ ان ناليءَ جي سطع بغير )مٿاڇريءَ( تي موجود دفاعي خليه Cells) (Defense جزن کي ا ڳري (Engulf) وٺن ٿا ۽ الرجي جو سلسلو شروع ٿي وڃڻ جو باعث بڻجڻ ٿا. جيڪڏهن اهو ئي عمل رت جو اندر اينٽي باڊيز (IGE)) Bodies (Anti جي خارج ٿيڻ ۽ هڪ عمومي رد عمل Shock) (Anaphlactie جو سبب بڻجن ته پوءِ دَمَ (Asthma) کان به وڌيڪ شديد ٿي سگهي ٿو. ڇو ته اهڙيءَ صورتحال ۾ ڪيميائي ماده رت ۾ شامل ٿي سڄي جسم ۽ گردش ڪن ٿا ۽ اهڙي طرح سڄي جسم ۾ د وران خون وڌي وڃي ٿو. جسم جي ڪجهه عضون ۾ رت جو مقدار وڌي وڃڻ جو مطلب اهو ٿيندو ته يقينا˝ جسم جي باقي ڪجهه حصن ۾ رت جو مقدار گهٽجي ويو هوندو ڇو ته سڄي جسم ۾ رت جو مقدار هڪ وقت ۾ هڪ جهڙو هوندو آهي. ان جو مطلب اهو ٿيو ته جڏهن رَ ت، رت جي وهڪري واري سرشتي مان نڪري عضون ۾ هلي وڃي ٿي ته رت جو دٻاءُ Pressure) (Blood به گهٽجي ويندو دماغ کي پوري مقدار ۾ آڪسيجن جي فراهمي نه ٿيندي ۽ دل کي ڪجهه وقت تائين اڪيلي سر پنهنجو ڪم ڪرڻو پوندو. ڦڦڙن ۾ پاڻي ڀرجي ويندو ساهه واري نالي سوڙهي ٿي ويندي. ساهه جو عمل دهرائڻ وارا عضوا به سڪڙجي ويندا. اهڙي سموري رد عمل )صورتحال( کي شديد صدمو يعني Shock Anaphlactie سڏيو ويندو آهي. هن حالت ۾ جيڪڏهن مريضن کي فورا˝ طبي امداد مهيا نه ڪئي ويندي ته خدا نخواسته موت واقع به ٿي سگهي ٿو. اهو ئي سبب آهي جو جيڪڏهن ڪنهن به انسان کي ڏينڀو کان شديد الرجي آهي ته پوءِ اها ننڍڙي معمولي صورتحال به جان ليوا ثابت ٿي سگهي ٿي. ڇو ته ڏينڀو جي ڏنگڻ سان زهر فورن رت ۾ شامل ٿي. سڄي جسم ۾ گردش ڪرڻ لڳندو آهي. ان جي بر خلاف الرجي جو رد عمل به سڄي جسم ۾ ٿيندو ۽ چند منٽن جي اندر اهڙو شخص خطري ۾ مبتلا ٿي ويندو. اهو ئي سبب آهي ته جڏهن ڪنهن کي انجيڪشن لگائبي آهي ته مريض کان پڇيو ويندو آهي ته توهان کي ڪنهن شيءِ کان الرجي ته نه آهي؟

خوراڪ منجهان الرجي

خوراڪ منجهان الرجي جو پيدا ٿيڻ، عام طور تي صرف هڪ شڪ ثابت ٿيندو آهي، ڇو ته حقيقت ۾ ائين نه آهي. هڪ عالمي خبر رسان ايجنسي جي طرفان ”صحت انساني“ تي ڪم ڪرڻ واري شعبي جي مارچ 2112ع جي هڪ رپورٽ مطابق دنيا ۾ تقريبا˝ (33%) ٽيٽيهه )سيڪڙو( فيصد ماڻهو ان خيال ۾ مبتلا هوندا آهن ته انهن کي خوراڪ جي ڪنهن خاص جزي کان الرجي آهي، جڏهن ته صرف (2%) سيڪڙو ماڻهن جو خيال درست آهي.

خوراڪ جي ذريعي الرجي ۽ خوراڪ هضم نه ٿيڻ

هي ٻه مختلف ڳالهيون آهن. مثلا˝ سائي پن واريون بعض ڀاڄيون ڪجهه ماڻهن کي هضم ڪرڻ وارو اينزائيم (Enzyme)، انهن ماڻهن ۾ يا ته بلڪل موجود نه هوندو آهي يا وري گهٽ هوندو آهياهو ئي سبب آهي جو اهڙا ماڻهو جڏهن به سبزي يعني )سائي ڀاڄي( کائيندا آهن ته انهن کي دست شروع ٿي ويندا آهن. اهڙي طرح بعض ٻارن ۾ موجود هڪ خاص قسم جي اينزائيم (Lactase) جي ڪمي ٿي ويندي آهي ۽ اهڙي صورتحال جي دوران اهڙا ٻار جنهن وقت به کير پيئندا آهن ته انهن کي دستن وارا پائخانه شروع ٿي ويندا آهن. انهن ٻنهي ڪيفيتن کي الرجي نه سڏبو بلڪه خوراڪ جو موزون نه لڳڻ يا موافق نه اچڻ يعني Intolerance) (Food سڏبو آهي. خوراڪ جي الرجي ڪنهن کاڌي مان الرجي جي ردِ عمل جي صورت ۾ ظاهر ٿيندي آهي ۽ بعض اوقات سڄي جسم ۾ تمام شديد به ٿي سگهي ٿي. في الوقت خوراڪ مان الرجي جي تشخيص جي لاءِ تمام گهڻيون سهولتون موجود نه آهن. اهڙي خوراڪ جنهن مان الرجيءَ جو شڪ يا شبهو هجي ا ڳرڻ وقت ئي فورن اندازو لڳائي سگهجي ٿو.

ٻارن ۽ وڏن ۾ الرجي جو فرق

الرجي ٿيڻ لاءِ ڪا خاص عمر مقرر نه آهي. هي ننڍڙي کير پياڪ ٻار ۾ به ٿي سگهي ٿي. نڪ (Nose) مسلسل وهڻ، ڪنن (Ear) ۾ انفيڪشن پيٽ جو خرابيون، اضطرابي رويو، چڙ چڙاپڻ. گهڻو ڊڪڻ، يا بلڪل سست رهڻ، ۽ اهڙيءَ طرح جون ٻيون ڪيتريون ئي علامتون ٻارن ۾ ڪنهن شيءِ کان الرجيءَ جي بنياد تي پيدايٿي سگهن ٿيون. وڏن جي مقابلي ۾ ٻارن جي الرجيءَ درميان فرق هيءُ آهي جو وڏا ٻڌائيندا آهن ته ”منهنج طبيعت ٺيڪ نه آهي“. يا ”مان صحيح نه پيو محسوس ڪيان“. جڏهن ته ننڍڙا ٻارڙا اهو سڀ ڪجهه ٻڌائي نه ٿا سگهن. ان ڪري جيڪڏهن ننڍڙا ٻارڙا مسلسل روئين يا انهن جي جسماني عادتن ۾ ڪا ئي تبديلي محسوس ٿئي يا ڪنهن بيماري مثلا˝ ا لٽي، گهڻا پائخانه نزلو ۽ زڪام هر هر يعني جلدي جلدي حمله آور ٿين ته ان ڳالهه تي به غور ضرور ڪيو وڃي ته اِهو سڀ ڪجهه ڪنهن شيءِ کان الرجي جو نتيجو ته ڪونهي؟ ماءُ جو کير ننڍڙن ٻارڙن لاءِ بهترين غذا آهي. اهو ننڍڙي عمر ۾ مختلف انفيڪشن کان بچائي ٿو ته وڏي عمر ۾ وري الرجيءَ کان روڪي ٿو.

ماءُ جو کير الرجيءَ کان ڍال

ماءُ جو کير جتي تمام گهڻين بيمارين کان ٻارن کي بچائي ٿو. ا تي ساڳي ئي وقت مختلف قسمن جي الرجيءَ کان به محفوظ رکي ٿو. مختلف تحقيقن مان پتو پيو آهي ته عمر جي پهرئين سال ۾ ماءُ جي کير کان علاوه باقي جيڪي ٻيون غذائون ٻار جي غذا ۾ شامل ڪيون وڃن ٿيون انهن مان الرجي جا امڪانات اهڙن ٻارن ۾ وڌيڪ

موجود هجن ٿا.

گراسڪيءَ نالي سائنسدان 1982ع ۾ ماءُ ۽ بوتل جي کير متعلق مسلسل 15 سالن تائين تحقيق ڪري اهو ثابت ڪيو آهي ته ا هي ٻار جيڪي صرف ماءُ جو کير پيئن ٿا ا نهن ۾ سَنِ بلوغت تائين پهچڻ دوران )ٻين ٻارن جي بنسبت جيڪي بوتل وارو کير به واپرائي رهيا هيا( الرجيءَ جو مسئلو تمام گهٽ نظر آيو. 1994ع ۾ ڇپجندڙ لارنس جي تحقيقي ڪتاب مطابق ا هي ٻار جيڪي بوتل جو کير واپرائين ٿا. انهن ۾ الرجيءَ جا امڪان ستوڻا دفعا وڌيڪ ٿين ٿا، بنسبت انهن جي جيڪي صرف ماءُ جو کير واپرائي وڏا ٿيا هجن ۽ سنِ بلوغت تائين پهچي ويا هجن. سڄي دنيا ۾ 21 سالن جي عمر تائين پهچندڙ هر پنجون ٻار ڪنهن نه ڪنهن الرجيءَ ۾ مبتلا ٿي وڃي ٿو. هڪ اندازي مطابق گذريل ويهن سالن جي دوران ٻارن ۾ الرجيءَ جي شرح ڏهوڻي ڀيرا وڌي وئي آهي. ۽ ان جو بنيادي ڪارڻ ماءُ جي کير جي جڳهه تي ڳئون ۽ دٻي جي کير جو وڌيل استعمال آهي.

الرجيءَ کان ڪيئن بچجي

اسان الرجيءَ کان ڪهڙي طريقي سان بچي سگهون ٿا. يا وري جيڪڏهن الرجي ٿي پوي ته پوءِ ڪهڙي نموني ان تي قابض يعني ڪيئن بچاءِ ڪجي؟ اهو هڪ اهم سوال آهي. آسان ترين طريقو هيءُ آهي ته اهڙيون شيون، جن مان اسان کي الرجي ٿي پوي، تن کان پاسو ڪرڻ گهرجي. حالانڪه بعض اوقات هيءُ هڪ ڏکيو مرحلو ٿي پوندو آهي. پولن کان الرجڪ ماڻهو بهار جي مند ۾ گهٽ کان گهٽ ٻاهر نڪرن، يا وري نڪرن ته منهن تي ڪو ڪپڙو يعني رومال وغيره يا ڪو ماسڪ ڍڪي پوءِ نڪرن ۽ پنهنجي بچاءُ جو جوڳو بندوبست ڪن ۽ اهڙي نموني پولن الرجيءَ کان بچي سگهن ٿا. توڙي جو اهو هڪ مشڪل ڪم آهي، پر ا ن تڪليف جي مقابلي ۾ ڪنهن حد تائين تمام گهٽ آهي، جيڪا پولن الرجيءَ جي ڪري ٿئي ٿي. قالين جي مٽي جي الرجي هڪ عام شڪايت آهي ۽ ان جو آسان حل اهو آهي ته گهرن يا ٻين عام جڳهن تي قالين نه وڇائجن. مٽيءَ مان الرجي پڪڙيندڙ ماڻهو گهَرَ کان ٻاهر نڪرڻ مهل لازمي طور تي منهن ڍڪي رکن ته بهتر نتيجو ملندو. خاص طور تي گهر ۾ ٻهاري ڏيڻ ۽ ڇنڊ ڦوڪ دوران منهن تي ڪپڙو ضرور رکڻ گهرجي. ٽريفڪ جو گرد و غبار ۽ پيٽرول جو دونهون به الرجي جو باعث بڻجي ٿو. ٻاهر نڪرڻ وقتانهن ڳالهين کان به بچاءُ جو جوڳو بندوبست ڪرڻ گهرجي. حالانڪه اهو معاشري ۽ حڪومت جو فرض آهي ته ماحول کي صاف سٿرو رکي ۽ اهڙا جوڳا بندوبست بهم پهچائي، جنهن سان انساني صحت ۽ ماحول گهٽ متاثر ٿئي.

الرجيءَ جا مريض ڇا ڪن؟

سڀ کان پهرين اِهو معلوم ڪن ته ڪهڙيءَ شيءِ کان الرجي ٿئي ٿي. حتي الامڪان ڪوشش ڪريو ته الرجي پيدا ڪندڙ جزن کان پري رهو ۽ پاڻ بچائي رکو. مثال طور جيڪڏهن توهان کي پولن يا گردوغبار کان الرجي آهي ته هيٺين ڳالهين تي عمل ڪري توهان پاڻ بچائي سگهو ٿا. موسم شروع ٿيڻ کان اڳ ۾ الرجيءَ کان بچاؤ واريون دوائون، پنهنجي ڊاڪٽر جي مشوري سان شروع ڪري ڇڏيو.

پنهنجي گهر جون دريون ۽ دروازا بند رکو. پولن سان الرجي واري تازي هوا ۽ مِٽيءَ مان الرجي واري گرد و غبار واري هوا کان پري رهو. جڏهن لازمي طور تي ٻاهر نڪرڻو پوي ته پوءِ منهن تي چڱيءَ طرح رومال ويڙهي يا ڪو ماسڪ وغيره ڍڪي پوءِ ٻاهر نڪرو. ڇنڊ ڦوڪ کان پاسو ڪريو. جيڪڏهن تمام گهڻي مجبوري هجي ته پوءِ آلو ڪپڙو، استعمال ڪريو. ڏينهن ۾ ٻه ٽي دفعا (Steam) يعني منهن ۽ مٿو ٽوال سان ڍڪي گرم پاڻي جي ٻاڦ وٺو ۽ نمڪين يعني لوڻ واري پاڻي سان گرڙا ڪريو. ڪپڙن کي ٻاهر پڌر وغيره تي نه سڪايو، ڇو ته پولن وغيره چپڪي الرجيءَ جو باعث بڻجندا. روزانو ڪم جو معمول اهڙو رکو ته جيئن ذهني دٻاءُ گهٽ کان گهٽ پوي

ڇو ته اهڙيءَ صورتحال ۾ الرجي جو اثر وڌندو آهي.

جيڪڏهن توهان کي دم آهي ته پوءِ سال بيوٽامول ۽ اِسٽيرائڊاِنهيلر سڀ کان وڌيڪ موزون ۽ ڪار آمد دوائونآهن. پنهنجي ڊاڪٽر جي مشوري سان انهن جو استعمال ڪريو، ويڪسين جي مدد سان الرجي جي علاج جي ڪوشش اسان وٽ عام آهي. اسان جي ملڪ ۾ الرجي جي ويڪسين زياده تر قومي اداره صحت جي طرفان فراهم ڪئي ويندي آهي. ملڪ جي سڀني حصن مان گهڻو ڪري ماڻهو اسلام آباد ۾ موجود نيشنل انسٽيٽيوٽ آف هيلٿ ۾ پنهنجي الرجيءَ جي ٽيسٽ ۽ ويڪسين لاءِ ايندا آهن. يعني اميونوٿراپيءَ ويڪسين جي لڳرائڻ جو (Immunotherapy) جو مشورو ڏيندا آهن. ويڪسين کي هڪ خاص ٽيمپريچر تي رکيو ويندو آهي. ڇو ته ائين ڪرڻ تمام لازمي آهي. ورنه ويڪسين جو اثر ختم ٿي ويندو آهي. انڪري ڏوارنهين پنڌ تي ماڻهو ويڪسين کي برف جي ٿرماس ۾ رکي کڻي ويندا آهن. پر ان صورتحال ۾ کڻي ويندڙ ويڪسين، ٿرماسن ۾ ڪيتري قدر قابل قبول هجي ٿي، اهو پڻ هڪ اهم سوال آهي. انهن سڀني سببن جي تحت، ويڪسين لڳرائيندڙ ماڻهن ۾ توڙي جو ويڪسين لڳل هوندي آهي، پر پوءِ به الرجي برقرار رهندي ايندي آهي. انهن سڀني ڳالهين جي باوجود ڪو ويڪسين لڳايل وري ويڪسين لڳرائي رهيو هجي ته پوءِ ماڻهن لاءِ ضروري آهي ته هيٺين ڳالهين تي ضرور غور ڪن:

.1 توهان جو معالج يعني ڊاڪٽر هڪ ماهر ۽ مستند هجي.

ان وقت صحيح ۽ مؤثر قسم جي اثر ڪرڻ واري ويڪسين هجي.

هن جي ڪلينڪ ۾ اچانڪ صدمه Shock) (Anaphylactic جي صورت ۾ ايمرجنسي علاج جي سهولت موجود هجي.

-(2) ليوڪوئرائين (Inhibitors) نئين دؤر جي دوا جو جنرڪ نالو (Montelaikast) آهي ۽ درمياني درجي جي دم ۾ هن منجهان سٺا نتيجا ڏسڻ ۾ اچن ٿا پر قيمت خاصي وڌيڪ آهي.

-(3) اسٽيرائڊز: مختلف عضون جي الرجي مثال طور نڪ (Nose) يا وري چمڙي (Skin) جي الرجي ۾

اسٽيرائڊز براه راست استعمال ڪرايون وينديون آهن، اهڙي ريت شديد قسم جي الرجي ۾ ۽ الرجي جي صدمي

Shock Anaphylactic ۾ به هي دوائون انجيڪشن جي صورت ۾ استعمال ڪبيون آهن.

-(4) اِميونوٿراپي (Immunotherapy) مخصوص شين مان ٿيندڙ الرجي جي خلاف ٺهيل ويڪسين ٿوري ٿوري وقفي کان پوءِ انجيڪشن جي ذريعي مريضن جي جسم ۾ منتقل ڪري الرجي جي رد عمل کي گهٽائي سگهجي ٿو. ان عمل کي ويڪسين جو علاج يا اميونوٿراپي Immunotherapy سڏجي ٿو.

\* \* \*

*References*

1. Basic pathology by Kumar. Cotran Robbins, 5th edition.
2. Oxford text book of medicine. 3rd edition.
3. Clinical medicine PJ Kumar, 4th edition.
4. Nelson’s text book of pediatrics, 16th edition.
5. American association of asthma and allergy.
6. BBC Health page.
7. The net worker’s news letter, April, 1997

ٿ˜ ڪ ۽ ٿڪاو ˜ٽ دور ڪرڻ جا سائنسي طريقا

سڀ کان پهرين ڏسڻو هيءُ آهي ته ٿڪاوٽ آهي ڇا؟ ٿڪاوٽ جي لفظي معنٰي آهي ته جڏهن ماڻهو ڪجهه وقت ڪرڻ کان پوء، وڌيڪ ڪم ڪرڻ جي لائق نه رهي. اِها ڪيفيت هڪ نارمل ماڻهو ۾ تمام جلد نه ٿيڻ گهرجي.

دراصل صحت ۽ بيماري جي لغوي معنٰي به ا ها ئي ساڳي آهي ته جڏهن عام ماڻهو، عام طور تي روزاني زندگي جو ڪاروهنوار ۾ ڪو رخنو، تمام جلد محسوس نه ڪري ۽ مقرر ڪيل ڪم سهڻي نموني سرانجام ڏيئي سگهڻ جي قوت رکندو هجي. بلڪه ڪڏهن ڪڏهن مقرر ڪيل ڪم کان پڻ وڌيڪ ڪم ڪرڻ جي طاقت ۽ صلاحيت رکندو هجي، ته ان لاءِ چئبو ته فلاڻو ماڻهو صحتمند جسم جو مالڪ آهي۽ صحت ٺيڪ اٿس. هيءَ آهي ”صحت“ جي تشريح ۽ معني. ا ن جي برعڪس

جيڪڏهن ڪو ماڻهو ڪو مقرر ڪيل ڪم، مقرر وقت تائين ڪرڻ جي قابل نه هجي، يا وري گهڻواڳ ۾ ٿڪجي پوي ته اهڙي صورتحال کي اسان ”بيماري“ واري حالت يعني صحيح نه محسوس ڪرڻ سڏيندا آهيون. مٿين ڏنل

تشريحن سان هينئر اسان ”ٿڪاوٽ“ کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪنداسين. دراصل ٿڪاوٽ هڪ

شروعاتي ”ا هڃاڻ“ طور تي ڪتب ايندڙ ”لفظ“ آهي. جيڪو ڪنهن به وڏي بيماريءَ جو سبب ثابت ٿي سگهي ٿو. انڪري اِهو بي انتها ضروري آهي ته اسان ننڍڙي ”لفظ“ ۽ ننڍڙي ڳالهه نظر ايندڙ يعني ”ٿڪاوٽ“ کي بلڪل به نظرانداز نٿا ڪري سگهون ۽ نه ئي ڪرڻ گهرجي. منهنجي هر پڙهندڙ ڀيڻ کي گذارش آهي ته هيٺ ڏنل تجويزن تي غور ۽ فڪر ڪرڻ کان پوءِ ضرور ان تي عمل ڪرڻ جي ڪوشش ڪري ته جيئن ايندڙ وقت ۾ ڪڏهن اهڙي صورتحال پيدا ٿي پوي ته ا ن تي آسانيءَ سان ڪنٽرول ڪري سگهجي.

”ٿڪاوٽ“ هڪ عام شڪايت آهي، جنهن جا ڪيترائي سبب آهن، اينيميا (Anaemia) رت جي گهٽتائي، بلڊ پريشر جو گهٽجڻ، جيئن انسومينا، دل جي بيماري، ڪاربوهائيڊريٽ جي ڪمي جي شڪايت وغيره جيتوڻيڪ ٿڪاوٽ جو بنيادي سبب کاڌ ۽ خوراڪ جي گهٽتائي آهي ۽ ڪافي پراڻي ”ٿڪاوٽ“ جي شڪايت آهي ته ان کي کاڌ ۽ خوراڪ کي بهتر ڪرڻ سان ئي ختم ڪري سگهجي ٿو. ٿڪاوٽ جسم جي اندر جمع ٿيل طاقت سان لاڳاپيل هوندي آهي ۽ ساڳي وقت جگر جي ڪارڪردگي پڻ اهم حيثيت رکي ٿي. ڇو ته جگر جو ڪم اهو آهي ته رت منجهه موجود گلوڪوز جي ليول کي مقرر مقدار ۾ جسم اندر روان دوان رکي ۽ جگر اندر جمع ٿيل گلوڪوز کي تڪڙو ختم ٿيڻ کان بچائي رکي. ڇو ته جمع ٿيل طاقت جو تعلق سڌو سنئون مشڪن جي چرپ ر سانآهي. ٿڪاوٽ جو بنيادي سبب نه صرف گهٽ مقدار، کاڌ خوراڪ جو ملڻ آهي، پر گڏوگڏ ڪثرت ورزش جو پڻ ڪافي حد تائين عمل دخل آهي.

تمام گهڻي عرصي تائين ڪابه ورزش نه ڪرڻ ۽ سست رفتاري سان زندگي گذارڻ اسان جي م شڪن کي سسائي، سست ۽ بي جان ڪري ڇڏيندو آهي، جنهن کي atrophy) (Muscle ڪري سڏبو آهي. اهڙي.صورتحال جي ڪري جسماني سگهه ۽ اندروني طاقت گهٽجي ويندي آهي

ٿڪاوٽ سان وڙهندڙ حياتين ۽ حياتياتي جزا

هاڻي اسان ا نهن حياتين )وٽامنز( جو ذڪر ڪنداسين، جيڪي عام طور تي اسان کي تازي ميوي مان باآساني ميسر ٿي سگهن ٿيون.

تازو ميوو

تازيميوي ۾ ڪل چار اهم ويڙهاڪ يعنيحياتين موجود هونداآهن،جيڪي ”ٿڪاوٽ“خلاف سرگرم عمل رهن ٿا. سي هيٺين ريت آهن: وٽامن “B1” ۽ وٽامن “B2”، “B6” ۽ “C” اهڙي طرح ٽن قسمن جا معدنيات، مئگنيشم، پوٽيشم، ڪئلشيم وغيره پڻ ميون۾ شامل هونداآهن،جيڪي ٿڪاوٽ خلاف ڪم ڪندا رهن ٿا. پٽاٽو، سايون ڀاڄيون، کير ۽ ڦريون بهترين ذريعو آهن، جن منجهان تمام گهڻي انداز ۾ ويڙهاڪ حياتين حاصل ڪري سگهن ٿا.مختلف دالين جو هجڻ پڻ لازمي آهي.

ڪيلا، گدرو، انب،بيري، ڦاروان، گجرون۽ اِسپنش پڻ. روزانيخوراڪ ۾ هجن ته ڏاڍو سٺو ٿيندو.

اڌ ڪيلو، انب، اڌ ڪوپ ڏهيجو ۽ ٻه ننڍا چانهه جا چمچا ماکي ملائي ڪري اڌ ڪوپ تمام ٿڌو پاڻي ملايو ۽ روزانو استعمال ڪريو. توهان کي هڪدم طاقت ۽ فرحت بخشيندو ۽ پڻ توانائي ۾ اضافي جو باعث بڻجندو هڪ ملي گرام بورن يعني قدرتي طور تي ملندڙ عنصر جيڪو هڪ صوف ۾ موجود هوندو آهي. ٻه گجرون يا وري ست کارڪون توهان جي دل۽ دماغ کي تازو رکڻ ۾ مددگار ثابت ٿينديون.

رائس برانوئل اِئسڊ جيڪا چانورن ۾ Acid) Branoil (Rice موجود هوندي آهي، سا انساني جسم لاءِ طاقت ۽ قوت جو سبب بڻجي ٿي، ڇو ته ا ن تيل ۾ موجود مادو اِينٽي آڪسيڊنٽ طور ڪم ڪري ٿو. سائي چانهه، جسماني ٿڪاوٽ توڙي ذهني ٿڪ دور ڪرڻ ۽ چاق ۽ چوبند رکڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿي.

(Aromatherapy) ٿيراپي ائرومي

ٿڪاوٽ لاهيندڙ ساهه کڻڻ جو طريقو معنٰي تهٿڪاوٽ دور ڪندڙ ساهه کڻڻ واريون اٽڪلون ڪجهه هيٺين ريت آهن. سڀ کان پهريان هوا کي ٻاهر خارج ڪريو ته جيئن معدو ويڪرو ٿي وڃي، تنهن بعد فوري طور تي ساهه اندر کڻو. هن قسم جي ورزش )ٽي دفعا ٻاهر۽ ٻه دفعا اندر ساهه کڻڻ( ڏينهن ۾ ٻه دفعا ڪرڻ سان، )لاڳيتو ٻن هفتن لاءِ(، توهان لاءِ ٿڪاوٽ کي دور ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندي.

وزن کڻڻ واري ترڪيب سان پڻ توهان پنهنجي اندروني طاقت کي وڌائي سگهو ٿا.

سٺي کاڌي ۽ خوراڪ سان گڏوگڏ، هر وقت متحرڪ رهندڙ ماڻهو پنهنجي زندگي خوش وخرم گذاري سگهيبٿوجيئن اسان وٽ چوڻي مشهورآهي ته ”حرڪت ۾ برڪت“ آهي. سواسانکي گهرجي ته انگريزيءجَيقولموج ته life) is (Walkتي عمل پيرا ٿي پنهنجي زندگي آسان بڻايون.

\* \* \*

سٺيون ڳالهيون

.1 جنهن شخص جو ظاهر ۽ باطن ساڳيو نه آهي، اهو ڪاميابي حاصل ڪرڻ جي باوجود به خوش نه ٿيندو آهي.

.2 جنهن شخص کي سچ ڳالهائڻ جي عادت نه هوندي آهي، اهو سچ ٻڌي به نه سگهندو آهي. .3 فتح انهن جي ٿيندي آهي، جن کي پنهنجي فتح جو يقين هوندو آهي.

.4 علم هڪ اهڙي لٺ آهي، جيڪا بي سهارن لاءِ سهارو ثابت ٿيندي آهي. .5 علم اهڙي تلوار آهي، جنهن جي تيزي، تلوار کان به وڌيڪ آهي.

.6 علم اهڙو موتي آهي، جنهن جي روشني ڪڏهن به نه گهٽبي آهي.

.7 علم ۾ اهڙي جلاوت آهي، جنهن تي سڀ لذت قربان ڪري سگهجي ٿي.

.8 علم اهڙي ڍال آهي جيڪو جهالت جي خلاف حفاظت جو ڪم ڏئي ٿي. .9 علم اها دولت آهي جنهن کي ڪير به چوري نٿو ڪري سگهي.

\* \* \*

### حصو چوٿون

علم صحت و صفائي

اکين جي ورزش

Youga for Eyes

پروردگار، عالم، ڪائنات خلقي، رنگ برنگي گل، ٻوٽا، نديون، نالا، درياء، سمنڊ، جبل ۽ سايون سايون ماٿريون، جهرجهنگ مختلف جاندار، جناور، جانور، سهڻا سهڻا پکي پکڻ، زمين تي ريڙهيون پائيندڙ ساهوارا، پاڻيءَ اندر برندڙ مڇيون، باغن باغيچن ۾ سهڻن گلن تي لامارا ڏيندڙ پوپٽ ۽ جگنو اهي خوبصورت منظر ڏسڻ پسڻ ۽ محسوس ڪرڻ لاءِ رب تعالٰي انسانن کي عطا ڪيا جن ۾ اهم ترين آهن اکيون الله تعالٰي بخش ڪيل پيش بها تحفو جيڪو انسانن کي عطا ڪيو آهي، اکيون ۽ بينائي هڪ عظيم تحفو آهي. جيئن جسماني طور انسان ڪم ڪار کان پوءِ ٿڪاوٽ محسوس ڪندو آهي. بلڪل ساڳيءَ ريت جسم جو هر هڪ عضوو پنهنجي پنهنجي وت کان وڌيڪ ڪم ڪرڻ جي صورت ۾ ٿڪاوٽ محسوس ڪندو آهي. اڄاسان صرف هڪ عضووي اکين جي ورزش جنهن کي ڪثرت پڻ سڏجي ٿو. جو ذڪر ڪنداسي.

ورزش يعني(Exercise) مجموعي طور تي هر انسان لاءِ لازمي آهي. ان لاءِ صحيح وقت صبح سوير ننڊ منجهان بيدار ٿيڻ مهل ۽ شام جو سج لٿي کان اڳ موزون ترين آهي. ورزش ڪرڻ جون ڪجهه ٽيڪنڪس(Techniques) هونديون آهن، جن منجهان(Yoga) هڪ قسم جي ورزش جو نالو آهي. اڄ اسين اکين جيeyes) for (Yogaجون هلڪيون ڦلڪيون پنج قسمن جون ٽيڪنڪس (Techniques) جو ذڪر ڪنداسي، جيڪي توهان ڪنهن به وقت آرام سان ڪري سگهو ٿا. دراصل ورزش ٻن قسمن جون مختلف حصن ۾ ورهايل آهن. هڪڙو نمونو اهو آهي جيڪو مجموعي طور تي جسم کي فٽ، چاق و چوبند رکڻ لاءِ اختيار ڪبو آهي.

ٻيو قسم ورزش اها آهي جيڪو ڪم ڪرڻ مهل جڏهن اسان بيحد مصروف عمل هوندا آهيون. يعني جيئن ته اک سان وابسته، پڙهائي ڪرڻ، ڏسڻ، سمجهڻ، ڪمپيوٽر هلائڻ، سمارٽ فون جو استعمال، اهڙو ڪم جيڪو لاڳيتو هڪ ڊگهي عرصي تائين ڪندو رهجي ۽ ڪوبه بريڪ(Break) نه وٺجي ته پوءِ اهو بنائي لاءِ يعني اکين لاءِ نقصان ڪار ثابت ٿي سگهي ٿو. ان لاءِ اسين هيٺ پنج قسمن جي يوگا ورزش جو ذڪر ڪنداسي.

اسان ڏينهن رات جي ٽائيم منجهان گهڻو تڻو وقت ڪمپيوٽر جي سامهونscreen) (Computer تي ويٺا هوندا آهيون ۽ ويٺا ورد ڊاڪومينٽسDocuments) (Word ايڪسل شيٽsheet) (Excel يا وري يوٽيوب وڊيوزvideos) tube (You ڪم ڪندا ۽ ڏسندا رهندا آهيون ۽ پنهنجيءَ صحت جي باري ۾ قطعا به نه سوچيندا آهيون ته اسان جي چيلهه جي چوڌاري چرٻي وڌي رهي آهيExpend) line (Waist يعني ته چيلهه ويڪري ٿيندي وڃي پئي. اهو سڀ لاڳيتو هڪ هنڌ ويهڻ جو نتيجو آهي، ٻي طرف وري وار خشڪ پيا ٿينdry) to starts (Hairs جسم جي چمڙي منهن۽ ٻانهن تي جهريون پيون پون۽ چهري جي چمڙي ڊل(Dull) پئي ٿئي. مطلب تهdry). dull starts (Skin اسان جو معدو به خالي نه ٿيندو آهي flat) not is (Stomach ۽ اسان جون ٽنگون به آرام سان سڌيو نه ٿي سگهنديون آهن ان سڄي دورانيه اندر اسان اهو بلڪل ڀلجي ويندا آهيون نه ته اسان جي جسم جو تمام اهم عضوو يعني اکيون به يقين ˝ا ٿڪجي پيون هونديون، اکيون جيئن ته اهم عضوو آهن، اکين سان ڏسجي ٿو، دنيا جو مزو ماڻجي ٿو نه ته باقي ته جيڪر سڀ ڪجهه بيڪار رهجي وڃي ها، جيڪڏهن ڏسڻ جي حس نه هجي ها. اهي اکيون يقيني طور تي گهڻي وقت تائين مصروف عمل رهڻ جي ڪري هلڪي هلڪي ۽ مٺڙي مٺڙي خارش محسوس ڪنديون آهن ۽ ٿڪاوٽ محسوس) itch that eye The

.آهي ٿيندي (from sever exhaustion and burn tirelessly after the end of a really long day

ڇو ته گهڻي دير تائين ڪم ۾ مصروف رهڻ جي ڪري اکيون ڏينهن پڄاڻان ٿڪجي پونديون آهن. توهان يقيني طور تي اهو بلڪل به محسوس نه ڪندا آهيو ته اسان جون اکيون ٿڪاوٽ محسوس ڪري رهيون آهن ته اسان کي ڪجهه ڪثرت ڪرڻ گهرجي ۽ ڪجهه وقت اکين کي آرام ڏجي ته ٿڪل مشڪون (Fatigue muscles)وري بحال ٿي تازيون توانيون ٿي پون، ڇو ته بروقت اسان ڪوبه اهڙو اهڃاڻ نه محسوس ڪندا آهيون، جنهن جي ڪري اسان سمجهي سگهون ته اسان جون اکيون ڪمزوري محسوس ڪن پيون ۽ انهن کي

پر (There is no immediate symptom or signs of weak or tired eyes)آهي ضرورت جي آرام

جيڪڏهن اسان پنهنجين اکين ڏانهن نهارينداسي ته اسان کي فوري طور تي ڪجهه هلڪي ڪاري رنگ جا حلقا اکين جي چوڌاري محسوس ٿيندا ۽ اکين اندر ترورا محسوس ٿيندا جن جي ڪري ڏسڻ ۾ مونجهه محسوس ٿيندي ۽ شيون صاف ۽ چٽيون نظر نه اينديونvision) blusry spot (Hazyاهڙي قسم جي صورتحال جيڪڏهن پيدا ٿي پوي ته پوءِ گهٻرائڻ جي ضرورت ڪونهي. اسان توهان کي ڪجهه ورزش ڪثرت ڪرڻ جا آسان طريقا ٻڌايو ٿا جن تي عمل ڪري توهان پاڻ کي هلڪو ڦلڪو محسوس ڪندا ڇو ته توهان جي اکين جي نظر يعني روشني هڪدم بحال ٿي ويندي ۽ اکين جون مشڪون تازه دم ٿي وينديون. اهي ڪثرت ڪرڻ جا طريقا اهڙا آهن جيڪي توهان آرام سان ۽ بلڪل آساني سان سرانجام ڏيئي سگهو ٿا. ڇو ته ان لاءِ نه ڪو خاص ٽائيم مقرر آهي ۽ نه وري ڪو گهڻو وقت درڪار آهي. صرف چند منٽن جي ڳالهه آهي، جنهن جي بدولت توهان

(All you need few minutes it you can do at any given .ٿا سگهو ڪري حاصل نتيجا بهترين

day) a of time ڪل ڇهن قسمن جون مشڪون آهن جيڪي اکين کي اکين جي کوپي سان ڳنڍي رکن ٿيون

(There are six (Eye sockets) muscles that connect the eye to …. Eye sockets help then

مٿي هيٺ ۾، گهمائڻ هوڏانهن هيڏانهن کي اکين move side to side, up and down an all around)

ڪرڻ ۾ ۽ چوطرف گهمائي ڏسڻ ۾ مدد ڏين ٿيون.

جڏهن توهان پڙهو ٿا، ڪار هلايو ٿا، يا وري ٽي وي ۽ ڪمپيوٽر تي ڪم ڪري رهيا آهيو يا وري سمارٽ فون تي ڪجهه تفريحي منظر ڏسو ٿا ۽ اهو سڀ گهڻي وقت لاءِ ڪري رهيا آهيو ته پوءِ لازمي طور تي توهان جي اکين جون مشڪون خشڪ ٿي سيٽجي وڃن ٿيون ڇو ته گهڻو وقت توهان جي مشڪن جي لچڪ واري

عمل(flexibility) تي اثر انداز ٿي ڪري توهان کي اکين جي مشڪن کي ٿڪائي وجهي ٿو ۽ اهي

بيٽجي(Drain) وڃن ٿيون. ان صورتحال کي اکين جي ٿڪاوٽ چئبو آهيfatigue) (Eye اها صورتحال ڪا گهڻي ڊيڄاريندڙ نه آهي، پر خاص طور تي اها حالت صرف سمارٽ فونphone) (Smart ۽ ڪمپيوٽر جي استعمال جي ڪري وقوع پذير ٿيندي آهي. ان ڪري اها ڪا وڏي خطرناڪ ڪنڊيشن نه آهي، پر جيڪڏهن اهڙي حالت مستقل طور ڊگهي عرصي لاءِ قائم رهندي ته پوءِ خطرناڪ به ٿي سگهي ٿي over …persist (It be) can it time اهڙي اک جي ٿڪاوٽ واري حالت کي ختم ڪرڻ لاءِ جنهن جي ڪري اکين ۾ خارش، ساڙو ۽ ٿڪاوٽ پيدا ٿي پوي ته پوءِ اسان کي اک يوگا ضرور ڪرڻ کپيtiredness) and itching .(Burning, توهان اهو ضرور سوال ڪندا ته يوگا ڇو ڪجي؟ جواب اهو آهي ته اهو به ڪثرت يعني(Exercise) ڪرڻ جو هڪ طريقو آهي جيڪو توهان لاءِ توهان جي صحت ۽ هوشيارپ مطابق ڊزائن ڪيو ويو آهي. جيڪو توهان جي دماغ(Mind) جسم(Body) ۽ روح(soul) تي مشتمل آهي. يعني ته يوگا، ڪثرت ڪرڻ جي اها صورت فريم ڪئي وئي آهي، جنهن جي ڊزائن توهان تي صحت ۽ هوشياري مطابق آهي. of form a is (Yoga

exercise designed to work on your health and consciouhers, I.E your mind body and

soul)سو ان ڪري سموري ڪثرت نه صرف توهان جي اکين جي بنيائي کي تقويت ڏيندي پر ان سان گڏوگڏ توهان جي دماغ کي به ٻڌائيندي ۽ ياد ڏياريندي ته سموري جسم جا عضوا پاڻ ۾ ڳنڍيل(Connected) آهن. اک يوگا توهان کي اکين جي ٻين بيمارين) (disordersکان پڻ بچائيندي ۽ مددگار ٿيندي. مثال طور اک جي

مشڪلmuscles) (Eye سان لاڳاپيل بيماري جنهن جو نالو آهي مايو پيا(Myopia)۽ هائپر ميٽرو

پنهنجي(Jan Rigner Battenberg)خاتون مصنف جي (Eye youga)يوگا اک (Hypermetropia)پيا

ڪتاب ۾ لکي ٿي تهno) thin you how is see you (How يعني ته توهان اهو ڏسو ٿا، جيڪو توهان سوچيو ٿا جيئن ته اک جون مشڪونmuscles) (Eye پنهنجي ضرورت کان اٺوڻ تي وڌيڪ مضبوط آهن. (Since

تائين حد ان اهي ڪري انthe eye muscle are eight times stronger than they need to be)

بلڪل به نه ڊگهيون ٿينديون، جيتريقدر انهن کي ڊگهو ڇڪبو، يا وري ڍلو ڪبو ۽ وڌيڪ ڪوشش ڪبي ته ائين

(Eye muscles don’t have to be strengthened so much a stretched, .ڪجي مطابق مرضي

tuned) fine and relaxedان ڪري توهان کي اها ضرورت پوندي ته توهان پاڻ اڳواٽ ئي ان صورتحال کي ڪنٽرول ڪري وٺو ۽ اک جي مشڪن کي حد کان وڌيڪ ڦهلائڻ يعني ڇڪڻ، گهٽائڻ يعني ڍلوس ڇڏڻ ڪثرت جي ذريعي پاڻ ۾ توازن قائم رکو.

جيئن ته هاڻي اک ڄاڻي ٿي ته ڪم (Work) ۽ ڏسڻsee) (Toگڏوگڏ ڪيئن ڪبا، گڏوگڏ

(Where the eyes learn to work and see together, with relaxing, اک جڏهن(relaxing)رليڪس هتي اسين loosening exercises, where you are re- pattern your eyes and brain to relax see)

پنج مختلف يوگا ڪثرت جا طريقا بيان ڪريون ٿا، جن جي ذريعي توهان آسانيءَ سان روزمره جي اکين جي ٿڪاوٽ دور ڪري سگهو ٿا ۽ اکين جي مشڪن جي وڌيڪ گهڻي دير تائين استعمال ڪرڻ جي ڪري جيڪا ٿڪاوٽ ۽ ٽينشن پيدا ٿئي ٿو. تنهن آرام سان گهٽائي سگهجي ٿو. ائين ڪرڻ سان منهن يعني چهري تي جيڪو ٽينشن اڀري ٿو ۽ اکين ۾ ٿڪاوٽ محسوس ٿئي ٿي سا دور ٿي وڃي ٿي ۽ توهان جي اکين کي فوڪس(Focus) ڪرڻ ۾ مدد ملي.

بلنڪ:(Blink) هن ڪثرت ۾ توهان پهريان اکيون ڦهلائي وڏيون ڪري کوليو ۽ پوءِ فورا˝ جلدي ۾ بند ڪريو. ائين ڏهه ڀيرا ڪرڻو آهي. هاڻي توهان اٽڪل ويهه سيڪنڊن تائين اکيون بند ڪري ڇڏيو. اهڙي نموني ساڳي ڪثرت چار دفعا ٻيا دهرايو. انساني اک هڪ منٽ ۾ پنجويهه ڀيرا بلنڪ يعني ڇنڀدي آهي (The

منجهان اسان ته آهي هيءُ ڏسو هاڻي human eye should blink along 25 times in one minutes )

ڪيترا ئي اهڙا ماڻهو آهن، جيڪي جڏهن خاص طور تي ڪمپيوٽر يا سمارٽ فون تي ويهندا آهن ته پوءِ اهي ايترا ته محو ٿي ويندا آهن جو اک به نه ڇنڀدا آهن. ان ڪري هيءَ ڪثرت توهان جي اک کي تازگي بخشيندي ۽(Nourish) تازو توانو ڪندي، اکين جي مشڪن کي آرام پهچائيندي(Relax)۽ مشڪن کي خشڪ ٿيڻ کان بچائيندي.

هٿن جي تري سان گرمائش پهچائڻ

جيڪڏهن توهان ڪنهن به يوگا ڪثرت سينٽر ٿي ويا هوندا ته توهان اها ڄاڻ ضرور رکندا هوندا. پنهنجن هٿن جي ترين کي هڪ ٻئي سان رڳڙيو ۽ تيستائين ائين ڪندا رهو، جسيتائين تريون گرم ٿي وڃن. هاڻي پنهنجا ٻئي هٿ ٻنهياکينجي مٿان رکو۽ تيستائينرکوجيستائينتوهانجون تريون گرم آهن. ڪنهن موضوعتي پنهنجا خيال مرڪون رکو ۽ پوءِ ريلڪس(Relax)ٿي وڃو.

هيءَ ڪثرت پڻ اکين کي سموري جسم کي آرام يعني(Relax)ڪرڻ ۾ بيحد مفيد ثابت ٿي آهي. خاص طور تي جڏهن توهان سڄو ڏينهن ڊگهي عرصي تائين ڪم ڪندا رهندا هجو. ته هن ڪثرت کان پوءِ توهان آرام محسوس ڪندا.

(Side ways Relation)روٽيشن ۽ سائيڊويز

هن ڪثرت ۾ توهان پنهنجن اکين جي مشڪن کي ڪشادو ڪري ڇڪي (Stretch) ڪري، پنهنجين اکين کي پاسي ڏانهن آهستي آهستي ڦيرايو sided to side from slowly eyes your (Move ) circle a in around way the all then ۽ پوءِ آهستي آهستي گول ۾ ڦيرايو. جيڪڏهن ائين نه ڪري سگهو ته پوءِ وري پنهنجي آڱر کي اک تي رکي گول گول ڦيرايو ۽ اکين کي ائين گولائي ۾ گول گهمايو. تقريب ˝ا 21

دفعا ساڳي نموني کي دهرايو. ٻئي قسم ڪثرت جا بهترين نتائج ڏيندا. the or asana (Servangna sland) shoulderهن ڪثرت ۾ نه صرف اکين جو فائدو آهي پر گڏوگڏ دماغ به فائدو آهي. ڪنهن به نرم گدي تي ليٽيو، پنهنجن ٻانهن ذريعي پنهنجين ٽنگن کي هوا ۾ بلند ڪريو ۽ چيلهه سڌي رکو. پيرن جا آڱوٺا ٻاهر هجن. هن ڪثرت ۾ دوران خون جي گردش وڌي ٿي ۽ ساڳي وقت رت جي گردش دماغ ۽ اکين واري نس (optic nere) کيازو توانو ڪري ٿي.

هن ڪثرت ۾ توهان پنهنجي پٺيءَ ڀر ليٽي ڪري، پنهنجين ٻنهي ٽنگن کي هوا ۾ بلند ڪري ٻه ساڳيو فائدو حاصل ڪري سگهن ٿا. ائين ڪرڻ سان خون جي گردش وڌي وڃي ٿي. هن ڪثرت ڪرڻ سان دماغ، ڪن، اکيون، نڪ جي دوران خون جي گردش وڌي ٿي، جنهن جي ڪري عضوا وڌيڪ سٺو ڪم ڪري سگهن ٿا. هن قسم جي ڪثرت ۾ ٻين عضون جي ڪارڪردگي به وڌيڪ سٺي ٿي وڃي ٿي ۽ زهريلا مادن جو جسم منجهان

(This parse abs help you detoxify and maximize the performance of .ٿو وڃي ٿي اخراج

pranayama) bhramari organs other all هن ڪثرت کي اڪثر ڪري مان واري مک جو ساهه يعني ته ڪري سڏيو وڃي ٿو breath) (Humbleهي ڪثرت گهڻو ڪري در حقيقت خاموشي سان ڪنڌ هيٺ ڪري، دماغ کي سڪون پهچائيندڙ آهي، ائين ڪرڻ سان توهان جو دماغ can calming really is exercise (this

ڪري حاصل بچاءُ کان گهمسان گوڙ اجائي drown down the un necessary noise in you head))

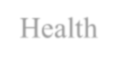
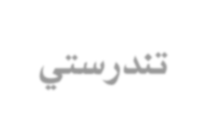
سگهي ٿو. ۽ بلڪل ٿوري ساهه کڻڻ سان توهان پاڻ کي هلڪو ڦلڪو محسوس ڪري سگهو ٿا. هيٺ فرش تي پلٿي مادي ويهو، يا جيئن توهان پاڻ کي ايزي(Easy) محسوس ڪريو ائين فرش تي ويهو هاڻي توهان پنهنجون

تي اکين پنهنجين (Sit on the floor cross –legged or however you feel comfortable )آڱريون

هوريزفٽل(Horizontal) انداز ۾ رکو هاڻي اکين تي آڱرين رکڻ کان پوءِ توهان ساهه ٻاهر ڪڍو ۽ اندر ڪبو يعني ته هوا ٻاهر ڪڍو ۽ اندر ڪريو ۽ ساڳي وقت مک جهڙا آواز پڻ ڀيرا ڪريو.

اها پڪ ڪريو ته اکين پتلين تي گهڻو پريشر نه پوي ۽ ساڳي وقت خاموش رهجي ۽ چپ بلڪل بند هجن، سيل ٿيل هجن.

\*\*\*\*



تندرستي

Health

ٻارو! اميد ته توهان سڀ پڙهندڙ ٻار بلڪل خوش و خرم هوندا. منهنجو مطلب توهان جي ”صحت“ سان آهي. ڇو ته خوش رهڻ لاءِ ”صحت“ جو صحيح هجڻ ڏاڍو ضروري آهي.

پيارا ٻارو! توهان راند روند ۾ حصو به تڏهن ئي وٺي سگهندا، جڏهن توهان بلڪل صحتمند هوندا ۽ ساڳي وقت پڙهائيءَ ۾ تڏهن ئي هوشيار ٿيندا جڏهن توهان بلڪل ٺيڪ ٺاڪ ۽ صحتمند هوندا. عربيءَ ٻولي ۾ هڪ چوڻي آهي ته ”جنهن ماڻهوءَ وٽ صحت آهي، ان وٽ اميد آهي ۽ جنهن وٽ اميد آهي تنهن وٽ سڀ ڪجهه آهي. دنيا ۾ صحت کان وڏي ٻي ڪابه نعمت ناهي. صحت بذات خود هڪ خوبصورتي آهي، صحت کي برقرار رکڻ لاءِ ڪجهه اصول ڏجن ٿا، اميد ته توهان انهن تي عمل ضرور ڪندا.

.1 هر وقت چاق و چوبند رهو، ڇو ته چوڻي آهي ته ”حرڪت ۾ برڪت“ آهي.

.2 سڻڀ گهٽ استعمال ڪريو.

.3 موٽاپو ”صحت“ جو دشمن آهي.

.4 ڪنهن به قسم جي نشي آور شيءِ واپرائڻ نه گهرجي.

.5 اسڪولي ٻارن کي سگريٽ نوشي کان پاڻ بچائڻ گهرجي. ڇو ته ننڍپڻ جون خراب عادتون، سڄي زندگي لاءِ ” مضرِ صِحت“ ثابت ٿين ٿيون.

.6آخر ۾ توهان کي پيار ڀري نصيحت ڪبي ته هميشه نيڪ سوچون يعني ته )مثبت سوچون( سوچيو ۽ ڪنهن لاءِ به برو خيال دل ۽ دماغ ۾ نه ويهاريو، ڇو ته نيڪ سوچڻ، پنهنجي صحت لاءِ ئي سٺو سنوڻ آهي. سوچڻ جو انداز نيڪ هوندو ته توهان جي جسم تي سٺو اثر پوندو. چيو ويندو آهي جهڙو سوچيو، ا هوئي ٿيندو، جهڙو سوچيندؤ، ا وهين به اهڙا ئي ٿي ويندؤ. ا ن ڪري سٺا سٺا خيال دماغ ۾ رکجن، جيئن اوهان عملي طور به سٺي اخلاق جو مظاهرو ڪري سگهو.

.7 آخر ۾ اهو به نه وسارجو ته هميشه صحتمند رهڻ لاءِ پر سڪون ۽ مڪمل ”ننڊ“ ڪرڻ به انتهائي لازمي آهي.

رات جو سوير سمهڻ ۽ صبح جو سوير ا ٿڻ جي عادت پاڻ ۾ وجهڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان توهان جي دل ۽

دماغ تي بيحد سٺو اثر پوندو. صبح جو سوير اٿي پنهنجو اسڪولي ڪم ڪرڻ ۽ سبق کي ياد ڪرڻ بي انتها سولو ٿيندو آهي ۽ هميشه لاءِ ياد رهندو آهي. صبح جو سوير هوا خوري صحتمند رهڻ ۾ مددگار ٿيندي آهي. چوندا آهن ته تندرستي جهڙي ڪا به ٻي نعمت نه آهي. توڙي جو ڪيترو به مال ۽ ملڪيت هجي، پر پوءِ به ”صحت“ ۽ تندرستي جو نعم البدل نٿو ٿي سگهي.

هميشه ياد رکو ته:

”آهي تندرستي نعمت هڪ عجيب

جهڙي شاهوڪار لئه، تهڙي ڪاڻ غريب“. انگريزي ۾ چوڻي آهي ته:

Wealth is Health معنٰي ته تندرستي آهي ته سمجهو ماڻهو شاهوڪار آهي. اميد ته ٻارو توهان ضرور عمل ڪندا. الله تعالٰي شل توهان سڀني کي ”صحت“ ۽ تندرستي عطا ڪري )آمين ثم آمين(

\* \* \* \*

”احساسن جو قتل اَ ڄ، ذڪر وقت سان ٿيو آ،

”قائل“ ڪندڙ سان ”محبت“ ڪري، جئيندا رهياسين“!

ڇو، ڇا لاءِ؟ خبر ناهي؟

يا وري خبر آهي، شايد نه پر لازمي. ”اکيون“ جن د عا به ڏني ته ”دوا“ به ڏني، ”وفا“ به ڏني۽ ”بي وفائي“ به ڏني، ڌوڪو به ڏنو، دغا به ڏني.

اکڙين جي التجائن، دِل جي دان هن

پِيرن تي ڏاڍو ”بار“ وِڌو پِيرِين پَنڌَ ڪرايا

\*

¸ڪري/ پرهيز

علاج ۽

انگريزيءَ جي مشهور چوڻي آهي ته، cure than better is Preventionيعني: ”پرهيز علاج کان بهتر آهي.“ پر سرتيون ڪڏهن ڪڏهن ائين به ٿيندو آهي ته گهڻي احتياط باوجود اِنسان بيمار به ٿيندو آهي. هاڻي جيڪڏهن بيمار ٿي پئجي ته پوءِ يقيني طورتي ”علاج“ به ڪرائبو. پر اها ڳالهه پوءِ به نوٽ ڪرڻ جي آهي ته علاج سان گڏوگڏ پرهيز به ڪرڻي پوندي. ڇو ته علاج به تڏهن ئي فائدو رسائيندو

جڏهن اسين ڪِري ڪنداسين. علاج دراصل ”پرهيز“ ۽ ”صحت“ سنڀال جو ئي ٻيو نالو آهي. جڏهن طبيعت ۾ مونجهه محسوس ٿيندي آهي ته پوءِ اسان کي علاج جي ئي ضرورت پونديآهي ۽ پوءِ ا ن علاج دوران پرهيز به لازمي طور تي ڪرڻي هوندي آهي. ڇو ته ائين ڪرڻ سان مرض منجهان جلدي۽ آسانيءَ سان صحتيابي حاصل ڪري وٺبي آهي. هاڻي اچو ته ڏسجي ته پرهيز ڇا آهي ۽ ڪيئن ڪجي؟ دراصل پرهيز ماڻهوءَ کي پنهنجي

طبيعت مطابقاختيار ڪرڻ گهرجي، يعني ته روزمره جي زندگيءَ ۾ جيڪڏهن ڪا شيءِ، غذا، خوراڪ وغيره طبيعت موافق نه هجي ته نه واپرائجي۽ ڪوشش ڪري ان ماحول۽ غذا کان دور رهجي. ائين ڪرڻ سان ماڻهو بيمار نه ٿيندو، يا وري گهٽ بيمار ٿيندو. هاڻي اچو ته ڏسون ته ٻي ڪهڙي قسم جي پرهيز آهي. هيءَ پرهيز پڻ ٻن قسمن جي آهي. هڪ ”پرهيز“ انهن شين کان جن سان ”مرض“ پيدا ٿيڻ جو انديشو هجي ۽ ٻي باعث بڻجي شدت پيدا ڪري. پهريون قسم ”پرهيز“ جو عام تندرست ماڻهن لاءِ آهي ۽ ٻيو قسم ”مريض“ لاءِ آهي. مريض جڏهن ”علاج“ سان گڏوگڏ پرهيز شروع ڪندو آهي ته مرض کي ختم ڪرڻ جي ”قوت“ طبيعت مان حاصل ٿي ويندي آهي. اهڙيءَ طرح انسان پاڻ منجهه اها قوت حاصل ڪري وٺندو آهي جنهن سان مرض جي شدت آهستي آهستي گهٽبي ويندي آهي. هاڻي جيڪڏهن انسان جي سامهون ڪڏهن ڪا اهڙي شيءِ اچي وڃي جيڪا مريض ۽ توڙي تندرست ٻنهي لاءِ پرهيز ۾ شامل هجي پر طبيعت ا ن طرف مائل هجڻ جي صورت ۾ ا ها شيءِ اِيتري واپرائجي جو طبيعت ۽ معدو هضم ڪري سگهي۽ برداشت ڪري وڃي يعني ته ”پرهيز“ واري حالت ۾ پوءِ ا ن کي مختصر طريقي سان واپرائڻ گهرجي. روايت۾ آهي ته هڪ دفعو پاڻ سڳورا صلي الله عليه وآله وسلمڪنهن شخص جي عيادت لاءِ ويا ۽ مريض کان معلوم ڪيائون ته توکي ڇا کپي؟ مريض عرض ڪيو ته ”يارسول الله صلي الله عليھ وآلھ وسلم ڪڻڪ جي ماني کپي“. نبيءَ ڪريم صلي الله عليه وآله وسلمجن فرمايو ته ”جڏهن مريض ڪنهن شيءِ جيخواهش ڪري ته ا ن کي ا ها کارايو“.

\*\*\*

¸طبˇي فائدا

ڪمند جي رس جا

Sugar-can and its nutritional facts

سياري جي موسم شروع ٿيڻ سان گڏوگڏ ئي ڪمند جو جوس بازار ۾ دڪانن ۽ گاڏن تي ملڻ شروع ٿي ويندو آهي. وچولي طبقي جا ماڻهو هن شربت سان پنهنجي ا ڃ اجهائيندا نظر ايندا آهن. ڪمند جي جوس ۽ ڳڙ جو شربت عام جام نظر اچڻ لڳندو آهي. هوڏانهن وري گرميءَ جي موسم ۾ ڪمند جو جوس پيئڻ سٺو ته آهي پر ان جي بجاءِ جيڪڏهن ڳنڍيريون کائجن ته وڌيڪ بهتر نتيجا ملندا.

ڪمند پاڪستان ۾ تمام وڏي مقدار ۾ پوکيو ويندو آهي. هن جي رس منجهان تيار ٿيل ڳڙ، کنڊ، مصري وغيره بازار ۾ عام جام وڪرو ٿيندا آهن. پراڻو ڳڙ طِبّي لحاظ کان تمام گهڻو فائديمند هوندو آهي ۽ اڪثر ڪري ڳڙ بازار منجهان يا وري پنساريءَ جي دڪان تان ملي ويندو آهي. ڪمند جا ڪل تيرنهن قسم بيان ڪيا وڃن ٿا. هن جي ٻوٽي جي قد جي ڊيگهه ڇهن کان ٻارنهن فوٽ هوندي آهي ۽ هر فوٽ يا اڌ فوٽ کان پوءِ ڳنڍيون موجود هونديون آهن ۽ سِرَي وٽ ويڪريون ۽ ڊگهيون پَتيون )پَنَ( موجود هونديون آهن. ڪمند جا پَنَ ۽ پَتيون جانورن جي لاءِ چاري جو ڪم ڏيندا آهن. ڪمند جي جوس منجهان اَسان آسانيءَ سان ڳ ڙ ۽ کنڊ ٺاهي سگهون ٿا. ڪمند جو فصل تيار ٿيڻ ۾ تقريبا˝ سڄو سال لڳي ويندو آهي. پوءِ جنوري ۽ فيبروري واري مهيني ۾ ڪمند ڪٽيو ويندو آهي. پيڙائي وارين مشينن ۾ ڪمند وجهي رس ڪڍيو ويندو آهي. ان رس کي گرم ڪري پچائڻ کان پوءِ ڳڙ يا کنڊ حاصل ٿيندي آهي. ڪمند جي ملن ۾ ڪمند منجهان صاف ۽ شفاف کنڊ تيار ڪري بازارن ۾ موڪلي ويندي آهي.

ڪمند منجهان مِصري به ٺاهي ويندي آهي. يوناني طِبّ مطابق ڪمند جو مزاج پهرين درجي ۾ گرم ۽ ٻئي درجي ۾ تر آهي. ڳڙ ٻئي درجي ۾ گرم تر ۽ پراڻو ڳڙ گرم ۽ خشڪ ٿيندو آهي. سائنسي تحقيقات مطابق ڪمند جي رس ۾ پروٽين، سڻڀ، معدني جزا، ڪاربوهائيڊريٽ، ڪئلشم، فاسفورس ۽ آئرن )فولاد( مختلف مقدارن ۾ موجود هوندا آهن. ڪمند جو جوس بي انتها گهڻو ۽ وڏي پيماني تي استعمال ٿيندو آهي. عام طور ”ڪمند“ جو جوس ٺاهي پيتو ويندو آهي. 251 گرام ليمي جو رس، ڪارو لوڻ وجهي، ان ۾ ڀ ڳل زيرو ملائي ذائقي موجب پيئڻ سان وات جو ذائقو سٺو ٿي ويندو آهي. بک وڌيڪ لڳندي آهي ۽ دل کي فرحت ملندي آهي. ٻئي طرف وري يرقان يعني سائيءَ جي مريض، جگر جي گرمي ۽ ڪمزوري، هڏڪي ۽ ا ڃ گهڻي لڳڻ وارن مريضن کي ڪمند چوسي کائڻ گهرجي. )جوس نه پيئڻ گهرجي.( هن جي استعمال سان پيشاب جي بندش ۽ ساڙو ختم ٿي وڃي ٿو. جسم جي ڪمزوري ۽ ضعف کي ختم ڪري جسم جو وزن به وڌائي سگهجي ٿو. تيز مرچن ۽ تريل شين جي استعمال سان جيڪي نقصان پيدا ٿين ٿا، تن کي به ختم ڪرڻ ۾ مدد ڏي ٿو. ڏاڙهونءَ جي رس ۾ ڪمند جو رس ملائي پيئڻ سان رت جا دست رڪجي ويندا آهن. ماکيءَ ۾ ڪمند جو رس ملائي پيئجي ته هڪدم الٽي وغيره رڪجي ويندي آهي. پورهيت طبقي وارن ماڻهن لاءِ ڪمند هڪ غذا طور استعمال ٿيندو آهي. ڇو ته ڪمند منجهان ڳڙ حاصل ڪري، ان کي استعمال ۾ آڻڻ سان عام ماڻهو پنهنجي لاءِ هڪ بهترين خوراڪ حاصل ڪري وٺندو آهي.

ڪمند ۾ ڪئلشيم تمام گهڻي مقدار ۾ موجود آهي وٽامن اي (A) جهجهي مقدار ۾ هجڻ ڪري اکين جي روشني لاءِ بي انتها مفيد ۽ ضروري آهي. گڏوگڏ فاسفورس جو چڱو مقدار موجود هوندو آهي. ڪئلوريز گهڻيون هجڻ ڪري، پورهيت طبقو هڪدم پنهنجي قوت ۽ توانائيءَ کي بهتر ڪري وٺندو آهي. ڳ ڙ پيٽ جي صفائي ڪرڻ، بلغم ڪڍڻ، کنگهه ۽ دم کان فائدو پهچائيندڙ ۽ سيني جي سور کي گهٽائڻ ۾ مدد ڏيندڙ آهي. جن ٻارن ۾ هڏن جي ڪمزوري ۽ ڏندن ۾ ڪئلشيم جي گهٽتائيءَ ڪري ڪو نقص وغيره هجي ته اهڙن ٻارن کي کنڊ بدران ڳڙ استعمال ڪرائڻ کپي. ٻارڙن کي جسماني واڌ واري زماني ۾ ڳڙ ضرور استعمال ڪرائجي ڇو ته وڌندڙ عمر وارن ننڍڙن ٻارڙن لاءِ ڳڙ هڪ بهترين خوراڪ آهي. ڳڙ ڪئلشيم سان ڀرپور اهڙي غذا آهي جيڪا کير جو نعم البدل به ٿي سگهي ٿي. اهڙا ٻار جيڪي روزانو کير نه پيئندا هجن، )ڪنهن به سبب ڪري( تن کي موسم مطابق روزانو ڳڙ کائڻ لاءِ ڏيڻ کپي. ڳڙ دل۽ جگر لاءِ به هڪ بهترين غذا آهي. هيءُ گلوڪوز وانگر، ان جيترو ئي فائديمند آهي. ذيابيطس جي مريض لاءِ ڳڙ، کنڊ ۽ ڪمند جو رس وغيره بلڪل منع ٿيل آهي. ڏندن جي مريضن خاص طور تي پائيريا وارن لاءِ به سختيءَ سان منع ٿيل آهي. ڪمند جي پورن )چيرن( منجهه ڪڏهن ڪڏهن ڪينئون پهچي پنهنجي جاءِ ٺاهي وٺندو آهي. ڇو ته ڪمند مٺو ٿئي ٿو، ان ڪري حملو ڪندڙ ڪينئون هميشه لاءِ اتي ويهي رهندو آهي. هاڻي اهڙيءَ صورت ۾ جيڪڏهن ڪمند کي پيڙائي واري مشين ذريعي پيڙي، جوس حاصل ڪبو ته ان ۾ بيماريءَ جو خطرو يقينا˝ موجود رهندو. ان ڪري مشين ذريعي نڪتل ڪمند جو رس سوچي سمجهي استعمال ڪرڻ گهرجي نه ته ائين ڪرڻ سان ڪيترين ئي بيمارين جو خطرو موجود هوندو آهي.

\*\* \* \*

وزن جو معاملو

The Case for Weight

وزن ڇا آهي؟ دراصل وزن جي لغوي معنٰي آهي، ”ماپ“، هاڻي ڏسجي ته عرفِ عام ۾ اسين ”وزن“ جو لفظ ڪيئن ۽ ڪٿي ٿا استعمال ڪريون. دراصل وزن جڏهن Weightيعني ”ٿولهه“ واري معنٰي ۾ استعمال ڪجي ٿو ته پوءِ مطلب ورتو ويندو آهي ته ”وڌيل وزن“ حالانڪه ڏسجي ته وزن ٻن معنائن

۾ ورتل هوندو آهي، وڌيل وزن۽ گهٽ وزن under and weight, (Over weight)دراصل ”ٿولهه“بيماريآهي. جڏهن ته ڪڏهن ڪڏهن صرف وزن وڌيل يا گهٽيل هوندو آهي. پر بيماري واري معنٰي ۾ شامل نه هوندو آهي. اڄ ڪلهه جي جديد سائنسي دور ۾ جتي هر ماڻهو سائنس پڙهيل نه هوندو آهي، پر روزمره جي زندگيءَ ۾ گفتگو دوران هو ڪجهه نه ڪجهه سائنسي لفظ پيو استعمال ڪندو آهي، جڏهن ته کيس قطعي طور تي معنٰي ۽ مفهوم معلوم نه هوندو آهي. مثال طور پريشر، ويٽ (Weight) ايترا دفعا استعمال ڪندو

آهيجوکيساها به خبر نه پوندي اٿس ته هاءِ پريشر يا لو پريشر، اوورويٽ يا انڊرويٽبه چوڻو اٿس مطلب ڳالهه جو اهو آهي ته ”لفظ“، غلط معنٰي مطلب پيا پيش ڪندا آهن. اڄ ڪلهه جي دور ۾ هر ماڻهو ويٽ ڪانشيس (Weight Concious)لڳو پيو آهي جيڪو سٺو سنوڻ آهي، پر پوءِ به ان جي باوجود جو علم ترقي ڪري رهيو آهي، ماڻهن ۾ معلومات به وڌي رهي آهي، پر پوءِ به وڌيل وزن جا ڪيسز (Cases) به تمام گهڻا نظر اچي رهيا آهن. تازو آمريڪا ۾ هڪ جديد سائنسي تحقيق دوران هڪ خوشخبري واري رپورٽ جاري ڪري وڌيل وزن وارن کي ٻڌايو ويو آهي ته ”ٿلها ماڻهو“ هروڀرو پريشان نه ٿين ڇو ته اهي به ڊگهي طبعي زندگي ماڻي سگهن ٿا. جيئن ته ا هي پنهنجي وڌيل وزن جي پيشِ نظر پنهنجو جسماني چيڪ اپ ريگولر بنيادن تي ڪرائيندا رهن ٿا، ان ڪري منجهن ڪي به خطرناڪ ٻيون بيماريون کين نٿيون وڪوڙين ۽ بروقت صحيح تشخيص ذريعي بچاء ٿيو وڃي ۽ ڊگهي حياتي ماڻين ٿا. جرنل

ويو ڪيو رپورٽ ۾ (Journal of American Medical Association) ايسويشن ميڊيڪل آمريڪن آف

آهي ته ٿلها ماڻهو به هينئر وڏي/ ڊگهي حياتي ماڻي سگهن ٿا.

تحقيق دوران اهو ڏٺو ويو ته اهڙن ماڻهن جي ڪل ٽوٽل عمر ڪيتري هئي ۽ اهي ڪيتري حد تائين صحتمندانه زندگي گذاري رهيا هيا، جنهن وقت سندن طبعي موت وارد ٿيو. نتائج مطابق اووريٽ ماڻهو )جن جي وصف آهي، باڊي ماس انڊيڪس BMI) 25 ۽ (29.9 جي وچ ۾ آهي، تحقيق دوران ڇهه سيڪڙو گهٽ وفات ڪري ويا. جڏهن ته اهي وچولا Obesity) (Moderate وارا جن جو BMI30 کان وڌيل هيوسي پنهنجي موت جي شرح کي ڪنٽرول نه ڪري سگهيا.

مطلب اهو ٿيو ته تمام گهڻا ٿلها (Obese) ماڻهو ته وري به موت جي شرح تي ڇهه سيڪڙو ڪنٽرول حاصل ڪري شرح گهٽائي ويا، جڏهن ته وچولا ٿلها Obeset) Obesity (Moderate اهو ٽارگيٽ نه حاصل ڪري سگهيا. ريسرچ جي نتيجن تي روشني وجهندي مصنف ڪيٿرين فليجل Flagel) (Katherine بيان ڪيو آهي ته ٿلها ماڻهو Persons) (Obse ڪيئن وڏي حياتي ماڻي سگهيا، اهو سڀ ان ڪري ٿيو جو انهن ماڻهن پنهنجي صحت جي باري ۾ مڪمل خيال رکيو ۽ باقاعدي طور تي رت چڪاس ڪرائيندا رهيا گڏوگڏ پنهنجو جسماني چيڪ اپ Chekup) (Physical به ڪرائيندا رهيا. ان ڪري مختلف بيمارين شروع ٿيڻ کان اڳ ۾ ئي ڪنٽرول حاصل ڪري ورتائون، ڇو ته بظاهر مڪمل طور تي صحتمند نظر ايندڙ ماڻهو پنهنجي ريگولر چيڪ اپ تي ايترو باقاعدگي سان ڌيان نٿا ڏين ۽ پوءِ جڏهن بيماري وڌي وڃي ٿي ته علاج ڏاڍو ڏکيو ٿي

پوي ٿو، ڇو ته ڪجهه بيمارين جي اهڃائڻ جي خبر پوڻ شرط انسان ا ن تي ڪنٽرول حاصل ڪري وٺي ٿو ۽ اهڙي طرح وڏي بيماري ۽ مشڪلات کان پاڻ کي بچائي وٺي ٿو. اهو ئي سبب آهي جو سراسري طور ٿورو وڌيل وزن وارو ماڻهو پنهنجي متعلق ايترو خبردار نٿو رهي ۽ پوءِ پڇتائي ٿو. جڏهن ته وڌيل وزن وارن ماڻهن پنهنجو سڄو ڌيان ڏيئي صحت تي خاص خيال رکي ڪري وڏي حياتي ماڻي ورتي. تحقيق دوران اهو به واضع ڪيو ويو ته ميڊيڪل سائنسز ۾ جيڪا ترقي ٿي آهي، ان جي طفيل ٿولهه سان وابسطه ڪجهه طِبّي حالتون، مثال طور بلڊپريشر ۽ ڪوليسٽرول ليول وغيره کي ڪنٽرول ڪرڻ ذريعي ٿولهه جي ڪري پيدا ٿيندڙ نقصانات تي پڻ سٺو ڪنٽرول حاصل ڪري ورتو آهي. علمي تحقيق دوران ڪجهه اهڙا به ثبوت مليا آهن. جن ۾ اهو ڏٺو ويو ته وڌيل وزن وارن ماڻهن جي حياتيءَ جا ڏينهن، بيماري دوران وڌيل ڏسڻ ۾ آيا. بنسبت ا نهن جي جيڪي ڪمزور هيا، ڇو ته ڪمزور ۽ لاغر ماڻهو پنهنجي ڊگهي بيماري )علالت( سان ويڙهه نه ڪري سگهيا ۽ وفات ڪري ويا خاص ڪري وڏي عمر وارا ماڻهو. هوڏانهن وڌيل وزن وارا ماڻهو ڪجهه ڊگهين بيمارين کي منهن ڏيئي ويا ۽ منجهن وفات جي شرح گهٽ رهي.

دراصل هن مضمون جو م ول مَتو هيءُ آهي ته هروڀرو ڪوڪا ڪولا cola) (Cocaجو گهڻو استعمال ۽ فاسٽ فوڊ يعني Food) (Junk واپرائڻ ۽ غير متحرڪ لائيف اسٽائل ترڪ ڪري، پاڻ کي تازو توانو رکڻ لاءِ متحرڪ زندگي ۽ تازيون سبزيون ۽ ميوا واپرائڻ گهرجن. جن سان پنهنجو وزن به متوازن رکي سگهجي ۽ صحت به برقرار رکي سگهجي. هن علمي تحقيق جي نتيجن مطابق هن ڳالهه تي زور ڏنو ويو آهي ته ماڻهن کي هڪ دفعو ٻيهر ”ڪمزور“ جسم ۽ ٿولهه واري جسم جي وصف ڌيان ۾ رکڻ گهرجي ۽ هر وقت Issues) (Weight يعني وزن متعلقسوچڻگهرجي. ڇو ته هروڀرو سنهو بلڪل ڪمزور ٿيڻ۽ هروڀرو گهڻو ٿلهو متارو ٿيڻ ٻئي ڳالهيون ڏکيا ڏينهن ڏيکاري سگهن ٿيون.

هڪ ٻي علمي تحقيق ۾ ڏٺو ويو آهي ته سگريٽ نوشي ڪندڙ ماڻهو پڻ ٿولهه جو شڪار ٿي سگهن ٿا. ڊگهي عرصي کان بيمار رهندڙ ماڻهو جيڪي ڏسڻ ۾ سنها نظر ايندا آهن، دراصل انهن کي به اسان

صحتمند نٿا چئي سگهون، ڇو ته دراصل اهي بيمار ماڻهو اصل ۾ بيماري ڪري سنها هوندا آهن. دراصل اهي صحتمند انسان جيڪي سائنسي وصف مطابق صحتمند (Healthy) هجڻ سان گڏوگڏ سمارٽ ۽ سنها هوندا آهن، سي ئي پنهنجي روزمره جي معاملات کي آسانيءَ سان منهن ڏئي سگهندا آهن ڇو ته بيمار جسم سان انسان پنهنجي روزمره جي معاملات کي باآساني منهن نٿو ڏيئي سگهي.

ڪجهه به هجي پر هن تحقيق دوران اهو ڏٺو ويو ته اسان کي هروڀرو وڌيڪ ٿولهه جو شڪار نه ٿيڻ کپي توڙي جو بعض اوقات ڪجهه بيمارين کي منهن ڏيڻ جي لائق ڪري ٿي، پر پوءِ به تمام وڌيل وزن يعني ته بي ايم آءِ گريٽرڊئن ٿرٽي فائيو mortality of risk the increases 35 BMI موت جي شرح کي وڌائي ٿو. دراصل ٿولهه (Obesity) طِبيّ د نيا ۾ هڪ طرح جي ميڊيڪل ڪنڊيشن Condition) (Medical جو نالو آهي. جنهن دوران وڌيل جسم جو سڻڀ ايتري حد تائين وڌي وڃي ٿو جو ان جا مَنفي اَثرات ”صحت“ (Health) تي نمايان طور تي نظر اچڻ لڳندا آهن. ”ٿولهه“ جو اصلي مطلب آهي تمام گهڻو وڌيل سڻڀ يعني وڌيل چرٻي

جسم تي سراسري طرح وڌيل نظر اچڻ لڳي. جيڪا وڌيل وزن much too having means (Obesity

کان body fat, it is different from being over weight which means weighing too much)

بلڪل مختلف هوندي آهي. وڌيل وزن weight over جي وصف ڪجهه هيٺين ريت بيان ڪري سگهجي ٿي. ا هو وڌيل وزن جيڪو گهڻي ڀاڱي م شڪن (Muscles)، هڏن (Bones)، سڻڀ (Fat) ۽ يا وري جسم اندر پاڻيءَ جي وڌيل شرح وغيره جي ڪري وقوع پذير ٿي پوي. مٿين ٻنهي صورتحال جي نتيجي ۾ انسان جو وزن وڌي وڃي ٿو، جيڪو ا ن جي ”صحت“ جي وصف جي خلاف هوندو آهي. ان ڪري ٿولهه (Obesity) کي هڪ پيچيده قسم جي خرابي تَصّور ڪيو وڃي ٿو، جيڪا چرٻيءَ جي وڌيل مقدار جي صورت ۾ جسم اندر جمع ٿي ڪري

تمام خطرناڪ اثرات مرتبّ ڪري ٿي. ان ڪري ان قسم جي ٿولهه يعني ”وڌيل وزن“ کي ڪنٽرول ڪرڻ لازمي قرار ڏنل آهي. اهو صرف انسان جي ظاهري حسن ۽ جسماني بناوت ۾ ڏڦيڙ نٿو وجهي، بلڪه انساني ”صحت“ کي به تباهه و برباد ڪري ٿو.

جسم جو وزن انسان جي قد ڪاٺ کي مدنظر رکندي جيڪڏهن نارمل کان 20% سيڪڙو وڌيل هوندو

ته ا ن کي ٿلهو (Obese) سڏيو ويندو.

(Tablet)1 ۾ بند ڪجي، ته اها دنيا جي شايد

ڪثرت جا فائده

.1 جيڪڏهن ورزش يعني ”ڪثرت“ کي هڪ گوري گهڻي کان گهڻي لکي ڏني ويندڙ فائديمند ميڊيسن بڻجي وڃي.

.2 ريگولر ”ورزش“ هيٺين تڪليفن کي منهن ڏيندڙ بهترين ميڊيسن ثابت ٿي سگهي ٿي.

(i) دل جون بيماريون (ii) دل جو دورو (iii) ٿولهه (iv) ٽينشن يعني هيجاني ڪيفيت (v) مختلف قسمن جي ڪينسر جي بيماري (vi) وڌيل ڪوليسٽرول ليول (vii)بيچيني واري ڪيفيت وغيره.

(viii) ورزش سان انسان جو پنهنجو پاڻ تي اعتماد وڌي ٿو. (xi) موڊ بهتر کان بهترين ٿي وڃي ٿو. يادداشت وڌي ٿي.

(x) هڏائون ڍانچو طاقتور ٿئي ٿو. طبعيت تي بيحد خوشگوار اثر مرتب ٿين ٿا، جنهن ڪري جيئڻ ۾ مزو اچي ٿو.

اهو سڀ ڪجهه تڏهن حاصل ٿي سگهي ٿو، جڏهن اسان 21 منٽن ۾ گهٽ ۾ گهٽ هڪ ميل پنڌ ڪيون نه ته ٻيءَ صورت ۾ گهٽ ۾ گهٽ لاڳيتو بنا وقفي جي اڌ ڪلاڪ کن پنڌ ڪريون.چاليهه منٽ لاڳيتو پنڌ ڪرڻ سان هڪ ڪئلوري ساڙي يعني گهٽ ڪري سگهجي ٿي.

جيئن ته اسان سڀني کي معلوم آهي ته هڪ صحتمند ”ذهن“ لاءِ صحتمند جسم جو هجڻ بيحد ضروري آهي، ان ڪري اسان لاءِ اهو نهايت ئي ضروري آهي ته اسان پنهنجو پاڻ کي فٽ (Fit) رکڻ لاءِ لازمي طور تي پنهنجي جسم کي ”حرڪت“ ۾ رکون جيڪو صرف ۽ صرف راند روند، ورزش ۽ محنت و مشقت جي وسيلي ئي ممڪن ٿي سگهي ٿو. محنت و مشقت سان انساني جسم اندر موجود قوت مدافعت وڌيڪ مضبوط ٿئي ٿي. جنهن سان بيمارين سان مقابلي ڪرڻ ۾ مدد ملي ٿي. مِثل مشهور آهي ته ”حرڪت ۾ برڪت آهي.“ مٿين جملي جو مطلب ئي اهو آهي ته انسان کي هر وقت ”چست“ رهڻ لاءِ ڪجهه نه ڪجهه ڪندو رهڻ کپي.

\* \* \*

جڏهن نڙيءَ منجهه خارش ٿي پوي، ته ڇا ڪجي؟

عام طور تي نڙيءَ جي خارش کي انگريزيءَ منجهه اسين هيٺين ريت سمجهي سگهون ٿا، ته Throat) (Sore ڇا آهي؟ اصل ۾ گلي جي خارش کي ميڊيڪل سائنس ۾ اَڪيوٽ فيرنجائٽس Pharyngitis) (Acute سڏيو وڃي ٿو. گلي جي خارش ڪنهن بيماريءَ جو نالو نه آهي، پر

ا هڃاڻ يا علامت ضرور آهي. (Symptom)، اِهڙو ا هڃاڻ يا علامت جيڪو بئڪٽيريا يا وائرل انفيڪشن جي موجودگيءَ جو احساس ڏياري ۽ خبردار ڪري. جيئن ته اسان کي خبر آهي، ته نڙي يعني ٿروٽ (Throat)، ۽ نڪ (Nose) اسان جي جسم جا سڀ کان پهريان ۽ ضروري عضوا آهن، جيڪي حفاظتي ا پاءَ وٺرائڻ ۾ مددگار ٿين ٿا ۽ ٻاهران هوا جي ذريعي، جيڪي مٽيءَ جا ذرڙا ۽ نظر نه ايندڙ ننڍڙا جيوڙا شامل هوندا آهن، تن کي يعني Airborne organism کي ا تي جو ا تي روڪڻ ۾ مدد ڏيندا آهن، ڇو ته تنتي اوڄ (Tissues)، جيڪي ا تي موجود هوندا آهن، سي سڀ کان پهريان متاثر ٿي پوندا آهن. مثال طور: اوچتو سرديءَ جي لهر اچڻ سان، سردي ۽ زڪام يا وري نڪ جي

اندر ناسن منجهه اِنفيڪشن پيدا ٿي پوندو آهي، جنهن ڪري گلي ۾ خارش محسوس ٿيندي آهي. هوا ۾ موجود

جيوڙا، ۽ کَٽيِن شِين جي استعمال سان اچانڪ ايندڙ ٿڌن ڏينهن ۾ گلي ۾ خارش ٿي سگهي ٿي ۽ اهو عمل ننڍڙن ٻارن ۾ تڪڙو نظر ايندو آهي. جڏهن ته وڏن ۽ بالغ ماڻهن منجهه گهڻو ڪري وائرل اِنفيڪشن ان ڳالهه جو سبب بڻجندو آهي. سرديءَ جو لڳڻ ۽ زڪام جو پيدا ٿيڻ آهستي آهستي وڌي گلي جي خارش واري صورتحال پيدا

ڪري وجهندو آهي، جنهن ڪري ڪنن ۾ پڻ خارش محسوس ٿيندي آهي ۽ ڳيت ڏيڻ ۾ ڏکيائي درپيش ايندي آهي. جڏهن ته ٻئي طرف بئڪٽيريل اِنفيڪشن جي ڪري تمام تڪڙو ۽ سور سان گڏ هلڪو بخار به ٿي پوندو آهي. اهڙيءَ صورتحال ۾ هيٺيون علامتون نظر اينديون آهن:

(1) چڀندڙ، خارش محسوس ڪرائيندڙ احساس، جيڪو گلي )نڙيءَ( جي پوئين پاسي يعني )اندرين پاسي( محسوس ٿيندو رهڻ.

(2) سخت سور ۽ اندر ۾ گرميءَ جو احساس ڏيندڙ تڪليف، جيڪا گهڻو ڪري ڪنن ۾ به محسوس ٿيندي آهي.

(3) کاڌي کائڻ وقت، ۽ پاڻي پيئڻ وقت، يعني ڳيت ڏيڻ ۽ ا ڳرڻ مهل بي انتها تڪليف محسوس ٿيڻ. مثال طور: گرهه کي ا ڳرڻ مهل تڪليف محسوس ٿيڻ.

(4) آواز جو دٻجي وڃڻ.

گهڻي ڀاڱي جيڪڏهن گلي جي خارش هڪ وائرس سبب هوندي آهي، ته پوءِ ازخود ٽن کان ڏهن ڏينهن اندر خارش ختم ٿي ويندي آهي، ۽ نڙي بلڪل صاف سٿري محسوس ٿيندي آهي. پر جيڪڏهن توهان جي نڙيءَ منجهه بئڪٽيريل انفيڪشن ٿي پوي، ته پوءِ مٿي ڄاڻايل فرق واريون علامتون غور سان سمجهڻ جي ڪوشش ڪجي ۽ پوءِ جيڪڏهن پڪ سمجهجي، ته انفيڪشن بئڪٽيريل آهي، ته پوءِ لازمي طور تي توهان کي اينٽي بائيوٽڪس (Antibiotics) وٺڻيون پونديون. ادرڪ ۽ ٿوم اهڙن زخمن کي ڇٽائڻ جي صلاحيت رکن ٿا. اهي

ٻيئي قدرتي طور تي ”ٽانڪ“ طور ۽ مزاحمت ڪندڙ ٻوٽا سمجهيا وڃن ٿا. جيڪڏهن توهان ادرڪ )تازي( کي چمچي وغيره تي رکي ٿورو زور ڏيئي ۽ عرق ڪڍي وٺو ۽ پوءِ ماکي )هم وزن( ملائي رات جو سمهڻ وقت کائي ڇڏيو، ته توهان کي انشاءَ الله تعالٰي تمام جلدي آرام اچي ويندو. نڙيءَ جي خارش هجي يا وري خشڪ کنگهه ۽ ڪنن منجهه خارش محسوس ٿيندي هجي، توڙي جو گڏوگڏ نڪ منجهه خارش ۽ پاڻي ايندو هجي. بهرحال هر صورت ۾ انهن جو استعمال بي انتها فائديمند ٿئي ٿو، ڇو ته انهن جي استعمال سان نقصان ڪوبه ڪونه ٿيندو.

جيئن ئي نڙيءَ منجهه خارش شروع ٿئي، ته پاڻيءَ منجهه لوڻ ملائي، پوءِ نيم گرم ڪري، ”غراڙا“ (gargle) ڪرڻ شروع ڪري ڇڏيو، بنان ڪنهن سوچ ۽ ويچار جي ۽ بنان ڪنهن دير جي. پهرين ئي ڏينهن کان وٺي ان جو استعمال شروع ڪرڻ سان، ڪافي حد تائين تڪليف تي ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو ۽ دوائن جي استمعال کان بچي سگهجي ٿو. نسخو هن ريت آهي: هڪ ”گلاس“ پاڻيءَ منجهه چانهه وارو اڌ چمچو ”لوڻ“ ملائي نيم گرم ڪري استعمال ڪرڻو آهي.

سموڪنگ (Smoking) يعني سگريٽ، ٻيڙي وغيره بند ڪرڻ گهرجي ۽ گهٽ ۾ گهٽ ڇهن کان اٺ گلاس پاڻي ۽ ٻيون پاڻياٺيون شيون مثال طور: سوپ وغيره، جن ۾ نه صرف ڪڪڙ )مرغي(، بلڪ دالين وغيره جو سوپ به شامل ڪري سگهجي ٿو. چوڻ جو مطلب هيءُ آهي، ته پاڻياٺ واري يعني پٽڙي غذا وڌيڪ استعمال ڪرڻ گهرجي. اسان سوپ (Soup) هر قسم جي غذا جو حاصل ڪري سگهون ٿا، اِنڪري سوپَ جو استعمال وڌائي ڇڏجي، ته جيئن جسم منجهه پاڻياٺ جي ڪمي نه ٿي پوي ۽ ا ن تي ڪنٽرول رکي سگهجي. اهڙا شربت جيڪي ڪيفين (Caffeine) تي مشتمل هجن، تن جو استعمال روڪي ڇڏجي ۽ سادا مگر گرم”سوپ“ استعمال ۾ رکي، پنهنجي ”صحت“ کي تمام سولائيءَ سان بهتر بڻائي سگهجي ٿو.

”صحت“ کي برقرار رکڻ لاءِ نه صرف ”غذا“ ۽ ”غذائي اهميت“ جي ڄاڻ ۽ سمجهه رکڻ ضروري آهي، پر گڏوگڏ اصلي ڳالهه آهي ”صفائيءَ“ جو خيال رکڻ. اسان جي نبي سڳوري حضرت محمد مصطفٰي صلي الله عليه وآله وسلم جن جو فرمان آهي، ته ”صفائي نصف ايمان آهي.“ سو ”صحت“ کي برقرار رکڻ لاءِ ”صفائي“ جو اهتمام ”گهر“ کان شروع ٿئي ٿو. توهان جو ”گهر“ صاف سٿرو هوندو، ته توهان ٻين لاءِ به نمونو بڻجي سامهون ايندؤ. جيئن چوڻي آهي، ته ”جيءُ خوش، ته جهان خوش“. صحت آهي ته سڀ ڪجهه آهي. پنهنجي گهر جي رڌڻي کان وٺي، سڄو گهر گهاٽ ۽ پوءِ ٻاهر جو ماحول صاف سٿرو رکڻ سان ئي اسان صحتمند زندگي گذاري سگهون ٿا.

\* \* \*

پهاڪا جيڪي اسان پنهنجي امڙ کان ٻڌا، سي هميشه ياد رهيا:

\* جهڙو وڻ تهڙي ڇانو. \* جو پوکبو سوئي لڻبو. \* جيڏا اٺَ، اوڏا لوڏا.

\* جهڙو ديس، تهڙو ويس. \* جهڙي نيت، تهڙي مراد.

\* ڪاتي ڪري گدري تي، ته به گدري جوکو، گدرو ڪري ڪاتي تي، ته به گدري جوکو. \* سوڙ آهر پير ڊگهيڙڻ گهرجن.

\* اهائي زبان اس ۾ ويهاري ته ڇانو ۾ به ويهاري.

\* لفظ نفيس به ٿين ته ڪڏهن تير وانگر به ڪم ڪن ٿا.

\*

”ڪڻڪ جو ڏارو )دليه( تعليمي صلاحيتن ۾ اضافي جو باعث بڻجي ٿو“

اڄ جي سائنسي دور ۾ جديد تحقيقات ذريعي ڪجهه اِهڙا اِهڙا انڪشاف به ٿيندا رهن ٿا، جيڪي ماضيءَ ۾ پهرين کان اسان وٽ مروج ۽ زيرِ استعمال رهندا آيا آهن. مثال طور ڪجهه کاڌا ۽ غذائون مختلف ماڊرن نالن ۽ رنگ روپ ۾ مختلف رنگين دٻن ۽ پيڪيٽس ۾ بند دڪانن تي

موجود هجن ٿا، جيڪي زمانهءِ قديم کان اسان وٽ عام رواجي طور تي اسان استعمال ڪندا رهيا آهيون. بس فرق صرف ايترو آهي ته اڳي جيڪو ڪجهه ڳوٺن ۾ استعمال ڪبو هيو تنهن کي شهري ماڻهو ايتري اهميت نه ڏيندا هئا، پر اڄوڪي جديد دور ۾ سائنسي طريقي سان تحقيق ڪري ۽ ان جا فائدا بيان ڪرڻ سان گڏوگڏ، جديد دور جي تقاضائن مطابق ”پيڪ“ ڪري فرو خت ڪرڻ ڪري ساڳي ”غذا“ پنهنجي اهميت مڃرائي ورتي آهي. اڄوڪي ان سڄي ”تمهيد“ جو اصل مطلب آهي ته ”ڪڻڪ جو ڏارو“،

جنهن کي عرف عام ۾ اڄڪلهه ”دليو“ سڏجي ٿو. هي هڪ

مڪمل ”غذا“ آهي. اسان وٽ ٻهراڙين ۾ ڪڻڪ

جو ”ڏارو“ يا ”ٻاٽ“ وِيم دوران خاص طور تي کير ۾ اوٻاري، استعمال ڪرايو ويندو آهي.

ساڳيءَ ريت ”چانورن جو ڀت“ جنهن ۾ سادي طريقي سان پڪل نرم چانور کير ۾ ملائبا آهن، سي به عام طور تي استعمال ٿيندا رهندا آهن. هينئر ڏسجي ته ساڳيون غذائي جنسون جديد مشينن ذريعي پيڪ ڪري، مختلف نالن سان بازار ۾ دڪانن تي وڪرو ڪيون وڃن ٿيون. مثال طور ڪارن فلڪس، (Corn-Flaks)، (Porridge)، ڪڻڪ، مڪئي، جوئر، چانورن وغيره جو دليو ”ٻاٽ“ دٻن ۾ بند دستياب آهي. جديد تحقيق ۾ اهو انڪشاف ڪيو ويو آهي ته ننڍپڻ ۾ ”دليه“ کائڻ سان ٻار ذهين طالبِ علم ثابت ٿين ٿا. ۽ امتحانن ۾ وڌيڪ نمبر حاصل ڪن ٿا.

دليي ۾ موجود جزا ٻارن کي لکڻ، پڙهڻ ۽ هِجي ڪرڻ جي صلاحيتن کي وڌائين ٿا. ڏسجي ته اهي شيون اسان وٽاصلکان زيرِ استعمال رهنديونآيون آهن۽ هاڻي به ضروريآهي ته پنهنجياصليطور طريقي۽ رواجي، ثقافتي اسٽائل ۾ غذا واپرائڻ وڌيڪ مفيد ۽ صحت بخش آهي. ڇو ته ائين ڪرڻ سان اسان جي غذا ۾ غذائي ڪئيلوريز مڪمل طور تي فائديمند رهن ٿيون ۽ ضايع نٿيون ٿين.

ننڍڙن ٻارڙن جي لاءِ اوٻاريل ڪڻڪ جو ڏارو، توڙي چانورن منجهه مرضيءَ مطابق ٿورو انب ملائي جوس واري مشين ۾ جوس وانگر ٺاهي، فرج ۾ رکجي ۽ ٿڌي ٿيڻ تي جڏهن ڪيڪ وانگر ڄمي وڃي ته ٽڪرا ٽڪرا ڪٽي ٻارن کي ذئقيدار بڻائي کارائجي. اِسڪول ويندڙ ٻارڙن لاءِ هڪ بهترين ”صحت بخش“ غذا ثابت ٿيندي.

\* \* \*

منهنجا ٻه، ٽي، ¸ڏينهن

منهنجي ٻالڪپڻ جا ڏينهن

ڪيترا نه خوبصورت هئا اهي ڏينهن منهنجي ننڍپڻ جا ڏينهن

ڪيترا ته حسين هئا، ا هي ڏينهن منهنجي نوجواني جا ڏينهن ڪيترا نه مخمور هئا اهي ڏينهن منهنجيءَ جواني جا ڏينهن ڪيترا نه خوبصورت ا هي ڏينهن هاڻي هي عمرِ رَفته جا ڏينهن ڪيترا نه يادگار

لمحن تي مشتمل آهن هي ڏينهن ويٺي ويٺي، الاءَ ڇو؟

ياد آيا آهن اهي ڏينهن.

\*

مڇيءَ جي تيل سان صحتيابيءَ جو عمل تيز ٿئي ٿو

جديد طِبّي تحقيق جي مطابق مڇي ۽ مڇيءَ جي تيل جي باري ۾ جيڪي رپورٽون پيش ڪيون ويون آهن، تن جي مطابق اها ڄاڻ ملي آهي ته اسپتالن ۾ داخل مريضن کي جيڪڏهن علاج سان گڏوگڏ صحت جي بحاليءَ لاءِ مڇي جو تيل استعمال ڪرايو وڃي ته هوند مريض جلد صحتياب ٿي سگهن ٿا.

ڪجهه مريضن تي تجربا ڪري اهو ڏٺو ويو ته جن مريضن مڇيءَ جو تيل استعمال ڪيو، سي ٻين مريضن جن استعمال نه ڪيو، جلد اسپتال مان فارغ ٿي ويا. استعمال ڪندڙ مريض منجهه سوزش جو عمل به جلد گهٽجي ويو ۽ ڦڦڙن ۾ آڪسيجن جو مقدار به گهڻو ڏٺو ويو. ماهرين جي مطابق مڇيءَ جو تيل استعمال ڪندڙن کي جيئن ته تيل ۾ موجود اوميگا

Omega three fatty ) ائيسڊ ٿريفيٽي

(acid وافر انداز ۾ مليو ته اهي مريض جلد صحتياب ٿي ويا.

مڇي ۽ ا ن جو تيل

متوازن غذا ۾ مڇيءَ جو استعمال بي انتها لازمي آهي. مڇي روزمره جي زندگيءَ ۾ هر روز باقاعدگيءَ سان واپرائڻ گهرجي. ڀاڄين کان پوءِ ٻئي نمبر تي مڇيءَ جي اَهميت ۽ افاديت تمام گهڻي آهي. سائنسي بنيادن تي ڪيل تحقيق دوران اِهو ثابت ٿي چڪو آهي ته ڀاڄين جي اِستعمال سان گڏوگڏ مڇيءَ کي به واپرائڻ گهرجي، ڇو ته مڇيءَ جو گوشت ٻئي گوشت جي مقابلي ۾ وڌيڪ فائديمند آهي. مڇيءَ کائڻ سان نه صرف جسماني نشوونما تي اثر پوي ٿو پر خاص طور تي اکين جي بينائي لاءِ تمام بيحد

ضروري آهي. جن ماڻهن جي اکين جي بينائي ڪمزور هونديآهي ا نهن کي خاص طور تي ڊاڪٽر مڇي ۽ گجر )ڳاڙهي( کائڻ لاءِ چوندا آهن. هڪ طرف مڇيءَ جو اِستعمال روزانه ضروري قرار ڏنو ويو آهي، ٻي طرف مڇيءَ جو تيل به تمام اهميت جو حامل آهي. جديد طِبيّ تِحقيق جي مطابق وڏيءَ عمر وارن ماڻهن منجهه نظر جي ڪمزوري ۽ نظر ختم ٿي وڃڻ جي صورت ۾ ا ن جي خاتمي لاءِ مڇيءَ جي تيل جو استعمال تمام مفيد قرار ڏنو ويو آهي. اک جي اندر موجود پتليءَ منجهه پيدا ٿيندڙ

مختلف بيمارين کي ختم ڪرڻ لاءِ مڇيءَ جو تيل استعمال ڪندڙن جي هڪ سروي دوران ڏٺو ويو ته مڇيءَ جي تيل جي استعمال سان تمام مثبت نتيجا حاصل ڪيا ويا آهن. اکين جي بيماريءَ جي شرح گهٽائڻ ۾ مڇي ۽ مڇيءَ جو تيل بيحد اهم ڪردار ادا ڪري رهيا آهن. آمريڪن جرنل آف پيٿالاجي ۾ شايِع ٿيندڙ هِڪَ تحقيق

دوران اِهو پڻ ڏٺو ويو آهي ته مڇي ۽ مڇيءَ جي تيل جو استعمال نه صرف ق وّتِ بَصَارت کي وڌائي ٿو ۽ قائم دائم رکڻ ۾ مددگار ٿئي ٿو. پر گڏوگڏ جسم ۾ اندر جيڪڏهن ڪو سوزش وغيره جو عمل شروع ٿي وڃي ٿو ته ا ن کي پڻ ڪنٽرول ڪري ٿو. غِذائي ماهرين جي راءِ مطابق مڇي هر عمر جي انسان لاءِ هڪ بهترين غذا آهي، ۽ هر ماڻهوءَ تي لازم آهي ته روزانو هڪ ٽائيم مڇي ضرور واپرائي.

\* \*

ٻارن کي مليريا کان محفوظ رکڻ لاءِ نئين وئڪسين تيار

آمريڪي محققن جي مطابق هڪ رپورٽ ۾ ڄاڻايو ويو آهي ته مليريا بيماريءَ کي ٻارن منجهه ختم ڪرڻ لاءِ ويڪسين تيار ڪئي وئي آهي. ان ويڪسين جي مدد سان ٻارن ۾ مڇرن جي چڪ ڪري پيدا ٿيندڙ بيمارين کان ٻارن کي محفوظ رکي سگهبو. نئين وئڪسين کي مغربي آفريڪا ۾ )هڪ کان ڇهن سالن جي عمر جي ٻارن ۾( سؤ کان وڌيڪ ٻارن تي آزمايو ويو. انهن ۾ ايتري قوت مدافعت پيدا ٿي وئي آهي جيئن هڪ وڏي بالغ انسان ۾ پيدا ٿي ويندي آهي. ٻار جو ڪيترائي دفعا مليريا کان متاثر ٿيڻ بعد قوتِ مدافعت نيٺ ان مقابل ٿي ويندي آهي جو مڇرن جو چڪ پوءِ ايترو جلدي اثر انداز نه ٿيندو آهي. ريسرچ ڪندڙ سائنسدانن ڪجهه اهڙن طريقن جي نشاندهي ڪئي آهي، جيڪي مڇر پنهنجي انساني شڪار کي

سنگهڻ لاءِ استعمال ڪندا آهن. توقع ڪئي پئي وڃي ته عنقريب هن دريافت سان مڇرن کي انسانن کان پري رکڻ لاءِ اهڙيون دوائون ٺاهيون وينديون، جن ۾ خطرناڪ ڪيميائي ماده استعمال نه ڪيا وڃن يا وري گهٽ ۾ گهٽ اهڙيون دوائون استعمال ۾ نه اچن. مليريا جي باعث هر سال تقريبا˝ ڏهه لک انسان موت جو شڪار ٿي وڃن ٿا. جن جو اڪثر ڪري تعلق برِاعظم آفريڪا سان آهي ۽ خاص طور تي ننڍڙا ٻار اجل جو شڪار ٿي وڃن ٿا، ڇو ته انهن منجهه بالغ انسانن جي مقابلي ۾ تمام گهٽ قوتِ مدافعت هوندي آهي ۽ ساڳي وقت ماءُ جي کير ۾ ٻارن جي بيمارين خلاف سڀ کان وڌيڪ قوتِ مدافعت موجود هوندي آهي ۽ ساڳي وقت ماءُ جو کير ٻار کي ’ايڊز‘ جهڙي خطرناڪ بيماري کان به بچائي سگهي ٿو. الله تعالٰي جي تخليق منجهان ڪائنات جي حسين ترين تخليق آهي، ”اِنسان جو ٻا ر.“ ٻا ر هڪ اهڙو ته معصوم گل هوندو آهي جيڪو ذري برابر به گرمي ۽ سردي يعني ته گهٽ وڌائي بلڪل به سهي نه سگهندو آهي. ڄمڻ کان پوءِ ٻار جي بهترين غذا جو انتظام به الله تعالٰي پنهنجي هٿن ۾ رکيو آهي. هن

معصوم لاءِ ماءُ جي سيني اندر اهڙو ته نظام رکيو آهي، جو رت منجهان ڇڪي کير جي شڪل ۾ کير ناليون کِي ر

کڻي ٻار جي وات تائين پهچائين ٿيون. هيءُ هڪاهڙو ته پاڪ پوتر، صاف سٿرو ۽ غذائيت سان ڀرپور هر بيماريءَ کي م نهن ڏيڻ جي قابل کير آهي، جيڪو سال کن تائين ٻار جي غِذائي ضرورتون پوريون ڪندو رهي ٿو ۽ ٻارڙي جي نشوونما بهترين طريقي سان ٿيندي رهي ٿي. موجوده دور ۾ جتي نيون نيون تحقيقون ٿي رهيونآهن. سائنسي طِبيّ مَاهرين تازه ترين رپورٽ ۾ ڄاڻايو آهي ته ماءُ جي کير پيارڻ وارو عمل نه صرف ٻار منجهه قوت مدافعت پيدا ڪري ٿو پر ساڳي وقت ٻارن کي اڄڪلهه جي موذي مرض ايڊز کان پڻ بچائي رکي ٿو. ٻي طرف ايڊز ورتل مائرن کي اِها صلاح ڏني وئي آهي ته اهي پڻ پنهنجن ٻارن کي کير پياري سگهن ٿيون ۽ هن خوف کان ته هو پاڻ ايڊز ۾ ورتل آهن، پنهنجن ٻارن جو کير پيارڻ بند نه ڪن تحقيق دوران خبر پئي اهڙا ٻار جلد مري سگهن ٿا. جن کي ماءُ

خبر پئي ته ٻار لاءِ ماءُ جو کير ڪيترو نه اهم

مٿين ڏنل تفصيل منجهان

جو کير نصيب نٿو ٿئي.

آهي، ”ايڊز“ جهڙي موذي مرض ۾ ورتل ماءُ به کير پياري سگهي ٿي.

\* \* \*

پسنديده سٽون:

” سور“ ۾ رهه، تان ”سور“ سڃاڻين..... ا ٿڻ ويهڻ جا آداب،

پوشاڪ پهرڻ جا طور طريقا لباس ۽ ظاهري وضع قطع

نِياز نوڙت، مِحفل ۾ نشت و برخاست جو انداز ۽ انسان جي شخصيت کي ظاهر ڪندو آهي. پرواني جو حل ا ن ئي مِحفل ۾ هيو، قابلِ رشڪ اي اَهلِ نَظر،

هڪ رات ۾ هيءُ پيدا به ٿيو، عاشق به ٿيو!

۽

پوءِ مري به ويو.

\*

Aloe-Vera ٻوٽي ڪنوار

ايلوويرا يعني ڪنوار ٻوٽو، ان کي اردو ۾ گهيڪوار سڏيو وڃي ٿو. هيءُ ٻوٽو نه صرف دوا جي طور تي استعمال ٿئي ٿو پر هار سينگار ۽ چمڙيءَ جي بهترين نشوونما لاءِ به بي مثال ٻوٽو آهي. ڪيترين ئي ڪاسميٽڪس (Cosmetics) ۾ استعمال ڪيو وڃي ٿو.

جنهن ۾ خاص طور تي چمڙيءَ جي Care) (Skin حفاظت لاءِ ٺهندڙ ڪريم ۽ لوشن وغيره شامل آهن. توڙي جو اڄ جي جديد زماني ۾ ٺهندڙ ڪاسميٽڪس ۾ استعمال ٿيندڙ ڪنوار ٻوٽي )ايلوويرا(، زماني قديم کان وٺي زيرِ استعمال رهندي آئي آهي ۽هن بي مثال ٻوٽي جو استعمال سوين سالن کان هلندو پيو اچي پر پوءِ اڄڪالهه جديد ترقي يافته سائنسي دور ۾ به هينئر ان ساڳي ٻوٽي جو استعمال وڌيڪ ڪارگر نموني ۾ سائنسي بنيادن تي ڪيو وڃي ٿو ۽ خاص طور تي سائنسي بنيادن تي جديد ٽيڪنالاجيءَ کي استعمال ڪندي، صحت جي اصولن

پٽاندر لوشن ۽ ڪريم وغيره تيار ڪيا وڃن ٿا. پر پوءِ به سڌو سنئون تازي ڪنوار ٻوٽي جي گهريلو استعمال کي هن وقت به ڪو رد (Reject) نه ڪري سگهيو آهي. چيو وڃي ٿو ۽ تاريخ ٻڌائي ٿي ته زماني قديم ۾ مصر جي

ڪلوپيٽرا پڻ ايلوويرا Vera) (Aloe کي

“Egyptian beauty queen Cleopetra”

راڻي

پنهنجي ”صحت جي برقراري“ ۽ ”سونهن سوڀيا“ ۾ اضافي آڻڻ لاءِ مستقل طور تي استعمال ڪندي هئي. نه صرف ايترو پر عام طور تي عام ماڻهو، انفيڪشن (Infection) ۽ ڪيترين ئي چمڙي جي بيمارين ۽ ٻين ڪيترين پيٽ جي بيمارين ۾ آرام حاصل ڪرڻ لاءِ نه صرف جسم جي ٻاهران چمڙيءَ تي استعمال ڪندا هئا پر مخصوص وزن ٺاهي کائيندا به هئا. جنهن ڪري خون پڻ صاف سٿرو ٿي اندروني روڳ يعني انفيڪشن کي ختم ڪرڻ ۾ بيحد مددگار ثابت ٿيندو هيو.

Aloe Vera was used for curing infection, dermatological disorders and as

a laxative.

تنهن زماني ۾ حڪيم هيپوڪريٽس جنهن کي دوائن ۽ علاج جو ابو Medicine) of (Father سڏيو وڃي ٿو( به هن ٻوٽي کي مختلف بيمارين ۾ دوائون ٺاهي علاج طور استعمال ڪندو هيو. قديمي آيورويڊس (Ayurvedas) پنهنجي آس پاس موجود هن ”ڪنوار ٻوٽي“ ايلوويرا کي نه صرف دوا طور پر جسماني طور پرڪشش ۽ صحتمند رهڻ لاءِ ۽ بدهضميءَ کان بچڻ خاطر (Laxative) طور به استعمال ڪندا هئا. چمڙيءَ جي بيماري ايگزيما (Eczema) يا روڳ وهندڙ ڦٽن ۽ ڦرڙين ۾ (Psoriasis) جي علاج ۾ بيحد ۽ بي مثال فائدو ڏيندڙ هن ٻوٽي جو استعمال نه صرف مصري ۽ ويدن وغيره جاري رکيو پر گڏوگڏ عربن (Arabians) ۾ به علاج طور تازي ايلوويرا کي تمام گهڻي اهميت حاصل رهي آهي. تازي ايلوويرا کي پيشانيءَ تي مهٽڻ سان ”مٿي جو سور“ گهٽائڻ ۽ ”بخار“ (Fever) جي صورت ۾ سڄي جسم تي مهٽڻ سان بخار واري ڪيفيت کي گهٽائڻ جي ڪم آڻيندا هئا، ڇو ته جڏهن تازي ايلوويرا جي گگ (jell) نما چپڪندڙ گودو جسم تي مهٽبو ته ٿڌاڻ محسوس ڪبي آهي. ان ڪري اهو فورا˝ اثر انداز ٿي ڪري، درد، پيڙا ۽ ڏک واري ڪيفيت کي ”ٿڌاڻ“ طرف مائل ڪري، مريض کي ٿڌڪار (Cooling) جو احساس ڏياري، ” پرسڪون“ ڪري ڇڏيندو آهي. زماني قديم ۾ توڙي جو جديد سائنسي بنيادن تي اڃان معلومات عام نه ٿي هئي، پر پوءِ به خاص ماڻهو، حڪيم حڪماءُ ۽ عالم فاضل،

انسان، پنهنجي آس پاس ڦهليل هر ٻوٽي، هر ميوي ۽ هر نباتات ۽ حيوانات جي بي مثل فائدن جي ”ڄاڻ“ ۽ معلومات رکندڙ هوندا هئا. هو انهن جي افاديت کان واقف هوندا هئا.

اڄڪلهه جي جديد تحقيقي ۽ سائنسي معلومات جي بنيادن تي هينئر ان ساڳي ”ٻوٽي“ جي بي

مثال ”خوبين“ کي مزيد تحقيقي بنيادن تي اجاگر ڪيو ويو آهي. منجهس موجود ڪيترن

ئي ”معدنيات“ ۽ ”وٽامنس“ جتي تحقيق ڪرڻ بعد مٿن مختلف نالن سميت، منجهن اندر موجود خصلتن کي اجاگر ڪيو ويو آهي ۽ جدول مطابق ظاهر ڪيو ويو آهي ته ڪهڙي وٽامن ۽ معدنيات ڪيتري مقدار ۾ موجود آهي. يعني ته ڪوالٽي ۽ ڪوانٽٽي Quantity) and (Quality متعلق چارٽ ٺاهي مطلع ڪيو ويو آهي ته ڪهڙي شيءَ ڪيتري مقدار ۾ موجود آهي. ائين ڪرڻ سان ان معلومات جو اهو فائدو مليو آهي جو موجوده زماني ۾ جيتريون به دوائون توڙي جو عام طور استعمال ٿيندڙ لوشن، ڪريم، صابڻ، پيسٽ، پائوڊر مطلب ته جيتريون به مارڪيٽ ۾ موجود ڪاسميٽڪس آهن تن منجهه ٻوٽي جو استعمال سائنيٽيفڪ بنيادن تي ڪيو وڃي ٿو. ايلوويرا ۾ وٽامن اي (A)، سي (C)، اِي (E)، بي ون (B1)، بي ٽو (B2) بي ٿري (B3) ۽ بي ٽوئليو (B12) سان گڏوگڏ پروٽين (Protein)، لپڊس (Lipids) امائنوائسڊ acids) (Amino فولڪ ائسڊ acids) (Folic ۽ معدنيات مثال طور ڪئلشيم (Calcium) مئگنيشيم (Magnesium) زنڪ )جست( (Zink) ڪرومئيم

ڪاپر (Potassium) پوٽاشيم (Iron) آئرن (Sodium) سوڊيم (Selenium) سيلينيم (Chromium)

(Copper) ۽ مئگنيشيم وغيره موجود آهن، جيڪي اسان جي صحت کي بهتر رکڻ لاءِ بي حد ضروري آهن ۽ اسان جي صحت کي برقرار رکڻ لاءِ نهايت ئي لازمي جز آهن، جن جي گهٽ هجڻ جي صورت ۾ اسان جي جسماني نشوونما، ساخت ۽ واڌ ۾ گهٽتائي اچڻ جا امڪان وڌي وڃن ٿا ۽ بعض دفعه ڪيتريون بيماريون وجود ۾

(Deficiency of various minerals, vitamin and proteins, fats, and .ٿيون اچن مرڪبات سڀني هنن منجهه ڪاسميٽڪس carbohydrates, gives rise to varsious ailments)

جي موجودگي بي انتها مفيد ثابت ٿي آهي ۽ ساڳي وقت روايتي دوائن ۾ پڻ هنن مرڪبات جي ڪري بيشمار فائده ملن ٿا. ايلوويرا منجهه موجود مٿي ذڪر ڪيل سڀ مرڪبات وافر انداز ۾ موجود آهن ۽ قدرتي طور تي موجود انهن مرڪبن ڪري بيشمار فائده حاصل ٿين ٿا. ايلوويرا ۾ ٻن قسمن جا ماده موجود آهن، هڪ چپڪندڙ مرڪب (Jell) ۽ ٻيو ليٽڪس (Latex) جيڪي دوائن(Medicine) ۾ استعمال ٿين ٿا. ايلو مادو، هڪ صاف سٿرو، شيشي وانگر، شفاف نظر ايندڙ، جيليlike) (Jellyوانگر ٿئي ٿو جيڪو ايلوويرا پَنَ ۾ اندر هوندو

چمڙي هيٺان جي ٻوٽي (Latex)ليٽڪس ته جڏهن (Found in inner part of aloe plant leaf)آهي

منجهان وهندي نظر ايندو آهي، جنهن جو رنگ هئڊو ٿئي ٿو ۽ اهو پاڻياٺ مثل ٿئي ٿو. هاڻي اسان هن ٻوٽي جون خصوصيات بيان ڪنداسي.

.1 ڊي ٽوئڪسيفيڪيشن:(Detoxification) ايلوويرا جِيل(Jell) خوراڪ بڻجي جيئن ئي ننڍي آنڊي تائين پهچي ٿو ته جيڪي به زهريلا ماده موجود هوندا آهن، تن سڀني کي جذب ڪري ڇڏي ٿو ڇو ته بنيادي طور تي ايلوويرا هڪ چپڪندڙ مادو آهيplant) food (Gelatinous جيڪو زهريلن جزن کي پاڻ منجهه جذب ڪري وڏي آنڊي جي معرفت نيڪال ڪري ڇڏي ٿو.

(This helps proper elimination of waste from your body and helps in detoxification)

.2 چمڙيءَ جي حفاظتcare) (Skin ايلو جيلjell) (Aloe هڪ معروف ملم جي طور تي به ڪم

ايندي رهي آهي. جڏهن ڪنهن به زخم تي لڳائجي ٿي ته اهو زخم جلد ٺيڪ ٿي وڃي ٿو. خاص طور تي ڦٽ، ڦرڙا، ڏڍ، خارش، تپش ڪري چمڙيءَ جو سڙي پوڻ وغيره يا وري ڪو، منگهڻ(Bugs)چڪ پائي ته ان وقت هڪ آرام ڏيندڙ ملم طور ڪتب اچي ٿو ۽ زخم وغيره جلد ڀرجي، ٺيڪ ٿي ٿا وڃن.

(Aloe Vera is great for applying topically to burns, abrasions, eczema, psoriasis and bugs bites). It acts as acting to help relieve pain of analgesic wounds)

ايلوويرامنجههپاڻيءجَومقدارپڻتمامگهڻيانداز۾آهي،جنهنڪريچمڙينم۽تر(Wait)رهيٿي. جنهن ڪري چمڙيءَ کيخشڪ ٿيڻکانبچائي سگهجي ٿو۽ چمڙيءَ تي جهريون به نٿيون پون.

ايلوويرا ۾ جتي پاڻيءَ جو وافر انداز ۾ موجود هجڻ باعث رحمت بڻجي ٿو ا تي طِبيَطور تي منجهساهڙي خاصيت موجود آهي. جو زخم تي جڏهن لڳائجي ٿو ته ڦٽيل چمڙي جي ٽيشو(Tissues)کي سڪڙجڻ ۾ مدد ڪري ٿو ۽ ائين ڪرڻ سان زخمن منجهان وڌيڪ رت وهڻ بند ٿي وڃي ٿو. جنهن ڪري زخمن منجهان رت نڪرڻ رڪجي وڃي ٿو ۽ جلدي ٺيڪ ٿيڻ لڳن ٿا.

(Aloe is good for hydration, moisturing and rejuvenation of skin. An astringent, it causes the contraction of body tissues typically used to reduced bleeding from minor abrasions)

سڙيل چمڙيءَ مٿان لڳائڻ سان ايلو(Aloe) نهايت ئي تڪڙو اثر انداز ٿئي ٿو ۽ تڪليف ۽ سور کي گهٽائي، زخمن کي ڀرجڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿو. الله تعالٰي هن ٻوٽي ۾ اهڙيون ته خاص طِبَي صلاحيتون رکيون آهن جو ڪوبه ان کان منهن موڙي نٿو سگهي ۽ ڪنهن نه ڪنهن طريقي سان هر ڪنهن جي استعمال هيٺ رهي ٿو. انسان پوءِ ڀلي گهريلو طور تي واپرائي يا وري جديد سائنسي بنيادن تي استعمال ٿيندڙ، ملم، لوشن، صابڻ، شيمپو ۽ ٻيون ڪيتريون ئي قسمين قسمين برانڊ جون ڪريم ۽ حسن کي نکارڻ ۽ پاڻ کي سينگارڻ جا ڪيترائي سامان جن ۾ ايلو ويرا استعمال ٿئي ٿو، زيرِ استعمال رکي.

.3 سوزش ۽ سور(Inflammation)کي گهٽائڻ ۾ پڻ مددگار ثابت ٿئي ٿي. ايلوويرا منجهه اهڙو خاص مادو موجود آهي. جيڪو جيڪڏهن تازو تازو کڻي، سور واري جڳهه تي لڳائجي، توڙي جو سوزش ۽ چمڙي تي ا ڀريل ڦلوڪڻ تي لڳائجي ته به فوري طور تي سور کي آرام ۽ سوزش منجهه ٺار محسوس ٿيندو ۽ م شڪن (Muscles) توڙي سور وارن هڏنjoints) (Painful کي سڪون ملندو ۽ آرام سان هڏن ۾ چرپر ڪرڻ جي طاقت وري ڄڻ اوچتو پيدا ٿي ويندي پر اهڙو ڪرشمو تڏهن ئي نظر ايندو جڏهن اسان ايلوويرا جيل (Aloe jell)کي تازو استعمال ڪنداسي. ڇو ته ان ۾ الله تعالٰي اهڙي ڪا خاص خاصيت رکي آهي، جيڪا فوري طور تي آرام ۽ سڪون پهچائي ٿي.

سوزش، انفلاميشن (Inflammation) اسم جي طور تي استعمال ٿئي ٿو. هن جي معنٰي آهي. ڪنهن خاص، مخصوص جڳهه تي نظر ايندڙ چمڙي جي مٿان اهڙي صورتحال جنهن جي دوران اهو حصو ڳاڙهو ۽ سڄيل نظر اچي، ۽ گڏوگڏ هٿ رکڻ سان گرم به محسوس ٿئي، ٿوري دٻائڻ، يا زور ڏيڻ سان تڪليف ڏيندڙ سور محسوس ڪرائي، خاص طور تي جڏهن چمڙيءَ تي ڪو زخم رسي، يا ڌڪ لڳڻ دوران چمڙي چٿجي پوي، يا وري ڪنهن انفيڪشن، دوران سوڄ جي ڪري رت ۽ پونءِ وغيره وهي رهي هجي. جنهن ڪري نمايان طور تي اهو حصو سڄيل ۽ نرم نرمpuffiness) (Swellingهجڻ جي ڪري ک ردرو ۽ ڳاڙهيرو نظر اچڻ لڳي ٿو. اهڙي تڪليف ڏيندڙ، سور کي گهٽائڻ لاءِ ۽ هڏن جي پڻ سوزش کي آرام پهچائڻ لاءِ جيڪڏهن اسان تازي ايلوويرا جي گودي کي کڻي، مٿان لڳائينداسي ۽ هلڪو هلڪو مهٽي جذب ڪرائينداسي تي فوري طور تي آرام ۽ سڪون حاصل ٿيندو. اهو سڀ ڪجهه حاصل ڪرڻ لاءِ اهو ضروري آهي ته ايلوويرا جيلjell) (Aloe بلڪل تازي ۽ صاف شفاف فريش(Fresh) هجي.

.4 هاضمي جي سرشتي Digestion کي مضبوط ڪري، کاڌي کي هضم ڪرڻ ۾ digestion) (Helps مدد ڪري ٿو. کاڌي جي ناليcanal) (Food کي صاف سٿرو ڪري کاڌي جي لنگهه کي آسان بڻائڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿو. جيلjell) (Aloeمنجهه اهڙيون خصوصيات موجود آهن، جنهن جي ڪري کاڌي کي هضم ٿيڻ ۾آساني پئدا ٿئي ٿي۽جيڪڏهن غير هاضم جزا ۽ ڪي زهريلا ماده هجن ٿا ته انهن کي به خارج ڪري کاڌي جي ناليءَ کي صاف۽ شفاف بڻائي ٿو. جنهن ڪري کاڌو آرام۽ بهتر نموني هضم ٿي وڃي ٿو. مزيدار ڳالههاهاآهي ته ايلوجيل هڪئي وقت

دستن(Diarrhea)توڙي قبضي (Constipation) ٻنهي صورتحال کي ڪنٽرول ڪرڻ جي صلاحيت رکي ٿو. (It

ڪري، حاصل ڪنٽرول تي نالي واري هاضمي ڪري جنهنhelp with both constipation and diarrhea)

اخراج ۽ (It helps to regulates the elimination cyle)ٿو ڪري مدد ۾ رکڻ نارمل کي شرستي جي هاضمي

جو عمل نارمل طريقي سان جاري رهي ٿو. اهڙا ماڻهو جن کي رفعِ حاجت دوران، خارش، سوزش ۽ ساڙو وغيره محسوس

(It is good for people with irritable bowel syndrome as wellآهي دوا بهترين پڻ لاءِ تن آهي، ٿيندو

reflux) acid as ايلوويرا مرڪب (Solution)وزن گهٽڪرڻ(weightloss) لاءِ بهاستعمالڪيووڃي ٿو. هيءُ هڪ قدرتي ۽ آسانيءَ سان ملندڙ مرڪبsolution) Vera (Aloeآهي. جنهن جي استعمال سان وزن کي آسانيءَ سان گهٽائي سگهجي ٿو. ايلوويرا تمام آسانيءَ سان ميٽابولڪ ريٽ(Metabolicrate) کي ڪنٽرول ۾ رکي، ا ن کي متوازن بڻائيٿوmetabolic-rate) (Stabilizing۽ ساڳيوقت چرٻيءَ کي پڻ fat) (Burnساڙي ٿو.

(Hair-care).5 ايلويرا وارن جي خوبصورتي قائم رکڻ ۾ پڻ مددگار ثابت ٿيو آهي، جيڪڏهن توهان جا وار خشڪ،ٻنمنهن وارا۽ٽٽل ڦٽللڳڻ شروعٿيوڃن۽وارنمنجههخشڪييعنياڇيرنگجيٻ ر ٻ ر نظراچي ته فوريطور تي ايلوويرا جيل مٿي تيچڱينمونيلڳايو،اهوئيتوهانجي مشڪلجوآسانحلآهي، نتيجو توهانجيآڏو فوريطور تينظر ايندو ۽ توهانجا وار، ترو تازهچمڪندڙ، لسا۽ صافسٿرا نظراچڻ شروع ٿي ويندا hairs your (Itwillmake free) damage and soft smooth, هاڻي اچو ته توهان کي اهڙي مفيد ۽ بيشمار فائده بخشيندڙ ٻوٽي جي فائدن سان گڏوگڏسندساستعمالدورانانهنڳالهينجيڄاڻڏيون،جنجيڄاڻنههجڻجيڪريڪيترائينقصانٿيسگهنٿا.

جتي هن ايلويرا جا بيشمار فائده آهن، ته وري ٻي پاسي ڪجهه لڳاتار استعمال جي ڪري نقصان ده اثرارت به نظر آيا آهن، مثال طور تمام ڊگهي عرصي تائين استعمال جي ڪري بدن اندر پوٽاشيم جي ڪمي پيدا ٿي پوندي آهي. اليڪٽرولائيٽس جي گهٽتائيelectrolytes) of (Deficiency جي ڪري مختلف قسمن

جا معدنيات گهٽجي ويندا آهن. ان ڪري احتياط سان استعمال ڪرڻ گهرجي. خاص طور تي حامله

خواتينwomen) (Pregnant ۽ ماهواري جي دوران، بلڪل به استعمال نه ڪرڻ کپي. ڪنهن کي

موڪا(hemorrhoids) هجن يا جگر ۽ پتيbladder) (Gallجي سوزش ۽ پراڻي تڪليف هجي ته پوءِ احتياط لازم آهي.

\*\* \*

زندگي جي خوشين کي برقرار رکڻ لاءِ کاڌو کائو۽ تيل واپرايو

(Let food and oil be your happiness)

موجوده دور جي تعليمي کوجنا ۽ تحقيق، وري نئين سري کان پراڻي دور جي ڏند ڪٿائن ۽ ٽوٽڪن واري زماني کي زنده ڪري ڇڏيوآهي. هينئر جديد دور جي سائنسي تحقيات جي تناظر ۾ پراڻي وقتجي هپوڪرٽس (Hippecrates) جي قولن جي تصديق ڪري ڇڏي

آهي ته کاڌو کائو ۽ گڏوگڏ مرض لاءِ علاج حاصل ڪيو.

ان ڪلهه اڄ(Let food be thy medicine) ته يعني

قول ۾ اهو اضافو ڪيو ويو آهي ته:

کاڌو کائو ۽ تيل واپرايو ۽ پوءِ خوشيون ماڻيو

يعني ته،

(Let food and oil be thy happiness)

اڄڪلهه جي نئين تحقيقات منجهان ثابت ٿيو آهي ته ڪجهه کاڌا )يعني غذائي جزا( ۽ ضروري تيل oils) (Essentail توهان کي قدرتي طور تي خوش رکڻ ۾ مدد ڏين ٿا.

(Certain foods and Essntail oils can help you to stay happy)

هاڻي اچو ته ڏسون ته توهان خوبصورت ڪيئن نظر ايندا؟

۽ (Glossy hair) وار چلڪندڙ (Radiant Complextion) رنگت چمڪندڙ .1

تندرست nails) (Healthy ننهن، بيشڪ توهان جي حسن ۾ واڌ ۽ اضافو آڻيندا آهن. اهو سڀ ڪجهه توهان ڀاڄين واپرائڻ سان آرام سان حاصل ڪري سگهو ٿا. اهي ڀاڄيون جيڪي چمڙيءَ جي زخم کي ڇٽائي/مندمل ڪرڻ جي صلاحيت رکن ٿيون يعني ته:

گڏ سان ان وغيره (Kale and spinach) طور مثال ،(Skin healing protein and Vitamins)

مختلف قسمن جا (Nuts)جيڪي وٽامن E سان ڀرپور هوندا آهن يعني ته: باداميون ۽ بوهي مڱ (Almonds

walnuts) and ۽ گڏوگڏ بيريز (Bereies) جيڪي اينٽي آڪيسڊنٽ- oxidants) (Anti جو ڪم

سرانجام ڏين ٿيون. يعني ته زهريلن مادن کي ختم ڪري ڇڏين ٿيون.

توهان پاڻ کي خوبصورت ۽ سهڻي بڻائڻ لاءِ ڪجهه، منهن ۽ جسم تي لڳائڻ جا ماسڪ به خود تيار سگهو ٿا. ان لاءِ توهان ناريل جي تيل oil) (Coconut جو اڌ ڪوپ کڻو. ٻه ڪوپ ناسي کنڊ brown (Raw sugar)۽ هڪ ڪوپ oil) (Olive جو ۽ هڪ چمچو ماکيءَ جو ملائي استعمال ڪريو، توهان ڏسندا ته رنگت کلي پوندي. هيءَ ماسڪ تيل جي ڪميءَ کي پورو ڪندڙ، گرميءَ ۽ گهم کان بچائيندڙ، بي انتها فائديمند ثابت ٿيندو. ٿوري خرچ ۾ توهان گهر ويٺي بهترين ماسڪ حاصل ڪري وٺندا.

.2 بهتر صحت سان ذهن به بهترين ٿيندو آهي. mind) healty a (Have اهو پڙهي ۽ ٻڌي توهان ضرور خوش ٿيندا ته مڇي واپرائڻ سان ڪيترا نه انيڪ فائده ملن ٿا. جيڪي ماڻهو قدرتي طور تي مڇيءَ کي گهڻو پسند ڪن ٿا. تن کي ته هونئن ئي فائده ئي فائده حاصل ٿين ٿا، پر جيڪڏهن توهان پنهنجيءَ صحت کي برقرار ۽ وڌيڪ خوشگوار بڻائڻ لاءِ مڇيءَ جو استعمال وڌائيندا ته توهان بي انتها فائدو حاصل ڪندا.

مڇيءَ ۾ صحت بخش تيل موجود هوندو آهي، جيئن مثال طور مختلف مڇين خاص طور تي سالمن (Salmon) ٽيونا (Tuna) ۽ ٽرائوٽ (Trout) ۾ قدرت خاص جزا موجود رکيا آهن، جيڪي دماغي خلين cells) (Brain کي ٿڪ (Stress) کان بچائي رکن ٿا ۽ دماغ ڏانهن رت جي وهڪري کي وڌائين ٿا. جيئن دماغ بهترين طريقي سان ڪم ڪري، توهان کي هڪدم چست ۽ چاق و چوبند رکي.

دماغي علاج جا ماهر(Neurologists) نيورولاجسٽس هميشه صلاح ڏين ٿا ته توهان کاڌي ۾ پوٽاشيم

(Potassium) ۽ وٽامن ڪيK) (Vitamin جو استعمال وڌايو، مثال طور ڪيلا(Banana)

مشروم(Mashrooms) کنڀيون ۽ ٽماٽا(Tomatoes) خوب کائو ۽ پنهنجي عمرِ عزيز کي وڌايو (To

جيڪي مان وڌڻ جي عمر ۽ prevent age related congnitive decline and memory loss)

بيماريون وجود ۾ اچڻ جو امڪان هجي ٿو تن کي ڪنهن حد تائين گهٽائڻ ۾ مددگار ٿين ٿا. خاص طور تي ياداشت وغيره جو مسئلو بي حداهم آهي. تازه ترين ريسرچ ثابت ڪيوآهي ته مختلف تيلن جو استعمال، ڦودني جو استعمال عرقِ گلاب خوشبودار ٻوٽي (Rosemary) ۽ ٻيا تيل، انهن سڀني جي استعمال سان توهان جي چهري تي تازگي ۽ رونق توهان جي ذهانت کي وڌائڻ ۽ ذهني دٻاءُ کي گهٽ ڪرڻ ۾ مٿين شين جو استعمال بي انتها فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿو.

خوشين کي پيدا ڪندڙ ۽ قائم دائم رکڻ وارن ڪيميائي رطوبتن (Hormones) کي وڌايو ۽ گهڻي

عرصي تائين برقرار رکڻ جي ڪوشش ڪريوhormone). happy your (Trigger توهان کي تعجب

ٿيندو ته ماني يعني کاڌي کائڻ بعد توهان پاڻ کي هڪدم چست ۽ توانو يعني پاڻ کي ٿورو ڳرو ڳرو محسوس

ڪريو ٿا يعني ته توهان جيڪي کاڌا کائو ٿا، يعني ته سايون ڀاڄيون پنن واريون greens) (Leafy پائين-

انڊي (Egg plant)پلانٽ ِايگ( sun flower)فلاور سن يا (Olive oil)تيل جو زيتون (Pineapple)اپيل

وانگر ا پٽيل گول جهڙيون ڀاڄيون جيئن ته واڱڻ وغيره. ا نهن سڀني جو جواب تمام آسان آهي. جڏهن توهان جو

جِس م کاڌي کي هضم ڪري ٿو ته ان ۾ امينوايسڊacid) (Amino وٽامن(Vit:B) ۽

ميئگنيشم(Magnesium) جيڪي ا ن کاڌي منجهه شامل آهن، سي خوشي واري هارمون(Serotonin) سيروٽونن کي تيار ڪري خارج ڪن ٿا. ان ڪيميائي رطوبت يعني هارمون(Hormone) کي سيروٽونن نالي سانسڏيو وڃي ٿو) hormone inducing (Happines۽ ساڳي وقت ٿڪ۽ بيزاريءَ کي يعني ته(Anxiety) کي ختم ڪرڻ ذهني دٻاءُ ۽ نفسياتي دٻاءُ جو پريشر گهٽائڻ ۾ پڻ مددگار ثابت ٿئي ٿو anxiety rednces (It stress) and depression ذهني دٻاءُ stress) (واري صورتحال کي مختلف قِسمن جي تِيل مالش سان گهٽائي سگهجي ٿو. جن ۾ خاص طور تي زيتون جو تيلoil) (Olive، لِيونڊر/ تيلoil) (Lavender ۽ عرقِ گلاب وغيره بهترين نتيجا/نتائج ڏين ٿا. مالش (Massage)، ٿڪاوٽ مونجهه، گهٻراهٽ ۽ بيزاريءَ واري صورتحال کي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿي. تازا کاڌا ۽ مختلف قسمن سان تيل مالش ڪرڻ انساني صحت لاءِ بيحد مفيد ۽ فائدي وارا ثابت ٿيا آهن.

تازن ميون ۾ تمام گهڻي تعداد/وافر انداز ۾ اينٽي آڪيسڊنٽ -oxidant) (Anti موجود هوندا آهن، اهڙا مرڪب(Compounds) جيڪي جسم اندر ڪنهن به قسم جي ڀڃ ڊاهه کي م نهن ڏيندا رهندا آهن ۽ جسم اندر خلين(Cells) کي نقصان پهچائيندڙ مرڪبن يعنيRadicals) (Free سان مقابلو ڪري، ختم ڪندا رهندا آهن.

اهڙي غذا ۽ فروٽ کائڻ کپن جن منجهه اينٽي آڪيسڊنٽ تمام گهڻا هجن ته جيئن ا هي توهان جي جسم اندر زهريلن مادن يعني ته فري ريڊيڪلسRadicals) (Freeکيختم ڪري سگهن۽جسم جو بچاءُ سهڻي طريقي سان ڀرپور انداز ۾ ڪن. اهڙا طاقتور اينٽي آڪيسڊنٽس توهان کي تمام اَهم قسم جي بيمارين مثال طور دل جون بيماريون ۽ ڪينسر وغيره کان بچائي سگهن ٿيون، ڇو ته ا هي بيماريون گهڻو ڪري آڪيسڊيٽوِ

اِسِٽرِيسstress) (Oxidative جي نتيجي ۾ ظهور رپزير ٿين ٿيون، جن جو ڪارڻ اهي فري ريڊيڪلس (Free Radical)هوندا آهن، ا هي اينٽي آڪيسڊنٽ دماغ جي خلين کي پڻ تقويت پهچائي ڪري توهان کي وِيسر جي بيماري کان بچائي سگهن ٿا.

جديدتحقيق مطابق اهو ثابتٿيوآهي ته مجموعيطور تيoxidants) (Antiبهترين محافظ ثابت ٿيا آهن، جيتوڻيڪ تحقيق هلندي رهي ٿي. پرassociation) (Alzimer وارن اڃان تائين اهو نه ٻڌايو آهي ته روزانو ڪيترو ميوو استعمال ڪجي. پر اهو ثابت ڪيو ويو آهي ته روزمره جي زندگيءَ ۾ ميوي جو استعمال لازمي طور تي ڪرڻ گهرجي ته جيئن هر قسم جي بيماري کان بچاءِ ٿيندو رهي.

\* \*\*

اکين جي حفاظت، پالڪ سان ڪريو

اديوناڄمانتوهان لاءِ هڪننڍڙونسخو عرضرکانٿي.

ڀاڄين منجهان هونئن ته مجموعي طور تي بي شمار فائدا آهن، پر ڪنهن ڪنهن وقت خاص طريقي سان استعمال ڪرڻ بعدانهن منجهان بي مثال فائداحاصل ڪري سگهجن ٿا.

اڄ اسين پالڪ جو ذڪر ڪنداسين.

اکينجيروشنيوڌائڻلاءِ،توهاناکينجيپرورشپالڪسانڪريو. ڪيئن آهي اها ڳالهه. اچو ته مانتوهانکي ٻڌايان. جرنل آف ديآمريڪن آپٽو ميٽرڪ ائسوسيئشن جي مطابق، جيڪڏهن توهان جون بڪيون (Kidneys)پٿريکان پاڪ۽ صافآهن۽توهان ڪا اهڙيدوا استعمال نه ڪندا هجوجيڪاتوهانجي رتکي پٽڙو رکڻلاءاِستعمالٿينديهجي، ته پوءتِوهانکيگهرجيتههفتي۾گهٽ۾گهٽچاردفعهپالڪجيتازيڀاڄي کائو. ان سان اکين جي روشني وڌندي آهي. پالڪ ۾ ٻه اينٽي آڪيسڊنٽ -Oxidant) (Anti آهن هڪ (Lutein) ليوٽن ۽ ٻيو زيگزنٽين موجود هوندا آهن.هي ٻه جزا اکجي پردي (Retina)کي محفوظ ڪندا آهن. تيل ۾ پچڻ دوران (Lutein) ليوٽين وڌيڪ بهتر طريقي سان جذب ٿي ويندي

آهي.مغربيملڪن۾ (Lutein)گورينجيصورت۾ملنديآهي۽روزانوڇهنکانٻارنهنگرامجيخوراڪ )وزن(جي

(Tablet)گوري ڪافيهونديآهي.

اکين جي ورزش سان ٿڪاوٽ کي دور ڪرڻ سان گڏوگڏ پنهنجيءَ ”غذا“ جو خاص خيال رکڻ گهرجي. روزمره جي کاڌي ۾ ”ڪيلي“ کي ضرور شامل ڪرڻ گهرجي. ڇو ته اهو کائڻ جي نتيجي ۾ اکين جي صحت بهتر۽ عمر وڌڻ سان گڏ اکين جي بيمارين جو خطرو گهٽجي وڃي ٿو. ڪوئنزلينڊ يونيورسٽي ۾ ٿيل تحقيق ۾ اهو ٻڌايو ويو آهي ته ڪيلن ۾ هڪ جزو ”ڪيروٽين“، موجود هوندو آهي، جيڪو ميون ۽ ڀاڄين کي مختلف رنگ جيئن، هئڊو، ڳاڙهو وغيره ۾ تبديل ڪندو آهي. هيءُ جزو جسم ۾ وڃڻ کان پوءِ وٽامن اي (A) ۾، تبديل ٿي ويندو آهي. جيڪو اکين جي صحت لاءِ تمام فائديمند ثابت ٿيندو آهي. تحقيقي مطالعي منجهان اهو به ثابت ٿيو آهي ته ڪيروٽين مخصوص قسم جي ڪينسر، رت جي شريانين جي مرض ۽ شگر وغيره ۾ مددگار ثابت ٿي سگهي ٿو. روزانو هڪ ڪيلو کائڻ جتي نظر )بينائي( لاءِ بي انتها فائديمند آهي ته ٻي پاسي ٻه ڪيلا کائڻ قبض ڪشا پڻ آهن.

آخر ۾ مشورو اهو ڏيندم ته جيئن ته اسان وٽ پالڪ ماشاء الله ڪافي مقدار ۾ موجود آهي، ڇو نه ڀرپور فائدو حاصل ڪجي.

ڏهيءَ جو استعمال ڪريو، گرميءَ جي لهر کان پاڻ بچايو

ڏهي جنهن کي اردو ۾ دهي۽ انگريزي ۾ (Youghurt)ڪري سڏجي ٿو، اسان جنهن ملڪ ۾ رهون ٿا، اتان جي ماڻهن لاءِ استعمال ڪرڻ بي حد لازمي آهي. اسان جي ملڪ جي آبهوا جيتوڻيڪ معتدل آهي. پر ان جي باوجود اسان وٽ گرميءَ جو پد وڌيلرهي ٿو. ان لاءِ عام طور تي ڏهي۽ لسيءَ جو استعمال زمانه قديمکان هلندو پيواچي. اسان وٽ عام طور تي صبح جي نيرن ۾ مکڻ، لسي ۽ ڏهي نه صرف ڳوٺن پر شهرن ۾

به پسند ڪيو وڃي ٿو ۽ باقاعده زيرِ استعمال رهندو پيو اچي.

جديد دور ۾ وقت جي تقاضائن مطابق ڪجهه ريتون رسمون بدلجي ويون آهن، انهن سان گڏوگڏ کاڌي منجهه ڪجهه شين جو استعمال گهٽ ٿي ويو آهي. ان ڳالهه جا ٻه سبب آهن، هڪ ته انهن شين جو عام جام ملڻ ناممڪن، وري ٻي طرف زندگيءَ جي ڊوڙ ۾ تڪڙو تڪڙو ناشتو ڪرڻ جنهن ۾ هڪ انڊو ۽ بريڊbread) & (Egg ئي ساٿ ڏئي سگهن ٿيون، اهڙن فائديمند غذائي جزن کي علي الصبح گڏ ڪرڻ ۽ استعمال ڪرڻ تقريب ˝ا ناممڪن نه ته ڏکيو ضرور ٿي ويو آهي. ڪير اٽو ڳوهي تازي ماني پچائي، ۽ جي ماني نه هجي ته پوءِ لسي، مکڻ ۽ ڏهيءَ جو ڪهڙو ڪم؟

پر اڄڪلهه ڪجهه موسمي حالتن جي ڦيرڦار ڪري آبهوا گهڻي ڀاڱي گرم رهڻ لڳي آهي ۽ اهڙا علائقا جتي گرميءَ جي شدت بلڪل به محسوس نه ڪبي هئي، اتي به گرمي پد تمام وڌيل رهڻ لڳو آهي. ان ڪري اڄ جي موسمي حالات پٽاندر ڀينرن کي صلاح آهي ته جيئن ئي موسم ۾ گرميءَ جي شدت وڌي وڃي ته فوري طور تي احتياطي تدابير اختيار ڪن ۽ ڊاڪٽرن جي چوڻ مطابق پاڻ کي گرميءَ جي شدتstroke) (Heat کان بچاءُ لاءِ ا پاءُ وٺن ۽ محتاط رويو اختيار ڪن. جيئن ته اسان کي خبر آهي ته اسان جي صوبي سنڌ ۾ هميشه کان الله تعالٰي جي فضل ڪرم سان چار موسمون هلنديون پيون اچن. يعني اونهارو، سيارو، خزان ۽ بهار گڏوگڏ الله تعالٰي اسان تي پنهنجي فضل سان، جهرجهنگ، ٻيلا، جبل، پهاڙيون، پهاڙي سلسله، نديون، نالا، سدا بهار سنڌو درياء، سمنڊ ۽ صحرا، رڻ پٽ، ريگستان، مطلب ته ٻاجهاري رب جون بي شمار نعمتون عطا ٿيل آهن. جيڪي دنيا جي ٻين ملڪن ۾ ائين گڏيل طور تي تمام گهٽ نظر اينديون. پر اڄڪلهه مجموعي طور تي سڄي ڪائنات منجهه زمين جي گولي تي گرميءَ جو پديعني درجهءحِرارت مجموعي طور تي وڌيل نظراچي پيو ۽ ڪائنات منجهه آبهوا ۾ تبديلي اچي رهي آهي. هينئر اسان وٽ به پنهنجي سنڌ ۾ گرميءَ جا اثرات گهڻي وقت تائين نظر اچن ٿا. اهڙيءَ صورتحال ۾ ڀينرن کي صلاح ڏجي ٿي ته جيئن ئياهڙي صورتحال پيدا ٿي پوي ته انهن کي کپي ته پنهنجن ٻارن ۽ گهر ڀاتين جو خاص خيال رکن. جيئن ننڍڙا ٻارڙا اسڪول لاءِ روزانو گهر کان نڪرن ٿا ۽ گهر ڀاتي پڻ آفيسن ۽ ٻين ڪمن ڪارين خاطر ٻاهر نڪرن ٿا ته کين گرميءَ جي شدت کان بچائڻ لاءِ احتياطي تدبيرون اختيار ڪرڻ کپن. جن ۾ سن اسڪرينscreen) (Sunپنهنجي مٿي کي ڍڪڻ لاءِ ضرور استعمال ڪرڻ کپن ته جيئن گهڻي ڀاڱي پگهر کان بچي سگهجي.

اهڙي شديد صورتحال کي اڳواٽ ئي ڪنٽرول ۾ رکڻ لاءِ فوري طور تي اسان کي ٿڌي ڏهيءَ جو استعمال

وڌائي ڇڏڻ گهرجي. جيئن ته مون توهان کي پهريان ٻڌايو ته اسان وٽ صدين کان اهو رواج رهندو آيو آهي. ته اسان پنهنجي روزمره جي زندگيءَ ۾ ڏڌ، مکڻ، لسي ۽ ڏهي، کي هميشه زيرِ استعمال رکيو آهي ۽ هاڻي به سائنسي

تحقيات کان پوءِ اهو ئي ٻڌايو ۽ سمجهايو وڃي ٿو ته ٿڌي ڏهيءَ جي استعمال کي لازمي غذائي جز

بچاءَ کان لهر شديد جي گرميءَ ۽(“Cool”Super food is very much essentail every day)بڻايو

ڪريو ۽ گرميءَ جي شدت جي اثرات کي زائل ڪريو. صحت کي برقرار رکڻ اسان لاءِ نهايت ئي ضروري آهي. ڇو ته اسان سڀني کي اها ته خبر آهي: ”يک تندرستي هزار نعمت است“

Eat 18 ounces a day and you can droop a jeans size.

روزانو 18 آئونس ڏهي کائڻ سان واضع فرق نظر اچڻ شروع ٿي ويندو آهي. جيڪڏهن توهان روزاني جون استعمال ٿيندڙ سڀ ڪئلوريز ڪٽيو، ته پوءِ توهان جو (22%)، ٻاويهه سيڪڙو اڃان به وڌيڪ وزن گهٽجي ويندو ۽ تمام جلدي ۾ (8%) اٺ سيڪڙو توهان جي نڪتل پيٽ تي پوندو. انهن جي مقابلي ۾ جن سينيڪس

(Snaks) کائڻ ڇڏيا هجن. هڪ تحقيق دوران، يونيورسٽي آف ٽيننسي ڪنوس ويلي of (Universty

Knoxville) Tennssee ۾ ريسرچ ڪئي وئي ۽ مٿيان نتيجا حاصل ڪيا ويا. جڏهن توهان ڏهي کائو ٿا ته

ڏهيءَ ۾ موجود ڪئلشيم، توهان جي سڻڀ وارن خلين کي سگنل ڏي ٿي ته ڪورٽيسول هارمون (Cortisol

(Amino

Hormone) گهٽ پيدا ڪريو، ته جيئن توهان پنهنجو وزن گهٽائي سگهو، جڏهن ته امينوائسڊ Acids) سڻڀ کي ساڙڻ يعني ڳارڻ ۾ مددگار ٿئي ٿي.

آمريڪا ۾ ڏهيءَ کي ويهين صدي عيسوي ۾ متعارف ڪرايو ويو.

هڪ ڪوپ ڀريل ڏهيءَ منجهه ڪل 243 ڪئلوريز موجود هونديون آهن.

ڪئلوريز، سڻڀ (10%)، ڪاربوهائڊريٽس (74%) ۽ پروٽين (16%) ۾ ورهايل آهي.

ڏهي ڪيترن ئي قسمن ۾ ورهايل هوندي آهي. اڄڪلهه بازار منجهه هر قسم جي ڏهي دستياب آهي. بغير سڻڀ واري ڏهيءَ جي هڪ ڪوپ ۾ ڪل 137 ڪئلوريز هونديون آهن. جيڪو تقريبا˝ 8.6 آئونس ڏهي تي مشتمل هوندو آهي. 36 منٽن جي پنڌ ڪرڻ سان اسان 137 ڪئلوريز کي اسان ساڙي سگهون ٿا. جڏهن ته بغير سڻڀ واري ڏهيءَ جو هڪ ڪوپ کائي اسان پنهنجي وزن کي آرام سان گهٽائي سگهون ٿا.

اسان جي وڏڙن ۽ بزرگن جي زير استعمال رهندڙ ڏهيءَ کي هينئر سائنسي تناظر ۾ پرکي جديد تحقيق ذريعي ثابت ڪيو ويو آهي ته ڏهيءَ ۾ صحت بخش جزا موجود آهن، جيڪي گرميءَ جي شدت کي هڪدم گهٽائي اسان کي ٿڌاڻ جو احساس ڏيارين ٿا. هڪ سو گرام (100mg) ڏهيءَ جا اسان کي 59 ڪئلوريز ڏين ٿا.

جديد سائنسي تحقيقات کان پوءِ غذائي ماهر(Nutritionists) ان ڳالهه لاءِ زور ڏين ٿا ته نئين ڏينهن جي شروعات ڪيفين ۽ ڪاربونيٽڊ carbonated) and (Cafifieneگڏيل مشروبات جي بجاءِ طاقت سان ڀرپور لسيءَ ۽ ڏهي جي پيالي سان ڪريو جنهن سان توهان جو ڏينهن آرام سان گذري ۽ جيڪڏهن توهان کي گرميءَ جي ڏِينهن ۾ بک گهٽ لڳي ۽ محسوس ڪريو ته گرم ڏينهن ڪري ماني وغيره نٿي وڻي ته پوءِ هڪ پيالو ڏهي جو ۽ پنهنجي پسند جا موسمي مِيوا گڏي منجهند جو استعمال ڪريو ۽ پاڻ کي تازه دم رکو. ڇو ته ائين ڪرڻ سان توهان منجهند جي ماني تي ڀرپور توانائي حاصل ڪري وٺندا. هاڻي اسان توهان کي ڏهيءَ جا دوائي فائده ٻڌائينداسي. توهان کي عام طور اهو ته معلوم آهي ته ڏهي جو تاثير ٿڌو آهي. هاڻي اچو ته اسان جائزو وٺون ته سائنسي ن قطه نگاه کان اهو ڪيئن ثابت ڪيو ويو آهي. موجوده دور ۾ جديد علمي تحقيقات دوران سائنسدانن اهو ثابت ڪيو آهي ته ڏهي منجهه اهڙا ته فائديمند بئڪٽريا(Probiotics)آهن جن کي سائنسي علم ۾ نفع بخش ۽ صحت بخش بئڪٽرياbacteria) gut (Healthy سڏيو وڃي ٿو. موجود آهن جيڪي غذا جي نالي ۾ غذائي جزن سان گڏجي. غذا کي جلدي ۽ آرام سان هضم ڪرڻ ۾ مدد ڪن ٿا ۽ ٻي طرف پيٽ جي سور ۽ دستن واري علامت(Diarrhoea) کي پڻ آرام پهچائين ٿا. ۽ گڏوگڏ السر(Ulcer) جيڪو پڻ گهڻي گرم شين کي واپرائڻ ڪري پيدا ٿي پوي ٿو، تنهن کي پڻ فائدو رسائين ٿا. ان کان علاوه ٻيا به ڪيترائي فائده پڻ حاصل ٿين ٿا، جن ۾ خاص ذڪر ڪئلشيم(Calcium) جو پڻ اچي ٿو. معدنيات جي استعمال سان صحتمند هڏا، ننهن ۽ ڏند اسان کي صرف ۽ صرف ڏهي ۽ لسيءَ جي استعمال سان حاصل ٿين ٿا.

اسان کي خبر آهي ته کير ۽ کير جون ٺهيل شيون معدنيات(Minerals) سان ڀرپور ٿين ٿيون ۽ انهن جو استعمال انساني صحت لاءِ خاص طور تي جسماني هڏن لاءِ نهايت ئي ضروري آهي. تازو هڪ ريسرچ دوران يونيورسٽي آف ٽيننسيTennessee) of (University پنهنجي تحقيقي مقالي ۾ نئين معلومات پڻ فراهم ڪئي آهي، جنهن ۾ ڄاڻايو ويو آهي ته ڪئلشيم (Calcium) جي گهٽتائي ڪري جسم جي ٿولهه ۾ پڻ اضافو

ٿئي ٿو. ان کي هن ريت بيان ڪيو ويو آهي ته جيئن اسان کي معلوم آهي ته ڪئلشم ڪورٽيسول (Calcium

cortisol) regulates کي ڪنٽرول ڪري ٿي ۽ اسان کي معلوم آهي ته ڪورٽيسول

هارمونHormone) (ا هو آهي جيڪو رت ۾ چرٻيءَ کي متوازن رکڻ ۾ مدد ڪري ٿو ۽ ڪئلوريز کي ساڙي ٿو. ساڳي وقت ميٽابولزم(Metabolism) جي سرشتي کي پڻ تيز ڪري ٿو.

هاڻي اسان ذڪر ڪنداسي وٽامن بيB12) (Vitaminجو جيڪو پڻ وافر انداز ۾ موجود آهي. آخر ۾ ذڪر ڪرڻ جو مطلب اهو هرگز ڪونهي ته ڪو هيءَ وٽامن ضروري ڪونهي، بلڪه هيءَ وٽامن (B12)پڻ بيحد ضروري ۽ حياتيءَ جو لازمي جز آهي. ڏهيءَ منجهه وٽامن(B12)جو تمام گهڻو ذخيرو موجود آهي. ڏهيءَ منجهان پاڻي ڪڍي يعني ته لسي ٺاهي، توهان استعمال ڪريو، توهان ڏسندا ته توهان سڄو ڏينهن تازه دم رهندا ۽ جسم اندر پاڻيءَ جو سٺو ذخيرو جمع رهندو پاڻيءَ جي کوٽ(Dehydration) بجاءِ، توهان وٽ پاڻيءَ جو ذخيرو، يعني ته توهان هائيڊرئيڊ (Hydrated) هوندا. ڏهيءَ جي نڪتل پاڻي يعني ته لسيءَ جي غذائي حقيقت اها آهي ته اِها لسي بلڪل اڻڀي آهي يعني ته (Nonfaty) هوندي آهي. هن مهل تائين اسان توهان کي ڏهيءَ جا غذائي فائده ٻڌايا آهن، هاڻي اسان ذڪر ڪنداسي، ٿورو گهڻو خواتين جي هارسينگار جو ڊگها ۽ ريشم جيان ڏيک

ڏيندڙ وار ڪنهن کي پسند نه هوندا؟ وارن منجهه موجود خشڪي(dryness) وارن لاءِ بي انتها نقصاده ثابت

ٿيندي آهي اڻڀا ۽ وکريل وار سونهن ۾ گهٽتائي آڻيندا آهن. گرميءَ جي باعث خشڪ وارن لاءِ ڏهيءَ جو استعمال پڻ تمام فائديمند ثابت ٿيو آهي. طريقو هيٺ ڏجي ٿو:

توهان ڪجهه پتا ايلوويرا(Aloevera) جا کڻو، انهن جو گودو ڪڍي ڏهيءَ ۾ مڪس(Mix) ڪريو ۽ پوءِ ماسڪ ٺاهي، پنهنجي چهري تي به (Mask) وانگر لڳايو ۽ وارن منجهه لڳايو، جيڪڏهنان ۾ توهان ٻه چمچا ماکي، ٻه چمچا سِرنهن جو تيل، هڪ انڊو به مڪس(Mix)ڪندا ته اڃان به وڌيڪ بهترين ماسڪ(Mask) ٺهي پوندو. توهان وار اڌ ڪلاڪ کان پوءِ جڏهن واش(Wash)ڪندا ته معلوم ٿيندو ته ڪيئن نه وارن منجهه خوبصورتي ۽ تازگي اچي وئي آهي. ان ڪري پنهنجي گهر ۾ ڏهيءَ جو استعمال ڪريو، ”کائو ۽ واپرايو“ (Eat

.and Use)

اسان سڀني کي خبر آهي ته ”بئڪٽريا، ٻن قسمن جا ٿيندا آهن. هڪ طرف ا هي انسانذات جا مخلص دوست، ۽ صحت بخشيندڙ ۽ صحتمند رکڻ ۾ مددگار ۽ مدد ڏيڻ وارا آهن، جيئن مثال طور کير منجهان خمير ٺاهي اسان کي ڌونئري جي شڪل ۾ بيش بها غذا يعني ڏهي ڏين ٿا ۽ اسان کي نظام هضم جي نالي منجهه رهي ڪري غذائيت کي جذب ڪرڻ ۾ مدد ڪن ٿا ۽ وري ٻي طرف بئڪٽريا جا نقصان پهچائيندڙ قسم به آهن. جيڪي روزمره جي زندگيءَ ۾ انسان منجهه بيماريون پکيڙڻ جو ڪارڻ بڻجن ٿا. مثال طور: نمونيه ۽ ٻيون ڪيتريون ئي مهلڪ بيماريون وغيره.

غذائيت بخش ڏهي هڪاهڙي کاڌي جي مثالي شڪلآهي جيڪا انسانن لاءِ بيحد فائديمند ”غذا“ جي طور تي استعمال ٿيندي رهي ٿي ۽ ٿيندي رهندي.پراڻي دور ۾ انڊيا ۾ ”ڏهيءَ“ ۽ ماکيءَ کي ديوتائن جو کاڌو سڏيندا هئا. جڏهن ته پارسي قوم سمجهي ٿي ته ابراهم (Abraham) پنهنجي ڊگهي ڄمار، مضبوط ۽ طاقتور نسل کي وڌائيندڙ زندگي، صرف ۽ صرف هِن ڏهيءَ جي ڪري ماڻي ڇو ته هو روزانو ڏهي کائيندو هيو.

(Yogurt is food a food produced by bacterial fermentation of milk)

“Yogurt” يعني ڏهي، ڊيري پروڊڪٽ آهي. ان جي ٺاهڻ لاءِ ٻن شين جي ضرورت پوي ٿي کير (Milk)

۽ ٻيو بئڪٽريا (Bacteria) ڏهي ۾ 3.25% سڻڀ هوندو آهي.

The bacteria used to make yougurt are known as (Yougurt Cultures).

Yougurt’s got power boosting protein and bone- building calcium. It can also helps you lose weight and fend off cold.

In 100 gram amount providing 406 kilo, joules (97 k cal) of dietary anergy, yougurt, whole milk, (daily value)

ڏهيءَ جي غذائي اهميت هيٺينءَ ريت آهي.

Nutritional Value per 100 gram (3.5 oz) اهميت غذائي

|  |  |
| --- | --- |
| Energy 406 KJ (97 K cal) |  |
| Carbohydrates | 3.9 gram |
| Fat | 5.0 gram |
| Saturated | 2.1 gram |
| Mono un saturated | 0.9 gram |
| Protein | 9.0 gram |
| Vitamins |  |
| Vitamin A eqiv | 27 u gram (3%) |
| Beta-carotene | 26 ug (0%) |
| Lutein zea xanthin | 22 ug (0%) |
| Thiamin B1 | 0.02 3 mg (2%) |
| Riboflavin (B2) | 0.278 mg (23%) |
| Niacine B3 | 0.208mg (1%) |
| Pantothenic acid B5 | 0.331 mg (7%) |
| Vitamin B6 | 0.06 3mg (5%) |
| Folate B9 | 5.0 ug (1%) |
| Choline | 15.1 mg (3%) |
| Vitamin C | 0.0 mg (0%) |
| Minerals |  |
| Iron | 0.0 mg (0%) |
| Magnessium | 11.0 mg (3%) |
| Maganese | 0.009 mg (3%) |
| Phosphorus | 135 mg (19%) |
| Potassium | 141 mg (3%) |
| Sodium | 35 mg (2%) |
| Zink | 0.52 mg (5%) |
| Other constituents |  |
| Selenium | 9.7 ug |
| Water | 81.3 gram |
| Calcium | 121 mg (12%) |
| ug= micro grams, mg= mili grams, IU=International Units | |

###### تن درس ت، ته م˜ ن د رس ت

تن خوش، ته م˜ ن خوش

صحت مند زندگيءَ جو دارو مدار بيشڪ صحت مند دل، دماغ ۽ جيري تي آهي. هي سڀ عضوا جسم جا اهم عضوا سمجهيا ويندا آهن. جيڪڏهن خدانخواسته هنن عضون جي ڪم ڪار ۾ ڪو خلل پئجي ويندو آهي ته پوءِ انساني صحت متاثر ٿي پوندي آهي.

انساني جسم جي مشين الله تعالٰي جي ڪاريگريءَ جو هڪ حيرت انگيز ۽ عقل کي دنگ ڪرڻ وارو پيچيده ۽ عجيب و غريب نمونو آهي. انسان اڪثر دنياوي نظام خود پنهنجي جسماني نظام جي دريافت کان پوءِ ٺاهيا آهن. مثال

(Pumping and sucking) سڪنگ ۽ پمپنگ طور

اوزار، ۽ پمپنگ اسٽيشن، ”دل“ جي ڪارڪردگيءَ کي اڳيان رکي ڪري ۽ فلٽر پلانٽس،”بڪين“ جي فعل کي مدِنظر رکي

ٺاهيا ويا آهن. پاور هائوس جو تصور ”جيري“ کان ورتو ويو جيڪو انساني جسم جو پاور هائوس ۽ اسٽور طور ڪم ڪري ٿو.

پر انساني دماغ جيڪو قدرت جي طرفان اهڙو ٺهيل آهي، جنهن جي ذريعي انسان پنهنجو پاڻ کي سڃاڻڻ جي قابل بڻيو آهي ۽ پنهنجي جسم کي سڃاڻي ٿو ۽ گڏوگڏ ڪيتريون ئي حيرت انگريز ايجادات ڪيون آهن، پر اڃان تائين انساني عقل جي پهچ کان اهو ٻاهر آهي، ڇو ته اڃان تائين انساني ذهن جون ڪيتريون ئي ڳالهيون ۽ ڪم انسان تي واضع نه ٿيا آهن. انساني دماغ جون اڃا تائين ڪيتريون ڳالهيون ۽ ڪَمَ م بهم آهن ۽ انهن کي سمجهڻ لاءِ انسان جتن ڪري رهيو آهي.

انساني مشين جا سڀ پرزا پنهنجن پنهنجن ڪمن لاءِ مخصوص جاءِ ۽ جاءِ ورادات منتخب ڪري رکندا آهن، ۽ اهوئي قدرت جو عظيم عجوبو آهي. صحت ۽ تندرستي جي حالت ۾ سڀ پرزا پنهنجي پنهنجي جاءِ ۽ مقام تي پنهنجا فرض تمام بهترين انداز سان ادا ڪندا رهندا آهن. ليڪن بدقسمتيءَ سان خرابي يعني ڪنهن بيماريءَ واري حالت دوران ا نهن جي ڪم جي رفتار سست ٿي ويندي آهي ۽ انهن جي ڪارڪردگيءَ تي نمايان اثر ظاهر ٿي پوندو آهي. ۽ جيڪڏهن اهڙي حالت ڳچ عرصي تائين قائم رهي ٿي ته پوءِ جسم جي عضون جي ڪم ڪار تي وڏو فرق پئجي ويندو آهي. هاڻي اسان عام طور تي ڏسون ٿا هت هر انسان چاهيندو آهي ته هو خوش باش ۽ صحتمند ۽ تندرست زندگي گذاري، انڪري اها هر انسان جي خواهش بڻجي ويندي آهي، ان ڪري هر باشعور انسان جي ذميواري آهي ته هو ا ن تي يعني )پنهنجي صحت ۽ تندرستي تي( ڪوبه برو اثر نه پوڻ ڏئي، ورنه ٿوري تڪليف ۽ خرابي اڳيان هلي ڪنهن وڏي مصيبت کي دعوت ڏيئي سگهي ٿي. هونئن به اسان ڏسون ته تندرستي هڪ بي بها ۽ انمول موتي آهي، جنهن جو ڪو ملهه ڪونهي، انسان دنيا جي بازار منجهان پيسا ڏيئي هر قسم جي شيءَ خريد ڪري سگهي ٿو. پر ”صحت“ ۽ ”تندرستي“ نٿو خريد ڪري سگهي ڇو ته اها بي بها ۽ اڻ ملهه آهي، ان جو ڪو ملهه ڪونهي. ڪنهن قيمت تي توهان ا ن کي خريد ڪري نٿا سگهو. عام چوڻي آهي ته ”آهي تندرستي نِعمتَ هِ ڪ عَجيبِ، جِهڙي شاهوڪارِ لَئهِ، تِهڙِي ڪاڻ غريب“.

ڪنهن فارسي زبان ۾ فرمايو آهي ته: ”يک تندرستي، هزار نعمت است.“ يعني ته هڪ تندرستي هزار نعمتن جي برابر آهي. انگريزي۾چوڻي آهي ته: Wealth" is "Healthيعني ته تندرستي دولت آهي“. ”تندرستي“، هڪ اهڙي نِعمتِ عظيم آهي، جنهن جو ڪو ”ثاني“ نه ٿو ٿي سگهي. بقول حڪيم ابو علي اِبن سِينا جي ته: ”هر صحتمند شخصجيمٿيتي اهڙو تاج رکيل هوندوآهيجيڪو صرف بيمار ماڻهوکيڏيکاري ڏيندو آهي“. ا نجو سولو مطلب هيءُ آهي ته هڪ ڏٻري جسم وارو بيمار ماڻهو ئي هڪ صحتمند جسم واري انسان جي مٿي تي رکيل ا ن ”تاج“ يعني ”صحت مند جسم“ جي اهميت ۽

”تن د رست، من

اَفاديت سمجهي سگهي ٿو ته

د رست“ جو مطلب مفهوم ڇا آهي؟ آسان لفظن ۾ اسان ائين سمجهون ته جڏهن ”تن“ يعني ”جسم“ مڪمل طور تي پنهنجا پنهنجا ڪم خوش اسلوبيءَ سان سر انجام ڏيئي رهيو هوندو آهي ته لازمي طور تي ا ن جا اثرارت ا ن اِنسان جي منهن تي خوشيءَ جو عڪس بڻجي منهن م بارڪ تي نروار ٿي نظر ايندا آهن. ا ن انسان جون اندروني ڪيفيات/ خوشيءَ واريون عضون جي

بهترين ڪارڪردگيءَ جي ڪري باقاعده عڪس بڻجي ان انسان جي چهري تي چنڊ جيان چمڪا ڏينديون آهن. ان ڪري چيو ويندو آهي ته: ”تن خوش ته من خوش“ يعني جڏهن ماڻهو پاڻ خوش هوندو ته ا ن جو اظهار به ٻين تي خوشيءَ وارو ڪندو ۽ کلندو، مسڪرائيندو، کائيندو، پيئندو، وتندو ۽ سندس عام زندگيءَ ۾ ٻين دوستن احبابن سان رويو به سهڻوهوندس. ان ڪريچيو ويندوآهي ته بيمار جسم، بيمار ذهن جي عڪاسي ڪندوآهي۽ صحتمندجسم هميشه سٺي ذهن جو مالڪ هوندو آهي۽ مثبت سوچون، سوچيندو آهي.

انساني جسم گوشت يعني )مشڪون( ۽ هڏائين پڃري جو ٺهيلآهي. اها قدرت واري جي عظيم ڪاريگري آهي ته انساني جسم )بدن( جي ٻاهرين نرم ۽ چڪني لچڪدار گوشت پوست جي هيٺان يعني )اندران( سخت ۽ مضبوط هڏن جو ڍانچو رکيو آهي. اصل ۾ هيءُ هڏائون پڃرو ئي اصل ۾ سڄي جسم جو بار سنڀالي بيٺو آهي ۽ ساڳي وقت ۾ اندرين حصي ۾ موجود نرم ۽ نازڪ گوشت پوست جي ٺهيل عضون جي پڻ حفاظت ڪري ٿو ۽ انهن کي صحيح جڳهه تي قائم ۽ زور يا ڌڪ لڳڻ کان پڻ محفوظ رکي ٿو.

\* \* \*

ا سرندڙ ملڪ ۽ صحت لاءِ نقصانڪار گهريلو ٻارڻ

گهرن ۾ ”ٻارڻ“ طور استعمال ٿيندڙ شين مان پيدا ٿيندڙ زهريلين گئسن سبب موت جي شرح ٽئين دنيا جي ملڪن ۾ تمام گهڻي وڌيل آهي. ٽئين دنيا جا ڪِروڙين ماڻهو. جيڪي ڳوٺاڻن علائقن ۾ رهن ٿا، تِن جي صِحت ۽ زِندگي م ستقل طور تي گهريلو ٻارڻ مان پيدا ٿيندڙ زهريلي گئسن سبب خطري ۾ رهي ٿي. ڇو ته سندن کاڌي پچائڻ جو سرشتو ۽ گهرن کي گرم رکڻ جو طريقيڪار اڃا تائين پراڻي طرز جو آهي. جنهن ۾ ا هي عام طور تي ڪاٺ، ڪوئلو، ڇيڻا، ڪاٺيون اِستعمال ڪري پنهنجي گهريلو ضرورتن کي پورو ڪن ٿا. ا نهن شين جي استعمال سان مختلف قسمن جون زهريليون گئسون پيدا ٿين ٿيون. جيڪي صحت لاءِ هاڃيڪار آهن. گهرن ۾ رڌ پچاءُ ڪندڙ عورتون ا نهن زهريلي گئسن سبب هر وقت موت جي منهن ۾ رهن ٿيون، ڇو ته گهرن جي اندر ا هي زهريليون گئسون گهريلو آبهوا کي گندو بڻائينديون رهن ٿيون ۽ مستقل طور فِضا آلوده رهي ٿي. هڪ محتاط جائزي جي دوران ڊاڪٽر مصطفٰي ڪي ٽولبا، جيڪو گڏيل قومن جي ماحولياتي پروگرام جو ايگزيڪيوٽو

ڊائريڪٽر آهي. تنهن پنهنجي رپورٽ ۾ ڄاڻايو آهي ته ٽئين دنيا جا ڪروڙين رهواسي ادنٰي درجي جو ٻارڻ استعمال ڪرڻ جي ڪري پنهنجو زندگيون تباهه ڪري رهيا آهن، ماڻهن کي صرف ۽ صرف مفت ۾ هٿ آيل ٻارڻ کپي، پوءِ ڀلي ا ن جا ڪيترائي م هلڪ اَثرات سندن صحت تي ڇو نه مرتب ٿيندا هجن پڙهيل لکيل هر ماڻهو ڄاڻي ٿو ته اِن آلوده فِضا جي ڪري ڪهڙيون نه خطرناڪ بيماريون پيدا ٿين ٿيون، پر گهرن اندر آلوده فضا جي ڪري پيدا ٿيندڙ زهريلي گئس ۽ دونهاٽيل آبهوا کي يا ته ڪنهن سمجهڻ جي ڪوشش نه ڪئي آهي يا وري ڄاڻي ٻجهي نظر انداز ڪيو ويو آهي. غليظ ۽ آلوده گئسون ساهه اندر داخل ٿي صحت تي هاڃيڪار اثر وجهن ٿيون. ا نهن گئسن منجهان ڪي خطرناڪ زهريليون گئسون هي آهن: ڪاربان مونو آڪسائيڊ، سلفر آڪسائيڊ، نائٽروجن ڪلورائيڊ، امونيا، هائيڊروجن ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ وغيره. ا نهن خطرناڪ زهريلي گئسن جي ڪري ڪجهه خطرناڪ بيماريون پيدا ٿين ٿيون، جهڙوڪر: گهڻي مدت واري ڦِڦڙن جي بيماري، نڪ ۽ گلي جو ڪينسر وغيره. ڊاڪٽر ٽولبا جو اهو خيال آهي ته ا نهن علائقن ۾ جتي گهڻي ٿڌ ۽ ڄميل آبهوا آهي،

ا تي کاڌو به اندر پچايو وڃي ٿو ۽ اِها به ڪوشش ڪئي وڃي ٿي ته ٻار به هر وقت لازمي طور تي اندر ئي ويٺل رهن،

اهڙي صورتحال ۾ انهن منجهه نڪ ۽ گلي جي ڪينسر جا امڪان تمام گهڻا پيدا ٿين ٿا. ۽ بيمارين ۾ مبتلا ٿي وڃن ٿيون. ٻين لفظن ۾ ائين کڻي چئجي ته ناموزون ٻارڻ کي ٻاريندي ا هي گهريلو غريب عورتون پنهنجي ناياب صحت ان غليظ ٻارڻ جي حوالي ڪري ڇڏين ٿيون. پوءِ يا ته سندن جند اچي ”ملڪ الموت“ ڇڏائي ٿو يا وري پنهنجي نصيب ۾ لکيل سمجهي خاموشيءَ سان ڀوڳين ٿيون.

جڏهن اهي عورتون حامله ٿين ٿيون ته اِبتدائي مرحلا طئي ڪندي ڪجهه هفتن کان پوءِ ترت ئي ٻار مختلف بيمارين جو شڪار ٿي وڃن ٿا ۽ معصوم ٻارڙا ڄمڻ وقت اِبتدا ۾ ئي نمونيا، گلي ۽ ڦڦڙن جي خطرناڪ بيمارين ۾ مبتلا هجن ٿا. موجوده دور ۾ صنعتن جي ڦهلجڻ ڪري صنعتي علائقن ۾ آلوده هوا گهرن ۾ پڻ موجود رهڻ لڳي آهي ۽ اهو هڪ اِنتهائي تيزيءَ سان ا سرندڙ ناخوشگوار مسئلو آهي. تمام تيزيءَ سان وڌندڙ قيمتن واري رجحان سبب ترقي پذير ملڪن ۾ ٻارڻ جي قيمتن ۾ اڃا وڌيڪ اضافو ٿيو آهي. ا نهن قيمتن کي ڪنٽرول ۾ رکڻ لاءِ سخت ا پاءُ ورتا وڃن ته جيئن ٻارڻ جي قيمتن کي گهٽ ۾ گهٽ رکي سگهجي.

\* \* \*

انمول موتي:

\* ڪجهه ڏاهن مطابق ”ماءُ“ معنٰي ڪڏهن به ختم نه ٿيندڙڏکن جي تصوير، سور، سڏڪا ۽ لڙڪ! \* وقت، اعتماد ۽ عزت، اهڙا پکي آهن جيڪي ا ڏامڻ کان پوءِ واپس موٽي نه سگهندا آهن.

\* ”موت“، ”حياتي“، جو ازلي ويري آهي.

\* \*\*

###### پيٽ درست ته توهان تندرست

قبض يا قبضي (Constipation) هڪ عام شڪايت آهي ۽ ا ن جو مستقل طور تي موجود رهڻ هڪ اهڙي بيماري آهي، جنهن کي اسين ”ا م الامراض“ به سڏيندا آهيون، قبض جي شڪايت جي ڪري ماڻهو مختلف بيمارين ۾ مبتلا رهندو آهي. قبض جي معنٰي آهي ”روڪاوٽ“، يعني پائخاني جي اخراج ۾ تڪليف ۽ رڪاوٽ، جيڪو معدي ۽ آنڊن جي عملِ هضم ۽ جذب کان پوءِ

بچي پوندو آهي.

اهڙي بچيل مواد ۾ ڪابه غذائي خصوصيت نه هوندي آهي، آنڊي جي ور وڪڙ رهگذر تان ٿيندي غذا جو باقي حصو جڏهن وڏي آنڊي ۾ پهچندو آهي ته آنڊي جي ذريعي ”غذا“ وارو پاڻي جذب ٿيڻ ڪري، تمام گهاٽو ٿي ويندو آهي. جڏهن ته هِن مرحلي تائين غِذا جا مفيد جزا بدن ۾ جذب ٿي چڪا هوندا آهن. آنڊي منجهه جذب جو عمل جاري رهندو آهي، جنهن جي ڪري هن ۾ سختي وڌندي ويندي آهي، وڏي آنڊي تائين پهچندي، هن ۾ بدبوءِ جو مخصوص عمل شروع ٿي ويندو آهي، ۽ جيڪڏهن گهڻي وقت تائين آنڊي ۾ رڪيل رهي ته پوءِ هن ۾ زهريلا اثرات پيدا ٿيڻ شروعضٿي ويندا آهن، جن جي ڪري مختلف قسمن جا مر لاحق ٿيڻ جوامڪان وڌي ويندو آهي. طبعيطور نارمل حالت ۾ پائخانو (Stool) جڏهن قولون (Colon) کان ٿيندو سڌو آنڊي ۾ پهچندو آهي ته ”حاجت“، جي

ضرورت محسوس ٿيندي آهي. ڪجهه ماڻهن ۾ مختلف شيون هن احساس جو باعث بڻجنديون آهن. ڪجهه

ماڻهن کي صبح جي وقت ننڊ منجهان بيدار ٿيڻ شرط حاجت محسوس ٿيندي آهي، ڄڻ ته ننڊ منجهان ”بيداري“ رفعِ حاجت جي احساس جو محرڪ هجي. طِبّي لحاظ کان اِهڙي شڪل يعني صورتحال ئي سڀ کان وڌيڪ بهتر سمجهي ويندي آهي. بعض ماڻهن ۾ وري چانهه پيئڻ ۽ سگريٽ ڇڪڻ کان پوءِ، ۽ ڪن

ماڻهن منجهه وري ناشتو ڪرڻ کان پوءِ ”حاجت“ جي ضرورت محسوس ٿيندي آهي، ۽ پوءِ اهائي سندن ”عادت“ بڻجي ويندي آهي.

قبضيءَ (Constipation) جو بنيادي سبب آهي آنڊي جي قوت مدافعت جو ڪمزور ٿيڻ، يعني ته آنڊو ڪمزور ٿي وڃڻ ڪري پائخاني (Stool) کي ٻاهر ڌڪي ڪڍڻ جي طاقت گهٽ ٿي ويندي آهي، جنهن جي ڪري قبضي ٿي پوندي آهي. هن جو سبب، ٻڍاپو، موٽاپو، سستي ۽ ڪاهليءَ واري زندگي گذارڻ وارو طريقو، خون جي ڪَمي، عضون جي ڪمزوري، ريح جو دٻاءُ، جگر )جيري( جي خرابي، آنڊي جي بلغمي تهن جي سوڄ، بواسير، ۽ پراڻي پيچيش ٿي سگهي ٿو. قبضيءَ جون ٽي صورتون هونديون آهن.

.1 دائمي قبض يعني ته حاجت آسانيءَ سان پوري نه ڪري سگهڻ، مثال طور گهڻي دير ويهڻ ۽ وڌيڪ زور لڳائڻ.

.2 ٽائيم تي حاجت پوري نه ٿيڻ.

.3 طبعي مقدار ۾ نه ٿيڻ ۽ حاجت پوري ٿيڻ کان پوءِ به تسلي نه ٿيڻ.

قبض جي ڪري معدو ايترو ته متاثر ٿي ويندو آهي، جو هن جي پنهنجي ڪارڪردگي به سست ٿي ويندي آهي. هاضمو خراب ٿي ويندو آهي، بک گهٽ يا وڌيڪ ٿي ويندي آهي. وڌي وڃڻ جي صورت اصل ۾ حقيقي بک نه هوندي آهي، بلڪه نظام هضم کي وڌيڪ خراب ڪرڻ جو باعث بڻجندي آهي.

**سبب:** قبض جا سبب، اِحتياط ۽ علاج کي سمجهڻ، قبضي منجهان جان ڇڏائڻ ۾ تمام گهڻو مددگار ثابتٿيندا آهن. قبضيءَ جي شڪايت بڻجندڙ سبب هن ريت آهن:

.1 خوراڪ ۾ ريشي دار جزن جي ڪمي.

.2 سستي ۽ ڪاهلي واري روش رکندڙ زندگي. .3 جسماني محنت ۽ ورزش کان پري رهڻ. جي ڪري پاڻيءَ جي ڪمي

روزانو جي معمولات ۾ سفر جي دوران، پاڻي گهٽ پيئڻ. عمر وڌڻ ۽ حمل سان ٿيڻ جي صورت ۾ تبديلي.

دستن جي دوائون گهڻي انداز ۾ کائڻ )واپرائڻ.(

ڪنهن به سبب جي ڪري ”حاجت“ جي ضرورت کي روڪي رکڻ۽ ”غذا“ ۾ چڪنائي، پنير، انڊا،۽گوشت ضرورت کان وڌيڪ استعمال ڪرڻ، به شامل آهن. مٿي جو سور ۽ ٻيون جسماني تڪليفون، سور وغيره بلڊپريشر، ذيابطيس ۽ پارڪِنسنس جي بيماريءَ کي روڪڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ دوائون به قبضيءَ جو سبب بڻجي سگهن ٿيون.

احتياط: قبضيءَ کي ختم ڪرڻ لاءِ غذا يعني خوراڪ ۾ ريشي واري غذائي جزن کي شامل ڪرڻ لازمي قرار ڏنو ويو آهي. يعني ته ريشي دار غذا، جو استعمال، ڀاڄيون، تازو ميوو، ۽ موسمي ميوو ضرور استعمال ڪرڻ گهرجي.

\* پاڻي جو استعمال تمام گهڻو ڪرڻ گهرجي. روزانو اٺ گلاس پاڻي پيئڻ گهرجي، جن منجهان ٻه گلاس صبح جو نيراني پيئڻ سان هاضمي جو سرشتو تمام بهتر نموني ڪم ڪري سگهي ٿو. گڏوگڏ ٻيا موسمي مشروبات به استعمال ڪرڻ گهرجن.

\* تريل ۽ بادي شين کائڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

\* کير جو هڪ گلاس سمهڻ کان اڳ ضرور پيئڻ کپي. هيءُ رفع قبض لاءِ تمام ضروري آهي.

\* روزانو ورزش ۽ گهٽ ۾ گهٽ ٻه مِيلَ چهل قدمي تمام ضروري آهي. ان کي پنهنجو معمول بڻائڻ گهرجي. \* حاجت جي ضرورت واري ٽائيم کي نظرانداز نه ڪرڻ گهرجي.

\* جڏهن به ڪنهن سبب جي ڪري روزاني معمول واري رفِع حاجت جي ٽائيم ۾ تبديلي محسوس ڪريو ته جلدي ۾ پنهنجي فيملي ڊاڪٽر سان ضرور رجوع ڪريو.

\* رفِع حاجت جو ٽائيم ساڳيو هوندو ته سڀ کان بهتر ٿيندو ۽ اِهو ضروري طور تي هجڻ به کپي. \* صبح جو نيرانو پاڻي پيئڻ سان قبض جي شڪايت ڪافي حد تائين دور ٿي سگهي ٿي.

\* بحيثيت مسلمان جي اسان تي اِهو فرض عائد ٿيل آهي ته اسان پنهنجيءَ ”صحت“ جو خاص خيال رکون ڇو ته الله تعالٰي جيڪا زندگي عطا ڪئي آهي، سا هڪ نعمت آهي ۽ ان نعمت جي حفاظت ڪرڻ به لازمي آهي.

چوندا آهن ته: ”يک تندرستي، هزار نعمت است“ يعني ته هڪ تندرستي هزار نعمتن جي برابر آهي، اهو بيت ته ننڍڙي هوندي سڀني پڙهيو هوندو ته:

”آهي تندرستي نعمت هڪ عجيب

جهڙي شاهوڪار لئه، تهڙي ڪاڻ غريب.“

اسان هن مضمون ۾ ذڪر ڪري رهيا آهيون ”صحت ۽ تندرستي“ جو، چوندا آهن ته ”علم دولت“ آهي، پر توهان اهو به ضرور ٻڌو هوندو ته Wealth” is “Health يعني ته ”صحت دولت“ آهي.

جيئن الله تعالٰي ٻيا فرض اِنسانن مٿان مقرر ڪيا آهن، ساڳيءَ طرح اسان لاءِ اهو فرض ڪيو ويو آهي ته

اسان پنهنجيءَ ”صحت“ جو خاص ۽ مڪمل خيال رکون. اِحساس ڪريون ۽ ”بيمار“ ٿيڻ جي صورت ۾ علاج ضرور ڪرايون ۽ شفايابي حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ڪندا رهون. ڇو ته جسم کي اجايو تڪليف ۾ وجهڻ ۽ هروڀرو غير ضروري طور تي برداشت ڪرڻ وارو خيال بلڪل غلط آهي ۽ الله تعالٰي ناراض ٿئي ٿو. ان ڪري اسان کي گهرجي ته پنهنجي زندگيءَ ۽ صحت جيڪا هڪ نعمت خداوندي آهي، ا ن جي حفاظت ڪندا رهون. الله تعالٰي اسان لاءِ بي شمار، اناج، ميوا، ڀاڄيون ۽ ٻيون ڪيتريون ئي ”غذائيت“، بخشيندڙ نباتات، جمادات،

گوشت، مڇي ۽ پکي وغيره پيدا ڪيا آهن. جن کي واپرائڻ سان اسان متوازن غذا حاصل ڪري پنهنجيءَ ”صحت“ کي برقرار رکي سگهون ٿا.

”صِحت“ کي صحتمند رکڻ جا چند ا صول ۽ م کيه مسئلا هيٺ پيش ڪجن ٿا. .1 متوازن غذا جو استعمال.

.2 روزمره جي زندگيءَ ۾ سادي غذا جو استعمال، جنهن ۾ اناج، ميوا ۽ ڀاڄيون وغيره اچي وڃن ٿيون.

.3 صاف سٿرو ماحول، صفائي ۽ سٺائي نه صرف ڪپڙن جي ضروري آهي پر دراصل پنهنجي بدن جي صفائي ۽ گڏوگڏ رڌڻي )بورچيخاني( ۾ موجود هر ٿانوَ ۽ ڀاڄي وغيره کي صاف پاڻيءَ سان ڌوئي صاف ڪرڻ ۽ بورچيخاني جي فرش ۽ ڪنڊ ڪڙڇ کي صاف سٿرو رکڻ.

.4 فرج ۾ رکڻ کان اڳ ڀاڄيءَ کي ڌوئي، خشڪ ڪري رکجي. ساون پنن واري ڀاڄين کي ڇنڊي پاڻي کي سڪائي ڪري پوءِ صاف ٽشو پيپر ۾ ويڙهي ڪنهن پلاسٽڪ جي دٻي ۾ رکي ڍڪ ڏيئي ڇڏجي. بلڪل سائي ۽ تازي تواني رهندي. خاص طور تي ساوا پن، سلاد جا پن، ڌاڻا ۽ ڦودنو وغيره.

.5 گوشت ۽ مڇيءَ کي ڌوئيءَ، صاف ڪري، ڍڪي پوءِ فريز (Freeze) ڪجي. ۽ پڻ مقرر ڪيل وقت لاءِ فريز ڪجي. فرج ۾ رکيل ڀاڄيءَ ۽ ميوي کي استعمال ۾ آڻڻ کان اڳ وري هڪ دفعو ٻيهر ڌوئي صاف ڪرڻ گهرجي.

ڪم جون ڳالهيون:

.1 زيتون جي تيل ۾ ڇهاتر (76%) سيڪڙو، بيمارين جي خلاف شفائي خاصيتون موجود آهن. .2 آب زم زم ۾ هر بيماريءَ جو علاج موجود آهي.

.3 سڄي ڏاڙهو منجهه، صرف هڪ داڻو ”جنت“ جو داڻو هوندو آهي. .4 شفا جا ٻه مظهر آهن هڪ ”قرآن“ ٻيو ”ماکي.“

.5 جنهن گهر ۾ ”کارڪ“ هوندي، اهي گهر وارا ڪڏهن به ”فاقه زده“ نه رهندا. .6 آذان ٻ ڌي لفظ ساڳيءَ طرح د هرائيندا رهو. بيحد ثواب ملندو. جزاڪ الله

\* \* \*

غذا ۽ ا ن جي اهميت

”غذا جيڪا اسان کي روزانو کائڻ گهرجي.

.1 بيضا )اٺ امائنو ائسڊ سان ڀرپور مڪمل غذا جو نالو آهي. بيضو پروٽين جي ) حصول( يعني حاصل ڪرڻ جو بهترين ذريعو ۽ مڪمل طور ”غذا“ آهي(.

.2 صوف (Apple) حل پذير ۽ غير حل پذيد ريشي سان ڀرپور، بک جو احساس گهٽائي، ڪوليسٽرول جي سطح کي به ڪنٽرول ڪن ٿا.

غذائي پروٽين ۾ موجود ڪوليسٽرول جو، رت ۾ موجود ڪوليسٽرول سان ڪوبه تعلق نه آهي. .3 بليوبيريز جيڪي اينٽي آڪسيڊنٽ سان ڀرپور هونديون آهن.

غذا

موجوده دور جي ماهر طب هڪ نئين حڪمتِ عملي تيار ڪري ورتي آهي. موٽاپيءَ کي ڪنٽرول ڪرڻ لاءِ، وزن جي معاملي ۾ حساس ماڻهن کي گهرجي ته هو ”خوراڪ“، غذا، گهٽ کائڻ بدران پنهنجي خوراڪ ۾ سٺيون ۽ مفيد غذائون شامل ڪن پوءِ ڏينهون به ڏينهن ا نهن ۾ اضافو ڪن، ان سان نه رڳو توهان مان غذائينمحرومي جو احساسي گهٽ ٿيندو بلڪه توهان جو پيٽ به ڀريل رهندو ۽ پوءِ توهان آلتو فالتو شيون کائڻ ڏانه راغب نه ٿيندا. انهيءَ مقصد کي حاصل ڪرڻ لاءِ هيٺ ڏنل

غذائن کي آزمائڻ جو مشورو ڏنو آهي.

ڇاتي، معدي، چمڙيءَ جي سرطان کان تحفظ فراهم ڪندا آهن. وٽامن A ۽ G به وافر مقدار ۾ ملن ٿا. سردين جي موسم ۾ هڪ طرف ٿڌ، زڪام کان محفوظ رهي سگهو ٿا، ٻئي طرف شريانين ۾ جيڪڏهن خراب ماده ڄمي وڃن ته انهن کي پري ڪري ڇڏين ٿا. اهڙيءَ طرح دل جي بيماريءَ جو خطرو ٽري وڃي ٿو. پالڪ ۾ اهڙا اينٽي آڪسيڊنٽ شامل آهن. جيڪي دماغ ۾ صحت کي نقصان پهچائيندڙ فري ريڊيڪلز

کي بي اثر بڻائن ٿا، جنهن سان پوڙهائپ ۾ دماغي صلاحيتون متاثر نه ٿينديون آهن. سائنسي جائزن ۾ ڏٺو ويو آهي ته جيڪي ماڻهو هڪ يا ٻه ڀيرو پالڪ کائيندا آهن انهن جي سکڻ ۽ عضون کي حرڪت ڏيڻ جون صلاحيتون بهتر ٿي وينديون آهن. بليوبيريز: عمل کي روڪڻ واري اينٽي آڪسيڊنٽ معدي جي السر اکين ۾ موتيو لهڻ (Cataract) ۽ ڪاري پاڻي (Glaspoma) کان تحفظ فراهم ڪنديآهي. دل جي بيمارين۽ مختلف قسمن جي ڪينسرز کان بچائي ٿي. ياداشت کي قائم رکڻ ۾ مددگار ۽ ويسر ۽ الزائم جا امڪان گهٽائي ٿي.

اڄ اسان هن مضمون ۾ اهڙي ”غذا“ جو ذڪر ڪنداسي، جيڪا اسان کي روزانو کائڻ گهرجي. اهڙي غذائي جزن منجهان اڄ اسان ڪجهه منتخب جزا زيرِ بحث آڻينداسي. انهن منجهان سڀ کان پهرين ذڪر ڪبو.

**پالڪ جو:** هڏين جي ڀرڻ واري بيماري اوسٽيوپروسيسز کان بچي سگهو ٿا. پالڪ واپرائڻ سان

ڪوليسٽرول گهٽ ٿئي ٿو. IQ وڌي ٿو. هڏين جي لاءِ شاندار معمار آهي. وٽامن K کان علاوه ڪئليشم، ۽ مئگينيشم به شامل آهي. اهي سڀ معدنيات، نباتات مان ملندڙ وٽامنز ”سالما“ آهن. جيڪي اينٽي آڪسيڊنٽ جي طور تي ڪم ڪندا آهن.

\* \* \*

## موسم ۽ صحت

”موسم ۽ صحت“، اِهڙو موضوع آهي، جنهن تي ڄاڻ هجڻ ۽ پوءِ مٿس ٿوري گهڻي دسترس هجڻ هر انسان لاءِ تمام ضروري آهي، چوندا آهن ته هر انسان حقيقت ۾ پنهنجو پاڻ ئي پنهنجي لاءِ اڌ حڪيم/ طبيب جو درجو

رکي ٿو. چوندا آهن ته ”اِنسان“ جڏهن پهريون

ڀيرو ”بيمار“ ٿي پوندو ۽ پوءِ علاج ذريعي جڏهن

شفايابي جي حاصل ڪري وٺندو آهي ته کيس

اِها ”ڄاڻ“ ضرور يلفرور حاصل ٿي ويندي آهي ته

سندس جسماني ساخت ڪيئن آهي ۽ ڪيئن

پنهنجي حفاظت موسم ۽ حالات مطابق ڪري سگهي

ٿو. ڇو ته هر اِنسان واقعي به پنهنجو پاڻ لاءِ ”اڌ

حڪيم“ ضرور هوندو آهي. پنهنجي جسماني ساخت جي معلومات ۽ زندگيءَ کي روان دوان رکڻ لاءِ اندروني

عضوا ڪيئن ڪم ڪن ٿا ۽ ا ن سان گڏ ا ن کي ڪيئن صحيح نموني، بهتر انداز ۾ ڪم ڪرڻ ڏجي، اهو هڪ اهڙو علم آهي، جنهن کي اسان سائنسي ٻوليءَ ۾ ”فزيالاجي ۽ هائيجن“ Hygiene) and (Physiology سڏيون ٿا. جنهن ۾ اسان پنهنجي جسماني ساخت، ا ن ۾ موجود عضون جو ڪم ڪار، نشو نما ۽ پنهنجي اردگرد ماحول منجهان حاصل ٿيل ڪجهه اهڙا جزا ۽ جاندار، جيڪي مختلف موسمن تي اثر هيٺ، جسماني عضون تي حملو ڪري اسان جي اندروني عضون جي ڪارڪردگيءَ کي متاثر ڪري بيماري واري صورتحال پيدا ڪري وجهن ٿا ۽ پوءِ اسان جي ”صحت“ متاثر ٿي پوي ٿي، ته اهڙي علم جو هجڻ، ڄاڻڻ ۽ پوءِ ا ن تي عمل پيرا ٿيڻ هر انسان لاءِ لازمي آهي. جڏهن انسان کي ”بدني علم“ جي ڄاڻ هوندي، ”جسماني جوڙجڪ ۽ ساخت“ جي معلومات هوندي، تڏهن ئي هو پنهنجي ”صحت“ کي قائم دائم رکڻ جو سوچيندو ۽ پنهنجي اِردگرد جي ماحول ۾ صفائي ۽ سٿرائي تي ڌيان ڏيندو ۽ بيماريءَ کان بچاءُ جو تدارڪ ڪندو. اهو سڀ ڪجهه اسان کي سائنسي انداز ۾ سوچڻ ۽ ا ن تي عمل ڪرڻ لاءِ پنهنجي دماغ کي آماده ڪرڻو پوندو.

اهڙي قسم جي معلومات لاءِ هروڀرو ڪنهن ڊگري جي ضرورت نه آهي پر پنهنجي طور علم ۾ اضافي

لاءِ ”علم بدن ۽ علم صحت“ جنهن کي انگريزيءَ ۾ اسان Hygiene) and (Physiology سڏيون ٿا، جو مطالعو ڏاڍو ضروري آهي. اڄ جو دور ترقي يافته، اليڪٽرانڪ ميڊيا جو دور آهي ۽ حالتون پڻ ساڳيون ناهن رهيون.

ماحول جي گدلاڻ جو جيترو ذڪر هينئر ٿئي ٿو، ان کان اڳ ڪڏهن به ايڏي وڏي پيماني تي مسئلو نه رهيو آهي. حقيقت هيءَ آهي ته وقت جي رفتار سان گذريل سال ۽ صديون، ا نهن جون مندون ۽ موسمون، ماحول وغيره هاڻوڪين حالتن کان ڪافي حد تائين مخلتلف ٿي چڪا آهن. اسان جي ڏکڻ ايشيا ۾ سڄي سال ۾ چار مندون باقاعدگيءَ سان ظهور پذير ٿينديون رهيون آهن. باقي ڪجهه ملڪ سال جا ڪافي مهينا سرد ته وري ڪٿي گرم ترين رهن ٿا. پر اسان جي ملڪ ۾ ائين نه آهي. اسان وٽ سرءُ، سيارو، بهار ۽ اونهارو باقاعده طور تي مشاهدي ۾ ايندا رهن ٿا ۽ مندن جي حوالي سان احتياطي تدابير به ڪجن ٿا.

اهوئي سبب آهي ته هر موسم جي حساب سان جسم جي سارسنڀال لهڻ ۽ صحت ۽ صفائي جو خاص خيال رکڻ نهايت ئي ضروري آهي.

اڄ مان توهان کي ٻڌائينديس ته گرمين جي مند ۾ اسان کي ڪيئن رهڻ کپي؟

جون جو مهينو گرمين جي مند ۾ تيز ا س ۽ تپيل/ گرم هوائن جو مهينو سڏبو آهي. جيڪڏهن گهر ۾ ويهي رهجي ۽ ڇانوَ واري جڳهه کي ڳولهجي ته ا هو سٺو لڳندو آهي، پر جي گهر کان ٻاهر ڪنهن ڪم سانگي نڪربو ته رڙ نڪري ويندي آهي، ته ا ف ”قيامت جهڙي گرمي آهي“ يا وري چئبو ته هاءِ دوزخ جي باهه جا ا لا پيا نڪرن وغيره وغيره.

پر سڀني ڳالهين جي باوجود انسان کي ڪم ڪار سانگي ٻاهر ته ضرور نڪرڻو پوي ٿو ۽ هر انسان کي ڪنهن نه ڪنهن ضروري ڪم لاءِ ضرور نڪرڻو پوندو آهي. ان ڪري هن شديد گرم موسم ۾ رهڻي ڪهڻيءَ جا بنيادي اصول هرهڪ کي ضروري طور معلوم هئڻ گهرجن.

اسان جي جسم جو اندروني نظام الله تعالٰي رب العزت اهڙي نموني ٺاهيو آهي، جو اهو هڪ خاص ۽

مخصوص درجهء حرارت (Temperature) تي ڪم ڪندو رهي ٿو. هيءُ مستقل درجه حرارت، ”ابتدائي

حيات“ جي نمائندگي ڪرڻوارن ٻوٽن۽ جانورن ۾ ايتريقدر اعلٰي درجيجوموجودڪونهي،جيتريپيمانيتي ارتقا ڪري مٿانهين منزل تي پهچڻ وارن جانورن۽ جاندارن ۾ موجود آهي.

جسم انساني ۾ اندروني درجهء حرارت، هڪ مستقل درجي تي موجود آهي، اهڙو انڪشاف سڀ کان پهرئين هڪ فرانسيسي فزيالاجسٽ، ڪلاڊي برنارڊ، تقريبن اڻويهين صدي جي وچ ڌاري ڪيو هو. جسم جي اندروني درجهء حرارت جي مستقل طور تي هڪ ئي درجي قائم رهڻ واري کي سمجهڻ لاءِ ضروري آهي ته اسان کي جسم جي بناوت ۽ ا ن جي عضون جي بناوتي ڪم ڪار متعلق بنيادي معلومات ۽ ڄاڻ جو هجڻ لازمي آهي.

اسان جي جسم جا سڀ عضوا ننڍن ننڍن جيو گهرڙن يعني خلين جي مدد سان ٺهيل آهن، انهن عضون جا ڪم ا نهن ۾ موجود خلين جي قسم ۽ ڪمن تي ٻڌل آهن، عضوا جيڪڏهن فيڪٽري آهن ته پوءِ خليا ان جا ورڪر آهن. مثال طور جگر/ جيري جا ڪم، ان ۾ موجود هر ننڍڙي کان ننڍڙو خليو به سرانجام ڏيندو رهي ٿو ۽ ساڳيءَ طرح دماغ جا ڪم دماغي خليه سرانجام ڏيندا رهن ٿا، اِهو ئي حال سڀني ٻين عضون سان لاڳو آهي.

هاڻهتيهيءُ سمجهڻ نهايتضروريآهيتههنجيوگهرڙنيعنيخلينجي ڪارڪردگيءَ وري منجهن موجود جزن جي ڪيميائي عمل تي منحصر آهي ۽ ڪيميائي ردعمل تڏهن صحيح حالت ۾ ٿيندو جڏهن انهن خلين

(Cells) ۾ موجود انزائيم (Enzyme) مادو پنهنجي صحيح حالت ۾ هو. هيءُ اينزائيم درجه حرارت (Body

Temperature) جي گهٽ وڌ ٿيڻ واري صورت ۾ تمام جلدي متاثر ٿي ويندا آهن ۽ ڪم ڪرڻ جي صلاحيت وڃائي ويهندا آهن. اينزائيم جي ناڪاره ٿيڻ جي صورت ۾ خلين جو فعل يعني ڪم (Function) بند ٿي ويندو آهي ۽ جڏهن خليه ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندا ته ان جو سڌو سنئون اثر انهن عضون تي پوندو، جنهن عضوي ۾ اهي ورڪرطور ڪم ڪري رهياهئا.ائينسمجهو ته عضويجو ڪم معطل )جهڙي نموني ورڪرزجيڪڏهنهڙتالتي هليا وڃن ته فيڪٽريءَ جو ڪم ڪار ۽ ڪاروبار ٺپ ٿي وڃي(. ٿي ويندو. جيئن ته اسان سڀ ڄاڻون ٿا ته اسان جو واسطو هرقسم جي موسم سان پوندو رهي ٿو. پنهنجي ملڪ ۾ الله تعالٰي جي فضل و ڪرم ساناسانکي هرقسم جي موسم ميسر آهي ۽ اسان کي هن ڪائنات ۾ گهمڻ ڦرڻ جا وسيلا به عطا ڪيا آهن. جن جي ذريعي اسان هڪ ئي ڏينهن ۾ برفاني علائقا ڇڏي، گرم ا س وارن حصن ۾ وڃي پهچندا آهيون ۽ هوڏانهن وري گرمين جي موسم ۾ گرم تيز و تند هوائن جي اثراتن کان بچڻ لاءِ وري ٿڌن علائقن جو رخ ڪندا آهيون.

ٻاهرين موسم ۽ درجه حرارت ۾ تبديليءَ باوجود اندروني طور تي اسان کي ڪا خاص شڪل درپيش نه ايندي آهي. اِن جو ڪهڙو سبب آهي؟

جڏهن ته اسان اهو پهرئين سمجهي چڪا آهيون ته اسان جو اندروني نظام درجهءِ حرارت تمام وڏي

پيماني تي تبديلي جو نعم البدل نه ٿو ٿي سگهي. سبب هيءُ آهي ته جسم جي اندر ٽيمپريچر ڪنٽرول ڪرڻ جو هڪ اهڙو نظام قائم ٿيل آهي. جيڪو هڪ خاص حد کان اڳيان وڌڻ نه ڏيندو آهي. گرميءَ ۾ جڏهن اسان

جي آس پاس جو ماحول ۽ گرمي پد تمام گهڻو وڌي ويندو آهي ته جسم ا ن وڌيل گرميءَ کي پنهنجي اندر داخل ٿيڻ نه ڏيندو آهي، بلڪ پنهنجي اندر پيدا ٿيل فالتو توانائي کي به خارج ڪرڻ چاهيندو آهي. اهڙي طريقي سان اسان کي ”پگهر“ ايندو آهي. جيئن جسم جي بيروني سطح آلي رهي ۽ ا ن جي ذريعي فالتو حرارت بيروني ماحول ۾ منتقل ٿي وڃي. ان کان علاوه دماغي حڪمن اِحڪامن ذريعي اسان هلڪي قسم جا ڪپڙا پائيندا آهيون، هر هر وهنجندا آهيون، پاڻي ۽ ٻيا مشروب وڌ کان وڌ واپرائيندا آهيون، ڇانوَ ۾ ويهڻ پسند ڪندا آهيون، پکن ۽ ايئرڪنڊيشن وغيره جو استعمال پڻ وڌائي ڇڏيندا آهيون. مطلب ته هر اهو ڪم ترجيحي بنيادن تي ڪندا آهيون، جنهن مان اسان کي ٿڌاڻ جو احساس ملي.

ڀينرون، هاڻي اچو ته ڏِسون ته ا نهن سڀني جي استعمال جو صحيح طريقو ڪهڙو آهي ۽ اهي احتياطي تدبيرون اختيار نه ڪرڻ ڪري ڪهڙا نقصان ٿي سگهن ٿا.

گرمين جي موسم ۾ صحتمند رهڻ جا چند بنيادي اصول

.3 تيز ا س کان بچڻ گهرجي: گرمين جي موسم ۾ تمام تيز ا س ۾ بغير ڪنهن احتياطي تدبير اختيار ڪرڻ جي ٻاهر نڪرڻ انتهائي خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. تيز ا س ۾ هوا به تمام گهڻي گرم ٿي 'لوءَ' )جهولي( جي شڪل اختيار ڪري وٺندي آهي. ان کان علاوه ا س جو پنهنجو گرمي پد پڻ تمام وڌي ويندو آهي ۽ هن جي راه ايندڙ هر شيءِ جڏهن ته زمين به تپي لوهه مثل ٿي ويندي آهي. اهڙيءَ صورتحال ۾ ا گهاڙي مٿي ۽ بدن جي جيڪڏهن ٻاهر نڪربو ته جسم جي اندروني گرمي ٻاهر نڪري نه سگهندي، ا لٽو ٻاهر جي گرمي جسم جي اندر داخل ٿيڻ شروع ٿي ويندي آهي. انسان جي دماغ کي گرمي لڳڻ ڪري هن ۾ موجود ”ٽيمپريچر ڪنٽرول سينٽر“ Centre) Control (Temperature جيڪو عام طور تي جسم جو گرمي پد وڌڻ نه ڏيندو آهي، سو ناڪارا ٿي وڃڻ جي صورت ۾ ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندو آهي ۽ اهڙي طرح جسم جو درجه حرارت )گرمي پد( ماحول جي مطابق وڌڻ شروع ٿي ويندو آهي. ان ڪري شديد گرميءَ واري موسم جي ڏينهن ۾ مٿي تي ٽوپي يا ڪپڙو رکي ٻاهر نڪرجي ۽ حتٰي الامڪان ڪوشش ڪجي ته ا س کان پاسيرو ٿي هلجي. پاڻي وغيره گهڻي مقدار ۾ واپرائجي ۽ اهڙيون ٻيون به احتياطي تدبيرون اختيار ڪرڻ ضروري ٿي پون ٿيون.

ايئرڪنڊيشن استعمال ڪرڻ وارن لاءِ شديد گرمي منجهان هڪدم سردي ۽ تيز ٿڌي جڳهه کان

هڪدم گرمي ۾ ٻاهر وڃڻ کان پرهيز ڪرڻ لازمي آهي.

.8 پاڻي ۽ ٻيا مشروب وڌيڪ واپرائڻ گهرجن: گرميءَ ۾ اسان جي جسم جو درجه حرارت مستق ˝لا نارمل رکڻ لاءِ اسان جي چمڙي هر وقت گهميل يعني آلي رهندي آهي. اهو سڀ ڪجهه پگهر وسيلي ممڪن ٿيندو آهي، جنهن جي وسيلي جسم جي اندروني گرمي ٻاهر منتقل ٿيندي رهي ٿي. اهڙي ريت اسان جي جسم جو درجهءِ حرارت )گرمي پد( ته پنهنجي جڳهه نارمل قائم رهي ٿو، ليڪن پاڻي ۽ نڪميات ڪجهه قدر جسم ۾ گهٽجي ويندا آهن. ا ن ڪميءَ کي پوري ڪرڻ لاءِ اسان کي دماغي حڪم ”ا ڃ لڳڻ“ جي صورت ۾ ملندو رهندو آهي، جيڪو اسان ڪڏهن ته پوري طرح پورو ڪندا آهيون ۽ ڪڏهن اِن ”ا ڃ“ کي ا جهائڻ لاءِ پورو ردِعمل نه ڏيکاريندا آهيون، ڪڏهن گهٽ ۽ ڪڏهن وڌ، پاڻي پيئندا آهيون پر اسان ”نمڪيات“ (Salts) کي قطعي وساري ڇڏيندا آهيون، اهڙي شديد موسم ۾ وڌ کان وڌ پاڻي پيئڻ گهرجي ۽ وچ واري وقفي ۾ ڪجهه شربت وغيره جن ۾ لوڻ ۽ کنڊ جي آميزش هجي ضرور استعمال ڪرڻ گهرجي. مثال طور لسي، اسڪواش ۽ مِيوي جو نڪتل ر س يعني جوس وغيره ضرور شامل رکڻ گهرجي. لوڻياٺي شيءِ جي استعمال سان اسان جي جسم ۾ ضايع شده لوڻ وري واپس ايندو رهي ٿو ۽ پوءِ ڪمزوريءَ جو احساس نه ٿو رهي. اهڙي قسم جي شڪايت انهن ماڻهن ۾ ضرور ڏسڻ ۾ ايندي آهي، جيڪي مٿي ذڪر ڪيل تدبيرون اختيار نه ڪندا آهن. ”کنڊ“ جو هجڻ ان ڪري ضروري آهي جو

ا ن جي موجودگيءَ ۾ ”نمڪيات“ کي جسم ۾ سٺي نموني جذب ٿيڻ جو موقعو ملي ويندو آهي. ليڪن بلڊپريشر ۽ ذيابيطس جي مريضن کي پهرئين پنهنجي ڊاڪٽر سان ضرور مشورو ڪرڻ گهرجي ته جيئن ا نهن جي مرض مطابق، ”کنڊ ۽ لوڻ“ جي استعمال ۾ مقدار مقرر ڪري سگهجي.

.3 فروٽ، ميوو ۽ ڀاڄيون وڌيڪ کائو: ميوي ۽ ڀاڄين جو استعمال هونئن ته هر موسم ۾ لازمي طور تي وڌيڪ ڪرڻ کپي. پر خاص طور تي گرمين جي موسم ۾ ته خاص طرح تي انهن شين جو بندوبست ڪرڻ گهرجي. اسان جي جسم ۾ 81 سيڪڙو پاڻيءَ جو ئي مقدار موجود آهي. ۽ قدرتي طور تي حاصل ٿيندڙ غذا يعني ڀاڄين ۽ ميون ۾ به پاڻي جو ايترو ئي مقدار موجود آهي. ان طرح وڌيڪ پاڻي نه پيئڻ جي صورت ۾ به ڪافي مقدار پاڻيءَ جو انهن ڄاڻايل خوراڪ جي ذريعي جسم اندر پهچي وڃي ٿو. هن موسم ۾ اهڙيون ڀاڄيون جيڪي پنهنجي اندر پاڻيءَ جو وڌ کان وڌ ذخيرو رکن ٿيون، مثال طور ڪدو، توريون، مِيها، کيرو، ونگا وغيره ۽ ميوي ۾، هِنداڻو، گِدرو، گرمو، آلو بخارا، آڙو، انگور وغيره اهڙي غذا جي لسٽ ۾ شامل آهن، انهن شين جو استعمال وڌ کان وڌ ڪرڻ گهرجي.

پروٽين يعني گوشت ۽ بيضا وغيره جو استعمال هن موسم ۾ گهٽائي ڇڏڻ گهرجي. ڇو ته پروٽينز جو

فالتو مادو يعني ”يوريا“ جسم لاءِ انتهائي خطرناڪ آهي ۽ نارمل ڏينهن ۾ انساني جسم پنهنجي گڙدن

يعني ”بڪين“ (Kidneys) وسيلي ان فالتو مادي کي پيشاب ذريعي فورا˝ خارج ڪري ڇڏيندو آهي پر اسان سڀني کي خبر آهي ته گرمين ۾ پيشاب جو مقدار به گهٽجي ويندو آهي. ان طرح پيدا ٿيندڙ ”يوريا“ جو جسم مان خارج ٿيڻ به گهٽجي ويندو آهي، جڏهن ته انساني جسم ۾ ان تبديلي جو تدارڪ ڪرڻ لاءِ صلاحيت موجود آهي، پر پوءِ به احتياط ڪرڻ لازمي آهي.

.4 سهولت جي مطابق وهنجڻ جو خاص خيال رکڻ کپي: انساني جسم جي اندر مختلف ڪمن کي سرانجام ڏيڻ لاءِ عضوا هر وقت ڪم ۾ مصروف رهن ٿا ۽ گڏوگڏ )توانائي( گرميءَ جي صورت ۾ پيدا ٿيندي رهي ٿي. سردين ۾ ان ”توانائي“ يعني ”گرميءَ“ کي بچائي/ سنڀالي رکڻ جي ضرورت هوندي آهي، ان ڪري اسان اوني/ گرم ڪپڙا استعمال ڪندا آهيون. پر ان جي ا بتڙ گرمين ۾ اسان ان اضافي گرميءَ کان بچڻ جو رستو ڳوليندا آهيون، جئين اندروني گرمي پد وڌي نه سگهي. ان ڪري هيءَ حرارت اسان جي چمڙي، پيشاب ۽ ساهه جي ذريعي ٻاهر خارج ٿيڻ جي ڪوشش ۾ لڳل هوندي آهي.

حرارت جي منتقلي جو ا صول آهي ته ”هيءَ وڌيڪ گرم شين کان گهٽ گرم شين ڏانهن منتقل ٿيندي آهي“. جيڪڏهن اسان جي چمڙي ٿڌي هوندي ته اندروني گرمي هن ڏانهن آسانيءَ سان منتقل ٿي سگهندي. ان ڪري چمڙي کي ٿڌو رکڻ لاءِ ڇانٰو ۾ ويهڻ، پکي جو استعمال ڪرڻ ۽ ايئرڪنڊيشن واري ڪمري جي استعمال کان سواءِ به هڪ آسان نسخو موجود آهي ۽ اهو آهي ”وهنجڻ.“ ان سان انساني چمڙي آلي رهي ٿي ۽ آلي هجڻ ڪري ٿڌي رهي ٿي. اهڙيءَ طرح جسم جي اندروني فالتو گرمي، بيروني ماحول ۾ منتقل ٿيندي رهي ٿي.

ايئرڪنڊيشنڊ ۽ زندگي: ايئرڪنڊيشنر هڪ نعمت به آهي ته زحمت به آهي. دور جديد جو طرزِ تعمير، ڪجهه اهڙي نموني جو آهي، جنهن ۾ سِرون، سِيمنٽ، سريا ۽ ٻيا ڪيترائي ڌاتو اهڙي نموني ته گهرن ٺاهڻ دوران استعمال ڪيا وڃن ٿا. اهي سڀئي گڏجي بيروني گرميءَ کي گهر جي اندر منتقل ڪرڻ جو ذريعو بڻجي پون ٿا. ساڳي وقت ڇتيون وغيره به هيٺ رکجن ٿيون ته جيئن تعمير تي پئسي جو خرچ گهٽجي، ان ڪري به گهرن جو اندريون ماحول گرم رهي ٿو. پوءِ وري انهن سڀني مسئلن کي منهن ڏيڻ لاءِ ايئرڪنڊيشنرز استعمال ڪيا وڃن ٿا. جن مان اندريون ماحول ته ڪجهه ٿڌو ٿي وڃي ٿو. پر وري ساڳي وقت ڪجهه ٻيا مسلا ڪ ر کڻن ٿا. انهن منجهه وڏو مسئلو آهي، هڪ ته ٻاهريون گرم ۽ آلوده ماحول ڇو ته جيڪو به گهر اندر هوندو، يقينا˝ ڪنهن نه ڪنهن وقت ته ضرور ٻاهر نڪرندو، باقي جيڪي مستقل ٻاهر رهن ٿا، تن لاءِ ته هيءُ عذاب مفت جو ۽ مستقل آهي.

ساڳيو مسئلو ايئرڪنڊيشنڊ گاڏين سان به آهي. جيڪي بلڊنگون، عمارتون سينٽرلي ايئرڪنڊيشنڊ Air-conditioned) (Centrally هونديون آهن، ا نهن ۾ هوا جون ناليون (Ducts) وقت سان گڏوگڏ مٽيءَ ۽ جراثيم وغيره سان آلوده ٿي وينديون آهن ۽ ان سبب ڪري، ا نهن عمارتن ۾ رهندڙن ۽ ڪم ڪندڙن کي ساهه جي تڪليف عام ٿيڻ جا امڪان وڌي ويندا آهن انهن سڀني مسئلن جو حل اهو آهي ته طرز تعمير اهڙي نموني ڪجي جو قدرتي طور تي هوا جي آمدورفت مستقل رهي ۽ گهر ٿڌي رهڻ جا امڪان وڌيڪ پيدا ٿي پون ۽ مصنوعي ٿڌ حاصل ڪرڻ جي طريقن تي گهڻو انحصار نه ڪجي ته بهتر ٿيندو.

جيڪڏهن هروڀرو ايئرڪنڊيشنرز استعمال ڪرڻ جو شوق هجي ته پوءِ ٿرمواسٽيٽ جي ذريعي ٿڌ کي گهٽ کان گهٽ رکيو وڃي، جيئن ته توانائي به بچي ۽ آلودگي به نه ٿئي. فل اي. سي هلائي ۽ پوءِ سوَڙ/ ڪمبل ويڙهي سمهڻ ۾ ڪابه عقلمندي نه آهي.

\*\* \*

”صحت تنهنجي، صلاح منهنجي تنهنجي رڌڻي ۾ صحت تنهنجي“.

)پنهنجي پاران( هيءُ باب خاص طور تي پنهنجي ڀينرن لاءِ آهي.

طبِ نَبوّي منجهان مختلف نسخا هجن يا وري هوميوپيٿي نسخا، توڙي يوناني نسخا هجن يا وري ديسي جڙيون ٻوٽيون ۽ زمانهءِ قديم جا ڏس پتا هجن، هند و پاڪ آڳاٽي پرصغير کان اڳ ۾ ڪتابن منجهان علم ۽ ڄاڻ تي مشتمل ڏس پتا هجن، مطلب ته گهريلو آسان توڙي ٿورا مشڪل، نسخن کي آزمائڻ ۽ پوءِ ٻين کي ٻڌائڻ ۾ خوشي محسوس ٿيندي آهي. ا نهن نسخن منجهان

جيڪڏهن فائدو نه به مليو ته پوءِ نقصان به ڪونه ٿيندو. ڇو ته انهن جو Effect) (Side بنهه نه هئڻ برابر آهي.

”صحت ۽ تندرستي“، متعلق ڪتاب پڙهڻ جو هڪ خاص مزو ۽ رجحان رهندو آيو آهي. انگريزي ۾ لکيل مضمونن کي سنڌيءَ منجهه ترجمو ڪرڻ جو خيال هميشه کان رهندو آيو آهي. ننڍپڻ کان ئي صحت ۽ صفائي سان وابسته اوائلي دور جا لکيل فزيالاجي ۽

هائيجن Hygiene” and “Physiology يعني ته ”علم بدن ۽ علم صحت“، منهنجا پسنديده موضوع رهندا آيا آهن. ان موضوع تي پهريون مضمون ڪلاس ورڪ طور ستين درجي ۾ لکيو هيو، هوم اڪنامڪس جي پيرڊ ۾ ڇو ته ان زماني ۾ اسان جون ”استاد“ ڪلاس ۾ موضوع ڏينديون هيون. ۽ ان ئي وقت لکڻ لاءِ چونديون هيون. ائين ڪرڻ جو مطلب واضع هيو ته ٻارن منجهه مطالعي جي عادت پختگيءَ سان جڙ پڪڙي. مون کي ”مطالعي جو شوق“ ته گهر کان ورثي ۾ مليو ڇو ته منهنجو بابا ۽ وڏي پڦي مطالعي جا شوق رکندڙ هئا. پر پوءِ به استادن جي رهبري ۽ رهنمائي به ڏاڍي سهڻي انداز ۾ ملندي رهي. پنهنجي پرائمري اسڪول جي تعليم کي پوري ڪرڻ بعد، جڏهن هائر سيڪنڊري ۾ پهتم ته اسان جي گرلس اسڪول جي هڪ وڏي خوبصورت ڪتابن سان ڀريل لائبيرري نصيب ۾ آئي. اسڪول جي زماني ۾ ئي مون پنهنجي اسڪولي لائبرري جا تقريبا˝ سمورا ڪتاب پڙهي ورتا هئا.

يا وري )”اصلاح منهنجي صحت تنهنجي( تنهنجي رڌڻي ۾ صحت تنهنجي“

اِن مطالعي جي شوق کي وڌائڻ جو ڏانءُ ڏنو منهنجي قابل حد احترام استاد آيا سگي ڀاٽيا صاحبه )حال حيات آهن(جيڪا ڪلاس۾سبق پڙهائيندي بيشمار شاهه لطيفرحه جا بيت، مختلفپهاڪا۽چوڻيون ٻڌائيندي رهندي هئي ۽ ا ن شوق کي پايه تڪميل تي پهچايو منهنجي ٻيءَ ا ستاد آپا اَنور شيخ، )حال حيات( اِسڪول جيڪا لائبيرري جي ٽيچر انچارج هوندي هئي. بحيثيت ڪلاس مانيٽر ۽ روزانو جي بنياد تي هڪ ڪتاب (Issue) ڪرائي گهر کڻي وڃڻ ۽ پابنديءَ سان ٻي صبح جو دعا (Prayer) کان اڳ وڃي واپس لائبيرري ۾ جمع ڪرڻ جي عادت، آپا کي آخرڪار مجبور ڪيو ته هوءِ مونتي اعتبار ڪري۽ پوءِ هن مونکي لائبرري جي ”هيڊ گرل انچارج“ بڻائيندي چاٻي ڏيئي ڇڏي.

ائين منهنجو مطالعاتي شوق تمام سهڻي نموني پورو ٿيندو رهيو. مئٽرڪ کان ٿورو اڳ ۾ پوءِ سکر گرلس

ڪاليج منجهان اِنٽر پاس ڪرڻ تائين بيشمار افسانه، ڪهاڻيون، ڊائجسٽ، ۽ ناول پڙهيا. اڪثر ڪري ڪتاب يا ناول کي هڪ ئي نشست ۾ پورو ڪري ا ٿڻ جو جنون هوندو هيو، پوءِ صبح صادق ڇو نه ٿي وڃي. پر ڪتاب کي

پورو ڪرڻ ڄڻ فرض هيو. پر هاڻي ائين آهي، وقت ۽ حالتن سان گڏوگڏ هينئر پڙهڻ جي رفتار (Speed) به ڪجهه گهٽ آهي. پر پوءِ به مطالعو ڪرڻ مون لاءِ ”ماني“ وانگر“ ڄڻ ته ضروري آهي.

مطالعي جو شوق ننڍي هوندي کان وٺي آهي. بابا جن کي هر وقت ڪجهه نه ڪجهه پڙهندي ڏٺو، ديني ڪتاب ”امڙ مرحومه“ جي اک جو ڄڻ ته تارو هئا ۽ دنياوي علم جا ڪتاب بابا مرحوم جن ۽ منهنجي وڏي پڦي کي تمام گهڻي چاه ۽ شوق سان پڙهندي ڏٺا. پرائمري اسڪول ۽ سيڪنڊري هاءِ واري زماني ۾ ئي مون ٻاراڻا، طِلسماتي ۽ ٻيا ڪيترا ڪتاب پڙهي ورتا هئا مثال طور چار درويش، امير حمزه، علي بابا چاليهه چور ۽ لقمان حڪيم، ابن بطوطه جو سفرنامو، سنڌباد سيلاني، نيڪ پروين، زينت )ناول( ڪاليجي ڪڪي )ناول( لوڪ ڪهاڻيون، لوڪ ادب، مغليه دور جي بادشاهن جون ڳالهيون، عمر خيام، ڄامڙن جي دنيا، صحت، تندرستي ۽ صفائي وغيره جي باري ۾ لکيل ڪيترائي ڪتاب وغيره هر وقت زيرِ مطالعه رهندا هئا. ڏاڏا جن جي زماني جا ڪيترائي ميڊيڪل سائنس جا ڪتاب جيڪي گهڻي ڀاڱي انگلش ۾ هوندا هئا پر پوءِ ڪجهه سنڌي ڳولهي ڪڍي پڙهڻ جو بيحد شوق هوندو هيو. ديني ڪتابن ۾ سيرت النبي صلي الله عليه وسلم، چئن خليفن ۽ ٻين بزرگنجا ڪتاب پڻ منهنجو پسنديده موضوع هوندا هئا. ننڍڙي هوندي کان ئي سڀني کان وڌيڪ متاثر ڪندڙ هستي حضرت علي ڪرم الله وجه جن جي لڳندي هڦئي. ڪيترا ئي قول ۽ نصيحت آميز نڪتا، بار بار ورجائي ڪاپيءَ تي لکي ڪري ياد ڪرڻ ڄڻ ته خاص مشغلو هوندو هيو.

امڙ، ديني ڳالهيون، قرآني قِصّا ۽ قصّص النبّياءِ سان گڏوگڏ سِير ت النبّي منجهان ڪيتريون ڳالهيون پاڻ پڙهي ٻڌائيندي ۽ سمجهائيندي هئي. ڪلاس اٺين ۾ جڏهن مون اسڪالرشپ جي امتحان جي تياري پي ڪئي ته ا ن زماني ۾ مون وٽ پنهنجي نانا مرحوم کان مليل ڪتاب ”گ ل شڪر“ پيل هيو. مون سنڌي جي مضمونن کي وڌيڪ ڪارائتو بڻائڻ لاءِ انهن منجهان پهاڪا، چوڻيون ۽ اصطلاح نوٽ ڪيا. ڪلاس اٺين کان پوءِ ستت ئي مون کي بابا جن هڪ ”ڊائري“ تحفي طور ڏني هئي. جنهن تي مون لکڻ شروع ڪيو. ا ها منهنجي زندگي جي پهرين ڊائري )جنهن جو ٻاهريون جلد سائي رنگ جو آهي ۽ اڃا تائين مون وٽ محفوظ آهي( هئي. جنهن تي ڪجهه يادگار تحرير ٿيل آهن.

مطالعي سان بيحد چاه رکڻ جي باوجود مون پاڻ تي ا ن کي طاري نه ڪيو آهي نه ئي ا ن لاءِ ڪو خاص وقت مقرر ۽ مضمون (Subject) مخصوص ڪيو آهي. بس سٺي لکڻي، پڙهندي آهيان، جيڪا معلوماتي هجي، پوءِ ڪهڙي به ليکڪ جي هجي. اهو نالي وارو هجي يا نه هجي، بس ان لاءِ شرط اِهو آهي ته تحرير ۾ تجس ۽ جاذيت (allraction) ضرور هجي ۽ ا ن منجهان آخر ۾ ڪونه ڪونه نصيحت جو نقطو ضرور حاصل ٿئي. طبعيت، ماحول ۽ حالتِ حاظره مطابق مختلف رسالا، مئگزين، انگريزي اردو، سنڌي ۽ ٻيو جيڪو ڪجهه مَيسّر اچي وڃن، سڀني کي پڙهڻ ۽ ڪم واريون ڳالهيون ياد رکڻ، ”عادت“ ۾ شامل آهي. ا نهن سڀني منجهه گهڻي ڀاڱي پنهنجي خاص مضمون ”فزيالاجي“ جي حوالي سان پڙهڻ تمام گهڻو وڻندو آهي).يعني ته صحت ۽ صفائي سان گڏوگڏ برني جوڙجڪ(

فيصلو ڪرڻ ڏکيو آهي ته زندگي جا گذاريل )اڳياڙي( وارا ڏينهن سٺا هئا. يا وري هاڻي وقتِ آخر پڇاڙيءَ وارا لمحا يادگار آهن، ا هو معصوميءَ وارو دور سٺو هيو، جيڪو بلڪل به ياد ڪونهي، يا وري هاڻي وقتِ آخر جا لمحا آهن، جيڪي پڻ ڪجهه ته بلڪل ياد هجن ٿا هجن ٿا ۽ ڪجهه بلڪل وسري وڃن ٿا. اِئين ٿو لڳي ڄڻ اِنسان آخري عمر ۾ وري موٽي ٻاروتڻ وارو معصوم بڻجي وڃي ٿو. منهنجي خيال ۾ عمر رفته جا لمحا پڻ يادگار هجن ٿا. ڇو ته ”يادون“ ئي آهن، جيڪي انسان کي ”يادگيري“ سان گڏوگڏ ”سيکارينديون ۽ سمجهائينديون“ به رهن ٿيون. نتيجو مون اِهو ”اَخذ“ ڪيو آهي ته:

”زندگي“، ”ڏکن ۽ سکن“ سميت گذريل لمحن جي يادن سان گڏوگڏ ”حال“ سارو هلڻ ۽ ” مستقبل“ ۾ تَوڪّل ۽ رَبَ جي رضا تي راضي رهڻ ۾ ئي ”خيروبرڪت“ ۽ ”عافيت“ لِڪيل آهي. منهنجي دلي ڪيفيت مطابق:

”ڪڏهن ته انسان ڪاميابين جي ڍير/ ڍڳ تي بيهي ڪري پنهنجو ”ڳَا ٽ“ ا وچو ڪندو آهي ۽ ڪڏهن وري ڪجهه ماڻهو!

”ناڪامين“ جي هڪ ”سِرَ“ تي بيهي ڪري به پنهنجو پاڻ کي ڪاميابين سان همڪنار ڪرائيندا آهن.

\* \* \*

پاڪستان ۾ بيمارين جي وڌڻ جو سبب ماڻهن ۾ ڄاڻ جو نه هئڻ آهي: انٽرويو

هيپاٽائيٽس جي خاتمي لاءِ پاڪستان ۾ ڪيترائي ريسرچ اسڪالر، ڊاڪٽر، فزيالاجسٽ ۽ هيماٽالاجسٽ پنهنجون خدمتون سرانجام ڏئي رهيا آهن. انهن مان سنڌ يونيورسٽي جي فزيالاجي شعبي جي چيئرپرسن ميڊم رشيده ڀٽي هڪ فزيالاجسٽ ۽ هيماٽالاجسٽ هجڻ جي ناتي پنهنجون خدمتون گذريل 32 سالن کان سرانجام ڏئي رهي آهي. رشيده ڀٽي تعلقي روهڙيءَ ۾ سنه

1953ع ۾ پيدا ٿي. هن مئٽرڪ روهڙيءَ جي گرلز هاءِ اسڪول مان ۽ انٽر گرلز ڪاليج سکر مان ڪئي. تعليم سان چاهه رکندڙ رشيده ڀٽي 1973ع ۾ سنڌ يونيورسٽي مان گريجوئيشن ۽ 1975ع ۾ ماسٽرس

ڊگري حاصل ڪئي. جنهن کان پوءِ 1976ع ۾

فزيالاجي شعبي ۾ ليڪچرار طور مقرر ٿي ۽ هن وقت سنڌ يونيورسٽي جي فزيالاجي جي شعبي ۾ چيئرپرسن جي عهدي تي فائز آهي.

رشيدهڀٽيفزيالاجيڪلسوسائٽيآفپاڪستان۽زولاجيڪلسوسائٽيآفپاڪستانجيميمبرپڻآهي. س: هيپاٽائيٽس ڇا آهي ۽ ان جا اثرات ڪهڙا آهن؟

ج: هيپاٽائيٽس دراصل جگر جي سوزش آهي. عام طور تي هيءُ مرض وائرس جي ذريعي ڦهلجي ٿو. جگر، رت

منجهان نقصان ڏيندڙ جزا مثلا:˝ مرده سيل، زهريلا مادا، سڻڀ، رطوبتن جي زيادتي ۽ پيلو مادو وغيره کي فلٽر يعني ڇاڻي صاف ڪرڻ جي ذميواري ادا ڪري ٿو. هاڻي جيڪڏهن جگر وڌي وڃي يا وري سوزش جي ڪري سڄي پوي ته يقينا˝ هي عضوو پنهنجو ڪم نارمل طريقي سان سرانجام نه ڏئي سگهندو. نتيجي طور جن زهريلن مادن کي فلٽر ڪري الڳ ڪرڻو هوندو آهي سي الڳ نه ٿي سگهندا آهن ۽ سڌو سنئون رت ۾ موجود هجڻ ڪري جسم ۾ داخل ٿي ويندا آهن، جنهن جي ڪري هيءُ مرض جنم وٺي ٿو.

س: هيپاٽائيٽس جا گهڻا قسم ٿين ٿا؟

ج: سائنسدانن ا ن جا ٽي اهم قسم دريافت ڪيا آهن جيڪي مختلف قسمن جي وائرس جي ڪري ٿيندا آهن. .1 هيپاٽائيٽس ”اي“ .2 هيپاٽائيٽس ”بي“ .3 هيپاٽائيٽس ”سي.“

هيپاٽائيٽسجاٻهقسم ايترا عام نظرڪونهاينداآهنجن۾ هيپاٽائيٽس ”ڊي“۽ هيپاٽائيٽس ”اي“ شاملآهن.

س: هيپاٽائيٽس ڪهڙن ماڻهن کي ٿيڻ جو خطرو هوندو آهي؟

ج: هيپاٽائيٽس اڪثر ڪري انهن ماڻهن کي ٿيڻ جو خطرو هوندو آهي، جيڪي اڳ ۾ ڪنهن سبب جي ڪري يا وري ڪنهن بيماري جي ڪري جيري جي تڪليف ۾ مبتلا رهيا هجن يا وري تمام گهڻا ڪمزور ۽ ناتوان هجن تن کي اها بيماري ٿيڻ جو وڌيڪ انديشو رهي ٿو.

س: پاڪستان ۾ هيپاٽائيٽس جي شرح ڪيتري آهي؟

ج: ورلڊ هيلٿ آرگنائيزيشن جي رپورٽ مطابق پاڪستان ۾ 11 ملين ماڻهو هن بيماري جو شڪار آهن جن مان

4.5 ملين ماڻهو هيپاٽائيٽس ”بي“ ۽ هيپاٽائيٽس ”سي“ جو شڪار آهن. س: پاڪستان ۾ هن بيماري جي وڌڻ جا ڪهڙا مکيه ڪارڻ آهن؟

ج: پاڪستان ۾ هن بيماري جي وڌڻ جا مکيه سبب هي آهن، هڪ ته ماڻهن ۾ هن بيماري بابت خاص ته ڄاڻ ڪونه آهي، ٻيو ته هيءَ بيماري هڪ وچڙندڙ بيماري آهي، جيڪا مختلف سببن جي ڪري ڦهلجندي رهي ٿي. ٽيون اِهو ته هن بيماري جي ظاهر ٿيڻ کان پوءِ مسلسل علاج نه ڪرڻ ۽ پرهيز ۾ ڪوتاهي ڪرڻ جي ڪري ته هيءَ بيماري وڌندي رهي ٿي.

س: هيپاٽائيٽس کي روڪڻ لاءِ حڪومت ڪهڙا ڪهڙا ا پاءُ وٺي رهي آهي؟

ج: هيپاٽائيٽس کي ڪنٽرول ڪرڻ لاءِ حڪومت ته ڪافي سٺو ڪردار ادا ڪري رهي آهي، جنهن ۾ مختلف ريسرچز، معلوماتي پروگرامز ۽ ويڪسينيشن وغيره شامل آهن، پر سڀ کان بهتر ٿيندو ته ماڻهو پنهنجي حفاظت پاڻ ڪري.

س: هيپاٽائيٽس جي وڌندڙ شرح ۾ ڪمي آڻڻ لاءِ عام ماڻهو کي ڪهڙو ڪردار ادا ڪرڻ گهرجي؟

ج: هيپاٽائيٽس جي وڌندڙ شرح ۾ ڪمي آڻڻ لاءِ عام ماڻهو جو اهو فرض هئڻ گهرجي ته هو هيپاٽائيٽس جي متعلق سٺي ڄاڻ رکي ۽ ٻئي ماڻهو تائين پهچائي جنهن کي ڪا خبر ئي ڪونهي. ان کان پوءِ مختلف پروگرامز ۽ سيمينارز ۾ شرڪت ڪرڻ سان هن بيماري جي آگاهي وڌندي رهندي جنهن کان پوءِ ماڻهو احتياط ڪري ۽ مسلسل ٽيسٽ ڪرائي جنهن لاءِ هر ماڻهو پنهنجو پنهنجو ڪردار ادا ڪري.

س: عام طور هيپاٽائيٽس کان بچڻ لاءِ ڪهڙا ا پاءُ وٺڻ جي ضرورت آهي؟

ج: هيپاٽائيٽس کان بچڻ لاءِ سڀ کان پهريان ڪنهن اسپيشلسٽ ڊاڪٽر يا هيماٽالاجسٽ کان پنهنجي چڪاس پابندي سان ڪرائي. جيڪڏهن خدانخواسته ڪو ماڻهو هن بيماري جو شڪار ٿي پوي ته پوءِ ڊاڪٽر جي ٻڌايل نسخي سان گڏوگڏ غذائي ترتيب تي عمل ڪري ڇو ته هن بيماريءَ ۾ صرف دوا اثر نه ڪندي آهي بلڪه غذائي ترتيب دوا کان وڌيڪ فائديمند آهي.

س: بين الاقوامي سطح تي هيپاٽائيٽس تي جيڪا تحقيق ٿي چڪي آهي. توهان ان جي باري ۾ ڪجهه ٻڌائيندا؟

ج: آمريڪا جي فوڊ اينڊ ڊرگ جي اداري (FDA) جي تحقيق مطابق هيپاٽائيٽس ”سي“ جا 7 سيڪڙو ڪيس خون جي منتقلي جي ڪري ٿيندا آهن. ماهرن جي مطابق 1992ع کان خون جي منتقلي دوران ڦهلجندڙ بيماري هيپاٽائيٽس جي مرض ۾ واضع ڪميآئي، ڇو ته ان کان پوءِ جلد ئي رت جي اسڪريننگ متعارف ڪرائي وئي. ٽيسٽ ۽ اسڪريننگ جي فقدان جي ڪري 1992ع کان اڳ ماڻهن جو هڪ وڏو تعداد هن بيماري کان متاثر ٿيو.

س: هيپاٽائيٽس جي مريضن کي ڪهڙيون شيون وڌيڪ کائڻ کپن ۽ ڪهڙين شين کان پرهيز ڪرڻ گهرجي؟ ج: هيپاٽائيٽس جي مريضن لاءِ خاص طور تي ميوا، ڀاڄيون، خشڪ ميوا ۽ معدني جزن وارو پاڻي ۽ جڙي ٻوٽين جي چانهه استعمال ڪرڻ جي صلاح ڏني ويندي آهي. اهڙن مريضن کي الڪوحل، نڪوٽين، سڻڀ ۽ روغني تيزابيت وارين شين کان سخت پرهيز ڪرڻ گهرجي.

س: عام ماڻهن ۽ هيپاٽائيٽس جي مريضن لاءِ اوهان ڪهڙو پيغام ڏيڻ چاهيندا؟

ج: عام ماڻهن لاءِ منهنجو اهو پيغام آهي ته پنهنجي صحت جو وڌ ۾ وڌ خيال رکن ۽ وقت سر پنهنجي چڪاس ڪنهن ماهر ڊاڪٽر کان ڪرائيندا رهن، ڇو ته تندرستي کان بغير جيئڻ جو مقصد فضول ٿيو پوي. هيپاٽائيٽس جي مريضن لاءِ آءٌ اهو چوڻ چاهيندس ته دوا دعا ۽ کاڌي کائڻ جي ٻڌايل غذائي ترتيب تي عمل ڪن ته انشاء الله ربّ پاڪ جي طرفان ضرور ڪامل شفا ٿيندي. ان کان علاوه پرهيز جو خاص خيال رکن ڇو ته علاج کان وڌيڪ پرهيز آهي جيئن عام طور چيو ويندو آهي ته ”احتياط علاج کان وڌيڪ بهتر آهي“. better is (Prevention

than cure)

### حصو پنجون

متفرقات

## ماءُ جو کير

Mother Milk

ماءُ جي کير ۾ ٻارن جي بيمارين خلاف سڀ کان وڌيڪ قوتِ مَدافَعت موجود هوندي آهي ۽ ساڳي وقت ماءُ جو کير ٻار کي ’ايڊز‘ جهڙي خطرناڪ بيماري کان به بچائي سگهي ٿو. الله تعالٰي جي تخليق منجهان ڪائنات جي حسين ترين تخليق آهي، ” اِنسان“ جو ٻار. ٻار هڪ اهڙو ته معصوم گل هوندو آهي جيڪو ذري برابر به گرمي ۽ سردي يعني ته گهٽ وڌائي بلڪل به سهي نه سگهندو آهي. ڄمڻ کان پوءِ ”ٻار“ جي بهترين غذا جو انتظام به الله

تعالٰي پنهنجي هٿن ۾ رکيو آهي. هن معصوم لاءِ ماءُ جي سيني اندر اهڙو ته نظام رکيوآهي جو رت منجهان ڇڪي کير جي شڪل ۾ کير ناليون کير کڻي ٻار جي وات تائين پهچائين ٿيون. هيءَ هڪ اهڙو ته پاڪ پوتر، صاف سٿرو ۽ غذائيت سان ڀرپور، هر بيماري کي م نهن ڏيڻ جي قابل ”کير“ آهي، جيڪو سال کن تائين مڪمل طور تي ٻار جي غِذائي ضرورتون پوريون ڪندو رهي ٿو ۽ ٻارڙي جي نشوونما بهترين طريقي سان ٿيندي رهي ٿي.

موجوده دور ۾ جتي نيون نيون تحقيقون ٿي رهيون آهن سائنسي طِبيّ مَاهرين تازه ترين رپورٽ ۾ ڄاڻايو آهي ته ماءُ جي کير پيارڻ وارو عمل نه صرف ٻار منجهه قوت مدافعت پيدا ڪري ٿو پر ساڳي وقت ٻارن کي اڄڪلهه جي موذي مرض ايڊز کان پڻ بچائي رکي ٿو. ٻي طرف ايڊز ورتل مائرن کي اها صلاح ڏني وئي آهي ته اهي پڻ پنهنجن ٻارن کي کير پياري سگهن ٿيون ۽ هن خوف کان ته هو پاڻ ايڊز ۾ ورتل آهن، پنهنجن ٻارن جو کير پيارڻ بند نه ڪن.

زيورن کي صاف شفاف ڪيئن رکجي؟

هن ڪائنات ۾ ”صنفِ نازڪ“ لاءِ هار سينگار ڪرڻ نهايت ئي ضروري سمجهيو ويندو رهيو آهي. هار سينگار ڪرڻ خواتين پنهنجي لاءِ پاڻ ضروري سمجهيو يا وري ڏسندڙن ضروري ڄاڻايو، ان بحث ۾ پوڻ کان بهتر ٿيندو ته اڄ توهان کي پنهنجي هار سينگار ۾ شامل ٻين شين سان گڏوگڏ چار چنڊ لڳائڻ وارن ”زيورن“ کي پرڪشش ۽ نواڻ برقرار رکڻ جون ڪجهه تجويزون

ٻڌايون وڃن. ڏسجي ته زيور نهايت ئي بيش و بها قيمتن ۾ خريد ڪيا وڃن ٿا. هر ڪو چاهيندو آهي ته انهن کي گهڻي وقت تائين خوبصورت رکجي ڇو ته وقت گذرڻ سان گڏ زيورن کي جيترو استعمال ڪبو آهي، اوتروئي ا هي پراڻا پراڻا نظر اچڻ لڳندا آهن. پر ڪجهه ” محنت“ ڪرڻ سان اسين انهن کي وري چمڪائي صاف سٿرو ۽ جاذب نظر بڻائي سگهون ٿا. اسان جي زيورن منجهه ڪيترائي اهڙا زيور، شامل هوندا آهن جن سان اسان جي دلي وابستگي هوندي

آهي. مثال طور شاديءَ واري ڏاج ۾ مليل زيور جيڪي ڪنوار کي والدين طرفان ملندا آهن، پوءِ ڪجهه زيور جيڪي ڪنوار کي گهوٽ طرفان ڏنا ويندا آهن، پر خاص طور تي ا ن منڊيءَ يا ڪنگڻ سان هڪ جذباتي وابستگي ٿي ويندي آهي. جيڪا ان کان اڳ ۾ ”مڱڻي جي منڊي“ وغيره طور پڻ شامل هجن ٿيون. اهڙيءَ ريت ڪجهه مذهبي طور لاڪيٽ جيڪي ڪنوار کي گهوٽ طرفان ڏنا ويندا آهن، جيئن مثال طور هندو خاندانن ۾ سهاڳ جي نشان طور منگل سوتر ڏنو ويندو آهي. يا وري عام طور تي هر مذهب ۾ تقريبا˝ ”ڪنگڻ“ جنهن

کي ”خانداني ڪنگڻ“ سڏيو ويندو آهي، سو به ڪنوار کي تحفي ۾ ملندو آهي. اهڙين سوني جي

ٺهيل ”لاڪيٽ“ ۽ ”ڪنگڻ“ يا وري ”منڊي“ جي شين جي تمام گهڻي اهميت هوندي آهي ۽ ڪوشش ڪئي ويندي آهي ته انهن کي سنڀالي رکجي ته جيئن ا نهن جي خوبصورتي ۽ چمڪ دمڪ خراب نه ٿئي. ڪجهه خواتين وٽ وري ڪجهه اهڙا ”انمول“ موتي يا ”هيرا“ وغيره هوندا آهن، جن سان سندن خوشگوار زندگي ۽ خوشقسمتي ڳنڍيل هوندي آهي. اهڙن ناياب موتين منجهه خاص طور تي عقيق، ياقوت، مختلف هيرن جا قسم، روبي ۽ اَ صلي سفيد، سچا موتي وغيره شامل آهن. مٿي ذڪر ڪيل زيور ۽ ”موتين سچن“ جون مالهائون نه صرف ڪنوار ۽ راڻيون مهاراڻيون استعمال ڪن ٿيون پر عام خاتون به پاڻ کي ”خاتون“ يعني عورت ظاهر ڪرڻ خاطر ڪجهه نه ڪجهه زيورن جو استعمال ڪندي رهي ٿي. سادي کان سادي رهڻ واري عورت به ٻيو نه ته گهٽ ۾ گهٽ هڪ منڊي يا وري ڪنن ۾ واليون، يا هڪ ڪنگڻي ٻانهن ۾ ضرور پائيندي آهي. ڳچيءَ ۾ ننڍڙو لاڪيٽ به هڪ ضروري شي هوندو آهي. هاڻي ڀينر اچو ته توهان کي ڪجهه ترڪيبون ٻڌايان ته ڪيئن اسان پنهنجين ناياب زيورن کي صاف سٿرو رکي سگهون ٿا.

جيئن ته اسان کي خبر آهي ته گهريلو طور تي جڏهن اسان ڪوبه زيور لاڳيتو استعمال هيٺ رکندا آهيون ته آهستي آهستي ا ن جي رنگ روغن ۾ ڪمي اچڻ شروع ٿي ويندي آهي ۽ اهي روزمره جي زندگيءَ ۾ استعمال ٿيندڙ زيورات رفته رفته پنهنجو ظاهري حسن وڃائيندا ويندا آهن. مون کي يقين آهي ته جڏهن ڀينرن کي ڪنهن شاديءَ يا پارٽي وغيره لاءِ تيار ٿي وڃڻو هجي ۽ زيورن جو باڪس کولجي ۽ پوءِ خبر پوي ته مار! اسان جا سوني ۽ چانديءَ جا خوبصورت زيورات ته پنهنجي رونق وڃائي چڪا آهن ۽ خاص طور تي چانديءَ جا زيور جيڪي استعمال ڪجن ٿا ۽ جيڪڏهن خاص خيال سان نه رکيا وڃن ته ڪارا ڪارا نظر اچي رهيا هوندا آهن ته سچ پچ ا ن مهل روئڻ تي دل چوندي آهي ته هاڻي ڇا ڪجي؟ خير ڀينرون پريشان ٿيڻ جي ڳالهه نه آهي اڄ اسان ڪجهه ڪجهه اهڙين ترڪيبن جو بيان ڪنداسي جن تي عمل پيرا ٿيڻ سان توهان پنهنجي چانديءَ ۽ سوني جي انمول بيش بها زيورن کي آسانيءَ سان خوبصورت رکي سگهنديون ۽ خوبصورتي کي قائم و دائم رکڻ لاءِ اهو بيحد

ضروري آهي ته اسان شروع ۾ ئي خيال رکون ڇو ته احتياط سان استعمال ڪرڻ ۽ پوءِ استعمال ڪرڻ بعد وري احتياطي تدابير استعمال ڪندي سنڀالي رکڻ سان ”زيورن“ جو بچاءُ ٿي سگهي ٿو.

جيئن ته سون ۽ چاندي، ٻئي مختلف ڌاتو آهن، ان ڪري ٻنهي قسم جي زيورن جي ”سنڀال“ به بلڪل مختلف انداز ۾ ڪرڻي پوندي آهي.

(Both these metals need to be dealt with differently)

.1 سون جي زيورن جي صفائي: توڙي جو سون ڪارو نٿو ٿئي، پر مستقل طور تي زيرِ استعمال رهڻ ڪري ۽ جسم سان مستقل طور تي ٽچ (Touch) ۾ رهڻ ڪري ان تي پگهر (Sweat) تيل جيڪي جسم تي استعمال ڪجن ٿا، يعني ته oils) (Body، ميڪ اپ (Make-up) جيڪي چهري ۽ جسم جي ٻين حصن تي استعمال ٿين ٿا، سڌو سنئون لاڳيتو چپڪيل رهڻ ڪري سوني جي زيورن تي به اثر ٿئي ٿو ۽ ا هي پنهنجي زيبائش ۽ سونهن وڃائي ويهن ٿا ۽ چمڪ دمڪ گهٽجي وڃي ٿي. سون کي صاف ڪرڻ جو آسان طريقو جيڪو گهريلو طور تي آسانيءَ سان ڪتب آڻي سگهجي ٿو. سو آهي ته هڪ پيالو کڻو، ان ۾ سونا زيور وجهو ۽ پاڻي ۾ ڪجهه لوشن جنهن سان ٿانو وغيره ڌوئجن ٿا. ڪجهه دير لاءِ پسائي رکو. هاڻي هڪ پراڻو استعمال ٿيل ٽٿ برش کڻو ان سان زيورن کي آرام آرام سان مهٽيو، جيئن مٽي وغيره نڪري وڃي. آهستي آهستي صفائي ڪرڻ بعد صاف

پاڻيءَ سان ڌوئي پوءِ ڪنهن صاف سٿري نرم ڪپڙي سان اگهي خشڪ ڪريو ۽ نرم ڪپڙي سان ا گهڻ بعد انهن کي سنڀالي صاف ٽشو پيپر ۾ ويڙهي رکو. اهو عمل وقفي، وقفي، سان دهرائبو ته اسان جي زيورن جي خوبصورتي قائم دائم رهندي.

.2 چانديءَ جي زيورن جي صفائي: چاندي هڪ اهڙو خوشنما ڌاتو آهي، جنهن جا ٺهيل زيور هر زماني، هر وقت ۾ مقبول ترين رهندا آهن، ڇو ته عام ماڻهن جي ق وّتِ خريد ۾ به هوندا آهن. سون وانگر چاندي ايڏي مهانگي نه هوندي آهي. ان ڪري عام طور تي چاندي جي زيور جا نمونا ۽ ڊزائن به تمام گهڻا هوندا آهن ۽ ماڻهو چانديءَ جا زيور عام جام ٺهرائيندا آهن. چانديءَ جا زيور جيترا عورتن )خواتين( ۾ مقبول عام آهن، ته ٻي پاسي ڪنهن حد تائين )مرد( به استعمال ڪن ٿا.

زمانهء قديم کان وٺي موجوده دور تائين چاندي جو استعمال ٿيندو پيو اچي. چانديءَ جي زيورن کي سنڀالي رکڻ تمام ڏکيو ڪم آهي. سون جي مقابلي ۾ چاندي جي زيبائش تمام جلد خراب ٿي ويندي آهي. عام طور تي چانديءَ جا زيور تمام جلد ”ڪارا“ ٿي ويندا آهن. انهن زيورن کي تمام گهڻو سمجهداريءَ سان پاڻيءَ، معنٰي ته گهم ۽ نمي کان بچائڻ ضروري هوندو آهي. استعمال ڪرڻ کان پوءِ اگهي صاف ڪري ڪنهن ٽشو پيپر وغيره ۾ ويڙهي سنڀالي رکڻ کپن. نه ته چانديءَ جي چمڪ گهٽجي، ڪاراڻ مائل ٿي ويندي ۽ زيور پنهنجي خوبصورتي وڃائي ويهندا. عام طور تي اهو تَصّور ڪيو وڃي ٿو ته جڏهن به چانديءَ جي زيور کي گهڻي وقت تائين گهميل ماحول ۾ رکيو ويندو ته ضرور ڪاراڻ مائل نشان ظاهر ٿيڻ لڳندا جيڪي چمڪندڙ ۽ چلڪندڙ کير جهڙي اڇي رنگ ۾ ڄڻ ته بدنما داغن مِثل ڪاراٽيل ۽ ڪاراڻ جو احساس ڏياريندا رهندا. جيئن ته اسان سڀني کي خبر آهي ته هوا ۾ نمي موجود آهي ۽ ڪجهه گئسون مثال طور آڪسيجن، ڪاربن ڊاءِ آڪسائيڊ، هئڊروجن سلفائيڊ، سلفر ڊاءِ آڪسائيڊ وغيره پڻ هوا ۾ موجود هجن ٿيون. پر گهڻو تڻو اثر هئڊروجن سلفائيڊ جو ٿئي ٿو، جيڪا آبهوا ۾ رچيل رهيل ٿي ۽ چانديءَ يعني سلور (Silver) سان ملي ڪري فلم آف سِلور سلفائيڊ sulphide) sliver of (Film ٺاهي ٿي، جيڪا رنگ جي ڪاري هوندي آهي. ان ڪري چانديءَ مٿان ڪاراٺيل تهه چڙهي ويندو آهي.

هاڻي اسان توهان کي ڪجهه اهڙيون ترڪيبون ٻڌايون ٿا، جن سان توهان چاندي جي ”چمڪ“ کي برقرار رکي سگهو ٿا:

.1 نرم ڪپڙي سان مهٽڻ: هلڪي گرم پاڻيءَ ۾ ٿانون ڌوئڻ واري لوشن جا چند ڦڙا وجهو. نرم ڪپڙو پاڻيءَ منجهه ٻوڙيو. خيالرهي ته فلاليننههجي. نرم ڪپڙونيپوڙي،آهستيآهستيزيورنکي صاف ڪريو.زيورن۾ وٿيون ۽ ڪو ڊزائين هجي ته خيال سان صاف ڪرڻو پوندو. هاڻي چانديءَ جي زيورنکي ٿڌي پاڻيءَ سان ڌوئي صاف ڪريو. پوءِ آرام سان بيحد سٺي نموني خشڪ ڪريو. هاڻي آخر ۾ فلالين لِنٽ جي ڪپڙي سان اگهي بلڪل خشڪ ڪريو ۽ ٽشو پيپر ۾ ويڙهي سنڀالي بند ڪريو.

.2 بيڪنگ سوڍا جو استعمال soda) baking of :(Use جيڪڏهن چانديءَ جا زيور تمام گهڻا ڪارا ٿي ويا هجن ته پوءِ تمام خراب ڪاراٽيل زيورن لاءِ بيڪنگ سوڍا جو استعمال ڪري سگهجي ٿو. ٽي حصا سوڍا ۽ هڪ حصو پاڻيءَ جو کڻو، گهاٽو پيسٽ ٺاهيو. زيورن تي لڳايو. ٿوري دير رکو. پوءِ نرم ڪپڙي سان آهستي آهستي پيسٽ زيورن تي مهٽيو، مهٽڻ کان پوءِ ٿڌي پاڻيءَ سان ڌوئي صاف ڪريو ۽ خشڪ ڪريو چڱي طرح سان. ياد رکو ته چانديءَ جي زيورن کي هوا ۾ سٺي طريقي سان خشڪ ڪجي ۽ ٿوري دير اس ۾ خشڪ ڪري. پاڻيءَ جي نميءَ کي بلڪل ختم ڪري ڇڏجي.

.3 لوڻ ۽ اليومينيم فوئل جي جادوگري foil) aluminum and salt of magic :(The هڪ پيالي

۾ گرم پاڻي کڻو ان ۾ هڪ چمچو لوڻ جو وجهو ۽ ڪجهه اِسٽرپ اليومينيم فوئل جا وجهو of (Strips

bowl) in foil aluminum لوڻ ۽ اليومينيم پاڻ ۾ ملي ڪري چانديءَ جي زيورن مٿان ڦهليل، سلور سلفائيڊ

سان ردعمل ڏيکارڻ شروع ڪري ڇڏيندو. زيورن مٿان ڦلهيل تارنش (Tarnish) جيڪا اصل ۾ سلو سلفائيڊ sulphide) (Silver هوندي آهي. اها سلفائيڊ ريئڪشن ڏيکاريندي آهي، اليومينيم سان ملي ڪري لوڻ جي ڳار ۾ ۽ پوءِ سلو سلفائيڊ واپس سلو (Silver) ۾ تبديل ٿي ويندي آهي.

(This sulphide reacts with aluminum in a salt solution, converting sliver sulphide back to sliver)

.4 سلور پالش polish) :(Sliver اڄ ڪالهه جي زماني ۾ مارڪيٽ ۾ به ”چاندي پالش“ ملي ٿي. اسان آرام سان پنهنجن ناياب، ۽ اڻلڀ، انمول زيور توڙي ڊيڪوريشن پيسر Pieces) (Decoration جيڪي هيئنر مارڪيٽ ۾ موجود نه آهن، انهن جي حفاظت لاءِ هن پالش کي استعمال ڪري سگهون ٿا. هن پالش سان ”چاندي“ جو حسن نکرجي پوندو ۽ وري چمڪڻ لڳندي. هڪ ننڍڙو نرم ٽڪرو ڪپڙي جو کڻو ۽ ٿوري پالش ان تي رکي پوءِ سامان مٿان آهستي آهستي مهٽيو. آرام آرام سان ڪپڙو اڳتي پوئتي سوري ڪري پالش مهٽيو ۽ ڪارن نشانن تي ٿوري دٻاءُ سان مهٽيو. ايستائين مهٽيندا رهو. جيستائين ٽارنش (Tarnish) جا نشان مٽجي وڃن.

.5بورچيخاني ۾ زيور لاهي رکڻ گهرجن chores) performing when off it :(Take چانديءَ جي زيورن کي گهرجي ڪم ڪارين دوران احتياط خاطر لاهي رکڻ گهرجي. آڱر جي منڊي يا وري ”ڪنگڻ“ خاص طور جڏهن بورچيخاني ۾ وڃجي ته ضرور لاهي ڪنهن محفوظ جڳهه تي رکجن ۽ پوءِ ڪم ڪار ”منجهان فارغ ٿي ڪري وري ٻيهر پائي ڇڏجن. ايئن ڪرڻ سان توهان جي ”زيورن“ جي ظاهري زيبائش ۽ چمڪ قائم رهندي ايندي. پنهنجي بورچيخاني منجهه هڪ اهڙي مخصوص جڳهه مقرر ڪري ڇڏڻ گهرجي، جتي آسانيءَ سان اهڙي قسم جون شيون رکي ۽ کڻي سگهجن. ”چاندي“ جي زيورن جي سنڀال بيحد ضروري آهي.

.6 واش روم ۾ وڃڻ کان اڳ ”زيورن“ کي لاهي رکو:

(Avoid contact with shampoos, soaps and make-up products)

ان ڳالهه کي يقيني بڻايو ته باٿ روم ۾ وڃڻ کان اڳ، پوءِ ميڪ ڪرڻ دوران ۽ آخر ۽ پرفيوم ڇڙڪائڻ مهل، توهان جا ”زيور“ لٿل هجن. اهو نهايت ئي ضروري آهي. ورنه توهان جي ”چاندي“ جا زيور جلدي جلدي خراب ٿيڻ شروع ٿيندا ۽ پنهنجي خاص خوبصورتي وڃائي ويهندا. توهان سڀني کي خبر آهي ته مختلف قسمن جي ”صابڻ“ ۽ شيمپو ڪاسميٽڪس ۾ ڪيميڪل موجود هوندا آهن. اهي صابڻ ۽ شيمپو جن ۾ مختلف ڪيميڪلس موجود هوندا آهن. سي جڏهن چاندي ۾ موجود ڪيميائي جزن سان ملي ڪري ريئڪيشن ڪندا آهن ته پوءِ ”چانديءَ جا زيور“ پنهنجو ظاهري حسن بلڪل وڃائي ويهندا آهن.

(Chemicals react with metals to cause them to look lack luster)

.7 راندين جي دوران چاندي جي زيورن کي استعمال نه ڪرڻ گهرجي: جيڪڏهن توهان راندين جو شوق رکو ٿيون ته پوءِ راند دوران به زيورن جو استعمال نه ڪريو. جيڪڏهن توهان کي ٽينس يا بيڊمنٽن کيڏڻ جو شوق آهي ۽ ميدان ۾ آهيو ته پوءِ توهان پنهنجن زيوزن کي لاهي پنهنجي الماڙي ۾ رکو. چانديءَ جا هجن يا وري سوني جا زيور هجن، ٻنهي قسمن جا زيور بهرحال نرم ميٽل metal) (Soft جا ٺهيل هوندا آهن ۽ اهي سخت قسم جا ڌڪ وغيره برداشت نه ڪري سگهندا آهن، جنهن ڪري چٻا ڏنگا ٿي پوندا آهن. ٻيو ته جسم تي گهڻو پگهر اچڻ جي صورت اهي زيور پنهنجي رنگ وروغن ۾ مدهم نظر اچڻ لڳندا آهن.

ساڳيو اصول پاڻيءَ منجهه ترڻ لاءِ به آهي. ڇو ته مستقل طور تي تيراڪي ڪرڻ سان به ميٽل metal پاڻيءَ سان ٽچ ۾ رهڻ ڪري مختلف قسمن جا ڪيميڪل ريئڪيشن ٿيندا آهن. ڇو ته عام طور تي تيراڪيءَ لاءِ ٺهيل سوئمنگپول Pools) (Swimming ۾ صفائيقائمرکڻ لاءِ ڪلورين (Chorine)جواستعمال ڪيو ويندو آهي. جيڪو چاندي ۽ گولڊ Gold) and (Sliver لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿي سگهي ٿو. ۽ انهن ٻنهي قسمن جي زيورن جو رنگ جلدي ۾ ڦٽي خراب ٿي سگهي ٿو. ان ڪري احتياط ڪرڻ لازمي آهي.

(Don’t wear it during sporting activities)

.8 زيورن کياحتياط سان سنڀاليرکڻگهرجي properly) it :(Store زيورنکي ڪڏهن به هڪ ٻئي مٿان، بي ترتيب نه رکڻ گهرجي، پرآرام سان سنڀالي، سندن پنهنجي باڪس ۾ جيڪا انهن زيورن لاءِ مخصوص هجي، ان ۾ وجهي رکڻگهرجي. اهڙا باڪس اندازنخاصقسمجي ريشمي ڪپڙي سانجڙيل هونداآهن۽ زيورنجي شڪل مطابق خانچا ٺهيل هوندا آهن، جن منجهه متعلقه زيور پنهنجي جڳهه تي بلڪل محفوظ ٿي ويندا آهن. ناياب زيورن کي هڪ ٻي مٿان مٿي نه رکڻ گهرجي، خاص طور تي سوني جا زيور جيڪڏهنصاف سٿرا رکيل هوندا ۽ ته بلڪل به خراب نه ٿيندا. properly) stored if fad not will .(Gold چانديءَ جي زيورن کي توهان پنهنجي چاندي جي زيورن واري باڪس ۾ جنهن ۾ ٽارنش کي مٽائيندڙ فوئل وارا اسٽرپس لڳل هجن، تن منجهه رکڻ کپي ته جيئن جڏهن توهان زيورن کي ويڙهي رکو ته ا هي ڪاراڻ کان بچائي سگهجن. ڇو ته فوئل، چانديءَ کي ڪاراٽجڻ کان بچائيندا اسٽرپس فوئل جيڪي باڪس ۾ اندر لڳل هوندا آهن،سيدراصل آڪسڊينٽکيجذب ڪري وٺنداآهن،جيڪي آس پاس جي ماحول ۾ موجود هوندا آهن.

(In case of sliver you can place sliver anti-tarnish strips in your sliver

accessory case which will absorb the oxidants in the air).

چانديءَ جي هر زيور کي الڳ الڳ ٽشو پيپر ۾ ويڙهي رکجي، يا وري فوئل اسٽرپس استعمال ڪجن. فلانل به استعمال ڪري سگهجي ٿو. سفر جي دوران جيڪڏهن زيورن کي پاڻ سان کڻي وڃڻو هجي تڏهن به احتياط کان ڪم وٺجي. ڪنهن به فئبرڪ جي نرم ڪپڙي ۾ ويڙهجن ۽ پوءِ چمڙي جي باڪس ۾ بند ڪجن ته جيئن آساني سان سوٽ ڪيس ۾ case) (Suit يا وري هئنڊبئگ Bag) (Hand ۾ رکي سگهجن.

پنهنجي قيمتي۽ ناياب زيورات جي سار سنڀال تمام گهڻي خبرداري سان ڪرڻ کپي ته جيئن نه صرف اهي شيون توهان سان زندگيءَ ڀر ساٿ نڀاهينديون رهن، پر توهان انهن کي تمام سهڻي انداز ۽ خوبصورت خوشنما حالت ۾ پنهنجي ايندڙ نسل کي به منتقل ڪري سگهنديون.

\* \* \*

نامياتي ڪاسميٽڪس

###### (Organic Cosmeticts)

” حسن افروز“ ۽ افزائشِ حسن جون )قدرتي طور تي موجود ساهوارن يعني ته خاص قسم جي جڙي، ٻوٽين منجهان(، تيار ٿيل سامان وغيره جنهن منجهه ڪنهن به ڪيميائي مرڪب جي آميزش بلڪل به نه ٿيل هجي. اهڙي قدرتي ماحول منجهان حاصل شده شين جو استعمال به وري تمام محتاط طريقي سان ئي ڪرڻو هوندو آهي، ورنه نقصان به ٿي سگهي ٿو. ان ڪري چيو

ويندو آهي ته پهرين ا ن متعلق معلومات کي چڱي طرح پڙهجي ۽ حاصل ڪجي پوءِ ئي ا هي شيون استعمال ۾ آڻجن.

نامياتي ڪاسميٽڪ

اسان وٽ ٻن قسمن جا مرڪب يعني ڪمپائونڊس (Compounds) موجود آهن. نامياتي ۽ غير نامياتي ٻنهي ۾ خاص فرق آهي، ڪاربن ائٽم جي atom) (Carbon- جي موجودگي ۽ غير موجودگي نامياتي مرڪب ۾ گڏوگڏ ڪاربن سان هائيڊروجن

جيڪو هائيڊرو ڪاربن Carbons) (Hydro- ٺاهيندو آهي موجود هوندوآهي. جڏهن ته غير نامياتي مرڪب ۾ ٻئي ايٽم نه هوندا آهن نه ڪاربن ۽ نه ئي وري هائيڊروجن ائٽم. ٻيو واضع فرق جيڪو ٻنهي مرڪب منجهه تفريق پيدا ڪري ٿو سو آهي، ماليڪيول (Molecules) جي موجودگي ۽ انهن جو لڳ لاڳاپاپو. جاندار يعني ساهه وارين شين مان. جيئن ته نامياتي مرڪبن منجهه نيوئڪلڪ ائسڊ Acid) (Nucleic جي موجودگي، جن جي ڪري هڪ خليو (Cell) ساهه کڻي ٿو ۽ پاڻ کي زنده رکي ٿو ۽ Process) (Cellular مڪمل ڪري ٿو، جڏهن ته هوڏانهن وري غير نامياتي Compounds) (inorganic مرڪب جن ۾ لوڻ (Salts)، معدنيات (Metals) ۽ ٻيا ڌاتو (Elemental) عنصر اچي وڃن ٿا، شامل آهن.

اڄ ڪلهه جي دور ۾ آرگينڪ (Organic) يعني نامياتي جنهن کي ٻين لفظن ۾ آسانيءَ سان سمجهڻ لاءِ اسان نيچرل (Natural) يعني ”قدرتي“ به سڏي سگهون ٿا. ٻه اهڙا ته ٽپيڪل (Typical) لفظ سماعت سان ٽڪرائجن ٿا، جيڪي تقريبا˝ هر خاتون جي زبان منجهان ادا ٿين ٿا، ڇوته ”سائنسي ٽيڪنالاجي“ جي فراهم ڪندڙ آساني هر قسم جي ”سينگار“ واري شيءَ کي جديد انداز ۾ پيش ڪيو آهي. لوشن (Moisturizers) هجن يا وري مسڪارا (Mascaras) هر قسم جي سينگار واري قدرتي طور تي ملندڙ شيءَ کي جديد سائنسي ٽيڪنيڪس کي استعمال ڪندي ٺاهيو وڃي ٿو ۽ پوءِ ديده زيب شيشي جي بوتلن ۽ دٻن ۾ پيڪ ڪري دلفريب انداز سان دوڪانن ۾ سينگاري رکيو وڃي ٿو. بغير محنت جي آسانيءَ سان ملندڙ قدرتي ”جڙي ٻوٽين“ ۽ ٻين شين منجهان ٺهندڙ اهڙيون شيون دوڪاندار وڏي ڪاميابيءَ سان ”وڪرو“ ڪن ٿا ۽ ”آمدني“ وڌائن ٿا. ڇو ته استعمال ٿيندڙ شيون ايترو مهانگيون نه هونديون آهن، جيترو انهن کي سهڻو ۽ دلفريب ڪري پيش ڪيو ويندو آهي. بس ”محنت“ ڪري پوءِ ”ڪمائڻ“ به هڪ ”روزي“ ڪمائڻ وارو بهترين طريقو آهي. پر هتي اڄ هيڏي

وڏي ”تمهيد“ جو مطلب ۽ مقصد هڪ ٻيو به آهي. ا هو هيءُ آهي ته اسان وٽ اڃان تائين ”سچائي“ ايترو غالب نه ٿي آهي، جو عام ماڻهن جي مزاج کي بلند بڻائي سگهي. اسان وٽ اهڙين فئڪٽرين جو اسٽينڊرڊ (Industry Standard) يا ڪو قاعدو قانون اهڙو نه بڻايو ويو آهي جيڪو ا نهن سڀني ڳالهين کي مطمئن ڪرڻ لاءِ هجي جنهن سان عام ماڻهوءَ جي ”صحت“ سان هٿ چراند نه ٿئي. ڇو ته اهڙيون ڪيتريون شيون انهن سينگار واري شين منجهه استعمال ٿين ٿيون جن جي صحيح نموني استعمال ڪندڙ کي ”ڄاڻ“ نه ڏيڻ گاهڪ (Users) جي ”صحت ۽ تندرستي“ سان ڄڻ ته هڪ مذاق جي برابر آهي ۽ بعض اوقات ننڍڙين غلطين پويان استعمال ڪندڙ چمڙيءَ جي خطرناڪ بيمارين جي وَرَ چڙهي وڃن ٿا ۽ بيحد نقصان سهڻو پوين ٿو.

سڀ کان پهرين ملڪ ۾ اهڙي فئڪٽرين جي مالڪن تي قانون نافذ ڪرڻ وارن جو فرض آهي ته قانون لاڳو ڪن۽ جيڪو ا نهنتي عمل نه ڪري ته ”قانوني ڪارروائي“ڪئي وڃي. ڪنهن به شيءِ کي ”معياري(Standard)“ بڻائڻ لاءِ ضروري آهي ته معياري نموني شين کي، عالمي معيار مطابق استعمال ڪيون وڃي. سائنسي ٽيڪنالاجي کي استعمال ڪندي، سائنسي عالمي معيار مطابق ”جدول“ کي استعمال ڪندي ”ماپ ۽ تور“ جو معيار قائم ڪيو وڃي. ”قدرتي“ جڙيون ٻوٽيون، گل، ٻوٽا ۽ ٻيون جيڪي به شيون استعمال ڪيون وڃن ته ا نهن کي پهريان عالمي معيار مطابق ”ماپ تور“ ڪري استعمال ڪرڻ کپي ۽ پوري ڄاڻ گاهڪ لاءِ ”ڪاغذ“ تي يا ”دٻي“ مٿان لکڻ کپي. ڪاسميٽڪس جو تعلق جيئن ته سڌو سنئون انساني صحت ۽ چمڙيءَ سان هوندو آهي. ان ڪري ڪنهن کي به اها

اجازت نه ٿي ڏيئي سگهجي ته ڪو ماڻهو غير ذميواري جو مظاهرو ڪري ۽ عام ماڻهن جي ”صحت ۽

چمڙي“سان ”هاڃيڪار“نمونيپيشاچي.هرڪنهنکيخبرآهي تهاهڙاڪيترائي،قدرتيطور ملندڙ، گل، ٻوٽا،جڙون ۽ٻوٽيون،لاتعداد۽بيشمار فائدنسان ڀرپور هزارها سالنکان هنڪائنات ۾موجودآهن۽هر دور ۾ ”انسانن“ پنهنجي خوبصورتي کي وڌائڻ ۽ قائم و دائم رکڻ لاءِ انهن جو استعمال ڪيو آهي. پر هر قدرتي شيءَ کي استعمال ڪرڻ جو به هڪ خاص انداز ۽ طريقو هوندو آهي ته جيئن ا نهن جي غلط ۽ نقصانده اثرن کان پاڻ کي بچائي سگهجي. هر انسان جيڪوانسلسلي۾ ”ڄاڻ“ رکيٿو۽ڄاڻيٿوتهڪيئناستعمالڪرڻکپي ته پوءتِهفائدوآهي،ورنهنقصانئينقصان ٿيندو.قدرتيوسائلکياستعمالڪنديهينئر موجوده دور۾جديدسائنسيبنيادنتي قائمٽيڪنالاجيءجَواستعمال نه صرف بهتريآڻي ڇڏي ٿو، پر گڏوگڏ وقت به بچائي سگهجي ٿو. ان ڪرياهو ضروريآهي ته اهڙين ”فئڪٽرين“تي قانون نافذ ڪندڙ ادارا، قانوني طور تي نگاهه رکن ۽ نظرداري ڪن ته جيئن ”عالمي معياري پرک“ (International Standard)مطابق حسن وآرائشجو سامانتيار ٿئي۽ ”ليبل“ لڳايا وڃن ته جيئن هر ماڻهو پنهنجي ”طبعيت، مزاج۽ صحت“ کيمدنظررکندياهڙيننامياتيڪاسميٽڪس Cosmetics) (Organicجواستعمالخوشيءسَانڪري سگهن۽ ڀرپور فائدو حاصل ڪري سگهن.

صحت (Health) ۽ ماحول (Environmental) جي آگاهي حاصل ڪرڻ بعد، پاڪستان ۾ به مرد ۽

و حسن (Natural Organic Cosmetics) نامياتي ۽ (قدرتي) نيچرل هاڻي (Men and women) خواتين

آرائش جون ذاتي شيون استعمال ڪرڻ لڳا آهن. استعمال ڪندڙ ماڻهن جي تعداد ۾ وڌيڪ پيش رفت ٿيڻ بعد، عام مارڪيٽ ۾ ماڻهن )وڪرو ڪندڙن( ڪيترن ئي قسمن جون ڪريم، لوشن ۽ ٻيون اهڙيون آرائش جون شيون مارڪيٽ ۾ منظرعام تي آڻڻ شروع ڪيون آهن، جن تي خاص طور تي ”سڀ قدرتي“ Natural) (All جو ليبل (Label) لڳل هوندو آهي ۽ اهو سڀني )مرد ۽ خواتين( لاءِ هوندو آهي. هاڻي هڪ ڳالهه قابل غور آهي ته هڪ طرف ”ڄاڻ“، آگاهي حاصل ڪندڙن جو تعداد وڌي رهيو آهي ته وري ٻي طرف اهڙن ”وڪرو ڪندڙن“، مارڪيٽنگ ڪندڙن ۾ به اضافو ٿي رهيو آهي، جيڪي وڌ کان وڌ قدرتي شين جو ليبل لڳائي، ۽ گهٽ قيمت رکي، ٿوري وقت ۾ گهڻي کان گهڻو منافعو ڪمائڻ جي ڪوشش ڪري رهيا آهن. اسان منجهان تقريب ˝ا گهٽ ماڻهن کي اها خبر هوندي ته گهٽ ۾ گهٽ (60%) سٺ سيڪڙو چمڙيءَ مٿان استعمال ٿيندڙ شيون سڌو سنئون

(Sixty (60%) of the personal care products we are .ٿيون وڃن ٿي جذب منجهه رت (Directly)

روايتي ته آهي ويو ڏٺو اهو دوران ريسرچ تحقيقي absorbed directly into the circulatory system)

طور تي استعمال ٿيندڙ ) حسن و آرائش و زيبائش( واريون (Traditional) ڪاسميٽڪس گهڻي ڀاڱي م ضرِ

اثرات رکندڙ ڪارسينوجينڪ (Carcinogenic)، ڪيميائي رطوبتن کي گهٽ وڌ ڪندڙ هارمون

جسم (Neurotoxic Ingredients) جزا بڻائيندڙ زهريلو کي خلين دماغي ۽ (Hormonal disrupting)

اندر خطرناڪ قسم جا ڪيميائي ماده chemicals) (Harmful- يعني رطوبتون پيدا ڪن ٿا. جيڪڏهن اهڙين شين جو استعمال لاڳيتو رکبو اچبو ته پوءِ هڪدم اچانڪ اهڙا ته هاڃيڪار نتيجا سامهون ايندا جو انهن کي ڪنٽرول ڪرڻ تمام ڏکيو ٿي پوندو ۽ ڪڏهن ڪڏهن ايئن به ٿيندو آهي، جو فوري طور تي ڪو اهڙو خطرناڪ نتيجو ڏسڻ ۾ نه ايندو آهي، پر پوءِ ورهين پڄاڻان انهن جو نتيجو نظر اچڻ شروع ٿي ويندو آهي، جنهن کي پوءِ ڪوبه ڪنٽرول ڪرڻ جي اڃان تائين سگهه حاصل نه ڪري سگهيو آهي. يعني ته )ڪينسر( وغيره. ان ڪري اِهو مفيد مشورو ڏنو وڃي ٿو، ته برائي مهرباني توهان جڏهن به پنهنجي لاءِ ذاتي حفاظت جون شيون خريد ڪريو ته لازمي طور تي لڳل ليبل ضرور پڙهو ۽ غور سان پڙهو. سرسري نه بلڪه توجهه مرڪوز ڪري پوءِ پڙهو ۽ سمجهو ته ا ن ۾ ڪهڙا ڪيميائي جزا شامل ڪيا ويا آهن. صرف اهو لکڻ ڪافي ناهي ته )قدرتي ڪاسميٽڪس.( هاڻي اسان توهان کي ڪجهه خاص خطرناڪ ڪيميائي نالا ٻڌايون ٿا، جن کي پڙهو ته توجهه ضرور ڏيو. خاص طور تي سوڊيم لاريٿ سلفيٽ Sulphate) Laureth (Sodium ۽ سوڊيم لاريل سلفيٽ Sulphate) Laurel (Sodium ا هي ٻئي ڪيميائي مرڪب خاص طور تي چمڙيءَ جي حفاظت لاءِ ٺهندڙ لوشن، ڪريم، شيمپو وغيره ۾ استعمال ٿين ٿا.

(Typically used in raft of skin care products to make foam), all of which

have been known to cause dermatitis, eye, irritation and mouth ulcers.

اهڙيون ڪاسميٽڪس جيڪي چمڙيءَ مٿان گهڻي کان گهڻو جهاڳ (Foam) پيدا ڪري سگهن ۽ ٻي طرف وري اهڙيون ميڪ اپ جون شيون مثال طور پائوڊر ۽ بلش آن وغيره ۽ ٻيون اهڙيون ڪاسميٽڪس جن کي خراب ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ پرزرويٽوٽس جي طور تي استعمال ڪيو وڃي ٿو تن جا به صحت ۽ تندرستي تي خراب اثرات مرتب ٿين ٿا.

Preservatives used in deodorants and makeup that negatively affects

testosterone levels and phthalates)

اهڙن ڪيميائي جزن جي استعمال ڪرڻ سان ساهه جي تڪليف (Asthma) ڪينسر (Cancer)، ٿولهه (Obesity) ۽ مردن منجهه توليدي جزا گهٽ ڪرڻ وغيره شامل آهي. men) in fertility (Reduced ٻي طرف وري جيڪڏهن ٻين ڌاتو وغيره جا عنصر مثال طور شيهو (Lead)، مرڪيوري (Mercury) ۽ آرسينڪ (Arsenic) جيڪي خاص طور تي نيل پالش وغيره ۾ ۽ شيونگ ڪريم ۾ استعمال ڪيا وڃن ٿا، سي دماغي )تنتي سرشتي کي تباهه و برباد ڪري سگهن ٿا( جيڪڏهن اهڙين شين جو استعمال گهڻي وقت لاءِ لاڳيتو ڪيو وڃي ته پوءِ تمام هاڃيڪار ثابت ٿي سگهن ٿا. صرف اهوئي ڪافي نه اهي، پر توهان لاءِ ايترو ضروري آهي ته جيڪڏهن توهان قدرتي ڪاسميٽڪس کي استعمال ڪريو ٿا ته پوءِ ياد رکو ته انهن سڀني منجهه ڪجهه اهڙا ته سڻڀا غذائي جزا ضرور موجود آهن، جن جي ڪري ا هي ايتري اهميت جا حامل آهن. جيئن ته اسان کي خبر آهي ته اهي قدرتي ڪاسميٽڪس جڙيون ٻوٽيون پاڻ منجهه بي انتها مفيد سڻڀ وارا غذائي جزا شامل ڪيو هجن ٿيون.

(Organic cosmetics have been found to be more effective as they are

derived from nutrient rich ingredients such as coco butter, tea tree extracts, pomegranate seeds and other essential oils)

سڻڀ وارا غذائي جزا مثال طور ڪوڪا مکڻ، چانهه جي پنن جو عرق، ڏاڙهون جا داڻا ۽ ٻيا ضروري سڻڀ وارا تيلن جا داڻا شامل هوندا آهن. جن منجهان اهڙيون شيون ٺاهيون وينديون آهن. ان ڪري چمڙيءَ جي ماهرن

۽ غذائي ماهرن جي راءِ مطابق عام ماڻهن کي اها صلاح ڏني وئي آهي ته اهڙين شين کي استعمال ڪرڻ کان اڳ

عالمي معياري اسٽينڊرڊ مطابق پنهنجي آڱوٺي جي نشان selecting when thumb of rule (Basic

products) care personal واري صلاح تي عمل ڪيو وڃي ۽ جيڪڏهن ا نهن منجهه اهڙا غذائي جزا استعمال ڪيا ويا هجن، جيڪي عام زندگيءَ ۾ توهان واپرائي نه سگهندا هجو ته پوءِ اهڙيون شيون به نه واپرايون وڃن، ڇو ته اهو ئي توهان جي حق ۾ بهتر ثابت ٿيندو.

Cosmetic contains ingredients, which you can not eat and then the product

should not be a part of your grooming regime.

نامياتي ڪاسميٽڪس دراصل ا هي هارسينگار جا حسن افروز سامان آهن ۽ انهن آرگينڪس (Organics) جيڪي دنيا ۾ مڃيل ادارن وٽان تصديق شده آهن، منجهان ٺاهيا ويندا آهن. ڪوبه نامياتي جزو ingredient) (Organic يعني ته قدرتي طور حاصل ڪيل جزو، جنهن کي ان ڪم لاءِ پوکي تيار ڪيو ويندو آهي ۽ ا ن دوران ڪوبه ڪيميائي مرڪب نه ملايو ويندو آهي.

(An organic ingredient (or natural ingredient) is formally an ingredient

which has been harvested without use of synthetic chemical compounds)

آزمايل نسخا

\* جيڪڏهن خدانخواسته جسم جي ڪنهن حصي تي تيزاب يا ڪا ٻي اهڙي ٻي شيءَ هارجي پوي )يعني ته ڪري پوي( ته پوءِ فورا˝ کير کڻي ا ن جاءِ مٿان تيستائين هاريندا رهو جيستائين کير ڦٽڻ بند نه ٿي وڃي، ڇو ته جڏهن کير تيزاب مٿان هاربو آهي ته ڦٽڻ شروع ٿي ويندو آهي.

\* جڏهن توهان ديڳڙي ۾ کير وجهي ڪاڙهيو ته ا ن کي هارجڻ کان بچائڻ لاءِ ا ن ديڳڙيءَ جي چوگرد آڱر سان ڪنارن تي گيهه يا مکڻ لڳائي ڇڏيو کير ا ٻارو کائي ٻاهر نه هاربو.

\* لان جي ڪپڙن کي پاڻيءَ ۾ شرنڪ ڪرڻ وقت، بالٽيءَ ۾ پاڻي وجهڻ وقت ٿورو لوڻ ملائي ڇڏيو. اڌ ڪلاڪ تائين ڪپڙي کي پسائڻ بعد، بغير نيپورڻ جي تار يا رسيءَ تي ڪپڙو ڦهلائي ڇڏيو، ڪڏهن به نيپوڙيو نه بلڪل به نه.

\* گرميءَ جي داڻن کان بچڻ لاءِ پنهنجو ديسي نسخو استعمال ڪريو. ”ميٽ“ کي پسائي رکو ڪنهن ٺِڪر جي ٿانوَ ۾ اڌ ڪلاڪ کانپوءِ مهٽي لسو ڪري منهن ۽ جسم جي باقي ٻين حصن تي ليپ ڪري لڳايو. 15 کان 21 منٽن بعد پاڻيءَ سان ڌوئي صاف ڪري ڇڏيو، گرميءَ جا داڻا بلڪل صاف ٿي ويندا.

جا پن رکي

”نم“

\* ڪپڙن جي الماڙي، ڪتابن ۽ رسالن وغيره جي رکڻ واري جڳهه تي ڇڏيو. ”اوڏوهي“ ويجهو نه ايندي ۽ شيون وغيره محفوظ رهندا.

\* \* \*

###### املهه ماڻڪ

حضرت علي رضي الله تعاليr عنه جن قول مبارڪ آهي ته:

\* انسان ا ن دولت تي ايترو تڪبر ڇو ڪري ٿو؟

\* جو اگر ”حلال“ جي ڪمايل آهي ته ”حساب“ ڏيڻو پوي ۽ جيڪڏهن ”حرام“ جي آهي ته پوءِ عذاب

سهڻو پوندو!

\* ڪتابن کان خالي ڪمرو، بلڪل ائين هوندو آهي، جيئن ڪو انساني جسم، روح کان بغير هجي.

“A room without book is like a body without a soul”.

\*

\* پنهنجي ضمير جو محاصرو پاڻ ڪري وٺو، ان کان اڳ جو توهان جو محاصرو ڪيو وڃي.

\* اهو ائين ئي آهي جيئن چيو ويندو آهي ته نماز پڙهي وٺو، ان کان اڳ جو توهان جي نماز پڙهي وڃي، محبت ڪڏهن به مري نٿي سگهي، محبت ماري ڇڏيندي آهي“!.

\* شفيق استاد ۽ مخلص دوست، خدا جي وڏي نعمت هوندا آهن. \* لفظن جو غلط استعمال تمام وڏو گناهه آهي. )سقراط(

\*\* \*

¸ط لباس

احتيا

ڪپڙي کي سبي پائجي ته ا ن کي ”لباس“ سڏيو ويندو آهي. دراصل ”لباس“، جنهن کي عام زندگيءَ ۾ ڊريس، وڳو يا ڪپڙا ڪري سڏجي ٿو سو اسان پنهنجي بدن کي ڍڪڻ لاءِ، اِستعمال ڪريون ٿا. ۽ اِهائي بنيادي ۽ اولين ضرورت آهي. تنهن بعد اِهو خيال رکڻو پوندو آهي ته موسم جي شدت جي حساب سان ڪپڙن جو انتخاب ڪيو وڃي. گرمي ۽ سرديءَ مطابق موسم جي شدت کي ڏسندي، سياري ۾ گرم ۽ سوٽي ڪپڙن جو انتخاب ڪيو ويندو آهي، جڏهن ته گرمين ۾ نرم، هلڪا ۽ ٿڌا ڪپڙا استعمال ڪيا ويندا آهن. هلڪا، نرم، ململ جا سوٽي ڪپڙا، گرمين ۾ جسم کي ڍڪڻ لاءِ استعمال ۾ آڻبا آهن. لباس ڪهڙي به موسم جو هجي، ا ن کي سنڀالي رکڻ، ڌوئڻ ۽ وري اِستعمال ۾ آڻڻ، نهايت ئي اهم مرحلا آهن. هڪ دفعو ڪپڙا نوان جڏهن سِبي تيار ٿي ويندا آهن ته ا ن کان پوءِ ا نهن جي سارسنڀال، ڌوئڻ، سڪائڻ، ۽ ويڙهي رکڻ کان وٺي وري ٻيهر اِستعمال تائين نهايت ئي ڌيان طلب ۽ محنت طلب ڪم آهي. ڪپڙا نه صرف جسم ”ڍڪڻ“ جو ذريعو آهن، پر گڏوگڏ اسان جي جسم جي ”حفاظت“ پڻ ڪن ٿا. جسم جي صفائيءَ ۾ اسان جي ”صحت“ لڪل هوندي آهي ۽ اسان کي خبر آهي ته ”صفائي نِصف ايمان“ آهي.

هر ماڻهو کي گهرجي ته ڪپڙا صرف ڏيکاءُ ۽ ظاهري شوبازي لاءِ نه پر خاص طور تي پنهنجي حفظانِ صحت جي اصولن پٽاندر اِستعمال ڪرڻ گهرجن. گرمين جي موسم ۾ پنهنجي علائقائي موسم جي مطابق ٿڌا، نرم ۽ هلڪا ململ جا ڪپڙا زيب تن ڪجن ۽ ساڳيءَ ريت وري سياري جي موسم ۾ وري گرم، ٿلها، اوني، سوٽي ۽ ريشمي ڪپڙن جو اِستعمال مناسب رهندو آهي. لباس جسم کي ڍڪڻ، موسم جي شدت کي برداشت ڪرڻ، شخصيت کي نِکارڻ ۽ سنوارڻ ۽ سوسائٽي ۾ اِنسان جي عزت ۽ وقار ۽ سماجي حيثيت کي ا جاگر ڪرڻ ۾ معاون ۽ مددگار ٿي ڪري نهايت ئي اهم ڪِردار ادا ڪري ٿو. ۽ اِن سان گڏوگڏ جيڪڏهن صحت و صفائي جي ا صولن کي به مدِ نظر رکيو وڃي ته ”لباس“ جي افاديت اڃان به وڌي وڃي ٿي.

مثال طور سڀ کان پهرين اِهو خيال رکڻ کپي ته لباس هميشه آرام ده ڪپڙي جو هئڻ گهرجي. جيئن ته خارش ۽ الرجي جو انديشو نه رهي ۽، جسم تائين هوا جو گذر ٿيندو رهي. اهڙي فيبرڪ جو اِستعمال ڪرڻ جنهن سان جسم منجهان نڪرندڙ، پگهر ۽ چڪنائي هوا جي رستي خارج ٿيندا رهن ٿا ۽ ڪنهن به اجائي قسم جي خارش کان اِنسان بچي پوي ٿو. ٻيون نمبر خاص احتياط آهي ته ماڻهو کي هروڀرو تمام گهڻا چست۽ سوڙها ڪپڙا بلڪل به نه پائڻ گهرجن. لباس تمام ننڍو ۽ سوڙهو ۽ نه وري ڊگهو ۽ ويڪرو هجي جو هروڀرو ڪٿي اٽڪنڊو وتي. موٽر سائيڪل جي ڦِيٿي ۾ ڦاسي پوي يا وري سائلينسر ۾ وڃي اٽڪي ۽ ٽنگ مڙي پوي. اِهڙي طرح قميص نه تمام گهڻي ننڍي هجي ۽ نه ئي وري ڊگهي هجي. بس درمياني هجڻ گهرجي.

\* \* \*

”ڪڏهن کلڻ خواري ته ڪڏهن روئڻ راحت“

مٿئين سِٽ ته هڪ عام چوڻي طور اِستعمال ٿئي ٿي. پر تازي تحقيقي سلسلي دوران ڏنو ويو آهي ته جيڪڏهن هڪ طرف کلڻ جا فائده م رتب ٿين ٿا ته وري ٻي طرف ساڳيءَ ”کلڻ“ جا بي انتها ۽ شديد قسم جا نقصانات به نظر اچن ٿا. هڪ چوڻي مطابق ته ”کلڻ سان خوف وڌي ٿو“، سائنسدانن نالي فرنر ۽ ارونئيسن هڪ تحقيقي جرنل ۾ لکن ٿا ته گهڻي کلڻ جا نقصان به گهڻائي ٿين ٿا. گهڻو کلڻ نقصانڪار به ٿي سگهي ٿو.

کلڻ جا فائده ڏسجن ته واقعي بيشمار آهن جيئن مثال طور؛ ا ن سان ڪاوڙ گهٽجي ٿي، ڊپريشن ۾ گهٽتائي اچي ٿي، سورَ سهڻ جي سگهه يعني قوت وڌي ٿي، دل جي دوري جا خطرات گهٽجن ٿا، ڦڦڙ پنهنجو ڪم بهتر نموني سرانجام ڏيئي سگهن ٿا، ۽ رت ۾ شگر ليول گهٽجي وڃي ٿي. جيڪا شگر جي مريضن لاءِ پڻ مفيد آهي. هاڻي اچو ته ڏسون ته گهڻي کلڻ جا نقصان ڪهڙا ڪهڙا آهن: گهڻي کلڻ جا نقصان به گهڻائي ٿين ٿا، مثال طور: غشي کائي ڪري پوڻ، دل ۽ کاڌي جي نالي اِيسوفيگس (Esophagus) جو ڦاٽي پوڻ، ڇَ ن (Hernias) جو وڌيڪ خراب ٿيڻ، دمي جو دورو پوڻ، مٿي جو سور ٿيڻ، ۽ ڄاڙيءَ جو ٻاهر نڪري اچڻ، يعني ته (Dislocation Jaws) of وغيره گهڻي کلڻ سان ڪجهه بيمارين ۾ گهٽتائي به ٿي سگهي ٿي. جيئن ته مِرگهي، دماغ جو ڪينسر، دماغ جي خرابي ۽ ملٽي پل اِسڪليروسس.(Multiple-Sclerosis)

مٿئين تحقيق منجهان اِهو نتيجو اخذ ڪيو ويو ته ”درميانو کلجي، نه تمام گهڻو وڌيڪ کِلجي ۽ نه ئي وري گهٽ کِلجي“ ورنه ڪڏهن ڪڏهن گهڻو کلڻ ڪنهن بيماريءَ جو سبب به ٿي سگهي ٿو. يعني ته ڪنهن بيماري سببان ماڻهو وڌيڪ کلندو رهندو آهي. اِن ڪري تحقيق منجهان ثابت ٿيو ته ضرور کلجي پر اِعتدال ۾ رهي کِلجي ته فائدو حاصل ٿي ويندو. ورنه نقصان ٿي پوندو.

تڏهن ئي ته ڪي ڏاها اِئين به چئي ويا آهن ته:

”ڪنهن جو کلڻ خواري، ته وري ڪِنهن جو روئڻ راحت“

\* \* \*