

ورزش اور صحت

عظیم قاری محمد عمران مغل بی اے

خالق کائنات نے تمام مخلوق میں سے جو مشینری انسان کو عطا کی ہے اس کی مثال اس دنیا میں نہیں ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ اس مشینری سے کماحقہ بہت کم انسان واقف ہوئے ہیں جنہوں نے اس راز کو پایا ہے وہ ایک صدی گزارنے کے باوجود نوجوانوں کی طرح زندگی بسر کر رہے ہیں بالکل مختصر الفاظ میں عرض کروں تو یہ راز مشینری کے پرزوں سے مناسب وقت میں مناسب کام لینے کا طریقہ ہے۔ زمانہ طالب علمی میں میں نے پرنسپل صاحب کی خدمت میں عرض کیا کہ لمبی عمر کا کیا راز ہے فرمایا ہر وقت اپنے آپ کو کسی نہ کسی مثبت کام میں مصروف رکھنا، سادہ غذا اور تازہ ہوا کا استعمال۔ اس کے علاوہ نہ کسی دوا کی ضرورت ہے نہ فکر و اندیشہ۔ تازہ ہوا کیلئے صبح شام کو سیریا ہلکی ورزش از بس ضروری ہے۔ اس سے تین چلہ بڑے پڑے، قلب، معدہ، دماغ، ہمسہڑے، گردے وغیرہ ٹھیک طریقہ سے اپنے اپنے فرائض سرانجام دینے لگتے ہیں مقررہ وقت پر سیریا ورزش ایک ایسی غذا یا دوا ہے جس سے تمام اعضاء کو اپنے وظائف انجام دینے کا موقع ملتا ہے اور طبی نقطہ نگاہ سے یہی طریقہ ان پرزوں سے کام لینے کا ہے۔ جوانی کو زیادہ عرصہ تک مہمان رکھنے کے لیے اطباء کرام نے صرف ایک ہی طریقہ ارشاد فرمایا ہے کہ ہر انسان اپنی رگیں اور پٹھے استعمال کرتا رہے رگوں اور پٹھوں کے جال کو سمجھنے کے لیے ہمارے پرنسپل صاحب مرزا محمود دامت برکاتہ فرماتے کہ چارپائی کی پائنتی اگر ڈھیلی ہو جائے تو ساری چارپائی ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ بالکل ایسے ہی انسان کے پٹھے یا اعصاب اگر ڈھیلے پڑ جائیں تو جسم بے ڈھب ہو جاتا اور لڑھکنے لگتا ہے اور اس کا علاج محنت مشقت یا ورزش ہے جسمانی طاقت کا دارو مدار اعلیٰ درجہ کے خون پر ہے۔ جسم پر عمر کا اثر وہ مردہ غلے ظاہر کرتے ہیں جو جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ ان سے نجات کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ ورزش یا مشقت کی لاشی سے نکال باہر کیا جاوے اور یہ لاشی تازیت صبح شام چلتی رہے کیونکہ روزانہ لاکھوں غلے جنم بھی لیتے ہیں اور مرتے بھی۔ اگر آپ کی بانٹوں یا رگوں میں مردہ غلے جمع نہیں تو آپ کی آواز کا ستر برس کی عمر میں بھی ایسا کرکڑا جیسے بیس برس کا لڑکا۔

گنٹھیا، وجع المفاصل، شریانوں کا سخت ہو جانا وغیرہ کی دو خاص وجوہ ہیں۔ اپنے اعصاب کو کام کا موقع نہ دینا اور ہر وقت بیٹھے اور چوپایوں کی طرح جگالی کرتے رہنا اور دو نمبر کے یعنی ready made کھانے اور میدہ کی تیار شدہ چیزیں کھانا۔ میدہ انسانی صحت کا جتنا دشمن ہے اتنا زہر بھی نہیں ہے۔ یہ معدہ پر بوجھ ڈالتا ہے جس کو وہ برداشت نہیں کر پاتا اور یہی حال ان کھانوں کا ہے جو معدہ میں سریش کی طرح چپک جاتے ہیں اس سے دوران خون رک کر سستی، کابلی، اعصابی درویدیں، شروع ہوتی ہیں اور پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اگر