

ڈاکٹر محمد قاسم ضیاء (ڈی ایچ ایم ایس)

سے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہو کر علاج و مشورہ پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

### مرض اور پرہیز

بیماری کے دوران چائے، کافی، بازاری بوتلوں کا پانی، ہر قسم کے محرکات، تمباکو، مٹھائیاں، مصالحہ دار غذاؤں، ٹین پیک مشروبات جو کہ معز صحت ہوتے ہیں، سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے اور اس کے علاوہ ہر اس چیز سے جو طبیعت کے خلاف ہو، لازماً پرہیز کرنا چاہیے۔ البتہ دودھ، چاول، تازہ سبزیاں، پھل حسب حالت اور حسب خواہش معالج کی ہدایت کے مطابق استعمال کرنے چاہیں۔

مزمن امراض میں غذا کا صرف ایک اصول ہے کہ موافق طبیعت سب کچھ کھاؤ اور غیر موافق سے قطعی پرہیز کرو۔

نوٹ: ہو میو ڈاکٹر محمد قاسم ضیاء نے قارئین کے خطوط کا جواب دینے کا سلسلہ شروع کیا ہے۔ اگر آپ بھی کسی مرض کے بارے میں مشورہ چاہیں تو الشریعہ کے ایڈریس پر بمعہ جوابی لفافہ خط لکھ کر مشورہ کر سکتے ہیں۔

## غیر مفید خوراکیوں سے پیدا شدہ امراض

چند بیماریاں ذیل میں درج ہیں جو غیر مفید خوراکیوں کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

خوراک کوئی بھی ہو، وہ غیر مفید نہیں ہوتی بلکہ اسے استعمال کرنے کے طریقہ کار میں تبدیلی کر کے اس کو مفید یا غیر مفید بنایا جاسکتا ہے۔ غیر مفید خوراک سے مراد ہے کہ اس میں سے ضروری نمک ہم اپنی بے وقوفی سے ضائع کر دیتے ہیں جن نمکیات کی موجودگی ہماری صحت کو تادیر قائم رکھنے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ ایسے طریقوں سے تیار ہونے والی غیر مفید خوراکیوں سے جو امراض جنم لیتے ہیں، وہ درج ذیل ہیں۔

۱- عام طور پر ہر فرد بشر کے دانتوں کا کمزور ہونا، یعنی درد کرنا اور ماس خورہ وغیرہ۔

۲- سر سے بالوں کا گرنا، یعنی گنجا پن۔

۳- سطح جسم کی بیماریاں مثلاً کھجلی، پھنسیاں، پھوڑے، جلدی امراض کا ہونا۔

۴- اعصابی امراض یعنی مایوگولیا، اختلاق الرحم وغیرہ۔

۵- قبل از وقت جسمانی کمزوری، دماغی کمزوری۔

۶- جوانی کے وقت میں بڑھاپے کے آثار کا نمایاں ہو جانا۔

یہ بات رات دن آپ کے مشاہدے میں آتی ہوگی کہ غریب لوگ بہ نسبت امراء اور درمیانے درجہ کے طبقے کے لوگوں کی صحت مند اور ہشاش بشاش ہوتے ہیں اور وہ مضبوط جسموں کے مالک ہوتے ہیں۔ اس کی اصل وجہ وہی ہے یعنی سلوگی۔ وہ لوگ اپنی زندگی سادہ خوراک، پوشاک اور اپنا وقت محنت مشقت میں گزار دیتے ہیں۔ ان کا تمام وقت روزی کمانے میں گزرتا ہے۔ کہیں شام کو وہ اپنے گھر پہنچتے ہیں، اس تھوڑے سے وقت میں اور ذرا سی پونجی میں جو وہ کما کر لاتے ہیں کیسے ممکن ہو سکتا ہے کہ وہ عیاشی اور نفاست کو مد نظر رکھ سکیں۔ گویا کہ وہ زمانہ موجودہ کے تمدن سے ناواقف ہوتے ہیں۔ لیکن یہ لوگ قدرتی سیدھے اور صحیح راستے پر چلتے ہیں اور قدرت کا نشا لا علمی میں پورا کر رہے ہوتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جس چیز کے ہم آرزو مند ہوتے ہیں، قدرت انہیں وہی چیز تھوڑے داموں میں بخش دیتی ہے یعنی وہ اپنی لاعلمی میں قدرت کے اصل اصول غذا پر کاربند ہوتے ہیں۔ اور ہم مشین کے باریک آٹے اور مرغن گوشت اور سبزی، چشنیوں، اچار مصالحوں کے چکر میں پھنس کر زندگی کے اصول سے دور جا نکلتے ہیں۔ یعنی ہم دانستہ قدرت کا مقابلہ کرتے ہیں اور قدرت کی عطا کردہ نعمتوں کو ضائع کر کے استعمال کرتے ہیں۔ حکماء اور ڈاکٹر حضرات