تقلیلِ غذا وسیلۂ صحت

حکیم محمد سعید

کھانے پینے میں اگر انسان احتیاط اور اعتدال سے کام لے تو صحت برقرار رہتی ہے اس حکمت کو قرآن کریم میں اس طرح بیان فرمایا گیا ہے۔

كُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا یعنی "کھاؤ پیو مگر اسراف نہ کرو"۔

اس آیت میں اللہ تبارک وتعالیٰ نے اپنے بندوں کو اسراف سے منع کر کے محض بدل ما یتحلل کے طور پر کھانے پینے کا حکم دیا ہے تاکہ کام اور محنت کے دوران ضائع ہونے والی توانائی بحال ہوتی رہے اور جسم کی ہیئت اور اس کی طبعی کیفیت برقرار رہ سکے۔ اس سے ظاہر ہے کہ انسانی فطرت اس امر کی مقتضی ہے کہ غذا مقدار و کیفیت میں ضرورت کے عین مطابق ہو۔ ان دونوں اعتبارات سے غذا میں کس طرح کا اضافہ اسراف ہو جائے گا جو نہ صرف فطرت کے خلاف ہو گا بلکہ جسم کو مصیبتوں، آلام اور امراض میں مبتلا کرے گا۔

حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ حضور اکرمؐ نے فرمایا کہ :

"دو نعمتیں ایسی ہیں کہ جن کے بارے میں لوگ عام طور پر گھاٹے میں رہتے ہیں ایک صحت اور دوسرے فراغت"۔

مسند میں نبی اکرمؐ سے مروی ہے :

"آدمی کو اپنی بھوک سے زیادہ نہ کھانا چاہیے کیوں کہ ابن آدم کو صرف چند لقمے کافی ہوتے ہیں کہ اس کی کمر سیدھی رہے اور وہ بھی اس حساب سے کہ معدے کی گنجائش کا ایک تہائی حصہ کھانے کے لیے، دوسرا پانی کے لیے اور تیسرا سانس لینے کے لیے ہو"۔

میں سمجھتا ہوں کہ اگر آدمی باعتبار کم و کیف بقدرِ کفایت غذا پر قناعت کرنے کا خود کو عادی

بنائے تو اس کی آدھی سے زیادہ مشکلات اور آدھے سے زیادہ مسائل از خود نابود ہو جائیں گے۔ زندگی کی بھاگ دوڑ جس نے آج کے ہر انسان کو ہلکان کر رکھا ہے اور انسانیت سے اس کا چین اور قرار چھین کر ساری دنیا کو میدانِ کارزار بنا رکھا ہے یہ سب آج کے انسان کی جوع البقر کا نتیجہ ہے۔ یعنی خرابی کی اصل اور جڑ اسراف ہے یہ اسراف جب مزاج اور طبیعت کا جزو بن جائے تو ساری زندگی اس سے متاثر ہوتی ہے۔

اگر انسان زیادہ سونے ' زیادہ کھانے ' زیادہ کمانے اور مستقبل کی زیادہ فکر جیسی مضر عادتوں سے اجتناب کرے تو بیمار ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں کیوں کہ یہی اسباب انسان کی قوتِ حیات کو کمزور کرتے ہیں جس سے امراض آدبوچتے ہیں۔

تمام احکاماتِ الٰہی ' ارشاداتِ نبویؐ اور فرموداتِ حکماء و علماء نیز "خوردن برائے زیستن نہ کہ زیستن برائے خوردن" کے حکیمانہ قول کے برعکس لوگ اس خود ساختہ اصول پر عمل پیرا ہیں کہ "انسان کھانے کے لیے ہی دنیا میں آیا ہے"۔ بہت کم لوگ ایسے ملیں گے جو محتاط انداز میں اور صرف اتنا کھاتے ہیں کہ زندہ رہ سکیں۔

تندرستی ایک ایسی کیفیت ہے جس کو طبی اصطلاح میں صحت کہتے ہیں اور جس کی تعریف عالمی ادارہ صحت نے ان الفاظ میں کی ہے "صحت جسمانی ' ذہنی اور سماجی حیثیت سے مکمل خوش حالی کا نام ہے نہ کہ محض بیماری اور کمزوری کے عدم وجود کا"۔ تندرستی یا صحت کی یہ تعریف بہت جامع ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ اگر کسی شخص کی کیفیت اس تعریف کے مطابق نہ ہو تو وہ صحت مند یا تندرست نہیں ہے۔

غذا ہمارے لیے ایندھن کا درجہ رکھتی ہے۔ یہ جسم میں جل کر توانائی یا حرارے فراہم کرتی ہے۔ ہر فرد کی عمر' جسمانی ساخت اور کام کی نوعیت کے اعتبار سے صحت برقرار رکھنے کے لیے درکار حراروں کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ ایک سال سے کم عمر کے بچے کو روزانہ ۴۵ حرارے فی پونڈ جسمانی وزن کے حساب سے درکار ہوتے ہیں۔ تین سال کی عمر میں یہ ضرورت گھٹ کر ۴۰ حرارے فی پونڈ رہ جاتی ہے' چودہ سال کی عمر میں روزانہ اوسط ضرورت ۲۴ حرارے فی پونڈ' بالغ انسان کو ۱۶ حرارے فی پونڈ اور مستقل طور پر بستر پر دراز شخص کو ۱۱ حرارے فی پونڈ درکار ہوتے ہیں۔ جسمانی محنت و مشقت کا کام کرنے والے شخص کو ہر روز ۲۰ سے ۳۰ حرارے فی پونڈ درکار ہوتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ایسی غذا لے رہا ہے جو درکار حراروں سے زائد فراہم کرنے کی اہلیت رکھتی ہو تو وہ زائد از ضرورت حرارے استعمال میں نہیں آتے بلکہ فربہی کا

سبب بنتے ہیں ۔ فربہ اشخاص کیوں کہ کم متحرک ہوتے ہیں لہٰذا انہیں درکار حراروں کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے لہٰذا انہیں چاہیے کہ درکار غذا سے کم کھایا کریں تاکہ انہیں غذا سے درکار حراروں سے کم مقدار میں حرارے فراہم ہوں ۔ اس کی کمی کو پورا کرنے کے لیے جسم کے اندر محفوظ زائد از ضرورت غذائیں تحلیل ہو کر درکار حراروں کی اس کمی کو پورا کریں ۔ جس سے فربہی میں کمی ہو گی اور جسم صحت مند اور توانا و چاق چوبند ہو جائے گا ۔ اگر ایک شخص تندرست و چاق چوبند ہے تو اسے اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے متوازن غذا بس اتنی ہی مقدار میں لینا چاہیے جسے معدہ اچھی طرح ہضم کر سکے اور جزو بدن بنا سکے ۔ اگر جسم فربہ ہے تو ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ تقلیلِ غذا کرے ۔ ہفتہ میں کم از کم ایک بار تقلیلِ غذا کرنا کوئی نقصان دہ بات نہیں ہے بلکہ اطباء نے اس کی اتنی ہی اہمیت بتائی ہے جتنی کھانے کی بتائی ہے ۔ قرآن کریم میں مخصوص شرائط کے ساتھ غذا سے اجتناب کے لیے ''صوم'' کی اصطلاح آتی ہے جس کے معنی ہیں ''رک جانا'' ۔ ارکانِ اسلام میں تیسرا اہم ترین رکن روزہ ہے ' جس کا سب سے بڑا مقصد تو رضائے الٰہی کا حصول ہے ' طبی اور جسمانی فائدہ اس کے علاوہ ہے ۔ دن بھر کی بھوک پیاس کے بعد معدہ بالکل صاف ہو جاتا ہے اور افطار کے ذریعے مادی لذتوں سے لطف اندوز ہو کر کھوئی ہوئی طاقت دوبارہ حاصل ہو جاتی ہے ' بشرطیکہ افطار اور رات کے کھانے میں لی جانے والی غذا مناسب ' زود ہضم اور متوازن ہو۔

دنیا میں کم کھانے یا فاقہ کرنے سے اتنے لوگ نہیں مرتے جتنے بسیار خوری کی نذر ہو جاتے ہیں ۔ اعداد و شمار سے ثابت ہو رہا ہے کہ بسیار خوری اور فربہی مہلک ہے ۔ بچے بھی اگر فربہ ہیں تو کھیل کود میں حصہ نہیں لے سکتے جس سے ان کی ذہنی صلاحیت اور کارکردگی ماند پڑ جاتی ہے ۔ کھانے پینے میں عدم توازن اور اس کی وجہ سے پیدا ہونے والی فربہی کی ہلاکت خیزی کا علم سب کو ہے ۔ علم دین اور علم بدن دونوں اس امر پر متفق ہیں کہ تقلیل غذا اور قناعت و سادگی ہی سلامتی کی ضمانت ہیں ۔ روزہ ان کی تحصیل کا ایسا ذریعہ ہے جس کی اہمیت تمام آسمانی مذاہب میں ہمیشہ موجود رہی ہے اور جسے ہر دور میں طب نے بھی تسلیم کیا ہے۔