

خوراک کی دو اقسام ہیں:

- ۱۔ بنیادی خوراک: اس میں گندم، دلیں اور چاول شامل ہیں۔
 - ۲۔ لوازمات خوراک: مندرجہ بالا ضروری خوراک کے ساتھ ساتھ ہمیں اپنے لطف اور ذائقے و صحت مندی کے لئے بھی کچھ دیگر اجزائے خوراک کا اہتمام کرنا ہوتا ہے۔ یا یوں کہ بعض چیزیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں دیکھ کر جی لچاتا ہے اور انسان انہیں کھانے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ ان میں پھل اور سبزیاں سب سے اہم ہیں۔
- انسان پہلے سوچا کرتے تھے کہ بنیادی خوراک کو ترک کر دینا یا ان میں کمی کرنا ممکن نہیں۔ مگر اب یہ خیال لغو ثابت کیا جا رہا ہے۔ ہم اپنی غذا کو حالات، طبیعت، ماحول اور ملک کے حالات کے مطابق تبدیل کر سکتے ہیں اور اکثر اوقات انہیں تبدیل کر دینے میں کوئی حرج نہیں ہوتا۔ ان لوازمات اور خوراک کا انتخاب اپنی پسند اور مرضی سے کیا جاتا ہے، جس میں طبیعت کا سب سے زیادہ دخل ہوتا ہے۔

بازار میں جو لوازمات خوراک موجود ہوتے ہیں، ان کے فوائد اور غذائیت کے متعلق پوری معلومات ہونا ضروری ہے۔ اس طرح ہم ان غذاؤں سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

بیماری کی حالت میں ادویات کا استعمال اب ہماری ضرورت بن چکا ہے۔ یہ ادویات مختلف پھلوں کے رس اور سبزیوں کے جوہر ہیں جو مختلف شکلوں میں خوبصورت لیبل لگا کر، ہم تک پہنچائے جاتے ہیں۔ ادویات اپنی تیزی یا تاثیر سے ہمیں صحت سے ہمکنار کرتی ہیں۔ اور ان کا غلط استعمال بعض اوقات بہت سنگین اثرات بھی مرتب کرتا ہے۔

سبزیوں کے اثرات بھی ایسے ہی ہیں۔ سبزیاں اکثر اوقات ہمیں فائدہ دیتی ہیں۔ مگر بعض اوقات یہی سبزیاں غلط اثرات بھی مرتب کرتی ہیں۔ پھل بھی صحت افزا ہوتے ہیں مگر ان کا غلط یا زیادہ استعمال ہمیں بیمار بھی کر دیتا ہے۔

یہاں ہم وٹامن کے بیان سے پہلے انسانی طبیعت کی مختلف اقسام بیان کریں گے، تاکہ آپ جب سبزیوں کا طبی استعمال کریں گے تو سبزیوں کے خواص کے ضمن میں ہم نے انسانی طبیعت کے بعض خواص کا ذکر کیا ہے جن کے لئے وہ سبزیاں مضر یا مفید ہیں، ان خواص کی پہچان کے بعد ہی آپ ان سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکیں گے۔ (جاری ہے)

کھانے پینے کے طبی اصول

تحریر: عبداللہ خان (پرنسپل)

دین اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جس میں زندگی کے ہر گوشے کے بارے میں راہنمائی و ہدایت موجود ہے۔ زیر نظر مضمون میں ان اسباب و عوامل کا جائزہ لیا گیا ہے جو ایک تندرست انسان کا قیمتی سرمایہ و صحت چھین لیتے ہیں اور اُسے بہت سے مستند و غیر مستند اکثروں کا client (گاہک) اور دوائیوں کا محتاج بنا دیتا ہے۔

اطباء کہتے کہ معدہ تمام بیماریوں کا گڑھ ہے، یہیں ہر قسم کی بیماریاں بنتی ہیں اور جوان ہو کر سارے اعضاء و جوارح پر حملہ آور ہو جاتی ہیں۔ لہذا ہمیں چاہئے کہ صحت کو کھو کر اسے دوائیوں میں تلاش کرنے کے بجائے قرآن و سنت پر عمل پیرا ہوں، تاکہ صحت بھی سلامت رہے اور سرمایہ بھی محفوظ۔

آج ہمارے معاشرے کا ہر تیسرا شخص معدے کے مختلف امراض میں مبتلا ہے۔ اس کی وجوہات میں صفائی ستھرائی کا فقدان، ناقص خوراک، کھانے کے اوقات کا خیال نہ رکھنا اور آلودہ چیزوں کا استعمال قابل ذکر ہیں۔ بلا ضرورت کھانا بھی معدے کی تکلیف کا ایک سبب ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الاعراف: ۳۱] ”کھاؤ پیو اور اسراف مت کرو بے شک اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا“۔ اس آیت مبارکہ میں اللہ تعالیٰ نے بندوں کو کھانے پینے میں حد سے گزر جانے اور اسراف کرنے سے منع اور اعتدال و توازن کی راہ اپنانے کی تلقین فرمائی ہے۔

اسی طرح کھانے کے ساتھ پینے کا ذکر بھی فرمایا، کیونکہ پانی یا دیگر مشروبات انسان کی بنیادی ضرورت ہیں۔ اللہ کے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنی امت کو یہ حکم دیا ”معدے کے تین حصے کیے جائیں، ایک حصہ خوراک کے لیے، دوسرا حصہ پانی کے لیے اور تیسرا حصہ سانس کے لیے رکھا جائے“ [ترمذی: کتاب الزہد باب (۴۷) کراهية كثرة الاكل ۵۰۹/۴، ابن ماجہ: کتاب الزہد باب ۱۵۰ کھانے کے آداب میں ”پیروں کا پیٹ کے ساتھ لگا کے رکھنا سنت طریقت ہے“۔ [صحیح مسلم کتاب الأطعمة ۱۳/۲۲۷] تاکہ آدمی کھانا کم کھا سکے، اسی طرح نوالے خوب چپا کے کھانا بھی ضروری ہے۔ بعض علماء کے بقول اللہ کے نبی ﷺ نوالے چالیس دفعہ تک چپایا کرتے تھے۔ اسی لیے آپ ﷺ کی پوری زندگی میں معدے میں جلن، مروڑ، بد ہضمی، قبض، گیس، درم اور السرو وغیرہ قسم کی کسی تکلیف کا ذکر نہیں ملتا۔

اگر آج ہم سنت نبویہ کے تحت اپنی زندگیاں گزاریں تو ہمیں مختلف یونانی و مشرقی حکیمی و فقیری نسخوں، ایلو پیٹھک و ہومیو پیٹھک ادویات کا تحتہ مشق بننے کی ضرورت نہیں پڑے گی اور تمام پریشانیاں، ہر قسم کے مسائل اور متنوع امراض سے نجات مل جائے گی اور اللہ پاک اور رسول کریم ﷺ پر ایمان و یقین مضبوط ہو جائے گا۔ حدیث کی رو سے ”تندرست و توانا مومن کمزور

سے افضل ہے، [مسلم کتاب الفدر ۱۶/۲۱۵] کے مصداق دین و دنیا کے لیے کارآمد ہو جائیں گے۔ اللہ ہمیں دین پر عمل کی توفیق دے، آمین۔

وہ تمام بھائی بہنیں جنہیں معدے کی تکلیف ہے یا بوچھلی ہے، مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔ ان شاء اللہ بغیر کسی دوائی کے بیماری ان کا پیچھا چھوڑ دے گی:

[۱] صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں۔ خصوصاً کھانے پینے کی چیزوں، برتنوں اور گھر کی صفائی کا خصوصی اہتمام کریں۔

کیونکہ ’صفائی ایمان کا نصف حصہ ہے‘ (صحیح مسلم کتاب الطہارۃ، حدیث ۱)

[۲] کھانا اس وقت کھائیں جب خوب بھوک لگی ہو۔ بلا ضرورت کھانا ہرگز نہ کھائیں، 24 گھنٹوں میں دو یا تین دفعہ کھائیں۔

[۳] بھاری اور مرغن غذائیں معمول سے کم مقدار میں لیں۔ خصوصاً جب عادت نہ ہو تو احتیاط کریں۔

[۴] لقمے خوب چبا کر کھائیں۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے پیٹ کی حفاظت کی خاطر بتیس چوکیدار پیدا کر رکھے ہیں۔ یہ صرف منہ کی

خوبصورتی کے لیے نہیں کھانے کو زد و ہضم بنانے کے لیے بھی ہیں۔ ان کی حفاظت کریں، تاکہ آپ صحت مند رہ سکیں۔

[۵] ’سوڈا‘ (سوڈیم بائی کاربونیٹ) کا استعمال شمالی علاقوں میں بکثرت کیا جاتا ہے۔ یہ روٹی کو جلدی پکانے اور نمکین

چائے کو رنگدار بنانے میں معاونت کرتا ہے۔ یہ کھانے کی چیز ہرگز نہیں ہے۔ اسے ’سفید زہر‘ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔

ٹیکسٹائل ملوں میں کپڑوں کی ڈھلائی کی خاطر یہ کیمیکل استعمال کیا جاتا ہے۔ نادان لوگ یہ زہراپنے پیروں سے خرید کر گھر لجاتے

اور بیماریاں منول لیتے ہیں۔ آپ داغدار کپڑوں کی اُٹلی ڈھلائی کے لیے اسے استعمال کر کے دیکھیں۔ پھر سوچیں کہ ہمارے

معدے کو یہ کس طرح تباہ کر دیتا ہوگا!

[۶] انسانی جسم میں 70 فیصد پانی ہوتا ہے، اسی لیے ہر شخص کو 24 گھنٹوں میں کم از کم ڈھائی کلو پانی پینا چاہئے۔ سرد علاقوں

کے لوگ پانی کم پیتے ہیں اور الٹا فخر بھی کرتے ہیں، جو کہ اس سنگین حقیقت سے بے خبری کی دلیل ہے کہ پانی صحت کے لیے کس قدر

ضروری ہے۔ پانی کی اہمیت کا اندازہ لگائیں کہ جسم میں اس کی کمی بینائی کو ختم کر سکتی ہے۔ جو لوگ بینائی کی کمزوری کے شکار ہیں،

وہ کثرت سے مشروبات استعمال کریں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہو جائے گا۔

[۷] شمالی علاقہ جات میں عموماً لوگ متوازن غذا کی کمی کے شکار رہتے ہیں۔ دودھ، اٹلے، پھل اور سبزیاں سارا سال

دستیاب نہیں ہوتیں۔ جب گوشت میسر آیا، خوب گوشت خوری کا ارمان پورا کیا اور بدہضمی کے شکار ہوئے۔ جب سبزی ملی، مسلسل

سبزیاں کھاتے رہے، یہاں تک کہ دیگر اجزاء کی کمی سے پیدا ہونے والی الجھنوں میں پڑ گئے۔ لہذا ہر چیز میں توازن پیدا کریں۔

ایک موسم میں ایک ہی چیز بہت زیادہ نہ کھائیں، یہی صحت کا راز ہے۔