غذاء سے مُراد

حکیم ضیاء الرحمان (فروری 1996)

ماہنامہ ضیاء الحکمت کا اجرا آج سے آٹھ ماہ قبل ہوا تھا۔ایک اپیل جو تسلسل کے ساتھ ہم کرتے چلے آرہے ہیں ''آج کی غذاء کا مسئلہ'' ہم چونکہ خود طبیب ہیں اور ہمارے مطب پر روزانہ آنے والے مریضوں کے امراض میں اہم کردار چونکہ غذاؤں کے غلط استعمال نے کررکھا ہوتا ہے۔اس لئے ہم اپنا فرض سمجھتے ہیں کہ ہر ماہ غذاء کے صحیح استعمال کے بارے میں جہاں تک ہوسکے اپنے قارئین کو آگاہ کرتے رہیں۔

اچھی غذاء کا تصور جب بھی ہمارے ذہنوں میں ابھرتا ہے تو ہر کس وناکس کے سامنے جو دستر خوان بچھا ہوتا ہے اس پر طرح طرح کی مرغن قیمتی کباب غذائیں ہوتی ہیں۔اور پھر اس کے حصول کے لیے بھی تگ و دو کرتے رہنا زندگی کا ایک معمول بنالیا جاتا ہے۔مہنگائی کے اس دور میں جب بالکل سیدھی سادھی غذا کا حصول بھی بلائے جان بنتا چلا جارہا ہے۔اس قسم کی مہنگی اور قیمتی غذاؤں کے حصول کے لئے اپنے قلب وذہن کو روگ میں مبتلا کر لینا کہاں کی عقلمندی ہے۔

سفید پوش طبقہ بالخصوص اس کی زد میں ہے جہاں گھر کے ذمہ دار فرد (مرد یا عورت) کو سیب خریدنے سے پہلے یہ سوچنا پڑتا ہے کہ افراد خانہ سے چھپ کر کھائے یا سب کے لئے خریدے۔اور اسی فکر میں مبتلا رہ کر سستی غذائی نعمت سے بھی محروم ہو جاتے ہیں۔حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ عیالدار آدمی اگر بازار کی بجائے براہ راست منڈی سے یہ پھل یا سبزیاں خریدے تو بازار کی نسبت زیادہ آسان محسوس کرے گا۔اور جیب پر زیادہ بوجھ نہیں پڑے گا۔لیکن زندگی کو جب کسی منصوبہ بندی کے بغیر گذارا جائے تو سستی چیزیں بھی مہنگے داموں خریدنا مجبوری بن جاتی ہے۔وہ حضرات جو مہنگی اور قیمتی غذائیں کھاتے رہنے کے باوجود سستی، کمزوری، اور بیماری کا شکار ہونے کی شکایت کرتے رہتے ہیں، انہیں یہ یاد رکھنا چاہئے کہ جو غذاء آپ استعمال کر رہے ہیں اگر آپ محنت وورزش سے اس کو خرچ کر رہے ہیں۔آپ کے لئے یہ غذاء صحت ہے ورنہ بیماری..........

عیالدار اور سفید پوش طبقہ غذائی قلت کا شکار ہے اور معیاری غذا اسے سستے داموں مل سکتی ہے۔اسے بھی وہ استعمال نہیں کرتا مثلاً جس موسم میں ساگ سستا ہو اس موسم میں ساگ صاف کر کے دم پخت پکایا جائے۔اس میں مکھن یا گھی ڈالنے کا تکلف نہ کیا جائے یہی ساگ ایک نہایت زود ہضم اور قیمتی غذاء کا کام دے سکتا ہے۔ساگ کی لطافت گھی اور مکھن نہ ہونے کی وجہ سے کثافت میں تبدیلی نہ ہوگی اور نہایت کم خرچ سے فولاد فولک ایسڈ سے بھر پور غذاء بھی آپ کے جسم وجان کا حصہ بن جائے گی۔

اس طرح کلیائے ہوئے اناج یعنی گندم، لوبیا، چنے، مونگ وغیرہ کو ایک بوری کے ٹکڑے جس کو دہی سے دم کر لیا گیا ہو میں بچھا کر اس بوری میں ڈھانپ دیا جائے۔جب چند دنوں میں اس کی کونپلیں نکل آئیں تو اس اناج کو کسی بھی شکل میں استعمال کیا جائے تو اس کے اندر جو قوت پیدا ہو جائے گی اس کا اندازہ لگانا ایک عام آدمی کے بس کی بات نہیں۔اسی طرح یہ بھی یاد رکھئے کہ صرف کلیجی یا اوجھڑی کی ایک بوٹی میں جو طاقت ہے وہ ایک پاؤ گوشت میں نہیں ملے گی۔

پوری قوم بناسپتی گھی اور ریڈ مار کہ سفید آٹے کی زد میں ہے کیا ہی اچھا ہو کہ قوم اس بات کو سمجھ لے کہ گندم کا آٹا جس کے بارے میں واضح احادیث موجود ہیں کہ آٹا موٹا اور ان چھنا استعمال کیا جائے۔ایسا آٹا اب تو دیکھنے کو بھی نہیں ملتا اور اس کی وجہ بھی شائد یہی ہے کہ ہماری خواتین اور لاعلم حضرات اس کو خریدنا اور پکانا پسند بھی نہیں کرتے۔کیا ہی بہتر ہو کہ آٹا چھان سمیت کھایا جائے اور ایسا آٹا تلاش کرنے کے لئے کچھ کوشش بھی کر لی جائے۔اس طرح بناسپتی گھی کی بجائے اگر قوم صرف تیل استعمال کرنا شروع کر دے تو بناسپتی گھی سے جان چھٹنے کے ساتھ ساتھ بہت سے امراض سے بھی جان بچ سکتی ہے۔

غذاء آپ چاہے جیسی بھی استعمال کریں لیکن یہ بات ضرور یاد رکھنے کی ہے کہ جب تک آپ اپنے آپ کو محنت ومشقت اور ورزش کا عادی نہیں بنائیں گے خوراک کے مضر اثرات کا شکار ہوتے رہیں گے۔لہٰذا پہلے نمبر پر یہ کوشش کریں کہ آپ کی غذائیں سستی اور زود ہضم ہوں اور دوسرے نمبر پر آپ ورزش اور ہلکی پھلکی پی ٹی کو روزانہ کا معمول بنالیجئے۔آپ بہت سے امراض سے بچے رہیں گے۔

............اب ذخیرہ کتب

بدقسمتی سے ہمارے ہمسایہ ملک بھارت نے اس مملکت خداداد کو دل سے قبول نہیں کیا۔شروع دن سے اس نے اس مقدس ارض پاک کے وجود کو نقصان پہنچانے کا ایک وسیع سلسلہ شروع کر رکھا ہے۔۱۹۶۵ء کی جنگ میں ہماری شیر دل افواج سے کاری زخم کھانے کے بعد اس کی حالت ایک ایسے زخمی بھیڑیے کی سی تھی جو ہر وقت دشمن سے بدلہ لینے کی تاک میں رہتا ہے۔۱۹۶۵ء کی جنگ میں مات کھانے کے بعد کالی کے پجاریوں نے اپنی سازشوں کا تانہ بانہ کچھ اس طرح سے بنا کہ ۱۹۷۱ء میں یہ پاک وطن دولخت ہو گیا۔مسلمانوں میں جہاں حضرت خالد بن ولید، صلاح الدین ایوبی، محمد بن قاسم، اور طارق بن زیاد جیسے اولوالعزم سپہ سالار کا نام آتے ہی ہمارے سر فخر سے بلند ہو جاتے ہیں۔وہاں ابوداؤد، میر جعفر اور میر صادق جیسے وطن فروشوں کی ایک طویل فہرست ہمیں ہر وقت شرمندگی کا احساس دلانے کے لئے موجود ہے۔

اسلام دشمن طاقتیں یہود و ہنود اور انصار ہمیشہ سے اس تاک میں ہیں کہ کب موقع ملے اور کب ہم اسلام کی نشاۃ ثانیہ کو صفحہ ہستی سے نابود کر کے رکھ دیں۔ جہاں کوئی مسلمان حکومت اپنے جینے کا سامان خود کرتی ہیں وہیں پر دشمنان اسلام کے ایجنٹ اپنے چھری کانٹے تیز کر کے مملکت اسلامیہ کو غیر مستحکم کرنے کے لئے کوشاں ہو جاتے ہیں۔ اسلامی تہذیب وثقافت پر ذرائع ابلاغ کے ذریعہ حملہ آور ہو جاتا ہے مکتی باہنی جیسی چند ٹکوں کے عوض خریدی گئی منافقان اسلام تنظیموں کے روپ میں اپنے دہشت گردوں کو ملک میں داخل کر دیا جاتا ہے جو نہ صرف مالی طور پر نہایت مضبوط ہوتے ہیں بلکہ جدید ترین اسلحہ سے لیس بھی ہو جاتے ہیں۔ جو ارباب اختیار کی غفلت اور بے حسی سے اپنے مذموم عزائم میں کامیاب ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ارباب اختیار ان کی فوری گرفتاری کا حکم دے کر چپ سادھ لیتے ہیں۔ قتل وغارت گری کا کبھی ختم نہ ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ کراچی تباہ و برباد کر دیا گیا' جس کی وجہ سے ملکی معیشت دم توڑ رہی ہے۔ یہود و ہنود مملکت خداداد کو قصہ پارینہ بنانے کے لئے متحد ہو چکے ہیں۔ ان کے بھیجے ہوئے ''را اور موساد'' کے ایجنٹوں نے کراچی کے بعد پنجاب میں بھی تباہی و بربادی کا سامان شروع کر دیا ہے۔ آئے دن بم دھماکے' علمی و ادبی لوگوں کے ساتھ ساتھ ملک کی قدیم ترین اور تاریخی لائبریری کو بھی نہیں بخشا۔ یہ لائبریری (دیال سنگھ لائبریری) گذشتہ تقریباً ایک صدی سے تشنگان علم کی پیاس بجھا رہی تھی۔ اور جب دھماکہ ہوا اس وقت بھی بہت سے طلبہ فیض یاب ہو رہے تھے بہت سے زخمی اور کچھ شدید زخمی ہو گئے۔ کتنی ایسی نایاب کتب نظر آتش ہو گئیں۔ جن کا کسی بھی قوم کے لئے سرمایہ افتخار ہوتا ہے۔ جان و مال کا نقصان ایک بہت بڑا نقصان ہوا کرتا ہے۔ لیکن نایاب کتب جو ہمیں ایک درخشاں مستقبل کی طرف رواں دواں رکھنے میں ممد و معاون ہوتی اس کا زیاں ایک قومی المیہ ہوتا ہے۔ کہ ان کا ضائع ہو جانا ترقی کی راہوں کو مسدود کر کے رکھ دیتا ہے۔

اے رہنمایان قوم ذرا سوچئے کہ یہ کرسی کی جنگ میں ملک و قوم کو داؤ پر نہیں لگا گئے۔ کرسی کے حصول کے لئے کیا ''را اور موساعد'' کے ایجنٹوں کے ہاتھ دھماکوں اور قتل وغارت کے ذریعے مضبوط کرنا ضروری ہے۔ اندرا گاندھی نے سقوط ڈھاکہ پر کہا تھا'' آج ہم نے مسلمانوں سے ایک ہزار سالہ حکمرانی کا بدلہ لے لیا ہے۔'' اور کیا اب ہم یہ سننا چاہتے ہیں۔...... ''پاکستان کا وجود اور دو قومی نظریہ غیر فطری اور غیر ضروری تھا''۔ (نعوذ باللہ من ذالک)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆