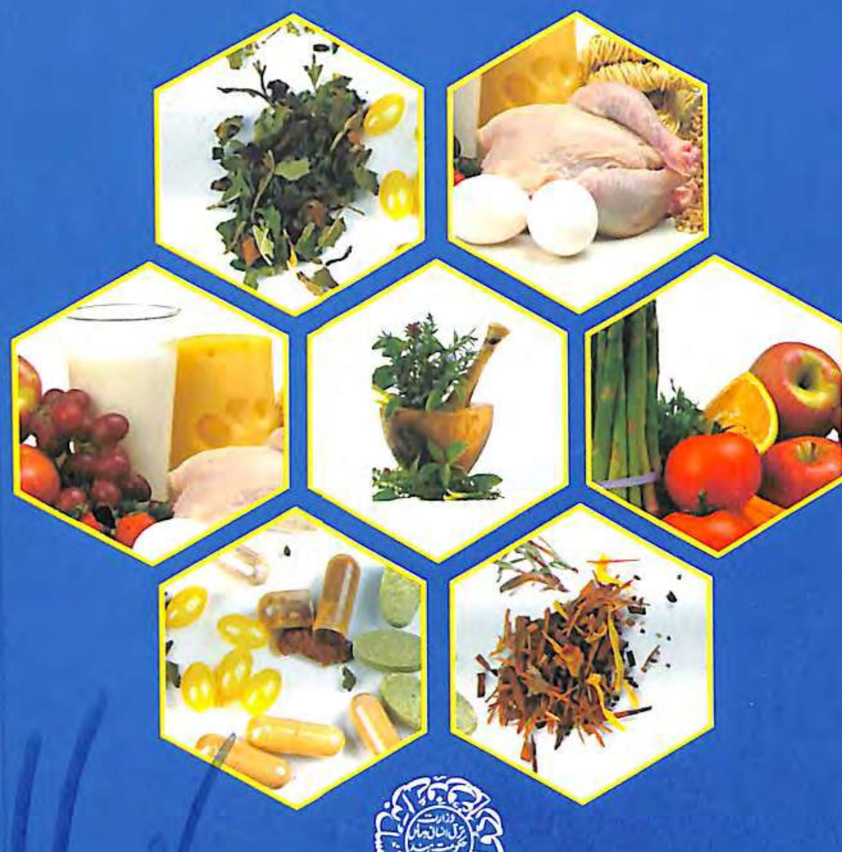
ہمارا طرز زندگی اور بیماریاں

ڈاکٹر جاوید احمد سعیدی کامٹوی



قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

ہمارا طرز زندگی اور بیماریاں

ڈاکٹر جاوید احمد سعیدی کامٹوی

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

وزارتِ ترقی انسانی وسائل، محکمۂ اعلیٰ تعلیم، حکومتِ ہند

فروغِ اردو بھون، ایف سی 33/9، انسٹی ٹیوشنل ایریا، جسولہ، نئی دہلی-110025

© قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

سنہ اشاعت : 2015

تعداد : 1100

قیمت : -/42روپے

سلسلۂ مطبوعات : 1840

Hamara Tarz-e-Zindagia Aur Bimariyan

By: Dr. Javed Ahmed Saeedi Kamatvi

ISBN :978-93-5160-069-5

ناشر: ڈائرکٹر، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، فروغ اردو بھون، FC-33/9، انسٹی ٹیوشنل ایریا،
جسولہ، نئی دہلی 110025، فون نمبر:49539000، فیکس:49539099
شعبۂ فروخت: ویسٹ بلاک۔8، آر۔کے۔پورم، نئی دہلی۔ 110066 فون نمبر:26109746
فیکس:26108159 ای۔میل: ncpulsaleunit@gmail.com
ای۔میل: urducouncil@gmail.com، ویب سائٹ: www.urducouncil.nic.in
طابع: ہائی ٹیک گرافکس، ڈی 8/2، اوکھلا انڈسٹریل ایریا، فیز II، نئی دہلی۔ 110020
اس کتاب کی چھپائی میں 70GSM, TNPL Maplitho کاغذ استعمال کیا گیا ہے۔

پیش لفظ

انسان کا اجتماعی شعور صدیوں کو محیط ہے۔اظہار کے سانچوں پر قابو پانے میں صدیاں لگی ہیں۔اظہار کے لسانی سانچے پر عبور پانا معجزے سے کم نہیں۔زبان حقیقت سے مجاز تک کا نہایت بامعنی سفر ہے۔مجاز کے توسط سے اشارے حقیقت کی ترسیل ہیں۔مفروضے سے معروضہ، مشاہدے سے تجربے کی منزل ہے جو پیچیدگی سے آسانی کی طرف لے جاتی ہے۔فکر سے اظہار اور اظہار سے تحریر کے مراحل میں ردوقبول کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔جذبے، احساسات اور اشیا کی شناخت کے لیے لفظیات کا انتخاب اور ان کی قبولیت کے لیے زمانہ درکار ہوتا ہے۔زبان عمرانی، معاشرتی اور تہذیبی مظہر ہے۔ایک دن میں زبان بنتی ہے نہ قواعد۔نطق سے اظہار تک کا سفر صدیوں کی لسانی تشکیل کا نتیجہ ہے۔اردو نے اپنا ادبی سفر شروع کیا تو تحریر بھی اسے محفوظ کرتی گئی اور آج اردو کتابوں کے عظیم ذخیرے پر ہم فخر کرتے ہیں۔

اردو میں مختلف علوم وفنون کی کتابوں کو منتقل کرنا اور معیاری تحریروں کو نئی روشنائی عطا کر کے اردو حلقوں تک پہنچانا ہماری اہم ذمہ داری ہے۔کونسل نے متنوع موضوعات پر کافی کتابیں شائع کی ہیں اور ان کی اشاعت میں معیار کا خاص خیال رکھا ہے۔اردو میں سائنسی

موضوعات پر ذرا کم توجہ دی گئی ہے۔ اسی لیے قومی اردو کونسل نے اس موضوع کی طرف خاص توجہ دی ہے اور لائف سائنس پینل کے تحت متعدد سائنسی موضوعات پر ماہرین سے لکھنے کی استدعا کی ہے۔ زمانہ جس تیزی سے آگے بڑھ رہا ہے، ضروری ہے کہ سائنس کے نئے نظریات اور مسائل کی طرف راغب ہوا جائے۔ 'ہمارا طرز زندگی اور بیماریاں' اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ اس کتاب میں انسانی نفسیات اور ماحول کے اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ بیماریاں کیوں اور کیسے ہوتی ہیں اور کس طرح ان سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے؟ آج ماحولیات پر جتنی گفتگو ہورہی ہے اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ ماحول، طرز زندگی، صحت اور بیماریوں سے متعلق بیداری پیدا ہوئی ہے۔ یہ عام دلچسپی کا موضوع بن چکا ہے۔ کونسل اس کتاب کے مصنف ڈاکٹر جاوید احمد سعیدی کامٹوی کی شکرگزار ہے۔

امید ہے ہماری دیگر مطبوعات کی طرح اس کتاب کی بھی خاطر خواہ پذیرائی ہوگی۔ ہمیں اہل نظر کی آرا کا انتظار رہے گا۔

پروفیسر خواجہ محمد اکرام الدین

(ڈائرکٹر)

اظہار تشکر

قومی اردو کونسل نئی دہلی N.C.P.U.L کے سائنس پینل کی ایک اہم میٹنگ ''فروغ اردو بھون'' (نئی دہلی) میں معروف سائنس داں، ماہنامہ سائنس دہلی کے ایڈیٹر پرنسپل ڈاکٹر محمد اسلم پرویز صاحب کی صدارت میں ہوئی جس میں ملک کے کونے کونے سے ماہرین نے شرکت کی۔

''سائنس پینل'' نے اپنے اراکین کو مختلف عنوانات پر مضامین/کتب لکھنے کی ذمہ داری بخشی تاکہ اردو کو سائنس سے جوڑا جاسکے۔

راقم الحروف (ڈاکٹر جاوید احمد کامٹوی) کو عنوان ''ہمارا طرز زندگی اور بیماریاں'' پر لکھنے کی ذمہ داری دی گئی۔ اس کتابچے کا خلاصہ قومی اردو کونسل کے دفتر میں پیش کردیا گیا۔ اس سناپسس کی روشنی میں یہ کتاب تیار کی گئی ہے اور توقع ہے کہ اردو کے حلقے میں مقبول ہوگی۔

سائنسی ایجادات و انکشافات اور جدید ٹکنالوجی نے ہماری زندگی کے ہر پہلو کو متاثر کیا ہے۔ انہی کی بدولت انسان بہت سی بیماریوں کا شکار بھی ہو رہا ہے۔ اس کتاب میں نئی سائنسی کھوج اور خاص طور پر آلودگی وغیرہ کے پیش نظر جو بیماریاں بہت عام ہیں ان کی وجوہات اور ان کی تفاصیل کو بیان کرنے کی کوشش کی گئی ہے تاکہ پڑھنے والے ممکنہ خطروں کو بھانپ کر احتیاطی اقدام اٹھا سکیں۔

قارئین سے ایک گزارش ہے کہ اس کتاب میں بیان کی گئی باتوں پر من وعن تکیہ نہ کرتے ہوئے پہلے ماہر ڈاکٹروں سے رجوع کریں اوران کی ہدایات کی روشنی میں عمل کریں۔اس میں ہونے والی غلطیوں سے اگر قارئین آگاہ کریں تو آئندہ شمارے میں یہ ضروری تبدیلی کردی جائے گی۔یہ اپنے مقصد کو پورا کرے گی، ایسی توقع ہے۔''ہمارا طرز زندگی اور بیماریاں'' کی تیاری میں کئی احباب کا تعاون شامل رہا۔سب سے پہلے میں پیش لفظ کے لیے جناب محمد خلیل (سینئر سائنس داں وسابق مدیر'سائنس کی دنیا' نئی دہلی) کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ انھوں نے اس کتاب پر اپنی گراں قدر رائے کا اظہار فرمایا۔سرورق کی تیاری میں میرے فرزند مدثر پرویز (منیجر سیلس، جنکو ناگپور) اور محمد ذیشان (انجینئرنگ، سال آخر) نے کافی محنت کی اس لیے وہ بھی میرے شکریے کے مستحق ہیں۔اسی طرح اہلیہ رخسانہ جبین اور بہو عظمیٰ نفیس نے ہر طرح سے میرے آرام کا خیال رکھا اور سہولتیں بہم پہنچائیں، میں ان کا بھی شکریہ ادا کرتا ہوں۔

رضوانہ پروین عبدالقیوم نے کمپیوٹر پر دیدہ زیب کمپوزنگ کا فریضہ انجام دے کر اس کتاب کو خوبصورتی بخشی میں ان کا بھی شکریہ ادا کرتا ہوں۔سرورق جناب ارشاد آرٹسٹ کے خیال فکر کا نتیجہ ہے میں ان کا بھی شکریہ ادا کرتا ہوں۔

ڈاکٹر محمد اسلم پرویز (پرنسپل ذاکر حسین کالج، نئی دہلی) کا تعاون بھی وقتاً فوقتاً ملتا رہا اور قومی اردو کونسل نئی دہلی نے اس کتاب کی تالیف میں اہم رول ادا کیا اور اس کی طباعت کا انتظام کیا، اس کے لئے میں کونسل اور وہاں کے عہدیداران کا مشکور ہوں۔

اس کتاب پر مقدمہ لکھنے کے لیے میں سائنس کی دنیا (دہلی) کے سابق مدیر جناب محمد خلیل صاحب کا شکر گزار ہوں۔

خلوص آگیں

ڈاکٹر جاوید احمد سعیدی (کامٹوی)

مقدمہ

جب ہم ماحولیات کی بات کرتے ہیں اوراس کو بہتر کرنے کے مقاصد کوزیرغور لاتے ہیں تو اس سے منسلک دوسرے مسائل کو بھی حل کرنا لازمی ہو جاتا ہے اس کے لیے ہم سائنس کے اصولوں کی مدد لیتے ہیں۔ انسانی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے انسان کی صحت ایک اہم کڑی کی حیثیت رکھتی ہے لیکن اس سلسلے میں کم لوگ ہی غور کرتے ہیں کہ ہماری زندگی کا طریقہ کار کیا ہے؟ کیا وہ سائنسی اصولوں اور ان طریقوں پر مبنی ہے جنھیں سائنس صحیح بتاتی ہے۔ موجودہ زندگی مصروفیات والی ہوگئی ہے۔ اگرکچھ وجوہ سے ہماری صحت متاثر ہے مثلاً ذیابیطس کا ہونا، منشیات کی عادت، قلبی بیماریاں، فاسٹ فوڈ کے استعمال کی عادت، ایسی چیزوں کا استعمال جو انسانی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ دوسری جانب قدرتی منفی ماحولیاتی اثرات جو ہر لمحہ انسانی زندگی کو متاثر کررہے ہیں مثلاً مختلف طرح کی آلودگی، ریڈیائی کثافت، موسمیاتی تبدیلی اور ایسے دوسرے مسائل سے آج انسان اپنی زندگی میں گھرا ہوا ہے اوران کے اثرات اس کی صحت پر پڑ رہے ہیں۔

انہی مسائل کے مدِنظر ڈاکٹر جاوید احمد صاحب کی یہ کتاب ''ہمارا طرزِ زندگی اور بیماریاں'' روشنی ڈالتی ہے جسے آج سمجھنے کی بڑی ضرورت ہے۔ یہاں ان مسائل کو بڑے عمدہ انداز میں بیان کیا گیا ہے تاکہ قاری مطالعے کے بعد ان کی گہرائی تک پہنچنے میں کامیاب ہو جائے۔ یہ

مسائل آج ملکی سطح تک ہی محدود نہیں ہیں بلکہ یہ عالمی مسائل کی شکل میں ہمارے سامنے آگئے ہیں۔ کتاب کی زبان نہایت آسان اور سلجھی ہوئی ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ سائنس کے اس قدر متعدد مسائل کو یکجا کر کے کتابی شکل میں پیش کرنا قدرے مشکل ہے کیونکہ کچھ ہی مسائل کو لے کر اس موضوع کو مکمل کیا جا سکتا تھا۔ لیکن اتنے سارے موضوعات کو اتنے اچھے انداز بیانی سے مصنف کامیاب نظر آتا ہے۔ یہ اہمیت کا حامل ہے۔ مصنف گزشتہ دو دہائی سے زائد عرصہ سے سائنس کو مقبول بنانے میں مصروف رہے ہیں۔ اس سے قبل ان کی کتاب ''ماحولیات اور انسان'' کو اردو قارئین نے بے حد پسند فرمایا تھا اور کتاب کی تصنیف کے لیے انھیں ملکی اردو اکیڈیمیوں نے بھی انعام سے نوازا تھا۔ امید ہے یہ کتاب بھی اسی طرح مقبول ہوگی! ڈاکٹر جاوید احمد کامٹوی ایک عرصے سے ملک کے مشہور رسالہ 'سائنس کی دنیا' اور دیگر رسائل میں مقبول سائنس کے موضوعات پر لکھ رہے ہیں۔ رسالہ 'سائنس کی دنیا' اپنی اشاعت کے 37ویں سال میں داخل ہو گیا ہے۔ گزشتہ چار دہائی سے کچھ کم عرصہ کے دوران اردو زبان میں سائنس کو مقبول کرنے میں نیاز مند مصروف رہا ہے جس میں اردو قارئین کا تعاون مجھے حاصل رہا ہے۔ ملکی سطح پر اردو مراکز اور اسکولوں میں جہاں مقبول سائنس کی اردو کتابوں کا ذکر ہوا ہے۔ وہاں ایک اہم مسئلہ ایسے سائنسی موضوعات پر کتابوں کا کم تعداد میں شائع ہونا ہے، اسے زیر غور لانا ہوگا تاکہ طلبہ اور عوام کی معلومات میں اضافہ ہو سکے۔ ڈاکٹر جاوید احمد کامٹوی کی اس کتاب کی تصنیف کا بھی یہی مقصد ہے جس کے لیے وہ مبارکباد کے بجا طور پر مستحق ہیں کہ انھوں نے اردو طبقہ تک موجودہ دور کے مسائل کو پہنچانے کی کوشش کی ہے۔

محمد خلیل

سابق سائنس داں (ایف)

سابق مدیر رسالہ ''سائنس کی دنیا''

سی۔ ایس۔ آئی۔ آر۔ نئی دہلی

فہرست

1	اظہار تشکر	v
2	مقدمہ	vii
3	ابتدائی انسانی سماج	1
4	کیریئر سازی	4
5	موٹاپا	5
6	ذیابیطس	11
7	فاسٹ فوڈ	18
8	ڈبہ بند غذائیں	24
9	مشروبات	26
10	منشیات	30
11	تمباکو نوشی	32
12	موبائل فون اور دیگر الکٹرانک آلات	38
13	ای۔کچرا	45
14	بیکری کی مصنوعات	47

15	جراثیم کش ادویات سے نقصان	48
16	نیا زمانہ نئے تقاضے	51
17	ایڈز	55
18	آلودگی	58
19	جدید الکٹرانک آلات سے ہونے والے نقصانات	62
20	تعلیمی و معاشرتی زندگی پر اثرات	63
21	پلاسٹک ایک وبا	64
22	خلاصہ کلام	66
23	نئی تہذیب کے اثرات	68

ہمارا طرزِ زندگی اور بیماریاں

ابتدائی انسانی سماج :

ابتدائی انسانی سماج بڑا سیدھا سادا تھا۔ انسان غاروں میں بسیرا کرتا، بڑے بڑے پتوں سے بدن ڈھانپتا اور جانوروں کو شکار کر کے اپنا پیٹ بھر لیتا۔ ابھی اس نے اناج اگانا نہیں سیکھا تھا۔ آگ سے بھی واقف نہیں تھا۔ آگ کی دریافت نے اس کو نئی لذت سے آشنا کیا اور وہ گوشت کو بھون کر کھانے لگا۔ اس نے قسم ہا قسم کے اناج، سبزیاں اگانے کا تجربہ کیا۔ پھر پھلوں کی کاشت کا نمبر آیا۔ دھیرے دھیرے شعور پیدا ہوا اور اس طرح ایک تہذیب نے جنم لیا۔ یوں انسان مہذب بنتا چلا گیا۔ اس کے خورد و نوش، لباس، رہن سہن وغیرہ غرضیکہ ہر شعبے میں تبدیلی آئی۔ اس نے خدا کے عطا کردہ دماغ اور جذبۂ تجسس کو استعمال کرتے ہوئے قدرتی مظاہر پر غور کیا۔ ان کے باہمی عمل پر ذہن دوڑایا اور اس طرح سائنس وجود میں آئی۔ سائنس کے نظریات اور اصولوں کا اس نے عملی زندگی میں اطلاق کیا۔ اسے ہم 'ٹکنالوجی' کہتے ہیں۔

سائنس سے استفادہ :

سائنس کا وجود تو پہلے سا تھا۔ ابتدائی انسان سائنسی اصولوں کا استعمال ضرور کرتا تھا مگر اسے ایک منظم شکل بعد میں دی گئی۔ ایجادات اور انکشافات کا مقصد انسانی زندگی میں آسانیاں بہم

پہنچا کر اسے آرام دہ اور پُر تعیش بنانا تھا۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا جاچکا سائنس اور انسانی تاریخ کا چولی دامن کا ساتھ ہے مگر نشاۃ الثانیہ کے بعد سائنس کی بدولت انسانی سماج میں واضح تبدیلیاں دیکھی گئیں۔ صنعتی انقلاب کے بعد تو سائنس پر انحصار اور بڑھ گیا۔ سائنسی وتکنیکی کھوج، ایجادات اور انکشافات انسانی زندگی میں اتنے دخیل ہوگئے کہ ان کے نتیجے میں بننے والے آلات و ایجادات کے بغیر زندگی کا تصور بے معنی ہوکر رہ گیا۔ بجلی کے کرشمے، کولر، اے سی، اسکوٹر، فریج، سائیکل، موبائل اور گھریلو استعمال کی اشیا کے بغیر ایک نارمل زندگی کا تصور نہیں کیا جاسکتا۔ ان اشیا کے استعمال نے بہت سی سماجی تبدیلیاں پیدا کردی ہیں اور اس تکنیکی وسائنسی ایجادات نے انسان کی سماجی، معاشرتی، مذہبی اور اقتصادی، ثقافتی غرضیکہ ہر پہلو کو متاثر کیا بلکہ سائنس کے زیر اثر تقریباً سبھی علوم وفنون کو سائنسی نظریات کی روشنی میں از سر نو مرتب کرنا پڑا۔

سائنس اور سماج :

ذہنی تناؤ سے متاثر نوجوان

اس طرح آج وجود میں آنے والا انسانی معاشرہ، قدیم معاشرے سے بالکل الگ ہے۔ اب تقریباً ہر دہے کے بعد زندگی کا اسٹائل بدل جاتا ہے۔ انسانی زندگی، فکر و عمل اور خیالات پر نئے انکشافات اور ایجادات کے اثر پڑے ہیں۔ جہاں سائنس اور ٹکنالوجی نے انسانوں کو سہولت بخشی وہیں اسے مختلف آزار اور بیماریوں سے ہم کنار کیا جس کا تصور پچھلی صدی میں نہیں کیا جاسکتا تھا۔

سائنس کے سماج پر اثرات :

انسانی زندگی اور انسانی تہذیب پر سائنس اور تکنیکی ترقی کے اثرات پڑے ہیں۔ سائنسی علوم نے تقلیدی نظریات، توہمات اور اندھی تقلید کا خاتمہ کردیا ہے۔ انسان کی فکر، سوچ اور طرز عمل پر بھی سائنس نے اپنی چھاپ چھوڑی ہے۔ سائنسی مزاج اور معروضی انداز فکر اب زیادہ واضح طور پر دیکھے جاسکتے ہیں۔ جہاں یہ تبدیلیاں خوش آئند مستقبل کی ضمانت ہیں وہیں اخلاقی اور

روحانی اعتبار سے انسانی وقار میں گراوٹ آئی ہے۔ مادّیت پر زور بڑھا ہے۔ مغرب میں تو اس کی انتہا ہوگئی اور مشرقی معاشرہ بھی اس سے بچ نہیں سکا۔

انسانی زندگی پر اثر :

زندگی دوڑ بھاگ کا نمونہ بن چکی ہے۔ ہر آدمی اپنی لائن میں سرپٹ دوڑا جارہا ہے۔ پہلے تو من پسند پیشے یا کیریَر کے انتخاب کے لیے۔ پھر اس میں جمے رہنے اور ترقی کے مواقع ڈھونڈنے کے چکر میں اپنی ساری توانائی اور صلاحیت کو کھپا دیتا ہے۔ وہ دن کے اطمینان، رات کے سکون اور نیند اور کھانے تک کو فراموش کردیتا ہے۔ اس کا مطمحِ نظر بس ایک پوزیشن حاصل کرلینا ہوتا ہے۔ انسان نوازی، اخلاق، کردار کی پاکیزگی اب ثانوی حیثیت کے حامل ہوگئے ہیں۔ جن بچوں کو کچھ کرنے کا شعور اور احساس نہیں ہوتا ان کے والدین انھیں اس راستے پر لے آتے ہیں اور ان کی ساری فکر، ساری کوشش بس اچھے نمبرات یا گریڈ حاصل کرنے تک رہ جاتی ہے۔ والدین چاہتے ہیں کہ کسی معروف ادارے میں ان کے بچے کا داخلہ ہوجائے تاکہ وہ وہاں سے کچھ بن کر نکلے۔ اس کے لیے چاہے جتنی بھی قربانیاں دینی پڑیں انھیں گوارا ہے۔ اکثر والدین کسی اہم پوسٹ کو اہمیت دیتے ہیں ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بچہ خوب کمائے کیوں کہ دولت ہی سکۂ رائج الوقت ہے۔ سماج میں اس شخص کو مقام حاصل ہے جو کہ ہر ماہ ہزاروں لاکھوں کمائے بھلے وہ ذہنی، اخلاقی اور روحانی اعتبار سے قلاش ہو۔ انھیں پتہ ہے کہ اس کی کو اس کی دولت پورا کردے گی۔ اس طرح مادہ پرستی پر زور بڑھتا جارہا ہے۔ ایک ڈاکٹر، ایک انجینیَر یا کوئی ماہر پیشہ ور ہو تو اس کی آمدنی معقول ہونی چاہیے۔ پہلے زمانہ ڈاکٹر، انجینیَر بننے کا تھا اب یو۔ پی۔ ایس۔ سی، سی۔ اے، سی۔ ایس اور کمپیوٹر انجینیَر کو زندگی کی معراج سمجھا جاتا ہے۔ مقابلہ آرائی بڑھ گئی ہے۔ اپنے مقصد کے حصول کے جائز و ناجائز طریقوں میں کوئی تمیز نہیں

تناؤ۔ ہڈیوں میں درد عام شکایات

رہ گئی ہے۔اس کے لیے ذہنی سکون اور صحت دونوں کا خیال نہیں رکھا جاتا ہے۔

کیریئر سازی :

بچے اور ان کے والدین کیریئر کو حددرجہ اہمیت دیتے ہیں۔ ماں باپ کی ساری کوشش، ساری فکر، راتوں کو جاگنا بس اس کے لیے ہے کہ بچہ کا داخلہ کسی اچھے ادارے میں ہوجائے۔ والدین کی طلبہ کو سختی سے یہ ہدایت ہوتی ہے کہ وہ خود کو

آرام دہ زندگی

نصابی کتب کے مطالعہ تک محدود رکھیں۔ کھیل کود کے لیے زندگی میں بہت وقت پڑا ہے۔ اچھے اخلاق و آداب کو کوئی پوچھتا نہیں۔ بس اس کا کیریئر بن جائے تو گویا سب کچھ حاصل ہوگیا۔ اس کے بعد ساری کوشش اس بات کے لیے ہوتی ہے کہ اچھا روزگار مل جائے۔ یہ اگر بالائی آمدنی والا ہوتو کیا کہنے! فرض کیجیے کہ اچھی ملازمت میں کامیابی مل گئی تو اب زور ترقی کے راستے تلاش کرنے پر ہوتا ہے۔ زندگی کی یہ ہماہمی، یہ بھاگ دوڑ، یہ مصروفیت ،زندگی کو مشینی بنا دے رہی ہے۔ یوں کہہ سکتے ہیں کہ

بیٹھے بیٹھے الم غلم اشیا کا استعمال

مقصد زندگی کے پیچھے آدمی دیوانہ ہوگیا ہے۔ انسانی جسم کو بھی سکون، نیند اور مناسب کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ دن تو جسم ان بے اعتدالیوں کو برداشت کرلیتا ہے۔ مسلسل لاپرواہیوں کی

بدولت جسم منفی اثرات قبول کرنے لگتا ہے۔ جسمانی محنت، مسلسل بھاگ دوڑ، ذہنی پریشانی، آرام اور نیند کی عدم موجودگی کی بنا پر مختلف امراض لاحق ہوجاتے ہیں۔ ان میں موٹاپا، شوگر، امراض قلب، ذہنی تناؤ (ٹینشن) وغیرہ قابل ذکر ہیں۔ ماضی میں ان بیماریوں سے بہت کم لوگ متاثر ہوتے تھے۔ اب تو اکثریت ان میں گرفتار نظر آتی ہے۔ گویا یہ کامیابی بڑی قربانیاں دے کر حاصل کی جاتی ہے۔ پھر دوسروں کی پوزیشن، ترقی وغیرہ دیکھ کر حسد، جلن، کڑھن جیسی خرابیاں جنم لیتی ہیں۔ ایسی کامیابی کے حصول کے لیے اضافی محنت کو ضروری سمجھا جاتا ہے جس کا لامحالہ اثر صحت پر پڑتا ہے۔ اس طرح یہ بیماریاں موجودہ زمانہ کی دین ہیں۔

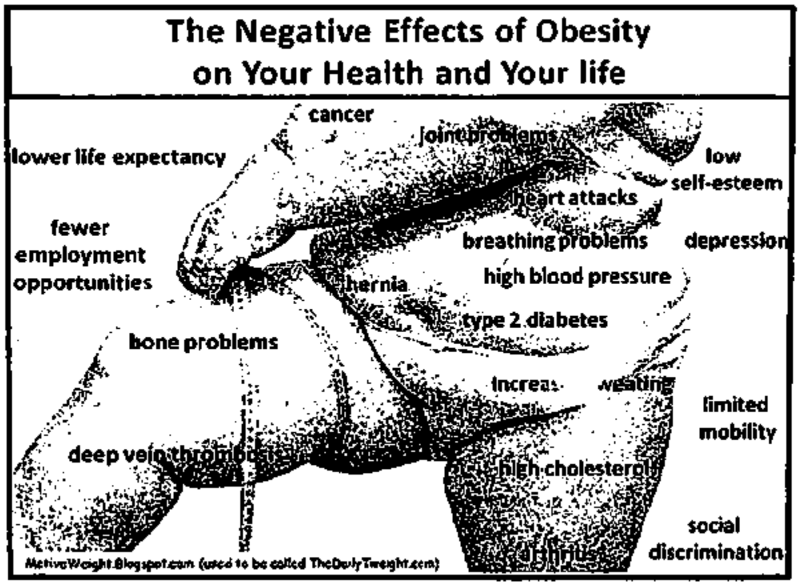
آیئے کچھ بیماریوں پر بحث کرتے چلیں۔

موٹاپا :

یا فربہی دورِ حاضر کے اہم طبی مسائل میں سے ایک ہے۔ ترقی یافتہ ممالک کے لوگوں میں اس کا تناسب زیادہ ہوتا ہے مگر ترقی پذیر ممالک بھی اس کی گرفت میں آرہے ہیں۔ خصوصاً ملک کے متمول افراد میں یہ عموی طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔ موٹاپا غلط عادتوں کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ فاسٹ فوڈ، ڈبہ بند غذاؤں کے کھانے اور حد سے زیادہ کولڈ ڈرنک وغیرہ کے استعمال سے اس میں اضافہ ہوتا ہے۔ جسمانی محنت اور کسرت کی کمی بھی اس کے لیے ذمہ دار ہے۔ اس کی

موٹاپے سے پریشان شخص

وجوہات اس کے علاوہ بھی ہیں جیسے یہ موروثی ہوسکتا ہے۔ ماحول کے اثر سے بھی پیدا ہوسکتا ہے۔ موٹاپے کا زیادہ اثر کولہے کے پاس چربی کی تہوں اور پیٹ کے اطراف چربی کے جمنے کی صورت میں دیکھا جاسکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں وزن بڑھ جاتا ہے۔ بڑھے جسم کا وزن ٹانگوں پر پڑنے سے گھٹنوں میں درد ہوسکتا ہے۔ عورتوں میں یہ شکایت عام ہے اور عموماً چالیس سال کے بعد اس کے نظارے عام ہیں۔ وزن کو کم کرنے کی کئی تدبیریں ہیں جیسے ڈائٹنگ کے ذریعے وزن کم کرنا۔ اس میں دو قباحتیں ہیں ایک تو یہ کہ اچانک وزن کو کم کرنا بھی ٹھیک نہیں دوسرے یہ کہ



موٹاپا اور اس سے جڑی پریشانیاں

ڈائٹنگ کے بعد عموماً آدمی میں کھانے کی خواہش بڑھ جاتی ہے۔ آدمی زیادہ کھاتا ہے اس صورت میں وزن پہلے سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کا ایک علاج Bariatric Surgery کے ذریعے بھی ہے مگر یہ خاصا خرچیلا ہوتا ہے۔ اس لیے اس کا مشورہ بھی نہیں دیا جا سکتا۔ موٹاپا بذات خود کوئی بیماری نہیں ہے۔ جسم میں چربی کے زائد مقدار میں جمع ہوجانے سے جسم بے ڈھنگا اور بدوضع ہوجاتا ہے۔ چلنے پھرنے میں دقت ہوتی ہے۔ چستی پھرتی پر اثر پڑتا ہے۔ موٹاپا کئی بیماریوں کو دعوت دینے والا ہے۔ کسی زمانے میں فربہ جسم والے شخص کو صحت مند اور توانا سمجھا جاتا تھا اور بسیار خوری کو پسند کیا جاتا تھا مگر اب چھریرے بدن کو اچھی صحت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اب تو ''زیرو سائز'' کے لیے باقاعدہ خرچ کیا جاتا ہے۔ فلمی ہیروئنوں کی نقل میں 'زیرو فگر' Zero Figure کے لیے کم کھانے یا سرے سے کھانے سے گریز کیا جاتا ہے۔ جبکہ غذا ہمارے جسم کی نشوونما اور ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کے لیے ضروری ہے۔ غذا ترک کرنا مناسب نہیں۔ غذائیت کی کمی سے نظام ہاضمہ کمزور ہوجاتا ہے۔ فاقہ کرنے سے ہر وقت بھوک کا احساس بنا رہتا ہے۔ کمزوری بڑھ جاتی ہے اور کھانے سے گریز کے بعد کھانا کھانے سے وزن اور تیزی سے

بڑھتا ہے۔گویا ڈائٹنگ Dieting کسی کام کی نہیں رہ جاتی۔

دن کا ناشتہ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔اس سے دن بھر کام کرنے کی توانائی ملتی ہے اور موڈ بھی ٹھیک رہتا ہے۔اس لیے صبح ناشتہ ضرور کرنا چاہیے۔جو لوگ ذیابیطس کے شکار ہیں ان کے لیے خالی پیٹ رہنا مناسب نہیں۔مختصر وقفے کے بعد انھیں کچھ نہ کچھ کھانا چاہیے۔اس کے لیے ماہر تغذیہ (Dietician) کی مدد لی جاسکتی ہے۔فاقہ کرنے سے ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں اور جسم کی قوت مدافعت بھی متاثر ہوتی ہے۔اس لیے مناسب مقدار میں کھانا چاہیے۔

ہر عمر کے اعتبار سے (اور کام کے اعتبار سے) بھی غذا کھانی چاہیے ورنہ صحت اور تندرستی متاثر ہوتے ہیں۔عموماً کھانے میں 60% کاربوہائیڈریٹ Carbohydrate 20% پروٹین اور 10% چکنائی ہونی چاہیے۔خاص طور پر حاملہ خواتین کو تو اپنی خوراک کا خاص دھیان رکھنا چاہیے۔یہی حال دودھ پلانے والی عورتوں کا بھی ہے۔غرض ڈائٹنگ یا تیزی سے وزن کم کرنے کے لیے غذا کا کم استعمال مناسب نہیں۔جسم کو مناسب غذائی اجزا ملتے رہنے چاہئیں۔اہم غذائی اجزا میں لحمیات (Protiens)، نشاستہ (Carbohydrates) اور چکنائی (چربی Fat) سبھی شامل ہیں۔زیادہ مقدار میں چکنائی استعمال کرنے سے جسم کو مطلوبہ حراروں کی مقدار ضرور ملے گی مگر ان سے وزن میں اضافہ ہوگا۔ہمارا جسم لحمیات اور نشاستہ کو بطور ایندھن استعمال کرکے با آسانی جلا دیتا ہے اور توانائی میں تبدیل کرتا ہے مگر روغنیات سے ملنے والے حراروں کے جلنے کی رفتار کم ہوتی ہے اور کچھ نہ کچھ بچ جاتا ہے۔ماہرین تغذیہ کے مطابق جسم میں بننے والے کل حرارے کم کرنے کی بہ نسبت روغنیات میں کمی کرنا آسان ہے۔تیزی سے وزن کم کرنے کے بجائے بتدریج کم کیا جائے۔ایک اندازے کے مطابق 1/2 کل جسمانی وزن کم کرنے کے لیے ہفتے میں 3500 حرارے زائد خرچ کریں۔ایسی غذا کھائیں جس میں 500 حرارے کم ہوں۔زائد حراروں کو چہل قدمی، تیراکی، سائیکلنگ یا کسی اور ورزش سے کم کریں۔کھانے پینے کی عادت بدلنے کی ضرورت ہے۔آلو، چپاتی، پھل، سبزیوں میں چکنائی کم ہوتی ہے مگر ہم ذائقہ کے لیے ان میں گھی مکھن بالائی کا اضافہ کرتے ہیں جس سے وہ ثقیل ہوجاتے ہیں۔حراروں کی زائد مقدار کو ورزش کرکے کم کیا جاسکتا ہے۔عمر کے بڑھنے کے ساتھ حراروں کی

مقدار کم کی جائے کیونکہ جسمانی محنت، بھاگ دوڑ، حرکات وسکنات سب کم ہو جاتے ہیں۔ شہروں میں جابجا کھلنے والے Obesity Clinic سے پتہ چلتا ہے کہ یہ موٹاپا کی بیماری یا شکایت کتنی عام ہو چکی ہے۔ ایک اخباری رپورٹ کے مطابق ناگپور سینٹرل جیل کے 40% قیدی موٹاپے سے متاثر پائے گئے۔ اس سے اندازہ ہوا کہ صرف ذہنی پریشانی، تفکرات ہی اس کے سبب نہیں ہیں۔ جیسا کہ کہا جا چکا موٹاپا بذات خود کوئی بیماری نہیں مگر یہ کئی بیماریوں کو دعوت دینے والا ہے۔ فربہ جسم کو شوگر، امراض قلب اور دیگر امراض بڑے راس آتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہرنیا، نسوں کا پھولنا، پیٹھ کی مشکلات، گھٹنوں اور جوڑوں میں درد، پیشاب میں رکاوٹ، گردوں میں سوزش بھی ہو سکتے ہیں۔ اس سے خراٹوں میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور جلدی شکایات بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔

فربہی کی جانچ ماس باڈی انڈیکس ٹسٹ (Mass Body Index Test) سے کی جاتی ہے۔ اس میں متعلقہ شخص کے قد اور وزن کے اعتبار سے اس کے جسم کی چربی کے تناسب کو معلوم کیا جاتا ہے۔ جواب اگر ۳۰ تک آئے تو ایسے شخص کو نارمل سمجھا جاتا ہے۔ ۳۰ سے زائد کی صورت میں اسے مائل بہ فربہی سمجھا جاتا ہے۔ مثلاً 180 سم اونچا شخص جس کا وزن 100 کلوگرام ہے اس کا BMI، 30 سے زائد یعنی 30.9 ہوگا یعنی اسے موٹاپا ہے۔ گویا اسے اپنا وزن کم کرنا چاہیے تاکہ وہ امراض سے محفوظ رہ سکے۔ اس کے برعکس اتنی ہی اونچائی والے شخص جس کا وزن 80 کلوگرام ہے اس کا BMI، 24.7 ہوگا جو نارمل حد کے اندر ہے۔ (BMI) باڈی ماس انڈیکس کا پتہ کسی شخص کے قد اور اس کے وزن سے لگایا جاتا ہے۔ عورتوں، مردوں اور بچوں کے لیے اس کی تحسیب الگ الگ ہے بلکہ اس میں علاقائیت کا بھی دھیان رکھا جاتا ہے۔

شوگر کی بیماری عام ہوتی جارہی ہے

غرضیکہ موٹاپا کسی طور پر بہتر نہیں۔ موٹاپا مختلف بیماریوں کو دعوت دیتا ہے۔ اس سے شرح اموات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ دل، گردے، دوران خون اور کئی بیماریاں لاحق ہو جاتی

ہیں۔ شریانوں کی دیواروں پر چربی کے جمع ہونے سے ان کے راستے تنگ ہو جاتے ہیں اور شریانیں سخت بھی ہو جاتی ہیں جس سے خون کے بہاؤ میں دقت ہوتی ہے اور عارضۂ قلب کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ دل کا بوجھ چھاتی پر بڑھ جاتا ہے۔ سانس میں رکاوٹ پیش آتی ہے اور اس طرح وزن کے بڑھنے سے کئی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ زیادہ کولسٹرال سے پتے میں پتھری ہو سکتی ہے جو لوگ شراب کے عادی ہوتے ہیں انھیں عارضۂ جگر ہو سکتا ہے۔ زمانۂ حمل میں موٹاپے سے کئی پیچیدگیاں بڑھ جاتی ہیں بلکہ زچہ اور بچہ دونوں کی جان خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ اس لیے وزن کا بڑھنا کسی کے لیے بھی مناسب نہیں۔ اچھی صحت کے لیے خون میں کولسٹرال کی مقدار پر بھی نظر رکھنی چاہیے۔ کولسٹرال دو طرح کا ہوتا ہے۔

خون میں شکر کی مقدار معلوم کرنا

1۔ LDL (لو ڈینسٹی لیپو پروٹین Low Density Lipo protein) اسے عرف عام میں گندا کولسٹرال بھی کہتے ہیں کیونکہ اس کی زیادتی سے قلب اور فالج کے مواقع بڑھ جاتے ہیں۔

2۔ HDL (ہائی ڈینسٹی لیپو پروٹین High Density Lipo protein) کو "اچھا" کولسٹرال سمجھا جاتا ہے۔ جس میں چربی بھی پائی جاتی ہے جسے ٹرائی گلیسرائیڈ Triglyceride کہتے ہیں۔

قلب کی شریانوں میں چربی زیادہ جمع ہو جانے سے فالج کا اثر ہو سکتا ہے۔ زیادتی کی علامتیں ظاہر نہیں ہوتیں۔ مگر انھیں کچھ طریقوں سے محسوس کیا جا سکتا ہے جیسے چلنے یا سیڑھی چڑھنے میں سینے میں تکلیف، پیروں میں درد وغیرہ۔ چکنائی کے استعمال سے کولسٹرال بڑھتا ہے اس طرح آرام دہ زندگی، ذہنی دباؤ، ورزش اور شراب کے استعمال سے اس میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کا سادہ طریقہ یہ ہے کہ ان اسباب سے بچا جائے۔ پھل سبزیاں زیادہ استعمال کی جائیں۔

جئی (Oats)، میتھی، لہسن، کولسٹرال کم کرنے میں معاون ہیں۔ انھیں قدرتی حالت میں استعمال کیا جائے۔

آج کل کی بھاگ دوڑ کی زندگی میں آسان پسندی، جسمانی محنت سے دوری اور ورزش کے فقدان سے فربہی میں اضافہ ہورہا ہے۔ اس کے لیے کھانے پینے کی غلط عادتیں بھی ذمہ دار ہیں۔ ایسا پایا گیا ہے کہ امریکیوں میں فربہی عام ہے اور خاص طور پر متمول افراد میں اس کے اثرات واضح طور پر دیکھے جاسکتے ہیں۔ ہندوستان میں بھی فربہی عام ہوتی جا رہی ہے۔ جیسا کہ عرض کیا جا چکا اس کی وجہ سامان تعیش کی فراوانی، جسمانی محنت کی کمی اور مرغن اور الم غلم اشیا کے استعمال ہیں۔ زیادہ مقدار میں نشاستہ آمیز اشیا کے کھانے، زیادہ میٹھا اور چربی والا گوشت کھانے سے بھی موٹاپا بڑھتا ہے۔ اس لیے خوراک کی طرف خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ فاسٹ فوڈ، کولڈ ڈرنک کے استعمال میں اضافہ سے بھی یہ شکایت بڑھی ہے۔ موٹاپے سے جسم بدوضع ہوجاتا ہے۔ پھرتی چستی ختم ہوجاتی ہے۔ طبیعت گری گری رہتی ہے اور جسم بوجھل ہوجاتا ہے۔ نیز موٹاپے سے کئی بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

خون میں شکر کی مقدار معلوم کرنا

آج کی ماڈرن طرز زندگی اس کی ذمہ دار ہے۔ کھانے پینے میں احتیاط نہیں۔ کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں۔ ظاہر ہے کہ بھوک کی صورت میں فاسٹ فوڈ سے شکم پُری کی جائے گی۔ پھر مصروف زندگی میں جسمانی محنت اور ورزش کے لیے بھی وقت نکالنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اس کا لامحالہ اثر فربہی کی صورت میں ہوتا ہے۔ لہٰذا فربہی سے بچنے کے لیے چند باتوں کو دھیان میں رکھا جائے تو فائدہ ہوسکتا ہے۔ بھوک لگنے کی صورت میں اور وقت پر کھانا کھانے کی کوشش کریں۔ بازاری اور مرغن چیزوں سے اجتناب کریں۔ یہ اشیا وقتی طور پر بھوک تو مٹا دیتی ہیں مگر جسم میں نمک، شکر، چربی کی مقدار بڑھا کر فساد پیدا کرتی ہیں۔ جہاں تک ہوسکے پیدل چلنے اور جسمانی محنت کی کوشش کریں۔ مناسب آرام اور نیند بھی اچھی صحت کے لیے ضروری ہے مگر کثرتِ نوم سے

بچیں۔موٹاپا کم کرنے میں تین "چ" سے احتراز ضروری ہے یعنی چکنائی، چاول اور چینی۔حد سے زیادہ چکنے گوشت، چکنے مادوں، شکر چاول کے زیادہ استعمال سے اس پر قابو رکھا جاسکتا ہے۔ذہنی تناؤ سے بچنے کی کوشش کریں کیونکہ بعض لوگ اپنا تناؤ اور غصہ مختلف قسم کی چٹپٹی چیزوں کو کھا کر دور کرتے ہیں۔ بہرحال مناسب احتیاط سے اور روزمرہ زندگی میں تبدیلیاں لاکر کولسٹرال اور موٹاپے کو دور رکھا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس(Diebatis) :

جسے عام طور پر شوگر کی بیماری کہا جاتا ہے۔کسی زمانے میں شوگر کو صرف بڑے لوگوں کی بیماری سمجھا جاتا تھا یعنی ایک فارغ البال اور مالی اعتبار سے آسودہ شخص ہی اس کا شکار ہوتا تھا۔مگر جدید زمانے میں یہ تخصیص نہیں رہی۔ایک جائزے کے مطابق آبادی کا 70% حصہ ذیابیطس میں مبتلا نظر آتا ہے۔پہلے عمر رسیدہ افراد ہی اس کا شکار ہوتے تھے مگر اب نوجوان اور بچے بھی اس کی زد میں آرہے ہیں۔یہ بیماری اتنی عام ہوگئی ہے کہ ہر سال 14 رنومبر کو ساری دنیا میں بطور "یومِ ذیابیطس" کے منایا جاتا ہے۔

ہمارے جسم میں معدہ کے قریب لبلبہ نام کا ایک عضو پایا جاتا ہے جس کے ذمے انسولین نام کے افراز (ہارمون) پیدا کرنا ہوتا ہے۔ لبلبے میں بیٹا Beta خلیات پیدا ہوتے ہیں۔لبلبہ یا اس کا تھوڑا حصہ کسی زخم یا بیماری کی بدولت یا کبر سنی میں متاثر ہوجاتا ہے۔جس سے اس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔اس لیے انسولین کم مقدار میں پیدا ہوتی ہے۔انسولین کی مقدار میں اضافہ کرنے والی بھی کچھ دوائیں ہوتی ہیں مگر یہ قدرتی طور پر پیدا ہوتو زیادہ بہتر ہے۔ہمارا جسم جن غذائی اجزا کا استعمال کرتا ہے اس کے انہضام کے بعد شکری مادہ پیدا ہوتا ہے۔جو گلوکوز کی شکل میں ہوتا ہے۔انسولین، گلوکوز کو توڑ کر توانائی میں تبدیل کرتا ہے۔اور یہ توانائی جسم کے ایک ایک خلیے کو پہنچائی جاتی ہے۔اگر یہ عمل نہ ہو یعنی انسولین کی مناسب مقدار جسم میں نہ بنے تو یہ شکر جوں کی توں رہتی ہے اور خون میں جمع ہوتی رہتی ہے۔اس زائد شکر سے جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔اس شکایت کو ذیابیطس کہتے ہیں۔

ذیابیطس ایک بہت پرانا روگ ہے۔اس کا تذکرہ مصرو یونان اور ہند و عرب کی تہذیب

میں بھی ملتا ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ بہت سے لوگ اس بیماری سے بے خبر رہتے ہیں اور کسی معالجہ کے دوران ہی پتہ چلتا ہے کہ زیر معالجہ شخص کو شوگر کی بیماری ہے۔ یہ بیماری عالمی طور پر پائی جاتی ہے پہلے سمجھا جاتا تھا کہ ذیابیطس متمول افراد کی بیماری ہے مگر اب خاص و عام اس سے متاثر ہو رہا ہے خاص طور پر جو ممالک آسودہ حال ہیں وہاں اس کا تناسب زیادہ ہے۔ ہر سال 14/ نومبر کو بطور "یوم ذیابیطس" منایا جاتا ہے، جس سے اندازہ ہوتا ہے کہ یہ بیماری عام ہوگئی ہے۔ پہلے عمر رسیدہ افراد اس کا شکار ہوتے تھے مگر اب یہ تخصیص نہیں رہ گئی ہے۔ کم عمر کے نوجوان اور بچے بھی اس کی زد میں آرہے ہیں۔

بے چینی، گھبراہٹ قلبی امراض کی وجہ

ذیابیطس کی دو قسمیں ہیں۔ نوعمری میں یا قدرتی طور پر لبلبہ متاثر ہو جاتا ہے جس سے مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں ہوتی۔ اسے ٹائپ ون کہا جاتا ہے۔ ٹائپ ٹو والی ذیابیطس کی شکایت درازئ عمر کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ یعنی جسم میں اتنا انسولین پیدا نہیں ہوتا جو گلوکوز کی ساری مقدار کو توانائی میں تبدیل کر دے اس لیے خون میں گلوکوز کا اضافہ ہوتا رہتا ہے اور آگے چل کر یہ پیشاب میں بھی شامل ہو جاتی ہے۔ انسولین ہمارے جسم میں اس طرح کام کرتی ہے۔

اولاً تو یہ شکر (گلوگوز) کی سطح کو کم کرتی ہے اور اسے "گودام" میں جمع کرتی رہتی ہے۔ یہ "گودام" انسانی جگر اور چربی و چکنائی والے خلیات ہیں۔ اس لیے زائد چربی کا جلنا ضروری ہے۔ ذیابیطس سے متاثرہ افراد میں ایسا نہیں ہوتا۔

ذیابیطس کی علامات حسب ذیل ہیں۔

(1) بھوک میں اضافہ	(2) بار بار پیشاب کا آنا
(3) پیاس میں اضافہ	(4) وزن میں کمی

(5) دن بھر اضمحلال یا تھکن اور نقاہت کا احساس (6) جسم میں سُستی

(7) پسینہ کی زیادتی (8) زخم مندمل ہونے میں دیری

(9) چڑچڑاپن، یاس اور ناامیدی (10) بار بار انفیکشن کا ہونا

ذیابیطس کے نتیجے میں جسم میں سستی پیدا ہوتی ہے وزن میں کمی، نقاہت اور گھبراہٹ، پسینہ زیادہ نکلتا ہے، پیاس کی شدت ہوتی ہے اس لیے پیشاب بار بار آتا ہے۔ اس کے علاوہ کئی لوگوں میں الگ الگ علامات دیکھی جاسکتی ہیں۔ جیسے کسی کی آنکھ میں شکایت ہوتی ہے۔ جسم کے حصوں میں خاص طور پر پیروں میں کھجلی ہوتی ہے۔ مگر صرف پیشاب کی زیادتی کی بنا پر کسی شخص کو شوگر ہے ایسا نہیں کہا جاسکتا جیسے حاملہ خواتین میں بھی پیشاب کی زیادتی کی شکایت دیکھی جاتی ہے۔

ایک طبّی رپورٹ کے مطابق ہندوستان میں سن 2011 میں 5 کروڑ سے زیادہ ذیابیطس کے مریض تھے اور سن 2012 میں یہ تعداد 6 کروڑ پر پہنچ گئی۔ یعنی یہاں اس سے متاثرہ افراد کی تعداد بہت زیادہ ہے تقریباً آبادی کا 9.2% حصہ۔ چین کے بعد بھارت شوگر کے معاملے میں دوسرے نمبر پر ہے۔ ہمارے ملک میں 2011 میں 9.23 لاکھ لوگ ذیابیطس سے مرے اور سن 2025 تک یہ تعداد 699 ملین ہوجائے گی۔ شہریوں میں اس بیماری کی شرح 11 فی صد اور دیہی علاقوں میں 3 فی صد ہے۔ پہلے یہ تصور تھا کہ ایک پختہ عمر کو پہنچنے کے بعد یہ بیماری ہوتی ہے مگر اب بچوں میں بھی اسے دیکھا گیا ہے۔ عموماً بچوں میں اس بیماری کا وجود انسولین کے قدرتی طور پر نہ بننے کے باعث ہوتا ہے جبکہ بڑے لوگوں میں ناکافی مقدار میں انسولین کی تیاری اس کی ذمہ دار ہے جس سے خون میں گلوکوز (شکر) کی مقدار بڑھتی جاتی ہے۔ ایک معالج کا کہنا ہے کہ پہلے ان کے پاس 50 سال سے زائد عمر کے لوگ ذیابیطس کے علاج کے لیے آتے تھے مگر اب یہ کم عمر لوگوں میں بھی دیکھی گئی ہے۔ ذیابیطس کی تین قسمیں ہیں۔

(1) پہلی قسم کی ذیابیطس پیدائشی طور پر بچوں کو لاحق ہوتی ہے جسے عرف عام میں ٹائپ ون کہا جاتا ہے۔ اس میں لبلبہ کام نہیں کرتا یعنی انسولین پیدا نہیں ہوتی۔ اس کا علاج سوائے انسولین کے ٹیکے لینے کے کچھ اور نہیں۔

(2) ذیابیطس کی یہ شکایت عام طور پر چالیس سے زائد عمر کے لوگوں کو ہوتی ہے یعنی

انسولین جسم میں تیار تو ہوتی ہے مگر نا کافی ہوتی ہے جو کہ شکر کی مقدار کو توڑ کر توانائی میں تبدیل کر دے۔ اسے ٹائپ ٹو بھی کہا جاتا ہے۔

(3) ذیابیطس کی تیسری قسم دوران حمل خواتین کو وزن کی زیادتی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

ذیابیطس کی جانچ خالی پیٹ اور کھانا کھانے کے بعد (ڈیڑھ تا دو گھنٹہ بعد) کی جا سکتی ہے۔ اس کے لیے خون کا نمونہ لیا جاتا ہے۔ آج کل جدید آلات بھی آ چکے ہیں جو خون میں شکر کی مقدار کو ظاہر کرتے ہیں۔ ناشتے سے قبل خون میں گلوکوز کی مقدار 70-100 mg/dL ہونی چاہیے جب کہ ناشتہ یا کھانے کے بعد اسے اس طرح ہونا چاہیے۔

[ایک گھنٹہ بعد] < 140 mg/dL

[دو گھنٹے بعد] < 120 mg/dL

آج کل ایسے آلے بھی نکل گئے ہیں جن کی مدد سے خود مریض اپنے خون میں شکر کی مقدار معلوم کر سکتا ہے۔ اس کے لیے کسی ڈاکٹر یا پیتھالوجسٹ Pathologist کے پاس جانے کی ضرورت نہیں تاہم ان آلات پر کلی طور پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا۔ خون کے نمونہ میں گلوکوز (شکر) کی جانچ ہی ایک مناسب طریقہ ہے۔ اس کے علاوہ بھی جانچ کے دوسرے طریقے ہیں۔

ذیابیطس کے باعث دوسرے امراض جلدی لاحق ہوتے ہیں اس لیے اس طرف دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ یہ مرض ہو جائے تو ساری عمر کا ساتھ ہو جاتا ہے۔ اس لیے اس بیماری کو کنٹرول کرتے ہوئے جینے کی ضرورت ہے۔ ذیابیطس سے ڈرنے کی ضرورت نہیں۔ اس کے لیے چوکنے رہنے اور خود اعتمادی کی ضرورت ہے تا کہ اسے کنٹرول میں رکھا جا سکے۔ ذیابیطس پر کنٹرول سہ طرفی ہوتا ہے۔

1۔ عادات میں خصوصاً خورد و نوش کی عادت میں یکسر تبدیلی ماہرین تغذیہ Dietician کے مشورے سے۔

2۔ جسمانی محنت اور ورزش پر زور تا کہ جسم میں چربی بڑھنے نہ پائے۔

3۔ طبیب کی ہدایات کے تحت دواؤں کا استعمال اور گھر والوں کا ہمدردانہ رویہ۔

بہر حال! ذیابیطس سے گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ اس کے ساتھ جینے کا حوصلہ پیدا

کر کے اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے بہت سی دوائیں بھی آتی ہیں جنھیں ایک مستند طبیب کی ہدایات کی روشنی میں لیا جاسکتا ہے۔

کچھ مغربی ممالک میں ذیابیطس کو ایک بیماری تصور نہیں کیا جاتا بلکہ اسے 'عادت میں بگاڑ' کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ ذیابیطس کو بیماری سمجھنے والے مریض اپنی کوششوں، احتیاط اور پرہیز سے دستبردار ہوکر پوری طرح معالج پر انحصار کرنے لگتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ دوائیں ان کے لیے کارگر ثابت ہوں گی۔ جبکہ ذیابیطس میں دواؤں کے علاوہ مناسب کسرت اور کھانے کی عادتوں میں احتیاط اور تبدیلی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک ڈائی ٹیشیئن (ماہر خوراک) اس کا مناسب مشورہ دے سکتا ہے۔ بہر حال جو بھی ہو ذیابیطس عادت کے بگاڑ کے نتیجے میں ہو یا اسے ایک بیماری تصور کیا جائے، مناسب علاج اور ضروری احتیاط سے اس پر کنٹرول رکھا جاسکتا ہے۔

متاثرہ شخص حسب ذیل تدابیر اختیار کرے تو اس بیماری میں فائدہ ہوسکتا ہے۔

1۔ میٹھی اور چکنی چیزوں سے مکمل پرہیز کیا جائے۔

2۔ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دوائیں استعمال کی جائیں۔

3۔ کھانے کی عادات میں حسب ہدایت تبدیلی لائی جائے۔

4۔ مناسب ورزش اور جسمانی کام یا محنت کے ذریعے جسم کے وزن کو برقرار رکھا جائے۔

5۔ وقتاً فوقتاً شکر کی جانچ کرتے رہیں تاکہ یہ 200 سے زائد نہ ہونے پائے۔ (کھانے کے بعد)

ذیابیطس کوئی متعدی بیماری نہیں ہے یعنی یہ ایک سے دوسرے شخص کو نہیں لگ سکتی۔ حالانکہ یہ موروثی ضرور ہے۔ یعنی ماں باپ میں سے کسی ایک کو ہو تو اولاد میں اس کی علامات جلدی ظاہر ہوسکتی ہیں۔ اس لیے ایسے لوگوں کو چوکنا رہنے کی ضرورت ہے۔ البتہ ذیابیطس سے دوسری بیماریوں کو پھلنے پھولنے کا موقع ملتا ہے اور جن افراد میں ذیابیطس کے ساتھ دل کی بیماری ہو تو یہ سنگین صورت اختیار کرسکتی ہے۔ ذیابیطس ایک ایسی بیماری ہے جس کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ جب تک روگی کو علم ہو کافی دیر ہوچکی ہوتی ہے۔ بعض صورتوں میں جسم کے اعضا کسی حد تک متاثر

ہوتے ہیں جیسے دل پر اس کے اثرات تو پڑتے ہیں گردے متاثر ہوتے ہیں۔ دل کی شریانوں پر بھی اس کے اثرات پڑتے ہیں بعض صورتوں میں بینائی متاثر ہوتی ہے جس کا علاج لیزر کے ذریعے کروانا پڑتا ہے۔ طویل عرصے تک ذیابیطس رہنے سے گردوں کی جھلی متاثر ہوتی ہے جس کے نتیجے میں پیشاب سے لحمیات خارج ہونے لگتے ہیں۔ یہ شکایت جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ جس قدر روزن بڑھتا ہے امراض قلب، مختلف قسم کے سرطان (جیسے چھاتی کا کینسر، بچے دانی کا کینسر، گردے، قولون اور غذا کی نالی کا کینسر) کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اسی طرح ذیابیطس سے فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دل کو اور گردوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ بینائی متاثر ہوتی ہے۔ اعصابی شکستگی ہوتی ہے۔ یہ پایا گیا ہے کہ یورپ میں عورتوں کی ایک تہائی تعداد کا وزن زیادہ ہوتا ہے اور ہمارے ملک میں بھی یہ ہوا چل گئی ہے۔ اس سے ہراساں ہونے کی ضرورت نہیں۔ احتیاط اختیار کر کے ان شکایات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ گردوں کا شمار اعضائے رئیسہ میں ہوتا ہے۔ ان کے صفائی کے عمل میں دشواری آنے سے گردوں کی صفائی (ڈائلسس) کی نوبت آ جاتی ہے۔ بلکہ گردے تبدیل کرنے بھی پڑ سکتے ہیں۔ جس کے پیچھے لاکھوں روپے کا خرچ ہے۔ بار بار ڈائلسس بھی خطرہ سے خالی نہیں اور کچھ عرصے بعد یہ بھی بے اثر ثابت ہوتا ہے اور متاثرہ شخص کی موت بھی ہو سکتی ہے۔

بظاہر ذیابیطس اور دل کے عوارض دو مختلف چیزیں ہیں مگر ذیابیطس میں مبتلا افراد کی اکثریت پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتی ہے ان میں سر فہرست دل سے جڑے امراض ہیں گویا ذیابیطس میں مبتلا شخص کو دل کی بیماری ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ذیابیطس میں مبتلا افراد میں سے پچاس فی صد کی اموات کا سبب عارضہ قلب ہی ہوتا ہے۔ یاد رہے بلڈ پریشر کی زیادتی اکثر اوقات ذیابیطس کے ساتھ ہی موجود ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر کی زیادتی گردوں کی خرابی کے عمل کو تیز کر دیتی ہے اور عروق شعریہ (کیپلریز Capillaries) میں خرابی واقع ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے گردوں کی شریان میں سوزش اور تنگی پیدا ہوتی ہے جس سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ بڑی عمر کے ذیابیطس مریضوں میں انقباضی دباؤ زیادہ پایا جاتا ہے۔ خون

اور دل میں چکنائی بڑھنے سے شریانوں پر اس کے اثرات بڑھ جاتے ہیں۔ جس سے دل کا دورہ پڑسکتا ہے۔ اعصاب اور نسوں کی شکستگی سے پاؤں سُن ہو جاتے ہیں، فالج، جوڑوں میں درد، تلوؤں میں شدید جلن ہوتی ہے۔ رات کو ٹانگوں میں درد رہتا ہے اور خاص بات یہ کہ کوئی زخم مندمل ہونے میں خاصا وقت لگتا ہے بلکہ زخم ناسور بھی بن سکتا ہے۔ پیروں میں زخم آنے سے ٹانگ کاٹنے کی نوبت آسکتی ہے۔ اس لیے بہتری اس میں ہے کہ یہ مرض پیدا ہونے ہی نہ پائے۔ مرغن غذائیں کم سے کم استعمال کریں۔ شراب نوشی، سگریٹ نوشی سے دور رہیں۔ غذا میں سبزیوں کا استعمال زیادہ ہو، بازاری چیزوں سے اجتناب کریں۔ سکون بہت ضروری ہے۔ بے جا غصے سے بھی بچیں۔ ان باتوں پر عمل کر کے اسے ٹالا جاسکتا ہے۔

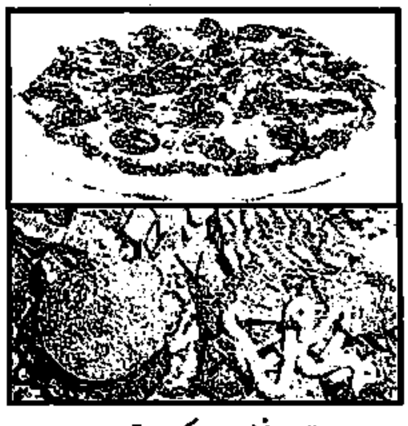
طبی ماہرین کی رائے ہے کہ دونوں عارضوں سے متاثر افراد کی تعداد بڑھتی چلی جارہی ہے یہ دونوں امراض ایک دوسرے کے لیے سازگار ماحول تیار کرتے ہیں۔ جیسا کہ کہا گیا ہے ہمارے ملک میں یہ شکایت تیزی سے پھیل رہی ہے اور امراض قلب اور ذیابیطس دونوں سے متاثرہ افراد کے بڑھنے کے اور چانسز ہیں۔ طبی ماہرین جو احتیاطی تدابیر بتلاتے ہیں ان پر عمل پیرا ہو کر ان بیماریوں کو ٹالا جاسکتا ہے۔

- موجودہ طرز زندگی بھاگ دوڑ، جدوجہد سے عبارت ہے۔ ہر شخص ذہنی دباؤ میں جی رہا ہے۔ ہر کوئی منزل مقصود کو پالینا چاہتا ہے۔ اس کے لیے ساری تگ و دو ہے۔ ناقص غذاؤں، آلودگی کے باعث انسانی وجود خطرے میں آ گیا ہے۔ مادیت اور زر پرستی بڑھ چکی ہے اور زندگی میں ایک مقام کو پانے کے لیے ہر آدمی کوشاں ہے چاہے اس کے لیے کتنی بڑی قربانی کیوں نہ دینی پڑے۔ وسائل اور اچھے کیریئر کی تلاش میں اس کے پاس نہ تو فرصت ہے نہ سکون۔ زندگی مشینی بن کر رہ گئی ہے اور ہر آدمی اپنے مقصد کی تلاش میں دوڑا جارہا ہے۔ ذہنی دباؤ، موٹاپا، ذیابیطس وغیرہ عام ہو گئے ہیں اور انسان کو ان چیزوں کے لیے سوچنے کی فرصت نہیں۔ ادھر انسانی جذبات، اعلیٰ اخلاقی اقدار بھی متاثر ہو رہے ہیں کیونکہ مطمحِ نگاہ صرف دولت کمانا ہے۔

فاسٹ فوڈ (Fast Food) :

آج کی موجودہ زندگی کی ایک علّت فاسٹ فوڈ کا استعمال ہے۔ بظاہر فاسٹ فوڈ کوئی بیماری تو نہیں مگر اس کی آڑ میں کئی بیماریاں چلی آتی ہیں اس لیے فاسٹ فوڈ کا تذکرہ ضروری ہے۔

فاسٹ فوڈ، جنک فوڈ کو ہم بازاری اشیا بھی کہیں گے۔ انھیں الّم غلّم خوردنی اشیا بھی کہا جاسکتا ہے۔ یہ وہ غذائیں یا ڈشیں ہیں جنھیں فوری طور پر تیار کر کے گاہک کے سامنے پروسا جاتا ہے۔ ان کی تیاری اور پیش کش فوری طور پر ہوتی ہے اس لیے انھیں فاسٹ فوڈ کہتے ہیں۔ چٹ پٹ تیار ہونے والی اشیا کی فہرست بڑی طویل ہے۔ فرنچ چائز، آلو چپس، پزا، برگر، ہاٹ ڈاگ، نوڈلس سے لے کر ان کے ہندوستانی اوتار جیسے سموسے، کچوری، بڑے، پکوڑے، آلو وڑا، حلوہ، کباب، بھیل پوری سبھی اس میں شامل کئے جاسکتے ہیں۔ امریکہ میں کی گئی ایک اسٹڈی سے ظاہر ہوا کہ جن اسکولوں کے



فاسٹ فوڈ جو پسند کیے جاتے ہیں

قریب فاسٹ فوڈ کے ریستوران ہوتے ہیں وہاں کے طلبہ میں مٹاپے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ کیلی فورنیا کے اسکولوں کے 5 لاکھ بچوں پر تجربہ کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ جہاں جہاں فاسٹ فوڈ کے ریستوران ہیں ان طلبہ کا وزن 3 گنا بڑھ چکا ہے اس لیے ان ریستورانوں کو وہاں سے ہٹانے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ ہر شام ریستوران، تفریحی مقامات، سواحل (بیچ) پر اور شہروں میں سڑکوں کے کنارے، ریڑھیوں پر متفرق فاسٹ فوڈ کا مزہ لیتے ہوئے لوگوں کو دیکھا جاسکتا ہے۔ اس میں نوجوانوں کی کثرت ہوتی ہے۔ نئی تہذیب نے سماج کے سامنے جنک فوڈ کی صورت میں ایک مسئلہ کھڑا کر دیا ہے۔ گو کہ بہت سے بے کار لوگوں کو روزگار فراہم ہوا ہے مگر فاسٹ فوڈ کے استعمال نے بہت سے مسئلے بھی کھڑے کر دیے ہیں۔ قصہ مختصر، ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ جدید تہذیب کی ایک سوغات فاسٹ فوڈ بھی ہے جو کئی خرابیوں کا باعث ہے۔ آج کی بھاگ دوڑ والی زندگی میں جب

میاں بیوی دونوں کو کمانا پڑتا ہے تا کہ زندگی کے اسٹینڈرڈ کو قائم رکھا جا سکے۔ دوسروں کے سامنے سبکی نہ ہو۔ ظاہر ہے میاں بیوی دونوں گھر سے باہر رہیں تو گھر کی ذمہ داری کون سنبھالے گا؟ دونوں شام میں آفس سے تھکے ماندے گھر لوٹتے ہیں اور گھر لوٹتے وقت کھانے پینے کی کچھ چیزیں ساتھ لے آتے ہیں۔ تھکے ماندے ہیں اس لیے کون سامان خریدنے کھانا تیار کرنے کی زحمت گوارا کرے!! کیوں کہ دوسرے دن پھر کام پر نکلنا ہے اس لیے جلدی سونا ضروری ہے۔ شوق میں یا ضرورت کے درجے میں شروع کی گئی یہ بدعت دھیرے دھیرے مضبوط بنتی چلی جاتی ہے اور فاسٹ فوڈ کا استعمال یہ روز کا معمول بن جاتا ہے۔ شوہر نامدار بھی بیوی سے توقع نہیں رکھتے کہ نصفِ حیات ان کے لئے گھر پر کھانا تیار کرے اور بیوی چونکہ شوہر کے برابر کما رہی ہے، تھکی ہوئی ہے اس لئے وہ بھی بازاری کھانے کو ترجیح دیتی ہے۔ اب اگر کسی دن (جیسے چھٹی کے دن) گھر پر کھانا تیار کیا جائے تو یہ بے مزہ، پھیکا لگتا ہے۔ زبان کو تو بازاری کھانوں کا چٹخارہ لگ چکا پھر بھلا یہ کیسے منہ کو لگے! اس طرح آدمی دھیرے دھیرے ان کھانوں کا عادی ہو جاتا ہے۔

ان چٹ پٹے کھانوں کی مقبولیت کی دوسری وجہ ان کی فوری سروس ہے۔ آپ گھر سے فون کریں اور بڑے ریستوران سے آپ کا آرڈر گھر بیٹھے پہنچ جائے گا۔ بڑے بڑے برانڈ تو ڈیلوری بوائز کی پوری ٹیم تیار رکھتے ہیں۔ ان کی تشہیر میں یہ بات کہی جاتی ہے کہ شہر کے کسی کونے میں ان کا مطلوبہ آرڈر ایک خاص وقت کے اندر پہنچا دیا جائے گا۔ تیز رفتاری اور آرڈر کی تکمیل میں مختلف ہوٹلوں کے درمیان مقابلہ آرائی چلتی رہتی ہے۔

KFC، ڈومینو، میک ڈونالڈ کے پروڈکٹ کو استعمال کرنا آج امارت کی نشانی بن گئی ہے۔ بڑی بڑی بین الاقوامی کمپنیاں اپنی فرانچائز بھی دیتی ہیں اس طرح ہر چھوٹے بڑے شہر میں فاسٹ فوڈ کی فروخت شروع ہو چکی ہے مال کلچر نے بھی ان غذاؤں کو خوب بڑھاوا دیا ہے۔ آخر فاسٹ فوڈ لوگوں میں اتنے مقبول کیوں ہیں؟ تجزیے سے پتہ چلتا ہے کہ اس کے پیچھے کئی وجوہات ہیں۔

(1) فاسٹ فوڈ یا جنک فوڈ مزے دار ہوتے ہیں۔

(2) ان کا ذائقہ روایت سے ہٹ کر ہوتا ہے اس لیے منہ کو اچھا لگتا ہے۔

(3) یہ آسانی سے اور گرما گرم تیار ملتے ہیں گھر بیٹھے بھی انھیں آپ حاصل کر سکتے ہیں۔

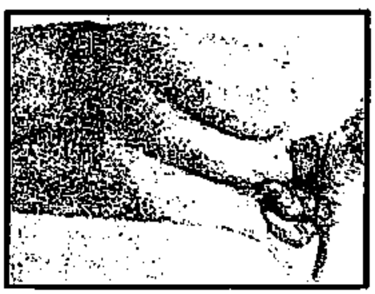
(4) عموماً سستے ہوتے ہیں کیونکہ تجارتی پیمانے پر تیار کیے جاتے ہیں۔

(5) ان کی مارکیٹنگ اور تشہیر پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔

انھیں ذائقہ دار اور چٹپٹا بنانے کے لیے ان میں شکر، نمک، مرچ اور سیر شدہ چربی (ٹرانس فیٹ) اور دیگر مسالوں کا بھرپور استعمال کیا جاتا ہے۔ غذا کے باسی پن کو چھپانے کے لیے ان میں تیز خوشبوئیں بڑھادی جاتیں ہیں۔ اسی طرح انھیں خراب ہونے سے بچانے کے لیے غذائی حفاظتی اشیا food preservatives کی مقدار بڑھادی جاتی ہے۔ یہ ساری چیزیں مزید نقصان کا سبب بنتی ہیں۔

WHO (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) کے ایک جائزے کے مطابق دنیا کی ایک تہائی سے زیادہ آبادی زائد وزن میں مبتلا ہے اور افسوسناک بات یہ ہے کہ نوعمر بچے اس سے زیادہ متاثر ہورہے ہیں۔

فی زمانہ جسمانی محنت کی کمی ہے۔ ٹی وی پر بچے اپنا من پسند پروگرام دیکھتے ہوئے "جگالی" کرنا پسند کرتے ہیں لہٰذا وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ جسمانی محنت اور ورزش سے دوری بھی مٹاپے کی ذمہ دار ہے۔



زائد چربی کا جمع ہونا

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ National Institute of Health (NIH) کا کہنا ہے کہ ہفتے میں دو سے زائد بار فاسٹ فوڈ کھانے سے وزن بڑھتا ہے۔ فاسٹ فوڈ سے جسم کو ضرورت سے زیادہ توانائی ملتی ہے جو چربی کی شکل میں جسم میں جمع ہوتی رہتی ہے۔

یہ چربی کولھوں کے اطراف، پیٹ کے اطراف جمع ہوتی ہے اور جسمانی محنت کی کمی کی بدولت اس میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ فاسٹ فوڈ سے ضرورت سے زیادہ حرارے جسم کو ملتے ہیں جو توانائی میں تبدیل نہیں ہو پاتے یہی موٹاپے کا سبب بنتے ہیں۔ اسی لیے یہ وزن میں حصول کا سبب بنتے ہیں۔ اس پر مستزاد کولڈ ڈرنکس مزید حرارے پیدا کرتے ہیں جو جسم کے ذریعے جلائے نہیں جاتے

کیونکہ جسمانی محنت اور ورزش کا کوئی عمل دخل نہیں۔ اس کے لیے چہل قدمی یا جسمانی محنت ضروری ہے جو ہو نہیں پاتی اس لیے وزن بڑھتا ہے۔ فاسٹ فوڈ کی اسکول اور کالج کے آس پاس دکانیں بھی اس کے استعمال کو بڑھاوا دیتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایک بار منہ لگنے کے بعد انھیں یہی کہنا پڑتا ہے۔

چھٹتی نہیں ہے منہ سے یہ کافر لگی ہوئی

ان کی سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ یہ انسانی صحت کو براہ راست متاثر کرتی ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے پیٹ، عمل انہضام خصوصی طور پر متاثر ہوتا ہے۔ معدہ اور انہضام سے ساری بیماریاں جڑی ہوئی ہیں اس لیے جسم میں خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ ان سے موٹاپا، امراض قلب اور دوسری شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ بچوں کے لیے تو خاص طور پر یہ کسی زہر سے کم نہیں۔ ان کے نازک جسم ان بے قاعدگیوں کو برداشت نہیں کر سکتے۔ ٹی۔وی دیکھتے ہوئے بچوں کا (اور بڑوں کا بھی) منہ یکساں چلتا رہتا ہے۔ سارا دھیان ٹی۔وی کی طرف ہوتا ہے اس لیے ایک کے بعد ایک پیکٹ ختم ہوتا چلا جاتا ہے مگر ''جگالی'' کا سلسلہ بند ہونے میں نہیں آتا۔ ایسے بچے کاؤچ پوٹاٹو کے نام سے نوازے جاتے ہیں اور یہ بہت جلد موٹے ہو جاتے ہیں اور موٹاپا کئی بیماریوں کو دعوت دینے والا ہوتا ہے۔ ایسے بچے سُست، کاہل اور کام چور ہو جاتے ہیں۔ وہ ضدی بھی ہو جاتے ہیں۔ ان میں چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے اور من پسند پاکٹ نہ ملنے کی صورت میں ان میں جھنجھلاہٹ

پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ جسمانی محنت سے بھی گھبراتے ہیں۔ اس طرح زندگی کی کشش سے دور ہو جاتے ہیں۔ پڑھائی لکھائی میں بھی ان کا دل نہیں لگتا اور اگر جسم کی مدافعت نے جواب دے دیا تو کئی بیماریوں کو گلے لگا بیٹھتے ہیں۔

سنٹر فار سائنس اینڈ انوائرنمنٹ (CFE) کے ذریعے کروائے گئے ایک مطالعے کے مطابق میگی نوڈلس کے ایک پیکٹ میں 3 گرام نمک ہوتا ہے جبکہ ایک توانا شخص کو یومیہ زیادہ سے زیادہ چھ گرام نمک کافی ہوتا ہے۔ یہ زیادتی نقصان کا سبب بنتی ہے۔ اسی طرح شکر بھی جسم کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اسی مطالعے میں یہ بات سامنے آئی کہ کسی خوردنی شے میں ٹرانس فیٹ کی مقدار 0.2 gm ہونی چاہیے مگر نوڈلس میں اس کی مقدار 0.6 gm اور ہلدی رام بھجیا میں 2.5 gm ہوتی ہے۔ سوچئے ایک دن میں کئی پیکٹ چٹ کرنے والے شخص کے جسم میں ٹرانس فیٹ کی کتنی مقدار پہنچتی ہوگی!! فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈ ایکٹ کے مطابق 0.2 gm ٹرانس فیٹ کو قابل اعتنا سمجھا جاتا ہے۔ اس سے زائد مقدار جسم کو نقصان پہنچاتی ہے۔ تیار کرنے والی کمپنیوں کی چالاکی دیکھیے کہ وہ ان اجزا کی مقدار کو قابل معافی حدود کے اندر بتلاتی ہیں اور یہ اعداد پیکٹوں پر لکھتی ہیں جو کہ سراسر غلط ہے۔ ان کے خلاف فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈ ایکٹ کے تحت کاروائی کی جا سکتی ہے مگر عملاً ایسا نہیں ہوتا اور صارفوں کی صحت خطرے میں رہتی ہے۔

سنٹر فار سائنس اینڈ انوائرنمنٹ کے مطابق شکر اور نمک کی مقدار بڑھنے سے موٹاپا بڑھ جاتا ہے۔ خون سے متعلق شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ KFC کا فرائیڈ چکن، نیسلے کا میگی، ریمن کا نوڈلس، میک ڈونالڈ یا ہلدی رام کی پیکٹ بند اشیا میں یہ اجزا طے شدہ مقدار سے زیادہ ہوتے ہیں اس لیے جسم کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ جنک فوڈ کے باسی پن کو تیز بو، خوشبو یا نمک کی زیادتی سے زائل کیا جاتا ہے پھر اس میں پہلے سے موجود محافظ غذا (پری زرویٹیوز Preservatives) موجود ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود لوگ پیسے خرچ کر کے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ اور اس طرح مصیبت مول لیتے ہیں۔ یہ عادت جتنی پرانی ہو جائے اس سے نکلنا اتنا ہی مشکل ہو جاتا ہے۔ ان چیزوں کا نشہ طلب بن کر سوار ہو جاتا ہے اور نہ ملنے کی صورت میں بے چینی میں اضافہ ہوتا ہے۔ بچے تو اپنی من پسند اشیا کو خریدنے کے لیے یا تو ضد کرتے ہیں

یا پھر چھوٹی موٹی چوری یا ہیرا پھیری کرتے ہیں۔اس طرح ایک بری عادت سے دوسری بری عادت پیدا ہوجاتی ہے۔

فاسٹ فوڈ تیار کرنے والی کمپنیوں کا دعویٰ ہے کہ وہ فوڈ کے قوانین کا احترام کرتے ہوئے ان اجزا کی مقدار کو حد میں رکھتے ہیں مگر صورت حال مختلف ہے۔ایک این جی او نے 16 قسم کے فاسٹ فوڈ کے تجزیے سے یہ معلوم کیا کہ ان میں شکر، نمک اور ٹرانس فیٹ کی مقدار کہیں زیادہ تھی۔سنٹر فار سائنس اینڈ انوائرمنٹ کے تجزیے میں بھی یہ بات سامنے آئی مگر ان اشیا کو تیار کرنے والی کمپنیوں نے اس الزام کو مسترد کر دیا۔پچھلے دنوں ایک عجیب خبر نظر سے گزری۔ دنیا کی مشہور کمپنی میک ڈونالڈ نے اپنے ملازمین کو سختی سے منع کیا ہے کہ وہ فاسٹ فوڈ استعمال نہ کریں بلکہ کسی دوسرے ہوٹل میں جا کر تازہ کھانا کھائیں جن میں سبزیاں، ریشے اور پھل وغیرہ ہوں۔دنیا کے اس فاسٹ فوڈ چین Fast Food Chain میں ملازمین کو دوپہر میں بہت کم وقفہ دیا جاتا ہے اسی قلیل مدت میں انھیں کھانے سے فارغ ہوکر دوبارہ ڈیوٹی پر لوٹنا ہوتا ہے۔اس لیے یہ ملازم اسی ہوٹل میں فاسٹ فوڈ سے متنفع ہوتے تھے۔اسی لیے کمپنی نے اپنے سائٹ پر انھیں ان چیزوں سے بچنے کی ہدایت کی ہے۔اس ہدایت سے فاسٹ فوڈ کی خرابی کا اندازہ ہوسکتا ہے۔ہری بھری سبزیاں ریشوں سے بھرپور ہوتی ہیں، اناج، ثابت اناج نشاستہ اور توانائی کے ذخیرے ہیں۔ان میں پروٹین اور حیاتین کی وافر مقدار بھی پائی جاتی ہے اس لیے گھر کی بنی چیزیں انسانی جسم کو فائدہ پہنچاتی ہیں۔جسمانی وزن میں اضافے کی شرح بالغوں سے زیادہ نوعمر بچوں میں ہوتی ہے۔اور اس عمر کے نوجوان فاسٹ فوڈ کے دیوانے ہوتے ہیں۔بلکہ ضرورت اور مجبوری کے تحت استعمال پر مجبور ہیں۔امریکہ میں کیے گئے ایک جائزے کے مطابق بچوں میں فربہی کی شرح بہت زیادہ ہے۔یہ دیکھا گیا ہے کہ 19-4 سال کے تقریباً ایک تہائی بچے پابندی سے فاسٹ فوڈ کے عادی ہیں۔ہری بھری سبزیاں، ریشوں سے بھرپور ہوتی ہیں۔اناج، ثابت اناج، مختلف حیاتین، نمکیات اور توانائی کے خزانے ہوتے ہیں جو جسم کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔اس لیے گھر کی بنی چیزیں انسانی جسم کو فائدہ پہنچاتی ہیں۔مگر کیا واقعتاً ایسا ہوتا ہے!! نئی نسل کو اگر خرابیٔ صحت اور بربادی سے بچانا ہے تو انھیں گھریلو اشیا کی طرف راغب کرنا ہوگا۔کبھی کبھار اس

کے استعمال سے کوئی خاص نقصان نہیں مگر اس کی عادت نہ لگنے پائے۔ نئی نسل کو اگر بربادی سے روکنا ہے تو ان میں گھریلو اشیا کے استعمال کی عادت ڈالنی ہوگی۔

ڈبہ بند غذائیں (Canned Food) :

جدید طرز زندگی کی ایک پہچان ڈبہ بند یا محفوظ غذائیں ہیں۔ یہ بھی نئی نسل کو مرغوب ہیں۔ دوسرے لوگوں کی بھی پسند بن چکی ہیں۔ بڑے بڑے شاپ اور مال نے انھیں اور بڑھاوا دیا

ہوابند ڈبہ غذائیں صحت کے لیے مضر

ہے اسے بھی سوشل اسٹیٹس کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے بھلے یہ صحت کے لیے کتنے نقصان دہ کیوں نہ ہوں!!

وہ کون سی ایسی چیز ہے جو مہر بند ڈبوں میں دستیاب نہ ہو۔ گوشت، مچھلی، چکن، مختلف قسم کی خوردنی اشیا بڑے بڑے اسٹورس میں بآسانی دستیاب ہو جاتی ہیں۔ یہ بھی ملازمت پیشہ افراد کی پہلی پسند ہے۔ یہاں بھی وہی آسانی مطلوب ہے۔ ان ڈبوں پر صرف انتہا تاریخ (ایکسپائری ڈیٹ) کو دیکھا جاتا ہے اور اس کی خرید کرلی جاتی ہے۔ آفس سے لوٹتے وقت جبکہ میاں بیوی دونوں تھکے ہوئے ہوں ان کے لیے یہ ڈبے مناسب ہیں۔ بس منٹوں میں کھانا تیار ہو جاتا ہے۔ بڑے شہروں اور پڑھے لکھے طبقے میں یہ ٹرینڈ بڑھ رہا ہے۔

ڈبہ بند غذا اس لیے مقبول ہے کہ یہ بآسانی دستیاب ہو جاتی ہے۔ بس اپنی من پسند چیز کا

شیلف سے انتخاب کر لیجیے انھیں فریج میں اسٹور کرنے کی سہولت ہوتی ہے ایک بار مال میں جا کر ضرورت کی چیزیں لائی جاتی ہیں اور انھیں فریج میں محفوظ کر دیا جاتا ہے تا کہ وقتِ ضرورت کام آ ئیں۔ یہ سستی بھی ہوتی ہیں اور زیادہ دن تک خراب نہیں ہوتیں۔ نہ کچا سامان لانے کی جھنجھٹ اور نہ پکانے کی پریشانی۔ اس بات کی اگر خواہش بھی ہو تو فرصت کس کے پاس ہے! دفتر سے لوٹنے کے بعد بھی آفس کے کاموں سے پیچھا نہیں چھوٹتا۔ پھر نیٹ، موبائل سے کہاں فرصت کہ کھانے پکانے کے تکلفات میں پھنسیں۔ خاندان بھی بس چھوٹا سا ہوتا ہے اس لیے گھر میں کوئی بڑا بوڑھا ٹوکنے والا بھی نہیں ہوتا۔ اس لیے آسانی کی خاطر ان غذاؤں کا استعمال بڑھ رہا ہے اور یہ عادت میں تبدیل ہو رہا ہے۔

چونکہ گوشت کے پارچوں، چکن، مچھلی وغیرہ جلدی سڑ گل جانے والی چیزیں ہوتی ہیں اس لیے ان کے عرصۂ حیات کو بڑھانے کے لیے ان میں محافظ غذا (فوڈ پریزرویٹو Food Preservatives) ڈال دیے جاتے ہیں۔ بعض میں مصنوعی رنگ ڈال کر خوشنما بنا دیا جاتا ہے۔ ان غذاؤں کا ذائقہ ایسی ہی مصنوعی چیزوں سے خوشگوار ہو جاتا ہے۔ سیل بند ڈبوں میں عموماً درج ذیل اجزا زیادہ پائے جاتے ہیں۔

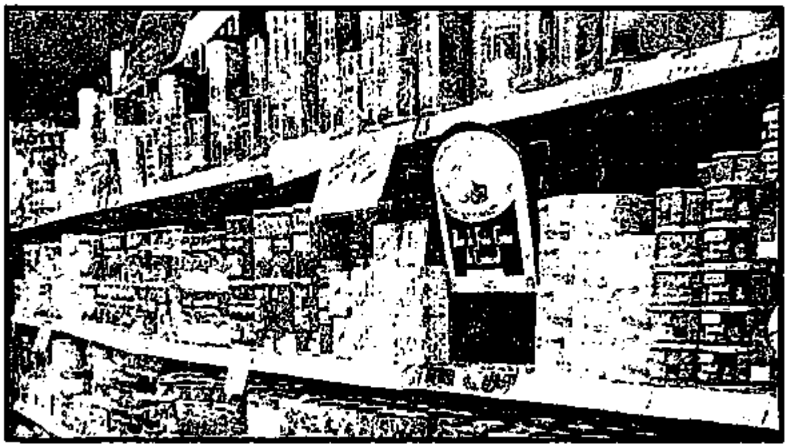
سوڈیم :

عام طور پر ڈبہ بند غذاؤں میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تا کہ یہ زیادہ دنوں تک اچھی رہ سکے۔ سوڈیم جراثیم کش خاصیت بھی رکھتا ہے اسی لیے تو زخم کو صاف کرنے میں نمک کا پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ سوڈیم کی موجودگی ذائقہ میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔ ان میں نمک بھی وافر مقدار میں ملایا جاتا ہے۔ ظاہر ہے یہ خون میں شامل ہوتا ہے اور اسے گاڑھا کر دیتا ہے۔ اس سے خون کا دباؤ بڑھتا ہے اور دل کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ فرکٹوز کارن شوگر کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔ کارن سویٹ یا کارن سیرپ کے اضافی استعمال سے ذیابطیس میں اضافہ ہو سکتا ہے اور انفیکشن بھی ہو سکتا ہے۔

ڈبہ بند غذائیں اپنی سہولت اور آسان دستیابی کے باعث کافی پسند کی جاتی ہیں مگر ان کے مسلسل استعمال سے موٹاپا، امراض قلب ہونے کے ممکنات ہیں۔

مشروبات DRINKS :

جدید تہذیب کی ایک پہچان مشروبات بھی ہے۔ کولڈ ڈرنکس اور شراب کی مختلف قسمیں کھلے عام دستیاب ہیں۔ کولڈ ڈرنکس کو تو بچے بھی بلاتکلف استعمال کرتے ہیں اور بعض حالات میں جیسے پارٹیوں وغیرہ میں اسے پانی کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ بیئر، شمپین اور شراب کی مختلف قسمیں بھی پب، ریستوران وغیرہ میں بآسانی مل جاتی ہیں۔ ''منشیات'' کے تحت ان کا ذکر آئے گا۔



ہوابند ڈبہ غذائیں صحت کے لیے مضر

فاسٹ فوڈ (پیزا، برگر) وغیرہ کے ساتھ کولڈ ڈرنک کو لازمی سمجھا جاتا ہے۔ پہلے صرف بوتلوں میں ملنے والا کولڈ ڈرنک اب کین وغیرہ میں بھی ملنے لگا ہے۔ آسانی کی خاطر اس کے بڑے پیک یعنی فیملی پیک بھی فروخت کیے جاتے ہیں۔ خالی شیشیاں، کین وغیرہ سے ماحول آلودہ ہوتا ہے اور اس کا کثرت سے استعمال انسانی جسم کے لیے بھی نقصان کا سبب ہے۔

انسانی صحت پر سافٹ ڈرنکس یا کولڈ ڈرنکس کے اثرات میں شوگر، مٹاپے کو تو بیان کیا جا چکا ہے ان کے علاوہ گردوں پر اثر، دانتوں پر اثر وغیرہ دیکھے جا سکتے ہیں۔ ہر کمپنی کا فارمولا جداگانہ ہوتا ہے۔ ان کا مخصوص رنگ اور ذائقہ ہوتا ہے اور چاہے جس کمپنی کا ہو سافٹ ڈرنک نقصان پہنچائے بغیر نہیں رہتا۔ کولا یا ٹھنڈے مشروب سے ہونے والے نقصان کو چند مثالوں سے سمجھ سکتے ہیں۔ اگر گوشت کے ایک ٹکڑے کو

دو دن تک کولا میں ڈبا کر رکھیں تو گوشت گل جاتا ہے۔ کولا میں سائٹرک ایسڈ کی زیادتی ہوتی ہے اور یہ تیزاب گٹروں کی صفائی میں استعمال ہوتا ہے۔ کسی گڑھے میں اس کی تھوڑی مقدار ڈال دیں تو نالیاں صرف ایک گھنٹے میں کھل جاتی ہیں۔ کاروں کے بمپر کی صفائی میں کولا بھگو کر رگڑا جائے تو نشانات صاف ہوجاتے ہیں۔ اسی طرح کاروں کی بیٹریوں کے سروں پر زنگ لگ جائے تو کولا ڈالنے سے میل صاف ہوجاتا ہے۔ اگر کار کا دروازہ نہ کھل رہا ہو تو ڈھیلا کرنے کے لیے اس پر کولا کے چند قطرے ٹپکا دیں تو دروازے کھل جاتے ہیں۔ کپڑوں پر اگر چکنائی لگ گئی ہو تو تھوڑا سا کولا ملنے سے چکنائی کے داغ نکل جاتے ہیں۔ کولا میں جو تیزاب ہوتا ہے (فاسفورک ایسڈ) وہ اتنا خطرناک ہوتا ہے کہ یہ ناخن کو چار دنوں میں گلا دیتا ہے۔ یہ کولا جب ایسی خصوصیات کا مالک ہے تو اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ یہ انسانی جسم اور صحت کو کیا نقصان نہیں پہنچائے گا۔ اس لیے اس سے بچنے میں ہی دانش مندی ہے۔

ہر کولڈ ڈرنک بنانے والی کمپنی اپنے فارمولے کو مخفی رکھتی ہے تا کہ کوئی ہم سر اس کا فائدہ نہ اٹھا لے۔ اس کے اجزا میں مخصوص کیمیات، رنگ آمیز مادے اور محافظ غذا (پریزرویٹیو) ہوتے ہیں۔ سنٹر فار سائنس اینڈ انوائرمنٹ کی تحقیق میں انکشاف کیا گیا ہے کہ ہر کولڈ ڈرنک میں خاصی مقدار میں شکر ہوتی ہے یا اس کا نعم البدل شاکرین یا ایسٹوا ہوتا ہے۔ اس لیے دن بھر میں ایک سے زائد بوتلیں استعمال کرنے والے شخص کو ذیابیطس ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ پچھلے دنوں تو ایک معروف کمپنی کی بوتلوں میں قلیل مقدار میں الکحل (شراب) پائے جانے کی خبروں سے کافی سنسنی پھیل گئی تھی۔ اگر ہر کولڈ ڈرنک میں یہ نہ بھی ہو تو اس میں موجود مصنوعی رنگ عطا کرنے والے مادے جسم کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ میتھائل بنزوییٹ (Methyl Benzoate)، سوڈیم بنزوییٹ (Sodium Benzoate)، سوڈیم گلوٹامیٹ (Sodium Glotamate)،

شراب کا استعمال فیشن بن گیا ہے

پوٹاشیم سوربیٹ (Potassium Sorate) وغیرہ کا استعمال اس کے مزے کو تیکھا بنانے کے لیے کیا جاتا ہے جو محافظ غذا استعمال ہوتے ہیں وہ بھی کیمیائی مادے ہوتے ہیں جو انسانی صحت کے لیے مضر ہیں۔ اس طرح کولڈ ڈرنک مختلف کیمیائی اشیا کا مجموعہ ہوتا ہے۔

کولڈ ڈرنک بھی منشیات کی طرح ہیں یعنی شوقیہ پینے والا اس کا عادی بن جاتا ہے۔ ایسے آدمی کی پیاس سادے پانی سے نہیں بجھتی۔ راقم کا تو یہ تجربہ ہے کہ کہیں کہیں تو بھیک مانگنے والے افراد تک پانی کے بجائے کولڈ ڈرنک سامنے رکھ کر اپنا ناشتہ وغیرہ کرتے ہیں۔ ان ٹھنڈے مشروبات سے موٹاپا، ذیابیطس اور امراض قلب کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ایک طرف تو یہ حال ہے اور دوسری طرف لوگ منرل اور پیکیجڈ واٹر استعمال کر رہے ہیں بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ وہ انھیں خرید کر پینے کے لیے مجبور ہیں کیونکہ میٹھے پانی کے ذخائر پر بڑی بڑی منرل کمپنیوں کی اجارہ داری قائم ہو چکی ہے۔ ان کے بجٹ کا بڑا حصہ پانی کی بوتلوں کی نذر ہو جاتا ہے۔ 1982 میں مشروبات کی ایک نئی قسم ڈائٹ سوڈا Diet Soda کا ظہور ہوا۔ ڈائٹ سوڈے میں شکری مادے نہیں ڈالے جاتے اور ان کے بارے میں تصور تھا کہ یہ موٹاپا اور ذیابیطس نہیں پھیلاتے۔ یہ ذیابیطس کے مریضوں اور کھلاڑیوں کے لیے مناسب خیال کیے جاتے ہیں جو توانا اور تندرست رہنے کے باوجود وزن میں اضافہ نہیں چاہتے مگر سچائی اس سے مختلف ہے۔ امریکہ میں نوجوان اور بچے اس کے دیوانے نظر آتے ہیں اور یہ کولڈ ڈرنکس مختلف ذائقوں میں مارکیٹ میں ملتے ہیں۔ ساری

شراب کی پُرکشش بوتلیں

دنیا میں سب سے زیادہ بکنے والا ڈائٹ، کوک ڈائٹ ہے۔ اسے بھی استعمال کرنے والے مختلف امراض کا شکار ہوتے ہیں۔ اسی طرح کولڈ ڈرنک کی طرح ڈائٹ سوڈا بھی انسانی صحت کے لیے

مضر ہے۔ اس لیے سادہ پانی سب سے عمدہ نعم البدل ہے۔ خواہش ہونے پر مختلف خوشبوؤں اور ذائقہ سے اسے دلکش بنایا جاسکتا ہے۔

بہر حال جدید زمانے کی تہذیب میں ڈائٹ سوڈا اور ٹھنڈے مشروبات کا اضافہ ہو چکا ہے۔ بدقسمتی سے امریکیوں کی مرغوب پسند ڈائٹ سوڈا ہے۔ ایک امریکی اوسطاً ڈائٹ سوڈے کے دو کین پی جاتا ہے۔ ابتدا میں ڈائٹ سوڈے میں یا تو شکر نہیں ہوتی تھی کولڈ ڈرنکس کی طرح پانی میں کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس ہوتی تھی نیز رنگ آمیز مادے وغیرہ۔ مگر دھیرے دھیرے شکر کا معمولی استعمال ہونے لگا جس کی مقدار بڑھتی گئی۔ یہ مختلف ذائقوں میں مارکیٹ میں ملتے ہیں اور ان کا چلن خوب بڑھا ہے۔ بچے تو اس کے دیوانے ہیں۔ امریکن جنرل آف کلینیکل نیوٹریشن American Journal of Clinical Nutrition کے مطابق استعمال کرنے والوں کی تعداد میں 25% اضافہ ہوا ہے۔ ایک تحقیق میں 10000 بالغوں پر کیے گئے مطالعے کے مطابق ڈائٹ سوڈے سے امراض کے 34% خطرات بڑھ جاتے ہیں کیونکہ ان سے چربی/کولسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے نیز وزن بھی بڑھتا ہے۔ مصنوعی شکری سے بھی نقصان ہوتا ہے۔ حراروں کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ ڈائٹ سوڈے کے غذائی محافظ Food preservative بھی نقصان کا سبب بنتے ہیں۔ 'کوک ڈائٹ' اس کی سب سے معروف قسم ہے۔ ڈائٹ سوڈے کی pH قدر 3.2 ہوتی ہے [جس چیز کی pH قدر 7 ہو تو وہ تیزابی ہوتی ہے۔ 7 سے اوپر کی pH قدر والی اشیا اساسی ہوتی ہیں] یعنی ڈائٹ سوڈا ترشی ہوتا ہے۔ اس لیے دانت کے حفاظتی غلاف Enamel پر اس کے اثرات پڑتے ہیں اور دانت سڑنے لگتے ہیں۔ ڈائٹ سوڈے سے جلد، آنکھیں اور ناک کی اندرونی جھلی متاثر ہوتی ہے۔ یہ جن برتنوں میں یعنی کین Cans میں بھرے جاتے ہیں ان میں موجود بائیو

سگریٹ نوشی۔ ایک فیشن

اسفینال Biosphenol (یعنی BPA) سے بھی نقصان ہوتا ہے۔ گویا ڈائٹ سوڈا، کولڈ ڈرنک سبھی انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ ان کے بجائے سادہ پانی کو ترجیح دی جانی چاہیے۔ جن لوگوں کو سادے پانی سے رغبت نہیں ہے وہ ان میں مختلف پھلوں کی خوشبوؤں کا اضافہ کر کے سادہ پانی کو خوشگوار بنا سکتے ہیں اور استعمال کر کے اُن شکایات سے بچ سکتے ہیں۔ اخباروں، ٹی۔ وی وغیرہ پر ان کی کروڑوں روپوں کی تشہیر سے اس پر پابندی کی کوئی صورت نظر نہیں آتی جس میں بڑے بڑے کرکٹرز اور فلمی ستاروں کی جھلک پیش کی جاتی ہے۔ اس سے احتراز ہی ہمارے حق میں بہتر ہے۔

منشیات

منشیات میں نشہ آور اشیا جیسے شراب، الکحل، بیئر، رم، وہسکی، شیمپین، ہیروئن، چرس، بھنگ، LSD، تمباکو سگریٹ نوشی، گٹکا وغیرہ یعنی ان اشیا کو شمار کریں گے جو آدمی کو دنیا اور مافیہا سے بیگانہ کر دیتی ہیں۔

اولاً نشہ آور اشیا یعنی شراب، بیئر، رم، وہسکی، ہیروئن، چرس، گرد، بھنگ، افیم اور ایل ایس ڈی گولیوں وغیرہ کا ذکر ضروری ہے۔ ان میں سے بہت سی چیزوں کو بطور فیشن اختیار کیا جاتا ہے۔ مثلاً آج بیئر بار میں بیٹھنا، پب میں مختلف قسم کی شرابوں کا پینا، حقہ پارلر کی حاضری نوجوانوں میں عام ہے۔ افیم، بھنگ، چرس، گرد اور ہیروئن کے رسیا تو ہر عمر کے لوگوں میں مل جائیں گے۔

سگریٹ۔ ایک لعنت

شراب نوشی تو دیہی اور شہری دونوں علاقوں میں عام بات ہے۔ شوقیہ اور فیشن کے طور پر اپنایا گیا شوق عادت بن جاتا ہے۔ شراب میں ایسے اجزا پائے جاتے ہیں جو وقتی طور پر جسم میں چستی و پھرتی بھر دیتے ہیں۔ اس سے اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے اور جسم مائل بہ فربہی ہو جاتا ہے۔ پینے والا خود کو بڑا بہادر اور چست

محسوس کرتا ہے مگر حقیقتاً ایسا نہیں ہوتا۔ اس کا اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے اور آخر کار وہ انٹ شفیل ہو جاتا ہے اور کسی کام کا نہیں رہ جاتا، بالآخر کسی نالی میں جا گرتا ہے۔

شراب میں کئی مضر دھاتیں پائی جاتی ہیں۔ لندن کی کنگسٹن یونیورسٹی کا کہنا ہے کہ اس نے شراب میں کرومیم، تانبہ (کاپر)، نکل، جستہ (زنک) اور وینیڈیم (Vanadium) یہ دھاتیں پائیں۔ علاوہ ازیں اس میں قدرتی فینال اور دیگر Polyphenols نیز دیگر نقصان دہ اجزا بھی ہوتے ہیں جن سے مختلف امراض خصوصاً سرطان (کینسر) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دوسری نشلی اشیا جیسے چرس، بھنگ، افیم وغیرہ میں بھی مدہوش کرنے والی صفات پائی جاتی ہیں۔ نوجوانوں میں گرد، ہیروئن اور ایل ایس ڈی (L.S.D) کی گولیاں اور نشیلے انجکشن مقبول ہیں۔ ظاہر ہے یہ ساری منشیات آدمی کو اپنے آپ سے اور دنیا سے بیگانہ کر دیتی ہیں اور وہ کسی کام کا نہیں رہ جاتا۔ اس کی سوچنے سمجھنے کی صلاحیت معطل ہو جاتی ہے۔ شروع میں تو جسم اچھا دکھائی دیتا ہے مگر اندر سے یہ کھوکھلا ہو جاتا ہے۔ اس کی ساری جسمانی اور ذہنی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں۔ یہ جب لت کی شکل اختیار کر لے تو اس کے بغیر آدمی نہیں رہ سکتا۔ اس کے حصول کے لیے وہ اور بہت سے غلط کام کرتا ہے جیسے گھریلو اعتبار سے لاپرواہ ہو جاتا ہے، ساری کمائی شراب نوشی پر خرچ کرتا ہے۔ بعض دفعہ تو گھر ٹوٹ جاتے ہیں اور خودکشی کی نوبت آ جاتی ہے۔ معاشی اعتبار سے خاندان کنگال ہو جاتا ہے۔ اس لت کو چھڑانے کے کئی طریقے اور سرکاری اسکیمیں ہیں مگر ان سب میں گھر والوں کا تعاون اور خود پینے والے کا تعاون درکار ہے۔ بہت سی رضاکار انجمنیں (NGO's) شراب سے چھٹکارے کی مہم چلاتی ہیں۔ یہ نشیلی اشیا گھر کی تباہی، معاشی بدحالی اور رشتوں کو منقطع کرنے کی ذمہ دار ہیں۔ لاکھوں لوگ نشہ کی لت میں گرفتار ہیں گویا یہ سماج اور ملک کے لیے کسی کام کے نہیں۔ ملک کو ان عادات سے یہ نقصان ہوتا ہے کہ سماج کا یہ حصہ کسی کام کا نہیں رہ جاتا۔ ان کو ہونے والے امراض کی مار گھر کے بجٹ پر اور ملک کی معاشی حالت پر پڑتی ہے کیونکہ ان کے معالجے کے لیے اسپتالوں، ڈاکٹروں اور دواؤں کی ضرورت پڑتی رہتی ہے۔ بہر حال نشیلی اشیا فرد، خاندان اور ملک کے لیے

تمباکو نوشی کینسر کا سبب

نقصان کا سبب ہیں اس لیے ان پر پابندی ضروری ہے۔ شراب نوشی کو 'ام لخبائث' کہا جاتا ہے۔ ان سے انسانی صحت کو جو نقصانات ہوتے ہیں وہ سب پر عیاں ہیں۔ اس عادت کا چھڑانا مشکل نہیں مگر اس میں مضبوط ارادے اور خود اعتمادی کی ضرورت ہوتی ہے۔

تمباکو نوشی :

دانتوں پر تمباکو کے مضر اثرات

تمباکو نوشی میں سگریٹ، چرٹ، بیڑی، حقہ وغیرہ جیسے دھواں دینے والی اشیا کا بھی شمار ہے اور پان کے ساتھ کھائے جانے والی تمباکو، زردہ اور گٹکے کا بھی شمار ہوتا ہے۔

تمباکو کا تعلق پودوں کے سولانیسی خاندان سے ہے۔ تمباکو میں کئی کیمیات ہوتے ہیں جیسے نیکوٹن(Nicotin) ، کلوروفل(Chlorophyl)، پانی، شکریات، معدنیات وغیرہ مگر غالب مقدار نیکوٹن کی ہوتی ہے۔ ایک مطالعے کے مطابق تمباکو میں 400 قسم کے کیمیائی مادے پائے جاتے ہیں جن میں سے بیشتر نقصان دہ اور سمیت پیدا کرنے والے اور سرطان افزا ہوتے ہیں۔ نیکوٹن سے تمباکو نوشی کی طلب پیدا ہوتی ہے جو دھیرے دھیرے عادت بن جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بننے والے جز کاربن ڈائی آکسائیڈ، ٹار وغیرہ ہیں۔ ٹار بذات خود ہزاروں کیمیکلز کا مجموعہ ہوتا ہے جو آخر میں پھیپھڑوں میں آکر بیٹھ جاتا ہے اور کینسر کا سبب بنتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسی ٹون، امونیا، آرسینک، بینزین، کیڈمیم وغیرہ بھی سگریٹ میں پائے جاتے ہیں۔ ان سب سے سانس میں دقّت، سینے میں انفیکشن ، وزن میں کمی، بھوک کم لگنے کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ حاملہ خواتین کی سگریٹ نوشی تو نومولود کے ذہنی اور جسمانی نشو ونما پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سگریٹ نوشی، دراصل ایک نفسیاتی کمزوری ہے۔ چٹپٹے کھانوں اور مرغن خوراک کے بعد سگریٹ کی اشتہا بڑھ جاتی ہے۔ اس کی جگہ اگر مختلف پھلوں کے رس (جوس) لینے کی کوشش کریں تو ان سے فائدہ ہوسکتا ہے۔

سگریٹ نوشی دوسروں کے لیے بھی پریشانی کا سبب ہے۔ خود پینے والے کی نبض کی رفتار اور فشار خون متاثر ہوتے ہیں نیز جو آدمی دھوئیں کی زد میں ہے اس میں بھی یہ شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ پھیپھڑے کام نہیں کرتے اور امراض قلب کے امکان بڑھ جاتے ہیں۔ تمباکو نوشی سے

تو سرطان یقینی ہے اس کے علاوہ سانس (دمہ) کی شکایت، گلے میں خراش، کھانسی وغیرہ بھی عام ہے۔ غرضیکہ سگریٹ نوشی، حقہ نوشی وغیرہ صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔

اتنا تو طے ہے کہ تمباکو سے تیار کی جانے والی اشیا جو بھی ہوں ان کا استعمال انسانی صحت کے لیے مضر ہے۔ کینسر کے واقعات بہت عام ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق

تمباکو۔ منہ کے کینسر کی ایک وجہ

56.4% مردوں اور 44.9% عورتوں کو کینسر ہوتا ہے۔ مردوں میں پانچ یا چھ قسم کے کینسر کی وجہ تمباکو ہے۔ ان میں پھیپھڑے، غذائی نالی، حنجرہ، ہوا کی نالی اور منہ قابل ذکر ہیں۔ ان کے علاوہ تمباکو میں جو خوشبویات ڈالی جاتی ہیں ان میں جو کیمیائی اشیا ہوتی ہیں وہ بھی کینسر کی ذمہ دار ہیں۔ 80% کینسر سگریٹ نوشی سے ہوتا ہے اور اموات کی وجہ بھی یہی ہے۔ ابتدا میں تشخیص ہو جائے تو ٹھیک ورنہ موت بالآخر ہو کر رہتی ہے۔ سست طرز زندگی، کھانے پینے کی خراب عادتیں کینسر کی اہم وجوہات ہیں۔ جس طرح لوگ آرام پسند زندگی کے عادی ہوتے جا رہے ہیں اس سے کینسر کے واقعات بڑھنے کے خدشات ہیں۔ اگر ایسے لوگوں کی صحیح غذا کا خیال رکھا جائے، موٹاپے کو کم کیا جائے اور مناسب ورزش کروائی جائے تو 3 تا 4 ملین کیسز کو روکا جا سکتا ہے۔

کینسر کے علاوہ تمباکو نوشی سے تپ دق (TB)، سوجن، چھالے وغیرہ بھی دیکھے گئے

ہیں۔ مسوڑھوں کا سڑنا، دانتوں کا جھڑنا، دانتوں کی شکست وریخت نیز کھانے یا نگلنے میں تکلیف وغیرہ بھی عام شکایات ہیں۔

دنیا میں 6 ملین لوگ ہر سال تمباکو کی وجہ سے مرتے ہیں اور اگر قابو نہیں پایا گیا تو سن 2030 تک یہ تعداد 8 ملین تک پہنچ جائے گی۔ کینسر سے مرنے والے ہندوستانی عموماً 30 تا 60 سال کی عمر کے درمیان ہوتے ہیں۔ ایسا نہیں ہے کہ صرف تمباکو استعمال کرنے والا ہی نقصان اٹھاتا ہے، نہیں پینے والے افراد بھی اس کے دھوئیں سے متاثر ہوتے ہیں خصوصاً حاملہ خواتین کے لیے کسی دوسرے کی تمباکو نوشی بھی خطرناک ہے اور اگر خود ماں اس کی عادی ہو تو وقفۂ حمل کے دوران ہی بچے پر برے اثرات پڑتے ہیں۔ اس کی نشوونما معمول کے مطابق نہیں ہو پاتی۔ ایک اندازے کے مطابق تمباکو میں چار ہزار کے قریب زہر موجود ہوتے ہیں۔ ان میں قابل ذکر بیوٹین (Butane)، میتھین (Methane)، میتھانال (Methanol)، امونیا (Amonia)، ہیکزامن (Hexamin)، ہائیڈروجن سائنائیڈ (Hydrogen Cyanide) وغیرہ ہیں۔ ان میں سے کچھ اشیا کو بیٹری، پینٹ (وارنش)، راکٹ کے ایندھن کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے ان کے زہریلے پن اور نقصان کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ دھویں سے پھیپھڑے، گلہ، منہ اور دل بھی متاثر ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، دل کی دھڑکن بڑھتی ہے، خراب کولسٹرال (یعنی ایل ڈی ایل) پیدا ہوتا ہے۔ خون کی نالیاں دھویں سے سکڑ جاتی ہیں جس سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ آتی ہے۔ نتیجے میں خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور قلب پر حملہ ہو سکتا ہے۔ تمباکو نوشی سے جنسی تلذذ حاصل کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ بین الاقوامی سطح پر تمباکو نوشی روکنے کی کوششیں بھی کی گئی ہیں۔ عالمی صحت کی تنظیم (WHO) نے ہر سال 31 مئی کو "نو ٹوباکو ڈے" (No Tobacco Day) ظاہر کر کے منانے کا فیصلہ کیا ہے مگر حالات ہیں کہ سدھر نہیں پاتے۔ تمباکو کے خلاف سخت قوانین اور عوامی بیداری کی ضرورت ہے۔ تمباکو کی ایک شکل گٹکا بھی ہے۔

گٹکا اکیسویں صدی میں انسانی صحت کا اولین دشمن ہے۔ یہ عام طور پر مارکیٹ میں دستیاب ہے۔ اس کے پرکشش پیکٹ گٹکے کھانے والوں کو متوجہ کرتے ہیں۔ گٹکا درحقیقت سگریٹ

اور بیڑی سے زیادہ نقصان دہ ہے اور آج کل اس کا چلن تو بہت بڑھ گیا ہے۔ ہر مرتبہ پان کے لیے پان ٹھیلے پر جانے کی زحمت کون گوارا کرے، جیب میں گٹکے کی ایک پڑیا رکھ لی اور دن بھر میں جب بھی دل ہوا نکال کر استعمال کر لیا اور دوسروں کی ضیافت بھی کر دی۔ اس لیے اس کا چلن بڑھ رہا ہے۔ گٹکا ایک ہربل مکسچر ہے اور چھوٹی بڑی ہر جگہ یکساں طور پر پسند کیا جاتا ہے۔ اس کے اجزا میں تمباکو، چونا، چھالیہ اور چند خوشبوئیں شامل ہیں۔ اب تو اس میں حسب خواہش 220, 320, 120 قسم کے زعفرانی تمباکو کی آمیزش بھی کی جانے لگی ہے۔ ظاہر ہے ان کے اضافے سے قیمت میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ گٹکے کی تیاری میں پھپھوندزدہ چھالیہ، سستی چیزیں اور خوشبودار اشیا استعمال کی جاتی ہیں۔ شروع میں استعمال کرنے والا مارے شوق کے استعمال کرتا ہے۔ پہلے کم مقدار سے تشفی ہو جاتی ہے مگر اب دل نہیں بھرتا اس لیے مقدار میں اضافہ کرنا پڑتا ہے۔ آگے چل کر یہ مقدار بھی کیف و سرور پیدا نہیں کرتی اس لیے مزید اضافہ کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس طرح اس کی مقدار بڑھتی چلی جاتی ہے اور یہ عادت مضبوط ہو جاتی ہے۔ حکومت نے بھی اس کے ضرر کو محسوس کیا ہے اور پابندیاں عائد کی ہیں لیکن پابندی سے کچھ نہیں ہوتا۔ اس کا طلب گار زائد رقم دے کر گٹکا چوری چھپے خریدتا ہے اور اپنی خواہش پوری کرتا ہے۔ یہ عادت خود اعتمادی سے ختم کی جا سکتی ہے۔ تمباکو نوشی چاہے جس شکل میں ہو صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ جو اہم بیماری ہوتی ہے وہ تو کینسر ہے۔ اس کے علاوہ منہ میں چھالے، تپ دق وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔ زیادہ تر افراد کے نزدیک تو یہ ایک نشہ ہے اور اس کی عادت پڑ جائے تو پھر چھڑانا مشکل ہو جاتا ہے۔ قدیم حکما تمباکو کو اعصابی تناؤ، ڈپریشن اور تھکاوٹ دور کرنے کے لیے تجویز کرتے تھے۔ لیکن موجودہ دور میں اسے عادتاً اور نشے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے برے اثرات تھوڑے دنوں میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ اور یہ عادت مضبوط ہوتی جاتی ہے۔ اس کی دوسری خرابی یہ ہے کہ اس کی موجودہ مقدار سے تشفی نہیں ہوتی۔ اس کا طالب 'ھل من مزید' کی صدا لگاتا ہے اور مقدار کو بڑھانے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ کچھ دنوں بعد اس مقدار سے بھی کام نہیں چلتا اور اس میں مزید اضافہ کر دیا جاتا ہے۔ اس طرح یہ سلسلہ چلتا رہتا ہے۔ اس کے بعد بھی استعمال کرنے والے کی تشفی نہیں ہوتی۔

گٹکا استعمال کرنے والوں کو رات میں بھی گٹکے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے اور ہوتا یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ منہ میں گٹکے کی کچھ مقدار دبا کر سو جاتے ہیں۔ ظاہر ہے ہمیشہ ہمیشہ ایسا کرنے سے اس میں موجود چونا منہ کی نرم جلد کو متاثر کرتا ہے۔ اس میں چھالے آجاتے ہیں۔ منہ کی تکلیف بڑھتی جاتی ہے اور ایک وقت تو ایسا آتا ہے کہ منہ کا کھولنا دشوار ہو جاتا ہے، چبانے اور گھوٹنے میں تکلیف ہوتی ہے اور ظاہر ہے کہ منہ نہیں کھلے گا تو کھانا کس طرح کھایا جائے گا۔ جسم کو توانائی کے لیے اناج کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک وقت ایسا آتا ہے کہ مائع غذا سے کام چلانا پڑتا ہے اور یہ شکایت کینسر میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس طرح آدمی موت سے ہم کنار ہو جاتا ہے۔

بچپن میں یہ عادت اگر پڑ جائے تو نوجوانی سے پہلے پہلے آدمی بوڑھا نظر آنے لگتا ہے۔ اس کے جسم کا ہر حصہ متاثر ہوتا ہے۔ اعصاب، سوچنے کی طاقت وغیرہ اسی لیے بہت سی ریاستی حکومتوں نے گٹکے پر پابندی عائد کی ہے مگر یہ لت اتنی خراب ہے کہ اسے چاہنے والا چوری چھپے بھی خریدنے میں کوئی برائی محسوس نہیں کرتا بھلے اس کی قیمت زیادہ دینی پڑے۔ اس طلب کو پورا کرنے کے لیے وہ جائز ناجائز ہر طریقے سے پیسے حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اتنی پابندی کے باوجود گٹکے کھانے والوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ تمباکو چاہے پیے جانے والا ہو یا کھائے جانے والا، انسانی صحت کے لیے مضر ہے۔ اس لیے حکومت کو چاہیے کہ اس پر مکمل پابندی عائد کرے۔ حکومت کو ٹیکس کی شکل میں ملنے والی رقم سے کہیں زیادہ صحت عامہ کے مد میں حکومت کو خرچ کرنا پڑتا ہے نیز انسانوں کی تعمیری صلاحیت ضائع ہو جاتی ہے۔ منہ کے کینسر میں اضافہ کا بڑا سبب تمباکو کا بڑھتا استعمال ہے۔ گٹکا کھانے والے خاص طور پر منہ اور گال کے کینسر کا شکار ہوتے ہیں۔ جن لوگوں نے ایسے مریضوں کو دیکھا ہے وہ عبرت حاصل کر سکتے ہیں۔

منہ کے کینسر کی مندرجہ ذیل علامات ہیں۔

1۔ منہ میں سفید دھبے پڑ جانا

2۔ منہ میں چھالوں کا نمودار ہونا

3۔ منہ میں زخم

4۔ کھانے اور نگلنے میں تکلیف وغیرہ

معدہ، مسوڑھے، دانت، غذا کی نالی وغیرہ بھی اس کے اثر سے محفوظ نہیں رہتے۔ معدہ کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ بھوک کی کمی کا احساس ہوتا ہے اور کھانا بھی ٹھیک ڈھنگ سے نہیں کھایا جاتا۔ گٹکے کے استعمال سے سستی، مدہوشی اور متلی کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ نہیں ملنے کی صورت میں طبیعت اچاٹ ہوجاتی ہے اور آدمی اس کے حصول کے لیے کچھ بھی کر گزرتا ہے۔ اعصابی تناؤ کا شکار ہوجاتا ہے۔ اس میں چڑچڑاپن پیدا ہوجاتا ہے۔ اس کی اچھی طبیعت کا انحصار گٹکے کے استعمال پر ہے ورنہ سر اس کا سر چکراتا ہے اور کچھ اچھا نہیں لگتا۔ چونے اور تمبا کو سے بینائی بھی متاثر ہوتی ہے۔ گٹکے کے مسلسل استعمال سے دل کی دھڑکن اور نبض کی رفتار بے ترتیب ہوجاتی ہے اور طویل مدت میں ہارٹ اٹیک اور بلڈ پریشر کے بڑھنے کے خدشات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ گٹکے سے نفسیاتی وسماجی مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں۔ غرضیکہ انسانی زندگی برباد ہوجاتی ہے۔

نئے زمانے میں حقہ نوشی نے ایک باقاعدہ شکل لے لی ہے ورنہ یہ ماضی کی چیز بن کر رہ گیا تھا۔ اب تو بڑے شہروں میں حقہ پارلر کھولے جاچکے ہیں جہاں حقہ کی پیشکش کی آڑ میں کچھ اور بھی غیر قانونی کام کیے جارہے ہیں۔ یہ ایک فیشن بنتا جارہا ہے۔

جو بھی ہو تمبا کو ہر شکل میں انسانی صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ فیشن کے اس زمانے میں سگریٹ نوشی، چرٹ اور حقے کی لت عام ہوگئی ہے اور نئی نسل ادھر متوجہ ہورہی ہے۔ اس لیے تمبا کو نوشی پر سختی سے پابندی عائد کی جانی چاہیے۔

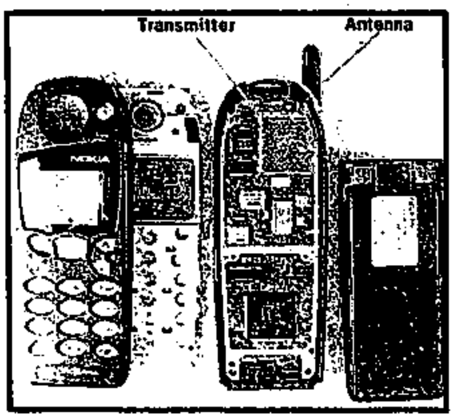
یہاں تک تو ٹھیک تھا۔ اب نوجوانوں میں دیگر نشہ آور اشیا کا استعمال بھی بڑھا ہے۔ نائٹ کلب اور دوسری جگہوں پر خاص طور پر گرد کا چوری چھپے استعمال ہوتا ہے۔ مختلف قسم کے نشیلے انجکشن بھی بازار میں ملنے لگے ہیں۔ افیم، چرس، ہیروئن کا استعمال جو لوگ کرتے تھے وہ پہلے سے زیادہ کررہے ہیں۔ کچھ دوائیں بھی نشہ آور ہوتی ہیں اور ایسے افراد ان دواؤں کو دھڑلے سے استعمال کررہے تھے۔ چنانچہ کئی دواؤں پر (خصوصاً کھانسی کی دواؤں پر) حکومت نے پابندی عائد کردی ہے۔ ان سب کے علاوہ شراب نوشی بھی آج کے فیشن میں داخل ہوچکی ہے۔

غرضیکہ تمبا کو، شراب اور دیگر منشیات نئی نسل کی صلاحیتوں کو زنگ آلود کر ڈال رہے ہیں۔ نوجوانوں کی ساری توانائی اور قیمتی دولت ان برائیوں کی نذر ہوجاتی ہے اور وہ تعمیری فکر اور تعمیری کام سے دور رہتے ہیں۔ یہ ملک کا بہت بڑا نقصان ہے۔

موبائل فون اور دیگر الکٹرانک آلات :

جدید طرز زندگی کی ایک بڑی برائی موبائل فون کا عام ہو جانا ہے۔ موبائل فون بذات خود کچھ نقصان دہ نہیں، یہ انسانوں کے فائدے اور آسانی کے لیے وجود میں آئے مگر ان کے غلط اور بے جا استعمال سے بہت سے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔

موبائل فون، کمپیوٹر، مختلف الکٹرانک آلات انسان کو آسانیاں بہم پہنچانے کے لیے تیار کیے گئے تھے مگر ان کا ضرورت سے زیادہ استعمال نقصان پہنچا رہا ہے۔ بلکہ مختلف آلات و مشینوں کا انسان عادی ہو چکا ہے۔ بلکہ یوں کہہ سکتے ہیں کہ ان کا غلام بن چکا ہے۔ ان کے بغیر آج کا انسان ایک نارمل زندگی جینے کا تصور نہیں کر سکتا۔ ضرورت کی ان چیزوں کو ہم نے اپنی عادت بنالیا ہے۔ ان میں سب سے اہم



مختلف ماڈل کے موبائل فون

اور عام چیز موبائل فون ہے۔ آج ہر کس و نا کس کے ہاتھ میں یہ فون نظر آتا ہے چاہے وہ بڑے سے بڑا تاجر ہو، آفیسر ہو یا ایک معمولی آدمی۔ سائیکل پر سوار شخص کو بھی موبائل استعمال کرتے دیکھا جاسکتا ہے۔ آج دنیا میں تقریباً کروڑوں لوگوں کے پاس موبائل فون ہے۔ اتنی ہی مقدار میں انٹر نیٹ چلانے والے افراد ہیں۔ بیشک اطلاعاتی ٹکنالوجی نے دنیا کو مختصر کر دیا ہے اور گھر بیٹھے کسی سے چند منٹوں میں رابطہ قائم کیا جاسکتا ہے یا کسی بھی قسم کی معلومات حاصل کی جاسکتی ہے مگر ان کے غلط استعمال سے بڑے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ سروس کمپنیاں آئے دن نئے ماڈل اور زیادہ بہتر سہولیات پہنچانے کا دعویٰ کرتی ہیں اور لوگ پرانے ہینڈ سیٹ سے دست بردار ہو کر انھیں کوڑے دان میں ڈال دیتے ہیں۔ اس قسم کا کچرا جدید آلات جیسے موبائل فون، کمپیوٹر وغیرہ سے پیدا ہوتا ہے اسے 'e- کچرے' سے تعبیر کر سکتے ہیں۔ اس کچرے کو ٹھکانے لگانا بڑا مشکل کام ہے۔

یہ انسانی صحت کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں اور آلودگی کا سبب بھی بنتے ہیں۔ ترقی یافتہ اور بعض مغربی ممالک نے بڑی چالاکی سے e- کچرے کے نپٹارے کے لیے غریب ممالک کو چن لیا ہے اور وہاں ہر سال لاکھوں ٹن کچرا ڈھیر کر دیا جاتا ہے۔

موبائل کا غلط استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ گھنٹوں اس پر بات چیت چلتی رہتی ہے۔ کان اور دماغ کے پاس رہنے سے اس سے غیر مرئی شعاعیں نکلتی ہیں اور جسم میں سرایت کر جاتی ہیں۔ موبائل فون کے طویل استعمال سے بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ صحت کی عالمی تنظیم (ڈبلیو ایچ او) کا ماننا ہے کہ طویل استعمال سے کینسر ہو سکتا ہے۔ اگر یومیہ 30 منٹ تک موبائل کو دس برسوں تک استعمال کیا جائے تو دماغ کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہاں سے نکلنے والی شعاعیں سر کی نسیجوں سے براہ راست ٹکراتی ہیں جس سے ڈی این اے کو نقصان ہوتا ہے اور کینسر زدہ رسولی بن سکتی ہے۔

خواتین پر موبائل کے استعمال کے مضر اثرات

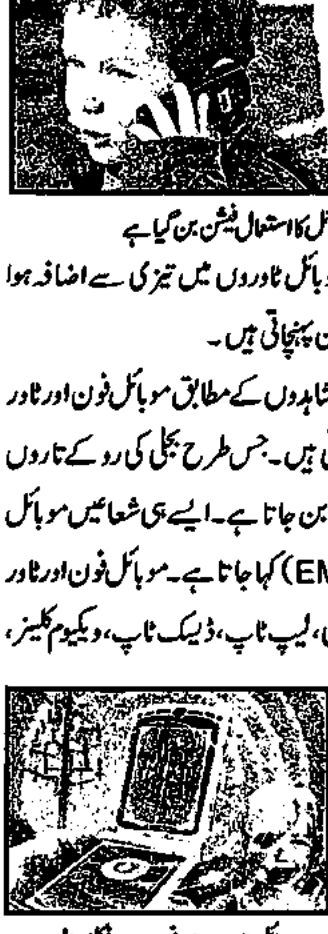
ان شعاعوں سے دماغ کے کیمیات بھی متاثر ہوتے ہیں اور خلیات کے ڈسٹرب ہونے سے جذباتی عوارض پیدا ہو سکتے ہیں۔ آنے والی نسل بھی اس اثر سے متاثر ہو سکتی ہے۔ صحت کی عالمی تنظیم نے بچاؤ کے طریقے بجھائے ہیں جیسے موبائل کو کانوں سے دور رکھیں، جہاں سگنل کمزور ہو وہاں موبائل استعمال کرنے سے بچیں کیونکہ سگنل کمزور رہنے سے شعاعیں مرکوز ہو جاتی ہیں اور زیادہ نقصان کا سبب بنتی ہیں۔ موبائل فون کا استعمال تھوڑی دیر کے لیے ٹھیک ہے۔ اس پر طویل گفتگو مناسب نہیں۔

بچوں کے نازک جسم پر موبائل فون اور اس سے نکلنے والی شعاعوں کے اثرات مضر ثابت ہوتے ہیں۔ حاملہ خواتین کو بھی اس کے طویل استعمال سے بچنا چاہیے۔ موبائل کے مسلسل استعمال سے اور بھی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں جیسے خارش، سماعت کی خرابی، چڑچڑاپن پیدا ہونا، بانجھ پن، بے خوابی کی شکایت، ذہنی دباؤ، سیکھنے اور پڑھنے کی صلاحیت میں کمی، یادداشت کی خرابی اور

موبائل کا استعمال فیشن بن گیا ہے

دیگر جذباتی مسائل وغیرہ۔
سروس کمپنیاں اپنے گاہکوں کو موثر سروس فراہم کرنے کے چکر میں جا بجا ریلے ٹاور کھڑے کر رہی ہیں۔ یہ ٹاور گھنی آبادیوں میں ہیں۔ بہت سے بلڈنگ والوں نے اپنی عمارت کے اوپری حصے کو کرایہ پر دینا شروع کر دیا ہے۔ اس طرح موبائل ٹاوروں میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔ ان ٹاوروں سے نکلنے والی شعاعیں انسانی جسم کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

حال ہی میں امریکہ اور یورپ میں کیے گئے مشاہدوں کے مطابق موبائل فون اور ٹاور سے نکلنے والی شعاعیں انسانی صحت کے لیے خطرناک ہوتی ہیں۔ جس طرح بجلی کی رو کے تاروں سے بہنے کے دوران آس پاس ایک برقی مقناطیسی میدان بن جاتا ہے۔ ایسے ہی شعاعیں موبائل ٹاور سے ہمیشہ نکلتی رہتی ہیں اسے الیکٹرو میکنیٹک فیلڈ (EMF) کہا جاتا ہے۔ موبائل فون اور ٹاور کے علاوہ ایسی شعاعیں گھریلو الکٹرانک آلات جیسے ٹی۔ وی، لیپ ٹاپ، ڈیسک ٹاپ، ویکیوم کلینر، مائکرو ویو اوون، ہیئر ڈرائیر، ٹوسٹر، کافی میکر اور ریفریجریٹر سے نکلتی رہتی ہیں۔ اس طرح ہم دن رات ان شعاعوں کے نرغے میں ہیں۔ ایک ایکسرے ٹیکنیشین کام کے وقت مخصوص لباس استعمال کرتا ہے اور ان شعاعوں کے اثر سے خود کو محفوظ رکھتا ہے مگر ہم ایسی کوئی احتیاطی تدبیر اختیار نہیں کرتے گویا ہر لمحہ ہر آن ان شعاعوں کی زد میں رہتے ہیں۔ شعاع پاشی کی بدولت انسان کے مختلف اعضا خصوصاً اعصابی نظام، دل، دماغ، کان وغیرہ متاثر ہوتے ہیں۔ ان شعاعوں کا سب سے بُرا اثر جسم کے خلیات کے ڈی۔ این۔ اے (کرموزوم) کی ساخت پر پڑتا ہے۔ اس کی دہری پٹی میں شکست و ریخت کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اس سے خلیات کی نمو میں بے قاعدگی پیدا ہوتی ہے اور یہاں سے


موبائل ٹاوروں اور فون سے نکلنے والی شعاعیں مضر صحت

کینسر کی شروعات ہوتی ہے۔ اگر کرموزوم کی ساخت بری طرح متاثر ہو تو اس کے اثرات آنے والے بچے کے جسم تک پہنچتے ہیں۔

ترقی یافتہ ممالک کے مشاہدے یہ ظاہر کرتے ہیں کہ کینسر کے واقعات میں موبائل فون کے زیادہ استعمال سے اضافہ ہوا ہے۔ گو کہ ہمارے یہاں اس سے متعلق معلومات اکٹھا کرنے کی ذمہ داری مشترکہ طور پر آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسیز (ایمس)، انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ (آئی۔سی۔ایم۔آر) اور جواہر لعل یونیورسٹی (جے۔این۔یو) کے اسکول آف انوائرمینٹل سائنسز کو دی گئی ہے۔ مگر ابھی حتمی نتائج سامنے نہیں آئے ہیں۔ بعض ماہرین کی رائے میں ایسا کوئی خدشہ نہیں مگر احتیاط کرنے میں کوئی برائی نہیں اور حکومت ہند نے یہی کام کیا ہے کہ معلومات (ڈیٹا) اکٹھا کرنا شروع کر دیا ہے۔ بعض دوسری بیماریوں کے بارے میں تو کوئی شک نہیں جیسے برطانیہ کی ایک ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی کہ موبائل کے کثرت استعمال سے کان کے پاس خارش پیدا ہوتی ہے۔ یہ بیماری 'موبائل ڈرمے ٹائیٹس (Dermatysis)' کہلاتی ہے۔ برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرمیٹائٹس کے مطابق اس کی وجہ موبائل میں استعمال ہونے والی نکل (Nickel) دھات ہے۔ نکل کی اوپری سطح ہر موبائل ہینڈ سیٹ پر پائی جاتی ہے جس سے کان اور اس کے آس پاس خراش پڑ جاتی ہے۔ یہ حصہ سرخ ہو جاتا ہے اور آگے چل کر خارش کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ بہت سے لوگ نکل کے لیے حساس ہوتے ہیں۔ اس لیے ان میں اس بیماری کے چانس بڑھ جاتے ہیں۔ عام زندگی میں بھی سکوں، زیورات وغیرہ میں نکل کی آمیزش سے ایسے افراد کو پریشانی ہوتی ہے۔

موبائل اور کمپیوٹر سے گریز ممکن نہیں

اس ضمن میں جے این یو میں چوہوں پر تجربہ کیا گیا۔ ان چوہوں کو موبائل فون سے نکلنے والی شعاعوں کے میدان میں رکھا گیا۔ نتائج سے ظاہر ہوا کہ چوہوں کی تولیدی صلاحیت اور

دماغ متاثر ہوئے۔ان کے خلیات کے ڈی این اے میں تبدیل ہونے سے کینسر کے ممکنات میں اضافہ ہوا۔نر چوہوں میں منوی حوین (نر تولیدی مادے) کم تعداد میں پیدا ہوئے یعنی بانجھ پن میں اضافہ ہوا۔محکمۂ صحت کا یہ استدلال ہے کہ چوہوں سے حاصل شدہ نتائج انسانوں پر منطبق نہیں کیے جاسکتے۔مزید تصدیق کے لیے 4000 رضا کاروں کی رضامندی حاصل کی گئی ہے جو خود کو اس تجربے کے لیے پیش کریں گے۔رضا کاروں کے 100,100 افراد پر مشتمل گروپ بنائے جائیں گے اور ان سب کے پہلے مختلف ٹسٹ کیے جائیں گے جیسے ان کا ایم آر آئی، ای سی جی، خون اور منوی حوین کی جانچ، جنسی صلاحیت وغیرہ کا ریکارڈ رکھا جائے گا۔ان میں سے ایک گروپ کو ایک گھنٹے کے لیے، دوسرے گروپ کو دو گھنٹے کے لیے اور تیسرے گروپ کو تین گھنٹے موبائل استعمال کروایا جائے گا اور چوتھا گروپ ایسا ہوگا جسے موبائل استعمال کرنے کی قطعی اجازت نہیں ہوگی۔ اس کے بعد ان کے مذکورہ بالا ٹسٹ دوبارہ ہوں گے اور نتیجہ اخذ کیا جائے گا۔

موبائل ریڈیشن کے صحت پر اثرات

ہمارے ملک میں موبائل فون کا استعمال حال میں شروع ہوا ہے اور اس کی روشنی میں کینسر کی تشخیص بہت مشکل ہے۔موبائل کمپنیوں کی تنظیم سیلولر آپریٹرس ایسوسی ایشن آف انڈیا (C.O.A.I) کے مطابق اس کے قطعی شواہد موجود نہیں جیسا کہ یورپی ملکوں میں پائے گئے اس لیے ان پر اتنی چیخ پکار کی ضرورت نہیں اور ہوّا بنانے کی ضرورت نہیں۔یہ موقف درست ہوسکتا ہے مگر احتیاط کرنے میں کوئی برائی نہیں۔

بہرحال کمپیوٹر، موبائل، انٹرنیٹ وغیرہ آج کی ضرورت بن چکے ہیں اور ان کے مناسب استعمال میں کوئی قباحت نہیں۔یہ چیزیں انسان کی آسانی کے لیے ہیں اس لیے ان پر اپنا تصرف رکھا جائے نہ کہ ہم اس کے غلام بن جائیں۔

یہی حال کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کے استعمال کے معاملے میں دیکھا جاسکتا ہے۔آج دنیا کی

آبادی سے زیادہ netizens کی آبادی ہے یعنی ایسے لوگوں کی جو net کا استعمال کرتے ہیں۔

نئی نسل موبائل کا گھنٹوں استعمال گیم کھیلنے، ٹیکسٹ میسجنگ، پکچر دیکھنے یا نیٹ net سے محظوظ ہونے کے لیے کرتی ہے۔ یہ موبائل آنکھوں کے قریب رہتا ہے جس کے نتیجے میں غیر مرئی شعاعوں سے آنکھوں اور خلیات کو نقصان پہنچتا ہے۔ خاص طور پر دماغ کی نسیجوں کو۔ موبائل یا دیگر الکٹرانک آلات سے نکلنے والی لہروں کو ایک حد تک جسم برداشت کرتا ہے۔ اس کو SAR یا Specific Absorption Rate کہتے ہیں۔ SAR کی شرح اگر زیادہ ہو تو اس سے جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔ سر اور جسم کو 2 واٹ فی کیلو سے زیادہ SAR نہیں ہونا چاہیے اور 5 واٹ فی کیلو سے زائد ہونے کی صورت میں خلیات متاثر ہوتے ہیں۔ زیادہ تر ہینڈ سیٹ میں نکل (Nickel) دھات کا استعمال ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں کو نکل سے الرجی ہوتی ہے۔ کانوں کے قریب رکھنے سے وہ حصہ سرخ ہو جاتا ہے اور جلدی سوزش کا اندیشہ رہتا ہے۔ موٹر سائیکل چلانے کے دوران تو سڑکوں پر حادثات بھی ہو جاتے ہیں اس طرح موبائل فون جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔ فی زمانہ موبائل فون، انٹرنیٹ کا استعمال حد سے زیادہ بڑھ چکا ہے۔ اس سے بہت سے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ موبائل فون تو ہر کس و ناکس کے ہاتھ میں نظر آتا ہے اور تو اور بچے (خصوصاً طلبہ) اس میں اپنا زیادہ وقت صرف کرتے ہیں اور اس لیے لوگوں کی صحت متاثر ہو رہی ہے۔ اس کے علاوہ موبائل کے استعمال سے اور کئی نقصان ہیں۔ موبائل کے کثرت استعمال سے مختلف بیماریاں ہوتی ہیں۔ سماجی زندگی متاثر ہوتی ہے بلکہ اخلاق بھی تباہ ہوتے ہیں۔

یہ چیزیں بھی لوازم زندگی میں داخل ہو گئی ہیں اور تعجب ہوتا ہے کہ جب موبائل فون، کمپیوٹر، انٹرنیٹ وجود میں نہیں آئے تھے تو دنیا کا کام کس طرح چلتا تھا؟ دفتر ہو یا گھر موبائل سے پیچھا نہیں چھوٹتا۔ اگر کسی سے بات چیت نہیں چل رہی ہے تو ٹیکسٹنگ کا سلسلہ جاری ہے، ای میل بھیجا جا رہا ہے۔ ایک جائزے کے مطابق یورپی ممالک کے لوگ روزانہ تقریباً اپنا نصف وقت ان آلات کے پیچھے خرچ کرتے ہیں۔ ان سے بہت سے عائلی اور سماجی مسائل پیدا ہو گئے ہیں۔

انٹرنیٹ آ جانے سے مصروفیات میں اور بھی اضافہ ہو گیا ہے۔ تفریح کے لیے اور آرام (نیند) کے لیے وقت نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ گھر میں بیوی اور دوسرے افراد خصوصاً بچوں سے

بات چیت کے لیے وقت نہیں ملتا۔ یہ سلسلہ خواب گاہ تک جاری رہتا ہے۔ کمپیوٹر اور انٹرنیٹ نے رشتوں کو متاثر کیا ہے۔ ہندوستان جیسے ملک میں جہاں اطلاعاتی ٹکنالوجی (آئی۔ٹی) کا دھاکہ ہوگیا ہے، زندگی کے معمول میں تبدیلی آگئی ہے۔ عمر دراز لوگ، نوجوان، بچے سبھی اس کے طلسم میں گرفتار نظر آتے ہیں۔ مگر یہ دھیان رہے کہ کمپیوٹر یا لیپ ٹاپ پر زیادہ بیٹھنے سے بہت سی شکایات پیدا ہوجاتی ہیں۔ گردن میں درد، بینائی پر اثر، انگلیوں کو حرکت دینے میں تکلیف، سوء ہاضمہ اور جسم کے مختلف حصوں جیسے کلائی، کندھے، پیٹھ اور اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔ کمپیوٹر سے مخصوص شعاعیں نکل کر آنکھوں پر اثر انداز ہوتی ہیں اور مسلسل بیٹھے رہنے سے جسم کی وضع کو نقصان پہنچتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق مونیٹر پر آنکھ کا جھکاؤ 17 ڈگری سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ ماؤس اور اسکرین پر نظریں جمائے رکھنے سے کرنوں کے براہ راست آنکھوں پر پڑنے سے طویل مدت کے بعد بینائی متاثر ہوسکتی ہے۔ موبائل اور کمپیوٹر پر بار بار انگلیاں چلانے سے جوڑوں میں درد ہوسکتا ہے اور حرکت دینا دوبھر ہوجاتا ہے۔ مسلسل اسکرین کو دیکھنے کے بعد چند لمحوں کے لیے ادھر ادھر دیکھا جائے خصوصاً ہریالی کو تو آنکھوں کو اس سے راحت ملتی ہے۔ اسی طرح مسلسل بیٹھ کر کام کرنے کے دوران بیٹھنے کی پوزیشن کو بدلا جائے اور گردن کو حرکت دینے سے آرام ملتا ہے۔ غلط نشست سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ شروع میں ہاتھوں میں ہلکی سی جھنجھناہٹ ہوتی ہے یا سردی کا احساس ہوتا ہے اور انگلیاں متاثر ہونے لگتی ہیں۔ ایرکنڈیشن ماحول میں کام کرنے سے بھی بہت سی شکایات لاحق ہوسکتی ہیں اور کمپیوٹر کے لیے اے سی کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی موبائل اور کمپیوٹر کے دوسرے نقصان ہیں۔

موبائل اور کمپیوٹر کا حد سے زیادہ استعمال وقت کے زیاں کا سبب بھی بنتا ہے۔ زبان دانی پر بھی اس کے منفی اثرات پڑتے ہیں مثلاً ایس۔ایم۔ایس کرتے وقت مخفف زبان کو ترجیح دی جاتی ہے اور مخصوص الفاظ کے ہجے بھی اپنی سہولت کے اعتبار سے بدل دیے جاتے ہیں۔ اس لیے نئی نسل اب لکھنے لکھانے، بیانیہ اور مطالعہ سے دور ہوتی جارہی ہے۔ وہ اپنے مافی الضمیر کو الفاظ میں بیان کرنے سے قاصر ہے۔ سب سے اہم یہ کہ جسمانی محنت اور ورزش کے لیے وقت نکالنا مشکل ہوجاتا ہے اس سے سستی، لاپرواہی اور موٹاپا کو دعوت ملتی ہے۔

مختصراً یہ کہ فیشن کے طور پر موبائل فون، دیگر الکٹرانک آلات کے استعمال سے بڑی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں اور ایسا لگ رہا ہے کہ اس پھندے سے نکلنا ناممکن ہے۔ ہفتے میں ایک دن ایسا کریں کہ ان سارے آلات سے دور رہ کر ایک فطری زندگی گذاریں تو آدمی اپنا جائزہ لے سکتا ہے اور کچھ نئی باتیں سیکھ سکتا ہے۔ کیا ایسا کرنا ممکن ہے!! کوشش تو کریں۔

ای۔ کچرا :

الکٹرانک آلات کے اس زمانے میں بیشتر چیزیں فرسودہ ہو کر بیکار ہو جاتی ہیں۔ مارکیٹ میں نئے نئے ماڈل اور سہولیات کے آجانے سے پرانے کمپیوٹر، موبائل فون وغیرہ بے کار سمجھے جاتے ہیں اور نئے ماڈل یا اصلاح شدہ ٹکنالوجی کے آنے پر پرانے آلات کو پھینک دیا جاتا ہے۔ اسے ہم ای۔ کچڑے سے تعبیر کرسکتے ہیں۔ ساری دنیا میں نئے ورژن کے آنے سے پرانے ماڈل دستبردار کردیے جاتے ہیں۔ اس طرح ٹنوں ای۔ کچرا اکٹھا ہوتا رہتا ہے۔ یہ کچرا سخت قسم کے پلاسٹک پر مشتمل ہوتا ہے جس پر فضائی عوامل اثر انداز نہیں ہوتے اور یہ چیزیں تحلیل ہوئے بغیر برسوں یونہی پڑی رہتی ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں بعض ایسی چیزیں ہوتی ہیں جو انسانی صحت اور ماحول کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ اقوام متحدہ کی ایک رپورٹ کے مطابق بھارت میں ہر سال 4362 میٹرک ٹن الکٹرانک کچرا نکلتا ہے۔ اس سے دنیا میں خاص طور پر ترقی یافتہ ممالک میں نکلنے والے ای۔ کچڑے کا اندازہ کیا جاسکتا ہے۔ امیر اور ترقی یافتہ ممالک ای۔ کچڑے کو غریب اور پسماندہ ممالک بھیج دیتے ہیں جہاں ان سے کارآمد اشیا حاصل کرنے کا کام چلتا رہتا ہے۔ اس کچڑے میں پارہ، سیسہ، کیڈمیم، آرسنک، و دیگر بھاری دھاتوں کے مرکبات ہوتے ہیں جو انسانی صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ خاص طور پر ان لوگوں کو جو انھیں علاحدہ کرتے ہیں۔ حالانکہ موبائل کمپنیاں اس بات کی پابند ہیں کہ وہ ناکارہ سیٹ کو واپس لے کر کے اسے بامعنی شکل میں تبدیل کریں مگر اس پر چند ہی کمپنیاں عمل کرتی ہیں کہ الکٹرانک آلات کو دوبارہ استعمال re-use کیا جائے۔ ایک ذمہ دار شہری ہونے کے ناطے ہمارا فرض ہے کہ اس کچڑے کو ٹھکانے لگانے کے بجائے اسے کارآمد شکل میں تبدیل کرنے میں مدد دیں اور حکومت اور موبائل کمپنیوں سے تعاون کریں نیشنل گرین ٹربیونل (NGT) بھی اس معاملے میں بے بس ہے۔ اس بے بسی کی عمدہ مثال

گجرات کے النگ بندرگاہ میں دیکھی جاسکتی ہے جہاں دنیا بھر سے سارے بے کار اور ناکارہ بحری جہاز یہاں لائے جاتے ہیں اور ان کو توڑنے کا کام شروع ہوتا ہے۔ اس بندرگاہ کے اطراف آلودگی خطرناک حد تک بڑھی ہوئی ہے اور یہاں کام کرنے والے لوگوں کی صحت کو خطرہ ہے مگر ادھر ہماری نظر نہیں جاتی۔ یہاں کے ملازم غیر منظم ہیں۔ ان سے نہ صرف ان کی صحت بلکہ جانور اور پودوں کو بھی ان سے نقصان ہو رہا ہے۔

بہرحال! غیر ترقی یافتہ ممالک میں ای کچڑے کا انبار بڑھتا چلا جا رہا ہے اور روزانہ اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ مرکزی وزرات ماحولیات اور جنگلات نے 2011 میں ای۔ کچڑے کو ٹھکانے لگانے کی پالیسی اپنائی ہے مگر ان پر ایمانداری سے عمل نہیں ہوتا۔ اس لیے خطرہ بنا ہوا ہے۔

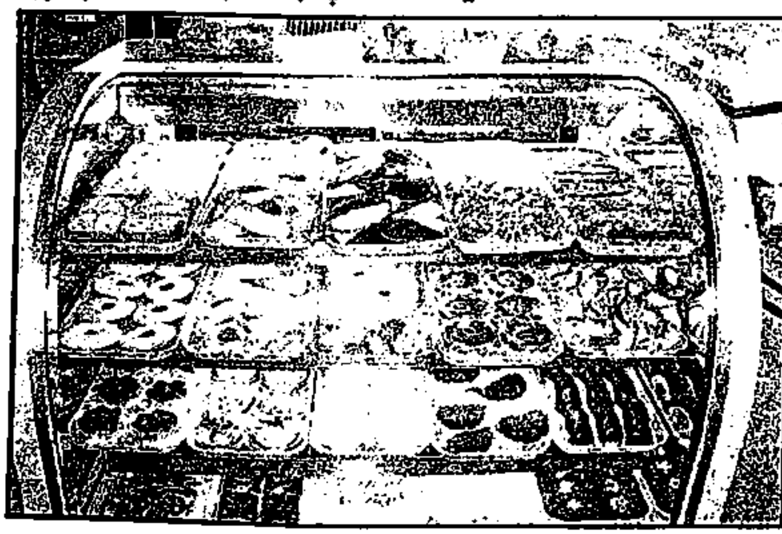
موجودہ ترقی نے ای۔ کچڑے کا ایک بہت بڑا خطرہ پیدا کر دیا ہے۔ یہی حال خلائی میدان میں ہے۔ خلا کے میدان میں ہوشربا ترقی نے بھی بہت سے مسائل پیدا کر دیے ہیں۔ مواصلات، تعلیم اور دیگر مقاصد کے لیے مختلف ممالک خلا میں مصنوعی سیارے چھوڑتے ہیں یہ ایک خاص عمر کے بعد بے کار اور ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ مگر یہ خلا میں چکر لگاتے رہتے ہیں۔ یہ اچھی بات ہے کہ یہ مخصوص مدار میں گھومتے رہتے ہیں۔ چھوٹے بڑے ہزاروں کی تعداد میں خلائی معلقات ہیں جو کبھی بھی ہماری زمین، چاند یا کسی خلائی جسم یا طیاروں سے ٹکرا سکتے ہیں۔ ان کے ٹکرانے سے قیامت صغریٰ کا منظر سامنے آئے گا۔ مگر ترقی یافتہ ممالک اس پر غور کرنے کو تیار نہیں اور خلائی کچڑے میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ خلائی خطرے سے نپٹنے کی ضرورت ہے قبل اس کے کہ وہ کوئی انہونی پیدا کریں۔

سائنس و ٹکنالوجی میں ترقی اور روپے کی فراوانی نے سیاحت کو بڑھاوا دیا ہے۔ دور دراز اور ناقابل عبور سمجھے جانے والے ہمالیائی علاقے اور ایسے علاقے جہاں برسوں میں کوئی انسان نہیں پہنچ پاتا تھا اب سیاحوں کی بدولت تفریح گاہ میں تبدیل ہو چکے ہیں اور ہزاروں اشخاص گھومنے پھرنے کی غرض سے جاتے ہیں۔ سیاح اپنے پیچھے پلاسٹک کی خالی بوتلیں، سگریٹ کے ٹکڑے اور دیگر کچڑا چھوڑ جاتے ہیں۔ اس طرح یہ علاقے آلودہ ہو چکے ہیں۔ اس مسئلے پر بھی غور

کرنے کی ضرورت ہے۔

بیکری کی مصنوعات :

جدید طرز زندگی میں بیکری کی مصنوعات کو استعمال کرنے کا چلن بڑھا ہے۔ اس کے پیچھے وہی جذبہ کارفرما ہے کہ یہ بآسانی خریدے اور کھائے جاسکتے ہیں۔ برتھ ڈے اور ویلنٹائن ڈے کے مواقع تو بڑے مخصوص ہوتے ہیں اور ان مواقع پر بے تحاشہ رقم خرچ کی جاتی ہے۔ پہلے



بیکری کی مصنوعات کا استعمال بہت بڑھ گیا ہے

بچے بیکری کی مصنوعات استعمال کرنے کے عادی تھے اور ان میں Celiac نامی بیماری ہوتی تھی مگر اب یہ بڑی عمر کے لوگوں کو بھی ہورہی ہے کیونکہ ان میں بھی ان مصنوعات کا استعمال بڑھا ہے۔ خاص طور پر یورپین افراد کی کثرت اس میں مبتلا نظر آتی تھی مگر یہ اب عالمی مرض ہوتا جارہا ہے۔ پچھلی تین دہائیوں میں مغربی ممالک میں پانچ گنا اضافہ ہوا۔ اب ہندوستان بھی اس کے شکنجے میں گرفتار نظر آرہا ہے۔ بڑے شہروں میں یہ فیشن اور ضرورت بن گیا ہے۔ اس بیماری میں چھوٹی آنتوں کے انجذاب کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ یہ شکایت گلوٹن کے زائد استعمال سے ہوتی ہے۔ اس سے آنتوں پر پائے جانے والے زائدے متاثر ہوتے ہیں۔ ان زائدوں کا کام انجذاب کے عمل کو دھیما کرنا ہوتا ہے تاکہ غذا کا ہر جُز اچھی طرح چوس لیا جائے۔ ارا روٹ، گیہوں،

بارلی، رائی میں گلوٹن پایا جاتا ہے۔ اس لیے کیک بسکٹ، پیسٹری، ڈبل روٹی اور دیگر مصنوعات میں گلوٹن پایا جاتا ہے۔ بدقسمتی سے یہ گلوٹن آئس کریم، مہر بند سوپ، سلاد ڈریسنگ، انسٹنٹ کافی، ٹماٹر ساس وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔ Celiac نامی مرض میں جلن پیدا ہوتی ہے اور چھوٹی آنتوں کے زائدے (بال) ضائع ہو جاتے ہیں اس سے قبض کی شکایت ہوتی ہے، وزن میں کمی ہوتی ہے، انیمیا ہوسکتا ہے اور آنت کا کینسر بھی ہوسکتا ہے۔ یہ بیماری کسی بھی عمر کے شخص کو ہوسکتی ہے اور بہت لوگ اس مرض کی آمد سے غافل ہوتے ہیں جس سے آنتوں کو نقصان پہنچتا رہتا ہے۔ یہ بیماری خاندان در خاندان بھی چل سکتی ہے۔ اس کی تشخیص بہت مشکل ہوتی ہے۔ اس لیے ذیل میں اس کی علامات تحریر کی جارہی ہیں۔

1۔ پیٹ میں سخت درد
2۔ پتلے پاخانے ہوسکتے ہیں
3۔ جوڑوں میں درد
4۔ جلد پر دھبے ابھر آتے ہیں
5۔ بعض اوقات ہڈیوں میں شکایت پیدا ہوتی ہے
6۔ بعض صورتوں میں قبض بھی ہوسکتا ہے

اس لیے بکری کی مصنوعات سے حتی الامکان بچنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ بعض بڑے شہروں میں تو چولہا جلانے کی نوبت نہیں آتی۔ سارا گھر، بریڈ پر گزارا کرتا ہے۔ ان کے طویل استعمال سے یہ شکایت پیدا ہوسکتی ہے۔ اسی طرح ان میں موجود مصنوعی رنگ اور محافظ غذا (پری زرویٹیو Preservative) سے بھی جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔

جراثیم کش ادویات سے نقصان :

بڑھتی انسانی آبادی کو خوراک بہم پہنچانے کے مقصد سے زرعی طریقوں میں کئی اصلاحات کی گئی ہیں۔ ان میں سے ایک کیمیائی کھادوں اور جراثیم کش اشیا کا بڑھتا استعمال ہے۔ ان سے فصلوں کی پیداوار میں اضافہ ضرور ہوا ہے مگر ان کے منفی اثرات انسانوں کے جسم پر بھی پڑے ہیں۔

فصلوں کی حفاظت کے لیے 140 قسم کے جراثیم کش مادے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق سالانہ ایک لاکھ ٹن مادوں کا استعمال ہوتا ہے اور یہ استعمال روز بروز بڑھتا جارہا ہے۔ کچھ مادے تو بہت زہریلے ہوتے ہیں اور ان کے اثر پیداشدہ پھل، اناج پر باقی رہ جاتے ہیں۔ یہ زہریلے مادے بآسانی انسانی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور وہاں خرابیاں پیدا کرتے ہیں اس لیے کہا جاتا ہے کہ سبزیوں (خصوصاً کچی سبزیوں) اور پھلوں کو خوب دھوکر استعمال کرنا چاہیے۔ ایسی ہی ایک دوا ڈی۔ڈی۔ٹی ہے۔ اس کے اثرات جلدی ختم نہیں ہوتے۔ ڈی۔ڈی۔ٹی کا استعمال برسوں پہلے امریکہ میں ممنوع قرار دیا گیا ہے مگر ہمارے یہاں آج تک اس پر کوئی پابندی نہیں۔ ڈی۔ڈی۔ٹی کے اثرات غذائی زنجیر میں داخل ہو جاتے ہیں اور اس طرح انسانی جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔ متاثرہ سبزیوں، پھلوں کو کھانے والے پرندوں کے جسم میں بھی یہ پہنچ جاتے ہیں۔ جس سے پرندوں کے انڈوں کے خول پتلے اور نازک ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اور کئی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ ذیل میں چند جراثیم کش مادوں کی فہرست دی جارہی ہے جو عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔

(1) کلورین آمیز ہائیڈروکاربن (Chlorinated Hydrocarbon)

الف۔ ایلڈرن (Aldrin): یہ حشرات الارض جھینگروں اور کپاس کے کیڑوں کو ختم کرتا ہے۔

ب۔ کلوروڈین (Chlordane): طاقتور دیمک کش ہوتا ہے۔

ج۔ لنڈین (Lyndane): کپاس اور چاول پر چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔

د۔ ڈی۔ڈی۔ٹی (D.D.T): کپاس، سویابین، مونگ پھلی کے کیڑوں کو مارنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

ح۔ ٹوکزافین (Toxaphane): مویشیوں اور فصلوں کو کیڑوں سے بچانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

و۔ ہیپاکلور (Hepachlor): یہ بھی مویشی اور فصلوں کے کیڑوں کو مارنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(2) نامیاتی فاسفیٹ (Organic Phosphate)

الف۔ میلاتھیان(Melathian) : پھلوں اور سبزیوں پر موجود کیڑوں کو مارنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

ب۔ پیراتھیان(Parathian) : یہ بھی پھلوں اور سبزیوں کے کیڑوں کو مارنے کے کام آتا ہے۔

ج۔ میتھل پیراتھین(Methyl Parathian) : پودوں کے لیے جراثیم کش

د۔ ڈایزینان (Diazinan): سبزیوں اور پھلوں کے جراثیم مارنے کے لیے

(3) کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates)

الف۔ کاربیرل (Carbaryl): پھلوں اور سبزیوں پر چھڑکاؤ کے لیے۔ بڑے جانوروں کو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

(4) کاربوفینا آکسی ایسڈ (Carbofina Oxyacid)

الف۔ 2-4-D : آبی نباتات کو کیڑوں سے بچانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

ان کے علاوہ کیمیائی کھادیں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ کھادیں اور ان کے اجزا پوری طور پر استعمال کر لیے جاتے ہیں مگر ان کے کثیر استعمال سے زمین کی زرخیزی متاثر ہوتی ہے اس لیے آج کل آرگنک (نامیاتی) کھادوں کو زیادہ استعمال کیا جارہا ہے۔ جاپان میں عموی طور پر کیمیائی کھادوں پر پابندی ہے وہاں قدرتی یعنی نامیاتی کھادیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ہمارے ملک میں بھی یہ دستور بڑھ رہا ہے۔ لوگ نامیاتی طریقے سے اگائے گئے پھل، سبزیوں، اناج وغیرہ کو پسند کرنے لگے ہیں۔ مگر اسے قبول عام بننے میں کافی وقت لگے گا۔ البتہ نامیاتی کھادوں سے تیار کیے گئے پھل اور سبزیوں کی بڑے شہروں میں مانگ ہے۔ لوگ ان کی خوبیوں کی بدولت ادھر متوجہ ہورہے ہیں۔ بڑے شہروں میں اس کے مخصوص اسٹور بھی کھول دیے گئے ہیں۔

نام نہاد جدیدیت اور ترقی کا یہ المیہ ہے کہ معاشی ترقی و صنعتی ترقی کے نام پر بڑی بڑی صنعتیں اکائیاں اور کارخانے وجود میں آچکے ہیں۔ جراثیم کش ادویات اور کھادوں کی فاضل مقدار تو اشیائے خوردنی کو آلودہ کررہے تھے اب صنعتی فاضلات بھی بلاتکلف ندیوں، سمندروں

میں چھوڑ دیے جاتے ہیں جس سے زمین کے علاوہ آبی آلودگی میں اضافہ ہو رہا ہے۔ یہ بھی آلودگی نہ صرف انسانوں بلکہ جانوروں اور پودوں کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس طرح نئے زمانے کے ساتھ آلودگی میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ یہ مادے انسانی جسم میں مختلف خرابیاں پیدا کرتے ہیں۔

ان دنوں جینیاتی طور پر اصلاح شدہ فصلوں کو پیدا کرنے کا رواج شروع ہوا ہے۔ ان فصلوں کو جی۔ ایم فصل کہتے ہیں۔ کپاس وغیرہ کی حد تک تو یہ تجربہ ٹھیک تھا مگر خوردنی اشیا میں اس تکنک کے استعمال سے بڑی خرابیاں متوقع ہیں۔ اب یہ سلسلہ تو جانوروں تک پھیل رہا ہے اور اس کام کو قدرت کے کام میں مداخلت سے تعبیر کریں تو مضائقہ نہیں۔ انسانی نسل پر یہ تجربات کیے گئے تو بہت سے سماجی، اخلاقی، عائلی خطرات پیدا ہو جائیں گے۔ ہو سکتا ہے آج ان اشیا کے اثرات ہم کو محسوس نہ ہوں مگر انسانی نسل پر اس کے اطلاق سے سماجی نظام بکھر جائے گا۔ نئی ترقیات نئی اصلاحات اپنی جگہ درست ہیں مگر یہ پیچیدہ صورت اختیار نہ کرے، اس کا دھیان رہے۔

پودوں اور جانداروں (خصوصاً جانوروں) کے کروموزوم (Chromosome) میں تبدیلی غیر مستحسن ہے کیونکہ اس سے بڑی خرابیاں ہو سکتی ہیں اس لیے ان پر پابندی ضروری ہے۔ مغربی ممالک میں ان پر جزوی پابندیاں عائد ہیں خصوصاً ہمزاد (کولون) کے خطرات کو محسوس کرتے ہوئے خاص طور پر جانوروں کے کلوننگ پر روک لگائی گئی ہے۔ یہ سلسلہ انسانی کلوننگ تک پہنچ سکتا ہے اور یہ سراسر قدرت میں دخل اندازی ہوگی اور اس کے دوررس اثرات مرتب ہوں گے۔

انسانی ایجادات انسانی فلاح و بہبود کے لیے استعمال ہونی چاہیے۔ یہ معلومات غلط ہاتھوں میں پہنچ کر دنیا کو نقصان بھی پہنچا سکتی ہیں۔

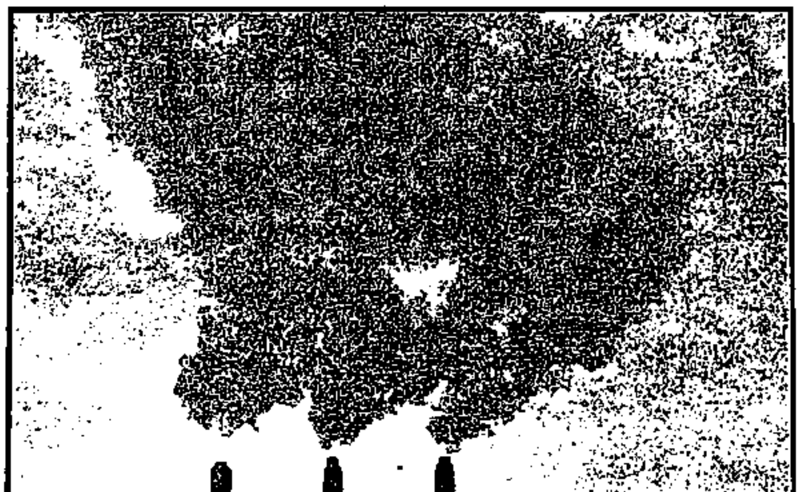
نیا زمانہ نئے تقاضے :

جدید طرز زندگی نے رہن سہن، خورد و نوش، کام کاج کے انداز، نشست و برخاست، ملبوسات، طرز رہائش سبھی کو بدل کر رکھ دیا ہے۔ اس تبدیلی کے اثرات اخلاق و کردار، صحت و تندرستی پر بھی پڑے ہیں۔ ہمارے اطراف کے ماحول میں بڑی تبدیلیوں نے زندگی میں بھی تبدیلی پیدا کر دی ہے بلکہ طرز فکر اور فلسفۂ زندگی کو بدل کر رکھ دیا ہے۔ اس کے زیر اثر جسمانی ساخت، ذہنی کیفیت، نفسیاتی صحت بھی آ چکے ہیں۔ قدرتی ماحول کے بجائے ہمارے اطراف

ایک مصنوعی ماحول پیدا ہوگیا ہے۔ سامانِ تعیش سے ہم گریز نہیں چاہتے اور بعض دفعہ مجبوریوں کے شکار ہو جاتے ہیں۔ جیسے کچھ لوگ صرف رات میں اپنی ڈیوٹی کرنے پر مجبور ہیں۔ کال سنٹر، ٹیلی فون ایکسچینج، سیکورٹی سروسز، ریلوے وغیرہ کے ملازمین کو رات بھر کام کرنا پڑتا ہے۔ جبکہ رات آرام اور سکون کے لئے ہے اور دن کام کے لیے۔ مگر انھیں مجبوراً رات میں کام کرنا پڑتا ہے وہ دن میں اپنی نیند پوری کرتے ہیں۔ اس طرح یہ ملازم ایک غیر فطری زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔ رات میں باقاعدگی سے جاگنے سے ہماری جسمانی گھڑی Body Clock اور دیگر معمولات متاثر ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں بلند فشار خون، ذیابطیس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ نیز ان کی عادات اور مزاج بھی عام اشخاص سے مختلف ہو جاتے ہیں۔ ان میں بے خوابی، بے چینی، اضمحلال پیدا ہوتے ہیں اور اعصابی نظام بھی متاثر ہوتے ہیں۔ ان سے مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ان میں دل کے دورے پڑنے کے بھی خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ بڑے شہروں میں رات میں ڈیوٹی کرنا ایک مجبوری اور عادت بن چکی ہے جہاں تک ہو سکے رات کی پالی سے بچنے میں فائدہ ہے۔ اس نقلی فضا میں جینے اور سانس لینے کے لیے ہم مجبور ہیں۔ ان سے مفر ممکن نہیں۔ بڑے بڑے کارخانوں کی کثیف دھواں اگلتی چمنیاں، سواریوں سے نکلتا مضر دھواں، موبائل ٹاوروں سے نکلنے والی غیر مرئی شعاعوں، صنعتوں کے فاضلات سے پیدا ہونے والی آلودگی، تقریباً ہر جیب میں موجود موبائل فون کی شعاعوں کو ہم ساتھ ساتھ لیے پھرتے ہیں۔ ہماری ہوا، غذا اور پانی سبھی آلودہ ہو چکے ہیں اور انھیں ہم دن رات استعمال کر رہے ہیں۔ اس طرح آج کی دنیا آج سے پچاس سال قبل کی دنیا سے بالکل الگ ہے۔ اُس وقت حالات بہت مختلف تھے۔ آج کے مسائل الگ نوعیت کے ہیں اور اُس زمانے میں ان کا وجود تک نہیں تھا۔ ایسے ماحول میں جو بیماریاں سر اُبھار رہی ہیں ہم نے ان کے بارے میں کبھی سنا نہیں تھا۔ ہو سکتا ہے طبّی میدان میں نئی نئی کھوج کے زیرِ اثر ہم ان بیماریوں کے بارے میں اب تفصیل سے جاننے لگے ہوں جنھیں ہم سرسری سمجھ کر نظر انداز کر دیتے تھے۔ اب چیچک، ہیضہ، ملیریا، ٹائفائیڈ، نمونیا داستان پارینہ بن چکی ہیں۔ ان میں سے بیشتر پر نئی کھوج اور نئی دواؤں کی بدولت قابو حاصل کر لیا گیا ہے۔ جو بیماریاں وبائی شکل اختیار کر کے پوری کی پوری انسانی آبادی کو صاف کر دیا کرتی تھیں اب ایسا نہیں ہوتا مگر نئے طرزِ زندگی

نے دوسری بیماریوں کی سوغات دی ہے ان میں ذیابیطس، عارضۂ قلب، ایڈس وغیرہ قابل ذکر ہیں۔ تیز رفتار زندگی نے اموات کی شرح کو بھی تیزی عطا کر دی ہے کہ اب شاہراہوں اور سڑکوں پر ہزار ہا لوگ حادثات کا شکار ہو جاتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہم مختلف قسم کے خطروں میں محصور ہیں۔ اپنی رہائش گاہ کے اطراف ماحول کو صاف ستھرا رکھ کر ہم سمجھتے ہیں کہ اب ہم بیماریوں سے محفوظ ہو چکے ہیں مگر حالیہ دنوں میں بار بار کھانسی، سردی زکام کی شکایت عام ہو چکی ہے۔ اس کے اسباب کی طرف ہمارا دھیان نہیں جاتا۔ جگہ کی قلت کے باعث بڑے شہروں میں فلیٹ سسٹم رائج ہے اور باتھ روم انیج Attach ہوتا ہے۔ اطراف کی صفائی کے لیے تو ہم کوشاں ہوتے ہیں مگر گھر کے اندر کی



کارخانوں کی کثیف دھواں اگلتی چمنیاں ہوا کو آلودہ کرتی ہیں

صفائی سے عموماً بے خبر رہتے ہیں۔ مختلف بیماریوں کے جراثیم گھر کی دیواروں تک میں سرایت کر جاتے ہیں۔ اسی طرح پالتو جانوروں کے بالوں اور روؤں سے الرجی ہوتی ہے۔ گھر میں مختلف قسم کے ذرات ہوتے ہیں جو جسم میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ گھر میں سورج کی روشنی پہنچنی چاہیے۔ اسی طرح گھر سے ہوا کا گزر ہونا چاہیے۔ گھر میں خاص طور پر باورچی خانہ میں طاقت ور اکزاسٹ فین Exahaust fans لگے ہونے چاہیے۔ گھریلو استعمال کی اشیا جیسے موبائل

فون، ٹی وی، کمپیوٹر، فرج وغیرہ سے نکلنے والی شعاعوں کی زد میں ہم ہیں۔ یہ ماحول جراثیم کے لیے سازگار ثابت ہوتا ہے اور یہ خوب پنپتے ہیں۔

اسی لیے اشعاع پذیری اور جراثیم کے حملے کی طرف دھیان دینا چاہیے۔ انسانی عرصۂ حیات ضرور طویل ہوا ہے مگر چھوٹی موٹی شکایات میں اضافہ ہوا ہے جن سے ہم پریشان رہتے ہیں اور علاج معالجہ پر خاصی رقم خرچ ہوتی ہے۔ پہلے کی طرح اب وباؤں کی زد میں نسل انسانی نہیں آتی مگر نئے زمانے کے تقاضے نے اوپر بیان کیے گئے خطرات بڑھا دیے ہیں جیسے بڑھتی آبادی کے نتیجے میں گاڑیوں کی تعداد بڑھی ہے۔ نیز بستیاں دور دور تک پھیل گئی ہیں۔ حمل ونقل کے ذرائع میں ترقی کے باوجود تیز رفتار زندگی نے سڑکوں پر ہونے والے حادثات میں اضافہ کیا ہے۔ ڈرائیونگ کرتے وقت موبائل پر گفتگو، تیز رفتاری کے باعث سڑکوں پر حادثات بہت ہونے لگے ہیں اور زیادہ تر افراد ہڈی ٹوٹنے یا فریکچر سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ بھی نئی تہذیب کا نقصان ہے۔

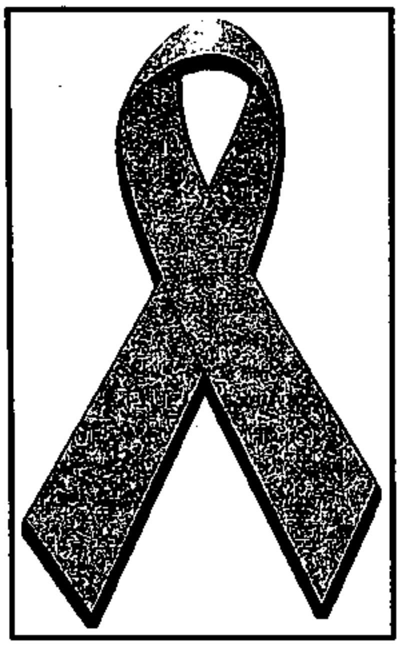
اناج کی پیداوار میں اضافہ کے لیے کیمیائی کھادوں اور جراثیم کش دواؤں کے استعمال میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ پھلوں، سبزیوں، اناج وغیرہ کے ذریعہ یہ کیمیائی مادے جسم میں پہنچ کر فساد پیدا کرتے ہیں۔ اسی طرح تیز رفتار ترقی نے بہت سے مسائل کو جنم دیا ہے۔ ایک تو خالص قسم کی غذا ہمیں میسر نہیں۔ ان کے ساتھ بہت سے کیمیائی مادے جسم میں داخل ہو کر مختلف امراض پیدا کرتے ہیں۔ ہوا، پانی وغیرہ کی آلودگی سے انسانی صحت متاثر ہوتی ہے۔ اس طرح ہمارے جسم کو ترقی یافتہ اور سائنٹفک طریقوں کی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ ان باتوں کو ٹالا جاسکتا ہے۔ علاج سے پرہیز بہتر ہے۔ اس لیے جسمانی محنت اور ورزش کھیل کود کی طرف ہماری توجہ جانی چاہیے۔

جنسی اختلاط اور اخلاقی حدود سے تجاوز نے جہاں فری سیکس اور اخلاقیات کو تباہ کیا ہے وہیں ایڈس جیسی لعنت بھی انسانوں کو بخشی ہے۔ الیکٹرانک آلات خصوصاً ٹی وی، موبائل، انٹرنیٹ کی بدولت فحاشی، عریانیت، اباحیت اور جرائم میں اضافہ ہوا ہے۔ سماج کا نظریہ تبدیل ہوگیا ہے۔ مشرق اب مغرب کی تہذیب کی چکا چوند سے متاثر ہو کر خود بھی اس کی طرف لپک رہا ہے۔ مغربی تہذیب کے زیر اثر ہندوستان جیسے مذہبی اور روایتی طور پر مشرقی ملک میں بھی یہ جدید خرابیاں خوب پھولی پھلی ہیں۔ نوبت یہاں تک پہنچ گئی ہے کہ اب نصاب میں ایڈس سے متعلق معلومات فراہم کی

جانے لگی ہیں۔اس سے بچوں کی معصومیت ختم ہو رہی ہے۔

ایڈز AIDS (Acquired Immuno Defeciancy Syndrome) :

موجودہ زمانے میں ایڈز بڑی تیزی سے پھیلا ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ بھی نئی تہذیب اور ماڈرن طرز زندگی کی دین ہے۔اس لئے ایڈز سے متعلق معلومات فراہم کرنا ضروری ہے۔ اس کی بیداری کی مہم چلائی جاتی ہے۔ ایڈز AIDS Acquird Immuno Deficiency Syndrom کا مخفف ہے۔ یہ بیماری ایک خاص قسم کے وائرس سے پھیلتی ہے جس کی سب سے زیادہ خطرناک قسم HIV-1 ہے۔ ایڈز کوئی بیماری نہیں مگر یہ جسم کے مدافعتی نظام کو بری طرح متاثر کرتی ہے جس سے مختلف بیماریوں کے حملے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔اس لیے یہ اہمیت کی حامل ہے۔



ایڈس کو روکنے کی مہم کی علامت

اس بیماری کے جراثیم افریقہ کے چمپانزی یا گبن (Gibbon) جیسے جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوئے۔ گویا HIV وائرس کی زیادہ خطرناک صورت ایڈز ہے۔ ہر سال لاکھوں لوگ HIV کی گرفت میں آجاتے ہیں۔ساری دنیا میں ایڈز کے وائرس سے 334 ملین لوگ متاثر ہیں۔ یہ تقریباً سبھی ممالک میں پھیل رہا ہے۔اور بھارت اس میں شامل ہے اور یہ خدشات ظاہر کیے جا رہے ہیں کہ آنے والے برسوں میں وہ علاقہ بھی اس کی زد میں آجائیں گے جو ابھی تک محفوظ تھے۔

امریکہ، بھارت سمیت سبھی ممالک اس کے خلاف محاذ کھولے ہوئے ہیں۔ WHO کی رپورٹ کے مطابق 2 کروڑ پچاس ہزار لوگ ایڈز سے مر چکے ہیں۔ بھارت میں

نیشنل ایڈز کنٹرول پلانNational AIDS Control Programme کو1992 میں اختیار کیا گیا ہے۔ اس کے تحت مختلف کمیٹیاں کام کر رہی ہیں جیسے نیشنل ایڈز کنٹرول آرگنائزیشن(NACO)، National AIDS Control Organisationاور خاص رقم اس کے سدباب پر خرچ کی جاتی ہے۔

ہندوستان جیسے ملک میں اس مرض کا پھیلنا تشویش کا سبب ہے۔صرف 2007 میں تقریباً20لاکھ لوگ ایڈز سے مر چکے تھے نیز مزید 2لاکھ لوگ اس کے وائرس سے متاثر تھے۔ سارے عالم میں اس کے خلاف جنگ جاری ہے مگر اس میں قابل قدر کامیابی ہاتھ نہیں آ رہی ہے۔حکومت مختلف طریقوں سے اسے کنٹرول کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ اور اس پر کروڑوں روپے بھی خرچ کیے جاتے ہیں۔ایڈز بظاہر کوئی بیماری نہیں مگر یہ کئی بیماریوں کو دعوت دینے والا ہے۔اس لیےاس کی علامات پر غور کرنا ضروری ہے۔بعض اشخاص میں ایک سے زائد علامات نظر آنے پر یہ گمان کیا جا سکتا ہے کہ وہ اس موذی مرض سے متاثر ہے اور اس کی تفصیل جانچ ہونی چاہیے۔ایڈز کی علامات حسب ذیل ہیں :

1۔ حلق، بغل یا جانگھ میں گلٹی کا نمودار ہونا
2۔ ہلکا بخار
3۔ سر درد
4۔ تھکن کا احساس
5۔ عضلاتی درد/عضلات میں کمزوری
6۔ زبان پر سفید پرت یا کبھی کبھار چھالوں کا نظر آنا
7۔ عضو خاص پر جراثیم کا حملہ اور جلد پر خراشیں
8۔ وزن میں اچانک کمی
9۔ لمفی سوجن
10۔ سوکھی کھانسی اور سانس لینے میں دقت
11۔ زخم یا جلد سے خون کا رساؤ یا کسی دوسرے عضو سے خون کی برآمدگی

12۔ چکر کا احساس، ہاتھ پیر میں شدید درد اور فالج

13۔ آنکھوں میں دھندلا پن

ان میں سے بہت سی علامات چند ہفتوں تک رہتی ہیں اور بعد کو معدوم ہو جاتی ہیں۔ اس سے متاثرہ شخص بے فکر ہو جاتا ہے کہ اسے کوئی بیماری نہیں۔ اور تشخیص میں تاخیر ہوتی ہے۔

دنیا میں ایڈز سے متعلق معلومات فراہم کی جارہی ہیں اور اس کے مثبت نتائج بھی سامنے آرہے ہیں۔ ہر سال یکم دسمبر کو ''یوم ایڈز'' منا کر اس کی اہمیت کو اجاگر کیا جاتا ہے۔ ہماری دنیا میں اس کے ٹیکے کی تحقیق کی جارہی ہے۔ ہنوز کامیابی ہاتھ نہیں آئی ہے۔ اس جنگ میں جین کا طریقۂ علاج Gene Therapy سے مدافعتی خلیات میں اضافہ ہوگا مگر یہ علاج مہنگا ہے۔ اس لیے احتیاط ہی ضروری ہے۔

ایڈز کی ممکنہ وجوہات :

1۔ ناپسندیدہ جنسی اختلاط سے یہ مرض ہوتا ہے

2۔ خون کے عطیے کے دوران اور متاثرہ شخص کی استعمال کی ہوئی سوئی سے انجکشن لگانے سے بھی یہ پھیل سکتا ہے۔

3۔ اسی طرح حجاموں کے ذریعے ایک متاثرہ شخص کے ریزر یا استرے استعمال کرنے سے یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

4۔ بعض نوزائندہ بچوں میں یہ بیماری ماں کے ذریعے لگ سکتی ہے۔

ان کے علاوہ بھی ایڈس کئی طریقوں سے پھیلتا ہے۔ یہ اچھی بات ہے کہ یہ متعدی مرض نہیں یعنی ایک شخص سے دوسرے کو نہیں لگ سکتا۔ خون کا عطیہ کرنے سے بھی یہ نہیں پھیلتا۔ ہاں اگر خون پہلے سے متاثر ہو تو پورے جسم کے خون کو یہ آلودہ کر سکتا ہے۔ بہر حال جنسی بے راہ روی اس کے پھیلنے کی زیادہ ذمہ دار ہے۔

ابتدا میں اس کی تشخیص ہو جائے تو اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ ایک محتاط اور ایماندارانہ زندگی گزارنے سے اس مرض کو پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ایڈز سے بچنے کے لیے غیر قانونی اور غیر شرعی جسمانی تعلقات سے بچیں، انجکشن لیتے وقت بالکل نئی سوئی کا استعمال کریں

اور جسم میں خون منتقل کرنے سے قبل خون کی جانچ کرلیں۔

دنیا کی حکومتیں ایڈز کے حملے سے اور اس کے تیزی سے پھیلنے سے پریشان ہیں اور عالمی صحت کی تنظیم کے تعاون سے اس کے خلاف کئی اسکیمیں چلائی جارہی ہیں۔

آلودگی (Pollution):

سائنسی وتکنیکی ترقی نے سماج کے چہرے مہرے کو بدل دیا ہے۔ انداز فکر، رہن سہن اور خوردونوش ہر شعبۂ حیات میں خوشگوار تبدیلی دیکھی گئی ۔ تیزی سے شہرآباد ہونے (urbanization) کے عمل نے ایک قدرتی ماحول کے بجائے مصنوعی ماحول کو جنم دیا ہے۔ جس کی مار خود انسانوں کو جھیلنی پڑی۔ قدرت کے شاہکار جیسے ندی، دریا، جنگلات، پہاڑ وغیرہ انسانوں کو فائدہ پہنچاتے تھے مگر انسانی ہوس نے ان سے ضرورت سے زائد فیض حاصل کرنے کے چکر میں بلکہ استحصال کے نتیجے میں ان میں تبدیلیاں پیدا کیں اور اس طرح قدرت میں دخل اندازی کی۔ اس کا نتیجہ انسانوں کو بھگتنا پڑا۔ قدرت نے ہر چیز میں ایک توازن قائم رکھا تھا مگر انسانوں نے اپنے فائدے کے لیے ان سب میں تبدیلیاں پیدا کیں اور اس طرح فطری توازن بگڑ گیا۔ اس کی اہم مثال پچھلے سال اتراکھنڈ میں ہونے والی زبردست تباہی ہے۔ اس علاقے میں سیاحت کو فروغ دینے کے لیے قدرت میں مداخلت کی گئی۔ سڑکوں، راستوں کی تعمیر، سیاحی مراکز [خصوصاً رہائشی ہوٹلوں] کی تعمیر، کان کنی، راستوں کے لیے چٹانوں کو برابر کیا جانا، ان میں بارودی سرنگوں کا لگایا جانا، جنگلات کی صفائی جس سے درختوں کی بڑی تعداد ختم ہوگئی، ندیوں کے رخ کو تبدیل کیا جانا، پلوں وغیرہ کی تعمیر اور سب سے خاص یہ کہ ہزاروں سیاحوں کی آمد نے قدرتی توازن کو متزلزل کرکے رکھ دیا۔ اس طرح بادل کے پھٹنے، زبردست بارش اور پھر طغیانی کے نتیجے میں بے پناہ بربادی کے منظر نے سب کے دلوں کو ہلا کر رکھ دیا۔ جانی اور مالی نقصان نے ماہرین ماحولیات کو

صنعتی اکائیوں سے نکلنے والے فاضلات پانی کو آلودہ کرتے ہیں

سوچنے پر مجبور کر دیا کہ قدرت سے چھیڑ چھاڑ نہ کی جائے۔ یہی اترا کھنڈ کے سانحہ کا سبق ہے۔

مختلف قسم کی آلودگی کے نتائج سے ہم کسی حد تک واقف تھے۔ مگر اترا کھنڈ نے آلودگی اور انسانی سرگرمیوں کے ردِ عمل کو اجاگر کر دیا ہے۔ ان میں سے ایک اہم تبدیلی اشیا کا آلودہ ہو جانا ہے۔

پانی کی آلودگی

ہوا، پانی جو قدرت کے مفت عطیات تھے انسانی کارستانیوں کے نتیجے میں پراگندہ ہو گئے اور آج ہوائی آلودگی، پانی کی آلودگی اپنے عروج پر ہے۔ اس کے علاوہ غذائی آلودگی اور آواز کی آلودگی سے بھی انسان پریشان ہے۔ ان آلودگیوں نے کئی مسائل کو جنم دیا اور انسانی زندگی سے امن و سکون رخصت ہو گئے۔

پانی کی آلودگی آج ایک خطرناک شکل اختیار کر چکی ہے۔ پانی کی ضرورت پینے نہانے، پکانے، برتن کی صفائی، کھانا پکانے اور آب پاشی میں ہوتی ہے۔ یعنی جانوروں اور پودوں کو بھی پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ صاف اور میٹھے پانی کے ذخیرے دنیا میں محدود ہیں۔ اس کے علاوہ ندی، نالے یا زمینی پانی یہ سب انسانی سرگرمیوں کے نتیجے میں آلودہ ہو چکا ہے۔ ہر سال خشک سالی ایک بڑی مصیبت کی شکل میں ہمارے سامنے آجاتی ہے۔ پانی اگر ملتا بھی ہے تو یہ یا تو ناکافی ہوتا ہے یا آلودہ ہوتا ہے۔ اور اس آلودہ پانی کے حصول کے لیے کچھ کچھ مقامات پر تو میلوں

پیدل چل کر جانا پڑتا ہے۔ یہ ستم ظریفی نہیں تو اور کیا ہے کہ قدرت کی اس مفت نعمت کو خریدنا پڑتا ہے۔ دنیا سے میٹھے پانی کے ذخیرے تیزی سے ختم ہوتے جارہے ہیں اور جو بھی ذخائر بچے ہیں ان پر تجارتی کمپنیاں اپنی اجارہ داری قائم کرتی چلی جارہی ہیں۔ اب تو صورتِ حال یہ ہوگئی ہے کہ ایک عام آدمی کو اپنے بجٹ کا ایک حصہ پانی جیسی مفت چیز کے حصول کے لیے مخصوص کردینا پڑتا ہے۔

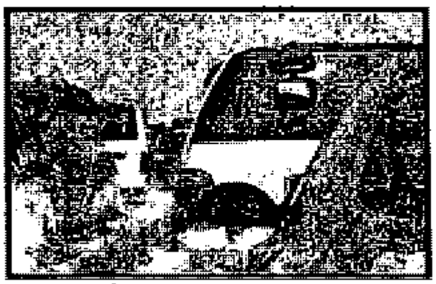
آلودہ پانی نہ صرف پینے کے لیے مناسب نہیں ہے بلکہ یہ کئی بیماریوں کو دعوت دینے والا ہے۔ آلودہ پانی میں مختلف بیماریوں کے جراثیم آسانی سے پل سکتے ہیں اور یہ براہ راست انسانی جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔ صنعتی اکائیوں سے نکلنے والے فاضلات بھی اس پانی کو زہرآلود

(ہوائی آلودگی شہری علاقوں میں عام بات ہے)

کردیتے ہیں۔ اسی طرح کیمیات (یعنی کھاد اور جراثیم کش ادویات) کے کثیر استعمال سے یہ چیزیں پانی میں جاکر شامل ہوجاتی ہیں۔ جن علاقوں میں تابکار مادے (جیسے کیرالہ وغیرہ میں) پائے جاتے ہیں وہ تو اور زیادہ نقصان کے باعث ہیں اور انسانوں میں کئی خرابیاں پیدا کرتے ہیں۔

آلودہ پانی سے ہیضہ، یرقان، ملیریا، پیٹ کے امراض، سوئے ہضم کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ آلودہ پانی مختلف بیماریوں کے جراثیم کو پھیلانے میں بڑا مددگار ہے۔ پانی کی آلودگی کو تو

ٹالا جا سکتا ہے اور آلودہ پانی سے بچا جا سکتا ہے۔ مگر آلودہ ہوا سے بچنا تقریباً ناممکن ہے۔ اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ سانس لینے والی ہوا پاک وصاف اور آلودگی سے پاک ہو۔ گندی ہوا سے خون کی صفائی نہیں ہو پائے گی۔ نتیجے میں ہم بیماریوں کے شکار ہو سکتے ہیں۔ کارخانوں، موٹر گاڑیوں سے نکلنے والا دھواں، سگریٹ نوشی وغیرہ سے ہوا آلودہ ہو جاتی ہے۔ ہوا کی آلودگی سے دائمی کھانسی، دمہ، تنفسی اعضا کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ سگریٹ و بیڑی نوشی سے ہونے والے نقصانات پہلے بیان کیے جا چکے ہیں۔ اس کے علاوہ گندی ہوا سے سر درد، آشوب چشم، سُستی، چکّر اور دیگر امراض بھی ہو سکتے ہیں۔ سڑکوں پر کہر کے دھوئیں کے ساتھ مل جانے سے ڈرائیور کی بینائی متاثر ہوتی ہے اور حادثات بڑھ جاتے ہیں۔



سڑکوں پر دھواں اور کہرا۔ ہوا کی آلودگی

نئی ایجادوں نے جہاں فائدہ پہنچایا ہے وہاں نقصان بھی پہنچائے ہیں۔ پھلوں سبزیوں پر پائے جانے والے کیمیائی مادّے جو کہ بطور کھاد اور بطور جراثیم کش اشیا کے استعمال ہوتے ہیں، بآسانی جسم میں پہنچ جاتے ہیں اور بہت سی پیچیدگیوں کو جنم دیتے ہیں۔ پیٹ کی خرابی، سوءِ ہضم، غذا کی سمیت (فوڈ پوائزننگ) سے بھی بہت سی شکایات پیدا ہوتی ہیں اور بعض اوقات فوری موت بھی ہو سکتی ہے۔

نئی تہذیب کی ایک دین صوتی آلودگی بھی ہے۔ فی زمانہ شور میں بہت اضافہ ہوا ہے۔ کارخانوں اور مشینوں کی کھٹ کھٹ، سواریوں کا شور اور لاؤڈ اسپیکر، ڈی۔ جے، اور ٹی وی کی پرشور آواز سے کان پھٹے جاتے ہیں۔ گھریلو استعمال کے آلات جیسے پنکھے، کولر، گرائنڈنگ مشین، مکسر، ویکیوم کلینر بھی شور پیدا کرتے ہیں۔ اسی طرح بارش، بجلی کڑکنے، طوفان سے بھی آوازیں پیدا ہوتی ہیں۔ مسلسل شور سے بہرہ پن، ذہنی تناؤ، دل کی دھڑکن میں اضافہ، بلند فشار خون بلکہ پاگل پن کی شکایات پیدا ہو سکتی ہیں۔ سکون زندگی سے غائب ہو گیا ہے۔ ٹی۔ وی، ڈی۔ جے یا تقریبات کے دوران شور کم کرنے کی درخواست عموماً جھگڑوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ امتحان

کے زمانے میں خاص طور پر طلبہ کو اپنا دھیان مرکوز کرنے میں بڑی دقت ہوتی ہے۔ سمجھداری سے ہی اس کا حل ڈھونڈا جاسکتا ہے۔

جدید الکٹرانک آلات سے ہونے والے نقصانات :

الکٹرانک کے میدان میں ہوش ربا ترقی نے انسانوں کو ایسے آلات دیے ہیں جن کا وہ غلام بن چکا ہے۔ ٹی وی، موبائل فون، فریج، کافی میکر، مائکروویو اوون، واشنگ مشین، ہیر ڈرائیر، شیور اور نہ جانے کتنی چیزیں ایسی ہیں جن کے بغیر ہماری زندگی ادھوری ہے۔ ان چیزوں نے جہاں انسانی زندگی کو آرام دہ بنایا ہے وہیں انسان کے سامنے خطرات بھی کھڑے کیے ہیں۔ دن رات ان اشیا سے نکلنے والی شعاعوں کی زد میں ہم ہیں۔ ایک ایکسرے مشین پر کام کرنے والا خود کو شعاعوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ڈارک روم میں مخصوص کپڑے پہن کر جاتا ہے۔ مگر ہم ان آلات کے بیچ دن رات گھرے رہتے ہیں۔ ان آلات سے غیر مرئی (EMR) Electromagnetic Rays شعاعیں نکلتی رہتی ہیں بلکہ ان سے ایک الکٹریائی مقناطیسی میدان Electromagnetic Field بن جاتا ہے۔ موبائل ٹاور اور انسانی آبادیوں اور کالونیوں میں ایستادہ کر دیے گئے ہیں۔ یہاں سے بھی نقصان دہ شعاعوں کا اخراج ہوتا ہے۔ بعض آلات کے ساتھ تو ہمارا بیشتر وقت گزرتا ہے جیسے ٹی وی، کمپیوٹر، موبائل، ہمارے دیرینہ رفیق ہیں۔ ان سے نکلنے والی شعاعین ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مسلسل اسکرین پر نظریں گڑائے رہنے سے ہماری بینائی متاثر ہوتی ہے۔ خاص طور سے بچے پلک جھپکے بغیر اسکرین کو دیکھتے رہتے ہیں۔ یہاں سے نکلنے والی شعاعیں آنکھوں کو نقصان پہنچانے کے علاوہ نشست کے غلط طریقے سے بھی ہمارے جسم کو نقصان ہوتا ہے۔ گیم کھیلنے یا ٹیکسٹ میسجنگ سے انگلیاں درد کرنے لگتی ہیں۔

اسی طرح گھر کے دیگر آلات جیسے مکسر گرائنڈر، ہیٹر، مائکروویو اوون سے مختلف شعاعیں نکلتی رہتی ہیں گویا ہم مضر شعاعوں کے حصار میں گھرے رہتے ہیں۔ اسی طرح موبائل فون کے ٹاور ایسی شعاعیں خارج کرتے ہیں۔ موبائل فون کے چلن بڑھنے سے ایسے ٹاوروں کی تعداد بھی بڑھ چکی ہے اس طرح یہ خطرات بھی بڑھ گئے ہیں۔ بعض مرتبہ تو ہمارے جسم کے خلیات میں

موجودکردموزوم میں شکست وریخت ہونے سے گمبھیر مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔اس لیے اپنی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے مگر یہ چیزیں ہماری زندگی میں اس حد تک داخل ہو چکی ہیں کہ ان سے اب فرار ممکن نہیں۔ہاں ان کے ضروری اور محدود استعمال کی صلاح دی جاسکتی ہے۔

تعلیمی ومعاشرتی زندگی پر اثرات :

موبائل فون، کمپیوٹر وغیرہ انسانوں کے فائدے کے لیے تھے مگر ان کا کثرت استعمال جہاں بہت سی شکایتوں کو جنم دیتا ہے وہیں کئی اور بگاڑ کا بھی ذمہ دار ہے۔

نئی نسل ان چیزوں کی غلام بنتی چلی جارہی ہے۔ان چیزوں کا استعمال بہ مانند ایک نشہ ہے اور طلبہ کے لیے تو یہ بہت نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔طلبہ کا قیمتی وقت تو اس کی نذر ہو جاتا ہے مختلف کاموں کے لیے انھیں پیسے کی ضرورت ہوتی ہے اور ظاہر ہے والدین سے اس کا تقاضہ کیا جاتا ہے۔رات کے قیمتی اوقات جو پڑھائی اور امتحان کی تیاریوں میں صرف ہونا چاہیے وہ بات چیت، چیٹنگ، ٹکسٹ میسجنگ اور سرفنگ کی نذر ہو جاتے ہیں۔موبائل سروس والی کمپنیاں نت نئی اسکیمیں نکالتی رہتی ہیں اور نوجوان نسل اس کا فائدہ اٹھانے کے لیے اپنی صحت، اپنی نیند اور اپنے کیریئر کو ضائع کر دیتی ہے۔

ٹی۔وی، موبائل، نیٹ پر ایسے مواد اور تصاویر ہمہ وقت دیکھے جاتے ہیں جو مخرب اخلاق ہوتے ہیں اس لیے نئی نسل اخلاقی اعتبار سے انحطاط کی طرف سفر کر رہی ہے۔اس کے غلط استعمال سے بے راہ روی پیدا ہوتی ہے۔فاشی، عریانیت اور اباحیت کو عروج ملتا ہے۔نشہ اور جنس زدگی کی صفات پیدا ہوتی ہیں۔ویسے بھی آج کی کتابیں علم اور معلومات تو خوب عطا کرتی ہیں مگر یہ اعلیٰ اخلاق و کردار پیدا کرنے میں ناکام ہیں۔قیمتی موبائل استعمال کرنے، گاڑیوں پر فرانٹے دار سفر، ریستوران اور ہوٹلوں میں بیئر، کولڈ ڈرنک اور جنک فوڈ (بازاری اشیا) کا شوق بڑھ گیا ہے۔ اس کے لیے طلبہ میں مقابلہ آرائی ہوتی ہے اور یہ سارے شوق انسانی صحت کو خراب کر رہے ہیں۔ تعلیمی میدان میں ناکامی کا ڈر خودکشی پر آمادہ کرتا ہے نیز اس سے عاقبت بھی خراب ہو رہی ہے۔نیز مختلف بیماریاں جنم لیتی ہیں جیسے بے خوابی، جلد کی سوزش، نامردی، دماغ کا ٹیومر اور نہ جانے کیا کیا۔موبائل سے آدمی کے مزاج، عادت وغیرہ پر بھی اثر پڑتا ہے۔اس سے تشدد پیدا ہوتا

ہے۔ بے چینی میں اضافہ ہوتا ہے۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے اور سننے کی قوت بھی، یعنی ثقل سماعت۔ ان کے علاوہ بھی موبائل فون سے بہت سے نقصان ہیں۔ تضیع اوقات کے علاوہ طلبہ کی نیند اور مطالعہ کی عادت برباد ہوتی ہے، امتحان میں ناکامی ہاتھ آتی ہے اور نیٹ اور موبائل میں الجھے رہنے سے جسمانی محنت اور ورزش کا موقعہ نہیں ملتا اور اس کی طرف طبیعت بھی مائل نہیں ہوتی۔ ایسے افراد سماجی قدروں سے بھی دور ہو جاتے ہیں ان میں مٹاپا پیدا ہوتا ہے اور سستی و کاہلی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ موبائل کے شغل کے اور بہت سے نقصان ہیں۔ الکٹرانک اشیا ہماری زندگی کا حصہ بن چکے ہیں۔ اس لیے ان سے مفر ممکن نہیں۔ البتہ ان کے محدود استعمال کی اجازت دی جاسکتی ہے۔ بچوں کے نازک جسم ان کے اثرات زیادہ قبول کرتے ہیں اس لیے والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ کم عمر بچوں کو ان خرافات سے دور رکھیں۔ نوجوانوں میں بھی بے راہ روی اور مخرب اخلاقی باتوں کے لیے یہ آلات ذمہ دار ہیں اس لیے ان کے محدود اور بامعنی استعمال کی اجازت دی جاسکتی ہے۔ یہ آلات انسانوں کی مدد اور ان کی زندگی کو سہل بنانے کے لیے ایجاد ہوئے ہیں۔ اس لیے انھیں خود پر حاوی نہ ہونے دیں۔

پلاسٹک ایک وبا :

جدید دور اور نئی تہذیب نے آج کے انسانوں کو جہاں بہت سے فائدے پہنچائے ہیں وہیں ان کی صحت اور مستقبل کو خطرے میں ڈال دیا ہے۔ موجودہ ترقی کی دین پلاسٹک بھی ہے۔ آسانی کے لیے ایجاد کی گئی پلاسٹک آج عذاب جان بن چکی ہے۔ پلاسٹک ایسی کیمیائی شئے ہے جو قدرتی طور پر فضا میں ختم نہیں ہوتی اور نہ تحلیل ہوتی ہے۔ یہ برسوں تک فضا میں پڑی رہتی ہے اور اس طرح آلودگی اور دیگر خرابیوں کا سبب بنتی ہے۔ یہی حال تھرموکول، سخت پلاسٹک، مصنوعی ربر وغیرہ کا ہے۔ یہ ساری چیز جب تک کام کی ہیں ٹھیک ہیں، غیر مستعمل ہونے کی صورت میں پریشانی کا سبب بنتی ہیں۔ یہ چیزیں فضا میں یوں ہی پڑی رہتی ہیں اور آلودگی میں اضافہ کرتی ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ دنیا کے سائنس داں اس بات کے لیے کوشاں ہیں کہ پلاسٹک کی جگہ ایسا نعم البدل تیار کیا جائے جو خود ہی ہوا، پانی وغیرہ سے اپنے اجزا میں ٹوٹ جائے مگر اس میں اب تک کامیابی ہاتھ نہیں آئی ہے۔ ماضی قریب میں سودا سلف لانے اور بازار جانے کے لیے تھیلے

لے جایا کرتے تھے۔ یہ تھیلے سوت یا پٹ سن (جوٹ) کے بنے ہوتے تھے اور ایک عرصہ حیات کے بعد سڑ گل کر ختم ہو جاتے تھے مگر اب خالی ہاتھ بازار جاتے ہیں اور وہاں سے پلاسٹک کی

پلاسٹک کی لعنت

رنگا رنگ تھیلیوں میں اناج، پھل، سبزیاں وغیرہ لاتے ہیں اور خالی تھیلیوں کو پھینک دیتے ہیں۔ ان تھیلیوں پر ہوا، دباؤ، پانی وغیرہ کا کوئی اثر نہیں ہوتا اور یہ برسوں ویسے ہی پڑی رہتی ہیں۔ اس کے ڈھیر کے ڈھیر دیکھے جاسکتے ہیں۔ یہ تھیلیاں نالیوں کو مسدود کر دیتی ہیں۔ چند سال پہلے ممبئی میں آیا زبردست سیلاب اسی کا شاخسانہ تھا۔ گائے، بھینس وغیرہ ان تھیلیوں کو کھا لیتے ہیں اور یہ ان کے جسم میں پہنچ کر خرابیاں پیدا کرتی ہیں۔ اسی طرح پانی کے ساتھ جا کر یہ پلاسٹک تھیلیاں سمندر میں مل جاتی ہیں اور لہروں کے ساتھ ادھر ادھر ہوتی رہتی ہیں۔ ان پلاسٹک تھیلیوں کا ڈھیر خاص طور پر ساحل سمندر کے کنارے دیکھا جاسکتا ہے۔ اس طرح آسانی کی خاطر ایجاد ہونے والی پلاسٹک آج وبال جان بن چکی ہے۔

پلاسٹک سے تھیلیوں کے علاوہ اور بھی بہت سی چیزیں بنائی جاتی ہیں اور گھروں میں بے تکلف استعمال ہوتی ہیں۔ پانی کے برتن، باورچی خانے میں استعمال ہونے والے ڈبے وغیرہ ہر گھر میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ پلاسٹک کے برتن میں رکھی ہوئی اشیاء خوردنی اپنی اصل حالت میں

گائے جیسے جانور پلاسٹک کھاتے ہیں جو ان کے انہضامی نظام کو خراب کردیتی ہے۔

نہیں رہتی۔ طویل عرصے تک اس میں رکھے رہنے سے خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بہر حال آدمی کی بھلائی فطرت کی طرف اور فطری چیزوں کی طرف جانے ہی میں ہے۔

انسانی ایجادات انسان کی آسانی اور فائدے کے لیے ہیں مگر ان کا غلط استعمال خود انسان کو اور اس کے اطراف کے ماحول کو نقصان پہنچا رہا ہے۔

خلاصۂ کلام :

اچھی عادتیں اختیار کر کے اور ایک صحت مند اور مثبت طریقۂ حیات پر کار بند ہو کر بہت سے خطرات کو ٹالا جا سکتا ہے۔ شوق کے طور پر اختیار کی گئی چیزوں کو چھوڑنے سے بہت سی پریشانیوں سے بچا جا سکتا ہے اس کے لیے نظریۂ حیات میں تبدیلی کی ضرورت ہے۔ بنیادی طور پر قدرتی غذاؤں اور متوازن غذا کے استعمال پر زور دیا جائے اور جنک فوڈ، بازاری اشیا کولڈ ڈرنک اور نشہ آور مشروبات جیسے بیئر، وہسکی وغیرہ سے بچا جائے۔ ذہنی تفکرات کو کم کیا جائے۔ زندگی میں نصب العین ضروری ہے مگر صرف ایک پُر کشش پیشہ سب کچھ نہیں۔ اخلاق واعلیٰ انسانی صفات بھی ضروری ہیں۔ اس لئے ان کے حصول کی کوشش کی جائے۔ آج کی زندگی حد درجہ مشینی بن کر رہ گئی ہے۔ مصروف زندگی سے مناسب جسمانی محنت اور کسرت کے لیے یا کم از کم چہل قدمی کے لیے وقت فارغ کیا جائے۔ تازہ پھل، سبزیوں اور قدرتی غذا سے جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اس لیے بازاری اور

چٹ پٹی اشیا کے بجائے ان کے استعمال پر زور دیا جائے تا کہ چھوٹے موٹے امراض سے بچا جائے۔ چھوٹی موٹی احتیاطی تدابیر اختیار کر کے ذیابطیس، موٹاپا، بلڈ پریشر، کینسر، ایڈس، پھیپھڑے اور جگر کی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ اس کی معلومات حتی الامکان حاصل کرنے کی کوشش کی جائے تا کہ یہ عملی زندگی میں کام آئیں۔ صحت مند اور مثبت عادتیں اختیار کی جائیں اور

(اچھی صحت کے لیے کھانے پینے میں اعتدال ضروری ہے)

ایک پاکباز زندگی گزاری جائے تو بہت سی پریشانیوں سے بچا جا سکتا ہے۔

مرغن غذاؤں، بازاری اشیا، تمبا کو، نشہ آور چیزوں سے بچ کر بھی ہم بہت سے فائدے حاصل کر سکتے ہیں۔ موبائل فون، کمپیوٹر، انٹرنیٹ وغیرہ کا جائزہ حدوں میں استعمال کرنے سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ ان چیزوں کے ہم عادی نہ بن جائیں۔ پانی، ہوا اور دوسری چیزوں کو آلودہ کرنے سے بچیں تا کہ ہم بھی محفوظ رہیں اور سماج کے دیگر افراد بھی۔ پانی، ہوا اور ماحول کو صاف ستھرا رکھنا ہماری مذہبی ذمہ داری ہے اور سماجی ذمہ داری بھی۔

نئی تہذیب کے اثرات :

نئی ٹکنالوجی اور نئے طرز زندگی نے ہماری زندگی کو یکسر بدل کر رکھ دیا ہے۔ تاہم نئی ایجادات اور نئی ٹکنالوجی سے پرہیز کی ضرورت نہیں بس یہ خیال رہے کہ ہم ان آسائشوں اور آلات کے غلام بن کر نہ رہ جائیں۔ اس طرف دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ آج اس بات کو ہر آدمی محسوس کرتا ہے کہ آج سے نصف صدی قبل کی زندگی سُست ضرور تھی مگر انسان کو حقیقی خوشیاں حاصل تھیں، ذہنی سکون تھا مگر جدید ٹکنالوجی پر مکمل انحصار اور اس کے فوائد نے ہمارے طرز معاشرت کو بدل کر رکھ دیا ہے۔ کھانے پینے، نشست کے آداب، معاشرتی زندگی میں تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں۔ روحانیت اور مذہب پسندی کی جگہ مادہ پرستی نے لے لی ہے بلکہ ہمارے نظریات وخیالات بھی تبدیل ہو گئے ہیں۔

جدید طبی سائنس اور نئی ادویات نے یقیناً انسانی زندگی کے عرصہ کو طویل کیا ہے۔ مگر یہ حقیقت ہے کہ پرانے زمانے کا انسان زیادہ سکھی اور صحت مند تھا۔ اسے اتنے ذہنی تفکرات نہیں تھے۔ آج کا دور مقابلہ اور مسابقہ کا دور ہے۔ ہر میدان سخت محنت اور جدوجہد کا متقاضی ہے اور ہر آدمی اپنے نصب العین کو پانے کے لیے سرپٹ بھاگا جارہا ہے۔ زندگی مشینی ہو کر رہ گئی ہے۔ عموماً طلبہ کی زندگی ذہنی بے فکری والی ہوتی تھی۔ مگر اب طلبہ کے ساتھ ان کے والدین بھی کیریئر کے لیے متفکر اور کوشاں رہتے ہیں اور اس لیے مختلف امراض کا شکار بنتے ہیں۔ ہم اپنے ہی ہاتھوں اپنی صحت اور سکون کو برباد کر رہے ہیں۔ خصوصاً ذیابیطس آرتھرائٹس، مٹاپا، بلند فشار خون، عارضۂ قلب، گردوں کے امراض، ہڈیوں کے امراض ہمارے غلط طرز زندگی کا نتیجہ ہیں۔ پھر روزمرہ کے مسائل زکام، سردی، کھانسی، بدہضمی، گیس کی شکایت، گردن یا کمر کا درد، کمزوری، الرجی وغیرہ عام مشاہدے کی چیزیں ہیں۔ موبائل وغیرہ جن کی ایجاد انسانوں کی آسانی اور فائدے کے لیے ہوئی تھیں۔ وہ اب انسانی صحت کے لیے خطرہ بن چکے ہیں۔ مختلف قسم کی آلودگیوں سے انسانی صحت کو خطرہ ہے۔ گرین ہاؤس گیسوں Green House Gases، اوزون Ozone وغیرہ سے کرۂ ارض دن بدن گرم ہوتا جارہا ہے، جس کے نتیجے میں موسمی تغیرات رونما ہو رہے ہیں اور ان سب کے اثرات انسان

کی صحت، اس کی معیشت پر پڑ رہے ہیں بلکہ خود انسان کا وجود خطرے میں آ چکا ہے۔ اشتہار بازی اور دواؤں کے غیر ضروری استعمال میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ لوگ اشتہارات دیکھ کر اپنی پسند سے دواؤں کا انتخاب کر لیتے ہیں جو انھیں بآسانی مل جاتی ہیں۔ ان دواؤں کے ضمنی اثرات side effects کو ہم بھول جاتے ہیں۔ اسی طرح زیادہ تر معالج (ڈاکٹرس) زیادہ قوت power کی یا غیر ضروری دوائیں لکھ دیتے ہیں جو نقصان کا سبب بنتی ہیں۔ ان سے بھی بچنا ضروری ہے۔

ان تمام باتوں پر نظر دوڑانے کی ضرورت ہے تاکہ ہم تکنیکی ایجادات، ہونے والی تبدیلیوں اور جدید آلات سے کما حقہ فائدہ اٹھا سکیں۔

بہت سے امراض ایسے ہیں جن سے متعلق ہماری معلومات پہلے سے کہیں زیادہ ہیں۔ ان امراض کی چاپ کو ہم سن کر اس کے خلاف اقدام اٹھا سکتے ہیں۔ انسانی صحت و تندرستی اور خود انسان کا اپنا وجود اہمیت رکھتا ہے۔ اگر قارئین اس کتاب کی روشنی میں اپنے رویہ میں مثبت تبدیلیاں پیدا کریں تو یہ اس کتاب کی بڑی خدمت ہوگی۔ جدیدیت یا موقعہ محل کے اعتبار سے تبدیلی بری نہیں مگر ہمیں ان تبدیلیوں کے ساتھ بدلنے کی ضرورت ہے۔

☆ختم شد☆

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان کی چند مطبوعات

فطری علاج

مصنفین: حسن الدین احمد
غلام احمد
صفحات: 114
قیمت: -/39 روپے

ہندوستان کے مشہور اَطِباء

مصنف: حکیم حافظ سیّد حبیب الرحمٰن
صفحات: 292
قیمت: -/109 روپے

بچے کی صحت

مصنف: ستیہ گپتا
صفحات: 97
قیمت: -/32 روپے

قدیم علم الامراض

مصنف: وامق ملک امین
صفحات: 131
قیمت: -/30 روپے

تشریح العضلات

مصنف: شبیر احمد
صفحات: 404
قیمت: -/78 روپے

علم الادویہ یونانی دواسازی

مصنف: محمد مستان علی
صفحات: 236
قیمت: -/49 روپے

₹ 42/-

ISBN: 978-93-5160-069-5
9 789351 600695

राष्ट्रीय उर्दू भाषा विकास परिषद्
قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان
National Council for Promotion of Urdu Language
Farogh-e-Urdu Bhawan, FC- 33/9, Institutional Area,
Jasola, New Delhi-110 025