

الٹی اور دست اللہ کی رحمت ہیں

فرحی فاطمہ

کھانا انسان کی فطری ضرورت ہے۔ کھانے کی نالی منہ سے شروع ہوتی ہے اور بڑی آنت کے آخری حصے پر جا کر ختم ہو جاتی ہے۔ منہ کو کھانے کی نالی کا دروازہ کہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے منہ میں جانے والی غذا کی کوالٹی کا چیکنگ سسٹم ایسا عمدہ بنایا ہے کہ انسانی عقل حیران رہ جاتی ہے۔ یہ سسٹم آنکھ کی چیک پوسٹ سے شروع ہو کر پیٹ میں بڑی آنت کے آخری حصے پر جا کر ختم ہو جاتا ہے۔ آپ سوچیں گے کہ آنکھ سے اس کا کیا تعلق ہے؟ کھانے کی کوئی بھی چیز جب سامنے آتی ہے تو ہمیں یہ آنکھوں سے نظر آ رہا ہوتا ہے کہ یہ چیز دیکھنے میں کیسی ہے۔ مثلاً اگر کوئی پھل گلاسٹرا ہو، یا کوئی سبزی باسی ہو، یا کیڑا لگا ہو تو آنکھ دیکھ کر پہچان لیتی ہے کہ یہ پھل یا سبزی کھانے کے قابل نہیں ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی رحمت ہے کہ اس نے چیزوں میں خاصیت رکھی ہے کہ اگر وہ خراب ہو جائیں تو اپنی شکل یا رنگ تبدیل کر لیتے ہیں تاکہ ہم دیکھ کر سمجھ جائیں کہ یہ نقصان دہ چیز ہے اسے نہیں کھانا۔ جس کھانے کی چیز کو آنکھ کی چیک پوسٹ کلیئر کر دے اس کو ہم کھاتے ہیں، اور جس کو نہ کرے اسے ہم چھوڑ دیتے ہیں، اس طرح نقصان دہ چیز کھانے سے بچ جاتے ہیں۔ آنکھ کے بعد دوسری چیک پوسٹ ناک ہوتی ہے، یہ سونگھ کر بتاتی ہے کہ کھانے کی یہ چیز ہمارے لیے نقصان دہ ہے یا فائدہ مند۔ مثلاً ایسی اشیاء جن میں جراثیم زیادہ ہوں یا

گل سڑ رہی ہوں، بدبودینا شروع کر دیتی ہیں یا ان میں ایک خاص Smell (بو) آنا شروع ہو جاتی ہے۔ ناک میں موجود Censor ہمیں بتاتے ہیں کہ یہ چیز مت کھائیں، اس میں جراثیم ہیں۔ اس کے علاوہ ناک کوئی پھل یا کوئی کھانا سونگھ کر بتا دیتی ہے کہ یہ مزے دار ہے، اس کی خوشبو بہت اچھی ہے یا یہ بہت تازہ ہے تو انسان کا دل خود بخود اس کو کھانے کے لیے بیتاب ہو جاتا ہے۔ ناک کی یہ چیک پوسٹ کھانے کی چیزوں کو Clear کر دیتی ہے اور ہم ان کو منہ میں لے جاتے ہیں۔ ناک کے بعد تیسری چیک پوسٹ زبان ہے۔ ہم جب غذا منہ میں ڈالتے ہیں تو زبان میں موجود ذائقے کے Receptor اس غذا کی کوالٹی کو چیک کرتے ہیں، یہ Receptor زبان کے اوپر اور نیچے منہ میں حلق تک ہوتے ہیں۔ اگر غذا میں کوئی نقصان دہ جراثیم ہوں تو غذا کا ذائقہ بدل جاتا ہے اور ہماری زبان ذائقے کی اس تبدیلی کو محسوس کر کے ہمیں بتاتی ہے کہ یہ کھانا صحیح نہیں ہے اور ہمارے لیے نقصان دہ ہے۔ ہم اس کو حلق سے نیچے نہیں اتارتے اور جراثیم پیٹ میں جانے سے بچ جاتے ہیں۔ اگر کھانے میں مرچیں تیز ہوں یا نمک زیادہ ہو یا زیادہ کھٹا یا کڑوا ہو تو بھی ہمیں زبان خبردار کر دیتی ہے اور ہم ایسے کھانے کو نہیں کھاتے تاکہ یہ ہمیں نقصان نہ دے۔ زبان جب کھانا Ok کر دیتی ہے تو ہم کھانا حلق سے نیچے اتارتے ہیں جو ہماری غذا کی نالی سے گزرتا ہوا چوتھی چیک پوسٹ معدہ تک پہنچتا ہے۔ جو غذا ہم حلق سے نیچے اتارتے ہیں وہ دانتوں کے ذریعے چبی ہوئی اور تھوک میں لپٹی ہوئی ہوتی ہے جو ہمارے معدے تک پہنچتی ہے۔ معدے میں غذا پہنچنے کے بعد معدے کی دیواروں سے

غذا کو ہضم کرنے والے Juices اور نمک کا تیزاب نکلنا شروع ہو جاتا ہے اور معدہ غذا کو پینا شروع کر دیتا ہے اور غذا میں کیمیائی عمل شروع ہو جاتا ہے جو یہ چیک کرتا ہے کہ ہماری غذا میں مزید کوئی نقصان دہ عناصر یا جراثیم تو نہیں؟ اگر نقصان دہ عناصر ہوں تو معدہ دماغ کو اطلاع کرتا ہے، دماغ ہمارے اندر متلی کا احساس پیدا کرتا ہے اور یہ سمجھتا ہے کہ مزید کچھ نہ کھائیں، معدہ میں کوئی گڑ بڑ والی چیز پہنچ گئی ہے۔ پھر دماغ پیٹ اور معدہ کے Muscles کو سگنل دیتا ہے۔ معدہ اور پیٹ کے Muscles اتنا پریشربناتے ہیں کہ وہ نقصان دہ غذا معدہ سے الٹی کی شکل میں ہمارے منہ سے خارج ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد جس غذا کو معدہ OK کر دیتا ہے وہ آخری چیک پوسٹ آنت میں پہنچ جاتی ہے۔ غذا جب آنت کے پہلے حصے میں داخل ہوتی ہے تو بلبلہ، جگر اور پتے سے Juices غذا میں شامل ہوتے ہیں، یہ آنتوں میں آنے والے جوس الکی ہوتے ہیں جو معدہ کی تیزابیت کو زائل کر دیتے ہیں۔ یہاں پر ان Juices اور الکی کے Reaction کے بعد غذا کے چند ایسے پہلو سامنے آتے ہیں جو انفیکشن ظاہر کر دیتے ہیں۔ آنتیں اس انفیکشن کو دھونے کے لیے بڑی مقدار میں پانی پھینکتی ہیں اور تیز رفتاری کے ساتھ اسے جسم سے باہر پھینکتی ہیں، جس کے نتیجے میں ہمیں پیٹ میں مروڑ محسوس ہوتی ہے۔ بیکٹیریا یا جراثیم اور وائرس ہماری آنتوں سے Motion Lose یا دستوں کی شکل میں خارج ہونے لگتے ہیں۔ اگر ان دستوں کو روکنے کی کوشش کی جائے تو اس میں موجود جراثیم ہمارے جسم میں جذب ہو کر دماغ تک پہنچ سکتے ہیں اور ہمارے جسم کو شدید نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ اس لیے انہیں

روکنے کے بجائے بڑی مقدار میں نمکول اور پانی کا استعمال کریں تاکہ جسم میں پانی اور نمکیات کی جو کمی دستوں کے ذریعے پیدا ہوگئی ہے وہ پوری ہو جائے اور کمزوری دور ہو جائے۔ اس پورے عمل سے ہمیں اندازہ ہوا کہ یہ الٹی اور دست اللہ کی کتنی بڑی رحمت ہے جس کا ہمیں احساس نہیں۔ ہم نے پہلے بتایا تھا کہ ہمارے جسم میں پانی پھینک کر صفائی کا نظام ہے۔ نظام ہضم میں بھی بڑی مقدار میں پانی صفائی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ تقریباً 8 گلاس پانی ہم روزانہ پیتے ہیں، اس کے علاوہ تقریباً 7 لیٹر پانی نظام ہضم کی نالی میں آتا ہے جو آنتوں کی دیواروں میں موجود چشموں کے علاوہ منہ کے چشموں، معدہ، جگر، لبلبہ، پتے کے چشموں سے آتا ہے۔ یہ پانی ایک طرف کھانے کی نالی کی اندرونی دیواروں کے اندرونی حصے کی حفاظت کرتا ہے، معدہ کو السر سے بچاتا ہے اور غذا کے ساتھ شامل ہو کر ایسا محلول تیار کرتا ہے جو آنتوں میں جذب ہو جائے تاکہ ہماری غذا جسم کا حصہ بن سکے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ہاضمے کا نظام اپنی پانی کی زیادہ تر ضروریات اپنے ہی پانی کے چشموں سے پوری کرتا ہے۔ ہم اگر کھانے کے ساتھ یا بعد میں پانی نہ پیئیں تو بھی غذا کو ہضم ہونے میں کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ یہ اللہ کی قدرت ہے کہ اس نے ہماری Solid غذا کو محلول کی شکل میں تیار کرنے کے لیے نظام ہضم کی نالی میں جگہ جگہ پانی کے چشمے بنائے ہیں۔ ہمیں علم بھی نہیں ہوتا اور یہ چشمے 24 گھنٹے نظام ہضم کے لیے پانی مہیا کرتے رہتے ہیں۔ یہ پانی جو آنتوں سے آتا ہے، جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔ اب ہماری کیا ذمہ داری ہے؟ جو تھوڑا سا پانی ہم سارے دن میں پیتے ہیں وہ جراثیم سے پاک ہو، پانی ابال کر پیئیں تاکہ

بیماریوں سے بچ سکیں۔ کھانے کی نالی تقریباً آدھا کپ پانی ہضم نہیں کرتی اور یہ غیر ہضم شدہ حصے کے ساتھ بڑی آنت میں چلا جاتا ہے اور فضلے کی شکل میں خارج ہو جاتا ہے۔ آنتوں کی باقاعدہ موومنٹ کے لیے ضروری ہے کہ ہم زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں، اس طرح ہمارا نظام ہضم درست رہے گا اور ہمیں قبض کی شکایت بھی نہیں ہوگی۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی ان رحمتوں اور نعمتوں کو سمجھنے کے بعد شکر کا جو جذبہ ہمارے دل میں پیدا ہوا ہے اس کا عملی اظہار کیا ہو؟ کیونکہ یہ سب معلومات حاصل کرنے کا اصل فائدہ تب ہی ہوگا جب ہم ان نعمتوں کا عملاً شکر ادا کریں۔ ایسا نہ ہو کہ ہمارا جسم تو اللہ کے بنائے ہوئے نظام کے تحت چل رہا ہو مگر ہم خود اس کی خلاف ورزی کر کے بیماریوں اور پریشانیوں میں مبتلا ہو جائیں۔ اس سوال کا جواب یہ ہے کہ ہم وہ غذا کھائیں جو ہماری صحت کے لیے نقصان دہ نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں جگہ جگہ پاکیزہ اور طیب چیزیں کھانے کی ہدایت کی ہے۔ پاکیزہ اور طیب چیزوں میں وہ تمام چیزیں شامل ہیں جو ہمارے لیے فائدہ مند ہوں۔ اس کے علاوہ ایسی تازہ سبزیاں اور تازہ پھل جن پر کیمیکل چھڑکا گیا ہو، نہ استعمال کریں۔ اگر کریں تو اچھی طرح دھولیں۔ اُس جانور کا گوشت کھائیں جو صحیح اسلامی طریقے سے ذبح کیا گیا ہو، بیمار یا بوڑھے جانور کا گوشت نہ کھائیں۔ پان، گڑکا، مضر صحت چھالیہ، بچوں کی ٹافیاں، سگریٹ، نشہ آور اشیاء، اس کے علاوہ پیک شدہ اشیاء چاہے وہ دودھ ہو یا بسکٹ، چپس، پاؤڈر، مختلف قسم کے Juices، کولڈ ڈرنک، آئس کریم..... ان سب میں پیکنگ کے دوران چیزوں کو تازہ رکھنے کے لیے ایسے کیمیکل

Presevative شامل کیے جاتے ہیں جو ان کھانے کی اشیاء کو زہر آلود کر دیتے ہیں جو ہمارے لیے بہت زیادہ نقصان دہ ہیں۔ یہ چیزیں بظاہر صاف ستھری اور خوبصورت نظر آتی ہیں مگر ہماری صحت کو تباہ کرنے والی ہیں۔ اس کے علاوہ بازار میں بکنے والی تلی ہوئی اشیاء یا پکے ہوئے کھانے، کھانے سے پرہیز کریں۔ گھر کی صاف ستھری پکی ہوئی چیزیں کھائیں جو جراثیم سے پاک ہوں۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم شوربے والا کھانا پسند فرماتے تھے، یہ سنت بھی ہے اور ہماری آنتوں کی صحت کے لیے مفید بھی۔ اس لیے بھنے ہوئے، تले ہوئے کھانے کے بجائے شوربے والا کھانا زیادہ استعمال کریں۔

(Roznama Jasarat, June 20, 2010)

نوٹ: صحت سے متعلق مضامین معلومات فراہم کرنے کی غرض سے www.alkalam.pk میں شامل کئے جاتے ہیں۔ طبی تحقیقات میں اکثر نئی باتیں سامنے آتی رہتی ہیں اور مختلف معالجوں کے درمیان اختلاف بھی پایا جاتا ہے۔ لہذا ان مضامین میں آپ کو کوئی اشکال ہو تو اپنے طبیب سے ضرور مشورہ کیجئے۔ (ابوزبیر)

پیشکش: ابوزبیر

[www_alkalam_pk@yahoo.com]