

طویل عمر پائے اور نوجوان رہنے کا قدرتی راز



مصنف

ڈاکٹر مارکس کیریاز

تلخیص و ترجمہ

محمد زاہد ملک

طویل عمر پانے اور نوجوان رہنے کا قدرتی راز

مصنف

ڈاکٹر ماس کیریاز

تلخیص و ترجمہ

محمد زاہد ملک

مُشْتَق بک کارنر

الکسیریم مارکیٹ - اُردو بازار، لاہور



ONE URDU FORUM . COM

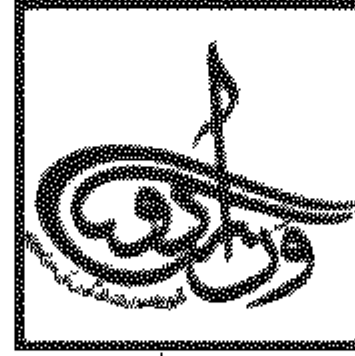
® SCANNED PDF By HAMEEDI

طویل عمر پانے اور نو جوان رہنے کا قدرتی راز

فہرست سوانات

صفحہ	عنوان	
17	عمر رسیدگی کے خلاف قدرتی پان	☆
18	تعارف	☆
21	حصہ اول	☆
22	باب نمبر 1	
22	عمر رسیدگی کا عمل	☆
22	عمر رسیدگی اور زمانہ قدیم	☆
22	قدیم لوگوں کے نظریات	☆
24	اہل مصر کی جستجو	☆
25	کھال بدلنا	☆
26	تاؤ ازم اور طویل عمری	☆
27	زندگی کا سانس	☆
28	زندگی کا دورانیہ	☆
33	عمر رسیدگی کیا ہے؟ بڑھا یا کیا ہے؟	☆
36	ہم بڑھا پنے کی دہلیز پر کیسے پہنچتے ہیں؟	☆
37	افاقی جینز	☆

SCANNED PDF BY HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

ہماری کتابیں معیاری کتابیں
خوبصورت اور کم قیمت کتابیں

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

طویل عمر پانے اور نو جوان رہنے کا قدرتی راز	-	نام کتاب
ڈاکٹر مارس کیریاز	-	مصنف
محمد زاہد ملک	-	مترجم
اسد نیئر پرنٹرز، لاہور	-	مطبع
محمد شبیر قمر	-	پروف ریڈنگ
عاطف بٹ	-	ڈیزائن
گل گرافکس	-	کمپوزنگ
150 روپے	-	قیمت

مشقبات کارخانہ

الکرم مارکیٹ - اردو بازار، لاہور

ناشر: مشتاق احمد

اجتہاد اسلامان منیر

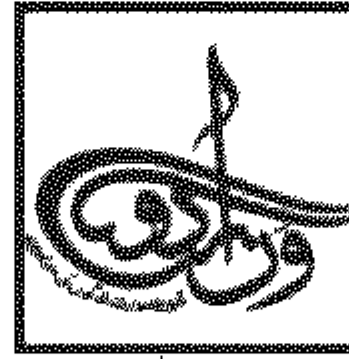
56	☆	سبک دوشی کی تھیوری
58	☆	مستعدی / سرگرمی کی تھیوری
59	☆	تسلل کی تھیوری
60	☆	خوشی
61	☆	ان سوالات پر میرا تبصرہ
64	☆	شادی اور موت
65	☆	ڈہنی رویے
65	☆	گزرتے برسوں کا خوف
66	☆	کیا آپ بڑھاپے سے خائف ہیں
67	☆	”معذور لوگ“
69	☆	تبصرہ
71	☆	”میں تمہا مانند محسوس کرتا ہوں“
71	☆	کمپیوٹر اور تعلیمی میدان
72	☆	آپ کی زندگی
72	☆	خلاصہ
73	☆	”بڑھاپے میں معذوری اور بیماری“
74	☆	موت اور امید
75		حصہ دوم
76	☆	بڑھاپے کا سدباب
78	☆	طویل عمر پانے کا راز
80	☆	آپ کی حیاتیاتی عمر

38	☆	ہارمونز
39	☆	تھائی رائیڈ گھینڈ
40	☆	دی تھائی مس
40	☆	میٹائونن
41	☆	گروتھ ہارمون
44	☆	دفاعی نظام کی ناکامی
46	☆	بڑھاپا طاری کرنے والا جین؟
47	☆	بڑھاپے کی تھیوریوں کا خلاصہ
48	☆	بڑھتی عمر کے ساتھ جسم کس طرح مائل بہ تبدیلی ہوتا ہے
49	☆	منہ..... نظام ہضم..... اور ہڈیاں
50	☆	دل
50	☆	عضلات / اعصاب
51	☆	جوڑ
51	☆	دماغ
52	☆	حواس خمسہ
52	☆	جنسی تبدیلیاں
53	☆	بڑھاپے کے فوائد
54	☆	خلاصہ
55		باب نمبر 2
55	☆	بڑھاپے کے اثرات
56	☆	بڑھاپے کا کامیابی کے ساتھ مقابلہ کس طرح ممکن ہوتا ہے



107	☆	بیٹا کاروشن
107	☆	کرومیم پیوکلایٹ
108	☆	کو-اینزیم کیو 10
108	☆	سلیٹیم
109	☆	وٹامن بی 12
109	☆	وٹامن سی
110	☆	وٹامن ای
110	☆	وٹامن "کے"
111	☆	جست
111	☆	غذائی پابندیاں
114	☆	انسانی خوراک
115	☆	عمر سے متعلقہ وہ بیماریاں جن کے مدارک کے لیے مناسب غذا معاون ثابت ہو سکتی ہے
116	☆	چبانانا اور نظام ہضم
117	☆	دماغ کے لیے مفید غذائیں
118	☆	جسم کے مدافعتی نظام کو تقویت بخم پہنچانے والی غذائی تدبیر
119	☆	کولیسٹرول میں کمی لانے والی غذائی تدبیر
121	☆	سرطان اور دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے غذائی تدبیر
122	☆	غذائی تدبیر اور پراسٹیٹ
123	☆	جوڑوں کا درد (گنٹھیا وغیرہ) اور غذائی تدبیر
124	☆	ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے غذائی تدبیر

80	☆	عمر کا ٹیسٹ..... آپ سے بذات خود سرانجام دیں
80	☆	عمر کا ٹیسٹ نمبر 1
84	☆	اسکور
84	☆	عمر کا ٹیسٹ نمبر 1
86	☆	اسکور
87	☆	تبصرے
89	☆	خلاصہ
89	☆	مرد
91	☆	خواتین
94		باب نمبر 4
94	☆	درازی عمر پانے میں غذا کی اہمیت
96	☆	فری ریڈیکلو
98	☆	عمر رسیدگی کے اثرات کو زائل کرنے والی غذائیں
98	☆	فوٹو کیمیکلز
102	☆	فلاوونائیڈز
102	☆	قدرتی ہارمونز
103	☆	آپ سویا کے استعمال کو کیسے ممکن بنائیں گے
103	☆	الکل کے فوائد
104	☆	چکنائی کے حامل ایسڈ
105	☆	تہائی تہائی انت اور ادویات
106	☆	ایٹنوائڈ



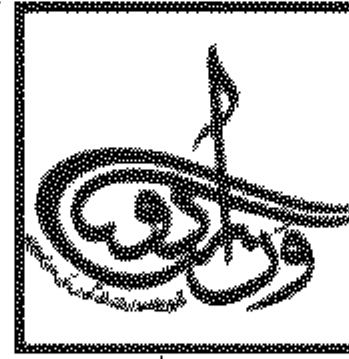
125	☆	نظر کی کمزوری اور نظر کا زائل ہو جانا
126	☆	غذا اور ہائی بلڈ پریشر
127	☆	نتائج
128		باب نمبر 5
128	☆	حکرت میں برکت ہے.....
128	☆	آپ حرکت جاری رکھیں اور دباؤ.....
128	☆	کھنچاؤ..... اور تباہی سے چھٹکارا پائیں
130	☆	اہل مشرق کی ورزشیں
131	☆	سائنس لینے کی بنیادی ورزش
131	☆	یوگا
132	☆	یوگا کی سادہ صورتیں
133	☆	دیگر ورزشیں
133	☆	انگلی اور کلائی کی چمک کے لیے
133	☆	چارز انو بیٹھنا
134	☆	تائی چائی
135	☆	ایگل کا انداز
135	☆	ڈریگون انداز
135	☆	بندر کا انداز
135	☆	گھوڑ سواری کا انداز
136	☆	چائی کنگ (یا کوئی گونگ)
137	☆	آسمان کو اٹھانا

138	☆	پہاڑیوں کو دکھ لینا
139	☆	ہوا کی چمکی (دبڈل)
140	☆	چاند کو پکڑنا
141	☆	دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تباہی
141	☆	جسم سے بڑھ کر ذہن
145	☆	باب نمبر 6
145	☆	اپنی ذہنی قوت میں اضافہ کریں
145	☆	ذہن کی عمر رسیدگی
147	☆	دیگر تبدیلیاں
149	☆	اپنی یادداشت کی پڑتال کریں
149	☆	اسکور
150	☆	یادداشت کے کام کرنے کا طریقہ
155	☆	یاد رکھنے کے عمل کو کس طرح ممکن بنایا جائے
155	☆	چمکنگ
156	☆	ذہنی تصاویر
157	☆	سیاق و سباق
158	☆	تشریح
159	☆	تنظیم
160	☆	رومال میں گرہ لگانا
160	☆	مشاہدہ
161	☆	مختصر دورانیے کی یادداشت کی تربیت سرانجام دینا

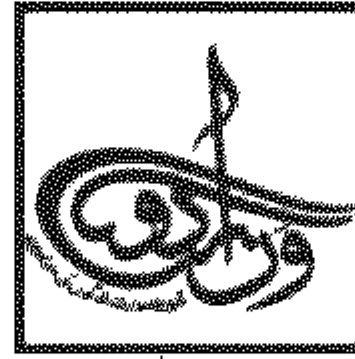


185	☆	جسمانی ورزش اور ذہن
186	☆	دماغ اور کمپیوٹر
187	☆	نظر
189	☆	غور سے دیکھنا اور مرکز نگاہ
189	☆	سننے کا عمل (قوت سماعت)
189	☆	بڑھتی عمر کے ساتھ تبدیلیاں
190	☆	آلہ سماعت
191	☆	قوت سماعت کے مسائل سے بچنے کے آسان نسخے
192	☆	قوت سماعت کا ٹیسٹ
192	☆	اسکور
193	☆	سماعت کی ورزشیں / مشقیں
193	☆	ساؤنڈ (آواز) کی مشق
193	☆	شور شرابے کی جانب توجہ دینے کی مشق
194	☆	آواز کی "ہیوی ویٹ" تربیت
195	☆	سونگھنے اور ذائقے کی حس
195	☆	بڑھاپے میں تبدیلیاں
195	☆	اپنے ناک اور زبان کی پڑتال کر رہیں
197	☆	ذائقہ کے اجلاس
197	☆	یاد آوری
198	☆	خوشبو میں تبدیلی
198	☆	چھونے کی حس

161	☆	مشق نمبر 1
162	☆	مشق نمبر 2
163	☆	مشق نمبر 3
164	☆	اپنے ذہن کو نئی توانائی بخشنا
165	☆	اپنی تحقیق جاری رکھیں
166	☆	تبصرے
169	☆	ذہنی ورزشیں
170	☆	مثبت سوچ
171	☆	آرام اور سکون
174	☆	مثبت دعویٰ
176	☆	دن کے وقت مثبت خواب دیکھنا
178	☆	ذاتی ترغیب
178	☆	نوجوانی مخالف مراقبہ
179	☆	اپنے آپ سے مثبت گفتگو کرنا
180	☆	رہنما توجہ کی مہارت
181	☆	اشیاء کے استعمال کا ٹیسٹ
181	☆	ذہن کو جلا بخشنے والی تربیت
182	☆	اپنے ماضی پر غور و خوض کرنا
183	☆	تحریک دالانے والی مشقیں
184	☆	تخلیق کاری کی مشق
185	☆	بازاری مراقبہ



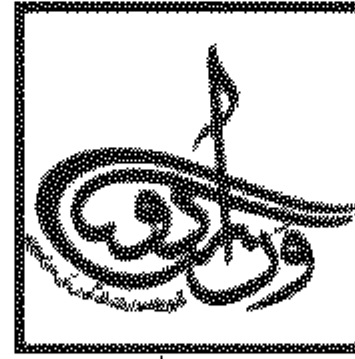
217	☆	بالوں کے نقصان کی دیگر چند وجوہات
217	☆	علاج معالجہ
218	☆	ناخن
220		حصہ سوم
221		باب نمبر 8
221	☆	امدادی علاج معالجہ
223	☆	آکوپنچر
226	☆	ایلیگزینڈر ٹیکنیک (فن علاج)
227	☆	ایلیگزینڈر فن علاج کی چند مشقیں جو آپ بذات خود کر سکتے ہیں
228	☆	اروماتھراپی
229	☆	آیورویڈ
230	☆	بیج فلاور کا طریقہ علاج
231	☆	بائیوفیڈ بیک
232	☆	سانس لینا
234	☆	سانس لینے کی دیگر مہارتیں
234	☆	پھیپھڑوں کی لچک بڑھانے کے لیے ان کی تین ورزشیں
235	☆	چیروپریٹک
236	☆	تیراکی کا عمل
237	☆	شفا یابی کا عمل
238	☆	جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ
238	☆	ہومیوپیتھی



199	☆	چھوٹے کی حس کے بارے میں سوالات
199	☆	اسکور
200	☆	چھوٹے کی حس کو تقویت بہم پہنچانے کی مشقیں
201	☆	چھوٹے کی دیگر ورزشیں
201	☆	دیگر حواس
202	☆	درجہ حرارت کی حس کو تقویت بہم پہنچانا
202	☆	ارتعاش کی حس کو تقویت بہم پہنچانا
203	☆	چستی، پھرتی اور تیزی کے لیے
203	☆	پوزیشن کی مشقیں
204	☆	توازن قائم رکھنے کا شعور بڑھانے کے نسخے
205	☆	خیال بندی کی حس
207	☆	حواس کی ورزشوں/مشقوں کے فوائد
209	☆	باب نمبر 7
209	☆	اپنی ظاہری شکل و صورت کی نوک پلک ستواریں
209	☆	حقیقت کا سامنا کریں
211	☆	بہتر دکھائی دینا
212	☆	جلد کی حفاظت
212	☆	بڑھاپے کے اثرات کا سدباب کرنے والی کریمیں
215	☆	جلد پر بڑھاپے کے نشان
215	☆	اعادہ شباب کی کریمیں
216	☆	بال

259	☆	جوڑوں کے درد کے لیے شانی ورزشیں
259	☆	گردن کے لیے ورزش
260	☆	شریانوں کی تختی
262	☆	سگریٹ نوشی اور شریانوں کی تختی
263	☆	کیا آپ کا طرز زندگی آپ کو شریانوں کی تختی کے مرض میں مبتلا کر سکتا ہے؟
265	☆	سگریٹ نوشی ترک کرنے یا کم کرنے کے پانچ اقدامات
265	☆	براؤن کائینس
266	☆	غزذگی یا صدمہ
268	☆	کینسر (سرطان)
269	☆	چھاتی کے سرطان کے حقائق
271	☆	سرخ گوشت اور سرطان
271	☆	دعا
272	☆	موتیابند
273	☆	ڈپریشن
274	☆	ذیابیطس
275	☆	جسم کا مدافعتی نظام
276	☆	بے خوابی کا مرض
277	☆	بے خوابی کے مرض سے بچنے کی سات تدابیر
278	☆	خراٹے لینا
278	☆	حیض کی بندش
279	☆	ہارمونز کی تبدیلی کی تھراپی

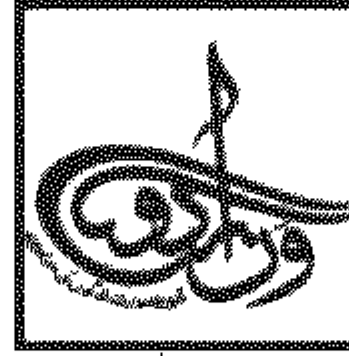
240	☆	ہائیزرو تھراپی
240	☆	ہیپو تھراپی
241	☆	افز تھراپی
242	☆	آپ بذات خود سہرا انجام دیں..... ہنسی کی تھراپی
242	☆	روشنی کی تھراپی
243	☆	میگنٹ ازم
245	☆	مساج
245	☆	اپنا مساج خود کرنا
246	☆	میوزک تھراپی
247	☆	موسیقی کی مشق
247	☆	نیچر و پینتھی
249	☆	ری فلکسولوجی
251		باب نمبر 9
251	☆	بڑھاپے کے مسائل
251	☆	ذہنی امراض
253	☆	خون کی کمی
255	☆	انجائیکٹا اور دل کی بیماریاں
256	☆	لبھن
256	☆	امدادی علاج معالجہ
257	☆	بے چینی - اضطراب - تھکاوٹ
258	☆	جوڑوں کا درد



عمر رسیدگی کے خلاف قدرتی پلان

35 سالہ خواتین کی اوسط تعداد مزید 44 برس تک زندگی سے ہمکنار رہ سکتی ہیں۔
35 سال عمر کے مردوں کے اوسط تعداد مزید 40 برس تک زندگی سے ہمکنار رہ سکتی ہے۔ زیر نظر کتاب آپ کو مکمل زندگی سے لطف اندوز ہونے میں معاون ثابت ہوگی۔

SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

280	ہڈیوں کے کمزور پڑنے کا مرض	☆
281	ہڈیوں کے امراض مردوں میں	☆
283	پارکنسن کی بیماری	☆
284	جنس اور بڑھاپا	☆
285	مردوں میں بڑھاپے کی نارمل جنسی تبدیلیاں	☆
286	خواتین میں بڑھاپے کی نارمل جنسی تبدیلیاں	☆
287	خلاصہ	☆

---* * *---

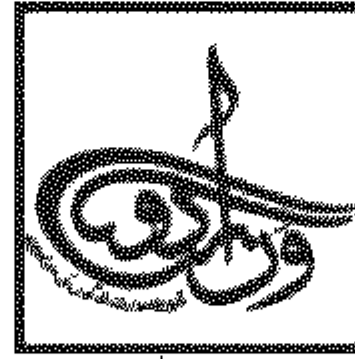
اگر آپ اس میدان کے ایک ماہر ہیں تو بھی آپ اس کتاب کے کچھ حصوں کا مطالعہ کرتے ہوئے بے حد حیران ہوں گے خواہ آپ کی یہ حیرانی مثبت نوعیت کی ہو یا منفی نوعیت کی ہو۔

جسم کے کئی ایک حصوں میں عمر رسیدگی کے عمل کو ست کیا جاسکتا ہے۔ کبھی کبھار اس عمل کو کچھ وقت تک کے لیے موقوف کرنا بھی ممکن ہوتا ہے اور کبھی کبھار اس عمل کی بازگشت بھی ممکن ہوتی ہے..... شاید کسی ڈرامائی انداز میں ایسا کرنا ممکن نہ ہو سکے مگر ایسا کرنا ممکن ہو سکتا ہے۔ اس کا دار و مدار اور انحصار آپ پر ہے..... آپ کے طرز زندگی کے انتخاب پر ہے..... اس موضوع کے متعلق آپ کے علم پر ہے..... آپ کی لگن پر ہے..... آپ کے صبر و تحمل اور برداشت پر ہے۔

ایک نوجوان جسم..... ذہن..... اور روح کے حصول کا راستہ طویل ہے۔ یہ کتاب اس سلسلے میں آپ کی معاون ثابت ہوگی اور آپ کو رہنمائی بھی فراہم کرے گی۔ اس میں بیان کردہ افکار اور علاج سونی صد موثر یا مکمل ہو سکتے ہیں مگر ان کی اساس اس امر پر ہوتی ہے کہ آپ فی الحال عمر رسیدگی کے عمل کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟

عمر رسیدگی سے بچنے کی خواہش بنی نوع انسان میں بنیادی طور پر پائی جاتی ہے۔ ہم کیسے اور کیوں عمر رسیدگی کے عمل سے دوچار ہوتے ہیں؟
 ہمارا رویہ ہماری عمر رسیدگی پر کس طرح اثر انداز ہو سکتا ہے؟
 کیا ہم عمر رسیدگی کے عمل کو روک سکتے ہیں؟
 اگر روک سکتے ہیں تو کیسے؟

عمر رسیدگی کا عمل ہم پر اس طرح اثر انداز ہو سکتا ہے کہ ہم سوچ بھی نہیں سکتے۔ کبھی کبھار یہ ہماری پشت میں چھرا گھونپتا ہے۔ کبھی کبھار یہ ہماری آنکھوں میں جھانکتا ہے اور مسکراتا ہے۔ لیکن ہم اس سے آمادہ جنگ رہتے ہیں اور اس جنگ میں اپنا ذہن..... اپنے خواب..... اور اپنا علم بروئے کار لاتے ہیں..... روایتی اور جدید دونوں طریق ہائے حیات میں اس امر پر یقین رکھتا ہوں کہ حیاتیاتی طور پر ہمارے لیے یہ ممکن ہے کہ ہم



تعارف

اگر آپ ایک طویل عمر گزارنے کے متمنی ہیں..... ایک طویل عمر پانے کی خواہش رکھتی ہیں..... ایک طویل عمر تک زندہ رہنا چاہتے ہیں..... اور اگر آپ کی عمر 25 برس یا اس سے زائد ہے..... تب یہ کتاب خصوصی طور پر آپ کے لیے تحریر کی گئی ہے۔

اگر آپ عمر رسیدگی کے عمل کے بارے میں کچھ نہیں جانتے..... لیکن آپ اس عمل سے آشنا ہونا پسند کرتے ہیں..... اب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ اس عمل سے آشنا ہونے کی جدوجہد کا آغاز کریں۔ یہ کتاب آپ کو اس ضمن میں ضروری معلومات سے آگاہ کرے گی۔ اگر آپ بہت زیادہ عمر کے حامل ہیں یا بہت کم عمر کے حامل ہیں۔ بالفاظ دیگر اگر آپ بہت زیادہ بوڑھے ہیں یا بہت زیادہ نوجوان ہیں..... آپ کو اب بھی اپنی نگہداشت کی ضرورت درپیش ہے۔ اگر آپ اپنی مستقبل کی صحت کے بارے میں فکرمند ہیں..... اگر صحت کے ان مسائل کو تفصیل سے جاننے کے خواہش مند ہیں جو عمر کے کسی خاص حصے میں پیش آسکتے ہیں اور اگر آپ ان مسائل سے بذات خود بچنا چاہتے ہیں تو مجھے امید ہے کہ زیر نظر کتاب آپ کی اس طلب میں آپ کی عین معاون ثابت ہوگی۔

اگر آپ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ عمر رسیدگی کے عمل کو ست بنانا ممکن نہیں..... اور عمر کے مختلف مراحل کے ساتھ وابستہ بیماریوں سے چھٹکارا پانا ممکن نہیں اور بڑھاپے کے بعد صحت مندانہ زندگی گزارنا ممکن نہیں..... تو آپ کو ایک مرتبہ پھر سوچنا چاہیے۔

حصہ اول

® SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

120 برس تک بھی ایک صحت مند زندگی گزار سکیں۔ اگر آپ اس قدر درازی عمر کی خواہش نہیں رکھتے یا منصوبہ بندی نہیں کرتے تو آپ اپنے آپ کو اس شے سے محروم رکھ رہے ہیں جو فطری طور پر آپ کی ہے۔ جدید سائنس ایسی بیماریوں سے نپٹنے کی اہل ہے جن کا تعلق عمر رسیدگی سے ہے۔ ہمارے آباؤ اجداد بھی طویل عمر گزارنے کے خواہش مند تھے لہذا اس دور میں ان کے خوابوں کو حقیقت کا روپ دیا جاسکتا ہے۔

کی یہ وضاحت پیش کرتے تھے کہ وہ لوگ اس لیے طویل عمر پاتے تھے کیونکہ ان کے دیوتا ان کو اس عطیے سے مالا مال کرتے تھے۔

ایک اور آئیڈیا اس یقین پر اپنی بنیاد استوار کرتا ہے کہ دور دراز کی کسی سرزمین پر لوگ طویل عمر پاتے ہیں۔ دور دراز سے مراد شمالی علاقہ جات ہیں۔ یہ ایک یونانی اعتقاد تھا کہ دور دراز کی سرزمین پر..... شمال سے بھی دور ایک ایسی نسل آباد تھی جو طویل عمر پاتی تھی۔ کئی دیگر تہذیبیں بھی اس نظریے کی حامل تھیں۔ جو بنیادی طور پر ”زمین پر جنت“ کا ایک نظریہ تھا..... ایک ایسی سرزمین جو بیماریوں سے پاک ہے..... مصائب سے پاک ہے..... اور طویل عمری کے لیے سازگار ہے۔

سائنس اور جدید تہذیب اب دنیا کے دور دراز کے مقامات تک رسائی حاصل کر چکی ہے۔ لہذا یہ نظریہ اب دم توڑ چکا ہے۔ لیکن یہ نظریہ مکمل طور پر ختم نہیں ہوا۔ آج بھی ہم کبھی کبھار یہ خبر سنتے ہیں کہ کسی دور دراز کے مقام پر کچھ لوگ 140 یا 150 برس کی زندگی پاتے ہیں۔ محض چند ماہ قبل مجھے ایک برطانوی اخبار نے اس امر پر تبصرہ کرنے کے لیے کہا تھا کیونکہ ایشیا کے کسی مقام پر ایک ایسا شخص دریافت ہوا تھا جس کی عمر 148 برس تھی۔

ایک اور نظریہ بھی ہے کہ دنیا میں کسی مقام پر ایک ایسا نوارہ موجود ہے جس کا پانی آب حیات کا کام کرتا ہے اور اس کا پانی پی لینے سے کبھی نہ ختم ہونے والی زندگی اور نوجوانی حاصل ہوتی ہے۔ اس نظریے میں ایسی دوا کی تلاش بھی شامل ہے جو طویل عمری اور سدا بہار نوجوانی کا باعث بنتی ہے۔ یہ نظریہ آج بھی تسلیم کیا جاتا ہے اور ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی صحت اور نوجوانی کو برقرار رکھنے کے جتن کرتے دکھائی دیتے ہیں۔

ہنگری..... رومانیہ اور بلغاریہ وہ ممالک ہیں جو طویل عمری کے حصول کے لیے علاج معالجے میں مصروف دکھائی دیتے ہیں۔ اور وہ نوارے والا نظریہ بروئے کار لاتے ہیں۔

ہنگری میں ایسے پانی سے علاج کیا جاتا ہے جس میں سلفر..... کاربن..... اور دیگر دھاتیں شامل ہوتی ہیں۔ اس علاج معالجے کے تحت قدرتی یا مصنوعی منرل واٹر

باب نمبر 1

عمر رسیدگی کا عمل

عمر رسیدگی اور زمانہ قدیم

انسان نے جب پہلی مرتبہ یہ محسوس کیا کہ اس کی زندگی کا آغاز بھی ہے اور اختتام بھی ہے تو اس کی ہمیشہ زندہ رہنے کی خواہش نے سرا بھارا..... نوجوانی کو قائم رکھنے اور ابدی زندگی کے حصول کی کوشش کرنے کا سراغ تہذیب کا سورج طلوع ہونے سے قبل کے زمانے میں بھی ملتا ہے۔ ان میں سے بہت سی کوششیں عجیب و غریب نوعیت کی حامل تھیں لیکن اس کے باوجود بھی وہ سائنسی بنیاد کی رکھتیں تھیں۔

قدیم لوگوں کے نظریات

قدیم لوگ اس نظریے کے حامل تھے کہ دنیا کے آغاز میں لوگ طویل عمروں کے حامل ہوتے تھے۔ بائبل کے مطابق حضرت آدم علیہ السلام نے 938 برس عمر پائی تھی جبکہ حضرت نوح علیہ السلام نے 950 برس کی عمر پائی تھی۔

یہ نظریہ تقریباً سبھی تہذیبوں اور ثقافتوں میں پایا جاتا تھا اور کسی نہ کسی لحاظ سے یہ نظریہ آج بھی کسی قدر موجود ہے۔ یہ نظریہ یونانیوں میں بھی پایا جاتا تھا..... رومیوں میں بھی پایا جاتا تھا اور ہندوستان میں بھی پایا جاتا تھا۔ اس نظریے کے تحت یہ لوگ طویل عمری



(دھاتوں کی آمیزش والا پانی) کے ساتھ غسل کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھڑ سے بھی غسل کیا جاتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ یہ نوجوانی کا حقیقی نوارہ ہو۔

لہذا نبی نوع انسان زندگی کو دوام بخشنے کے بنیادی اعتقادات رکھتی ہے اور ہم آج میں سے اکثر لوگ کل بھی اسے اعتقادات پر یقین رکھتے ہیں۔

اہل مصر کی جستجو

قدیم مصری نوجوان اور جلد کی خوبصورتی اور رعنائی بحال رکھنے کے فن میں دسترس رکھتے تھے۔ ان کے پاس ایسے کارگر نسخے موجود تھے جن کی بدولت وہ کریمیں تیار کرتے تھے اور ان کریموں کی بدولت عمر رسیدہ جلد میں بہتری کے آثار نمایاں ہوتے تھے اور اس کی جھریاں غائب ہو جاتی تھیں۔

ان میں سے ایک نسخہ ایڈون اسمتھ سر جیل پیپرس میں پایا گیا تھا (نرسل یا پیپرس کے بنے ہوئے اوراق) جو 1700 قبل مسیح سے تعلق رکھتا تھا اور اس کا عنوان تھا:

”ایک بوڑھے کو جوان بنانے والا نسخہ“

میں نے کافی زیادہ وقت پیپرس کے مواد کا مطالعہ کرنے میں گزارا تھا۔ میں الفاظ کے علاوہ ان الفاظ کے قدیم مصنف کے ذہن میں جھانکنا چاہتا تھا۔ اس نسخے میں مکمل تفصیل درج تھی کہ کس طرح ایک مرہم تیار کی جاسکتی ہے جس کے استعمال سے جلد کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں اور جلد خوبصورت بن جاتی ہے اور اس سے بڑھاپے کی تمام علامتیں غائب ہو جاتی ہیں۔ یہ بات قابل ذکر اور لائق التفات ہے کہ ہزاروں سال پہلے کے لوگ بھی آج کے جدید دور کے لوگوں کی طرح بڑھاپے کی علامات سے خائف تھے۔

اس مصری مرہم کا ایک اہم ترین جزو ایک ایسا پھل ہے جو سبز ہے اور چھوٹا سا ہے۔ اس کا خول سخت ہے اور اس کے بیج بھی بھی ہوتے ہیں۔ جن سائنس دانوں نے قدیم پیپرس کا ترجمہ کیا تھا وہ اس پھل کی شناخت میں ناکام رہے تھے۔

کھال بدلنا

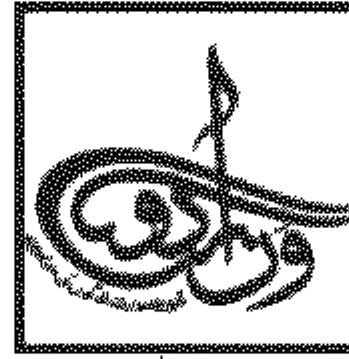
سانپ کا عمل ہمارے سامنے ہے جو عمر رسیدگی کے عمل کے ساتھ نپٹنے کی کوشش کرتا ہے۔ بہت سے لوگ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ سانپ اس لیے اپنی کھال تبدیل کرتا ہے کہ وہ اپنی تجدید نو کرنا چاہتا ہے اور ہمیشہ نوجوانوں رہنے کی خواہش بھی رکھتا ہے۔

کھال تبدیل کرنے کا آئیڈیا محض قدیم لوگوں تک ہی محدود نہ تھا۔ مثال کے طور پر آج بھی امیزن کے انڈین اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ ایک مخصوص درخت اپنی چھال اس لیے تبدیل کرتا ہے تاکہ وہ نوجوانوں رہے۔ یہ کیپی رونا (Capirona) کا درخت ہے جو بالائی امیزن میں پایا جاتا ہے جہاں پر مقامی انڈینز نے مجھے بتایا کہ جو کوئی بھی اس درخت کے نیچے سوتا ہے وہ دوبارہ صحت پاتا ہے۔ خواتین اس درخت کی چھال اپنی جلد کو نوجوان رکھنے کے لیے استعمال کرتی ہیں۔

یہ ایک دلچسپ انکشاف ہے کہ جب سائنس دانوں نے اس درخت کی چھال کا تجزیہ کیا تو ان کو معلوم ہوا کہ اس میں کثیر مقدار میں وٹامن ای پایا جاتا ہے اور یہ وٹامن جلد اور دیگر جسمانی اعضاء کو عمر رسیدگی کے نقصانات سے بچاتا ہے۔ ان جنگلات میں زندگی کو طوالت بخشنے والے کئی ایک درخت اور پودے لازماً موجود ہوں گے جو اپنی دریافت کے انتظار میں مصروف ہیں۔

چہرے کا چھلکا/کھال اتارنے کی جدید مہارتیں جن سے اس لیے استفادہ کیا جاتا ہے کہ بیرونی جلد سے نجات حاصل کی جائے اور دوبارہ نوجوان دکھائی دیا جائے لہذا قدیم دانشوری اور جدید ٹیکنالوجی ایک دوسرے کے لیے مکمل اجنبی نہیں ہیں۔

SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM.COM

..... قوت میسر آتی ہے۔

آرام دہ اور تنہائی کے حامل کمرے میں سانس کی مشق کا آغاز کرنے سے پہلے زیر تربیت افراد ایک لمبے عرصے کے لیے روزے رکھتے ہیں..... عبادت کرتے ہیں..... اور مراقبہ کرتے ہیں۔ اس کے بعد وہ یہ سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ سانس کیسے لینا ہے اور اسے کس طرح روکنا ہے اور سانس روکنے کے دوران یہ کس طرح طویل بنانا ہے۔ ان اعتقادات میں کسی قدر حقیقت کا عنصر بھی شامل ہے۔

زندگی کا سانس

تاؤ ازم سے آگے بڑھتے ہوئے شاہ داؤد کی داستان بھی موجود ہے..... وہ نوجوان اور کنواری لڑکیوں کے ہمراہ سوتا تھا..... وہ اس امید پر عمل کو بروئے کار لاتا تھا کہ ان کے حیات نو کے سانس کو..... نئی توانائی بخشنے والے سانس کو اپنے اندر جذب کر سکے۔ یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ وہ ان لڑکیوں کے ساتھ جنسی فعل سرانجام نہ دیتا تھا۔ اس آئیڈیا پر قرون وسطیٰ کے ایک آکسفورڈ مفکر راجر بیکن نے تجربات کیے تھے۔ اس کے خیال کے مطابق صحت اور نوجوانی و بانی امراض کی مانند تھیں اور بذریعہ سانس ان کی منتقلی بھی ممکن تھی۔

ان آئیڈیاز میں بھی بنیادی حقیقت اور سچائی پنہاں ہے۔ 1959ء میں اس امر پر تجربہ کیا گیا تھا کہ بوڑھے چوہے زیادہ دیر تک زندہ رہتے ہیں جن کو نوجوان مونث چوہوں کے ساتھ رکھا جائے۔ اس عمل کے پیچھے جو سائنسی وجہ پنہاں ہے وہ یہ ہے کہ جنسی لحاظ سے فعال جانور یا انسان جنسی مخالف کے اراکین کو تحریک بخشنے ہیں اور وہ یہ تحریک جنسی ہارمونز مائیکو لوز کے وساطت سے بخشنے ہیں جو فیرومونز کہلاتے ہیں۔ فیرومونز ہوا کے ذریعے کھینچے چلے آتے ہیں اور وہ مختلف جانوروں میں مختلف ہوتے ہیں۔ جب جسم کسی مخصوص فیرومون کو حاصل کرتا ہے تب وہ جنسی ہارمونز کو تحریک دلاتا ہے۔ اگرچہ اس نظریے کی کوسائنس دانوں نے حتمی طور پر تسلیم نہیں کیا ہے تاہم اس پر ہنوز تحقیق جاری ہے۔

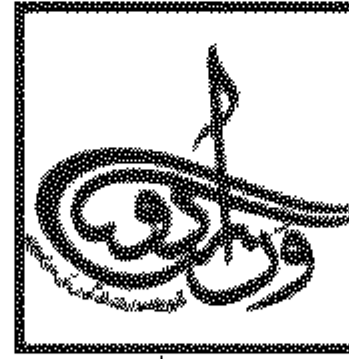
تاؤ ازم اور طویل عمری

قدیم چینی لوگ اس امر پر یقین رکھتے تھے کہ لافانی ہونے کے حقیقی مطلب یہ نہیں کہ ہمیشہ ہمیشہ کے لیے زندہ رہا جائے بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ 300 برس تک زندہ رہا جائے..... آپ اس عمر کو کئی لوگوں کے لیے کافی خیال کریں گے۔ انہوں نے طویل عمری کا راز پانے کے لیے فطری ادویات اور پودوں پر گراں قدر معلومات اکٹھی کی تھیں۔

چینی اس امر پر یقین رکھتے تھے کہ کسی شے کی جسم میں کمی کرتے ہوئے وہ اس کی زندگی کی توانائی اور قوت سے استفادہ کر سکتے تھے (جس طرح دریا کے پانی کو روک کر اس کی قوت سے کام لیا جاتا ہے) اور اسے اپنے اجسام کی شفا یابی کے لیے استعمال کر سکتے تھے۔ تاؤ ازم..... جس نے قدیم چین میں نشوونما پائی تھی..... اس کا مقصد انسانی افعال کو فطرت کے ساتھ ہم آہنگ کرنا ہے..... تاؤ۔ تاؤ کا کوئی آغاز نہیں اور نہ ہی کوئی اختتام ہے۔ تاؤ کے عین مطابق رہتے ہوئے کوئی بھی فرد اس میں شرکت کرتا ہے اور لافانی بن جاتا ہے۔

تاؤ نوازیہ یقین رکھتے ہیں کہ لافانیت کا حصول نہ صرف ممکن ہے بلکہ ماضی میں اس کے حصول کو ممکن بھی بنایا گیا تھا اور اس کو ان پیروکاروں نے ممکن بنایا تھا جن کو خصوصی تربیت فراہم کی گئی تھی۔ تاؤ ازم کے افکار کے سلسلے میں آپ کو ان کے ایک اہم ترین اور دلچسپ طریقے کے بارے میں آگاہ کروں گا جو وہ زندگی کو طوالت بخشنے کے لیے استعمال میں لاتے ہیں..... اور وہ ہے دم کشی کا طریقہ۔

وہ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ تمام دنیا ایک بڑا نامیاتی جسم ہے جو دیگر زندہ اجسام کی مانند سانس لے رہا ہے۔ لہذا صحیح قسم کی ہوا میں سانس لینے کی بدولت زمین کی توانائی جذب کرنا ممکن ہوتا ہے اور اس طرح جسم کی اپنی توانائی کو بھی تقویت میسر آتی ہے



کا ”زیادہ سے زیادہ دورانہ“ کہلاتا ہے۔

جاپان کے ایک شخص نے 121 برس کی عمر پائی تھی۔ وہ 29 جون 1865ء کو ٹوکیو سے 820 میل دور ٹوکوموشی مانامی مقام پر پیدا ہوا تھا۔ اس نے 1986ء میں وفات پائی تھی۔ طویل عمر پانے کے لیے اس کا مشورہ حسب ذیل تھا کہ:

◆ ہر ایک امر کو خدا..... سورج اور گوتم بدھ پر چھوڑ دیں۔

◆ تناؤ..... کھنچاؤ..... اور دباؤ کو اپنے نزدیک نہ پھٹکنے دیں۔

اس کی خوراک زیادہ تر سبزیوں پر مشتمل تھی۔

ایک دوسرا کیس جینی لوسی کالمنٹ کا ہے..... وہ ایک فرانسیسی خاتون تھی..... اس نے 21 فروری 1875ء کو جنم لیا تھا اور 4 اگست 1997ء کو اس نے وفات پائی تھی..... اس کی عمر 122 برس تھی۔

ہر وہ فرد جو یہ دعویٰ کرتا ہے کہ اس کی عمر 100 برس سے زائد ہے..... اس کی عمر کی تصدیق کرنا ایک انتہائی مشکل امر ہے۔ لیکن کچھ ممالک میں (مثال کے طور پر سویڈن) جہاں پر اس معاملے میں سنجیدہ تحقیق کی جاتی ہے..... اس ملک میں کوئی بھی فرد 110 برس سے زائد عمر نہ پاسکا تھا۔

کچھ لوگ یہ دعویٰ کیوں کرتے ہیں کہ وہ بہت زیادہ عمر رسیدہ ہیں آؤ ذرا دیکھیں کہ ان کے ایسے دعوے کیوں جنم لیتے ہیں۔

اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ کچھ لوگ جو دور دراز علاقوں میں مقیم ہوتے ہیں وہ افواہ پھیلا دیتے ہیں کہ اس روئے زمین کا بوڑھا ترین شخص ان کے درمیان موجود ہے۔

وہ یہ افواہ کیوں پھیلاتے ہیں؟

وہ یہ افواہ اس لیے پھیلاتے ہیں کہ سیاح حضرات ان کے علاقوں کا رخ کر سکیں اسی لیے وہ یہ افواہ پھیلا دیتے ہیں کہ دنیا کا معمر ترین شخص ان کے قصبے یا دیہات میں موجود ہے۔

اسی طرح 1978ء میں یہ افواہ گردش کر رہی تھی کہ وہ اکابا مبادی میں بہت سے

جیسا کہ آپ نے ان قدیم اعتقادات کی روشنی میں دیکھا..... تمام تر انسانی تاریخ کے دوران طویل زندگی کے حصول کی خواہش کو اولین فوقیت حاصل رہی ہے۔ میرا خیال ہے کہ طویل عمری کے حصول میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے مگر اس میدان میں کسی قدر تحقیق اور صبر و تحمل کی ضرورت ہوتی ہے۔ کئی ایک مختلف نظریات موجود ہیں جو طویل عمری کے حصول میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں اور کئی ایک نظریات دیگر نظریات سے بڑھ کر مفید اور کارآمد ہیں۔

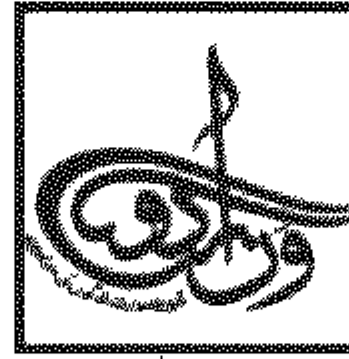
عمر رسیدگی کے اثرات زائل کرنے کے موجود علاج معالجہ سے یقین کامل کے ساتھ استفادہ کیا جاسکتا ہے اور یہ علاج معالجہ کارگر بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس میں نوع کے علاج معالجہ کی بنیاد ایسے اصولوں پر استوار ہوتی ہے جن کی تخلیق ہمارے آباؤ اجداد نے کی تھی۔ ہم ان کے شکر گزار ہیں کہ انہوں نے ہمیں اس وراثت سے بہرہ مند کیا ہے جو آج کل کے جدید دور میں بھی صحت اور تندرستی کے میدان میں اہم کردار ادا کر رہی ہے۔

لیکن ہم اس مقام سے کس مقام کی جانب رخ کریں گے؟

اب وقت آن پہنچا ہے کہ ہم قدرے توقف اختیار کریں..... اپنے ماضی کا مطالعہ کریں..... اپنے حال سے لطف اندوز ہوں..... اور اپنے مستقبل پر اپنی نگاہ مرکوز رکھیں۔

زندگی کا دورانہ

یہ ایک حقیقت ہے کہ زندگی کی حدود مقرر ہیں۔ کوئی بھی انسان 900 برس یا اس سے زائد عمر تک نہیں پہنچا جیسا کہ بائبل سے ظاہر ہے۔ حتیٰ کہ کوئی بھی انسان 180 برس کی عمر کو بھی نہیں پہنچا جیسا کہ دنیا کے کئی ایک حصوں میں بسنے والے انسانوں کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے۔ انسانی زندگی کی انتہائی ترین حد 120 برس کے الگ بھگ ہے۔ یہ زندگی



ایسے افراد موجود تھے جن کی عمریں 130 برس کے قریب تھیں۔ یہ مقام سیاحوں کے لیے انتہائی کشش کا باعث بنا ہوا تھا۔ بہت سے سیاحوں نے محض اس لیے اس مقام کا رخ کیا کہ وہ دنیا کے معمر ترین افراد سے ملاقات کریں اور ان کی طویل عمری کا راز دریافت کریں۔ تاہم سائنسی بنیادوں کی جانے والی تحقیق نے یہ ثابت کیا کہ وہ لوگ اپنے والد یا دادا کا پیدائشی سٹوفلیٹ استعمال کر رہے تھے اور اپنا پیدائشی سٹوفلیٹ استعمال نہ کر رہے تھے۔ اس طرح جو شخص 140 برس کی عمر کا حامل ہونے کا دعوے دار تھا اس کی عمر 96 برس نکلی۔ یہ بھی ایک معقول عمر تھی۔ لیکن سیاحوں کی دلچسپی جلد ہی ماند پڑ چکی تھی اور وہ اپنی جمع پونجی کسی اور جگہ خرچ کرنے کا سوچ رہے تھے۔

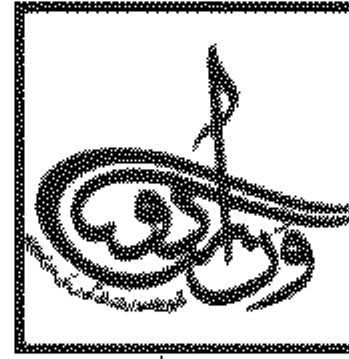
لوگ طویل عمری کا جو دعویٰ کرتے ہیں اس کی ایک اور وجہ یہ بھی ہے کہ کچھ ممالک معمر اور طویل عمر کے حامل افراد کی قدر و منزلت کرتے ہیں اور ان کی عزت و توقیر بھی کرتے ہیں۔ سابق سویت یونین میں انخازین ری پبلک آف جارجیا میں معمر ترین افراد کو مقامی درویش تصور کیا جاتا ہے اور انہیں بہت سی مراعات سے نوازا جاتا ہے۔

اس مخصوص ری پبلک کے ضمن میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اس میں بسنے والے لوگ ماضی میں اپنی عمر اس لیے زیادہ بتاتے تھے کہ زار روس کی فوج میں بھرتی ہونے سے مستثنیٰ قرار دیے جاسکیں۔ اس لیے یہ حیران کن بات ہرگز نہیں ہے کہ اس وقت 40 میں سے ایک فرد 100 برس سے زائد عمر کا دعویٰ کر دیتا تھا۔

پاکستان میں قراقرم کے علاقے ہنزہ کے لوگ بھی طویل عمر پاتے ہیں۔ یہاں پر کافی زیادہ افراد کی عمر 100 برس یا اس سے زائد بتائی جاتی ہے۔ یہ ایک ایسی کمیونٹی ہے جو الگ تھلگ بستی ہے اور ان میں انتہائی درجے کی ناخواندگی بھی پائی جاتی ہے اور کوئی تحریری ریکارڈ بھی موجود نہیں ہوتا۔ لہذا ان کے دعوے کی تصدیق ممکن نہیں۔

ان علاقوں کے تمام تر رہائشیوں میں چند قدریں مشترک ہیں:

1- اگرچہ ان علاقوں کے باشندوں میں سے کسی کے بارے میں یہ تصدیق نہیں ہو سکی کہ اس نے 120 برس سے زائد عمر پائی ہو مگر اس کے باوجود بھی یہ حقیقت



ہے کہ ان علاقوں میں ملک کے دیگر علاقوں کے مقابلے میں وافر تعداد میں معمر افراد پائے جاتے ہیں۔

2- ان کی خوراک زیادہ تر سبزیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ وہ لوگ گوشت کا استعمال انتہائی کم کرتے ہیں۔ ہنزہ کے ضمن میں اس امر کا انکشاف بھی ہوا ہے کہ اس علاقے کے پانی میں ایسی دھاتیں پائی جاتی ہیں جو عمر رسیدگی کے خلاف جدوجہد میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ وہ لوگ تمام عمر کم کلوریز کی حامل خوراک استعمال کرتے ہیں اور غالباً یہی ایک بڑی وجہ ہے جو ان لوگوں کی طویل عمری کا باعث بنتی ہے۔

3- طویل العمری کے باوجود بھی ان لوگوں کو زندہ رہنے کے لیے اور لوازمات زندگی کے حصول کے لیے سخت جدوجہد کرنی پڑتی ہے اور اس طرح ان کی قرار واقعی ورزش ہو جاتی ہے۔ سماجی اور جسمانی سرگرمیاں لوگوں کو صحت مند اور بہتر حالت میں رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

4- ہنزہ کے لوگوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہاں کے لوگ اسکندراعظم کی یونانی سپاہ کی اولاد ہیں۔ لہذا ان کی طرز زندگی کے علاوہ یہ عنصر بھی ان لوگوں کی طویل عمری کا باعث بننے میں معاون ثابت ہوتا ہوگا۔

جبکہ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ زندگی کے دورانیے کی زیادہ سے زیادہ حد کسی تبدیلی سے دوچار نہیں ہوتی (110 تا 120 برسوں کے درمیان) لیکن جب سے بنی نوع انسان نے روئے زمین پر قدم رکھے ہیں یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کئی ایک ادوار میں زندگی کا دورانیہ تبدیلی سے ہمکنار ہوا ہے۔ آج کل کے صنعتی دور کے بہت سے لوگ اگر زیادہ نہیں تو 75 تا 80 برس کی عمر سے ضرور لطف اندوز ہوتے ہیں۔

گزشتہ ایک ہزار برسوں کے دوران زندگی کا اوسط دورانیہ مسلسل مائل بہ تبدیلی رہا ہے۔

اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ ابتدائی لوگ شکار پر گزر بسر کرتے تھے.....

چلتے پھرتے اور ہنستے مسکراتے موت سے ہمکنار ہونے کو ترجیح دیتے ہیں وہ بھی 120 برس کی زندگی گزارنے کے بعد.....

عمر رسیدگی کیا ہے؟ بڑھاپا کیا ہے؟

عمر رسیدگی کی رفتار کو ست بنانے کے لیے..... بڑھاپے کی آمد کی رفتار کو ست روی کا شکار کرنے کی غرض سے آپ کو پہلے اس عمل کے بارے میں معلومات حاصل ہونی چاہئیں۔ آپ اس موضوع پر جس قدر زیادہ معلومات حاصل کر سکتے ہیں اسی قدر زیادہ معلومات حاصل کریں۔

آئیے کچھ موجودہ آئیڈیاز کو زیر بحث لائیں۔

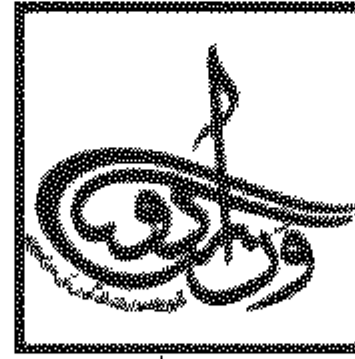
جب میں عمر رسیدگی یا بڑھاپے کے بارے میں بات کرتا ہوں تو میری مراد انسانی عمر رسیدگی یا انسانی بڑھاپا ہوتا ہے تا وقتیکہ میں اس بات کو واضح نہ کر دوں کہ یہ انسانی عمر رسیدگی یا انسانی بڑھاپے کے بارے میں بات نہیں ہو رہی۔ جانوروں یا نباتات میں عمر رسیدگی کا عمل مختلف نوعیت بھی ہو سکتا ہے۔ آپ یہ سوچنے کی حماقت ہرگز نہ کریں کہ جانوروں میں جو عناصر عمر رسیدگی کے عمل پر اثر انداز ہوتے ہیں وہی عناصر انسانوں میں بھی عمر رسیدگی کے عمل پر اثر انداز ہوں گے۔

سائنس کی جو شاخ عمر رسیدگی کے میکینکس سے متعلق ہے۔ وہ بائیولاجیکل جرنولوجی (Biological Gerontology) کہلاتی ہے۔ برطانیہ میں سائنس کی اس شاخ کے محض چند ایک ماہرین موجود ہیں۔ کینیڈا اور آسٹریلیا میں بھی محض چند ایک ماہرین موجود ہیں۔ مگر امریکہ میں اس کے زیادہ ماہرین پائے جاتے ہیں اور یہ شاخ سائنس کی ایک ترقی یافتہ شاخ کی اہمیت رکھتی ہے اور اس ملک میں اس موضوع پر کافی تحقیق کی جاتی ہے۔

شماریات کے ماہرین اس امر کی خبر دیتے ہیں کہ جوں جوں انسانی عمر میں اضافہ ہوتا ہے تو انہیں انسان کے موت سے ہمکنار ہونے کے امکانات میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

بالفاظ دیگر وہ لوگوں کے چھوٹے چھوٹے گروہ ہوتے تھے اور وہ ہر وقت ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتے رہتے تھے۔ لہذا ان کے چھوٹے چھوٹے چھات کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے مواقع انتہائی کم تھے۔ جب زراعت کے میدان میں وسعت پیدا ہوئی تب بڑی بڑی آبادیاں منظر عام پر آئیں جن میں کثیر تعداد لوگ آباد تھے۔ ان حالات میں چھوٹے چھات والی بیماریوں کے پھیلنے کے امکانات زیادہ تھے..... لوگوں کے متعدی بیماریوں کی لپیٹ میں آنے کے امکانات زیادہ تھے۔ لہذا ان لوگوں کے زیادہ لمبے دورانیے تک زندہ رہنے کے امکانات معدوم پڑ چکے تھے کیونکہ وہ متعدی بیماریوں کی لپیٹ میں آ کر موت کو جلد گلے لگا لیتے تھے۔

ہم رومنوں کے دور سے لے کر 20 ویں صدی کے آغاز تک زندگی کے دورانیے میں کافی زیادہ اتار چڑھاؤ کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ اس اتار چڑھاؤ کی بڑی وجہ صحت کی نگہداشت اور بیماریوں پر کنٹرول پانے کا عمل تھا اور جو نئی ہم جدید دور میں داخل ہوئے صحت کی نگہداشت میں اضافہ ممکن ہوا اور زندگی کے اوسط دورانیے میں وسعت دیکھنے میں آئی۔ مستقبل میں یہ مسئلہ بھی سامنے آ سکتا ہے زندگی کے اوسط دورانیے میں بے حد وسعت دیکھنے میں آسکتی ہے لیکن وہ لوگ جو بہت زیادہ معمر ہوں گے ان کی صحت میں اضافہ دیکھنے میں نہ آئے گا۔ عمر رسیدگی کے ساتھ مسلک بیماریوں میں دن بدن اضافہ دیکھنے میں آرہا ہے اور معمر افراد کی صحت کی نگہداشت کی ضروریات میں ڈرامائی انداز میں اضافہ ممکن ہو سکتا ہے۔ تاہم کچھ محققین اس نقطہ نظر سے اتفاق نہیں کرتے۔ وہ اس نقطہ نظر کے حامل ہیں کہ سائنس کی ترقی اور طبی میدان میں ترقی کے پیش نظر لوگوں کی صحت میں بہتری آئے گی اور اس کی بدولت نہ صرف زندگی کے دورانیے میں اضافہ ممکن ہوگا اور صحت کے دورانیے میں بھی اضافہ ممکن ہوگا۔ (صحت کا دورانیہ وہ دورانیہ ہے جس میں کوئی بھی فرد صحت اور تندرستی سے ہمکنار رہتا ہے) لوگ جلد موت سے ہمکنار ہونے کی بجائے 120 برس تک صحت مند زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں اور اس کے بعد وہ خاموشی کے ساتھ موت سے ہمکنار ہونا پسند کرتے ہیں۔ وہ کسی بیماری میں مبتلا ہو کر موت کو گلے لگانا پسند نہیں کرتے بلکہ



طویل عمر پانے اور نو جوان رہنے کا قدرتی راز
تحفظ فراہم کرنے والی معاونت سے ہاتھ کھینچ لیتی ہے (بے شک اس کا زیادہ تر اطلاق جانوروں کی سلطنت میں ہوتا ہے اور ان انسانی جوڑوں پر نہیں ہوتا جو کسی نہ کسی وجہ کی بنا پر بچے پیدا کرنا نہیں چاہتے)

لیکن ہم اپنی طبعی عمر کیوں پوری کرتے ہیں؟ ہم بچوں کے حصول کے فوراً بعد کیوں موت سے ہمکنار نہیں ہو جاتے بلکہ بچوں کے حصول کے بعد بھی ہم 40 یا 50 برس تک زندہ رہتے ہیں؟ سائنس دان اس سلسلے میں اس نقطہ نظر کے حامل ہیں کہ اس کی وجہ وہ عمل ہے جو ”فری ویلنگ“ کہلاتا ہے۔ فطرت اس امر کی 100 فیصد یقین دہانی فراہم کرتی ہے کہ ہم بچوں کے حصول تک زندہ رہیں اور اس کے بعد بچوں کو پالنے کے لیے زندہ رہیں اور اس کے بعد ہم 40 تا 50 برس تک فری ویلنگ کی زندگی گزارنی شروع کرتے ہیں اور آہستہ آہستہ شکست و ریخت کا شکار ہوتے رہتے ہیں حتیٰ کہ ہم اس مقام تک جا پہنچتے ہیں کہ ہمارے سانس پورے ہو جاتے ہیں اور ہم موت سے ہمکنار ہو جاتے ہیں۔

یہ بات سمجھ میں آتی ہے۔ اگر آپ ایک مکان تعمیر کرنا چاہتے ہیں اور آپ یہ چاہتے ہیں کہ یہ مکان عرصہ دس برس تک قابل استعمال رہے۔ بالفاظ دیگر اس کی مدت میعاد کم از کم دس برس ہو۔ تو آپ یہ کوشش کرتے ہیں کہ اس کی تعمیر بخوبی پایہ تکمیل کو پہنچے اور آپ یہ یقین دہانی بھی کرتے ہیں کہ یہ عرصہ دس برس تک قابل استعمال رہے۔ اس کی مدت میعاد کم از کم دس برس ہو۔ لیکن اس کی مدت میعاد پوری ہونے کے بعد اگر آپ اس کی مرمت پر توجہ نہیں دیتے تو یہ مکان راتوں رات ہی غائب نہیں ہو جائے گا بلکہ آہستہ آہستہ شکست و ریخت کے عمل کا شکار ہوگا اور دس تا بیس برس کے عرصے کے دوران یہ زمین بوس ہو جائے گا۔ شکست و ریخت کا عمل وقت کے ساتھ ساتھ اپنے اختتام کو پہنچے گا۔

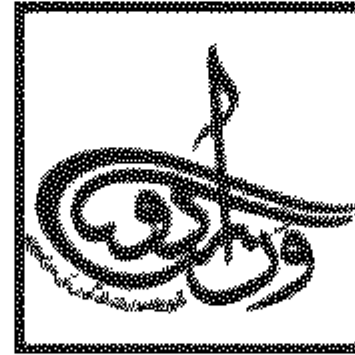
ایک اور نظریہ عمر رسیدگی یعنی بڑھاپے کو تہذیب کی پیداوار تصور کرتا ہے۔ ہزاروں برس قبل کسی بھی انسان کی قبل از وقت موت کے چانس زیادہ تھے۔ وہ بیماری کی بدولت..... حادثات کی بدولت، جنگ و جدل کی بدولت موت سے ہمکنار ہو سکتا تھا اور اس کے اس طرح مرنے کے چانس از حد زیادہ تھے اور بہت کم افراد ہی بڑھاپے کی حالت کو

طویل عمر پانے اور نو جوان رہنے کا قدرتی راز
ریاضی کے اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ 30 برس عمر ہونے پر ہر سات برس بعد انسان کے موت سے ہمکنار ہونے کے امکانات دو گئے ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر 30 برس کی عمر میں میرے ایک ہمسائے کے موت سے ہمکنار ہونے کے امکانات دس فی صد ہیں تو 37 برس کی عمر میں اس کے یہ امکانات 20 فیصد ہوں گے اور 44 برس کی عمر میں اس کے یہ امکانات 40 فی صد ہوں گے اور 51 برس کی عمر میں اس کے یہ امکانات 80 فیصد ہوں گے اور 58 برس کی عمر میں اس کی موت یقینی ہوگی۔ لہذا اس مخصوص شخص کے لیے عمر کا یہ دورانیہ انتہائی قلیل ہوگا۔ تاہم اگر آپ 30 برس کی عمر میں موت سے ہمکنار ہونے کے کم امکانات سے آغاز کرتے ہیں تب آپ میرے ہمسائے کے مقابلے میں بہتر صورت حال کے حامل ہوں گے اور آپ یقیناً زیادہ دیر تک زندہ رہ سکیں گے۔

آپ موت سے ہمکنار ہونے کے امکانات میں کس طرح کمی کر سکتے ہیں؟
اس کا دار و مدار آپ کی اپنی ذات پر ہے..... یہ آپ پر منحصر ہے۔ چند رہنما اصولوں پر عمل کرتے ہوئے اور اپنی طرز زندگی میں تبدیلی لاتے ہوئے آپ جلد بڑھاپے کا شکار ہونے سے بھی بچ سکتے ہیں اور قبل از وقت موت سے بھی بچ سکتے ہیں۔ اس راز سے بعد میں پردہ اٹھایا جائے گا۔

عمر رسیدگی کے فلسفے کی تحقیق یہ بتاتی ہے کہ 35 برس کی عمر کو پہنچنے کے بعد عمر رسیدگی کے آثار نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہمارا جسم شکست و ریخت کا شکار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ہمارے جسم میں چکنائی جمع ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ ہم اپنے اعصابی خلیوں سے ہاتھ دھونا شروع کر دیتے ہیں۔ ہماری جلد باریک ہونی شروع ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ خشک ہونی بھی شروع ہو جاتی ہے اور ہر گزرنے والے سال کے ساتھ ہماری توانائی بھی ہم سے رخصت ہوتی چلی جاتی ہے۔

عمر رسیدگی کا نظریہ اس امر کا بھی انکشاف کرتا ہے کہ حیض کی دائمی بندش کے ساتھ ہی سن یاس کا آغاز ہو جاتا ہے اور عمر رسیدگی کے آثار واضح ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ بالفاظ دیگر جب عورت مزید بچے پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی تو فطرت ماں کو اپنا



حامل نہیں ہے۔

اگرچہ اس بارے میں کئی ایک نظریات یا تصورات موجود ہیں لیکن درج ذیل دو نظریات پر تمام تر سائنس دانوں کا اتفاق رائے ہے۔ درج ذیل دو امور ایسے ہیں جو ہمیں بڑھاپے کے دور میں داخل کرتے ہیں۔

1- ہم ان عناصر کی بدولت بڑھاپے کے دور میں داخل ہوتے ہیں جو ہمارے جسم کو تباہی و بربادی سے ہمکنار کرتے ہیں..... شکست و ریخت سے دوچار کرتے ہیں۔

2- ہم اس لیے بڑھاپے کا شکار ہوتے ہیں کہ ہم اس تباہی و بربادی..... اس شکست و ریخت کی مرمت کی کوشش نہیں کرتے جب ہم زیادہ بہتر طور پر اس بنیادی طریقے سے آشنا ہو جائیں گے جس کے تحت ہمارا جسم بڑھاپے کا شکار ہوتا ہے تو ہم بڑھاپے کے خلاف ہتھیار اٹھانے..... بڑھاپے کے خلاف جنگ لڑنے کے قابل ہو سکیں گے۔

بڑھاپا کیسے نازل ہوتا ہے..... آئیے اس بارے میں کچھ آئیڈیاز زیر غور لاتے

ہیں۔

لافانی جینز

یہ نظریہ ہمیں باور کراتا ہے کہ ہمارے جسم کو بحال رکھنے کے لیے کافی زیادہ فطری توانائی موجود نہیں ہوتی..... محض اس قدر فطری توانائی موجود ہوتی ہے جو ہمارے جینز کو بحال رکھنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ نتیجے کے طور پر ہم عمر رسیدگی کا شکار ہو جاتے ہیں..... بڑھاپے کا شکار ہو جاتے ہیں اور موت سے ہمکنار ہو جاتے ہیں۔ لیکن ہمارے جینز لافانی ہیں اور وہ ہماری اولاد میں ہمیشہ کے لیے موجود رہتے ہیں۔ یہ قانون سرطان زدہ خلیوں پر لاگو نہیں ہوتا..... وہ اس قانون سے مستثنیٰ ہیں..... یہ ہمیشہ زندہ رہنے..... ہمیشہ باقی رہنے

پہنچتے تھے۔ جوں جوں تہذیب ترقی کرتی چلی گئی ہم نے ایسے خطرات پر بخوبی قابو پالیا لہذا اب زیادہ لوگ بڑھاپے کی حدود کو پہنچ جاتے ہیں اور بڑھاپے کا تجربہ کرتے ہیں۔ اس نظریے کے مطابق عمر رسیدگی فطری قوانین کے متضاد نہیں ہے کیونکہ فطرت خصوصی طور پر اس عمل کی مخالفت پر کمر بستہ نہیں ہے۔ بالفاظ دیگر آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ بڑی عمر میں موت سے ہمکنار ہونا ایک غیر فطری عمل نہیں ہے۔ تہذیب اور ٹیکنالوجی نے انسانی زندگی کو وسعت عطا کی ہے..... انسانی زندگی کو طویل بنانے میں معاون ثابت ہوئی ہے اور طویل عمر کے قدرتی رازوں کو فاش کیا ہے۔

اس عمل کو جانوروں کی دنیا میں بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ بہت ہی کم جانور بڑھاپے کی عمر کو پہنچتے ہیں۔ بہت سے جانور شکاریوں کے ہاتھوں مارے جاتے ہیں..... حادثات میں مارے جاتے ہیں..... یا بیماریوں کی وجہ سے موت سے ہمکنار ہو جاتے ہیں۔ تاہم اگر ہم ان میں سے کئی ایک جانوروں کی نگہداشت کریں اور ان کو ابتری صورت حال سے دوچار ہونے سے بچائیں..... مثال کے طور پر چڑیا گھر میں..... یا گھروں میں پالتو جانور پالتے ہوئے..... تب یہ جانور قبل از وقت موت کا شکار نہیں ہوں گے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بڑھاپے کی حدود میں داخل ہو جائیں گے۔

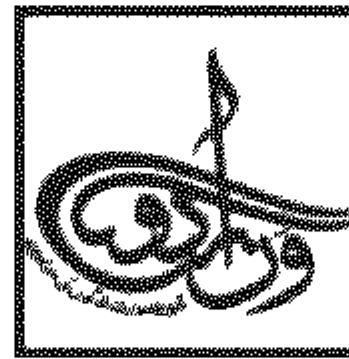
ہم بڑھاپے کی دہلیز پر کیسے پہنچتے ہیں؟

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم کیوں بڑھاپے کی منزل تک جا پہنچتے ہیں؟ لہذا اس سوال کے جواب میں چند ایک وضاحتیں اور جوابات پیش کیے جاسکتے ہیں۔

لیکن ہم کیوں بوڑھے ہوتے ہیں؟

وہ کیا چیز ہے جو ہمیں بڑھاپے کی وادی میں دھکیل دیتی ہے؟

اس بارے میں بہت سے نظریات موجود ہیں مگر کوئی بھی نظریہ فیصلہ کن اہمیت کا



دور و نوب نامی ایک ڈاکٹر اس قسم کے تجربات کا بہت بڑا علمبردار تھا۔ ایک اور ڈاکٹر جو نامور معالج بھی تھا اور اس کا نام چارلس براؤن سیکوارڈ تھا..... اس نے اپنے آپ کو ایسے ٹیکے لگائے جو مختلف جانوروں کے خسیوں کے جوہر سے تیار کیے گئے تھے۔ اس نے یہ دعویٰ کیا کہ اس کے اس عمل درآمد کی وجہ سے اس کی ذہنی قوت میں اضافہ ہو گیا تھا..... اس کی اعصابی قوت میں اضافہ ہوا تھا۔ اگرچہ ان تجربات نے اپنے دور کے سائنسی حلقوں میں کھلبلی مچائی تھی لیکن ان تجربات کی بھینٹ چڑھنے والا کوئی بھی فرد اتنی دیر تک زندہ نہ رہ سکا کہ وہ اپنی زبان سے اپنی داستان بیان کرتا۔

تھائی رائیڈ گلیٹنڈ

تھائی رائیڈ گلیٹنڈ..... تھائی رائیڈ یونانی لفظ ہے جس کا مطلب ہے شیلڈ کی طرز..... یہ گلیٹنڈ گلے میں پایا جاتا ہے اور جسم کے نظام کو باقاعدہ بناتا ہے۔

اگر تھائی رائیڈ گلیٹنڈ زیادہ فعال کارکردگی کا حامل ہوگا تو جسم بے اختیار ہو جائے گا..... بے چینی اور اضطراب کا شکار ہو جائے گا..... مزاج چڑچڑا ہوا جائے گا..... ایسا شخص زیادہ کھائے گا مگر اس کا وزن کم ہوتا جائے گا۔

دوسری جانب اگر تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کم فعال کارکردگی کا حامل ہوگا تو نتائج اس کے برعکس ہوں گے..... کارگزاری میں کمی واقع ہوگی..... وزن بڑھے گا..... غنودگی طاری ہوگی..... قبض کی شکایت ہوگی اور دل کی دھڑکن میں کمی واقع ہوگی۔

بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ تھائی رائیڈ ہارمون میں تبدیلی دیگر ہارمونز پر بھی اثر انداز ہوتی ہے اور اس کے زیر اثر جسمانی اعضاء کو ناقابل تلافی نقصان پہنچتا ہے۔ دونوں صورتوں میں ہمیں تحفظ فراہم کرنے کی بجائے ہماری شیلڈ ہمیں دھوکا دے جاتی ہے۔

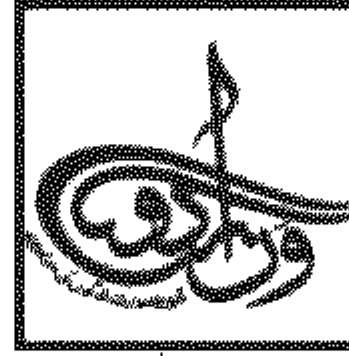
کے قابل ہوتے ہیں کیونکہ ان میں ایسی صلاحیت ہوتی ہے کہ صحت مند خلیوں سے توانائی چرا سکیں تاکہ اپنے آپ کو بحال یا قائم دائم رکھ سکیں۔ سرطان موت کا سبب بنتا ہے جبکہ جینز زندگی تخلیق کرتے ہیں۔ یہ قدرت کا کس قدر حیران کن کارنامہ ہے..... وہ موت اور زندگی کے لیے ایک ہی طریق کار استعمال میں لاتی ہے اور بیک وقت استعمال میں لاتی ہے۔

کچھ لوگ اپنے جسم کی ٹھکست و ریخت کی مرمت میں دیگر لوگوں سے بہتر ثابت ہوتے ہیں اور اس طرح وہ دیگر لوگوں کے مقابلے میں چند برس زائد زندگی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ لیکن وہ مستعار لیے گئے وقت کے تحت زندہ رہتے ہیں کیونکہ وہ جو کچھ بھی کرتے ہیں ایک دن ایسا بھی آئے گا کہ ان کی مخصوص توانائی اپنے اختتام کو پہنچ جائے گی اور ان کے جینز ان کے جسموں کو چھوڑ دیں گے (یعنی موت) اور نیا جسم حاصل کر لیں گے (ان کی اولاد) یہ مرغی اور انڈے جیسی صورت حال کے مترادف ہے جس کے تحت ایک اور انڈا بنایا جاتا ہے۔ اسی طرح ہم بھی جینز ہیں جو مزید جینز بنانے کا ایک ذریعہ ہیں۔

ہارمونز

بڑھاپے کا ایک اور نظریہ ہارمونز کے گرد گھومتا ہے۔ اس میں ہارمونز کا نظام ملوث ہے۔ یہ نظریہ یہ انکشاف کرتا ہے کہ بڑھاپا اس لیے طاری ہوتا ہے کہ جسم کے مختلف ہارمونز عدم اعتدال کا شکار ہو جاتے ہیں..... بالکل اسی طرح جس طرح ایک آرکسٹر اپنے کنڈیکٹر کے بغیر اپنی پرفارمنس دے رہا ہو..... آپ اس کے شور و غل اور بے ترتیبی کا اندازہ بخوبی کر سکتے ہیں۔

یہ خیال کہ ہارمونز بڑھاپا طاری ہونے کی ایک بڑی وجہ ہیں کئی عشروں تک مقبول عام رہا اور ڈاکٹر اسی نظریے کے تحت اپنے تجربات سرانجام دیتے رہے۔ مثال کے طور پر کتے کے جنسی ہارمونز کے ٹیکے..... تاکہ معمر افراد کو دوبارہ جوانی سے ہمکنار کر سکیں۔



دی تھائی مس

یہ عضو نازل حالات میں تھائی رائیڈ گینڈ سے دور واقع نہیں ہوتا۔ یہ زندگی کے آغاز میں ہی اپنی مکمل کارکردگی کا مظاہرہ شروع کر دیتا ہے۔ یہ جو ہارمون تیار کرتا ہے وہ تھائی مونس کہلاتا ہے جو کہ بلوغت کے لیے اور جسم کے مدافعتی نظام کے لیے انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ تاہم وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ تھائی مونس کی سطح گرتی جاتی ہے۔ کچھ ماہرین کے بقول یہی وہ کلید ہے جو بڑھاپے کے قفل کو کھولتی ہے۔ جسم کے مدافعتی نظام کی ناکامی..... خواہ یہ تھائی مونس ہارمون کی کمی کی وجہ سے ہو یا دیگر وجوہات کی بنا پر ہو..... بڑھاپے کی آمد کا باعث بنتی ہے۔

میلائون

ہم سب لوگوں کے دماغ میں وقت کی پیمائش کا میکانیکی نظام پایا جاتا ہے..... حتیٰ کہ ان لوگوں کے دماغ میں بھی موجود ہوتا ہے جو دیر سے پہنچنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ہمارا اندرونی حیاتیاتی کلاک وقت کی پیمائش کے علاوہ دن اور رات کی پیمائش بھی کرتا ہے حتیٰ کہ موسموں کو بھی مد نظر رکھتا ہے۔ بڑھاپا اس وقت طاری ہوتا ہے جبکہ یہ کلاک بتدریج کنٹرول سے باہر ہو جاتے ہیں۔ یہ دعویٰ بھی کیا گیا ہے کہ میلائون ان کو باقاعدہ بنا سکتا ہے اور اس طرح بڑھاپا طاری ہونے کے عمل میں سست روی پیدا کی جاسکتی ہے۔

دماغ میں ایک چھوٹی سی غدود ہوتی ہے جو میلائون ہیا کرنے کا باعث بنتی ہے اور کچھ تہذیبیں اسے روح کا مرکز بھی تسلیم کرتی ہیں اور کچھ اس امر پر یقین رکھتی ہیں کہ یہ ہماری تیسری آنکھ ہوتی ہے جو ہمیں خطرات سے آگاہ کرتی ہے۔

اس بارے میں خواہ کچھ ہی کیوں نہ سمجھا جائے..... عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ میلائون کی افزائش بھی کم ہو جاتی ہے اور وقت کی تشریح زیادہ مشکل ہو جاتی ہے۔ وہ سائنس

وان جنہوں نے پختہ کار لوگوں میں وقت گزرنے کے احساس کا مطالعہ کیا وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ بڑھاپے کے دور میں وقت سست روی کے ساتھ گزرتا ہے۔ بوڑھے لوگ وقت کے گزرنے کا احساس بخوبی نہیں کر سکتے۔ مثال کے طور پر وہ یہ تصور کرتے ہیں کہ 60 منٹ گزر چکے ہیں جبکہ حقیقت میں ابھی 45 منٹ گزرے ہوتے ہیں۔

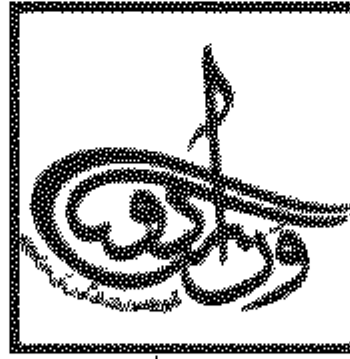
میلائون آپ کو نیند کی وادی میں دھکیلنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کی کمی بڑھاپے کا سبب بنتی ہے حالانکہ اس بارے میں زیادہ شواہد موجود نہیں ہیں۔

گروتھ ہارمون

گروتھ ہارمون (جی۔ ایچ) کے ساتھ علاج معالجہ بڑھاپے کے سدباب کے لیے موزوں ثابت ہوا ہے۔ یہ بات پایہ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ ہماری عمر جس قدر بڑھتی ہے ہم اس قدر گروتھ ہارمون سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ گروتھ ہارمون بچوں میں بڑھنے پھولنے کے عمل میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور بالغ افراد میں بھی نشوونما کی بحالی میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان کی دیگر کارگزاریوں کے علاوہ ایک اہم گزاری یہ بھی ہے کہ یہ عضلات/پٹھوں..... جلد..... ہڈیوں کی بانٹوں/خلیوں کو قوی حالت میں رکھتے ہیں۔

چند برس قبل جی۔ ایچ کو زندگی کو طوالت بخشنے والا عنصر تصور کرتے ہوئے اس میں دلچسپی یعنی شروع کی گئی تھی۔ ماہرین اور ارباب تحقیق نے 60 اور 80 برس عمر کے مردوں کا مطالعہ کیا۔ انہیں یہ معلوم ہوا کہ ان میں سے زیادہ تر مردوں کے جسموں میں جی۔ ایچ کی سطح کم تھی۔ ان ماہرین نے دیگر عناصر بھی زیر غور رکھے مثلاً جلد کی موٹائی..... عضلات کا وزن اور بلڈ پریشر وغیرہ۔ وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ جوں جوں لوگوں کی عمر بڑھتی ہے ان میں درج ذیل تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔

- ◆ ان کے عضلات کے وزن میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- ◆ ان کی ہڈیاں اور جلد مسلسل پتلی ہوتی رہتی ہے۔



◆ ان کے جسم میں چکنے مادوں کا ذخیرہ بڑھ جاتا ہے۔

ان نتائج کے پیش نظر انہوں نے نصف مریضوں کو کئی ہفتوں تک مصنوعی جی۔ ایچ دیا اور دیگر نصف مریضوں کا فرضی علاج جاری رکھا۔ اس مطالعہ کے اختتام پر ماہرین نے دوبارہ اپنی تحقیق سرانجام دی۔

اس تحقیق کے نتائج نے ماہرین کو حیران کر دیا۔ وہ مریض جن کی جی۔ ایچ کی کمی پوری کر دی گئی تھی ان کے بڑھاپے کے آثار معدوم ہونے لگے تھے۔ ان کی جلد موٹی اور مضبوط ہو چکی تھی۔ ان کے عضلات اس قدر مضبوط ہو چکے تھے جس قدر مضبوط ایک 40 سالہ مرد کے ہوتے ہیں اور ان کی کارکردگی بھی اس سطح کی ہو چکی تھی جس سطح کی 40 برس کی عمر میں تھی۔ ان کے جسموں سے فاضل چربی بھی ختم ہو چکی تھی اور ان کے گردے بھی بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے تھے۔

جی۔ ایچ کے دیگر ممکنہ اثرات میں جنسی کارکردگی کی بہتری اور جسم کے مدافعتی نظام کی بہتری بھی شامل ہے۔ یہ اثرات علاج معالجہ ختم ہونے کے بعد زیادہ دیر تک برقرار نہ رہ سکے۔ لہذا ان اثرات کو قائم رکھنے کے لیے سالہا سال تک مسلسل علاج معالجے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے تاکہ بڑھاپے کے اثرات کا سدباب ممکن ہو سکے۔ تمام تر ہارمونز کی کمی کو پورا کرنے کے لیے لمبے دورانیے کے علاج معالجے کی ضرورت ہوتی ہے جس طرح ذیابیطس کے مریض کو روزانہ انسولین کے ٹیکے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آزمائشی علاج معالجے کے بعد کچھ امریکی..... میکسیکن اور سوئزر لینڈ کے ڈاکٹروں نے معمر افراد کے لیے جی۔ ایچ علاج معالجے کی پیش کش کر دی۔ برطانیہ میں بھی چند ڈاکٹر اس قسم کا علاج معالجہ کر رہے ہیں۔ تاہم زیادہ قدامت پسند سائنس دان اس علاج کے مابعد اثرات سے خائف ہیں۔ یہ اثرات مختصر دورانیے کے حامل بھی ہو سکتے ہیں اور طویل دورانیے پر بھی مشتمل ہو سکتے ہیں۔ ان مابعد اثرات میں درج ذیل بیماریاں شامل ہیں۔

◆ ہائی بلڈ پریشر

◆ ذیابیطس

◆ سرطان

ہم مزید تحقیقات کے نتائج کے منتظر ہیں۔

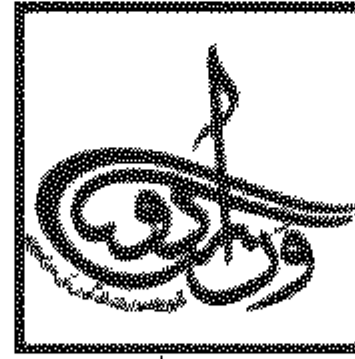
جی۔ ایچ علاج معالجے کی ایک اور خامی یہ ہے کہ یہ علاج معالجہ انتہائی مہنگا ہے۔ مثال کے طور پر سوئزر لینڈ میں ایک برس کے ٹیکوں کی قیمت 30,000 ڈالر ہے (یا 4 ماہ کے ٹیکوں کی قیمت 9,000 ڈالر ہے) اس ٹیکوں کا آغاز میڈیکل سنٹر سے کیا جاسکتا ہے اور مابعد مریض اسے اپنے گھر میں بھی جاری رکھ سکتا ہے۔ ہفتے میں تین مرتبہ مریض اپنے آپ کو یہ ٹیکے لگاتا ہے۔

تمام مریض اس علاج معالجے کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔ وہ مریض جو ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہوں یا ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہوں یا سرطان کے مرض میں مبتلا ہوں..... وہ اس علاج معالجے کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔

جی۔ ایچ قانونی طور پر ان بچوں کو بھی دیا جاتا ہے جن میں جی۔ ایچ کی کمی پائی جاتی ہو۔ لہذا یہ علاج معالجہ ایک غیر قانونی علاج معالجہ نہیں ہے۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ جی۔ ایچ کا استعمال بڑی عمر کے بالغوں کے لیے اس لیے موزوں نہیں ہوتا کیونکہ اس کے مابعد اثرات کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔ لہذا ڈاکٹر اس علاج معالجے کو پسند نہیں کرتے۔ 4 ماہ کے علاج معالجے کی بنیادی لاگت برطانیہ میں 2,500 پونڈ (4,000 ڈالر) ہے۔ اگر جی۔ ایچ کی تیاری کے زیادہ موثر ذرائع دریافت ہو گئے تو اس علاج معالجے کی لاگت میں قرار واقعی کمی کا امکان ہے۔

جی۔ ایچ کی افزائش کو کچھ خاص نوعیت کی غذائیں استعمال کرنے کی بدولت بھی ممکن بنایا جاسکتا ہے۔ جن کا تذکرہ مابعد پیش کیا جائے گا۔ تاہم جسم میں جی۔ ایچ کی سطح کو بڑھانے کا بہترین ذریعہ باقاعدہ ورزش ہے۔

بہر کیف مختصر طور پر یہ کہا جاسکتا ہے جسم کے مختلف ہارمونز کی تبدیلی بڑھاپے کا باعث بنتی ہے۔



سے کچھ طریقے کامیابی سے بھی ہمکنار ہو چکے ہیں۔

ایک نئے طریق علاج کے تحت پروٹین کے زیادہ نفیس جوہر/ خلاصے استعمال کیے جاتے ہیں جو تھامیک پروٹین اے کہلاتے ہیں۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ان کی سپلائی کی بدولت کئی ایک مدافعتی خلیوں کی کارکردگی بہتر ہوگی۔ یہ پروٹین پاؤڈر کی شکل میں دستیاب ہے۔ تاہم کچھ ڈاکٹر اس نقطہ نظر کے حامی ہیں کہ چونکہ یہ پروٹین معدے میں پہنچتی ہے یہ غیر فعال ہو جاتی ہے اور اس طرح اس کو استعمال کرنے سے کسی قسم کا کوئی بھی استفادہ نہیں کیا جاسکتا۔

تھائی مونس کی کمی کے علاوہ بھی کئی ایک عناصر ایسے ہیں جو ہمارے جسم کے مدافعتی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔

یہ عناصر کون کون سے ہیں؟

ان میں درج ذیل عناصر شامل ہیں:

◆ تخلیقی عناصر

◆ آلودگی

◆ ناقص خوراک

◆ تناؤ..... کھنچاؤ..... اور دباؤ کی زیادتی

◆ کئی اقسام کی ادویات کا استعمال

یہ سب کچھ ہمارے جسم کے مدافعتی نظام کو متاثر کرتا ہے اور اس کی کارکردگی میں کمی واقع کرنے کا سبب بنتا ہے۔

کئی اقسام کی جلدی بیماریاں اور دیگر اقسام کی بیماریاں بھی جسم کے مدافعتی نظام کو کمزور کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ ہمارا جسم اس امر کی شناخت کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے کہ کیا کچھ اس کا اپنا ہے اور کیا کچھ اس کا اپنا نہیں ہے۔ لہذا وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مدافعتی نظام کی دفاعی میکانی شکست و ریخت کا شکار ہو جاتی ہے اور وہ دوست اور دشمن کی پہچان بھلا دیتی ہے۔

دفاعی نظام کی ناکامی

ہم کیوں بڑھاپے کا شکار ہوتے ہیں؟

ہم اس لیے بڑھاپے کا شکار ہوتے ہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے خلاف جنگ لڑنے کی ہماری اہلیت ماند پڑ جاتی ہے..... گویا ہم اس اہلیت سے محروم ہو جاتے ہیں؟

ہم بیماریوں کے خلاف جنگ لڑنے کی اہلیت سے کیوں محروم ہو جاتے ہیں؟ ہم بیماریوں کے خلاف جنگ لڑنے کی اہلیت سے اس لیے محروم ہو جاتے ہیں کہ ہمارے جسم کا مدافعتی نظام زوال پذیر ہو جاتا ہے..... یہ نظام ناقص کا شکار ہو جاتا ہے۔ جنسی پختہ کاری کے دور میں اس نظام کا زوال شروع ہو جاتا ہے۔

مدافعتی نظام مالیکول (ریزے..... ذرے)..... خلیوں..... اور زہریلے کیمیاوی کمپاؤنڈز پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ان خلیوں کو بھی کنٹرول کرتا ہے جو ایٹارل ہو چکے ہوتے ہیں اور اپنی معمول کی کارگزاری کی اہلیت کھو چکے ہوتے ہیں۔

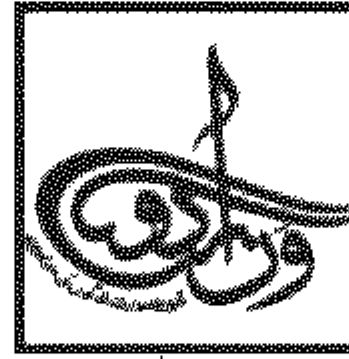
مدافعتی نظام کو دو بڑے حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

◆ مدافعتی خلیے

◆ مدافعتی مالیکولز..... ان کو اینٹی باڈیز بھی کہا جاتا ہے۔

خلیے (Cells)..... زیادہ تر خون کے سفید ذرات..... جسم میں بیرونی میٹریل کی شناخت کے ذمہ دار ہوتے ہیں اور ان کو نیست و نابود کرنے کے بھی ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ خلیے تھائی مس گلینڈ کے زیر اثر ہوتے ہیں جو وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ زیادہ تھائی مونس مہیا نہیں کرتا اور مدافعتی مسائل بڑھ جاتے ہیں۔

تھائی مس گلینڈ کو تحریک دینے کے لیے..... اسے فعال بنانے کے لیے سائنس دان جانوروں کے تھائی مس کے جوہر/ خلاصے استعمال کرتے ہیں تاکہ انسانوں میں اس کی کمی کو پورا کرنا ممکن ہو سکے۔ کئی ایک علاج طریق زیر استعمال لائے گئے ہیں..... ان میں



دادا، دادی لمبی عمر پاتے ہیں ان لوگوں کے بھی درازی عمر کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

بڑھاپے کی تھیوریوں کا خلاصہ

بڑھاپے کی بڑے بڑے نظریات کے مطابق..... توانائی میں کمی..... ہارمونز کی سطح کا گرنا..... مدافعتی نظام کی کمزوری..... اور تخلیقاتی عناصر..... یہ سب کچھ بڑھاپے کا سبب بنتا ہے۔ کئی ایک مواقع پر یہ نظریات ایک دوسرے کے متضاد بھی پائے جاتے ہیں۔ لہذا یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ بہت سے مختلف عناصر بڑھاپے کا سبب بنتے ہیں اور بڑھاپے کی ایک ہی بڑی وجہ ہرگز نہیں ہے۔

اس سلسلے میں تحقیق کا عمل جاری اور ساری ہے کہ بہت سے سائنس دان پر امید ہیں کہ وہ بڑھاپے کے سدباب کے لیے علاج معالجہ دریافت کرنے میں ضرور کامیاب ہوں گے اور بڑھاپا بنی نوع انسان کو جلد اپنی گرفت میں نہیں لے سکے گا۔

اس دوران بڑھاپے کے سدباب کے کئی ایک معالجات موجود ہیں..... ان میں قدرتی معالجات اور مصنوعی معالجات دونوں شامل ہیں۔ جن کا مقصد ہماری زندگی کے دورانیے کو طوالت فراہم کرنا ہے..... ہماری زندگی کو طویل بنانا ہے..... ہمیں درازی عمر سے نوازنا ہے۔ تاہم محض ہماری زندگی کے ماہ و سال ہی مد نظر نہیں رکھے جاسکتے۔ ہمیں اپنی زندگی کے ماہ و سال بڑھانے کے ساتھ ساتھ اپنی جوانی..... خوشی..... صحت اور معیار زندگی کو بھی بڑھانے کی جانب اپنی توجہ مرکوز کروانی ہوگی۔ آئندہ ابواب میں ہم حصول مقصد کے کئی ایک طریقوں کا مطالعہ کریں گے جو بڑھاپے کے کئی ایک نظریوں پر اپنی بنیاد استوار کرتے ہوں گے۔ مثلاً

◆ منتخب غذا استعمال کرنے کی بدولت آپ اپنی صحت کو شکست و ریخت سے بچا سکتے ہیں۔

بڑھاپا طاری کرنے والا جین؟

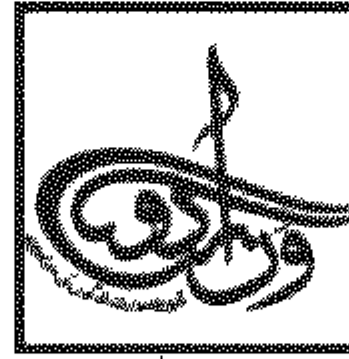
بڑھاپے کا تخلیقاتی نظریہ یہ بیان کرتا ہے کہ ہماری ڈی این اے کی گہرائیوں میں کہیں نہ کہیں ایسے جین چھپے ہوتے ہیں جو ہمارے جسم کے اندر فاسد کیمیکلز کی افزائش کو تیز تر کرتے ہیں جو بالآخر ہمارے جسم کے عضلات کو بڑھاپے سے دوچار کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ بالفاظ دیگر بڑھاپا بیرونی نقصان کے نتیجے میں ظہور پذیر نہیں ہوتا بلکہ یہ پروگرام ہمارے جسم کے اندر ہی پروان چڑھتا ہے۔ ایک ایسا تباہ کن نظام جو پہلے سے ہی ہمارے جسم میں موجود ہوتا ہے۔

اس نظریہ کے مطابق کچھ جینز اس وقت تک غیر فعال رہتے ہیں حتیٰ کہ ہم آخری عمر کو جا پہنچتے ہیں جبکہ وہ اچانک بیدار ہوتے ہیں اور ہمیں بڑھاپے کی منازل پر پہنچا دیتے ہیں۔ دیگر جینز ہماری زندگی کے ابتدائی برسوں کے دوران فعال انداز میں ہمیں صحت مند رکھتے ہیں..... صحت سے ہمکنار رکھتے ہیں اور مابعد وہ ہمارے خلاف ہو جاتے ہیں۔

سائنس دان اس بارے میں پر یقین نہیں ہیں کہ آیا یہ جینز نارمل انسانوں میں پائے جاتے ہیں یا نہیں..... مگر ان کو یہ شواہد بھی ملے ہیں کہ اس قسم کے جینز کیڑوں مکوڑوں میں بہر حال پائے جاتے ہیں۔ اگر ان کیڑوں مکوڑوں میں بڑھاپا طاری کرنے والے جینز پر قابو پالیا جائے تو وہ دیگر کیڑوں مکوڑوں کی نسبت زیادہ طویل عمر پاتے ہیں۔

بہت سے ماہرین اس نقطہ نظر کے حامل ہیں کہ انسانوں میں وہ جینز نہیں پائے جاتے جو بڑھاپے کا باعث بنتے ہیں کیونکہ فطرت کے پاس اس قدر فاضل وقت موجود نہیں ہوتا کہ وہ ان جینز کی نشوونما کا اہتمام کرے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ فطرت کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ وہ ہمیں ہلاکت سے دوچار کرنے کے لیے خصوصی جینز کی نشوونما کرے کیونکہ ہماری ہلاکت کے لیے بیماریاں ہی کافی ہیں۔

بڑھاپا طاری کرنے میں جینز جو بھی کردار ادا کرتے ہوں..... یہ بات واضح ہے کہ کئی خاندانوں میں درازی عمر پانے کی مثال قائم رہتی ہے۔ وہ لوگ جن کے والدین یا



منہ..... نظام ہضم..... اور ہڈیاں

بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ منہ کر خشک محسوس ہوتا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ لعاب دہن کی مقدار عام طور پر کم ہو جاتی ہے۔ وہ غدود جو لعاب دہن مہیا کرتے ہیں وہ اب بھی اپنی کارگزاری نارمل انداز میں سرانجام دے رہے ہوتے ہیں اور وہ ان اجزاء کی تیاری لگے ہوتے ہیں جو مناسب طور پر چبانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

منہ خشک ہونے کے دیگر اسباب میں کئی اقسام کی ادویات کے مابعد اثرات بھی شامل ہوتے ہیں۔ ان میں بلڈ پریشر کی ادویات بھی شامل ہیں۔

بڑھاپے کے دور میں کچھ لوگوں کے مسوڑھے بھی خراب ہو جاتے ہیں اور انفیکشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہذا دانت بھی کمزور ہو کر گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

بڑھاپے میں صحت بخش غذائیں اور ادویات بھی اس قدر کارگر ثابت نہیں ہوتیں۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ ایسی غذائیں اور ادویات استعمال کر رہے ہوتے ہیں جنہیں آپ کا جسم جذب نہیں کر پاتا۔ لہذا وہ بیکار ثابت ہوتی ہیں۔ گردے اور جگر کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے اور یوں یہ دونوں عضو بھی ست پڑ جاتے ہیں اور خون کے ذریعے مادوں کو بخوبی علیحدہ کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔

جسم میں چربی کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور ادویات کے مابعد اثرات کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ غذائی ضروریات بھی کم ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ 55 اور 75 برس کی عمر کے افراد کو پہلے کی نسبت 5 فیصد کم کلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس عمر کے بعد عمر میں ہر دس برس کے اضافے کے بعد ان افراد کو 7 فیصد کم کلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا اس عمر کے افراد کو کلوریز کی کم مقدار استعمال کرنی چاہیے۔

ہڈیوں میں بھی کیشیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ یہ بھی کمزور پڑنی شروع ہو جاتی ہیں۔

- ◆ اپنی طرز زندگی کو بہتر بناتے ہوئے..... آپ اپنی صحت کو ان بیرونی عناصر کے اثرات سے محفوظ رکھ سکتے ہیں جو آپ کی صحت کی خرابی کا باعث بن سکتے ہیں۔
- ◆ چینی ورزشیوں کی بدولت آپ اپنے جسم کے مدافعتی نظام کو تقویت بہم پہنچا سکتے ہیں۔
- ◆ اپنے ناقص ہارمونز کو تبدیل کرتے ہوئے آپ اپنی صحت کو بحال کر سکتے ہیں۔

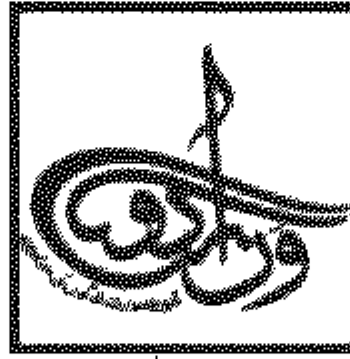
بڑھتی عمر کے ساتھ جسم کس طرح مائل بہ تبدیلی ہوتا ہے

کچھ لوگ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ اگر وہ صحت کے مسائل میں مبتلا ہیں تو اس کی بڑی وجہ ان کی بڑھتی ہوئی عمر ہے۔

حالانکہ یہ خیال بالکل غلط ہے..... یہ محض ایک خام خیالی ہے کیونکہ آپ بیمار ہوئے بغیر بھی بوڑھے ہو سکتے ہیں بالکل اسی طرح جس طرح آپ بوڑھے ہوئے بغیر بھی بیمار پڑ سکتے ہیں۔

آپ غالباً یہ سن کر حیران ہوں گے کہ بہت سے نام نہاد مسائل جن کا تعلق بڑھاپے کے ساتھ جوڑا جاتا ہے وہ عام مسائل ہوتے ہیں..... عام بیماریاں ہوتی ہیں جو قابل علاج ہوتی ہیں اور علاج معالجے کے بعد رفع ہو جاتی ہیں۔ اور یہ بیماریاں عمر کے کسی حصے میں بھی لاحق ہو سکتی ہیں حتیٰ کہ بچے بھی ان میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

عمر کے ساتھ کیا کیا تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور کیا کیا تبدیلیاں واقع نہیں ہوتیں..... آپ کو اس امر سے آشنا کرنے کی غرض سے میں بڑھاپے کی وجہ سے آپ کے جسم میں عموماً آنے والی کچھ تبدیلیوں پر روشنی ڈالوں گا..... یہ وہ تبدیلیاں ہیں جو وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کے جسم میں رونما ہوتی ہیں۔ آپ ان تبدیلیوں کے بارے میں جان کر ہرگز مایوس نہ ہوں کیونکہ ہم ان تبدیلیوں سے بچنے کے لیے کئی اقدامات کرے سکتے ہیں۔



دل

نارمل عمر کے دوران ہماری نبض کی رفتار میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی (دل کی رفتار جبکہ ہم بیٹھے ہوئے ہوں یا لیٹے ہوئے ہوں)..... لیکن یہ تبدیلی اس وقت منظر عام پر آتی ہے جب ہم ورزش کا آغاز کرتے ہیں۔ ان فٹ لوگوں کے دل کی دھڑکن دوران ورزش تیز ہوگی..... ان کی نبض کی رفتار تیز ہوگی کیونکہ ان کا دل (ان فٹ ہونے کی وجہ سے) ہر ایک سٹروک کے ساتھ معقول مقدار میں خون پمپ نہیں کر رہا ہوگا۔ لہذا خون کی بڑھتی ہوئی طلب کو پورا کرنے کے لیے اسے زیادہ سرعت کے ساتھ پمپ کرنے کی ضرورت ہوگی۔

عضلات / اعصاب

عمر کے ساتھ ساتھ ہمارے اعصاب کی قوت بھی زوال پذیر ہو جاتی ہے۔ لیکن ورزش کی وجہ سے اس نقصان کی رفتار کو سست بنانا ممکن ہے۔ 45 برس کی عمر کے بعد اعصابی قوت کی زوال پذیری کی شرح ایک فی صد فی برس ہوتی ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ اعصابی بانٹیں / خلیے بھی کمزور پڑتے جاتے ہیں اور ورزش کے دوران آکسیجن کا استعمال بھی کم کارگر ثابت ہوتا ہے۔

اگر آپ اپنی اعصابی کمزوری میں کمی لانا چاہتے ہیں..... یا اپنی اعصابی کمزوری کو رفع کرنے کے خواہش مند ہیں تو پھر آپ باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں۔ وہ لوگ جو باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرتے ہیں وہ اپنے ہم عمر ایسے لوگوں کے مقابلے میں زیادہ مضبوط ہوتے ہیں جو ماضی میں باقاعدگی کے ساتھ ورزش نہیں کرتے رہے۔ بڑھاپے میں سخت ورزش کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ تھوڑی مگر باقاعدہ ورزش بھی کارگر ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ نوجوان ہیں تو آپ کو اپنے نوجوانی کے عہد میں باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرنی چاہیے تاکہ آپ بڑھاپے میں کمزوری سے بچ سکیں۔

جوڑ

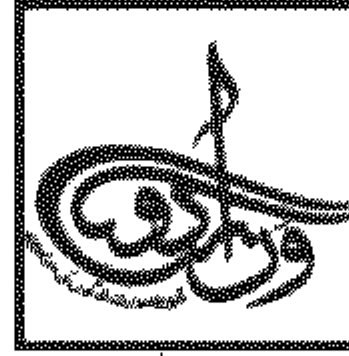
بڑھاپے کے دوران ہمارے جوڑ سخت پڑ جاتے ہیں اور ان کی حرکت پذیری نہ صرف مشکل ہوتی ہے بلکہ ماند بھی پڑ جاتی ہے۔ ان کی لچک ختم ہو جاتی ہے اور جوڑوں کو چکنائی فراہم کرنے والا مادہ بھی اپنے اختتام کو جا پہنچتا ہے۔ اگر جوڑوں کی شکست و ریخت کا عمل تیز رفتاری کے ساتھ جاری رہے تو انسان جوڑوں کی تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس تکلیف کا ازالہ (جوڑوں کی درد) ناممکن نہیں لیکن مشکل ضرور ہے اور جوڑوں کو مزید شکست و ریخت سے بچانا ممکن ہو سکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے باقاعدہ ورزش کی ضرورت ہوتی ہے اور اس ورزش کی بدولت جوڑوں کی لچک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

دماغ

بڑھاپے کے دوران ذہانت میں معمولی فرق آ جاتا ہے۔ وہ لوگ جو اپنی نوجوانی کے دور میں اونچی سطح کا آئی کیور کھتے تھے۔ ایسے لوگ جب بڑھاپے کی عمر کو پہنچ جاتے ہیں تو اس وقت بھی ان کی بہت سی اہلیتیں برقرار رہتی ہیں۔

عمر بڑھنے کے ساتھ عام شخصیت میں کوئی فرق نمودار نہیں ہوتا بلکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کی تہیں کھلتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ معمر لوگ اپنی متعین راہوں پر قائم رہیں۔ یہ فرد کی ذات اور اس کے سماجی رتبے پر منحصر ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ غریب طبقے کے لوگ یا ورکنگ کلاس سے متعلق لوگ غیر لچکدار رویے کے حامل بن جاتے ہیں۔

فیصلہ سازی کی اہلیت اور مسائل حل کرنے کی اہلیت عام طور پر رو بہ زوال نہیں ہوتی..... حتیٰ کہ 75 برس کی عمر میں فیصلہ سازی کی اہلیت برقرار رہتی ہے۔ البتہ یہ اہلیت سست روی کا شکار ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ معمر افراد کے اعصابی خلیے دماغ کو اطلاعات فراہم کرنے میں کسی قدر تاخیر کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں بڑھاپے



خاص کی جانب خون کی روانی کم پڑ جاتی ہے لہذا استادگی / خیزی دیر سے ہوتی ہے۔ خواتین کے عضو مخصوص میں خشکی بڑھ جاتی ہے اور رطوبت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

لیکن ان معاملات سے محض تھوڑا بہت ہی فرق پڑتا ہے۔ کیونکہ بہت سی تحقیقات یہ ثابت کرتی ہیں کہ مردوں میں درج بالا ناقص عمر کی زیادتی کے باعث ہرگز وقوع پذیر نہیں ہوتے بلکہ کسی نہ کسی بیماری کی بنا پر وقوع پذیر ہوتے ہیں۔

ماہرین کے مطالعہ نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ مردوں میں جنسی قوت کی زوال پذیری 68 برس کی عمر میں دیکھنے میں آتی ہے اور خواتین میں یہی زوال پذیری 60 برس کی عمر میں دیکھنے میں آتی ہے۔ لیکن کئی ایک مطالعات نے یہ انکشاف بھی کیا ہے کہ اس سے بھی زیادہ عمر کے بعد زوال پذیری دیکھنے میں آتی ہے۔

مختصر یہ کہ جنسی کارکردگی اور عادت وغیرہ بڑھاپے میں بھی جاری رہتی ہے۔ وہ لوگ جو اپنی جوانی میں بھی جنس میں زیادہ دلچسپی نہ رکھتے ہوں وہ اپنے بڑھاپے میں بھی جنس میں زیادہ دلچسپی نہیں رکھتے۔

بڑھاپے کے فوائد

بڑھاپے میں انسان پر وقار اور سنجیدہ شخصیت کا حامل بن جاتا ہے۔ بڑھاپے کے کئی ایک فوائد بھی ہیں جن سے معمر افراد لطف اندوز ہوتے ہیں۔ نوجوان افراد کے مقابلے میں معمر افراد درج ذیل فوائد سے مستفید ہوتے ہیں:

- ◆ معمر افراد کو پسینہ کم آتا ہے۔
- ◆ معمر افراد کو چھینک کم آتی ہے۔
- ◆ معمر افراد کو الرجی کی شکایت کم ہوتی ہے۔
- ◆ معمر افراد سفر سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

کے دور میں اس وقت ذہنی قباحتیں دیکھنے میں آتی ہیں جبکہ وقت کا دباؤ برقرار ہو اور جبکہ کام زیادہ پیچیدگی کا حامل ہو۔ جب ایک ہی نوعیت کا کام بار بار انجام دینا پڑے تب مسئلہ کسی قدر آسان ہو جاتا ہے۔

بڑھاپے کی وجہ سے یادداشت بھی متاثر ہو سکتی ہے اور یادداشت میں بہتری کے لیے مختلف حکمت عملی استعمال کرنی چاہیے۔

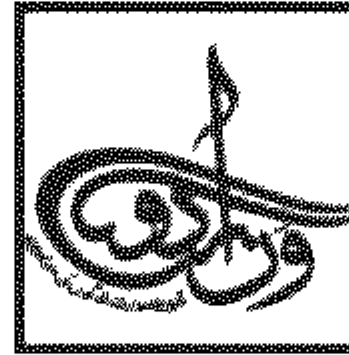
حواسِ خمسہ

ہماری بصارت اور قوتِ سماعت بھی عمر کے اثرات سے محفوظ نہیں رہ سکتی۔ ہماری بصارت اور قوتِ سماعت پر بڑھاپا اثر انداز ہو سکتا ہے اور انہیں متاثر کر سکتا ہے۔ لیکن قوتِ سماعت کا علاج ممکن ہے۔

جنسی تبدیلیاں

مردانہ قوت میں قابل غور حد تک کمی واقع نہیں ہوتی (استادگی / خیزی کی اہلیت برقرار رہتی ہے) بالفاظِ دیگر جنسی فعل کی خواہش برقرار رہتی ہے۔۔۔۔۔۔ یہ ایک نارمل عمر تک برقرار رہتی ہے۔ واضح رہے کہ میں یہاں پر جنسی خواہش کی بات کر رہا ہوں۔ اس کی کثرت یا زیادتی کی بات نہیں کر رہا ہوں۔ کئی ایک صورتوں کے تحت ادویات کے استعمال یا کسی قسم کی بیماری کی وجہ سے قوتِ مردی متاثر ہو سکتی ہے۔ لیکن اس کا عمر کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہے اور یہ مسئلہ کسی بھی مرد کے ساتھ کسی بھی عمر میں پیش آ سکتا ہے۔

60 برس سے زائد عمر کے حامل 70 فیصد افراد جنسی لحاظ سے فعال ہو سکتے ہیں۔ ایک 103 برس عمر کے مرد اور 90 برس عمر کی حامل اس کی بیوی کے درمیان باقاعدہ جنسی فعل سرانجام دینے کے بارے میں اطلاعات آن دی ریکارڈ ہیں۔ تاہم عمر کے ساتھ ساتھ کچھ تبدیلیاں بھی واقع ہوتی ہیں۔ بڑھتی عمر کے ساتھ مردوں میں انزال کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ انزال کے وقت مادہ کم خارج ہوتا ہے اور جنسی ہارمون رو بہ زوال ہو جاتے ہیں۔ عضو



باب نمبر 2

بڑھاپے کے اثرات

بہت سے لوگ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ بڑھاپا ایک بیماری ہے۔ تاہم بہت سے ماہرین اس نقطہ نظر کو باطل قرار دیتے ہیں۔ بڑھاپا آپ کی زندگی کا حصہ ہے۔ ایک مرحلہ ہے۔ یہ بھی ایک دور ہے۔ زندگی کا ایک دور۔ جس طرح شیر خوارگی کا دور زندگی کا ایک دور ہے۔ بچپن کا دور۔ زندگی کا ایک دور ہے۔ نوجوانی کا دور۔ زندگی کا ایک دور ہے۔ آپ کسی بھی طبی مسئلے سے دوچار ہوئے بغیر ہی بڑھاپے کے پر وقار دور میں داخل ہو سکتے ہیں۔

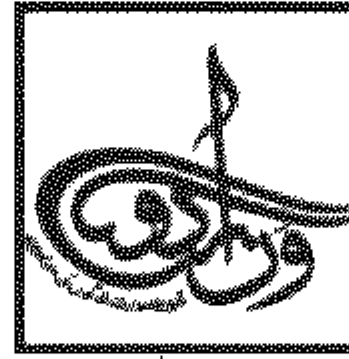
دراصل یہ کہنا غلط ہے کہ بڑھاپے کا دور مصائب کا دور ہوتا ہے۔ اگر پہلا دور (بچپن کا دور) زندگی کی تیاری سرانجام دینے کا دور ہوتا ہے اور دوسرا دور (بلوغت کا دور) محنت مشقت سرانجام دینے کا دور ہوتا ہے اور تیسرا دور (پختہ کاری کا دور) ذاتی طمانیت کا دور ہوتا ہے۔ جبکہ محض تیسرا دور (کہن سالی کا دور۔ بڑھاپے کا دور)۔ یہ وہ دور ہوتا ہے جس میں انسان موت سے ہمکنار ہوتا ہے۔ اس دور کو ممکن حد تک مختصر کرنا ممکن ہو سکتا ہے۔

اگرچہ بڑھاپے میں کچھ بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں لیکن ان بیماریوں کا لاحق ہونا ایک ناگزیر امر نہیں ہے۔ چند ایک ہلاک کرنے والی بیماریاں مثلاً دل کی بیماریاں اور سرطان وغیرہ۔۔۔۔۔ یہ ایسی بیماریاں ہیں جو مغربی طرز زندگی کے ساتھ منسلک ہیں اور ان کا عمر کے

- ◆ معمر افراد کو تکلیف / درد کا احساس کم ہوتا ہے۔
- ◆ معمر افراد کو ڈراؤ نے خواب کم آتے ہیں۔
- ◆ معمر افراد کی حس مزاج بہتر ہوتی ہے۔
- ◆ معمر افراد کو غصہ کم آتا ہے۔
- ◆ معمر افراد تناؤ..... کھنچاؤ..... اور تفکرات کا شکار کم ہوتے ہیں۔
- ◆ معمر افراد کا وزن اگر قدرے بڑھ بھی جائے..... اس کے باوجود بھی ان کو صحت مند قرار دیا جاتا ہے۔
- ◆ معمر افراد اگر خدا نخواستہ زخمی ہو جائیں تو ان کا زخم ٹھیک ہونے کے بعد ان کی جلد پر اپنا داغ یا نشان نہیں چھوڑتا۔

خلاصہ

اب تک آپ کو یہ احساس ہو چکا ہوگا کہ بڑھاپا ایک بیماری نہیں ہے بلکہ ایک فطری عمل ہے جو ہر ایک انسان پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اگرچہ بڑھاپے میں لوگ مختلف بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں لیکن ان میں سے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے یا ان کا کامیاب علاج معالجہ بھی ممکن ہے۔ بڑھاپا ہمارے ذہن اور جسم میں بھی کسی قدر تبدیلیوں کا باعث بنتا ہے اور ہم سب بڑھاپے میں ان تبدیلیوں کا نشانہ بنتے ہیں۔ ان تبدیلیوں سے بچا بھی جاسکتا ہے اور ان تبدیلیوں کو زائل بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس کا دار و مدار آپ کی اپنی ذات پر ہے۔



طویل عمر پانے اور نوجوان رہنے کا قدرتی راز

کردینی چاہیے۔ وہ لوگ جو اس آئیڈیا کے ساتھ متفق نہیں ہوتے وہ اپنا بڑھا پنا بہتر انداز میں گزارتے ہیں اور وہ سماجی اور طبی لحاظ سے اپنا بڑھا پنا کامیابی کے ساتھ گزارتے ہیں۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ آخری عمر کبھی کبھار سماجی تنہائی اور بوریٹ کا باعث بھی بنتی ہے۔ اس سے بچنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ معمر افراد کو بہت سے دوست بنانے چاہئیں یا پھر اپنے رشتے داروں کے ساتھ بڑھاپے کی عمر کو پہنچنے سے قبل ہی زیادہ سے زیادہ روابط استوار کرنے چاہئیں تاکہ وہ مستقبل کے مسائل سے بچ سکیں۔ گھر سے باہر نکلنے اور باقاعدگی کے ساتھ دیگر لوگوں کے ساتھ باہم مربوط ہونے کے عمل کو ہرگز نظر انداز نہ کریں تاکہ آپ کے سماجی روابط برقرار رہیں بلکہ رُو بہ ترقی رہیں۔

گزشتہ دو برسوں کے دوران آپ نے ایسی کتنی تقریبات میں شمولیت اختیار کی تھی جو کلب..... چرچ..... یا کسی سیاسی یا دیگر ادارے نے منعقد کی تھیں؟ اگر آپ کسی ادارے کے رکن ہیں تو آپ کے لیے آخری زندگی میں آپ کے تنہا رہ جانے کے مواقع بے حد کم ہو جاتے ہیں۔ محض کسی کلب کے ساتھ وابستہ ہو جانا ہی کافی نہیں ہے بلکہ آپ کو اس کی منعقد کردہ تقریبات میں بھی فعال حصہ لینا چاہیے اور آپ کو اس امر سے کوئی واسطہ نہیں رکھنا چاہیے کہ آپ کس قدر بوڑھے ہو چکے ہیں۔ اپنی زندگی کے آخری دور کے تیاری خوب خوب کریں اور یہ تیاری ہر لحاظ سے ہونی چاہیے یعنی:

- ◆ جسمانی لحاظ سے
- ◆ جذباتی لحاظ سے
- ◆ ذہنی لحاظ سے
- ◆ سماجی لحاظ سے
- ◆ مالی لحاظ سے

غرضیکہ ہر لحاظ سے تیاری کریں۔ آپ اس قدر جلد سبکدوشی اختیار نہ کریں بلکہ کبھی بھی سبکدوشی اختیار نہ کریں۔

طویل عمر پانے اور نوجوان رہنے کا قدرتی راز

ساتھ کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ بیماریاں محض اس لیے لاحق ہوتی ہیں کہ ہم ورزش نہیں کرتے..... سگریٹ نوشی ترک نہیں کرتے اور اپنی خوراک کا خاص خیال نہیں رکھتے۔

کچھ بیماریوں کا تعلق بڑھاپے کے ساتھ بھی جوڑا جاتا ہے لیکن یہ بیماریاں ان لوگوں کو بھی لاحق ہو سکتی ہیں جو معمر افراد میں شامل نہیں ہیں۔

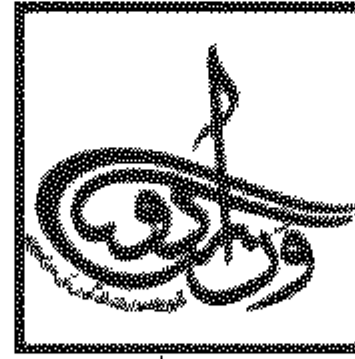
آپ کے جسم کے ساتھ خواہ کچھ ہی وقوع پذیر کیوں نہ ہو..... اگر آپ کا رویہ درست اور مثبت نوعیت کا ہے..... اگر آپ اپنے آپ کو نوجوان محسوس کرتے ہیں..... اور اگر آپ ہمیشہ مثبت سوچ رکھتے ہیں..... تب بڑھاپا آپ پر اثر انداز نہیں ہو سکتا اور آپ کی صحت کو تباہی و بربادی سے ہمکنار نہیں کر سکتا۔

بڑھاپے کا کامیابی کے ساتھ مقابلہ کس طرح ممکن ہوتا ہے

سماجی عمر رسیدگی ہماری صحت کے ضمن میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ لہذا کچھ متعلقہ نکات پر روشنی ڈالنا ضروری ہے۔
عمر رسیدگی کی تین بڑی سماجی تھیوریاں ہیں۔ یہ تھیوریاں عمر رسیدگی کو سماجی پس منظر کے تحت دیکھتی ہیں۔

سبک دوشی کی تھیوری

یہ تھیوری عمل رسیدگی کو ایک ایسا عمل تصور کرتی ہے جس کے تحت کوئی بھی فرد زندگی کی فعال کارگزاریوں سے سبک دوش ہو جاتا ہے اور معاشرے کے نئے اراکین کے لیے جگہ خالی کر دیتا ہے۔ اس عمل میں معاشرہ بھی اہم کردار ادا کرتا ہے اور وہ بھی اس فرد کو فعال زندگی سے سبک دوش کر کے اسے ریٹائرڈ کر دیتا ہے..... گویا ذمہ داریوں کے بوجھ سے آزاد کر دیتا ہے۔ فعال زندگی سے سبک دوشی کے پس منظر میں یہ لاشعوری خواہش پنہاں ہوتی ہے کہ اب موت سے ہمکنار ہونے کی تیاری شروع کی جائے۔ بہت سے معمر افراد یہ کہتے سنا دیتے ہیں کہ ان کا دور گزر چکا ہے اور اب انہیں نئی نسل کے لیے جگہ خالی



مستعدی / سرگرمی کی تھیوری

بڑھاپے کو قدرے ایک مختلف نقطہ نگاہ کے ساتھ دیکھنے کے عمل کو سماجی سائنس دان مستعدی / سرگرمی کی تھیوری کا عنوان دیتے ہیں۔ نوجوان لوگ زندگی کے تقریباً تمام میدانوں میں فعال ہوتے ہیں..... مستعد اور سرگرم ہوتے ہیں لیکن جوں جوں ان کی عمر بڑھتی ہے تو انہیں وہ اپنی کارگزاریوں سے سبک دوش ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کی

وجہ:

- ◆ ملازمت کی برخاستگی
 - ◆ فیملی کے اراکین کا نقصان
 - ◆ دوستوں کا نقصان
 - ◆ جسمانی وجوہات کی بنا پر مشاغل کا نقصان وغیرہ
- ہو سکتا ہے۔ لیکن کم فعال ہونے کی بنا پر لوگ اپنا کردار اور اپنی شناخت کھو بیٹھتے ہیں..... بالفاظ دیگر وہ سماجی لحاظ سے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔

ان نقصانات میں سے کئی ایک نقصانات پر قابو پانا ممکن ہو سکتا ہے۔ آپ:

- ◆ اپنے مشاغل کے ساتھ فعال رہ سکتے ہیں۔
 - ◆ جزوقتی ملازمت کے ساتھ فعال رہ سکتے ہیں۔
 - ◆ مطالعہ کے کسی نئے کورس میں داخلہ لے کر فعال رہ سکتے ہیں۔
- آپ کو یہ کوشش بھی کرنی چاہیے کہ آپ اپنی شناخت برقرار رکھیں اور اس سلسلے میں آپ اپنا ایک منفرد اسٹائل اپنائیں اور آپ بوڑھوں میں محض ایک اور بوڑھے کا اضافہ ثابت نہ ہوں۔

اگر آپ سماجی لحاظ سے فعال رہیں گے اور زندگی میں اپنی موجودگی کو لازم بنائیں گے تو دیگر لوگ آپ کو معاشرے کا ایک کارآمد فرد تصور کریں گے ایک ایسا فرد جس کے پاس کسی قدر اہم چیز پیش کرنے کے لیے موجود ہے اور جس کی عزت و توقیر کرنے کی

ضرورت ہے۔

کچھ لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کی اہلیتیں بھی زنگ آلود ہو چکی ہیں اور وہ اپنی اہلیتوں کے بارے میں پراعتماد نہیں رہتے۔ یہ ایک بُری سوچ ہے۔ آپ کو پراعتماد رہنا چاہیے اور اپنے آپ پر یقین رکھنا چاہیے خواہ آپ کی عمر کچھ ہی کیوں نہ ہو۔ آپ کی زندگی کے ابتدائی برسوں کے دوران جو کچھ وقوع پذیر ہو چکا تھا وہ سب کچھ انتہائی عمدہ اور دلچسپ ہو سکتا ہے..... لیکن اب بھی بہت سے خوشگوار برس آپ کے منتظر ہیں۔

تسلل کی تھیوری

سماجی عمر رسیدگی کی تیسری تھیوری ”تسلل کی تھیوری“ ہے۔ اس تھیوری کے پیش نظر بڑھاپے کو نوجوانی سے لے کر بڑھاپے تک جاری رہنے والے عمل کے تحت دیکھا جاتا ہے۔ یہ تھیوری یہ دعویٰ کرتی ہے کہ بڑھاپے کی وجہ سے شخصیت میں کوئی خاص تبدیلی واقع نہیں ہوتی۔

لوگ جب بوڑھے ہو جاتے ہیں..... ان کی خصوصیات جاری رہتی ہیں اور حالات کے مطابق نشوونما پاتی رہتی ہیں لیکن بنیادی شخصیت وہی رہتی ہے۔ ایک شرارتی چھوٹا لڑکا ایک نامعقول نوجوان شوہر ثابت ہوگا اور مابعد ایک جھگڑالو بوڑھا ثابت ہوگا۔ دوسری جانب ایک خوبصورت چھوٹی لڑکی ایک فیشن ایبل خاتون کا روپ دھارے گی اور مابعد ایک پروکار لیڈی کے طور پر منظر عام پر آئے گی۔ جیسا کہ ایک پینشنر نے کہا تھا کہ:

”میں یہ تسلیم کرتا ہوں کہ پینشن وصول کرتے وقت میں ایک

ریٹائرڈ شخص ہوتا ہوں..... لیکن دیگر حالات میں وہی شخص ہوں

جو میں اس وقت تھا جبکہ میں ایک ڈائرینگ انجینئر کے طور پر خدمات

سرا انجام دیتا تھا۔“

اپنی شخصیت کی کسی ایسی خامی سے عہدہ برآ ہونے کے لیے جو آپ کے لیے



ایک لمحے کے لیے مطالعہ ترک کریں اور اس بارے میں سوچیں۔
بہت سے لوگ اپنے ماضی کی غلطیوں کو درست کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور یہ خیال کرتے ہیں کہ ان کی ماضی کی زندگی ایک کامیاب زندگی نہ تھی۔ آپ کی صورت حال خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہو..... آپ کے لیے درست سمت اختیار کرنا مشکل نہیں..... اور اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ نے ماضی میں کسی قدر مواقع جالے کیے ہیں..... آپ ان مواقع کی حصول کی اب کوشش سرانجام دیں۔

خوشی کے حصول کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اپنے مستقبل پر نظر رکھیں۔

اپنے آپ سے یہ نازک سوالات پوچھیں:

کیا آپ نئے مقاصد کا تعین کرتے ہیں؟

کیا آپ آئندہ پانچ برسوں کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں؟

کیا آپ پرانے رسم و رواج اور پرانی اقدار کے ساتھ زندہ رہنا چاہتے ہیں یا

آپ جدید معاشرے میں زندہ رہ کر خوش ہیں؟

کیا آپ کسی کارکردگی کا مظاہرہ کرنا چاہتے ہیں..... کیا آپ اس کارکردگی

پر خوشی محسوس کریں گے؟

کیا آپ اس سلسلے میں پُر امید ہیں کہ سائنس کی ترقی آپ میں نمودار ہونے

والے بڑھاپے کے آثار میں تاخیر کا سبب بن سکتی ہے؟

ان سوالات پر میرا تبصرہ

وہ لوگ جو نئے مقاصد کا تعین کرتے ہیں۔ ان کا طرز یہ عمل یہ ظاہر کرتا ہے کہ وہ اپنے مستقبل پر یقین رکھتے ہیں اور انہوں نے ابھی امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑا۔ حتیٰ کہ مختصر دورانیے کے مقاصد کا تعین (ہفتہ وار یا ماہوار) بھی امید کو زندہ رکھتا ہے۔ یہ عمل آپ کے لیے یہ سہولت مہیا کرے گا کہ آپ معاشرے کے ساتھ فٹ رہ سکیں اور سماجی لحاظ سے بہتر طور پر ایڈجسٹ ہو سکیں۔

-1

سماجی مسائل کا باعث ثابت ہو..... آپ لچک کا مظاہرہ کریں اور اپنے آپ میں بہ آسانی تبدیلی پیدا کرنے کے گڑ سے آشنا ہوں۔ اگر آپ اس قدر بے لوج اور سخت واقع ہوئے ہیں اور کسی تبدیلی کے ساتھ نہیں نپٹ سکتے تو پھر آپ اپنی آخری عمر میں کسی قدر سماجی مشکلات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ماضی کے ساتھ چپے رہنے کی کوشش ہرگز نہ کریں بلکہ جدید تبدیلیوں کو گلے لگائیں۔ آپ روایتی قدروں کے حامل ہو سکتے ہیں..... لیکن ایسی قدروں کو اپنائیں جو آپ کے ارد گرد بسنے والی دنیا کو بھی قابل قبول ہوں۔

خوشی

خوشی عمومی صحت میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور بالخصوص سماجی صحت میں اس کا کردار انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

◆ کیا اب اپنی موجودگی زندگی سے مطمئن اور خوش ہیں؟

◆ کیا آپ اپنے جیون ساتھی کے ساتھ خوش ہیں؟

◆ کیا آپ کا کوئی جیون ساتھی نہیں ہے مگر اس کے باوجود بھی آپ خوش ہیں؟

◆ اگر آپ کو دوبارہ زندگی ملے..... تو آپ اس میں کسی قسم کی تبدیلی لانے کے

خواہاں ہوں گے۔

اگر آپ اپنے جیون ساتھی کے ساتھ ناخوش ہیں یا آپ جیون ساتھی کے حامل

ہیں اور اس امر پر ناخوش ہیں..... تو آپ کی یہ حالت نہ صرف قابل رحم ہوگی بلکہ یہ آپ کی

مستقبل کی صحت پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔

اپنے آپ سے سوال کریں کہ:

◆ وہ کون سی چیز ہے..... وہ کون سا امر ہے جو آپ کو خوش باش بنا سکتا ہے؟

◆ آپ اس بارے میں کیا کچھ کر سکتے ہیں؟

کسی بھی کام میں بہت زیادہ تاخیر درست اقدام نہیں ہے۔ جو کام بھی سرانجام

دینا ہے..... اسے ابھی اور اسی وقت انجام دے ڈالیں۔



زندگی میں نئے مواقع اور نئے تجربات کے متلاشی رہیں۔ کسی نئے کورس میں داخلہ لیں..... کسی ایسے کھیل میں حصہ لیں جسے آپ نے پہلے کبھی نہ کھیلا ہو..... ایک نئی جزوقتی ملازمت اختیار کریں..... کسی رسالے کے لیے کوئی کہانی یا ناول تحریر کریں..... نئے نظریات تخلیق کریں..... سیاست/مذہب/سائنس یا آرٹ کی نئی کارگزاریوں سے آشنائی حاصل کریں..... نئے خواب دیکھیں..... نئے چیلنجوں کی تلاش میں رہیں۔

2- اگر آپ یہ خیال کرتے ہیں کہ آپ کا مستقبل شاندار اور پروقار ہوگا..... جب آپ کی یہ سوچ جلد ہی حقیقت کا روپ دھار لے گی۔ آپ اپنے بڑھاپے کو زندگی کے ایک اور مرحلے کے طور پر دیکھیں۔ زندگی کے اس دور میں آپ کو دلچسپی کے مختلف مواقع میسر آئیں گے۔ زندگی کے اس حصے کا تجربہ آپ کے لیے حیران کن ثابت ہوگا اور آپ کو اپنی زندگی کے اس دور کا خیر مقدم کرنا چاہیے۔

کسی بھی چیز کو زیادہ سنجیدگی کے ساتھ ہرگز نہ لیں۔ اپنے مشاغل کی سرانجام دہی میں مصروف رہیں..... پرسکون رہیں..... چھوٹی چھوٹی باتوں سے ہرگز پریشان نہ ہوں..... اپنے تفکرات کو بالائے طاق رکھ دیں۔ آپ کی مختصر زندگی میں کسی بھی چیز کی بہت زیادہ اہمیت نہیں ہے..... اگر کسی چیز کی بہت زیادہ اہمیت ہے تو وہ آپ کی اپنی زندگی ہے..... آپ ایک بہترین زندگی گزاریں..... اپنی اقدار کی چھتری تلے زندگی گزاریں..... روزانہ ایک نئی مہم سرانجام دیں۔ آپ کی زندگی کا ہر دن آپ کو زندگی سے لطف اندوز ہونے کا ایک نیا موقع فراہم کرتا ہے۔

3- ہم تمام لوگ زندگی میں تبدیلیوں کا تجربہ کرتے ہیں۔ اگر ہم میں یہ اہلیت پائی جاتی ہے کہ ہم ان تبدیلیوں کو قبول کریں اور نئی صورت حال کو قبول کریں تو ہم سماجی لحاظ سے بہ آسانی صحت مند رہ سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ ماضی میں رہنا پسند کرتے ہیں۔ ان کا یہ طرز عمل کسی قدر درست بھی ثابت ہو سکتا ہے مگر آپ کو اپنے ماضی کو اپنا آقا نہیں بنانا چاہیے۔ اگرچہ آپ ماضی کی اقدار کو ترجیح دیتے

ہیں لیکن آپ ہمیشہ خوش باش رہیں اور خوش مزاجی کا مظاہرہ کریں۔ اگر آپ مسکرائیں گے..... ہنسیں گے..... اور پُر اعتماد طور پر اپنے آپ کو خوش ظاہر کریں گے..... تو آپ اپنے آپ کو خوش کن اور مسخوڑ کن لمحات میں پائیں گے۔

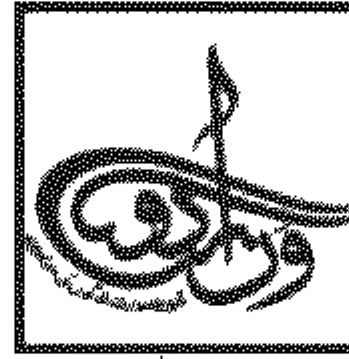
4- کسی کارکردگی کی سرانجام دہی کے لیے تیار رہنا ایک مثبت سوچ کی عکاسی کرتا ہے۔ اگر کوئی واقعہ مستقبل میں پیش آنے کی توقع ہے تو اسے عام طور پر پُر لطف نہیں گردانا جاتا..... آپ اس کے مثبت پہلو تلاش کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ہمیشہ بہتری کی امید رکھیں..... طمانیت سے بھرپور رہیں۔ آپ جو کچھ بھی کریں اس میں لطف اندوزی کے پہلو تلاش کریں۔ یہ کبھی نہ کہیں کہ:

”میں بہت بوڑھا ہو چکا ہوں“

اگر آپ اسے انجام دے سکتے ہیں تب ضرور انجام دیں۔

5- سائنس کی ترقی کی بدولت آپ اپنی زندگی اور آخری عمر میں بہتری لاسکتے ہیں۔ ہر سال ہزاروں نئے انکشافات ہوتے ہیں جو آپ کی صحت اور توانائی کو بحال رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ آپ کو سائنس کی اس ترقی سے استفادہ کرنا چاہیے۔ لیکن اس دوران سوچنے اور سمجھنے کے عمل سے ہرگز دست بردار نہ ہوں اور سنی سنائی باتوں پر اعتبار نہ کریں۔

دو ہمارے معاشرہ محض اس لیے نو جوانوں کو قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے کہ بڑھاپے کو قدر کی نگاہ سے نہیں دیکھا جاتا تھا۔ لیکن اب یہ سوچ بدل چکی ہے۔ نو جوانی ایک کٹھن دور ہے۔ اس دور میں نا تجربہ کاری کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے..... عدم تحفظ کا احساس ہوتا ہے جبکہ پختہ کاری میں تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔ اس دور میں استحکام نصیب ہوتا ہے۔ دانش ور اور صحت میسر آتی ہے۔



خوشگوار اور باقاعدہ جنسی کارگزاریاں بھی طویل عمر کا باعث ثابت ہوتی ہیں۔

ذہنی رویے

بڑھاپے کے بارے میں ہمارے رویے ہماری عمر کو طویل کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ..... حتیٰ کہ معمر لوگ بھی..... بڑھاپے کو ایک مثبت سرمائے کی بجائے ایک نقصان دہ دور حیات تصور کرتے ہیں۔ وہ بڑھاپے کو مصائب کا دور خیال کرتے ہیں بجائے اس کے کہ وہ اسے نئے چیلنجوں اور نئے تجربات کا ایک دور تصور کریں۔ لہذا جب کبھی معمر افراد کسی معمولی سی بیماری سے بھی دوچار ہوتے ہیں تو وہ یہی سوچتے ہیں کہ یہ بیماری ان کی بڑھاپے کی وجہ سے ان پر نازل ہوئی ہے اور وہ اس بیماری کا مقابلہ کرنے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔

یہ درست ہے کہ بڑھاپے میں کچھ بد نظمی دیکھنے میں آتی ہے۔ مثال کے طور پر:

◆ یادداشت کی کمزوری / یادداشت کھو بیٹھنا

◆ تکلیفیں اور دردیں

◆ سماجی تنہائی

◆ جھگڑا لوہن

◆ بوریٹ

◆ طبیعت میں سستی

یہ وہ حالات ہیں جن کا ہم نے مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ آپ آخری عمر میں بھی خوش رہ سکتے ہیں..... بیماریوں سے آزاد رہ سکتے ہیں..... دردوں اور تکلیفوں سے بے نیاز رہ سکتے ہیں۔

گزرتے برسوں کا خوف

کئی امریکی ماہرین نفسیات اس نقطہ نظر کے حامل ہیں کہ ہم ایک ایسے

شادی اور موت

بیماری کے پیچیدہ سماجی اور طبی امور اس وقت واضح ہوتے ہیں جب ہم ایک تحقیقاتی مطالعہ کے درج ذیل نتائج زیر غور لاتے ہیں:

عام طور پر شادی شدہ حضرات غیر شادی شدہ حضرات کی نسبت زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں اور زیادہ دیر تک زندہ رہتے ہیں بالخصوص 45 اور 64 برس کی عمر کے درمیان کے غیر شادی شدہ حضرات میں اسی عمر کے شادی شدہ حضرات کے مقابلے میں موت کا خدشہ دوگنا ہوتا ہے (شادی شدہ کی اصطلاح سے مراد روایتی شادی ہے۔ اس سے مراد وہ حضرات نہیں جو اگرچہ روایتی طور پر شادی شدہ نہیں مگر کسی عورت کے ساتھ بطور کپل رہائش پذیر ہیں۔ اس تحقیق نے یہ واضح نہیں کیا کہ کیا شادی شدہ خواتین بھی غیر شادی شدہ خواتین کے مقابلے میں زیادہ دیر تک زندہ رہتی ہیں۔)

لہذا یہ تحقیق یہ ثابت کرتی ہے کہ اگر ایک مرد طویل عمر پانا چاہتا ہے تو اسے ایک خاتون کے ساتھ رہنا چاہیے جو اس کی قانونی بیوی ہو۔ اس طویل عمر پانے کی وجوہات اگرچہ واضح نہیں ہیں مگر اس کی ایک وجہ بیوی کا وہ تعاون بھی ہو سکتا ہے جو وہ اپنے خاوند کے ساتھ کرتی ہے۔ شادی شدہ مرد کی بیوی لگا تار اس کی حوصلہ افزائی کرتی رہتی ہے۔ ایسے مردوں کو بہتر خوراک میسر آتی ہے..... وہ ورزش باقاعدگی سے کرتے ہیں..... اور سگریٹ نوشی کم کرتے ہیں جبکہ کنوارے مرد کی خوراک بھی بہتر نہیں ہوتی بلکہ اسے بہتر خوراک میسر ہی نہیں آتی۔ ان کے پاس کھانا پکانے کے لیے وقت نہیں ہوتا لہذا وہ مسلسل بنے بنائے اور تیار کھانے کھاتے ہیں۔ اس طرح ان کے دباؤ اور کھنچاؤ کا شکار ہونے اور بیمار پڑنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ وہ سگریٹ نوشی بھی کثرت کے ساتھ کرتے ہیں اور شراب نوشی کا سہارا بھی بخوبی لیتے ہیں۔ وہ شادی شدہ حضرات کی نسبت زیادہ شراب نوشی کرتے ہیں۔ عام طور پر شادی شدہ حضرات کے سماجی روابط زیادہ ہوتے ہیں اور یہ ان کی عمر میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔ تنہا لوگ وقت سے پہلے ہی موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

SCANNED PDF BY HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

بہت سے نوجوان درج بالا تمام تر سوالات کے جوابات ”ہاں“ میں دیتے ہیں۔ اس سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ ہمارے نوجوان بڑھاپے سے کس قدر خائف ہیں۔ اگر آپ درج بالا سوالات میں سے ایک سوال کا جواب بھی ”ہاں“ میں دیتے ہیں تو گویا آپ بھی بڑھاپے سے خائف ہونے کا اظہار کرتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ صحت..... مہمات سرانجام دینے کی خواہش اور جنسی خواہش وغیرہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ماند نہیں پڑتی اور نہ ہی کسی بری حالت کا شکار ہوتی ہے۔ لاکھوں بوڑھے افراد ایسے بھی موجود ہیں جو مکمل طور پر صحت اور تندرستی سے ہمکنار ہیں اور جنسی لحاظ سے بھی مکمل طور پر فٹ ہیں اور بالعموم پر زندگی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ تحقیق یہ انکشاف کرتی ہے کہ 75 برس سے زائد عمر کے افراد کی اکثریت جن کا جیون ساتھی موجود ہے..... وہ باقاعدگی کے ساتھ جنسی فعل سرانجام دیتی ہے۔ 25 پینشنروں میں سے محض ایک پینشنر اولڈ پیپل ہوم میں رہائش پذیر ہے۔

اگر آپ کو اب بھی یقین نہ آیا ہو تو آپ درج ذیل حقائق زیر غور لائیں:

برطانیہ کے دو تہائی بالغ افراد اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ نوجوان لوگ بڑی عمر کے لوگوں کی عزت نہیں کرتے۔ 16 تا 25 برس کے درمیان عمروں کے نوجوانوں کو ایک سوالنامہ دیا گیا۔ اس سے یہ انکشاف ہوا کہ وہ لوگ ان افراد کو بوڑھا تصور کرتے تھے جن کی عمر 50 برس یا اس سے زائد تھی۔ اس سے یہ انکشاف ہوتا ہے کہ ہمارے نوجوان بڑھاپے سے کس قدر خائف ہیں۔

ہم میں سے بہت سے افراد نے برطانوی ٹریفک کا وہ اشتہار ضرور دیکھا ہوگا جس میں ایک عمر رسیدہ جوڑا چھڑیوں کے سہارے چلتا ہوا دکھایا گیا ہے اور ساتھ ہی خبردار کیا گیا ہے کہ:

”معذور لوگ“

اس کرہ ارض پر کس نے یہ اشتہار تخلیق کیا ہے؟ عمر رسیدگی کو کیوں معذوری

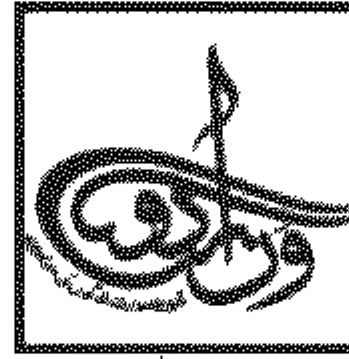
ماحول میں پرورش پاتے ہیں جس کی وجہ سے ہم اپنی عمر کے بارے میں بے حد حساس بن جاتے ہیں۔ خواتین کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ ان کی کامیابی کا راز ان کے حسن..... نسوانیت..... خوبصورت جلد وغیرہ میں پنہاں ہونے کے علاوہ اپنے خاندان کی نگہداشت میں پنہاں ہے اور چونکہ بڑھاپا کامیابی کے ان رازوں کا زہر قاتل ہے لہذا اس سے بچنا چاہیے۔ اسی طرح مرد حضرات مضبوط..... توانا اور صحت مند بننے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ وہ اعلیٰ عہدوں کے حصول کے متمنی ہوتے ہیں اور مقابلہ جاتی کھیلوں کو پسند کرتے ہیں۔ لہذا اگر ان کی عمر ان کو اس کے برعکس کرنے پر مجبور کرتی ہے تو وہ بڑھاپے کو بُری نگاہ سے دیکھتے ہیں اور اس سے راہ فرار اختیار کرنا چاہتے ہیں۔ ماہر نفسیات یہ کہتے ہیں کہ ہمیں اپنی ان سوچوں سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہیے تاکہ ہم اپنے بڑھاپے کے ساتھ آمادہ تعاون ہو سکیں۔

کیا آپ بڑھاپے سے خائف ہیں

ہمارے معاشرے میں بڑھاپے کو قدر کی نگاہ سے نہیں دیکھا جاتا لہذا معمر افراد بھی بڑھاپے سے خائف رہتے ہیں۔

جب میں نوجوانوں سے ملتا ہوں تو کبھی کبھار میں ان سے درج ذیل سوالات پوچھتا ہوں:

- ◆ کیا آپ یہ سوچتے ہیں کہ جوں جوں ہم بوڑھے ہوتے چلے جاتے ہیں توں توں ہماری صحت متاثر ہوتی چلی جاتی ہے اور بد سے بدتر ہوتی چلی جاتی ہے؟
- ◆ کیا عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ مہمات سرانجام دینے کی خواہش بھی ماند پڑ جاتی ہے؟
- ◆ کیا آپ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ 60 برس سے زائد عمر کے لوگوں میں جنسی دلچسپی ختم ہو کر رہ جاتی ہے؟
- ◆ کیا آپ اس تخمینے سے اتفاق کرتے ہیں کہ دس پینشنروں میں سے ایک پینشنر اولڈ پیپل ہوم میں رہائش پذیر ہے؟



مقابلے میں مضبوط..... تو انا..... اور فٹ ہیں۔

عمر کے بارے میں خیالات کو بدلنا بے حد مشکل ہے۔ اپنے آپ سے درج ذیل سوالات کریں اور مابعد ان پر تبصرہ کرنے کے بارے میں سوچیں:

- 1- جب آپ اپنی اہم سالگرہ مناتے ہیں (مثلاً 40 ویں..... 50 ویں یا 60 ویں سالگرہ)..... کیا آپ اس وقت پریشان ہو جاتے ہیں؟
- 2- کیا آپ یہ خیال کرتے ہیں کہ آپ کی عمر کے لوگ یا آپ سے زائد عمر کے لوگ پرکشش ہو سکتے ہیں؟
- 3- کیا نوجوانوں کے ساتھ آپ کے تعلقات بہتر ہیں؟
- 4- کیا آپ یہ خیال کرتے ہیں کہ آپ کے جسم پر نمودار ہونے والے بڑھاپے کے آثار آپ کی شخصیت پر نمایاں طور پر محسوس ہوں گے؟
- 5- کیا آپ ان خواتین کے ساتھ اتفاق کرتے ہیں جو 50 برس کی عمر کے بعد زرخیزی کا علاج کرواتی ہیں؟

تبصرہ

- 1- اہم ترین سالگرہ ایک لحاظ سے سوچ بچار اور غور و خوض کا ایک بہترین موقع ہوتی ہے۔ یہ ایک فطری عمل ہے کہ آپ سوچ بچار کریں اور ماضی..... حال..... اور مستقبل کا موازنہ کریں۔ اگر آپ مستقبل پر بھی نظر رکھیں گے اور اپنے ماضی کو بھی زیر غور رکھیں گے..... تو گزرتے ہوئے ماہ و سال آپ پر بہت کم اثر انداز ہوں گے۔

تحقیق یہ ثابت کرتی ہے کہ اکثر وہ لوگ طویل عمر پاتے ہیں جو:

- ◆ خوش باش رہتے ہیں۔
- ◆ سگریٹ نوشی نہیں کرتے۔
- ◆ ذہین ہوتے ہیں۔
- ◆ زندگی کے بارے میں مثبت رویہ رکھتے ہیں۔

کا نشان بتایا گیا ہے؟ ہم خصوصی طور پر بوڑھے لوگوں سے کیوں محتاط رہیں؟ یہ ایک علیحدہ مسئلہ ہے کہ اگر اس علاقے میں عمر رسیدہ معذور افراد موجود ہیں..... لیکن صحت مند معمر افراد کو کیوں ان میں شامل کیا جاتا ہے۔ ان کے ساتھ دیگر لوگوں سے مختلف سلوک کیوں کیا جاتا ہے۔

اسی طرح جب یہ نوٹس پڑھتا ہوں کہ:

”گاڑیوں اور بسوں میں براہ مہربانی اپنی سیٹ بڑی عمر کے افراد کے لیے چھوڑ دیں۔“

میرا چیخنے چلانے کو جی چاہتا ہے:

بڑی عمر کا حامل کون ہے؟

آکسفورڈ ڈکشنری بڑی عمر کے حامل کو کچھ یوں بیان کرتی ہے کہ:

”درمیانی عمر سے زائد عمر کا حامل فرد“

اس نوٹس کو غالباً کچھ یوں تحریر کیا جانا چاہیے کہ:-

”معذور افراد کے لیے اپنی سیٹ چھوڑ دیں“

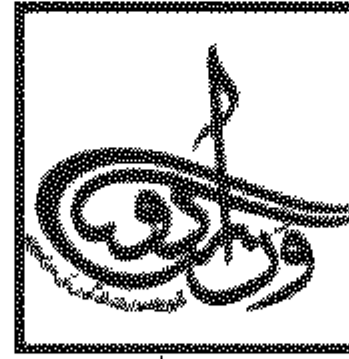
ہماری توجہ ایسے افراد کی جانب مرکوز کروانی چاہیے جو کہ معذور ہوں نہ کہ کسی ایسے فرد یا افراد کی جانب مرکوز کروانی چاہیے جو کسی خاص حد سے زیادہ عمر رکھتا ہے۔ میرے خیال میں یہ امر توہین کے مترادف ہے جب ایک 25 سالہ فرد ایک دوسرے صحت مند فرد کے لیے محض اس لیے اپنی سیٹ چھوڑ دیتا ہے کہ وہ اسے عمر میں بڑا دکھاتی دیتا ہے۔ یہ بالکل ایسے ہی ہے جیسے وہ کہہ رہا ہو کہ:

”میری جانب دیکھو..... میں مضبوط تو انا اور فٹ ہوں جبکہ تم اس

قدر کمزور ہو کہ چند منٹ کھڑے ہو کر سفر بھی نہیں کر سکتے ہو۔“

بچوں اور انتہائی نوجوان افراد کو اپنے بڑی عمر کے شہریوں کی عزت کرنی چاہیے

اور ان کی عزت افزائی کے پیش نظر ان کے لیے اپنی سیٹ چھوڑ دینی چاہیے..... لیکن اس نظریے کے تحت ان کے لیے سیٹ نہیں چھوڑنی چاہیے کہ وہ بڑی عمر کے حامل شہریوں کے



”میں تمہکا ماندہ محسوس کرتا ہوں“

یہ دونوں بیانات ایک ہی جیسے طرز عمل کے آئینہ دار ہرگز نہیں ہیں۔ بہت سے لوگ یہ سوال اٹھائیں گے..... یہ دلیل پیش کریں گے کہ اگر آپ اس امر سے اتفاق کرتے ہیں کہ عمر رسیدہ خواتین کو زرخیزی کا علاج کروانا چاہیے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ سائنس کی ترقی کو تسلیم کرنے پر آمادہ ہیں۔ اگر آپ یہ تسلیم کر لیں تو آپ کے لیے یہ ایک آسان امر ہوگا کہ آپ کو جب کبھی ضرورت محسوس آپ نئے سائینٹفک علاج معالجے سے استفادہ کر سکیں۔ اس سے یہ وضاحت بھی ہوتی ہے کہ آپ جدید معاشرے کو بہ آسانی قبول کرتے ہیں۔ ہر کوئی اس دلیل کے ساتھ اتفاق نہیں کرتا۔

کمپیوٹر اور تعلیمی میدان

ایک اور میدان جہاں پر عمر کا سوال سر اٹھاتا ہے وہ بڑھاپے میں حصول علم کا میدان ہے۔ مثال کے طور پر بہت سے لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ بڑی عمر کے افراد کے لیے سیکھنا مشکل ہے کہ کمپیوٹر کیسے کام کرتے ہیں۔ یہ رویہ اس پرانے دور کے رویے کی یاد تازہ کرتا ہے جبکہ بڑھاپے کے دور کو زوال کا دور تصور کیا جاتا تھا۔ اگر آپ آج کل کی تحقیق پر ایک نظر ڈالیں تو آپ کو یہ اندازہ ہوگا کہ آج کل عمر رسیدہ افراد کو نہ صرف ہماری سیکھانا ممکن ہے بلکہ ان کو ان چیزوں کے بارے میں سکھانا بھی ممکن ہے جس کے بارے میں انہوں نے چند برس قبل سنا بھی نہ تھا۔

آرلینڈ کے تحقیق کرنے والے ماہرین نے یہ انکشاف کیا ہے کہ 75 سالہ بوڑھوں کو بھی کمپیوٹر سکھانا ممکن ہے اور ان کو یہ بھی سمجھایا جاسکتا ہے کہ وہ کمپیوٹر کے ذریعے کس طرح اپنی زندگی کی تاریخ صفحہ قرطاس پر منتقل کر سکتے ہیں۔ دیگر ماہرین نے 80 برس سے زائد عمر کے افراد کو یہ بھی سکھایا تھا کہ انٹرنیٹ کا استعمال کس طرح کرتا ہے۔ ان

◆ ایک بہتر سماجی زندگی کے حامل ہوتے ہیں۔

وہ لوگ جو طویل عمر پاتے ہیں وہ عام طور پر عمر میں اپنے جیون ساتھی سے بڑے ہوتے ہیں اور وہ لوگ اپنی ریٹائرمنٹ کی عمر تک اپنا کام کاج جاری رکھتے ہیں۔ ان کے والدین بھی طویل عمر کے ہوتے ہیں اور 40 برس کی عمر تک وہ لوگ اپنی عمر سے کم دکھائی دیتے ہیں۔

2- کسی بھی عمر کا کوئی بھی فرد پرکشش نظر آسکتا ہے اگر وہ پرکشش نظر آنے کی کسی قدر جدوجہد کرے۔ اگر آپ کا یہ خیال ہے کہ آپ سے بڑی عمر کے لوگ ہنوز پرکشش دکھائی دیتے ہیں..... اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ بھی جب ان لوگوں کی عمر کو پہنچیں گے تو آپ بھی پرکشش دکھائی دیں گے۔

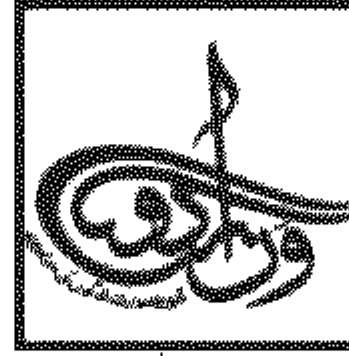
3- اگر نوجوانوں کے ساتھ آپ کے تعلقات بہتر ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو نوجوانوں کے ساتھ باہمی رابطہ استوار کرنے میں کسی قسم کے مسائل کا سامنا نہیں ہے اور آپ کو اپنی عمر تسلیم کرنے میں بھی کسی قسم کے مسائل درپیش نہیں ہیں۔ اگر نوجوان بھی آپ کے گرویدہ ہیں تو اس کی وجہ غالباً یہی ہے کہ آپ ایک نوجوان ذہن کے حامل ہیں اور تازہ سوچوں کے بھی حامل ہیں۔

4- بڑھاپے کے جسمانی اثرات مختلف لوگوں پر مختلف ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو اپنے آپ کو ایک عظیم سرمایہ تصور کرتے ہیں اور عزت نفس کے حامل ہیں وہ لوگ آنے والے برسوں میں بہتر دکھائی دیتے ہیں۔

وہ لوگ جو یہ کہتے ہیں کہ وہ اپنے آپ کو بوڑھا محسوس کرتے ہیں وہ سماجی عمر رسیدگی کے اثرات سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان کو یہ کہنے کی بجائے کہ:

”میں اپنے آپ کو بوڑھا محسوس کرتا ہوں“

وہ کچھ کہنا چاہیے جو کچھ وہ حقیقت میں محسوس کرتے ہیں۔ آپ کا مطلب غالباً یہ ہوتا ہے کہ:



”بڑھاپے میں معذوری اور بیماری“

مکمل طمانیت کے حصول کے لیے آپ کے سامنے دو راستے ہیں۔ پہلا راستہ یہ ہے کہ:

”اس عمل طرز کا مظاہرہ کریں جیسے آپ نے تاقیامت زندہ رہنا ہے“
 نئے منصوبوں کا آغاز کریں..... کسی درخت کی شجرکاری کریں اور اسے نشوونما پاتا دیکھیں..... اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ اس وقت آپ کی عمر کیا ہے۔ میری ایک آنٹی کی عمر اس وقت 90 برس تھی جب وہ ہجرت کر کے ایک نئے ملک میں آباد ہو گئی تھی۔ اس نے وہاں پر ایک نیامکان تعمیر کیا تھا اور ایک نئی زندگی کا آغاز کیا تھا۔ وہ اب بھی خوش باش اور ٹھیک ٹھاک ہے۔

دوسرا راستہ یہ ہے کہ:

”آپ ایسے طرز عمل کا مظاہرہ کریں جیسے آپ کسی بھی لمحے موت سے ہمکنار ہو سکتے ہیں۔“

ملنے والے کسی بھی موقع کو ضائع نہ ہونے دیں..... ایک ایک لمحے سے لطف اندوز ہوں کیونکہ آپ اس کا دوبارہ کبھی تجربہ نہ کر سکیں گے..... اگر آپ اس گلاب کے پھول کو دیکھنے کے لیے ابھی نہیں رکیں گے تو کل کوئی نہ کوئی اسے کاٹ لے گا اور آپ اپنے آپ کو اس چھوٹی سی خوشی سے ہمکنار کرنے کا موقع کھو بیٹھیں گے۔

فلاسفہ اور حکماء کا قول ہے کہ ان دونوں راستوں کے مثبت حصوں کو اپنانے سے آپ حقیقی ذاتی خوشی سے ہمکنار ہو سکتے ہیں بلکہ یہ آپ کے لیے حقیقی ذاتی خوشی کی بنیاد ثابت ہوگی..... آپ اس بارے میں غور و فکر ضرور کریں۔

مہارتوں کو سیکھنے کی بنا پر اعتماد کی دولت میں اضافہ ممکن ہوتا ہے..... خوشحالی میں اضافہ ہوتا ہے..... اور بوڑھے افراد کے سماجی روابط میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ یہ تحقیق ان لوگوں کے لیے ایک شاندار خبر ہے جو اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ ذہن کی ورزش ضروری ہے تاکہ اس کی بہتر صورت حال کو بحال رکھا جاسکے۔ یہ تحقیق یہ بھی بیان کرتی ہے کہ عمر رسیدہ لوگوں کے بارے میں پرانے اور فرسودہ نظریات ترک کر دینے چاہئیں اور ان کو جدید تحقیق کی روشنی میں زیر غور لانا چاہیے۔

آپ کی زندگی

اگر آپ زیر نظر باب میں پیش کیے گئے تبصروں کے ساتھ متفق ہیں..... ان کے ساتھ اتفاق رائے رکھتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی عمر نہ صرف پرسکون اور بہتر انداز میں بسر ہو رہی ہے بلکہ شاندار انداز میں بسر ہو رہی ہے۔ آپ کے پاس اپنی سماجی صحت بحال رکھنے اور آنے والے برسوں میں بہتر محسوس کرنے کے بے حد امکانات (مواقع) موجود ہیں۔ آپ بڑھاپے کے بہت سے مثبت پہلو زیر نظر رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ میرے تبصروں کے بیشتر حصے کے ساتھ متفق نہیں ہیں..... اتفاق رائے نہیں رکھتے تو سماجی سائنس دان یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ آپ ایک ناکام اور سکون سے عاری زندگی بسر کر رہے ہیں۔ آپ یہ سوچتے ہیں کہ بڑھاپا محض خواری ہے۔ آپ اپنا رویہ تبدیل کرنے کی خوشش کریں۔ اپنے رشتے ناطے..... اپنے اعتقادات اور اپنی شخصیت درست کریں۔

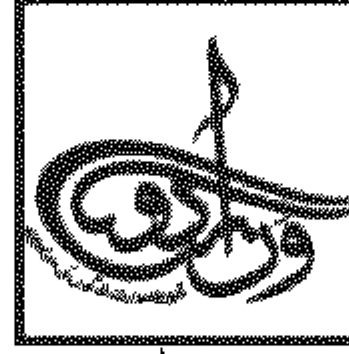
خلاصہ

بڑھاپے کے سماجی اثرات کو زائل کرنے یا کم کرنے کی کوشش کی بدولت آپ اس خدشے سے نجات پانے میں کامیاب ہو جائیں گے جس سے آپ اکثر خائف رہتے ہیں:



حصہ دوم

© SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

موت اور امید

”ایک بوڑھا شخص جس نے سر پر لکڑیوں کا ایک بڑا بوجھ اٹھا رکھا تھا اور اس بوجھ کو لیے وہ دور دراز سے سفر طے کرتا چلا آ رہا تھا۔ وہ اس سفر اور بوجھ کی وجہ سے اس قدر عاجز آچکا تھا کہ اس نے لکڑیوں کا بوجھ زمین پر پھینکا اور موت کو پکارنے لگا کہ وہ اس پر نازل ہو جائے اور اسے اس کی قابل رحم زندگی سے نجات دلا دے۔ موت نے اس کی پکار کو سن لیا اور اس کے پاس چلی آئی اور اس سے دریافت کرنے لگی کہ تمہارا مسئلہ کیا ہے۔ بوڑھے شخص نے موت کی جانب دیکھا اور اپنا ذہن تبدیل کرتے ہوئے کہنے لگا کہ:

”براہ مہربانی میرا بوجھ میرے سر پر رکھنے میں میری مدد کرو اور میرا سفر جاری رکھنے میں بھی میری مدد کرو۔“ (ایک کہادت)

لوگ بڑھاپے سے جو خوفزدہ ہوتے ہیں اس کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ وہ موت کے خطرے سے دوچار ہوتے ہیں۔ وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اس کرہ ارض پر اب ہمارے دن تھوڑے رہ گئے ہیں اور موت ناگزیر ہے۔

اس قسم کے خدشات مذہب اور روحانیت سے دوری کی بنا پر بھی لاحق ہوتے ہیں۔ عیسائی عقیدے کے مطابق موت کے بعد آخرت کی زندگی کا آغاز ہوتا ہے۔ لہذا ہمیں مرنے سے کوئی فرق نہیں پڑتا کیونکہ ہماری آخرت کی زندگی شروع ہو جائے گی۔ مسلمان بھی آخرت کی زندگی پر ایمان رکھتے ہیں۔ یہ امر باعث اطمینان اور موجب سکون ہے کہ اگر آپ فانی زندگی میں نیکی اور پارسائی اختیار کریں گے تو آپ کو جنت کی ابدی زندگی سے نوازا جائے گا۔

-----* * *-----

امریکہ میں 65 برس سے زائد عمر کے افراد کی تعداد 65 ملین ہوگی اور یہ تعداد 2030ء تک ہوگی۔ عمر رسیدگی کے تحقیق اور صحت عامہ کی حکمت عملی میں سرمایہ کاری کرتے ہوئے اب ہم مستقبل میں صحت کی نگہداشت کی مد میں خاطر خواہ بچت کو ممکن بنا سکیں گے۔

100 تا 120 برس کی جادو بھری عمر کو پہنچنے کے بعد نئی بیماریوں کی مداخلت ممکن ہو سکتی ہے تاکہ وہ بیماریوں بنی نوع انسان کو موت سے ہمکنار کر سکیں۔ یوں دکھائی دیتا ہے کہ قدرت نہیں چاہتی کہ ہم اس حد سے بڑھ کر زندہ رہیں۔ اب جب ہم ایک بیماری سے نجات حاصل کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں تو دوسری بیماری ہمیں نشانہ بنانے کے لیے آ موجود ہوتی ہے۔ سائنس اس موضوع پر بکثرت بحث مباحثے سرانجام دے رہے ہیں۔

ہماری عمر کی قدرتی حد خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہو..... لیکن یہ عین انصاف نہ ہوگا کہ ہم اپنی صحت کو بہتر بنانے کی تجاویز پر غور کرنے کے لیے محض چند سوسائٹس دانوں پر انحصار کریں بلکہ یہ ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم اپنی نگہداشت کا فریضہ سرانجام دیں اور اپنے جسموں اور ذہنوں کو اس قدر صحت مند رکھیں جس قدر صحت مند رکھنا ہمارے بس میں ہے۔

بہت سے لوگ اپنی جوانی کے ایام میں اپنی صحت کا خاص خیال رکھتے ہیں۔ وہ کئی ایک ورزشیں کرتے ہیں..... سماجی لحاظ سے بھی کئی ایک کارگزاریاں سرانجام دیتے ہیں اور ذہنی کارگزاریوں کی انجام دہی کے لیے اسکولوں اور کالجوں میں تعلیم حاصل کرتے ہیں۔ تاہم درمیانی عمر کو پہنچنے کے بعد ہمارے لیے یہ مشکل ہوتا ہے کہ ہم صحیح معنوں میں اپنی نگہداشت کر سکیں حالانکہ زندگی کے اس دور کے دوران ہمیں صحت مند طرز پر زندگی گزارنے کی جانب زیادہ توجہ دینی چاہیے۔ درمیانی عمر میں کسی قسم کی معذوری سے بچتے ہوئے ہم ایک صحت مند زندگی گزارنے کے اپنے مواقع میں اضافہ کر سکتے ہیں اور ہم 90 برس یا اس سے زائد عمر کے حصول میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

اگر لوگوں کو یہ معلوم ہو جائے کہ وہ مزید بیس برس تک زندہ رہ سکتے ہیں اور نہ صرف زندہ رہ سکتے ہیں بلکہ مکمل طور پر صحت مند بھی رہ سکتے ہیں تو بہت سے لوگ بخوشی اس

بڑھاپے کا سدباب

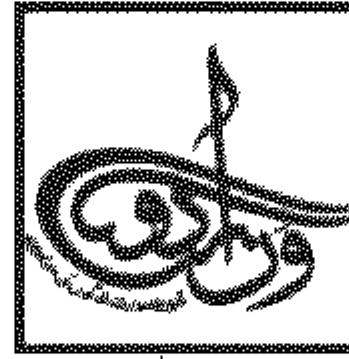
ایک مشہور قول ہے کہ:

”پرہیز علاج سے بہتر ہے“

لہذا ہم عمر کے ساتھ وابستہ بیماریوں سے بچنے کے لیے کیا کچھ کر سکتے ہیں؟

تھیوری کے لحاظ سے دل کی بہت سی بیماریوں اور سرطان کی بہت سی بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے۔ اس کے علاوہ کچھ دیگر بیماریوں اور ماحولیاتی بیماریوں سے بھی بچاؤ ممکن ہے۔ کچھ ماہرین اس نقطہ نظر کے حامل ہیں کہ ان بیماریوں سے بچاؤ کی بدولت انسان کی اوسط زندگی میں 10 تا 30 برس تک کا اضافہ ممکن ہے اور انسان کے لیے یہ ممکن ہے کہ وہ 100 تا 120 برس تک آرام دہ زندگی گزار سکے (بالفاظ دیگر اوسط عمر بڑھ کر زیادہ سے زیادہ اوسط عمر کی حد تک جا پہنچے گی) اس تحقیق کے مطابق لوگوں کو قبل از وقت موت کے خدشے سے بے نیاز ہو کر اپنی زندگی بسر کرنی چاہیے۔ زندگی نسبتاً زیادہ سہل ہو جائے گی کیونکہ بہت سے معمر افراد (حتیٰ کہ وہ افراد جن کی عمر 100 برس ہوگی) بھی نسبتاً صحت مند ہوں گے۔ لہذا وہ بہتر طور پر اپنی زندگی سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔

یہ پیشین گوئیاں اب حقیقت کا روپ دھار رہی ہیں۔ 2050ء تک برطانیہ میں 75 برس یا اس سے زائد عمر کے حامل چھ ملین افراد موجود ہوں گے۔ 90 برس اور اس سے زائد عمر کے افراد کی تعداد میں چھ سو فی صد اضافہ ہوگا۔



مرکزی خیال کا فرما ہے وہ یہ ہے کہ طویل عمر پانے کے لیے ہمیں صحت کامل کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا ہمیں بیماریوں سے بچنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بجائے اس کے کہ کوئی بیماری خدا نخواستہ ہمیں گھیرے..... ہمیشہ وہ تدابیر اختیار کرنی چاہئیں جن کی بدولت بیماری ہمارے پاس بھی نہ پھلے اور ہم بیماری کے حملے سے خاطر خواہ طور پر محفوظ رہ سکیں۔ ہمارا طبی معائنہ کئی اقسام کے ٹسٹوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں خون کے معیاری ٹیسٹ کے علاوہ دل اور پیشاب کے ٹیسٹ بھی شامل ہوتے ہیں..... اس کے علاوہ خون میں موجود ہارمون کے ٹیسٹ اور دیگر ٹیسٹ بھی شامل ہوتے ہیں جو کمپیوٹر کی مدد سے کیے جاتے ہیں۔

اگرچہ حفظ ماتقدم یا احتیاطی تدابیر کا آئیڈیا بہت زیادہ پُرکشش دکھائی دیتا ہے لیکن کئی ایک روایتی ڈاکٹر..... بالخصوص برطانوی ڈاکٹر یہ کہتے ہیں کہ اس امر کی کوئی شہادت موجود نہیں ہے کہ جسم کا یہ مکمل طبی معائنہ اور تجزیہ لوگوں کی زندگی کو طویل بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ عین ممکن ہے کہ اس طرح کسی بیماری کی ابتدائی مراحل میں تشخیص ممکن ہو سکے لیکن اس مقصد کے لیے محض ایک یا دو کم لاگت کے حامل ٹیسٹ ہی کافی ہوتے ہیں۔ وہ بھی ان لوگوں کے لیے جنہیں کسی خاص قسم کی بیماری لاحق ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں۔ بہت سے ڈاکٹر یہ کہتے ہیں کہ:

”ہمیں مریض کا علاج کرنا چاہیے نہ کہ کاغذ کے اس ٹکڑے کا علاج

کرنا چاہیے جس پر لیبارٹری کے نتائج درج ہوں۔“

قدامت پسند ڈاکٹر یہ کہتے ہیں کہ اگر آپ عام طور پر بہت محسوس کرتے ہیں اور اگر آپ کا بنیادی طبی معائنہ نارمل ہے تو آپ کو پیچیدہ طبی معائنے کے مرحلے سے گزرنے کی کوئی ضرورت نہیں تا وقتیکہ اس کی کوئی خاص وجہ موجود نہ ہو۔

عمر کے ساتھ وابستہ مسائل سے بچاؤ کا انحصار زیادہ تر آپ کی اپنی ذات پر ہے لیکن اب آپ کی عمر کیا ہے؟

موقع سے استفادہ کرنے کے لیے تیار ہو جائیں گے۔

وہ لوگ جو طویل عمر پانے کے لیے جدوجہد نہیں کرتے ان کو اپنے آپ سے درج ذیل سوالات پوچھنے چاہئیں:

◆ وہ نارمل زندگی بسر کرنے سے قبل کیوں موت سے ہمکنار ہونا چاہتے ہیں؟

◆ وہ کیوں نوجوانی میں مرنا چاہتے ہیں؟

ایک صحت مند زندگی گزارنے کی کوشش نہ کرنا بالکل اسی طرح ہے جس طرح آنکھیں بند کر کے گاڑی چلانا ہے..... آپ جلد موت آنے کے چانس کو بڑھا لیتے ہیں اور اس وقت موت سے ہمکنار ہو جاتے ہیں جبکہ آپ کے مرنے کا وقت نہیں ہوتا۔

شماریات یہ انکشاف کرتی ہے کہ:

◆ ایک 35 سالہ مرد مزید 40 برس تک زندہ رہ سکتا ہے۔

◆ ایک 35 سالہ عورت مزید 44 برس تک زندہ رہ سکتی ہے۔

◆ ایک 50 سالہ مرد مزید 26 برس تک زندہ رہ سکتا ہے۔

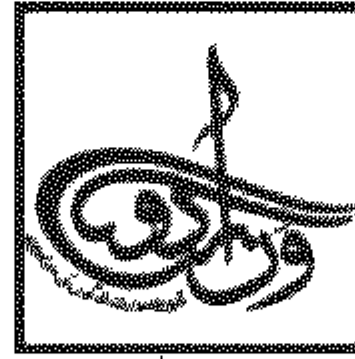
◆ ایک 50 سالہ عورت مزید 30 برس تک زندہ رہ سکتی ہے۔

◆ 70 سال عمر کے عورت و مرد مزید 10 یا 15 برس تک زندہ رہ سکتے ہیں۔

تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آتی ہے کہ شہروں یا شہروں کے مضافات میں اقامت پذیر لوگوں کے پاس بیماریوں سے محفوظ رہنے کے وافر امکانات موجود ہوتے ہیں لہذا وہ اندورن شہر میں آباد لوگوں کی نسبت طویل عمر پاتے ہیں جو کہ زیادہ دباؤ، تناؤ اور کھنچاؤ کا شکار ہوتے ہیں اور ان کو صحت کے زیادہ مسائل درپیش ہوتے ہیں۔

طویل عمر پانے کا راز

پرہیز ہمیشہ علاج سے بہتر ہوتا ہے اور آج کل طرز زندگی کی منصوبہ بندی کرنے والے ادارے آپ کو عملی بچاؤ کے طریقوں سے بھی آگاہ کر سکتے ہیں۔ اس کے پیچھے جو



آپ کی حیاتیاتی عمر

کئی ایک سائینٹفک ٹیسٹ موجود ہیں جو کسی بھی شخص کی حیاتیاتی عمر کا تخمینہ لگانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ یہ ٹیسٹ خصوصی تدابیر اور جانچ پڑتال کرنے والی مشینوں کی معاونت سے کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ کئی ایک خون کے ٹیسٹ لیبارٹری میں بھی کیے جاتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ خصوصی سوالنامے کے ذریعے آپ کی اپنی عمر کی تشخیص کی جائے۔ اگرچہ یہ طریقہ ایک سادہ طریقہ ہے لیکن یہ طریقہ اس قدر بہتر نتائج فراہم نہیں کرتا جس قدر بہتر نتائج کے حصول کی توقع لیبارٹری ٹیسٹوں سے کی جاسکتی ہے۔

عمر کا ٹیسٹ..... آپ سے بذات خود سرانجام دیں

درج ذیل ٹیسٹ اور سوال محض عام رہنمائی کے لیے ہیں اور ان کے ذریعے عمر سے متعلق تمام تر ممکنہ مسائل کی شناخت ممکن نہیں ہے۔ ہمارا خیال یہ ہے کہ ہم آپ کو آپ کی بڑھتی ہوئی عمر کی شرح کا ایک جائزہ پیش کریں اور آپ کو یہ تحریک دلائیں کہ آپ اپنی صحت کے کچھ میدانوں میں بہتری پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ اس کے نتائج آپ کی صحیح حیاتیاتی عمر کی نشاندہی نہیں کریں گے بلکہ آپ کے لیے یہ نشاندہی کریں گے کہ عین ممکن ہے کہ آپ کے ساتھ کوئی نہ کوئی مسئلہ وابستہ ہے جس کو حل کرنے کی ضرورت ہے۔

عمر کا ٹیسٹ نمبر 1

(یہ ٹیسٹ انتہائی نوجوان اور انتہائی معمر افراد کے لیے مناسب نہیں ہے)
-1 اپنے ڈاکٹریازس سے کہیں کہ وہ آپ کا بلڈ پریشر چیک کرے (اگر آپ کے پاس مطلوبہ ساز و سامان موجود ہے تو آپ بذات خود چیک کر سکتے ہیں)

اگر آپ ایک مرد ہیں تو:

125 اوسط ہے برائے 30 سالہ عمر
130 اوسط ہے برائے 40 سالہ عمر
135 اوسط ہے برائے 50 سالہ عمر
140 اوسط ہے برائے 60 سالہ عمر
155 اوسط ہے برائے 70 سالہ عمر
160 اوسط ہے برائے 80 سالہ عمر

اگر آپ خاتون ہیں تب:

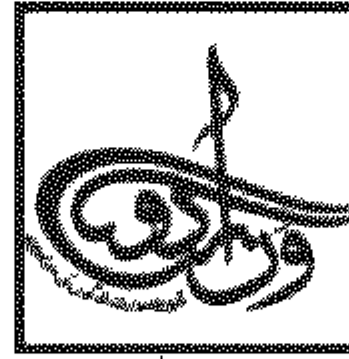
150 اوسط ہے برائے 35 سالہ عمر
130 اوسط ہے برائے 40 سالہ عمر
140 اوسط ہے برائے 55 سالہ عمر
150 اوسط ہے برائے 60 سالہ عمر
155 اوسط ہے برائے 65 سالہ عمر
160 اوسط ہے برائے 70 سالہ عمر
165 اوسط ہے برائے 80 سالہ عمر

اگر آپ کی دور کی نظر کمزور ہے تو آپ چشمہ لگائیں لیکن اگر آپ کی نزدیک کی نظر کمزور ہے تو چشمہ لگانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اخبار کو اپنے بازو کی لمبائی کی دوری پر پکڑیں اور نارمل انداز میں الفاظ پڑھنے کی کوشش کریں۔ ہیڈ لائن پڑھنے کی کوشش نہ کریں۔ اخبار کو اپنی آنکھوں سے نزدیک تر لائیں اور اس فاصلے پر رک جائیں جہاں پر الفاظ دھندلے نظر آنے لگیں۔ اب اس فاصلے کو ٹیپ یا پیمانے کے ساتھ صحیح طور پر پیمائش کریں۔

100 سینٹی میٹر نارمل ہے برائے 60 برس یا اس سے زائد عمر

40 سینٹی میٹر نارمل ہے برائے 40 برس عمر

© SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

11 سیکنڈ نارمل ہے برائے 60 سال عمر
15 سیکنڈ نارمل ہے برائے 65 سال عمر
30 سیکنڈ نارمل ہے برائے 70 سال عمر یا اس سے زائد عمر
پہلے وارم اپ ہوں پھر یہ دیکھیں کہ آپ 30 سیکنڈ میں کتنی بیٹھکیں (پش۔ اپ)
لگا سکتے ہیں۔

اگر آپ مرد ہیں:

25 اوسط ہے برائے 30 سال عمر
20 اوسط ہے برائے 40 سال عمر
15 اوسط ہے برائے 50 سال عمر
10 اوسط ہے برائے 60 سال عمر
4 اوسط ہے برائے 70 سال عمر
2 اوسط ہے برائے 80 سال عمر

اگر آپ خاتون ہیں:

12 اوسط ہے برائے 30 سال عمر
8 اوسط ہے برائے 40 سال عمر
6 اوسط ہے برائے 50 سال عمر
4 اوسط ہے برائے 60 سال عمر
3 اوسط ہے برائے 70 سال عمر
2 اوسط ہے برائے 80 سال عمر

اپنے کسی دوست سے کہیں کہ وہ بے سوچے سمجھے..... انکل پچھو سے دس
زناتے اور مردانے ناموں کی ایک فہرست بنائے۔ ایک منٹ کے لیے آپ ان
ناموں کا مطالعہ کریں۔ اس کے بعد فہرست ایک طرف رکھ دیں اور جس قدر نام
آپ کو زبانی یاد ہوں انہیں تحریر کریں۔

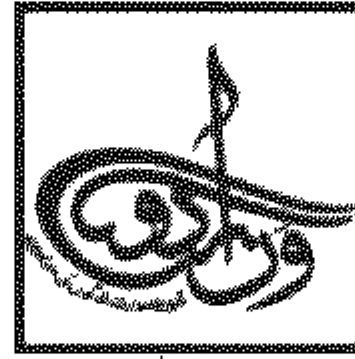
20 سیکنڈ میٹر نارمل ہے برائے 30 برس عمر
3- کسی سہارے کے بغیر ایک ٹانگ پر کھڑے ہوں..... آپ کے ہاتھ آپ کی
ہپ پر ہونے چاہئیں اور اپنی آنکھیں کھلی رکھیں۔ وقت نوٹ کریں کہ آپ
گرے بغیر کتنی دیر تک کھڑے رہ سکتے ہیں۔

70 سیکنڈ نارمل ہے برائے 30 سال عمر
60 سیکنڈ نارمل ہے برائے 40 سال عمر
50 سیکنڈ نارمل ہے برائے 50 سال عمر
40 سیکنڈ نارمل ہے برائے 60 سال عمر
30 سیکنڈ نارمل ہے برائے 70 سال عمر
20 سیکنڈ نارمل ہے برائے 80 سال عمر
یہی عمل اپنی آنکھیں بند کر کے دہرائیں۔

25 تا 1 سیکنڈ نارمل ہے برائے 80 سال عمر
3 سیکنڈ نارمل ہے برائے 70 سال عمر
4 سیکنڈ نارمل ہے برائے 60 سال عمر
9 سیکنڈ نارمل ہے برائے 50 سال عمر
15 سیکنڈ نارمل ہے برائے 40 سال عمر
20 سیکنڈ نارمل ہے برائے 30 سال عمر

4- اپنے ہاتھ کی پشت کی جلد پر ہلکی سی چنگلی بھریں اور تقریباً 40 یا 50 سیکنڈ بھری
رہنے دیں۔ اس کے بعد چھوڑ دیں اور اس وقت کو نوٹ کریں جو وقت آپ کی
جلد کو اپنی اصلی حالت پر واپس آنے کے لیے درکار ہوگا۔

ایک سیکنڈ سے کم نارمل ہے برائے 30 سال عمر
ایک سیکنڈ نارمل ہے برائے 40 سال عمر
4 سیکنڈ نارمل ہے برائے 50 سال عمر



نتیجہ یہ ہے.....

اگر آپ مرد ہیں:

0.95 تک اسکور نارمل ہے

0.96 یا اس سے زائد اسکور نارمل نہیں ہے

اگر آپ خاتون ہیں:

0.79 تک اسکور نارمل ہے

0.80 یا اس سے زائد اسکور نارمل نہیں ہے

اپنے ”باڈی میس انڈکس“ (بی ایم آئی) کا تخمینہ لگانا:

اپنا وزن کلوگرام میں معلوم کریں..... (یہ ویلیو ”اے“ ہے)

اپنا قد میٹروں میں معلوم کریں..... اور اس کو اسی مقدار سے ضرب دیں۔

(یہ ویلیو ”بی“ ہے)

اب ویلیو ”اے“ کو ویلیو ”بی“ پر تقسیم کریں۔

19 تا 25 کا اسکور نارمل ہے

اس کے علاوہ سب کچھ نارمل نہیں ہے

درج ذیل سوالات کے ”ہاں“ یا ”ناں“ میں جواب دیں:

(3) کیا گزشتہ دس برسوں کے دوران آپ کسی بڑی بیماری کا شکار ہوئے تھے؟

(4) کیا آپ کو کبھی کسی قسم کی سیریس الرجی کی شکایت ہوئی تھی؟

(5) آپ کو جب کبھی کوئی زخم لگتا ہے تو کیا ایسے ٹھیک ہونے کے لیے زیادہ وقت

درکار ہوتا ہے؟

(6) کیا آپ نے کبھی اینٹی بائیوٹک کا بے دریغ استعمال کیا ہے؟

(7) کیا آپ کو بہ آسانی ٹھنڈ لگ جاتی ہے..... سردی لگ جاتی ہے؟

(8) جب آپ ٹھنڈ لگنے کا شکار ہوتے ہیں تو کیا آپ کو صحت مند ہونے میں تین روز

سے زائد عرصہ درکار ہوتا ہے؟

8 تا 10 سال عمر (یا اس سے کم عمر)

7 تا 10 سال عمر

6 تا 10 سال عمر

5 تا 10 سال عمر

4 تا 10 سال عمر

اسکور

اب آپ اپنی حیاتیاتی عمر کا تخمینہ لگائیں۔ اپنے ہر ایک جواب کے لیے ہر ایک ٹیسٹ کے لیے دیے گئے جواب میں سے قریب ترین جواب منتخب کریں۔ اپنے نتائج کی بنیاد پر تمام تر سالوں کو جمع کریں اور اسے سات پر تقسیم کریں۔ یہ آپ کی قریب قریب حیاتیاتی عمر ہوگی۔

اگر آپ کی حیاتیاتی عمر آپ کی تاریخ پیدائش کے لحاظ سے عمر سے کم ہے..... تو آپ کا جسم اوسط کے مقابلے میں نو جوان ہے اور اگر آپ کی حیاتیاتی عمر آپ کی تاریخ پیدائش کے لحاظ سے عمر سے زیادہ ہے تو آپ کا جسم اوسط کے مقابلے میں بڑا ہے یعنی زیادہ عمر کا حامل ہے۔

عمر کا ٹیسٹ نمبر 1

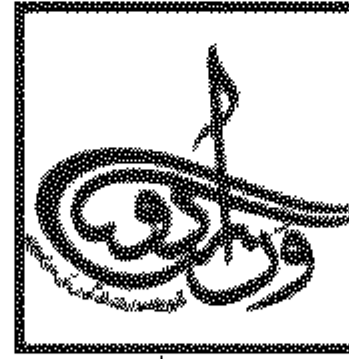
آپ حیاتیاتی عمر کے کس مقام پر کھڑے ہیں..... اس کا تخمینہ لگانے کا ایک اور طریقہ درج ذیل ٹیسٹ کی صورت میں پیش کیا جاتا ہے۔

(1) اپنی کمر اور ہپ کی پیمائش کریں۔

آپ کی کمر کی پیمائش.....

آپ کی ہپ کی پیمائش.....

اپنی کمر کی پیمائش کو ہپ کی پیمائش پر تقسیم کریں۔



ہے۔ اس صورت حال کو اسی طرح بحال رکھیں۔ محض مسلسل جدوجہد ہی یہ یقین دہانی کروا سکتی ہے کہ آپ کا جسم صحت مند حالت کا شکار رہے گا۔

3۲2..... او۔ کے..... آپ بہتر جسمانی حالت میں ہیں لیکن اب بھی اپنی حالت کو مزید بہتر بنا سکتے ہیں۔ تھوڑی بہت کوشش اور جدوجہد آپ کے جسم کو بڑھاپے کے اثرات سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

7۲4..... نہ ادھر کے رہے نہ ادھر کے رہے..... کئی ایک طریقے ایسے ہیں جن کے تحت آپ اپنے اسکور میں بہتری لاسکتے ہیں۔ آپ نیچے دیے گئے تبصروں کو زیر نظر رکھیں اور اس کتاب کے متعلقہ ابواب بھی زیر نظر رکھیں۔ ایک اوسط اسکور حاصل کر لینے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ اپنے آپ پر مطمئن رہیں۔

15۲8..... افسوس ناک..... آپ کا جسم آپ کی حقیقی عمر سے بڑھ کر بوڑھا ہے۔ آپ جو بات پر خصوصی توجہ دیں۔ اس کے علاوہ نیچے دیے گئے تبصروں اور مشوروں پر بھی خصوصی توجہ دیں۔ کچھ خطرناک عناصر ایسے ہیں جن کو تبدیل کرنے پر آپ قادر نہیں ہیں۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ ان میدانوں پر خصوصی توجہ دیں جہاں پر بہتری لائی جاسکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ قائم کریں اور اس سے مزید مشورہ بھی کرتے رہیں۔

تبصرے

اقدام نمبر 1 اور 2:

یہ موٹاپے کی جانچ ہے۔ زیادہ وزن صحت کے لیے خطرناک ہوتا ہے لیکن 75 برس کی عمر کے بعد یہ آپ کی صحت پر کوئی اثرات مرتب نہیں کرتا۔

سوالات 3 تا 9:

ایک مضبوط مدافعتی نظام اس عمر کی عکاسی کرتا ہے کہ بڑھاپے نے ابھی تک آپ کو زیادہ نقصان سے دوچار نہیں کیا۔ سرطان اور چھوت چھات والی بیماریوں کے امکانات کم

(9) کیا آپ چھ ماہ میں ایک مرتبہ درج ذیل میں سے کسی بیماری کا شکار ہوتے ہیں؟
حلق کا مرض..... منہ کا السر..... جلد کا انفیکشن

(10) کیا آپ اپنے آپ کو بوڑھا محسوس کرتے ہیں؟

(11) کیا آپ کا کوئی نزدیک عزیز کسی موروثی بیمار کا شکار ہے (دل کی بیماری..... بلڈ پریشر..... ذیابیطس)؟

(12) کیا آپ کے درج ذیل عزیزوں میں سے کوئی سے دو عزیز 70 برس کی عمر سے قبل وفات پا گئے تھے؟

دادا..... دادی..... باپ یا ماں

(13) کیا آپ کی ملازمت یا طرز زندگی کسی قدر خطرے سے دوچار رہتی ہے؟

(14) کیا آپ ایک برس میں 10,000 سے زائد میل کا سفر طے کرتے ہیں؟

(15) کیا آپ کا ایسی جگہ پر آنا جانا رہتا ہے جہاں شور و غل ہوتا ہو..... جہاں گندگی اور غلاظت ہو..... گرد و غبار کی فراوانی ہو؟

اسکور

اقدام نمبر 1 اور 2:

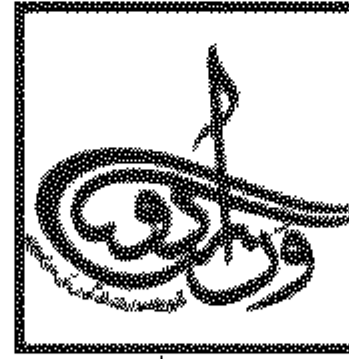
ہر ایک "نارل" کے لیے کوئی پوائنٹ نہیں..... جو نارل نہیں ہے اس ہر ایک کے لیے ایک پوائنٹ

سوالات 3 تا 15:

ہر ایک "ہاں" کے جواب کے لیے ایک پوائنٹ اور ہر ایک "ناں" کے جواب کے لیے کوئی پوائنٹ نہیں۔

آپ کا ٹول.....

1 تا 10..... دلچسپ..... آپ کا جسم آپ کی عمر کے مقابلہ میں نو جوان



سوال نمبر 15:

پیشہ وارانہ بیماریاں زندگی کا دورانیہ مختصر کر دیتی ہیں۔ شور..... گردوغبار..... گندگی آپ کو کئی ایک بیماریوں کا شکار بنا سکتی ہے۔ یہ محض آجری ہی کا کام نہیں کہ وہ کام کی صورت حال کو بہتر بنائے..... بلکہ یہ ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم ماحول اور کام کی صورت حال کو بہتر بنائیں۔

عمر کے لیے ٹیسٹ نمبر 1 اور 2 کے نتائج کا موازنہ کریں۔ اگر وہ مناسب ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی عمر متوازن ہے۔ بصورت دیگر اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے جسم کے کچھ حصوں کی عمر آپ کی عمر کے لحاظ سے ست یا تیز تر ہے اور یہ ایک بری چیز ہے۔ لہذا آپ کو اس کے فوری تدارک کی جانب توجہ دینی چاہیے۔

خلاصہ

درج بالا سطور میں میں نے بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو زائل کرنے والی طرز زندگی کا مشورہ پیش کیا ہے جو آپ کی عمر اور جنس سے عین مطابقت رکھتا ہے۔ یہ ایک عام مشورہ ہے جو کہ عام معیار کے حامل صحت مند افراد کے لیے موزوں ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ بالخصوص آپ کے لیے موزوں نہیں ہو سکتا۔ اس مشورے کے تحت ان مشوروں کا لب لباب پیش کیا گیا جو مشورے زیر نظر کتاب میں پیش کیے گئے ہیں۔ اگر آپ کسی شک و شبہ کا شکار ہوں تب آپ اپنے معالج سے مشورہ کریں یا پھر مزید تفصیل کے لیے زیر نظر کتاب کے متعلقہ حصوں سے استفادہ کریں۔

مرد**عمر 25 تا 40 سال:**

ورزش کے لیے باقاعدہ منصوبہ کریں اور باقاعدگی کے ساتھ تیراکی کریں یا

ہیں۔ ان لوگوں کا مدافعتی نظام کمزور قرار دیا جاسکتا ہے جو الارجی کا شکار مدافعتی ہو جاتے ہیں اور جن لوگوں کو چھوت چھات والی بیماریاں جلد لاحق ہو جاتی ہیں۔ وہ زخم جو دیر ٹھیک ہوتا ہے وہ اس امر کی نشاندہی کرتا ہے کہ آپ کا مرمت کا نظام کمزوری کا شکار ہے اور وہ نقصان کا بخوبی اور جلد ازالہ کرنے کی اہلیت کا نہیں رکھتا۔ کوشش کریں کہ آپ کا مدافعتی نظام صحت مند صورت حال کو برقرار رکھے۔ اس کتاب میں اس موضوع پر کی گئی بحث سے استفادہ کریں جو کتاب کے آئندہ صفحات میں پیش کی جائے گی۔

سوال نمبر 10:

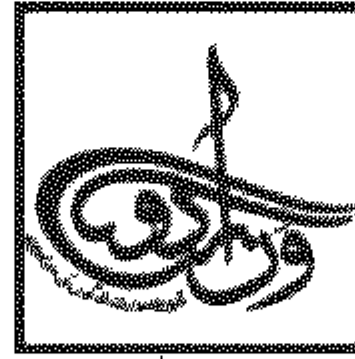
تحقیق یہ ظاہر کرتی ہے کہ جو لوگ اپنے آپ کو بوڑھا محسوس کرتے ہیں وہ بڑھاپے کے احساس کی وجہ سے زیادہ مصائب کا شکار رہتے ہیں۔ ذہنیت اور بیماری کے درمیان کچھ نہ کچھ رابطہ ضرور ہوتا ہے۔

سوال نمبر 11 اور 12:

کئی خاندانوں میں طویل عمری کی روایت پائی جاتی ہے۔ اگر آپ کے والدین یا دادا، دادی نے طویل عمر پائی تھی تو آپ کے لیے بھی یہ موقع موجود ہے کہ آپ بھی طویل عمر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ آپ کے والدین کی عمر جس قدر دراز ہوگی آپ کی درازی عمر کے چانس بھی اسی قدر زیادہ ہوں گے۔

سوال نمبر 13 اور 14:

طویل عمر پانے اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ حادثاتی موت سے بچنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ خطرات سے بھرپور زندگی گزاریں گے تو آپ کی جلد موت کا خطرہ بدستور آپ کے سر پر لگتا رہے گا اور اس کے ساتھ ساتھ معذوری کا خطرہ بھی آپ کے سر پر منڈلاتا رہے گا۔ کچھ وقت اس سوچ بچار پر صرف کریں کہ آپ اپنی زندگی سے خطرات بالخصوص جسمانی خطرات کو کیسے دور رکھ سکتے ہیں۔ یہ عمل ایسی صورت میں بھی ضروری ہے جبکہ آپ خطرات سے بھرپور زندگی نہ بھی گزار رہے ہوں۔



اصولوں کا خاص خیال رکھیں۔ اپنی خوراک کی جانب خصوصی توجہ دیں۔ آپ کی خوراک میں مچھلی یا مرغ کی پروٹین وافر مقدار میں شامل ہونی چاہیے۔ اس کے علاوہ دالیں اور سبزیاں بھی شامل ہونی چاہئیں۔ سفر کریں بلکہ مہماتی سفر کو اپنا مشغلہ بنائیں۔ اپنے آپ سے لطف اندوز ہوں اور صحت کے کسی بھی مسئلے کو نظر انداز ہرگز نہ کریں بلکہ اس کا مناسب علاج کریں۔

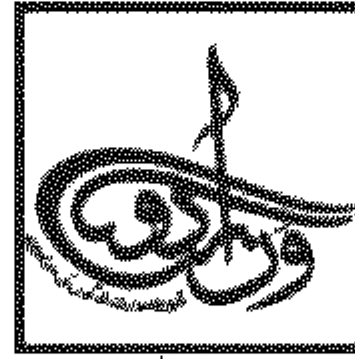
خواتین

عمر 25 تا 40 برس:

آپ کی ورزش میں جسم کی ورزش بھی شامل ہونی چاہیے یا پھر گھریلو تربیت شامل ہونی چاہیے۔ موٹاپے سے بچنے کے لیے ورزش کریں اور بڑی عمر کے اثرات دور کرنے والی کریموں کا بھی باقاعدگی کے ساتھ استعمال کریں۔ سورج کی تپش سے بچنے کی کوشش کریں۔ اپنے بالوں کی بھی نگہداشت کریں۔ موزوں ترین جیون ساتھی کا انتخاب کریں اور اس کے ساتھ مضبوط زندگی کی بنیاد رکھیں۔ اپنے وزن کی جانب بھی توجہ دیں۔ ایسی غذا استعمال کریں جس میں کیلشیم کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہو۔ وٹامن سی اور ای کا استعمال بھی کریں۔ باقاعدگی کے ساتھ اپنا طبی معائنہ کرواتی رہیں۔ یوگا سے بھی استفادہ کریں۔

عمر 41 تا 55 برس:

اپنے آپ کو سورج کی تپش سے بچائیں۔ موٹاپے سے بچنے کے لیے ورزش کریں۔ ورزش کریں۔ پانی وافر مقدار میں استعمال کریں۔ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کریں۔ وہ غذائیں استعمال کریں جن میں کیلشیم وافر مقدار میں پایا جاتا ہو۔ آپ کی ورزش میں دیگر ورزشوں کے علاوہ تیراکی بھی شامل ہونی چاہیے اور گیمیں بھی شامل ہونی چاہئیں۔ زندگی کا یہ مرحلہ ایک بہترین مرحلہ ہوتا ہے۔ نئی دلچسپیاں تلاش کریں۔



سائیکل سواری کو اپنے معمولات میں شامل کریں یا ہفتے میں کم از کم تین مرتبہ کوئی فعال گیم کھیلیں۔ سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں اور شراب کی مقدار بھی کم کر دیں۔ اپنی غذا میں وٹامن "اے"..... "سی"..... اور "ای" کا اہتمام کریں۔

عمر 41 تا 55 سال:

اپنی جلد کی نگہداشت پر زیادہ وقت صرف کریں۔ باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں۔ گالف کھیلیں..... ٹینس کھیلیں..... چہل قدمی کریں۔ ذہنی ورزش کریں۔ اپنے معدے کا خاص خیال رکھیں۔ اپنی خوراک کا بھی خاص خیال رکھیں اور مساج بھی ضرور کیا کریں۔

عمر 56 تا 70 برس:

ریٹائرمنٹ کے بعد کی نئی زندگی زیر غور رکھیں اور اپنی سماجی کارگزاریوں کو خطرات سے دوچار کرنے سے پرہیز کریں بلکہ اپنی سماجی کارگزاریوں کا دائرہ کار وسیع کریں اور کسی کورس میں داخلہ لے لیں اور مطالعہ بھی کریں..... کسی قسم کی جزوقتی ملازمت اختیار کر لیں یا کوئی مشغلہ اپنالیں۔ باقاعدگی کے ساتھ سیر کرنے کا پروگرام بنائیں۔ تیراکی کریں یا گھر میں ہی ورزش کیا کریں۔ اپنے معالج سے باقاعدگی کے ساتھ اپنا طبی معائنہ کرواتے رہیں۔ اپنے لیے صحت بخش غذا منتخب کریں۔

عمر 71 تا 80 برس:

آپ کی طرز زندگی اور پر بیان کردہ طرز زندگی کے مطابق ہونی چاہیے اور اس کے علاوہ آپ کو کسی قدر ذہنی ورزشیں بھی کرنی چاہئیں۔

عمر 80 برس یا زائد:

ایک صحت بخش طرز زندگی اب بھی انتہائی ضروری ہے۔ آپ کو بھی باقاعدہ ورزش کی ضرورت ہوگی۔ اس میں ذہنی ورزشیں بھی شامل ہونی چاہئیں۔ حفظان صحت کے

طویل عمر پانے اور نوجوان رہنے کا قدرتی راز

کے ساتھ مربوط رہنے کی کوشش کریں اور تنہائی سے بچنے کی کوشش کریں۔
اپنے طبی مسائل کا مؤثر علاج معالجہ کرائیں اور باقاعدگی کے ساتھ اپنا طبی
معائنہ کروائیں۔ روزانہ ہلکی پھلکی ذہنی ورزش کرتے رہیں۔

-----* * *-----

طویل عمر پانے اور نوجوان رہنے کا قدرتی راز

مشاغل اختیار کریں..... یا نئے کیریئر کا آغاز کریں۔ اپنے وزن پر بخوبی نظر رکھیں اور کلوریز کا
استعمال کسی قدر کم کریں۔ اپنی جذباتی صحت کا بھی خیال رکھیں اور باقاعدگی کے ساتھ ذہنی
ورزشیں بھی کرتے رہیں اور مراقبہ بھی ضرور کریں۔

عمر 56 تا 65 برس:

ایسی ورزش کا انتخاب کریں مثلاً تیراکی اور چہل قدمی اور خطرناک گیمیں مثلاً گھوڑ
سواری وغیرہ سے محتاط رہیں تاکہ آپ ہڈیوں کے ٹوٹنے کے خطرے سے محفوظ رہ سکیں۔ دیگر
موزوں ورزشوں میں یوگا بھی شامل ہے۔ اپنی زندگی سے بھرپور انداز میں لطف اندوز
ہونے کی کوشش کریں۔ جنسی مسائل کو طبی مسائل کی نگاہ سے دیکھیں اور ان کو بڑھتی ہوئی عمر
کی وجہ نہ تصور کریں۔ آپ کی جلد کو اب بھی موائیچر ایئر کی ضرورت ہے۔ طبی مسائل کے
علاج کی جانب توجہ دیں۔

عمر 66 تا 76 برس:

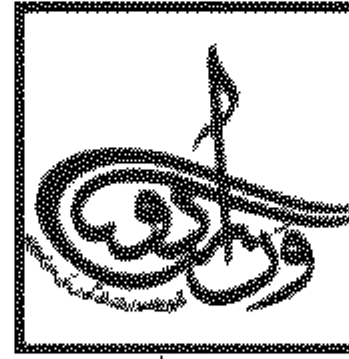
تنہائی سے بچنے کی کے لیے اپنی سماجی کارگزاریوں میں اضافہ کریں اور انہیں
تقویت بہم پہنچائیں۔ ہفتے میں کم از کم چار مرتبہ ذہنی ورزش سرانجام دیں خواہ ہر مرتبہ چند
منٹ کے لیے ہی کیوں نہ ہو۔

اپنے لائف اسٹائل (طرز زندگی) کے بارے میں فکر مند ہونے کی بجائے وہی
کچھ کریں جو کچھ آپ کے لیے لطف اندوزی کا باعث ہوتا ہے۔ عمر کے اس مرحلے کے
دوران بہت سی خواتین نئی دلچسپیاں ڈھونڈ لیتی ہیں۔ نئے مشاغل اپنانے کی بجائے پرانے
مشاغل کو جاری رکھیں۔ چہل قدمی کریں..... سفر اور سیر و سیاحت کریں..... مطالعہ کریں اور
رضا کارانہ اور خیراتی کاموں میں دلچسپی لیں۔

عمر 77 برس اور زائد:

آپ کے پاس ہنوز عمر عزیز کے بیس یا اس سے زائد برس لطف اندوز ہونے کے
لیے موجود ہیں۔ اپنے دوستوں کے ساتھ ربط و ضبط رکھنے کی کوشش کریں یا رشتے داروں

© SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

اور مقدار..... ایک باقاعدہ زندگی انسان کو ایک سو برس یا اس سے زائد عمر تک محفوظ رکھتی ہے..... درازی عمر پانے میں مناسب اور متوازن غذا ایک اہم کردار ادا کرتی ہے..... آپ جو کچھ کھانا چاہتے وہی کچھ کھائیں اور جب کھانا چاہتے ہیں اسی وقت کھائیں اور نوجوانی میں ہی موت سے ہمکنار ہو جائیں۔“

یاد رکھیں کہ یہ 500 برس سے زائد عرصہ قبل تحریر کیا گیا تھا! مناسب طرز زندگی اور مناسب غذائی عادات کو اس مصنف نے اس وقت گراں قدر اہمیت دی تھی جبکہ آبادی کی اکثریت بمشکل 40 برس کی عمر پاتی تھی۔ حتیٰ کہ آج بھی اس کی تجاویز کو جھٹلانا یا ان کی تردید کرنا ممکن نہیں ہے۔

اس نے ایک تجویز یہ بھی پیش کی تھی کہ:

”کم کھاؤ اور اعتدال کی راہ اپناؤ“

آج بھی اس تجویز کو طویل عمر پانے کی کلید تصور کیا جاتا ہے۔

اس کے تھوڑے ہی عرصے کے بعد ایک انگریز جس کا نام تھامس پار تھا..... اس نے 152 برس کی زندگی گزار کر شہرت پائی۔ اس کی خوراک سبزیوں پر مشتمل تھی..... وہ ایک سبزی خور تھا اور وہ وہی کا پانی (دہی کا کھٹا پانی) پیتا تھا۔ اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس نے اس وقت شادی کی تھی جبکہ اس کی عمر 120 برس تھی اور اس کی بیوی کا کہنا تھا کہ وہ دونوں باقاعدگی کے ساتھ جنسی فعل سرانجام دیتے تھے۔ شاہ چارلس اول نے اسے اپنے محل میں مدعو کیا تا کہ وہ اس سے اس کی درازی عمر کا راز معلوم کر سکے اور اس کی شاندار طریقے سے میزبانی کی۔ لیکن بد قسمتی سے بادشاہ کی خوراک گوشت اور دیگر بھاری غذاؤں پر مشتمل تھی جو مسٹر پار کو اس نہ آئی اور وہ تھوڑی دیر بعد ہی موت سے ہمکنار ہو گیا۔

لہذا آپ نے دیکھا کہ غذا نہ صرف زندگی کو سہارا دیتی ہے بلکہ آپ کو موت کے گھاٹ بھی اتار سکتی ہے۔ بہتر اور مناسب غذا آپ کو بہترین صحت سے بہرہ مند کرنے میں معاون ثابت ہوگی۔

باب نمبر 4

درازی عمر پانے میں غذا کی اہمیت

لوگی کارناروائلی کا باشندہ تھا۔ وہ انلی کے شرفاء میں سے ایک تھا۔ اس نے 1467ء میں جنم لیا تھا۔ اس کی زندگی مسرتوں اور خوشیوں سے بھرپور تھی۔ وہ اس قدر آسائشوں سے لطف اندوز ہوتا تھا جس قدر آسائشوں سے ہم آج کل لطف اندوز ہوتے ہیں۔ درمیانی عمر تک پہنچنے کے بعد وہ گنٹھیا کے مرض کا شکار ہوا..... معدے کے درد کا شکار ہوا..... بخار کا شکار ہوا۔ بالآخر اس نے اس وقت یہ فیصلہ کیا کہ اپنا مکمل طرز زندگی تبدیل کرے گا اور ایک پابند زندگی گزارے گا۔

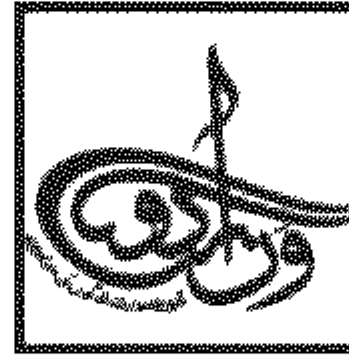
کچھ عرصے کے بعد..... اس کی صحت نازل ہو چکی تھی اور وہ 98 برس کی عمر تک زندہ رہا..... اس نے صحت اور طویل عمری پر چار کتب بھی تحریر کیں۔ اس نے اپنی آخری کتاب اس وقت مکمل کی جبکہ اس کی عمر 95 برس تھی۔ اس نے ایک کلاسیک مقالہ بھی تحریر کیا جس کا عنوان تھا:

"How to Live one Hundred Years"

(”ایک سو برس کی زندگی پانا کس طرح ممکن ہے“)

اس مقالے میں وہ یہ بیان کرتا ہے کہ:

”صحت کو بحال رکھنے اور درازی عمر پانے کے طریقے ہیں..... معیار



- ◆ وٹامن سی
- ◆ بیٹا کیروٹین (Beta Carotene)
- ◆ سلیسیم (Selenium)
- ◆ دیگر ریڈیکل سکاؤنجرز کم جانے پہنچانے ہیں لیکن وہ بھی برابر موثر ثابت ہوتے ہیں۔

ان میں درج ذیل کیمیکل شامل ہیں:

- ◆ سائینوجینل (Pscnogenol)
- ◆ کارنوسائن (Carnosine)
- ◆ انگوروں کے بیج کا جوہر (Grapeseed Extract)
- ◆ آئیسوفلاون (Isoflavones)

ایک اور بے حد کارگر فری ریڈیکل سکاؤنجر کیمیکل سپراوکسائیڈ ڈسموٹیس (Chemical Superoxide Dismutase) یا ایس او ڈی (SOD) ہے۔ یہ اس کا مخفف نام ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ایس او ڈی سپلیمنٹ دل کے دورے سے بچانے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور عمر رسیدگی کے عمل کو بھی ست روئی کا پر مائل کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ مطالعہ سے یہ بات بھی واضح ہوئی ہے کہ وہ لوگ جو 100 برس سے زائد عمر تک زندہ رہتے ہیں ان کے خون میں قدرتی طور پر ایس او ڈی کی اونچی سطح موجود ہوتی ہے۔

تاہم تحقیق کنندگان خبردار کرتے ہیں کہ مصنوعی ایس او ڈی سپلیمنٹ کی زیادہ مقدار فوائد کی بجائے زیادہ نقصانات اور مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ ان سپلیمنٹ کو استعمال کرتے ہوئے دیگر ایٹی اوکسیڈنٹز مثلاً وٹامن ای اور وٹامن سی کے ساتھ توازن قائم رکھا جائے۔ اس طرح ہر ایک انفرادی ایٹی اوکسیڈنٹ کی قوت اور اثر پذیری میں اضافہ کرنا ممکن ہوتا ہے اور اثرات زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔

فری ریڈیکلز کی افزائش کم کرنے کی غرض سے آپ کو آئرن سپلیمنٹ سے پرہیز

تاہم صحت بخش غذا اور بڑھاپے کے اثرات دور کرنے والی غذا میں نمایاں فرق ہوتا ہے۔ عام صحت کی بہتری کے لیے کھانا ایک فرسودہ نظر یہ ہے۔ آپ کا یہ عمل کسی نوعیت کے خاص طبی مسائل کو رفع نہیں کرتا بلکہ آپ کی مجموعی صحت کی نشوونما کرتا ہے۔ تاہم بڑھاپے کے اثرات دور کرنے والی غذائیں آپ کی نوجوانی اور طویل عمری کے لیے مخصوص ہیں اور دوسری جانب وہ آپ کو عمر سے متعلق بیماریوں سے بھی نجات دلاتی ہیں۔

کچھ غذائیں ایسی بھی ہیں جو بڑھاپے کے خلاف ہمارے جسم کے دفاعی نظام کو تقویت بخشتی ہیں۔ دیگر غذائیں ان بیماریوں کو رفع کرتی ہیں جو بڑھتی عمر کے ساتھ لاحق ہوتی ہیں۔ ان غذاؤں کو آپ بہ آسانی اپنی روزمرہ کی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔ لیکن ہمیں یہ کوشش کرنی چاہیے کہ ہم ان کے انتخاب میں دانش مندی کا مظاہرہ کریں اور ان کا روزانہ باقاعدگی کے ساتھ استعمال کریں تاکہ ان سے بھرپور استفادہ کرنے میں کامیاب ہوں۔

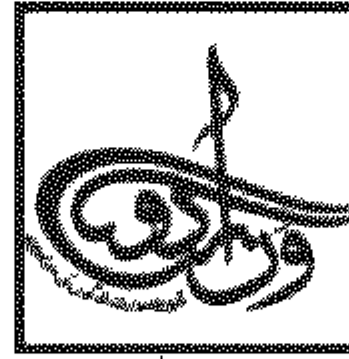
بڑھتی عمر کے اثرات زائل کرنے والی غذا کے استعمال کا ایک مقصد فری ریڈیکل نقصانات (Free Radical Damage) کے خلاف جنگ کرنا بھی ہے۔

فری ریڈیکلز

(Free Radicals)

یہ تھیوری کہ فری ریڈیکلز بڑھاپے کا باعث بنتے ہیں آج کل کی سائنسی دنیا میں عام ہے۔ کئی ایک غذائی اینٹی آکسیڈنٹز (Antioxidants) جسم کے اپنے فری ریڈیکل سکاؤنجرز (Free Radical Scavengers) کو تحریک دے سکتے ہیں..... ”دی موپ۔ اپ مایکرولز“ جو ایف آر کو بے اثر بناتے ہیں..... یعنی بے نتیجہ بناتے ہیں اور اس نقصان کو کم سے کم کرتے ہیں جس نقصان کا وہ باعث بنتے ہیں۔ بہت عام اور جانے پہنچانے والی اینٹی آکسیڈنٹز کی کچھ مثالیں درج ذیل ہیں۔

◆ وٹامن ای



کرنا ہوگا۔ خون کی کئی اقسام کی کمی کو پورا کرنے کے لیے آئرن (فولاد) بے حد اہمیت رکھتا ہے مگر اسے ڈاکٹر کی ہدایت کے تحت استعمال کرنا چاہیے۔ بہت سی نئی تحقیقات سے سائنس دان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ خون میں فولاد کی بہت زیادہ مقدار فری ریڈیکلز کی تاثیر کو بڑھا سکتی ہے اور زیادہ نقصان دہ ثابت ہونے میں ان کی معاونت کرے سکتی ہے۔

عمر رسیدگی کے اثرات کو زائل کرنے والی غذائیں

بہت سی غذائیں ایسی بھی ہیں جو ہماری زندگی کو درازی بخشنے میں ہماری معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ بہت سی غذائیں ایسی بھی ہیں جو بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ لاحق ہونے والی بیماریوں کے خطرات کو کم کر سکتی ہیں..... مثلاً دل کا دورہ..... دل کی بیماریاں..... سرطان وغیرہ۔

فوٹو کیمیکلز

(Photochemicals)

بڑھاپے کے اثرات زائل کرنے والی غذاؤں کا ایک بڑا گروپ فوٹو کیمیکلز پر مشتمل ایک بڑا گروپ ہے۔ فوٹو کیمیکلز قدرتی عناصر میں جو پھل..... سبزیوں..... اور دیگر نباتات یا نباتاتی مصنوعات میں پائے جاتے ہیں۔ وہ اینٹی اوکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ لیکن کئی ایک دیگر طریقوں کے تحت یا دیگر کئی اعتبارات سے وہ عمر رسیدگی کے عمل کے خلاف بھی جنگ کرتے ہیں۔

فوٹو کیمیکلز چار بڑے گروپوں میں منقسم ہیں۔

(1) فلاوونائیڈز (Flavonoids)..... (یہ پولی فینول (Polyphenols) بھی کہلاتے ہیں)..... یہ مزید دو سب گروپوں Sub groups میں منقسم ہیں..... آئیسوفلاوونز (Isoflavones) اور اینٹیٹھو سائیڈین (Antho Cyanidians)..... اگرچہ دیگر چھوٹے گروپ بھی موجود ہیں جیسا کہ لیگننز

(Lignans)

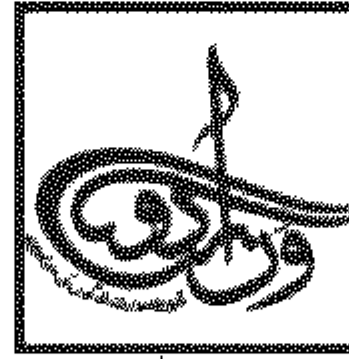
(2) کیروٹینائیڈز (Carotenoids)

(3) کلوروفیل (Chlorophyll)

(4) بیٹا کینینین (Betacyanin)

کیروٹینائیڈز (Carotenoids) جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے کیروٹ یعنی گاجروں میں پایا جاتا ہے۔ لیکن یہ بہت سے دیگر نباتات میں بھی پایا جاتا ہے اور اس میں وٹامن بیٹا کیروٹین بھی شامل ہوتا ہے۔ میں کلوروفیل اور بیٹا کینینین کو یہاں پر بیان نہیں کر رہا کیونکہ وہ بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات زائل کرنے میں کوئی اہم کردار ادا نہیں کرتے یا کم از کم ابھی تک ایسے شواہد منظر عام پر نہیں آئے۔ میں محض فلاوونائیڈز پر اپنی توجہ مرکوز رکھوں گا کیونکہ وہ بڑھاپے کو روکنے والے یا بڑھاپے کے اثرات کو زائل کرنے والے عناصر کے طور پر آج کل گرم بحث کا موضوع بنے ہوئے ہیں۔

جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے کہ فلاوونائیڈز آئیسوفلاوونز اور اینٹیٹھو سائیڈین میں منقسم ہیں۔ آئیسوفلاوونز حیض کی بندش میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور اس پر مابعد روشنی ڈالی جائے گی۔ اینٹیٹھو سائیڈین میں بل بیریز (Bilberries) اور کران بیریز (Cranberries) سے کیمیکلز شامل ہوتے ہیں اور گریپ سید (Grapeseel) اور پائن بارک (Pine Bark) سے بھی کیمیکلز شامل ہوتے ہیں۔ یہ اعصابی شکست و ریخت کے عمل سے بچانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں..... متعدد بیماریوں سے بچانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور دوران خون کے عمل کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ وہ طاقت ور اور قوی الاثر اینٹی اوکسیڈنٹ ہوتے ہیں۔ ان کیمیکلز کو کبھی کبھار اولیگو میرک پروانٹھو سائیڈین (Oligomeric Proantocyanidins)..... ادہی سی ایس (OPCS) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ وٹامن "ای" سے 50 گنا زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ اینٹیٹھو سائیڈین پروٹین..... سیل ممبرنیز (Cell Membrnes)..... کولاجن (Collagen)..... اور ڈی این اے کو فری ریڈیکل کے نقصان سے محفوظ رکھتے ہیں۔ کئی



اگر آپ اس موضوع پر غور کریں..... آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ کئی اقسام کے خوردنی بیج مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ایک واحد بیج میں اس قدر طاقت اور قوت موجود ہوتی ہے کہ وہ ایک نیا پودا تخلیق کر سکتا ہے..... بیج پھول یا پھل وغیرہ..... لہذا آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ وہ کس طرح آپ کی صحت کو توانائی فراہم کر سکتا ہے۔ کچے نمائروں میں لیکوپین (Lycopene) پایا جاتا ہے جو ایک ایسا کیمیکل ہے جو سرطان کے خلاف ایک قدرتی ہتھیار ہے۔ دھوپ میں خشک کیے گئے نمائروں میں دستیاب نمائروں بھی بے حد مفید ہوتے ہیں۔ لیکن کچے ہوئے نمائروں یا نمائروں ساس بہترین ہیں۔ لیکوپین تیل کی موجودگی میں بہتر طور پر جذب ہو جاتا ہے۔ لہذا مثال کے طور پر نمائروں زیتون کے ہمراہ نوش فرمائیں۔ نمائروں میں دیگر اقسام کے فوٹو کیمیکلز بھی پائے جاتے ہیں جو اینٹی اوکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔

انار میں ایک ایسا جزو پایا جاتا ہے جو ویروسائڈ (Virucide) کہلاتا ہے اور یہ چند منٹوں کے اندر اندر 1,000 ملین وائرس ہلاک کرنے کی خصوصیات رکھتا ہے۔

وہ لوگ جو ایک ہفتے میں ایک مرتبہ چاکلیٹ بار (40 گرام) کھاتے ہیں وہ ان لوگوں کی نسبت دراز عمر پاتے ہیں جو لوگ چاکلیٹ بالکل بھی نہیں کھاتے۔ تحقیق کنندگان نے برٹش میڈیکل جنرل میں یہ رپورٹ پیش کی ہے کہ چاکلیٹ میں ایسے اینٹی اوکسیڈنٹ فینولز پائے جاتے ہیں جو دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرتے ہیں۔ مگر ہفتے میں تین بار یا اس سے زائد بار چاکلیٹ کھانے سے موت کی شرح میں اضافہ ممکن ہو سکتا ہے۔

کئی ایک اقسام اور گروپوں کے حامل فوٹو کیمیکلز موجود ہیں اور یہ تمام کے تمام قوت افزاء اینٹی اوکسیڈنٹ ہیں اور ان کے استعمال کی بدولت سرطان کے خطرات میں کمی واقع ہوتی ہے۔

ایک اہلٹھو سائینڈین کریم کی شکل میں بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ وہ جلد کو دھوپ کی تمازت اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات اور نقصانات سے بچاتے ہیں۔

سائینوجینل (Pscnogenol)..... ایک مخصوص قسم کا اہلٹھو سائینڈین..... یہ بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات زائل کرنے کے ادویاتی میدان میں دن بہ دن مقبولیت حاصل کر رہا ہے۔ اس میں اینٹی اوکسیڈنٹ کی پرقت خصوصیات پائی جاتی ہیں اور یہ جلد..... دل اور دماغ کے فری ریڈیکل نقصانات کا مقابلہ کرنے کے لیے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ تاہم جن ادویاتی گولیوں میں سائینوجینل شامل ہوتا ہے وہ کبھی کبھار منہ کے السر کا بھی باعث بن سکتی ہیں۔

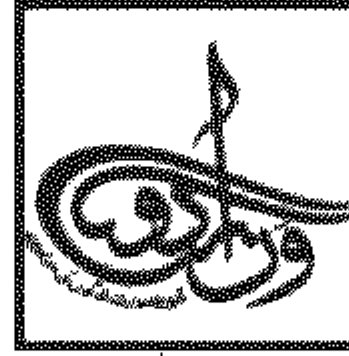
کچھ پرقت فوٹو کیمیکلز درج ذیل میں بھی موجود ہوتے ہیں:

- ◆ لہسن (Garlic)
- ◆ انگور اور بیریز (Grapes and Berries)
- ◆ نباتات اور بیج (Herbs and Seeds)
- ◆ نمائروں (Tomatoes)
- ◆ انار (Pomegranates)

لہسن بلڈ پریشر اور کلیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے اور دل کے دورے اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ صحت کو قائم رکھنے کے لیے ہزاروں برسوں سے استعمال میں لایا جا رہا ہے۔

انگور اور بیر (مثلاً اسٹرابری) باقاعدگی کے ساتھ کھانے چاہئیں..... کم از کم ہفتے میں ایک مرتبہ ضرور کھانے چاہئیں۔ اسٹرابری..... بلیو بری اور سرخ انگوروں میں 20 مختلف اقسام کے قدرتی اینٹی اوکسیڈنٹ پائے جاتے ہیں۔

بیجوں میں قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات زائل کرتے ہیں مثلاً سن فلاورز..... ان کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے اور بڑھتی ہوئی عمر کو شکست دینے والی غذا کا حصہ بنایا چاہیے۔ ان بیجوں کو خوب اچھی طرح چباننا چاہیے۔



◆ ٹوفو (Tofu)

◆ ٹیمپ (Tempeh)

◆ سویا ملک (Soya Milk)

◆ سویا بٹر (Soya Butter)

فیو آسٹروجن کے اثرات پر تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ ان کے استعمال سے چھاتی کے سرطان کا خطرہ کم ہوتا ہے اور حیض کی تکالیف رفع ہوتی ہیں۔ بہت سے فوٹو کیمیکلز بشمول فیو آسٹروجن..... گولیوں یا پاؤڈر کی صورت میں دستیاب ہیں۔

آپ سویا کے استعمال کو کیسے ممکن بنائیں گے

- ◆ جب آپ ہمبرگر بنا رہے ہوں یا دیگر ڈشیں تیار کر رہے ہوں جن میں قیمہ استعمال ہوتا ہے..... تو آپ محض قیمہ استعمال کرنے کی بجائے قیمہ کے ساتھ سویا پروٹین ملا کر استعمال کریں۔
 - ◆ سویا بین کھائیں..... خشک اور سبز دونوں اقسام کا حامل سویا بین کھائیں..... سلاد میں استعمال کرتے ہوئے کھائیں۔
 - ◆ سویا بین کیک استعمال کریں یا روسٹ کیے ہوئے سویا بین نٹ استعمال کریں۔
 - ◆ اپنے کھانوں میں سویا ملک اور سویا فلور استعمال کریں۔
- نوٹ: بہتر ہے کہ سویا بین آئل استعمال نہ کریں کیونکہ یہ اس قدر چکنائی کا حامل ہوتا ہے کہ بدہضمی کی شکایت پیدا کر سکتا ہے۔

الکحل کے فوائد

مصنف کا تعلق ایسے معاشرے سے ہے جہاں شراب کی حرمت کا تصور اور عقیدہ نہیں ہے۔ مسلمانوں کے لیے شراب کو حرام قرار دیا گیا ہے اور نرام چیز کا استعمال کسی طور پر بھی صحبت کے لیے مفید نہیں ہو سکتا۔ تاہم کتاب کا یہ حصہ مسلمانوں سے متعلق قطعاً نہیں (محمد شہیر قمر)

فلاوونائیڈز

(Flavonoids)

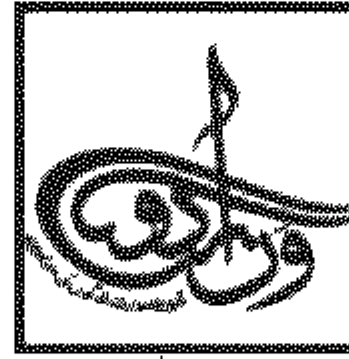
فلاوونائیڈز بھی دیگر اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ تحقیق نے یہ بات ثابت کی ہے کہ فلاوونائیڈز کا باقاعدہ استعمال دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرتا ہے اور حیض کی بندش کے اثرات کو بھی زائل کرتا ہے۔ یہ درج ذیل میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

- ◆ سٹرس فروٹ مثلاً چکوترا..... مالٹا..... لیموں وغیرہ
- ◆ سیب
- ◆ اسٹرابری
- ◆ آم
- ◆ پیاز
- ◆ ڈارک بیئر
- ◆ ریڈوائن
- ◆ چائے
- ◆ انگور کا جوس
- ◆ ناشپاتی

قدرتی ہارمونز

فوٹو کیمیکلز کا ایک اور گروپ فیو آسٹروجن (Phyto-Oestrogen) ہے۔ یہ قدرتی ہارمونز ہیں جو سویا مصنوعات (Soya Products) میں پائے جاتے ہیں مثلاً

- ◆ سویا بین (Soya Beans)



ٹیونا مچھلی..... سالمن مچھلی..... ٹروٹ مچھلی..... سارڈائن مچھلی وغیرہ میں اس قسم کے ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ ان اقسام کی مچھلیوں کا بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔ اگر آپ ہفتے میں دو بار ان اقسام کی مچھلیوں کا استعمال کریں گے تو آپ دل کی بیماریوں کے خطرات سے محفوظ رہ سکیں گے..... اس کا ایک نعم البدل بھی موجود ہے..... وہ نعم البدل یہ ہے کہ آپ مچھلی کا تیل بھی استعمال کر سکتے ہیں جو کہ کپسول کی شکل میں دستیاب ہوتا ہے۔ لازمی چکنائی کے حامل ایسڈز کے حصول کا ایک اور ذریعہ فلیکس آئل (Flax Oil) اور فلیکس بیج (Flax Seeds) ہیں۔ یہ ہیلتھ فوڈ اسٹوروں پر دستیاب ہوتے ہیں۔ فلیکس سیڈز کا جو ہر کپسول کی شکل میں یا مائع حالت میں بھی دستیاب ہوتا ہے۔

اومیگا-3 چکنائی کے حامل ایسڈز پیریلہ آئل (Perilla Oil) میں بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ آئل کئی اقسام کی دل کی بیماریوں سے بچانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ پیریلہ آئل بیف سٹیک (Beefsteak) پلانٹ سے دستیاب ہوتا ہے۔ یہ آئل مشرقی ایشیا کے لوگ بکثرت استعمال کرتے ہیں اور یہ کپسول کی شکل میں کئی ایک ہیلتھ اسٹوروں پر دستیاب ہوتا ہے۔ یہ آئل بد ہضمی کا باعث بھی نہیں بنتا جبکہ دیگر اقسام کے تیل بد ہضمی کا باعث بنتے ہیں۔

قدرتی سپلیمنٹ اور ادویات

پہلے ایک مشورہ:

اگر آپ سپلیمنٹ استعمال کرنے کے خواہاں ہیں تو پہلے اپنے ڈاکٹر یا ماہر غذا سے رجوع کریں۔ کچھ لوگ سپلیمنٹ استعمال کرتے ہیں حالانکہ ان کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ وہ ان کو کیوں استعمال کر رہے ہیں۔ یہ ایک بہتر عمل ہے کہ آپ سپلیمنٹ کا ایک مجموعہ استعمال کریں جو آپ کی صحت کی خصوصی ضروریات کی تکمیل کرتا ہو۔ آپ اشتہاری سپلیمنٹ ہرگز استعمال نہ کریں۔ قدرتی مصنوعات حساس لوگوں میں مابعد اثرات کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔ کئی ایک غذائی سپلیمنٹ ایسے ہیں جنہیں لاکھوں لوگ بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ یہ سپلیمنٹ بوہتی ہوئی عمر کے اثرات کا مقابلہ کرنے میں عین معاون ثابت ہوتے

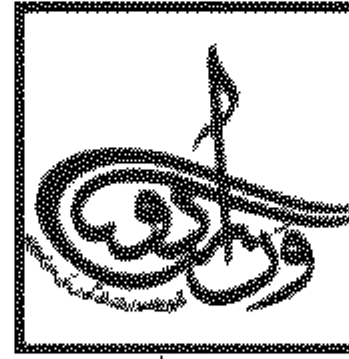
الکحل..... بالخصوص سرخ شراب (ریڈوائن)..... اگر اعتدال کے ساتھ پی جائے..... اس میں صحت کے لیے ایک فوائد پنہاں ہوتے ہیں۔ الکحل سے قطع نظر..... ریڈوائن (سرخ شراب)..... اس میں مختلف اقسام کے بہت سے اینٹی اوکسیڈنٹ اور مائع عمر رسیدگی عناصر شامل ہوتے ہیں۔ روزانہ دو گلاس ریڈوائن پینے سے دل کی بیماریوں کے خلاف تحفظ میسر آتا ہے۔

بیشتر اور دیگر اقسام کی شرابوں میں بھی مائع عمر رسیدگی اثرات پائے جاتے ہیں بشرطیکہ انہیں اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ کئی سائنس دان اس نکتہ نظر کے حامل ہیں کہ یہ ایک بہتر عمل ہے کہ دن میں ایک یا دو مرتبہ الکحل استعمال کر لی جائے بجائے اس کے کہ اس سے مکمل طور پر پرہیز کیا جائے۔ لیکن اس سے زیادہ مقدار میں الکحل کے استعمال کی سفارش نہیں کی جاتی۔ یہ مشاہدات تحقیق پر مبنی ہیں جو یہ ثابت کرتی ہے کہ جو لوگ شراب سے مکمل پرہیز کرتے ہیں وہ ان لوگوں کی نسبت دل کی بیماریوں میں زیادہ گرفتار ہوتے ہیں جو قلیل مقدار میں روزانہ باقاعدگی کے ساتھ شراب استعمال کرتے ہیں۔

چکنائی کے حامل ایسڈ

(Fatty Acids)

چکنائی زندگی کے لیے لازم ہے۔ اس کی عدم موجودگی میں ہماری جلد سکر جاتی ہے اور ہمارا دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ ہمیں جو احتیاط مد نظر رکھنی ہے وہ یہ ہے کہ ہمیں غلط قسم کی چکنائی کے بہت زیادہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جبکہ دوسری جانب درست قسم کی چکنائی کا استعمال بڑھانے کے خلاف جنگ میں ہمارا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اومیگا-3 چکنائی کے حامل ایسڈ استعمال کریں۔ ان کے استعمال کی بدولت بلڈ پریشر میں کمی واقع ہوتی ہے اور اس طرح دل کے دورے اور دل کی بیماریوں سے بچنا ممکن ہوتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے سرطان کے خطرے میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔



◆ تربوز ◆ آلو
◆ گاجر ◆ نمائز ◆ تازہ سرخ گوشت

حال ہی میں کارنوسائن (Carnosine)..... امینو ایسڈ سے ملتا جلتا ایک کیمیکل دریافت ہوا ہے..... یہ کیمیکل بھی دماغ اور جسم کے دیگر حصوں پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو زائل کرنے میں موثر ثابت ہوا ہے۔ یہ سرخ گوشت اور مرغی کے گوشت میں پایا جاتا ہے۔ لیکن یہ ٹیبلٹ کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔

بیٹا کاروٹین

(Beta Carotene)

تحقیق یہ ثابت کرتی ہے کہ کاروٹین اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی کینسر خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ یہ کئی اقسام کے سرطان کے خلاف جنگ میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً پھیپھڑوں کا سرطان اور معدے کا سرطان وغیرہ۔ یہ گاجر کے علاوہ دیگر تازہ سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بیٹھے آلوؤں..... خوبانی اور آم وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔ جس پھل یا سبزی کا رنگ جس قدر زارک ہوگا اس میں اسی قدر زیادہ بیٹا کاروٹین پایا جاتا ہے۔ یہ کارڈیو آرٹیکل..... پیئر اور انڈوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

کرومیم پیوکلایڈ

(Chromium Picolinate)

یہ وہ کیمیکل ہے جو خون میں انسولین اور گلوکوز کا بیلنس کنٹرول کرتا ہے اور کولیسٹرول کی سطح کو نیچے کرتا ہے اور جسم کے مدافعتی نظام کی معاونت کرتا ہے۔ اس کیمیکل کی سطح عمر میں اضافے کے ساتھ کم ہوتی رہتی ہے اور اس طرح ہمارے خون میں گلوکوز کے مسائل جنم لیتے ہیں۔

کرومیم جو..... جگر..... گردوں..... اناج اور مشروم وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ

ہیں۔ یہ سپلیمنٹ عام طور پر اکٹھے کام کرتے ہیں۔ بڑھاپے کے خلاف جنگ میں معاون اہم سپلیمنٹ درج ذیل ہیں۔

امینو ایسڈز

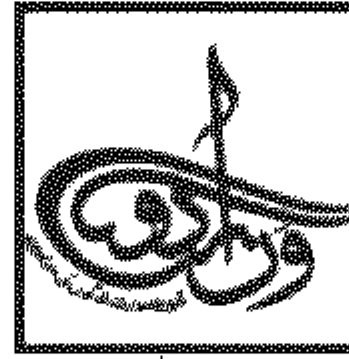
(Amino Acids)

امینو ایسڈ (بلڈنگ بلاکس آف پروٹین) کا استعمال بطور غذائی سپلیمنٹ دوبارہ رائج ہو رہا ہے۔ امینو ایسڈ کیمسٹری (Amion Acid Cysteine) گلوٹامک ایسڈ (Glutamic Acid) اور گلائکسین (Glycine) باہم مل کر گلوٹاتھیون (Glutathione) بناتے ہیں جو جسم کو اس شکست و ریخت کے عمل سے بچاتا ہے جو عمر رسیدگی کی وجہ سے ظہور پذیر ہوتا ہے۔

گلوٹاتھیون ان اہم ترین اینٹی آکسیڈنٹ میں سے ایک ہے جو جسم روزمرہ کی کارگزاریوں کے دوران روزانہ مہیا کرتا ہے۔ یہ تازہ پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ لیکن پکانے کے عمل کے دوران اس کی کثیر مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔ محققین نے اپنی تحقیق میں یہ انکشاف کیا ہے کہ جو لوگ 100 برس سے زائد زندہ رہے ان کے خون میں گلوٹاتھیون کی بلند شرح پائی جاتی تھی۔ لہذا وہ بڑھاپے کے اثرات سے بخوبی محفوظ رہے تھے۔ 60 برس کی عمر کے بعد کئی افراد کے خون میں گلوٹاتھیون کی مقدار کم پڑ جاتی ہے اور ان میں فری ریڈیکل نقصانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک مطالعے نے یہ انکشاف بھی کیا تھا کہ مختلف بیماریوں کا شکار ہونے والے زیادہ تر ایسے مریض ہسپتال میں داخل کیے گئے تھے جن کے خون میں گلوٹاتھیون کی شرح کم تھی۔

اگر آپ کی خوراک بہت زیادہ چکنائی کی حامل ہے تو آپ کے لیے گلوٹاتھیون کے استعمال کی ضرورت میں اضافہ ہوگا جو چکنائی سے ہونے والے نقصانات کا ازالہ کرتی ہے۔

اگرچہ یہ ٹیبلٹ کی صورت میں بھی دستیاب ہے مگر اس کے حصول کے قدرتی ذرائع درج ذیل ہیں۔



جست (Zinc)

یہ دھات جسم کے مدافعتی نظام کو بہتری سے ہمکنار کرتی ہے اور تھائی مس گلینڈ کو تحریک دیتی ہے جو مدافعتی نظام کی اصلاح کرتی ہے۔
یہ سی فوڈ (سمندری خوراک) میں پایا جاتا ہے۔ یہ مٹی وٹامن کی گولیوں کی شکل میں بھی دستیاب ہوتا ہے۔

غذائی پابندیاں

گزشتہ کئی برسوں کی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ نہ صرف آپ کے لیے عام بڑھاپا گزارنے کے وسائل موجود ہیں بلکہ طویل عمری پانے کے وسائل بھی موجود ہیں۔ سینکڑوں تجربات نے اس امر کو ثابت کیا ہے۔ یہ طریقہ کار انتہائی آسان ہے..... آپ جتنی کلوریز استعمال کرتے ہیں ان میں 30 فیصد تخفیف کر دیں۔ یہ تجربات لیبارٹری میں جانوروں مثلاً چوہے..... چوہوں..... مکھیوں اور بندروں پر کیے گئے تھے..... جبکہ انسانوں پر نہیں کیے گئے تھے۔

ان تجربات کے لیے لیبارٹری میں ان جانوروں کے دو گروپ بنائے گئے تھے۔ پہلے گروپ کو یہ اجازت تھی کہ وہ جو کچھ بھی کھانا چاہیں وہ سب کچھ کھا سکتے تھے اور جانوروں کے دوسرے گروپ کو ایک خاص مقدار میں کلوریز دی گئی تھیں۔ یہ کلوریز پہلے گروپ کے جانوروں کی استعمال کی جانے والی کلوریز کے مقابلے میں مقدار میں 30 تا 70 فی صد کم تھیں۔

نتیجہ نے یہ ثابت کیا کہ کم کلوریز استعمال کرنے والے جانوروں کا گروپ عام جانوروں کے گروپ سے زیادہ دیر تک زندہ رہا (سوفیصد زیادہ دیر تک زندہ رہا) اور اس کے علاوہ ان میں بڑھاپے کے دور میں پائی جانے والی بیماریاں بھی کم دیکھنے میں آئیں۔

وٹامن ای (Vitamin E)

یہ بھی ایک جانا پہچانا اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ یہ خلیوں کو فری ریڈیکل کے حملوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

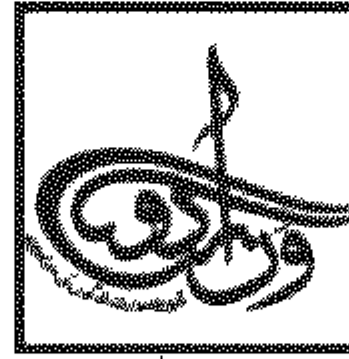
یہ سویا بین..... بادام..... گرین ٹی (سبز چائے) وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے جسم کے مدافعتی نظام میں بہتری لانے کے لیے سبز چائے اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ان کا یہ عمل سرطان کے خلاف جنگ میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ سبز چائے کے بارے میں آپ کی اطلاع کے لیے عرض ہے کہ آپ سبز چائے کا جو ہر کپسول کی شکل میں بھی حاصل کر سکتے ہیں جس کے بارے میں تیار کنندگان یہ دعوے کرتے ہیں کہ یہ اس میں اس قدر طاقت ہوتی ہے جس قدر طاقت چائے کے دس عدد کپ میں ہوتی ہے۔

خون میں وٹامن ای کی کمی سے دل کے دورے کے خطرات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خوراک کے ذریعے روزانہ وٹامن ای کے ایک سو یونٹ دل کی بیماریوں میں کمی کا سبب بنتے ہیں۔

وٹامن "کے" (Vitamin K)

یہ وٹامن خون کے جماؤ پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ ہڈیوں کی تقویت کے لیے بھی کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ یہ سبز سبزیوں..... پیاز..... جگر..... وہی..... نماثر اور سویا وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

یہ ٹیبلٹ اور ٹیکوں کی صورت میں بھی دستیاب ہے۔



ہم یہ نہیں جانتے کہ یہ نتائج اسی طرح مؤثر طور پر انسانوں پر بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں یا نہیں۔ لیکن کچھ بالواسطہ تحقیق کے نتائج حوصلہ افزا ہیں۔ رضا کاروں کے چھوٹے گروپ جو مذہبی یا وزن کم کرنے کے مقاصد کے پیش نظر مخصوص غذائیں استعمال کر رہے تھے انہوں نے ایسے تجربات کے لیے اپنے آپ کو پیش کر دیا جن کے تحت یہ مشاہدہ کرنا مطلوب تھا کہ کیا ان کی خوراک کی بدولت نارمل خوراک استعمال کرنے والے لوگوں کی نسبت بڑھاپا آہستہ آہستہ وارو ہوتا ہے یا نہیں۔ نتائج سے یہ بات سامنے آئی کہ ان رضا کاروں کے جسموں میں کچھ ایسی تبدیلیاں رونما ہوئیں جو ان تبدیلیوں سے مشابہت رکھتی تھیں جو لیبارٹری میں ان جانوروں کے اجسام میں دیکھنے میں آئی تھیں جن کو کم کلوریز والی خوراک پر زندہ رکھا گیا تھا۔ اس سے طویل دورانیے کے نتائج اخذ کرنا ہنوز ایک قبل از وقت عمل کے مترادف ہے۔

دیگر تجربات امریکی سائنس دانوں نے کیے جنہوں نے بائیوسفیر 2 (Biosphere 2) پراجیکٹ میں حصہ لیا تھا۔ انہوں نے بھی ان نتائج کی تصدیق کی تھی۔ یہ پراجیکٹ ایک تجربہ تھا جن میں دیگر امور کے علاوہ یہ مشاہدہ بھی کیا گیا تھا کہ انسان مکمل خود کفیل ماحول سے کیسے نپٹتے ہیں۔ وہ لوگ جنہوں نے اس تجربے میں حصہ لیا تھا انہوں نے کچھ ماہ تک کم کلوریز والی غذا استعمال کی تھی۔ انہوں نے یہ محسوس کیا کہ ان کی اس غذا کے باعث ان کے کلیسٹرول اور انسولین کی سطح کم ہوئی تھی۔ ان کے بڑھتے ہوئے وزن میں کمی واقع ہوئی تھی اور ان کے بڑھاپے کی علامات کا سدباب ہوا تھا۔

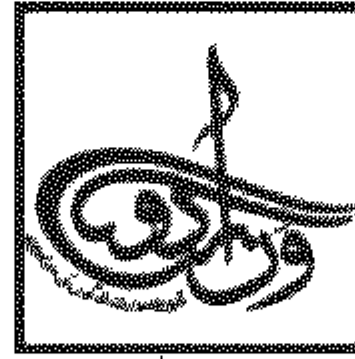
اگرچہ انسانوں پر تحقیقات کا دائرہ اس قدر وسیع نوعیت کا نہیں ہے جس قدر وسیع جانوروں پر تحقیق کا دائرہ ہے لیکن کچھ سائنس دان یہ نقطہ نظر رکھتے ہیں کہ غذائی پابندیاں (Dietary Restriction) یعنی ڈی آر (DR) انسانوں میں بھی بخوبی کا رآمد ثابت ہو سکتی ہیں۔ وہ یہ مشورہ دیتے ہیں کہ اگر ہم اس تحقیق کے نتائج کا اطلاق انسانوں پر بھی کریں تو ہم دیکھیں گے کہ خواتین کے ضمن میں کنٹرولڈ غذا جو روزانہ تقریباً 1,700 کلوریز پر مشتمل ہو اور مردوں کے لیے 1,900 کلوریز روزانہ پر مشتمل غذا..... اس غذا کی

بدولت عمر کی درازی کو زیادہ سے زیادہ 150 برس پر محیط کیا جاسکتا ہے۔ 35 برس کی عمر کے بعد کلوریز کی مقدار کو ہر دس برس بعد 2 فیصد کم کر دینا چاہیے۔ ایک ہی خوراک ہمیشہ استعمال نہیں کرتے رہنا چاہیے۔ عام طور پر اس امر کی ضرورت درپیش ہوتی ہے استعمال کی جانے والی خوراک کی مقدار پر پابندی عائد کی جانی چاہیے اور کچھ رہنما اصول اپنانے چاہئیں۔ یہ طریق کار ان لوگوں کے لیے بھی معاون ثابت ہو سکتا ہے جو اپنے وزن میں کمی کرنے کے خواہاں ہیں۔

دنیا کے مختلف حصوں میں رہائش پذیر ایسے افراد جنہوں نے ایک سو برس یا اس سے زائد عمر پائی ہے..... ان کا دعویٰ ہے کہ ان کی طویل عمر کارازان کی خوراک میں پنہاں ہے..... وہ کلوریز بہت کم مقدار میں استعمال کرتے ہیں اور پھل کثیر مقدار میں استعمال کرتے ہیں..... گوشت کا استعمال بھی کم کرتے ہیں۔ اس میدان کے ماہرین بھی اسی قسم کی خوراک کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں۔

اس بارے میں کوئی بھی درست طور پر نہیں جانتا کہ کلوریز کا کم استعمال کس طرح سود مند ثابت ہوتا ہے۔ کچھ سائنس دان اس نظریے کے حامل ہیں کہ اگر ہم کم خوراک استعمال کریں گے تو ہمارے جسمانی نظام کو کم کارکردگی انجام دینی پڑے گی اور یہ سست روی کا شکار ہو جائے گا۔ وہ جانور جو طویل عمر پاتے ہیں ان کا جسمانی نظام بھی سست روی کا شکار ہوتا ہے بہ نسبت ان جانوروں کے جو کم عمر پاتے ہیں۔

دیگر سائنس دان اس نظریے کے حامل ہیں کہ جب ہم کم غذا استعمال کرتے ہیں تو ہم فری ریڈیکل کی پیداوار کی مقدار کو محدود بنا لیتے ہیں اور اس طرح فری ریڈیکل کے پہنچائے گئے نقصان کو بھی کم کرنا ممکن ہوتا ہے۔ تاہم اس میں کوئی شک نہیں کہ ڈی آر (غذائی پابندی) زیر مطالعہ تمام تر جانوروں کے سلسلے میں مفید پائی گئی ہے اور بہت سے لوگوں کو امید ہے کہ یہ انسانوں میں بھی اسی طرح مفید پائی جائے گی۔



انسانی خوراک

ڈی آر یعنی غذائی پابندی کا مقصد یہ ہے کہ ایسی غذا استعمال کی جائے جس میں کلوریز کی مقدار کم ہو اور اس میں وٹامن کے علاوہ بڑے عا پے کا سدباب کرنے والے عناصر بھی شامل ہوں۔

وزن میں آہستہ آہستہ کمی آنی چاہیے اور وزن میں فوری کمی کا تصور نہیں کرنا چاہیے۔ تاہم اگر آپ اپنے وزن میں کمی کے خواہاں ہیں تو اس پروگرام پر عمل کرنے سے قبل آپ کو اپنے معالج سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے اور غذائی ماہرین سے بھی ضرور مشورہ کرنا چاہیے۔ یہ غذا ان خواتین کے لیے مفید نہیں ہے جو حاملہ ہوں یا بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں۔ مائع اور سیال اشیاء کا استعمال کرنی چاہئیں..... زیادہ تر پانی کا استعمال کرنا مفید ہے۔ یہ ہمارے گردوں کے فعل کو بہتر بناتا ہے اور جو لوگ بہت زیادہ بھوک محسوس کرتے ہیں ان کی بھوک کو مٹاتا ہے۔

غذائی پابندی کے حمایتی اپنی کلوریز کی احتیاج کا اندازہ درج ذیل طریقہ کار سے لگاتے ہیں۔

- ◆ پہلے وہ اپنے سیٹ پوائنٹ (Set Point) کا یقین کرتے ہیں۔ سیٹ پوائنٹ کیا ہے؟ یہ ان کا مثالی وزن ہے جو وہ 25 بر کی عمر میں رکھتے تھے۔
- ◆ اس کے بعد وہ اپنے وزن کو اپنے سیٹ پوائنٹ سے دس فی صد کم رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وزن میں کمی 230 گرام (8 اونس) ماہانہ ہونی چاہیے۔
- ◆ جب وہ اس وزن کے حامل بن جاتے ہیں جو ان کے سیٹ پوائنٹ سے دس فی صد کم ہوتا ہے..... تو وہ اسے بحال رکھنے کی کوشش کرتے ہیں اور اسے بحال رکھنے کے لیے اپنی خوراک میں کلوریز کی مقدار کو ایڈجسٹ کرتے ہیں۔

عمر سے متعلقہ وہ بیماریاں جن کے تدارک کے لیے

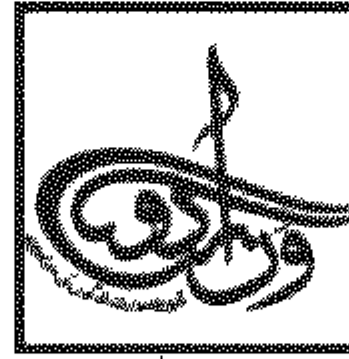
مناسب غذا معاون ثابت ہو سکتی ہے

مناسب غذا کے استعمال سے صحت کے بہت سے مسائل سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ کیلشیم کا مناسب استعمال بھی سود مند ثابت ہوتا ہے۔ غذا میں موجود چکنائی پر کنٹرول کر کے دل کی بیماریوں سے بچنا ممکن ہوتا ہے کیونکہ اس طرح خون میں کولیسٹرول کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ بہت زیادہ میٹھے سے پرہیز کر کے اور وزن میں کمی کر کے آپ ذیابیطس کے مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بڑھاپے کا سدباب کرنے والی غذاؤں کے استعمال سے آپ کے جسم کے مدافعتی نظام میں بہتری واقع ہوگی اور آپ کا جسم بیماریوں کے خلاف جنگ لڑنے میں مستعد دکھائی دے گا..... آپ کا دماغ صحت مند ہوگا..... آپ ایک ایسے جسم کے حامل بن جائیں گے جو آپ کو آپ کی اصل عمر سے کم دکھائے گا اور آپ ایک زیادہ پر لطف زندگی گزار سکیں گے۔

30 برس کی عمر کے بعد بہتر غذا کا انحصار محض اس امر پر نہیں ہوتا کہ ہم غذا میں کیا کھاتے ہیں بلکہ اس امر پر بھی ہوتا ہے کہ ہم اسے کس طرح کھاتے ہیں۔ ایک خاص عمر کے بعد ہمارے جسم کی کارکردگی تبدیل ہو کر رہ جاتی ہے اور اس طرح عمر سے متعلقہ بیماریوں کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔

ہماری ذائقے کی حس اور سونگھنے کی حس میں ضعف کے آثار نمایاں ہونے لگتے ہیں اور 35 برس کی عمر کے بعد ایسے اثرات نمایاں ہونے شروع ہوتے ہیں۔ اس کی جزوی وجہ یہ ہے کہ ہمارے حواس خمسہ کے اعصاب میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور یہ تبدیلی تاک اور زبان کے اعصاب میں وقوع پذیر ہوتی ہے اور کبھی کبھار ان میں سگریٹ نوشی یا زخم کی وجہ سے بھی نقصان کا احتمال ہوتا ہے۔ ایک صحت مند طرز زندگی اور حواس کو بحال رکھنے کی



نظام ہضم پر نئے اثرات مرتب کرتی ہیں خصوصاً درد وغیرہ رفع کرنے والی ادویات وغیرہ۔
 آرٹی چوک (Artichoke)..... پاتی چک (ایک قسم کی گھاس)..... ایک قسم
 کی نباتات جس کا پھول بطور سبزی استعمال ہوتا ہے۔ اس کا جوہر نظام ہضم کے نقائص کو کم
 کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور معدے کی خرابی کو رفع کرتا ہے۔ یہ الکحل کے اثرات
 زائل کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے اور جگر کو الکحل کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے اور
 کولیسٹرول کی سطح کو بھی کم کرتا ہے۔

آرٹی چوک میں فعال جزو سینارین (Cynarin) ہوتا ہے۔ یہ ایک قدرتی
 عنصر کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس پر کیمیاوی عمل کے بعد کپسول کی شکل میں مارکیٹ میں
 فروخت کے لیے پیش کیا جاتا ہے۔ آرٹی چوک کے جوہر بہتر اینٹی آکسیڈنٹ تصور کیے
 جاتے ہیں۔ جگر کے افعال کے ضمن میں اس پر تحقیق جاری ہے۔ اس کے مابعد اثرات بھی
 نہ ہونے کے برابر ہیں۔ جس کسی نے بھی اس کا استعمال کیا ہے اگرچہ ان میں سے ہر ایک
 نے نہیں مگر اکثر لوگوں نے اس کو مفید پایا ہے۔ ایلو ویرا (Aloevera) بھی نظام ہضم کے
 لیے معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ وہ معدے کی فاضل تیزابیت زائل کرتا ہے اور السر کے
 خطرات کو کم کرتا ہے۔

دماغ کے لیے مفید غذائیں

وہ غذائیں جو پھلوں..... سبزیوں پر مشتمل ہوتی ہیں اور ان میں پروٹین بھی ہوتی
 ہے وہ دماغ کی کارکردگی کے لیے مفید ثابت ہوتی ہیں۔ بالخصوص مچھلی کے بارے میں یہ
 تصور کیا جاتا ہے کہ وہ دماغ کے لیے بے حد مفید غذا ہے۔ سویا پروٹین بھی خصوصی طور پر مفید
 ثابت ہوتی ہے۔ رات بھر کے فاقے کے بعد ایک تو انائی بخش ناشتہ دماغ کو توانائی بخشتا ہے
 لیکن چکنائی والی غذاؤں اور کافی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دماغ کے لیے مفید سپلیمنٹ میں
 اینٹی آکسیڈنٹ مثلاً وٹامن ای..... بیٹا کاروٹین اور سلینیم وغیرہ شامل ہیں۔

دیگر وٹامن جو ایک صحت مند دماغ کی بحالی رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں

خصوصی ورزشوں سے آپ اپنے ذائقے کی حس اور سونگھنے کی حس کو بحال رکھ سکتے ہیں۔
 گزرتے ہوئے ماہ و سال کے ساتھ ساتھ پیاس کی حس میں بھی آہستہ آہستہ کمی واقع ہوتی
 جاتی ہے۔ اس طرح جسم میں پانی کی کمی واقع ہونے کا خدشہ ہوتا ہے بالخصوص گرم موسم میں
 یا کسی بیماری کے دوران جسم میں پانی کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اوسطاً ہمیں ایک دن میں 6
 لیٹر پانی یا مائع اور سیال کے پینے چاہئیں۔

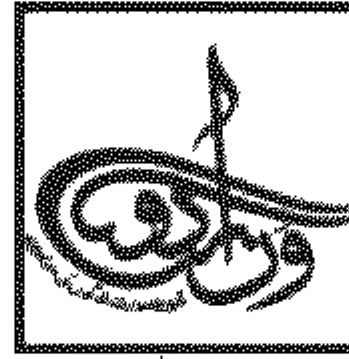
وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہم اپنی نمک چکھنے کی حس سے بھی محروم ہو جاتے
 ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنی خوراک کو خوش ذائقہ بنانے کے لیے اس میں بہت
 زیادہ نمک شامل کرنے لگ جاتے ہیں۔ آپ کو اس سلسلے میں محتاط رہنا چاہیے اور نمک کی
 مقدار کا اندازہ اپنی آنکھوں کے ذریعے کرنا چاہیے اور اپنے ذائقے پر انحصار نہ کرنا چاہیے۔

بڑھاپے میں کچھ لوگ منہ کے خشک رہنے کے تجربے سے بھی دوچار ہوتے
 ہیں۔ اس سلسلے میں ایک کارگر تذبذب بھی ہو سکتی ہے کہ حقیقت میں کھانا شروع کرنے سے
 پہلے دو یا تین منٹ تک کھانے کی پلیٹ کو دیکھا جائے۔ اس عمل کی بدولت لعاب دہن میں
 اضافہ ممکن ہوگا اور آپ کو کھانا کھاتے ہوئے زیادہ راحت کا احساس ہوگا۔

چباننا اور نظام ہضم

ایک صحت بخش غذا دانت کی بیماری کی وجہ سے بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ لہذا آپ کو
 صحت کے پروگرام پر عمل ہونا چاہیے۔ اپنے دندان ساز کے پاس باقاعدگی کے ساتھ چکر
 جائیں اور کوشش کریں کہ آپ کے دانت صحت مند رہیں۔ وگرنہ غذا چباننا آپ کے لیے
 ایک مسئلہ بن جائے گا جو آپ کی غذا کو بھی متاثر کرے گا..... آپ کے نظام ہضم پر بھی بُرا اثر
 کرے گا اور آپ مختلف مسائل کا شکار ہوں گے..... غذا کو مناسب طور پر چبانے (میرا دادا
 کہا کرتا تھا کہ ہر لقمے کو 33 مرتبہ چباننا چاہیے) سے غذائی اجزاء ایسے ذرات میں تبدیل
 ہو جاتے ہیں جو جزو بدن بننے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ نظام ہضم بھی کمزور پڑ جاتا ہے۔ کچھ ادویات بھی



سمندری خوراک میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بیجوں اور گری دار میوہ جات میں پایا جاتا ہے۔ الکل کا زیادہ استعمال بھی قوت مدافعت میں کمی کا موجب بنتا ہے۔ سگریٹ نوشی بھی قوت مدافعت کو کم کرتی ہے۔ ورزش نہ کرنے کا عمل بھی قوت مدافعت کو متاثر کرتا ہے اور ڈپریشن یعنی آزر دگی بھی قوت مدافعت میں کمی واقع کرتی ہے۔

کولیسٹرول میں کمی لانے والی غذائی تدبیر

وہ غذا جو کم کولیسٹرول کی حامل ہو وہ ایک مثالی غذا کہلانے کی مستحق ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہمیں ایسی غذائیں بھی استعمال کرنی چاہئیں جو ہمارے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ ان غذاؤں میں گاجر..... لہسن..... خشک پھلیاں..... اور روغن زیتون وغیرہ شامل ہے۔ تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ یہ غذائیں دل کی بیماریوں میں کمی کا باعث ثابت ہوتی ہیں اور دل کے دورے سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

سفید ڈیل روٹی کھانے سے پرہیز کریں..... آلو کے چپس کھانے سے پرہیز کریں..... مکھن کھانے سے پرہیز کریں..... آئس کریم کھانے سے پرہیز کریں..... کریم والے سلاد کھانے سے پرہیز کریں..... جام کھانے سے پرہیز کریں..... مٹھائیاں کھانے سے پرہیز کریں..... چکنائی کا والا گوشت کھانے سے پرہیز کریں۔

درج ذیل غذاؤں کو استعمال کریں۔

- ◆ روٹی
- ◆ پستہ
- ◆ چاول
- ◆ مچھلی
- ◆ تازہ پھل
- ◆ تازہ سبزیاں

وہ "بی" وٹامن ہیں۔ یہ وٹامن آنے..... آلو..... دی اور چکنی مچھلیوں میں پائے جاتے ہیں۔ کچھ سائنس دان اس نقطہ نظر کے حامل ہیں کہ وٹامن "سی" کے استعمال سے دماغ کے فیمل ہونے کے خطرات میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

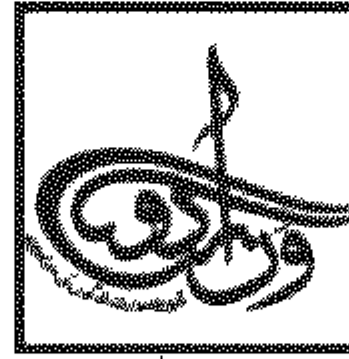
ایک بہتر دماغ کے لیے استعمال کی جانی والی غذا کے پروگرام کی افادیت اس طور دو چند کی جاسکتی ہے کہ اس کے ساتھ ساتھ صحت مند طرز زندگی بھی اختیار کیا جائے اور ذہنی اور جسمانی ورزشیں کی جائیں۔

جسم کے مدافعتی نظام کو تقویت بہم پہنچانے والی غذائی تدبیر

جسم کا مدافعتی نظام بیماریوں کے خلاف جنگ کرتا ہے۔ صحت کو بڑھانے کی وجہ سے جو نقصان پہنچتا ہے یہ نظام اس کے خلاف بھی جنگ کرتا ہے۔ ایک صحت مند مدافعتی نظام کا مطلب یہ ہے کہ آپ بڑھاپے کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں۔ دماغ کی ورزشیں بھی مدافعتی نظام کو تقویت بہم پہنچاتی ہیں۔ لیکن اس کے باوجود کچھ غذائیں بھی اس نظام کے لیے تقویت کا باعث ثابت ہوتی ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹ بالخصوص وٹامن "ای" بہت اہمیت رکھتا ہے۔ کم چکنائی کی حامل غذا جس میں اومیگا-3 چکنائی ایسڈ شامل ہوں اور جس کا ذریعہ مچھلی کے تیل ہوں..... ایسی غذا مدافعتی نظام کی بہتری کے لیے اکیسیر کا حکم رکھتی ہے۔ وٹامن "اے" بھی مدافعتی نظام کو بحال رکھنے اور اسے تقویت بہم پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ مرکز مارجرین میں پایا جاتا ہے۔

دھاتی زنک بھی معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کی مقررہ خوراک مردوں کے لیے 15 گرام فی یوم اور خواتین کے لیے 12 گرام فی یوم ہے۔ اگر اس مقررہ خوراک سے زائد خوراک استعمال کی جائے تو وہ مثبت اثرات کی بجائے منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ زنک



سرطان اور دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے غذائی تدبیر

امریکہ میں بڑھاپے پر تحقیق کرنے والے ادارے نے دل کی بیماریوں اور سرطان سے بچنے کے لیے اور اس کے علاوہ بڑھاپے کے اثرات کے سدباب کے لیے درج ذیل سفارشات پیش کی ہیں۔ ان کی سفارشات کی روشنی میں ہمیں روزانہ درج ذیل وٹامن وغیرہ درج ذیل مقدار کے مطابق استعمال کرنے چاہئیں۔

◆ 1000 ملی گرام وٹامن سی

◆ 400 آئی یو (انٹرنیشنل یونٹ) وٹامن ای

◆ 17,000 تا 50,000 آئی یو بیٹا کاروٹین

یہ مقدار برطانیہ میں سفارش کردہ مقدار سے کہیں زیادہ ہے۔

مچھلی کے تیل سگریٹ نوش حضرات کو پھپھڑے کے سرطان سے محفوظ رکھ سکتے

ہیں۔ وہ لوگ جو ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ مچھلی کھاتے ہیں ان کو پھپھڑے کا سرطان یا پھپھڑوں کی دیگر بیماریاں ان لوگوں کی نسبت کم لاحق ہوتی ہیں جو یکسر مچھلی یا مچھلی کا تیل استعمال نہیں کرتے۔

گری دارمیوہ جات کا زیادہ استعمال..... روغن زیتون کا استعمال سرطان اور دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

وہ خواتین جو ریشے دار غذائیں زیادہ استعمال کرتی ہیں ان کو چھاتی کے سرطان کے خطرات کم لاحق ہوتے ہیں۔

فلاوونائیڈز جو کہ انتہائی مؤثر اینٹی آکسیڈنٹ ہیں..... وہ دل کی بیماریوں کے خطرات کو نصف کر سکتے ہیں۔ ان کے حصول کے مؤثر ذرائع درج ذیل ہیں۔

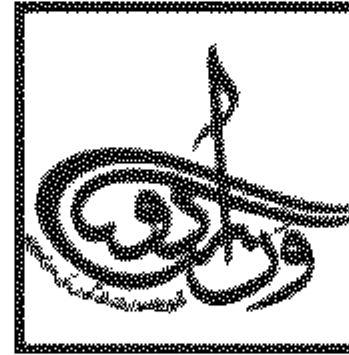
- ◆ سن فلاور پکانے کا تیل
- ◆ کم چکنائی والا دودھ
- ◆ دہی
- ◆ معدنی پانی
- ◆ نماٹز کا جوس
- ◆ گھر میں تیار کردہ سوپ
- ◆ گری دارمیوہ جات

کئی ہزار خواتین کا مطالعہ کیا گیا تھا اور اس مطالعہ سے یہ نتیجہ سامنے آیا تھا کہ وہ خواتین جو ایک ہفتے کے دوران 140 گرام (5 اونس) گری دارمیوہ جات استعمال کرتی تھیں ان کو دل کی بیماریوں کے کم خطرات لاحق تھے۔ بہ نسبت ان خواتین کے جو اس مقدار کے حامل گری دارمیوہ جات استعمال نہیں کرتی تھیں۔ اگرچہ گری دارمیوہ جات میں چکنائی کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ لیکن یہ ایک اچھی قسم کی چکنائی ہوتی ہے جو صحت کے لیے معاون اور مفید ثابت ہوتی ہے۔ بادام اور اخروٹ کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے۔

خون میں کولیسٹرول کی معمولی بڑھی ہوئی مقدار بوڑھے افراد میں اس قدر اہمیت نہیں رکھتی جس قدر اس کی اہمیت نوجوانوں میں ہے۔ 1,000 عمر رسیدہ افراد کا مطالعہ کیا گیا۔ یہ ایسے افراد تھے جن کی عمر 70 برس یا اس سے زائد تھی۔ ان میں ہائی کولیسٹرول اور دل کی بیماری سے موت میں کوئی تعلق نہ پایا گیا تھا۔

پیشتر اس کے کہ کولیسٹرول کے چیک اپ کے لیے آپ کا خون لیا جائے آپ یہ نکتہ زیر غور رکھیں کہ:

وہ لوگ جو کولیسٹرول کی پڑتال کے لیے خون دیتے ہیں اگر وہ خون دینے سے 20 منٹ قبل بیٹھے رہیں گے ان کو کولیسٹرول کی سطح ان لوگوں سے کم نکلے گی جو خون دینے سے قبل دس منٹ تک کھڑے رہیں گے۔



◆ پھل

◆ پیاز

◆ گرین ٹی (سبز چائے)

◆ ریڈوائن (سرخ شراب) ۱

۱ (یاد رہے شراب قرآن و سنت کی رو سے قطعی حرام ہے اور مسلمانوں کے لیے کسی مقصد کے لیے بھی اس کا استعمال جائز نہیں۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ ایک چیز کو خیر و حکم ذات حرام قرار دے اور پھر اس میں صحت کے لیے فوائد بھی ہوں۔ (محمد شبیر قرنی))

روغن زیتون خون کے گاڑھے پن کو ختم کرتا ہے اور دوران خون میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس میں بھی طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ شامل ہوتے ہیں۔

غذائی تدبیر اور پراسٹیٹ

محققین امر پر یقین رکھتے ہیں کہ موٹاپے کے شکار افراد جو بہت زیادہ خوراک استعمال کرتے ہیں انہیں پراسٹیٹ سرطان کے دو گنے خطرے لاحق ہوتے ہیں بہ نسبت ان افراد کے جو موٹاپے کا شکار نہیں ہیں۔ کچھ ممالک میں مثلاً جاپان وغیرہ میں امریکہ کے مقابلے میں بہت کم لوگ پراسٹیٹ کی بیماری میں مبتلا ہیں۔ اس کی بڑی وجہ جاپانیوں کی خوراک ہے جس میں مچھلی وافر مقدار میں شامل ہوتی ہے..... اس کے علاوہ ان کی خوراک میں سبزیاں اور سویا بین بھی وافر مقدار میں شامل ہوتا ہے۔

دیگر ارباب تحقیق امر پر بھی یقین رکھتے ہیں کہ رائی (Rye)..... گھنیا گیہوں کی ایک قسم..... رائی گھاس..... ایک قسم کے چارے کی گھاس جس کا آٹا بنایا جاتا ہے..... پر مشتمل خوراک پراسٹیٹ کے سرطان کے خطرے سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے

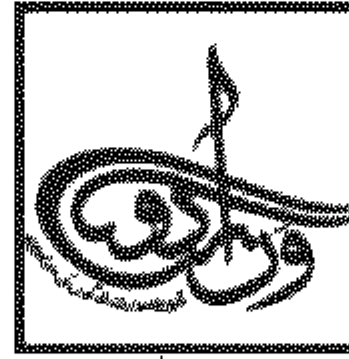
۔ رائی..... رائی بریڈ سے بہ آسانی دستاب ہوتی ہے۔ وٹامن "سی"..... "ای" اور بیٹا کاروٹین کی بھی سفارش کی جاتی ہے۔ ایونینگ پرائم روز آئل بمعہ امینو ایسڈ بھی زیر استعمال رہا ہے۔ سویا بین بھی پراسٹیٹ سرطان کے خطرات کم کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں کافی مقدار میں فوٹو کیمیکلز شامل ہوتے ہیں۔ زنک سپلیمنٹ جو گولیوں کی صورت میں دستاب ہے یا خوراک سے حاصل کردہ زنک مثلاً اناج اور بیج وغیرہ..... یہ بھی پراسٹیٹ سرطان کے خطرات کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

جوڑوں کا درد (گنٹھیا وغیرہ) اور غذائی تدبیر

جوڑوں کے درد اور گنٹھیا وغیرہ کے مرض کے لیے کئی ایک ادویات اور طریقے علاج دستاب ہیں اور غذائی ماہرین کے مطابق مناسب غذا اس مرض کی تخفیف میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

جوڑوں کے درد کا اگر علاج مقصود ہو تو آپ اپنی غذا میں سے چکنائی والی غذائیں کم کر دیں۔ تلی ہوئی غذا سے مکمل پرہیز کریں۔ مکھن اور پیسٹری وغیرہ سے بھی مکمل پرہیز کریں اور الکل کی زیادتی سے بھی پرہیز کریں۔ اس مرض میں گرفتار افراد کو سرخ گوشت کی بجائے مچھلی اور مرغی کے گوشت سے پروٹین حاصل کرنی چاہیے۔ پروٹین کے حصول کے دیگر ذرائع میں دالیں..... گری دار میوہ جات اور سکڈ ملک شامل ہے۔

ہفتے میں کم از کم تین بار مچھلی استعمال کرنی چاہیے یا مچھلی کے تیل کے کپسول استعمال کرنے چاہئیں۔ مچھلی کے ان تیلوں میں میگا-3 چکنائی کے حامل ایسڈ پائے جاتے ہیں جو جوڑوں کی سنجی کو دفع کرتے ہیں۔



ان غذاؤں کے نعم البدل کے طور پر آپ کیلشیم سپلیمنٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں جو گولیوں اور کپسول کی شکل میں دستیاب ہیں۔ صحت مند ہڈیوں کی تخلیق کے لیے وٹامن "ڈی" بھی ضروری ہوتا ہے۔ اس کے حصول کے ذرائع میں چکنائی والی مچھلیاں بھی شامل ہیں یا پھر اپنے معالج کی ہدایت کے تحت آپ اس کی گولیاں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

نظر کی کمزوری اور نظر کا زائل ہو جانا

آخری عمر میں نظر کے زائل ہونے کی دو بڑی وجوہات ہیں۔ عمر کی وجہ سے لاحق ہونے والے اندھے پن سے بچنے کے لیے وہ غذائیں استعمال کریں جن میں وٹامن اے..... سی اور ای بکثرت پایا جاتا ہو۔ اسی امر کا انکشاف ایک ایسی تحقیق کے بعد کیا گیا تھا جو ہارورڈ یونیورسٹی میں کی گئی تھی۔ بڑھاپے کی وجہ سے نظر زائل کے ہونے کی خطرات ان افراد میں 43 فیصد کم تھے جو ان وٹامن کا استعمال باقاعدگی کے ساتھ کر رہے تھے۔ کئی دیگر اینٹی آکسیڈنٹ..... زنک..... اور سلینیم بھی مفید پائے گئے ہیں۔ دن میں چار یا پانچ مرتبہ سبز سبزیوں کا استعمال کئی افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

خوراک میں زیادہ چکنائی کا استعمال بھی بڑھاپے میں نظر زائل کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

وہ افراد جن کے رشتہ دار موتیا بند کی بیماری میں مبتلا رہے تھے یا بڑھاپے کی وجہ سے جن کی نظر زائل ہو گئی تھی..... ایسے افراد کو اپنے معالج سے مشورہ کرنا چاہیے تاکہ وہ انہیں فاضل اینٹی آکسیڈنٹ سپلیمنٹ تجویز کرے اور ان میں اس بیماری کے خطرات کو کم کرنا ممکن ہو سکے۔

ایونینگ پرائم روز آئیل اور فلیکس آئل جو کہ میگا-3 چکنائی کے حامل ایسڈ کا حامل ہے وہ بھی کچھ مریضوں میں بہتر نتائج مرتب کرتا ہے۔

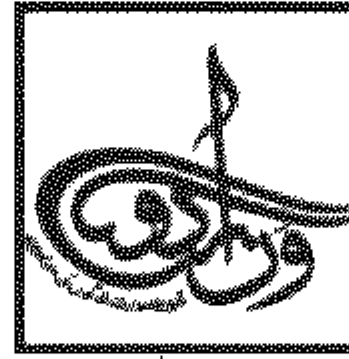
اگر آپ خدا نخواستہ جوڑوں کے درد میں مبتلا ہیں تو آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ اس فاضل وزن سے چھٹکارا حاصل کریں جو آپ کے گھٹنوں پر فاضل بوجھ ڈالتا ہے..... جو آپ کی کمر اور آپ کی ہپ کے جوڑوں پر فاضل بوجھ ڈالتا ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے غذائی تدبیر

بڑھاپے میں ہڈیاں بھی کمزور پڑ جاتی ہیں۔ اس سے بچنا ممکن ہے یا کم از کم اس عمل کی رفتار کو سست کرنا ممکن ہے۔ مگر اس کے لیے آپ کو اپنی طرز زندگی میں چند ایک تبدیلیاں متعارف کروانی ہوں گی۔ ان میں سے ایک تبدیلی یہ ہوگی کہ آپ معدنی کیلشیم وافر مقدار میں استعمال کریں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں وافر مقدار میں کیلشیم موجود ہو اور یہ غذائیں اپنی زندگی کے آغاز میں ہی استعمال کرنی شروع کر دیں۔ لیکن مابعد کی زندگی میں بھی کیلشیم کی بہترین مقدار آپ کے جسم کے لیے انتہائی ضروری ہوگی۔

وہ غذائیں جن میں کیلشیم زیادہ مقدار میں شامل ہوتا ہے ان میں درج ذیل غذائیں شامل ہوتی ہیں۔

- ◆ ڈیری فارم کی مصنوعات
- ◆ سبز چٹوں والی سبزیاں
- ◆ بادام
- ◆ سارڈائن مچھلی



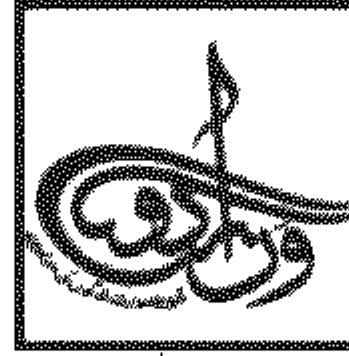
نتائج

یہ عین ممکن ہے کہ آپ بڑھاپے کا سدباب کرنے والی غذاؤں کے فوائد سے بخوبی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اور ان غذاؤں کا صحیح اور درست انتخاب آپ بذات خود کر سکتے ہیں۔ لیکن میں آپ کو یہ تلقین ضرور کروں گا..... یہ مشورہ ضرور دوں گا کہ آپ کسی ماہر غذا اور بڑھاپے کے سدباب کے کسی ماہر کے ساتھ مشاورت ضرور کریں۔ کیونکہ کچھ غذا میں کچھ افراد پر مناسب اثرات مرتب نہیں کرتیں۔

بڑھاپے کا سدباب کرنے والی غذا میں اسی صورت میں بہتر کارکردگی کی ضمانت مہیا کرتی ہیں جبکہ ان غذاؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ آپ موزوں ترین جسمانی اور ذہنی ورزش بھی کریں۔ لہذا اب ورزش کے بارے میں بھی کچھ اظہار خیال کیا جائے گا۔

-----* * *-----

SCANNED PDF BY HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

غذا اور ہائی بلڈ پریشر

* * *

نارمل بلڈ پریشر کے حصول کی معیاری سفارشات یہی ہیں کہ آپ اپنی غذا میں زیادہ نمک کے استعمال سے پرہیز کریں۔ مغربی غذائیں نمک کی درکار مقدار سے دس گنا زائد نمک کی حامل ہوتی ہیں اور محض چند ہفتوں کے اندر اندر آپ اپنے ذائقے میں ترمیم کرتے ہوئے کم مقدار نمک والی غذاؤں کے عادی بن سکتے ہیں۔ تاہم اس سلسلے میں حالیہ تحقیق نے یہ انکشاف کیا ہے کہ نمک کے استعمال اور بلڈ پریشر میں کوئی تعلق نہیں پایا جاتا۔ تاہم اس سلسلے میں مزید تحقیق جاری ہے۔ لہذا جب تک یہ تحقیق اپنے اختتام کو نہیں پہنچ جاتی اور واضح نتائج سامنے نہیں آجاتے اس وقت تک آپ اپنی غذا میں زیادہ نمک کے استعمال سے پرہیز کریں یا پھر نمک کا نعم البدل استعمال کریں۔

لبسن اور کیشیم کے سپلیمنٹ کے بارے میں یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وہ بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ فالٹو وزن سے نجات اور باقاعدگی کے ساتھ ورزش کا عمل بھی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ ٹیبلٹ کی شکل میں دیٹاب نوڈ سپلیمنٹ میں زیادہ پر مقوی اینٹی آکسیڈنٹ شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مچھلی کے تیل اور میگنیشیم بھی شامل ہوتا ہے۔

* * *

خدا نخواستہ دل کے دورے کا خطرہ سوگناہ ہو سکتا ہے۔

کیا آپ خیال کرتے ہیں کہ ورزش سرانجام دینے کے لیے کسی جم خانہ کا رخ کرنا ضروری ہے؟ نہیں..... ایسا ہرگز نہیں ہے۔ ورزش محض جمنائزیم میں ہی کی جاتی بلکہ آپ گھر پر ہی ورزش کے فوائد سے استفادہ کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ دن بھر فعال رہنے کی کوشش کریں۔

مثال کے طور پر جوش..... جذبے..... اور ولولے کے ساتھ اگر آپ کوئی وقفہ کیے بغیر بیس منٹ تک کوئی گھریلو کام کاج کرتے ہیں تو آپ کے دل کی کام کرنے کی رفتار ایک ایسی سطح پر آجائے گی جو آپ کے لیے سود مند ثابت ہوگی اور آپ کا جسم آکسیجن کا استعمال زیادہ سے زیادہ کر رہا ہوگا۔

باغبانی..... اس مشغلے کو جتنی دیر تک جاری رکھ سکتے ہیں ضرور رکھیں۔ بھاگنا..... دوڑنا..... چہل قدمی کرنا بھی ورزش میں شامل ہے..... ویٹ لفٹنگ بھی عمدہ ورزش ہے..... چند منٹ تک سیڑھیاں چڑھنا اور اترنا بھی ورزش میں شامل ہے۔ یہ سب کچھ آپ کے اسٹیپنا میں اضافہ کرے گا اور آپ پر بڑھاپے کے اثرات کے غالب آنے کے عمل کو سست بنائے گا۔

آپ عمر کے خواہ کسی بھی حصے میں ہوں..... آپ کو ورزش کی ضرورت بہر حال ہوتی ہے۔ وہ خواتین جو باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرتی ہیں ان خواتین سے زیادہ عمر پاتی ہیں جو خواتین ورزش نہیں کرتیں۔ امریکہ میں تقریباً 40,000 خواتین کا مطالعہ کیا گیا جن کی عمریں میں 55 اور 70 برس کے درمیان تھیں۔ اس مطالعہ سے یہ انکشاف ہوا کہ قبل از موت کا خطرہ اسی مقدار سے کم ہو جاتا ہے جس مقدار سے ورزش کی جاتی ہے۔

تحقیق سے یہ بات بھی پایہ تکمیل کو پہنچی ہے کہ معمر افراد جو زنگ ہاؤس میں مقیم ہوتے ہیں ان کی ذہنی اور جسمانی صورت حال میں اہم بہتری واقع ہو سکتی ہے بشرطیکہ وہ باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں۔

بہت سے لوگ جو محنت طلب کام کرتے ہیں اور لمبے عرصے تک کام کرتے رہتے

باب نمبر 5

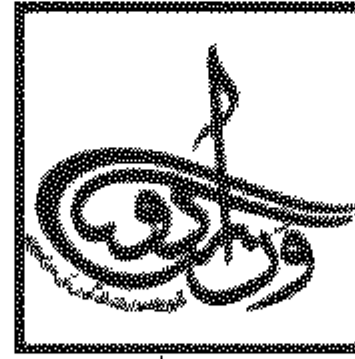
حرکت میں برکت ہے.....

آپ حرکت جاری رکھیں اور دباؤ.....

کھنچاؤ..... اور تناؤ سے چھٹکارا پائیں

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ محض صحت بخش غذا کا استعمال ہی کافی نہیں ہوتا اور محض صحت بخش غذا ہی ہمیں بہترین صحت کا حامل بنانے میں معاون اور مددگار ثابت نہیں ہوتی۔ باقاعدگی کے ساتھ ورزش بھی انتہائی ضروری ہے۔ ورزش سے ہمارا جسم مضبوط ہوتا ہے..... اعصاب مضبوط ہوتے ہیں..... جوڑ مضبوط ہوتے ہیں اور ان میں لچک پیدا ہوتی ہے..... دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے اور اس کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ آپ نوجوان اور صحت مند دکھائی دیتے ہیں اور بہتر محسوس کرتے ہیں اور آپ کے جسم کے مختلف ہارمونز حالت توازن میں آجاتے ہیں۔

اگر آپ ورزش کی افادیت کے قائل نہیں ہیں اس کے فوائد پر یقین نہیں رکھتے تو آپ اس امر کو زیر غور رکھیں کہ اگر آپ روزانہ باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرتے ہیں اور کسی روز اچانک آپ جسمانی دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں تو آپ کو خدا نخواستہ دل کے دورے کے خطرہ دوگنا ہو سکتا ہے۔ لیکن دوسری جانب آپ بالکل ورزش نہیں کرتے اور کسی روز آپ اچانک جسمانی دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں تو آپ کو



سانس لینے کی بنیادی ورزش

- ◆ کرسی پر بیٹھ جائیں۔ آپ کی پشت سیدھی ہونی چاہیے۔ اپنے ہاتھ آرام کے ساتھ اپنے شکم (پیٹ) پر رکھیں۔
- ◆ ناک کے راستے آہستگی کے ساتھ سانس لیں اور اپنے شکم اور سینے میں سانس لینے کے دوران پیدا ہونے والی تبدیلیوں کو نوٹ کریں۔
- ◆ سانس آہستگی کے ساتھ خارج کریں اور اپنے ہاتھوں کے ساتھ اپنے شکم میں پیدا ہونے والی حرکات محسوس کریں۔
- ◆ چار یا پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔

یوگا

یہ ورزش بڑھاپے کے سدباب کے لیے ایک مثالی ورزش ہے۔ یہ ہندوستان کی ایک جانی پہچانی ورزش ہے۔ مخصوص یوگا ورزشوں کی بدولت جوڑوں میں لچک پیدا ہوتی ہے۔ باقاعدگی کے ساتھ یوگا کی مشقیں سرانجام دینے سے آپ آرام اور سکون محسوس کرتے ہیں اور اس کی کئی ایک مشقیں دماغ..... جگر..... گردوں..... اور جسم کے دیگر اہم حصوں میں دوران خون کو تیز کرتی ہیں۔ یوگا کی سانس لینے کی مشقوں کی بدولت آپ کے پھیپھڑوں کی کارکردگی میں خاطر خواہ بہتر پیدا ہوتی ہے۔ ان ورزشوں سے آپ کی ذہنی اور جسمانی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ جب ورزش کر رہے ہوں تو آپ کو اپنے سانس سے باخبر رہنے کی ضرورت ہوتی ہے اور اپنی اندرونی روحانی صحت کی جانب اپنی توجہ مرکوز کرنے کی بھی کوشش کریں۔

اگر آپ کے لیے یوگا ایک نئی ورزش ہے تو آپ اس کے بارے میں کسی ایسی کتاب کا مطالعہ کریں جس میں اس کے بنیادی اصول بیان کیے گئے ہوں۔ تاہم آپ کو روزانہ مشق کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ اس ورزش کے مکمل فوائد سے مستفید ہونا چاہتے ہیں

ہیں وہ یہ شکوہ کرتے ہیں کہ انہیں ورزش کرنے کے لیے وقت نہیں ملتا۔ ان حالات میں روزانہ 5 یا 10 منٹ کی چہل قدمی آپ کی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرے گی۔ آپ روزانہ محض چند منٹ ورزش پر صرف کریں۔ بہت سے مصروف لوگ مجھ سے طرز زندگی کے بارے میں مشورہ طلب کرتے ہیں اور میں ہمیشہ اس نتیجے پر پہنچتا ہوں کہ ان کا بڑا مسئلہ یہی ہوتا ہے کہ ان کی زندگی میں ورزش کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا۔ میں اس امر پر یقین رکھتا ہوں کہ اس کرہ ارض کا مصروف ترین کاروباری شخص بھی روزانہ چند منٹ ورزش کے لیے ضرور نکال سکتا ہے۔

اگر آپ کے پاس ورزش کے لیے فاضل وقت موجود نہیں ہے تو آپ روزانہ چہل قدمی کرتے ہوئے اپنی ورزش کا آغاز کریں۔ ہر روز چہل قدمی کے فاصلے میں کسی قدر اضافہ کریں یا قدرے تیز تیز چہل قدمی کریں۔ اس کے بعد کچھ دیگر ورزشیں بھی اپنائیں۔ بہترین ورزشوں میں تیراکی اور گھر میں یا جسم میں کی جانے والی ورزشیں شامل ہیں۔

اہل مشرق کی ورزشیں

معمول کی ورزش کے علاوہ میرے خیال میں وہ ورزشیں زیادہ افادیت کی حامل ہے جو اہل مشرق سرانجام دیتے ہیں اور ان ورزشوں کو ہر اس فرد کو اپنانا چاہیے جو درازی عمر کے حصول کا خواہاں ہو۔ میں ان میں تین ورزشوں کا بطور خاص ذکر کرنا چاہوں گا جو کہ درج ذیل ہیں۔

(1) یوگا (YOGA)

(2) تائی چائی (T'AI CHI)

(3) چائی کنگ (CHI KUNG)

یہ تینوں ورزشیں بڑھاپے کے خلاف جنگ میں مخصوص افادیت کی حامل ہیں۔ مجھے چائی کنگ نامی ورزش ذاتی طور پر پسند ہے لیکن اہل مشرق کی تمام ورزشیں ہماری صحت کے لیے بے حد مفید ثابت ہوتی ہیں۔



دیگر ورزشیں

انگلی اور کلانی کی لچک کے لیے

- ◆ ایک کرسی پر بیٹھ جائیں۔ آپ کی پشت بالکل سیدھی ہونی چاہیے۔ اپنے بازو اپنے سامنے پھیلائیں۔ آپ کی ہتھیلیوں کا رخ فرش کی جانب ہونا چاہیے۔ اپنے بازو پھیلائے رکھیں۔
- ◆ اپنی کلانیوں کو اس طرح گھمائیں کہ آپ کی انگلیوں کا رخ چھت کی جانب ہو۔
- ◆ اب اصلی پوزیشن پر لوٹ آئیں اور اپنی کلانیوں کو اس طرح پر گھمائیں کہ آپ کی انگلیوں کا رخ اب فرش کی جانب ہو۔ اس عمل کو دہرائیں۔
- ◆ اب اسی عمل کو اس طرح دہرائیں کہ آپ کے ایک ہاتھ کا رخ فرش کی جانب ہو اور دوسرے ہاتھ کا رخ چھت کی جانب ہو۔ اس عمل کو چند مرتبہ دہرائیں۔

چارزانو بیٹھنا

- یہ ورزش دوران خون کو بہتر بناتی ہے جوڑوں کو ملائم بناتی ہے اور ان کو لچک فراہم کرتی ہے۔
- ◆ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان کچھ فاصلہ رکھیں۔ اپنے دائیں ہاتھ کے ساتھ کرسی کو تھام لیں۔
 - ◆ اپنی پشت سیدھی رکھیں۔ چارزانو بیٹھ جائیں۔ آپ کے گھٹنے جھکے ہوئے ہونے چاہئیں اور آپ کی ایڑیاں فرش سے اوپر اٹھی ہونی چاہئیں۔
 - ◆ آہستہ کے ساتھ دوبارہ سیدھے ہو جائیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔
- اگر آپ گھٹنے کے مسائل میں مبتلا ہیں تو آپ اپنے گھٹنوں پر وزن کو کنٹرول کرنے میں محتاط رہیں اور اچانک ان پر وزن ہرگز نہ ڈالیں۔

تو آپ اس کی باقاعدہ کلاسوں میں شرکت کریں یا پرائیویٹ اسباق حاصل کریں۔ یوگا میں جسم کے ہزاروں انداز اختیار کیے جاتے ہیں۔ ان کی تعداد ایک آخری کنتی کے مطابق 80,000 تھی۔ یہاں میں چند ایک کی نشاندہی کر رہا ہوں۔

یوگا کی سادہ صورتیں

کتاب صفحہ نمبر 98 پر دی گئی تصویر نمبر 1 اس جگہ پر لگائیں

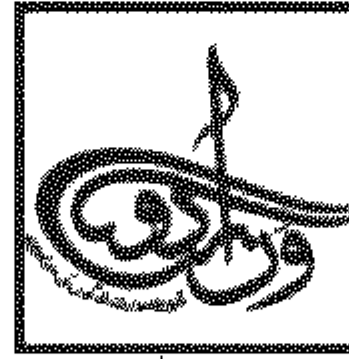
(1) کھڑے ہوتے ہوئے..... یا بیٹھتے ہوئے اگر آپ تھکے ہوئے ہیں..... ایک گہرا سانس لیں اور اس دوران اپنے ہاتھ اپنے سر سے اوپر اٹھائیں اور مابعد سانس خارج کرتے ہوئے اپنی نیچے لے آئیں۔

کتاب صفحہ نمبر 98 پر دی گئی تصاویر 2 تصاویر اس جگہ پر لگائیں۔

(2) اپنے معدے کے بل لیٹ جائیں۔ چند مرتبہ سانس اندر اور باہر نکالیں اس کے بعد اپنے کندھوں اور سر کو اوپر اٹھائیں..... اس قدر اوپر اٹھائیں جس قدر اوپر آپ آسانی کے ساتھ اٹھا سکتے ہیں..... سانس اندر کھینچیں اور جبکہ سانس خارج کر رہے ہوں تو پہلے والی پوزیشن پر واپس آجائیں۔

کتاب صفحہ نمبر 99 پر دی گئی تصویر اس جگہ لگائیں۔

(3) فرش پر اس طرح بیٹھ جائیں کہ آپ کے گھٹنے قدرے جھکے ہوئے ہوں۔ سانس اندر کھینچیں اور اپنے ہاتھ پوزیشن نمبر 1 کی طرح اوپر اٹھائیں۔ جبکہ سانس خارج کر رہے ہوں اس وقت سامنے کی جانب جھک جائیں اور اپنے گھٹنوں کو اپنے سر کے ساتھ چھوئیں اور اس دوران اپنے بازو فرش پر رکھیں۔



ایگل کا انداز

کتاب صفحہ نمبر 100 پردی گئی تصویر اس جگہ پر لگائیں

اپنے پاؤں باہم ملا کر کھڑے ہو جائیں۔ آپ کی ایڑیاں ایک دوسرے کو چھو رہی ہوں۔ اپنے ہاتھ اپنے دونوں جانب لٹکالیں۔ سامنے کی جانب دیکھیں اور پرسکون رہیں۔

ڈریگون انداز

کتاب صفحہ نمبر 101 پردی گئی تصویر (بالائی تصویر) اس جگہ پر لگائیں۔

ایگل انداز سے اپنی دائیں ٹانگ کے ساتھ ایک قدم آگے بڑھائیں۔ اپنے دائیں گھٹنے کو جھکائیں اور اپنی بائیں ٹانگ سیدھی رکھیں۔ اپنا زیادہ تر وزن دائیں گھٹنے پر ڈالیں۔

بندر کا انداز

کتاب صفحہ نمبر 101 پردی گئی تصویر (نیچے والی تصویر) اس جگہ پر لگائیں۔

ڈریگون انداز سے اپنا وزن اپنی بائیں ٹانگ پر لائیں اور بائیں گھٹنے کو قدرے جھکائیں۔ اپنا دایاں پاؤں پیچھے کی جانب کھینچیں اور اسے فرش پر ہموار رکھیں۔ جب یہ مزید پیچھے جانے سے انکار کر دے تو اپنے دائیں پاؤں کا پنجہ اوپر کواٹھائیں جبکہ آپ کی ایڑی فرش کو چھو رہی ہو۔

گھوڑ سواری کا انداز

کتاب صفحہ نمبر 102 پردی گئی تصویر اس جگہ پر لگائیں۔

تائی چائی

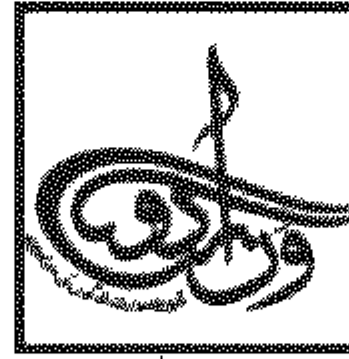
(TAI CHI)

یہ ورزش کا ایک قدیم طریقہ ہے۔ یہ ورزش جسم اور دماغ دونوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔ یہ ورزش بالخصوص معمر افراد کے لیے انتہائی موزوں ہے کیونکہ اس کے دوران اعصاب یا ہڈیوں کے زخمی ہونے کے مواقع نہ ہونے کے برابر ہیں۔ نوجوان حضرات بھی باقاعدگی کے ساتھ یہ ورزش کرتے ہوئے گراں قدر فوائد سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ اس ورزش کی وجہ سے نیند میں بہتری آتی ہے۔ دباؤ..... تناؤ..... اور کھنچاؤ میں کمی واقع ہوتی ہے اور اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو جوڑوں کے درد میں مبتلا ہوں..... کمر کے درد میں مبتلا ہوں..... اعصابی بیماری میں مبتلا ہوں یا اعصابی نظام کے کسی عارضے میں مبتلا ہوں..... وہ لوگ بھی اس ورزش سے اپنے آپ میں بہتری کے نمایاں آثار محسوس کریں گے۔ اس ورزش کے دماغی فوائد میں درج ذیل فوائد شامل ہیں۔

- ◆ بہتر یادداشت
- ◆ فعال ذہن
- ◆ روحانی سکون
- ◆ جذبات پر کنٹرول

میں یہاں پر اس ورزش کے چند انداز پیش کر رہا ہوں جو اس ورزش کا آغاز کرنے والوں کے لیے بے حد مفید اور معاون ثابت ہوں گے۔ اس کے علاوہ بھی اس ورزش کے بے شمار انداز ہیں۔ ان کو تربیت یافتہ استاد کی نگرانی میں سیکھا جاسکتا ہے یا پھر کسی کتاب کے مطالعہ کی بدولت سیکھنا ممکن ہوتا ہے۔

قد آدم آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر مشق کریں۔ اپنے جسم کو سیدھا رکھیں لیکن جسم کو اکڑانے سے پرہیز رکھیں۔ اپنی ٹانگوں کو ایک درخت کی جڑیں تصور کریں..... اپنے جسم کو درخت کا تن تصور کریں اور اپنے بازوؤں کو درخت کی شاخیں تصور کریں۔



ایک انداز سے اپنی دونوں ٹانگیں دونوں اطراف کی جانب پھیلائیں۔ ان کے درمیان فاصلہ آپ کے دونوں کندھوں کے درمیانی فاصلے سے قدرے زیادہ ہو۔ آہستگی کے ساتھ دونوں گھٹنوں کو جھکائیں اور اپنا وزن دونوں ٹانگوں پر یکساں تقسیم کریں۔

چائی کنگ (یا کوئی گونگ)

(CHI KUNG OR QI GONG)

یہ بڑھاپے کا سدباب کرنے والی مہارتوں میں سے اہم ترین مشرقی مہارت ہے۔ یہ ایک قدیم ورزش ہے۔ اس میں سانس کی ورزشیں اور مراقبہ بھی شامل ہے جو جسم اور دماغ کو تقویت بہم پہنچاتا ہے۔ یہ طریقہ ورزش گزشتہ 4,000 برسوں سے زیر استعمال ہے۔ یہ ایک دل پسند ورزش ہے اور طویل عمر کے میدان کے ماہرین اس ورزش کو بے حد پسند کرتے ہیں۔ اگر اس ورزش کو باقاعدگی کے ساتھ کیا جائے تو اس سے درج ذیل فوائد کا حصول ممکن ہو سکتا ہے۔

- ◆ دماغ اور جلد کی جانب دوران خون میں اضافہ ممکن ہوتا ہے۔
- ◆ ہائی بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔
- ◆ جسم کا توازن قائم رہتا ہے۔
- ◆ ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔
- ◆ جنسی ہارمونز کی افزائش ہوتی ہے۔
- ◆ عمر رسیدگی کے حیاتیاتی اثرات زائل ہوتے ہیں۔

سائنسی مطالعہ نے یہ بات واضح کی ہے کہ جبکہ عام لوگ ایک منٹ میں 12 مرتبہ سانس لیتے ہیں..... چائی کنگ ورزش کرنے والے لوگ ایک منٹ میں محض پانچ مرتبہ سانس لیتے ہیں۔ اس طرح فری ریڈیکلو کے اثرات کم سے کم ہوتے ہیں۔

اس ورزش کو کے لیے کچھ قوانین مد نظر رکھنے ہوتے ہیں۔ آپ کو یہ ورزش باقاعدگی کے ساتھ کرنا ہوگی۔ یہ ورزش اس وقت کرنا ہوگی جبکہ آپ پرسکون حالت میں ہوں اور بھاری کھانے کھانے کے بعد میں آپ یہ ورزش نہیں کر سکتے۔ اگر ممکن ہو تو تازہ ہوا میں ورزش کریں بالخصوص آلودگی کے ماحول سے دور یہ ورزش کریں..... کسی بڑے پارک میں ورزش کریں یا سمندر کے کنارے کریں۔ اس ورزش کا بہترین وقت طلوع آفتاب اور آدھی رات کا وقت ہے۔ لیکن صبح اور شام کے وقت بھی یہ ورزش کی جاسکتی ہے۔

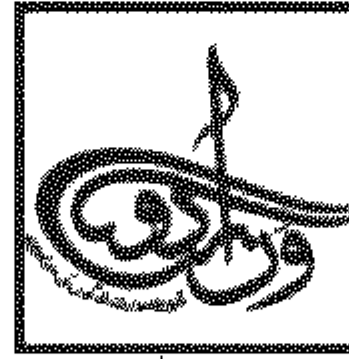
درج ذیل میں کچھ بنیادی ورزشیں بیان کی گئی ہیں تاکہ آپ آغاز کر سکیں۔ اگر آپ ان ورزشوں میں دلچسپی لینے لگیں (جو کہ آپ کو لینی چاہیے) تو آپ کے لیے بہتر ہے کہ آپ اس کی مقامی کلاسیں جو ان کریں یا پھر متعلقہ کتاب خریدیں جو آپ کو مزید معلومات فراہم کرے اور دیگر ورزشوں کے بارے میں بھی آگاہ کرے۔

چائی کنگ..... تائی چائی کی طرح..... نہ صرف جسم کے ساتھ سرانجام دینی چاہیے بلکہ آپ کا ذہن بھی اس جانب راغب ہونا چاہیے۔

آسمان کو اٹھانا

کتاب نمبر 104 پر دی گئی تینوں تصاویر اس جگہ لگائیں۔ تصویر نمبر 1-2 اور 3

- ◆ سیدھے کھڑے ہو جائیں اور چند سیکنڈ کے لیے پرسکون کھڑے رہیں آپ کے بازو آپ کی دونوں اطراف کی جانب لٹک رہے ہوں (تصویر نمبر 1)
- ◆ زبردستی مسکرائیں..... اپنے چہرے کے عضلات استعمال کرتے ہوئے اگرچہ آپ کو مسکرانے کی ضرورت نہ ہو اور مسکرانا نہ بھی چاہتے ہوں تب بھی زبردستی مسکرانے کی کوشش کریں۔
- ◆ اپنی انگلیاں پھیلائیں..... اپنی کلاسیوں کو اوپر کی جانب جھکائیں جبکہ آپ کے



ہوں۔ اپنی انگلیاں پھیلائیں۔ آپ کی انگلیوں کا رخ اوپر کی جانب ہو اور ہتھیلیوں کا رخ باہر کی جانب ہو (تصویر نمبر 1) اپنی ہتھیلیاں اوپر کی جانب اپنے سینے کے اطراف میں اٹھائیں۔ آپ کی کہنیاں جھکی ہوئی ہونی چاہئیں اور آپ کی پشت کی جانب اشارہ کرتی ہوئی ہونی چاہئیں۔

آہستگی سے سانس لیں اور مابعد اپنے ہاتھ آہستگی کے ساتھ باہر کی جانب دھکیلیں۔ سانس خارج کریں اور اس دوران دونوں ہاتھ..... انگلیاں ہنوز اکٹھی ہوں اور اوپر کی جانب اشارہ کر رہی ہوں اور یہ تصور کریں کہ آپ ایک دیوار یا پہاڑی کو اپنے آپ سے دور دھکیل رہے ہیں۔ (تصویر نمبر 2)

اپنے ہاتھ واپس اپنے سینے کی جانب لائیں اور دوبارہ آغاز کریں۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنی حرکات کی توانائی محسوس کریں۔ اپنے آپ کو مجبور ہرگز نہ کریں بلکہ یہ محسوس کریں کہ آپ میں اس قدر توانائی موجود ہے کہ آپ پہاڑی کو دھکیل سکتے ہیں۔ 30 منٹ تک اس عمل کو دہرائیں اور مابعد آہستگی کے ساتھ اپنے بازو اپنے اطراف میں گرائیں۔

ہوا کی چکی (ونڈل)

کتاب صفحہ نمبر 107 پر دی گئی دونوں تصاویر اس جگہ لگائیں۔

سیدھے کھڑے ہو جائیں جبکہ آپ کے بازو آپ کے اطراف میں لٹکے ہوئے ہوں۔ اپنے دائیں ہاتھ کی جانب اپنی توجہ مرکوز کریں۔

اپنے دائیں ہاتھ کو آہستگی کے ساتھ سامنے کی جانب اوپر اٹھائیں اور پیچھے کی جانب لے جائیں حتیٰ کہ یہ اصلی پوزیشن میں واپس لوٹ آئے۔ ہاتھ کے سامنے کی جانب حرکت کے دوران آہستگی کے ساتھ سانس لیں اور پیچھے کی جانب حرکت کے دوران سانس خارج کریں۔ جلد بازی ہرگز نہ کریں اور

ہاتھ ہنوز نیچے کی جانب سیدھے ہوں۔ اپنے ہاتھ اس طرح ملائیں کہ ایک ہاتھ کی انگلیاں دوسرے ہاتھ کی انگلیوں کو چھوئیں (تصویر نمبر 2)

یہی پوزیشن برقرار رکھتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو آہستگی کے ساتھ سامنے کی جانب حرکت دیں اور اوپر کی جانب حرکت جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ کے ہاتھ آپ کے سر کے اوپر جا پہنچیں (تصویر نمبر 3) یاد رکھیں کہ آپ کی کلاٹیاں ہنوز زاویہ قائمہ پر ہیں اور انگلیاں ایک دوسرے کو چھو رہی ہوں۔ ناک کے ذریعے پُرسکون انداز میں سانس لیں۔

اب جبکہ آپ کے بازو ہنوز آپ کے سر کے اوپر ہیں۔ انہیں اس طرح اوپر دھکیلیں جیسے آپ آسمان اٹھانا چاہتے ہیں۔ آہستگی کے ساتھ سانس لینا جاری رکھیں اور خوشگوار اور پُرسکون سوچیں سوچتے رہیں۔

کتاب صفحہ نمبر 105 پر دی گئی فوٹو نمبر 4 اس جگہ لگائیں۔

اپنے بازو سیدھے کرنے جاری رکھیں اور اپنی کلاٹیاں بھی سیدھی کریں اور اس کے بعد انہیں نیچے لانا شروع کریں اپنے سامنے نہیں بلکہ اپنے اطراف میں..... جیسے آپ ایک بڑا دائرہ کھینچ رہے ہوں (تصویر نمبر 4)

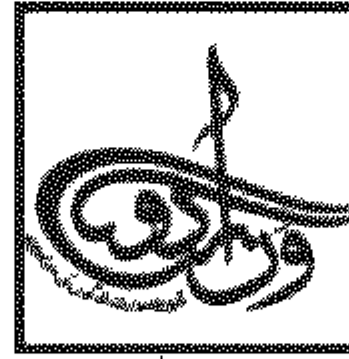
جب آپ کے بازو دوبارہ آپ کے اطراف میں ہوں اس پر آرام کریں اور خوش گوار سوچیں سوچتے رہیں۔

تمام تر ورزش کو 20 منٹ تک دہراتے رہیں تاکہ آپ بہتر نتائج سے ہمکنار ہو سکیں۔

پہاڑیوں کو دھکیلنا

کتاب صفحہ نمبر 106 پر دی گئی دونوں تصاویر (تصویر نمبر 1 اور 2) اس جگہ لگائیں۔

سیدھا کھڑے ہو جائیں۔ آپ کے بازو آپ کے اطراف میں لٹک رہے



سے دیکھیں جو آپ نے اپنے انگوٹھوں اور شہادت کی انگلیوں کی مدد سے بنایا ہے جیسے آپ پورے چاند کی جانب دیکھ رہے ہیں جبکہ چند سیکنڈ تک آہستگی کے ساتھ سانس لیتے رہیں (تصویر نمبر 2)

◆ دوبارہ اپنے جسم کو سیدھا کریں۔ اپنے بازوؤں کو آہستگی کے ساتھ اپنے اطراف میں دراز کریں۔ اپنے بازوؤں کے ساتھ مکمل دائرہ بنائیں (تصویر نمبر 3) اس پوزیشن کو اختیار کرنے کے دوران یہ تصور کریں کہ تمام منفی توانائی آپ کے سر سے نیچے آپ کے جسم اور ٹانگوں کی جانب بہ رہی ہے اور مابعد آپ کے پاؤں کے راستہ زمین میں جذب ہو رہی ہے۔

یہ ایک بہتر عمل ہوگا کہ آپ محض ایک ہی مہارت پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں۔ مثال کے طور پر چائی کنگ..... اور باقاعدگی کے ساتھ اس کی مشق کریں۔ کم از کم ہفتے میں تین بار۔ میرے خیال میں یہ بہتر نہیں ہے کہ آپ مختلف مہارتوں کو آپس میں باہم ملائیں۔ مثال کے طور پر میں اس عمل کو ترجیح نہیں دوں گا کہ آپ ایک روز چائی کنگ کی ورزشیں کریں اور دوسرے دن یوگا کی ورزشیں کریں۔

دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ

ورزش صحت کے بہت سے مسائل سے نجات دلا سکتی ہے اور ایک بہتر ذہنی رویہ بھی آپ کو صحت کے بہت سے مسائل سے نجات دلا سکتا ہے۔ چند لوگ دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ سے خوف زدہ ہوتے ہیں۔ لیکن اس کا مثبت استعمال حقیقت میں آپ کی زندگی کے ماہ و سال میں اضافہ کرتا ہے نہ کہ اس میں کمی کرتا ہے۔

جسم سے بڑھ کر ذہن

یہ آئیڈیا کہ ذہن زندگی میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے..... یہ آئیڈیا مغربی دنیا میں نیا نہیں ہے۔ 18 ویں صدی کے فلاسفر ولیم گڈون کے مطابق:

مناسب وقت صرف کریں۔ اس حرکت پذیری کے دوران اپنے جسم میں بہتی ہوئی توانائی کا تصور کریں۔ یہ بھی تصور کریں کہ یہ توانائی آپ کی عمر رسیدگی کے عمل کے ساتھ مصروف جنگ ہے اور آپ کو اندر سے نوجوان بنا رہی ہے۔ اس عمل کو دس مرتبہ دہرائیں اور تب بائیں ہاتھ کی جانب توجہ کریں۔

چاند کو پکڑنا

کتاب صفحہ نمبر 108 پر دی گئی تصویر نمبر 1 اس جگہ لگائیں۔

◆ اس انداز سے کھڑے ہو جائیں کہ آپ کا جسم قدرے سامنے کی جانب جھکا ہوا ہو اور آپ کے ہاتھ آپ کے گھٹنوں کے نیچے لٹکے ہوئے ہوں اور آپ کی ٹھوڑی آپ کے سینے کو چھو رہی ہو۔

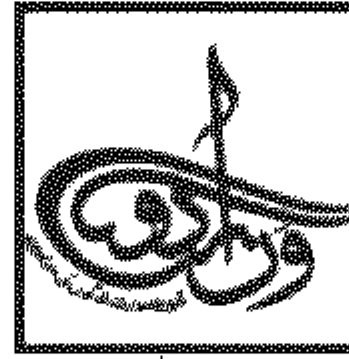
◆ تین سے چار سیکنڈ تک اسی انداز میں کھڑے رہیں اور یہ تصور کریں کہ توانائی آپ کی ریڑھ کی ہڈی سے آپ کے سر کی جانب بہ رہی ہے۔

◆ دوبارہ آہستگی کے ساتھ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ آپ کے بازو آپ کے سامنے سیدھے دراز ہوں۔ اپنے بازو سامنے کی جانب لائیں۔ ان کو آپ کے سر سے اونچا ہونا چاہیے (تصویر نمبر 1) اس حرکت پذیری کے دوران سانس لیں۔ اپنی پشت کو پچھلی جانب اس قدر مخراب کی شکل دیں جس قدر مخراب کی شکل آپ آسانی کے ساتھ دے سکتے ہیں۔

◆ آپ کے ساتھ اب بھی سامنے کی جانب دراز آپ کے سر سے اوپر اٹھے ہونے چاہئیں۔ اپنے انگوٹھوں اور شہادت کی انگلیوں کو اکٹھا کریں کہ وہ ایک دوسرے کو چھونے لگیں..... دائرے کی شکل بناتے ہوئے (پورا چاند)

کتاب صفحہ نمبر 109 پر دی گئی دونوں تصاویر (تصویر نمبر 2 اور 3) اس جگہ لگائیں۔

◆ اس پوزیشن کے دوران..... اپنا سر پیچھے کی جانب جھکائیں اور اس دائرے میں



نظام پر اثر انداز ہونے کے قابل ہو سکتے ہیں اور کچھ بیماریوں کو مؤخر کر سکتے ہیں اور اس طرح اپنی موت کے وقت میں بھی تاخیر کر سکتے ہیں۔

انتہا پسند لوگوں کا ایک گروپ اس نظریے سے بھی بہت آگے نکل چکا ہے۔۔۔۔۔ ہزاروں میل آگے نکل چکا ہے۔ وہ لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ہم محض اس لیے بڑھاپے اور موت سے دوچار ہوتے ہیں کہ ہم بالعموم بڑھاپے اور موت کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ اگر ہم بڑھاپے کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیں اور اپنی توجہ لافانی (ابدی) زندگی کے بارے میں سوچنے پر مرکوز رکھیں تو ہم ہمیشہ زندہ رہ سکتے ہیں۔ یہ تحریک آہستہ آہستہ امریکہ میں پروان چڑھ رہی ہے اور کئی ایک سائنس دان اس جانب متوجہ ہو رہے ہیں۔

میں اس نقطہ نظر پر یقین رکھتا ہوں کہ ہمیشہ باقاعدہ مثبت ذہنی تربیت پر بات کرنی چاہیے۔ ہمیں آخری عمر میں بیماریوں سے بچنے کے لیے ادویات کے علاوہ روحانیت کا بھی سہارا لینا چاہیے۔

بہت سے لوگ اس نقطہ نظر کے حامل ہیں کہ حقیقت میں دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ درازی عمر کے لیے ایک اچھی علامت ہے۔ کچھ محققین نقطہ نظر کے حامل ہیں کہ اس کی بدولت ہم زیادہ دیر تک زندہ رہ سکتے ہیں اور وہ اس کا ثبوت بھی پیش کرتے ہیں۔ دنیا بھر میں ان افراد کا مطالعہ کیا گیا جنہوں نے سو برس یا اس سے زائد عمر پائی تھی۔ اس مطالعہ نے یہ انکشاف کیا تھا کہ بہت سے لوگ جنہوں نے سو برس یا اس سے زائد عمر پائی تھی انہوں نے ایک سخت زندگی گزاری تھی۔ وہ سخت محنت اور جدوجہد کرتے تھے اور ان کی زندگی ایک بوجھ کی مانند تھی۔ وہ دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کا شکار رہتے تھے اور بہت سے بحران ان کے سامنے سر اٹھائے کھڑے رہتے تھے اور وہ ان سے نپٹتے رہتے تھے۔ میں محض ذہنی دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کی بات نہیں کر رہا بلکہ کسی بھی قسم کے دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کی بات کر رہا ہوں۔ اس میں جسمانی دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ بھی شامل ہے۔

دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کے دورانیے کے دوران جسم کو بہتر صورت حال پر قائم رکھنے کے لیے زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ جسم کو

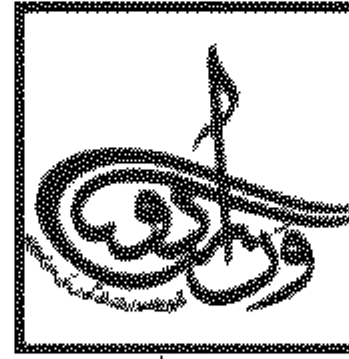
”ہم بیمار پڑتے ہیں اور موت سے ہمکنار ہوتے ہیں..... اس کی جزوی وجہ یہ ہے کہ ہم اس کی امید کرتے ہیں اور اس پر اپنی رضا مندی کا اظہار کرتے ہیں۔ اگر ہم اپنے لافانی ہونے پر یقین رکھیں..... تو ہمارے اعتقادات حقیقت کا روپ دھار سکتے ہیں۔“

ہم اہل مغرب بیمار ڈا اور بڑھاپے کے ساتھ جسمانی نقطہ نظر کے تحت نہتے ہیں..... ہم ذہنی اور روحانی پہلوؤں میں بہت کم دلچسپی کا اظہار کرتے ہیں۔ محض حال ہی میں ہم نے آہستہ آہستہ اور پر یقین انداز میں سوچ بچار کے بنیادی طریقے اپنانے شروع کیے ہیں اور ذہنی قوتوں کو محسوس کرنا شروع کیا ہے اور یہ تسلیم کرنا بھی شروع کیا ہے کہ ذہنی قوتیں نہ صرف ایلد حقیقت ہیں بلکہ بیماریوں کے علاج معالجے میں بھی معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

سائنسی شواہد طب کی نسبتاً ایک نئی برانچ سے منظر عام پر آتے ہیں جسے سائیکونیورو امیونالوجی (PNI) Psycho Neuro Immunology کہا جاتا ہے۔ یہ ذہن کے اثرات کا معائنہ کرتی ہے۔ (اس لیے سائیکو) ذہن اور اعصاب کے ذریعے (اس لیے نیورو) جسم اور بالخصوص مدافعتی نظام پر اثر انداز ہوتی ہے (اس لیے امیونالوجی)

کھلے ذہن کے حامل سائنس دان اب یہ تسلیم کر چکے ہیں کہ ہماری سوچیں ہمارے مدافعتی نظام کے کچھ حصوں کو متاثر کر سکتی ہیں اور بیماریوں کے علاج معالجے کو آسان تر بنا سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر تجربات نے یہ ثابت کیا ہے کہ کئی ایک سرطان کے مریض جو مثبت ذہنی حالت کے حامل تھے..... ادویات کے ساتھ ان کا علاج ان مریضوں کی نسبت زیادہ کارگر ثابت ہوا جو اپنے مقدر سے شکوہ کرتے رہتے تھے اور بدترین صورت حال کی امید رکھتے تھے۔

ان خطوط پر سوچتے ہوئے..... یہ دلیل بھی کارگر ثابت ہو سکتی ہے کہ ایک مثبت نقطہ نظر اور ذہن کی درست کیفیت عمر سے متعلقہ خلیوں اور جسمانی اعضاء پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس نظریے کی حمایت میں بہت زیادہ سائنسی شواہد موجود نہیں ہیں۔ لیکن تھیوری کے لحاظ سے ایسا ہونا ممکن ہے۔ ایک مثبت ذہنی کیفیت تخلیق کرتے ہوئے ہم اپنے مدافعتی



باب نمبر 6**اپنی ذہنی قوت میں اضافہ کریں
ذہن کی عمر رسیدگی**

ذہن کی عمر رسیدگی ہم سب میں واقع ہوتی ہے قطع نظر اس کے کہ ہم کس قدر صحت مند ہیں۔ اگر ہم غیر صحت مند ہوں گے تو یہ عمل سرعت رفتاری کے ساتھ وقوع پذیر ہوگا۔

وقت کا ظالم بچہ ہمارے حواس کو بھی تباہ و برباد کر کے رکھ دیتا ہے۔ حتیٰ کہ قوت سماعت یا قوت بصارت کو پہنچنے والا معمولی سا نقصان دیگر حواس پر غیر معمولی دباؤ کا باعث بنتا ہے اور ان کے دماغ کو مناسب معلومات بہم پہنچانے میں زیادہ کارکردگی دکھانی پڑتی ہے۔

ہمیں اس نقصان کو مد نظر رکھنا چاہیے اور ضروری تبدیلیاں لانی چاہئیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی عمر 50 برس ہے۔ آپ اسی ذہنی دباؤ پر اصرار نہ کریں جس ذہنی دباؤ کے آپ 20 برس کی عمر میں حامل تھے۔ آپ با مقصد طرز زندگی اختیار کریں اور فیصلہ سازی کے امور کے لیے زیادہ وقت مختص کریں۔

مارک ٹوئن نے مذاق میں کہا تھا کہ:

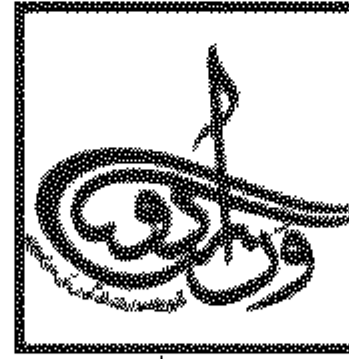
”بوڑھا ہونا نوجوان ہونے سے مختلف نہیں ہے..... یہ اس وقت

یہ تحریک دلاتا ہے کہ وہ زیادہ مؤثر انداز میں اپنی مرمت کر سکے۔ لہذا یہ بڑھاپے کی تباہ کاریوں کو کم سے کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

تاہم میں یہ وضاحت ضرور کروں گا کہ دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ اگرچہ یہ ذہنی کیفیت کا حامل ہو یا جسمانی کیفیت کا حامل ہو..... اسے کنٹرول کرنا چاہیے اور اسے ایک خاص حد تک رکھنا چاہیے تاکہ کسی قدر فوائد سے مستفید ہوا جائے۔ دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کی اونچی سطح نہ صرف دل کی بیماریوں بلکہ ذہنی مسائل کو بھی دعوت دے سکتی ہے۔ ہماری زندگی میں ایک نچلی سطح کا دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ ہی مناسب رہے گا۔

-----* * *-----

© SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

مختلف نہیں ہے جب تک آپ محض بیٹھے رہیں۔“

میں اسے کچھ اس طرح کہوں گا کہ:

”بوڑھا ہونا نوجوان ہونے سے مختلف نہیں ہے جب تک آپ اپنے

آپ کو زیادہ وقت فراہم نہیں کرتے۔“

ہمارے دماغ کے خلیے..... کیمیکلز اور سوچ بچار کا عمل ہماری تمام تر زندگی کے

دوران تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ کچھ تبدیلی بہتری کی جانب ہوتی ہے اور کچھ تبدیلی بدتری کی جانب ہوتی ہے۔

جب آپ یہ چند پیرا گراف پڑھ رہے ہوں گے اس ممکن ہے آپ آپ کئی

درجن دماغ کے خلیوں سے ہاتھ دھو بیٹھے ہوں۔ ہر روز ہمارے دماغ کے ہزاروں خلیے تلف

ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ اس قدر تعداد میں تلف نہیں ہوتے جس قدر زیادہ کسی سابقہ دور میں

تصور کیا جاتا تھا۔ خوش خبری یہ ہے کہ دماغ کے محض چند حصے اس نقصان سے دوچار ہوتے

ہیں اور دیگر حصوں میں کسی قسم کی کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی۔

ہمارے دماغ کے سیل (خلیے) ایک قدرتی امر کے تحت تلف ہوتے ہیں اور بچ

رہنے والے خلیے اس کی کوپورا کر دیتے ہیں اور وہ نئے روابط استوار کرنے کی اہلیت رکھتے

ہیں۔

نئے روابط استوار کرنے کی اہلیت ہمارے دماغ کی ایک عمدہ حالت کو برقرار

رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مثال کے طور پر کسی کمپنی میں سوور کر خدمات انجام دے

رہے ہیں۔ اگر ان ورکروں میں سے دو یا تین کام چھوڑ کر چلے جاتے ہیں تو بقایا ورکر اس

قدر اہلیت کے حامل ہوں گے کہ وہ ان کی کمی پوری کر دیں اور کمپنی کی کارکردگی میں کوئی فرق

نہ آئے گا۔ اگر اب بعد دو یا تین مزید ورکر کام چھوڑ کر چلے جاتے ہیں تو بقایا ورکر اب بھی اس

اہلیت کے حامل ہوں گے کہ وہ صورت حال کے ساتھ بخوبی نپٹ سکیں..... اور اسی طرح

ایک خاص حد تک یہ سلسلہ چلتا رہے گا۔ تاہم ہر تمام ورکر بیک وقت کام چھوڑ کر چلے

جائیں تو معاملہ چوہٹ ہو جائے گا۔

دماغ کی یہ اہلیت کہ وہ دماغ کے تلف شدہ خلیوں کی تلافی کر رہتا ہے..... یہ

اہلیت بہت زیادہ بوڑھے افراد یا ذہنی سرلیضوں میں مفقود ہو جاتی ہے۔ دماغ کے خلیوں کے

درمیان کم روابط ذہنی کارکردگی کو کم کر دیتے ہیں۔ بہت سے تجربات کے بعد سائنس دان

اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ وہ لوگ جو اپنی نوجوانی کے دور میں ذہنی ورزشیں کرنے کے عادی

ہوتے ہیں اور اپنے بڑھاپے تک ان ورزشوں کو جاری رکھتے ہیں ان کے لیے صحت مند

دماغ کے مواقع زیادہ ہوتے ہیں کیونکہ ان کے دماغ کے خلیوں کے مابین نئے روابط کو

تحریک میسر آتی ہے۔

دوسری جانب تحقیق سے یہ شواہد بھی میسر آئے ہیں کہ بوریٹ سے بھر پور ماحول

دماغ کے خلیوں کے مابین روابط کو نقصان سے دوچار کرنے کے عمل کو تیز تر کرتا ہے اور نئے

خلیوں کے تشکیل کے عمل میں بھی کمی واقع کرتا ہے۔ تجربات کے دوران جن چوہوں کو بے

کیف اور بوریٹ سے بھر پور ماحول میں رکھا گیا ان کے ذہنوں (دماغوں) میں نئے روابط

کی تشکیل کا عمل انتہائی سست روی کا شکار پایا گیا اور جن چوہوں کو خوشگوار ماحول فراہم کیا گیا

ان میں اس عمل کو تیز تر پایا گیا۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں اپنے دماغوں کی معاونت کی ضرورت ہے۔ ہم

انہیں محرک رکھتے ہوئے ان کی معاونت کر سکتے ہیں۔ ایک لگی بندھی اور طویل دورانیے پر

مشتمل روٹین سے دست بردار ہوتے ہوئے ان کی معاونت کر سکتے ہیں..... اس کے علاوہ

ذہنی ورزشیں سرانجام دیتے ہوئے ان کی معاونت کر سکتے ہیں۔

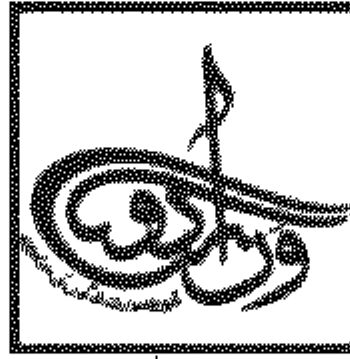
دیگر تبدیلیاں

یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ ہماری منطقی فیصلے کرنے کی اہلیت اور معلومات عامہ

ذخیرہ کرنے کی اہلیت ساری زندگی کے دوران برقرار رہتی ہے۔ ذہنی مسائل حل کرتے

ہوئے نوجوان اور معمر افراد دونوں درست نتائج تک پہنچ سکتے ہیں۔ لیکن معمر افراد کو زیادہ

وقت درکار ہوتا ہے اور یہ کسی قسم کا نقصان نہیں ہے..... کیونکہ زندگی کے بہت سے میدان



ایسے ہیں میں دانش وری اور تجربہ سوچ بچار میں تیزی پر غالب آجاتا ہے اور اس پر فتح حاصل کر لیتا ہے۔

ایک خفیف سی ذہنی زوال پذیری کا آغاز میں تائیں برس کی عمر سے ہو سکتا ہے۔ نقصان کی شرح اور تبدیلی کی شرح ہر ایک فرد میں ایک جیسی نہیں ہو سکتی بلکہ مختلف ہوتی ہے۔ دماغ کے بہت سے حصے دیگر حصوں کے مقابلے میں ست روی کے ساتھ بڑھاپے کی حدود میں داخل ہوتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں یادداشت کے کئی ایک حصے جلد متاثر ہو سکتے ہیں جبکہ دیگر حصے شاندار انداز میں اپنی کارکردگی جاری رکھ سکتے ہیں۔ بڑھاپے میں یادداشت کسی قدر متاثر ہو سکتی ہے مگر بڑھاپے کے پیش نظر یہ ایک نارمل بات ہے۔

نوجوان لوگ اپنی یادداشت کو ایک مخصوص طریقہ کار کے تحت استعمال کرتے ہیں اور یہ طریقہ کار معمر افراد کے لیے مناسب نہیں ہے۔ معمر افراد کو یہ ضرورت ہوتی ہے کہ وہ ذہن کے مختلف ایسے حصوں کو بروئے کار لائیں جو ہنوز مناسب کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہوں اگر وہ اپنی ذہنی بہتری کے خواہاں ہوں۔ بہت سے لوگ اس امر سے آشنا نہیں ہوتے اور وہ اپنی یادداشت کی تربیت میں ناکامی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر وہ اب بھی اپنے دماغ کو استعمال میں نہیں لاتے تو ان کی یادداشت بدتر ہو سکتی ہے۔ اس طرح وہ فکر مندی کا زیادہ شکار ہوں گے اور اپنے دماغ کو کم استعمال کریں گے۔ اگر آپ اس صورت حال کا شکار ہیں تو آپ جس قدر جلد ممکن ہو سکے ہیں اس صورت سے چھٹکارا حاصل کریں۔ اپنے دماغ کے بارے میں سیکھیں اور اس عمل کو اپنی یادداشت کی معاونت کے لیے بروئے کار لائیں۔ اپنے ذہن کی معاونت کے بارے میں غفلت نہ کریں تاکہ وہ اپنے آپ کے بارے میں سیکھے۔

ناقص غذا..... بوریٹ..... آزر دگی..... تھکاوٹ اور جسمانی ورزش کی نظر انداز کرنا..... یہ سب آپ کی یادداشت کو بدتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یادداشت کی کمزوری کی وجہ بیماریاں بھی ہو سکتی ہی..... وٹامن کی کمی بھی ہو سکتی ہے..... الکل کا زیادہ استعمال بھی ہو سکتا ہے..... تھائی رائیڈ کے مسائل بھی ہو سکتے ہیں اور ادویات کا استعمال بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی یادداشت کے بارے میں متفکر ہیں تو آپ کے حق میں یہی

بہتر ہے کہ آپ جلد از جلد اپنے معالج سے رابطہ قائم کریں تاکہ آپ مستقبل میں پیش آنے والے مسائل سے بچ سکیں۔ محض آپ کا بڑھاپا ہی آپ کی یادداشت کی کمزوری کا باعث نہیں ہو سکتا۔

اپنی یادداشت کی پڑتال کریں

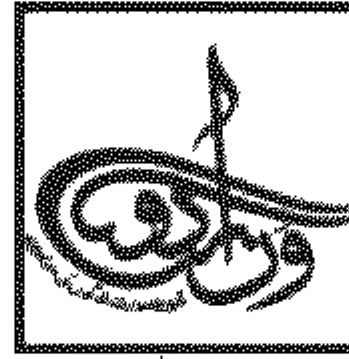
”درست“ یا ”غلط“ میں جواب دیں:

- ◆ جب میں کوئی کام کر رہا ہوتا ہوں تو میں اکثر نسیان کے مرض کا شکار رہتا ہوں۔
- ◆ میں نئے کام سیکھنے کے عمل کو دشوار تصور کرتا ہوں۔
- ◆ چند منٹ تک کسی کام پر توجہ مرکوز رکھنا میرے لیے بے حد مشکل ہے۔
- ◆ دن کے خاتمے پر میں اپنے آپ کو ذہنی طور پر تھکا ماندا محسوس کرتا ہوں۔
- ◆ دوران گفتگو میں ”ار“ (er) اور ”ام“ (um) بکثرت استعمال کرتا ہوں۔
- ◆ میں اکثر اپنے ذہن کو آمادہ عمل نہیں رکھ سکتا۔
- ◆ میں اکثر لوگوں کے نام بھول جاتا ہوں حتیٰ کہ ان لوگوں کے نام بھی بھول جاتا ہوں جنہیں میں بخوبی جانتا ہوں۔
- ◆ میں اکثر کسی جاننے والے شخص کو پہچاننے سے عاری رہتا ہوں۔
- ◆ یہاں پر ایک ”غلط“ جواب کے لیے اپنے آپ کو کوئی بھی پوائنٹ نہ دیں اور ہر ایک ”درست“ جواب پر اپنے آپ کو ایک پوائنٹ سے ضرور دیں۔

اسکور

1۲0:

آپ کی یادداشت عام طور پر صحت مند ہے۔



(2) ذخیرہ اندوزی

(3) معلومات کا دوبارہ حاصل کرنا

معلومات یادداشت کے بینکوں میں منتقل کی جاتی ہے۔ معلومات جو ہمارے حواس سے حاصل کی جاتی ہیں وہ اعصاب کے ذریعے ہمارے دماغ کو ارسال کی جاتی ہیں جو معلومات کی تدوین الیکٹریکل سگنل میں سرانجام دیتے ہیں۔

جب کسی طرح کی معلومات کا مخصوص حصہ دماغ کے ذخیرہ اندوزی کے حصے میں پہنچتا ہے تب یہ یادداشتوں کے بینکوں میں جمع ہو جاتا ہے۔ یہ ذخیرہ اندوزی کا ایک مرحلہ ہوتا ہے۔ یہ واضح نہیں ہے کہ یہ ذخیرہ اندوزی کس طرح کام کرتی ہے لیکن سائنس دانوں کا خیال ہے کہ مختصر دورانیے کی یادداشت اور لمبے دورانیے کی یادداشت مختلف پراسس میں ملوث ہو سکتی ہے۔

مختصر دورانیے کی یادداشت کے ضمن میں دماغ کے خلیوں کے مواصلاتی راستوں کے درمیان اپنی مدد آپ قسم کا عمل در آمد وقوع پذیر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ گھاس کے ایک میدان کے بارے میں غور کریں۔ اگر لوگ اس پر کئی بار چلتے رہیں اور ایک ہی سمت میں چلتے رہیں تو وہ اس پر ایک راستہ بنا دیں گے۔ دیگر لوگ بھی اس راستے کو دیکھیں گے اور اپنی منزل مقصود تک جلد پہنچنے کی غرض سے اس راستے کو استعمال کریں گے۔ جب لوگ اس راستے پر سے گزرنا ترک کر دیں گے۔ تب اس پر آہستہ آہستہ دوبارہ گھاس اُگ آئے گی اور وہ راستہ اپنے اختتام کو پہنچ جائے گا اور دیگر لوگوں کو اپنا راستہ تلاش کرنے میں دقت پیش آئے گی۔ دماغ کے ضمن میں بھی اگر آپ راستے کو بار بار استعمال نہ کریں گے تو یہ بھی چند منٹ بعد..... یا چند گھنٹے بعد..... یا چند دنوں بعد اپنے آپ ختم ہو جائے گا اور تو آپ کی یادداشت بھی گم ہو جائے گی لیکن آپ کو یہ راستہ کھلا رکھنا چاہیے۔ یہ مسئلہ محض آپ کی مختصر دورانیے کی یادداشت کے لیے ہے۔

دوسری جانب لمبے دورانیے کی یادداشت ایک مختلف طریقہ کار کے تحت کام کرتی ہے۔ یہ یادداشت کسی خصوصی پروٹینز (Proteins) کی شکل میں ایک مستقل تبدیلی میں

2 یا اس سے زائد:

آپ کی یادداشت قدرے کم ہے۔ مستقبل میں آپ اس سلسلے میں مزید مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں تا وقتیکہ اس کے تدارک کے لیے آپ ابھی کوئی اقدام نہ کریں۔ سوچیں..... غور و فکر کریں..... علاج کی جانب توجہ دیں..... اس مسئلے کو سنجیدگی سے لیں۔

یادداشت کے کام کرنے کا طریقہ

کیا یادداشت میں بہتری لانا ممکن ہے؟

بے شک یادداشت میں بہتری لانا ممکن ہے۔

یادداشت ایک عضلے کی مانند ہے..... ایک پٹھے کی مانند ہے۔

اگر آپ ورزش نہیں گے تو یہ کمزور ہو جائے گی۔

آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی یادداشت کی ورزش اپنی زندگی کے آغاز میں ہی شروع

کردیں۔

آپ اس کی ورزش کیسے کریں گے؟

اس کی ورزش سرانجام دینے کی غرض سے آپ باقاعدہ ذہنی گیمیں کھیلیں مثلاً

معے حل کریں اور مطالعہ کریں۔

معلومات کا ذخیرہ پہلے ہی ہمارے ذہن میں موجود ہوتا ہے لیکن کسی نہ کسی وجہ

سے ہم اس تک رسائی حاصل کرنے سے محروم رہتے ہیں۔ ہم اسے ”پھر حاصل کرنے“ یا

تلافی کے مسائل کا عنوان دیتے ہیں۔ ہمیں ہمارے ذہن میں نئی یادداشتوں کو رجسٹر کرنے

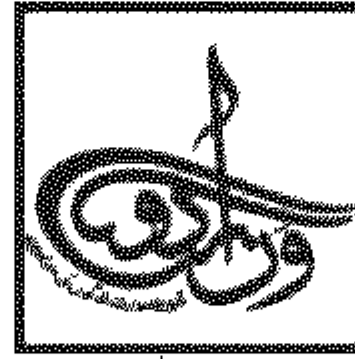
کے مسائل بھی درپیش ہو سکتے ہیں اگرچہ یہ مسائل اس قدر عام نہیں ہیں۔

ان مسائل کو بہتر طور پر واضح کرنے کے لیے میں سادہ طور پر یہ دساحت پیش

کردوں گا کہ ہماری یادداشت کس طرح کام کرتی ہے۔ یادداشت کے عمل کو تین مختلف

حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

معلومات کی منتقلی (1)



کچھ فرمیں یہ دعویٰ کرتی ہیں کہ ان کی ادویات ”یادداشت کے ایندھن“ (یادداشت اور توجہ مرکوز کرنے کے عمل کو تقویت بخشنے والی ادویات) کے طور کام کرتی ہیں۔ کچھ فرمیں یہ دعویٰ کرتی ہیں کہ ان کی ادویات ”دماغ کی غذا“ ثابت ہوتی ہیں (جو دماغ کی پرورش انجام دیتی ہیں اور بولنے اور لکھنے کی قوت بڑھاتی ہیں) کچھ فرمیں ”برین کاک ٹیل“ پیش کرتی ہیں مثلاً البرٹ آیل (Alberts Ale)..... البرٹ آئن اسٹائن کے نام پر اس نام کو رکھا گیا ہے اور اس کا مطلب یہ ہے کہ جو اس دوا کو استعمال کرے گا وہ البرٹ آئن اسٹائن کی طرح ذہین بن جائے گا۔

دماغی استطاعت بڑھانے کے لیے کئی ایک کیمیکل موجود ہیں۔ ان کو نوٹروپک (Nootropics) بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں درج ذیل شامل ہیں:

- (1) Hydergine
- (2) Piracetam
- (3) Ginseng
- (4) Phosphad Yitidyl
- (5) Serine
- (6) Ginkgo Biloba
- (7) Vinpocetine

جکو (Ginkgo) اور ون پوکٹین (Vinpocetine) نباتات سے حاصل کیے جاتے ہیں۔ یادداشت کو بہتر بنانے کے لیے استعمال میں لایا جانے والا ایک اور نباتات باکوپا منیری (Bacopa Monnieri) کہلاتا ہے۔ اس کو ”انڈین براہمی پلانٹ“ بھی کہتے ہیں۔ اس کا ایک فعال جزو باکوسائیڈ اے (Bacoside A) اور باکوسائیڈ بی (Bacoside B) ہے۔ اس کا استعمال ہزاروں برس سے انڈیا میں مروج ہے۔ اسے دماغی مسائل کے حل کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور یادداشت کی بہتری کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گزشتہ 50 برسوں کے دوران ہندوستان میں اس پر تحقیق کی

ملوث ہو سکتی ہے جو بل کھاتی ہوئی شکل میں تبدیل ہو جاتی ہے..... جھک جاتی ہے یا پھر تدوین کی شکل میں تبدیل ہو جاتی ہے اور اس طرح معلومات کو لمبے دور ایسے تک محفوظ رکھا جاتا ہے۔ جب ہم ان معلومات کو یاد کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو کافی عرصہ پہلے ذخیرہ کی گئی ہوتی ہیں۔ ہمارا دماغ ان پروٹینز سے دریافت کرتا ہے کہ انہوں نے جو معلومات ذخیرہ کر رکھی ہیں انہیں مہیا کریں۔

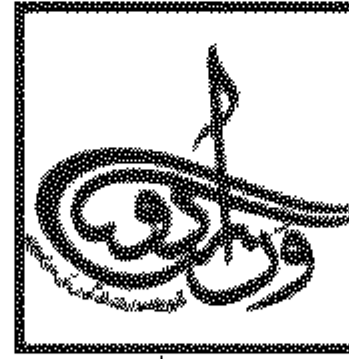
یادداشت کے بارے میں کئی ایک تھیوریوں کو تسلیم کیا جاتا ہے لیکن یہ تھیوریاں 100 فیصد ثابت شدہ نہیں ہیں۔ عین ممکن ہے کہ دماغ میں یادداشت کو ذخیرہ کرنے کی کوئی اور میکانکی وجہ بھی موجود ہو جو کہ ابھی دریافت طلب ہو۔

ایک تیسرا مرحلہ بھی ہے۔ اس مرحلے کی کارگزاری معلومات کو دوبارہ حاصل کرنے سے متعلق ہے۔ اس مرحلے کے دوران..... ہمارا ذہن ان معلومات کی نشاندہی کرتا ہے جنہیں ہم دوبارہ حاصل کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں اور وہ انہیں ہمارے استعمال کے لیے دستیاب کرتا ہے۔

یہاں نظموں اور نغموں کے بارے میں کسی قدر خصوصی چیز بھی موجود ہوتی ہے۔ عام طور پر ہم الفاظ کی ایک سیریز یا اعداد و شمار کی بجائے ایک نغمہ جلد یاد کر لیتے ہیں کیونکہ ہماری یہ یادداشت الفاظ کی یادداشت کے علاوہ ہوتی ہے۔

بہت معمر افراد یا ذہنی مریض جو اپنے ماضی کے بارے میں زیادہ یادداشت کے حامل نہیں ہوتے لیکن وہ اپنے بچپن کے نغمے یا نظمیں بخوبی سنا سکتے ہیں۔ مجھے اس امر کا ذاتی تجربہ بھی ہو چکا ہے۔ میری ایک عزیزہ کی عمر 90 برس تھی۔ وہ روزمرہ کے واقعات یاد رکھنے کے قابل نہ تھی مگر اسے وہ نظمیں ابھی تک یاد تھیں جو اس نے اپنے بچپن میں یاد کی تھیں۔

اگر آپ کی یادداشت آپ کا ساتھ چھوڑ رہی ہو تو آپ مایوس ہرگز نہ ہوں۔ کئی درجن ایسی گولیاں موجود ہیں جو آپ کے دماغ کی کارگزاری کو تھریک دے سکتی ہیں اور اسے راہ راست پر لاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ کئی ایک غذائی سپلیمنٹ بھی موجود ہیں۔



یاد رکھنے کے عمل کو کس طرح ممکن بنایا جائے

اب آپ اس بارے میں کچھ نہ کچھ جان چکے ہیں کہ آپ کی یادداشت کس طرح کام کرتی ہے۔ آپ اس علم کو بروئے کار لاتے ہوئے اپنے یاد رکھنے کے عمل کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ گولیاں کھانا یادداشت کو تحریک پہنچانے کا ایک بہتر طریقہ نہیں ہے۔ ان لوگوں کے لیے ایک مزید کنھن طریقہ کار موجود ہے جو اپنی استعداد سے بھرپور استفادہ کرنے کے متمنی ہیں..... یعنی یادداشت کی ورزش۔

چکنگ

(Chunking)

بہت سے لوگوں میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ تقریباً پانچ یا سات چیزیں یاد رکھ سکتے ہیں یا تھوڑی بہت معلومات ہر وقت یاد رکھ سکتے ہیں۔ لیکن اگر ہم اپنی اس اہلیت کا دانشورانہ استعمال کریں اور اپنی اس اہلیت کو بہتر طور پر منظم کریں تو ہم کئی ایک اشیاء کی فہرست بخوبی یاد رکھ سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں جو مہارت بروئے کار لائی جاتی ہے وہ درحقیقت ”چکنگ“ کہلاتی ہے۔

مثال کے طور پر اگر آپ نے اپنی خریداری کی فہرست کو یاد رکھنا ہے تب آپ ذہنی طور پر اس میں درج اشیاء کو گروپوں میں تقسیم کر لیں۔ اگر آپ درج اشیاء کی خریداری کرنا چاہتے ہیں۔

- ◆ کیوی فروٹ
- ◆ ذیل روٹی
- ◆ کیلے

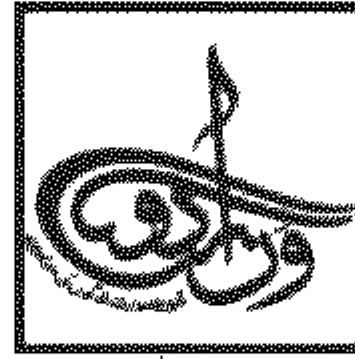
گئی تھی اور یہ تحقیق جدید تحقیق پر مبنی تھی۔ چوں ہوں پر کیے گئے تجربات سے یہ واضح ہوا تھا کہ یہ دماغ کو تحریک بخشنا ہے اور قوت فیصلہ میں بہتری لاتا ہے۔ فیصلہ سازی کے لیے جو وقت درکار ہوتا ہے یہ اس میں بہتری پیدا کرتا ہے یہ مابعد اثرات کا سے پاک ہے۔

برہمی پلانٹ کو جدید دماغی سپلیمنٹ کے طور پر دنیا میں متعارف کروایا گیا ہے۔ اس سلسلے میں ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے بھی اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس سے تیار کردہ دوائی 1996 میں متعارف کروائی گئی تھی۔ اسے ہندوستان میں متعارف کروایا گیا تھا اور اسے آہستہ آہستہ دنیا بھر میں متعارف کروایا جا رہا ہے۔

بہت سے قدامت پسند سائنس دان اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ یہ سپلیمنٹ بے کار ہیں۔ بہت سے سائنس دان ان کے بارے میں زیادہ نہیں جانتے اور ان کے استعمال کی سفارش نہیں کرتے۔ دیگر سائنس دان ان پر سرانجام دی گئی تحقیقی کو مد نظر رکھتے ہیں اور ان کے بارے میں صحت مندانہ نقطہ نظر کے حامل ہیں۔ کئی ایک معروف سائنس دان اس علاج معالجے کو معجزاتی علاج معالجہ تصور کرتے ہیں۔

کیا یہ علاج معالجہ کارگر ثابت ہوتا ہے؟

میں نے کئی ایک لوگوں کا مشاہدہ کیا ہے جنہوں نے یہ سپلیمنٹ استعمال کیے تھے اور ان میں بہتری کے کوئی آثار واضح نہ ہوئے تھے۔ لیکن میں درجنوں ایسے لوگوں کو بھی جانتا ہوں جو یہ کہتے ہیں کہ یہ سپلیمنٹ حیران کن ہیں۔ میرا خیال ہے کہ اس کا حل یہ ہے کہ آپ اس علاج معالجے کو بذات خود آزمائیں۔ اگر یہ آپ کو کارگر محسوس ہو تو اس کا علاج معالجہ جاری رکھیں اور اگر دو یا تین ماہ کے استعمال کے بعد بھی یہ کارگر ثابت نہ ہو تو اس علاج معالجہ کو ترک کر دیں۔



ذہن تحریر شدہ الفاظ کی نسبت تصاویر بخوبی یاد رکھتا ہے۔ چنانچہ اگر آپ اپنی فہرست میں درج اشیاء کو ذہنی تصاویر میں ڈھال لیں تب آپ انہیں بخوبی یاد رکھ سکیں گے۔ آپ کو اپنے ذہن میں محض ان اشیاء کی تصاویر یاد رکھنی ہوں گی۔

اس طرح آپ اپنے ذہن میں کافی زیادہ اشیاء محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ آپ چند بار اس طریقے پر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنائیں۔ اس کے بعد پر اعتماد طریقے سے مزید اشیاء کی تصاویر اپنے ذہن میں محفوظ کرتے جائیں اور دیکھیں کہ آپ بیک وقت کس قدر اشیاء اس طریقہ کار کے تحت اپنے ذہن میں محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ تاہم کچھ لوگ اس طریقہ کار کو پسند نہیں کرتے کیونکہ اس میں غیر معمولی ذہنی کاوش ملوث ہوتی ہے۔

سیاق و سباق

(Context)

سابقہ دونوں مہارتیں اشیاء کی فہرست یاد رکھنے کے لیے کارگر ثابت ہوتی ہیں۔ اگر آپ گزشتہ واقعات یاد رکھنے کے خواہاں ہیں۔ تو آپ کو ایک مختلف مہارتیں بروئے کار لانی ہوگی..... سیاق و سباق (Context)..... آپ نے جو کچھ کرنا ہے وہ یہ ہے کہ آپ نے خصوصی واقعات کے حوالے سے سیاق و سباق کو بحال کرنا ہے۔

مثال کے طور پر آپ یہ یاد کرنے کے خواہاں ہیں کہ آپ نے دو ہفتے قبل سیر و سیاحت کے موقع پر کون سے کپڑے پہنے تھے۔ آپ اسے کیوں یاد کرنا چاہتے ہیں..... اس کے بارے میں میں کچھ نہیں جانتا مگر اس کی وجہ کچھ بھی ہو فرض کرتے ہیں کہ آپ اسے یاد کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کو ذہنی طور پر یہ کوشش کرنی چاہیے کہ آپ مخصوص دن پیش آنے والے واقعات کو دوبارہ تخلیق کریں۔

- ◆ کیا آپ اکیلے تھے یا رشتے داروں کے ہمراہ تھے؟
- ◆ آپ کے کون سے رشتے دار آپ کے ہمراہ تھے؟
- ◆ آپ کس مقام پر گئے تھے؟

◆ بسکٹ

◆ کارن فلیک

◆ انناس کا جوس

(کل چھ اشیاء)

آپ ان کو دو گروپوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

◆ فروٹ

◆ بیکری

آپ بھی اس امر کو تسلیم کریں گے کہ چھ اشیاء یاد رکھنے کی بجائے دو آئیٹمیں یاد رکھنا زیادہ آسان ہے۔ جب آپ سپر مارکیٹ پہنچیں گے تب آپ پہلے گروپ سے آغاز کریں گے اور اس گروپ میں شامل اشیاء کی خریداری کریں گے یعنی:

◆ کیوی فروٹ

◆ کیلے

◆ انناس کا جوس

تب آپ دوسرے گروپ میں شامل اشیاء کی خریداری پر متوجہ ہوں گے یعنی:

◆ ڈبل روٹی

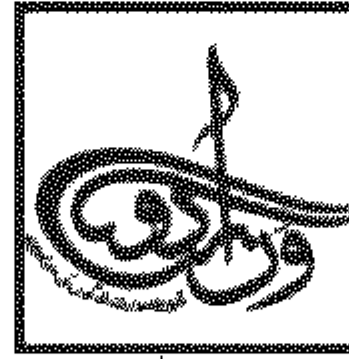
◆ کارن فلیک

◆ بسکٹ

بے شک آپ تحریر شدہ فہرست بھی اپنے ساتھ لے جاسکتے ہیں لیکن یہ آپ کی یادداشت کی مشق کے لیے ہوگی اور آپ کی سہولت کے لیے ہرگز نہ ہوگی۔

ذہنی تصاویر

آپ چکنگ (Chunking) کے طریقہ کار کو بھی استعمال کر سکتے ہیں یا ایک دوسرے طریقہ کار سے بھی استفادہ کر سکتے ہیں جو ذہنی تصاویر تخلیق کرنے کا طریقہ کار ہے۔

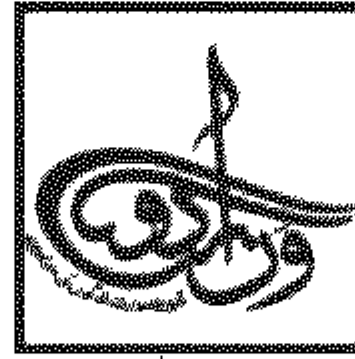


- ◆ کیا اس روز بارش ہو رہی تھی؟
- ◆ کیا آپ کوئی مخصوص تفصیل یاد کر سکتے ہیں مثلاً آپ کے جوتے گیلے ہوئے تھے یا آپ کی شرٹ پر سالن گرا تھا؟
- ◆ کچھ وقت اس موضوع پر سوچ بچار کے لیے صرف کریں۔ تواریخ کا موازنہ کریں..... تصاویر اور واقعات حتیٰ کو ذہن کے کینوس پر لانے کی کوشش کریں کہ آپ کسی نتیجے پر پہنچ جائیں۔
- ◆ یاد رکھیں کہ یہ طریقہ شخص عملی سوالات کا جواب دینے کے لیے ہی مفید نہیں ہے بلکہ اس سے آپ کے ذہن کی ورزش بھی ہوتی ہے۔

تشریح

(Elaboration)

- ◆ آپ اپنی یادداشت کو بہتر بنانے کے لیے درج ذیل طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔
- ◆ اپنے موضوع کو وسعت دیں۔
- ◆ سوالات دریافت کریں۔
- ◆ مخصوص موضوع کے سے مناسبت رکھنے والی باتیں کریں۔
- ◆ مثال کے طور پر فرض کریں کہ آپ کو اگلے ہفتے کی شام تھیٹر جانے کی دعوت موصول ہوئی ہے۔ آپ کے لیے مقررہ دن کو یاد رکھنا مشکل ہوگا۔ اس کے علاوہ وقت اور مقام کو بھی یاد رکھنا مشکل ہوگا۔ اپنے ذہن کو بہتر بنانے کے لیے تاکہ وہ تفصیلات کو ہمضم کر سکے..... ان تفصیلات کو خواہ اپنے ساتھ زیر بحث لائیں یا کسی دوسرے کے ساتھ زیر بحث لائیں۔ درج ذیل تفصیلات زیر بحث لائیں۔
- ◆ آپ کے علاوہ اور کون جا رہا ہے۔
- ◆ کھیل کس نوعیت کا ہے۔
- ◆ آپ کس طرح وہاں پہنچیں گے اور کس طرح واپس آئیں گے وغیرہ وغیرہ۔



یہ طریقہ کار تمام تر موضوع کو تفصیل کے ساتھ آپ کی یادداشت کے خانوں میں محفوظ کر دے گا اور وقت آنے پر آپ تفصیلات کو یاد رکھنے کی بہتر پوزیشن میں ہوں گے۔

تنظیم

(Organization)

یادداشتوں کی منطقی ترتیب و تواتر کے لیے نفسیاتی مہارت بروئے کار لائی جاتی ہے۔ اس سلسلے میں بھی ذہنی تصاویر اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ آپ کو کئی اقسام کی تفصیلات یاد کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ اپنے آپ کو متعلقہ صورت حال سے دوچار ہونے کے تصور میں ڈھالیں اور اپنے ذہن میں تفصیلات کو دہرائیں۔

مثال کے طور پر آپ کچھ دوستوں کے ساتھ ملاقات کے لیے جا رہے ہیں اور ویک اینڈ ان کے ساتھ گزارنے کے متنی ہیں۔ اگر آپ کسی اہم بات کو بولنا نہیں چاہتے تو آپ ہر ایک چیز کے بارے میں ترتیب و تواتر کے ساتھ سوچیں جیسے کہ آپ حقیقت میں ابھی روانہ ہو رہے ہیں۔

- ◆ پہلے آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہوگی کہ آپ وہاں کیسے پہنچیں گے۔ کیا آپ کے پاس ان دوستوں کے ایڈریس موجود ہیں..... ایک نقشہ موجود ہے..... اور آمدورفت کا ذریعہ موجود ہے؟
- ◆ آپ منزل مقصود پر جا پہنچے..... کیا آپ نے کوئی چھوٹا موٹا تحفہ لانا یاد رکھا..... پھول یا کتاب وغیرہ؟
- ◆ تب آپ دوستوں کے ساتھ بیٹھ گئے اور گپ شپ لڑانے لگے۔ کیا آپ اپنی چھٹیوں کی فوٹو گراف یا اپنی بیٹی کی نئی پینٹنگز ان کو دکھانے کے لیے ہمراہ لائے ہیں۔
- ◆ اس کے بعد آپ ڈنر کے لیے لباس تبدیل کرتے ہیں۔ کیا آپ کے پاس موزوں ترین لباس..... جوتے..... اور میک اپ موجود ہے؟

کی جانب دیکھے بغیر ان اشیاء کی مکمل فہرست بنانے کی کوشش کریں۔ دیگر مشقیں درج ذیل ہیں۔

اپنی یادداشت کو بہتر بنانے کے لیے سے شام کے وقت..... بالخصوص سونے سے قبل کچھ وقت اس دن وقوع پذیر ہونے والے واقعات کو اپنے ذہن میں دہرانے کی کوشش کریں۔

ان واقعات کی تصویر اپنے ذہن میں تخلیق کریں اور چند سیکنڈ تک اس تصویر کو زیر غور رکھنے کے بعد اس قدر تفصیل تحریر کرنے کی کوشش کریں جس قدر تفصیل آپ تحریر کر سکتے ہوں۔

یا پھر چند سیکنڈ تک کسی اجنبی کی جانب دیکھیں جبکہ آپ باہر گھوم رہے ہوں اور تب یہ تصور کریں کہ آپ کو پولیس نے طلب کیا ہے اور اس اجنبی کا حلیہ بیان کرنے کو کہا ہے۔

مختصر دورانیے کی یادداشت کی تربیت سرانجام دینا

کئی ایک مشقیں ایسی ہیں جن کی وساطت سے آپ اپنی مختصر دورانیے کی یادداشت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ درج ذیل مشقوں میں سے کسی ایک مشق پر اپنے عمل درآمد کو یقینی بنائیں۔ بلکہ یہ بہتر ہے کہ اپنے طور پر بھی کچھ مشقیں تخلیق کریں جن کے تحت آپ اپنے تصور کو بروئے کار لاتے ہوئے چند سیکنڈ تک..... یا چند منٹوں تک..... یا چند گھنٹوں تک گراں قدر مقدار میں تفصیلات یاد کرنے کی کوشش کریں۔

مشق نمبر 1

ان تمام لگانا تین ہندسوں کے نیچے خط کھینچیں جن کا مجموعہ 17 بنتا ہے۔

2647585973522416364768798065846735

◆ اگر آپ نے رات بھر قیام کرنا ہے۔ کیا آپ اپنا رات کا لباس ساتھ لائے ہیں؟ انہیں خطوط پر اپنا کام جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ ذہنی طور پر اپنے گھر واپس آ پہنچ جائیں۔ میں نے یہ طریق کار بذات خود استعمال کیا ہے اور میرے ساتھ کبھی یہ اتفاق نہیں ہوا کہ میں سڑک پر پہنچ کر واپس آؤں کہ میں فلاں چیز بھول آیا ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ آپ کو ضرورت اس امر ہے کہ آپ خوب سوچ بچار کریں اور تمام تر ممکنات اور واقعات کو ترتیب و تواتر کے ساتھ زیر غور رکھیں۔

رومال میں گرہ لگانا

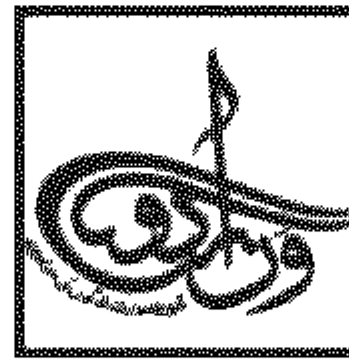
(Kont in the Handkerchief)

اس طریقہ کار میں زیادہ نفسیات ملوث نہیں ہے! میں بہت سے ایسے لوگوں کو جانتا ہوں جو کچھ چیزوں کو یاد رکھنے کے لیے اپنے رومال میں گرہ لگاتے ہیں۔ یہ آسان کچھ اس طرح سے ہے کہ اگر آپ کو اچانک کوئی اہم بات یاد آجائے اور آپ اسے بھولنا نہ چاہتے ہوں تو آپ کسی قابل ذکر چیز کو کسی ایسی جگہ پر رکھ دیں تاکہ آپ کو یاد دہانی رہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے بستر میں دراز کچھ پڑھنے میں مصروف ہیں۔ آپ کو سونے سے پہلے اچانک کسی اہم ملاقات کے بارے میں یاد آ گیا ہے۔ تب آپ کوئی ایسی چیز رکھیں جو آپ کے ہاتھ میں ہو مثلاً آپ کے جوتے..... آپ انہیں اپنی کتاب کے اندر رکھیں اور کتاب فرش پر رکھ دیں۔ اگلی صبح جب آپ بیدار ہوں گے تو آپ کو ایک عجیب و غریب مجموعہ نظر آئے گا اور یہ آپ کو آپ کی ملاقات کے بارے میں یاد کروادے گا۔

مشاہدہ

(Observation)

چند ایسے طریقے بھی موجود ہیں جن کی مدد سے آپ اپنی قوت مشاہدہ کو تیز کر سکتے ہیں۔ ایک جانی پہچانی گیم یہ ہے کہ آپ چند سیکنڈ تک کئی ایک اشیاء کو بغور دیکھیں اور تو ان



2425475768798067

8967564354324363729201038475675769

869760540913836

72183941050985482121214365101027

43557281018364528

مشق نمبر 2

درج ذیل فہرست کو پانچ سیکنڈ تک زیر غور رکھیں اور مابعد دیکھیں کہ آپ ان میں

سے کتنے الفاظ زبانی یاد رکھ سکتے ہیں۔

◆	قلم	◆	موبائل فون
◆	درخت	◆	کپڑے دھونا
◆	کتابیں	◆	کاپیاں
◆	بندوق	◆	آئی
◆	گرنا		

میرا اندازہ ہے کہ آپ پانچ یا چھ الفاظ سے زیادہ یاد نہیں رکھ سکتے۔ اگر آپ زیادہ

الفاظ یاد رکھنے کے متنبی ہیں تو پھر آپ ایک مختصر سی کہانی تخلیق کریں۔

”میرا قلم اور موبائل فون میرے ہاتھ میں تھا اور میں ایک درخت

کے نیچے کھڑا تھا اور میری آنٹی کپڑے دھورہی تھی۔ میں اپنی کتب

پڑھ رہا تھا اور اس دوران بندوق تھامے ایک شخص گر پڑا تھا۔“

میں یہ تسلیم کرتا ہوں کہ اس کام میں پانچ سیکنڈ سے زائد وقت صرف ہوگا.....

لیکن مقصد یہ ہے کہ ترتیب حاصل کرنے کی وجہ سے آپ اپنے ذہن میں کہانیاں تخلیق

کرنے کے قابل ہو جائیں گے اور ان کو تخلیق کرنے کے لیے آپ کو زیادہ سوچنے کی

ضرورت بھی نہ ہوگی۔ ضروری نہیں کہ یہ کہانی کسی منطقی شعور کی حامل ہو مگر یہ آپ کی مختصر

دورانیے کی یادداشت میں محفوظ رہے گی۔

جب آپ اس مشق کو ختم کر لیں تو پھر آپ کسی کو کہیں کہ وہ آپ کو غیر متعلقہ الفاظ کی ایک اور فہرست دے اور آپ اس فہرست سے ایک اور کہانی تخلیق کریں اور اس عمل سے لطف اندوز ہوں۔

مشق نمبر 3

چیزوں کو یاد رکھنے کا اس طرح کا ایک اور طریقہ الفاظ کی فہرست کی وساطت سے ہے۔ مثال کے طور پر ان الفاظ کو یاد رکھنے کی کوشش کریں۔

◆	بلی	◆	شرٹ
◆	کتا	◆	بسکٹ
◆	پتلون	◆	لیموں
◆	ٹائی	◆	زرافہ
◆	ڈبل روٹی	◆	کالی مرچ
◆	سانپ	◆	کوٹ

پہلے پہل یہ ایک مشکل امر دکھائی دیتا ہے کہ آپ کس طرح ان چیزوں کو یاد رکھ

سکیں گے۔ لیکن اگر آپ ان چیزوں کو تین مختلف گروپوں میں تقسیم کر لیں مثلاً

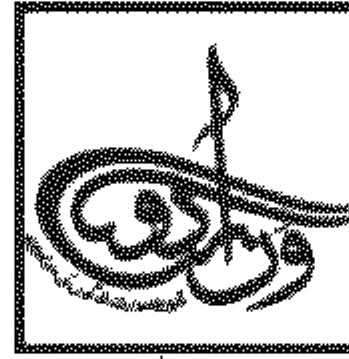
◆ جانور ◆ خوراک ◆ ملبوسات

تب آپ اپنی سوچوں کی منظم اور مجتمع کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور یہ

طریقہ آپ کا معاون ثابت ہوگا۔

آپ کی فہرست کچھ اس طرح دکھائی دے گی۔

◆	بلی۔ کتا۔ زرافہ۔ سانپ
◆	شرٹ۔ پتلون۔ ٹائی۔ کوٹ
◆	بسکٹ۔ لیموں۔ ڈبل روٹی۔ کالی مرچ



عمر ذہن کا ایک معیار ہے
 اگر آپ اپنے خواب پیچھے چھوڑ آئے ہیں
 اگر آپ کی امید سرد پڑ چکی ہے
 اگر آپ اپنے مستقبل سے ناامید ہو چکے ہیں
 اگر آپ کی انگلیں دم توڑ چکی ہیں
 تو آپ بوڑھے ہو چکے ہیں

(گمنام)

یہ ایک ضروری امر ہے کہ آپ عمر کے ہر حصے میں اپنے ذہن کو فعال رکھیں۔
 اگر انسانی ذہن کو باہر سے تحریک میسر نہیں آتی تو وہ نئی معلومات کے بارے میں اس قدر
 مایوس ہو جاتا ہے کہ یہ انہیں بذات خود تخلیق کرنے لگ جاتا ہے۔ اس قسم کے تجربات کے
 دوران جب ذہن کی بیرونی تحریک کے تمام راستے بند ہو گئے ہوں تو رضا کار فریب خیال کا
 شکار ہو گئے۔ ان کے ذہنوں نے بذات خود معلومات تخلیق کرنی شروع کر دیں اور ان تک
 پہنچانی شروع کر دیں۔

اپنی تحقیق جاری رکھیں

- درج ذیل سوالات زیر غور رکھیں..... ان پر غور و خوض کریں اور اس کے بعد
 میرے پیش کردہ تبصرے کے مطالعہ میں چند منٹ صرف کریں۔ یہ سوالات بالخصوص ایسی
 صورت میں آپ پر لاگو ہوتے ہیں جبکہ آپ کی عمر 30 برس یا اس سے زائد ہے۔
- (1) آپ کس قدر بہتات کے ساتھ ٹی وی پر خبریں دیکھتے ہیں..... یا انہیں ریڈیو پر
 سنتے ہیں؟
 - (2) کیا آپ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ بڑھاپے کو لوگوں کو فضول خرچی سے روک
 دینا چاہیے؟
 - (3) کیا آپ عام روٹین سے بوریت کا شکار ہو جاتے ہیں؟
 - (4) کیا آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ گفت و شنید کا آغاز کرنے میں پہل کرنے

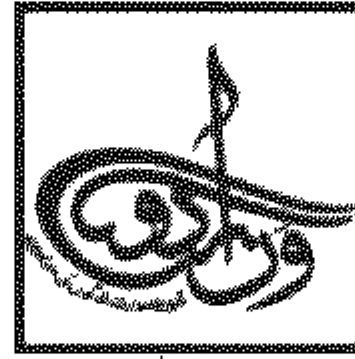
ان کو یاد کرنے میں کچھ وقت صرف کریں۔ اگر آپ چاہیں تو ذہنی تصاویر بھی
 استعمال کر سکتے ہیں..... مثال کے طور پر ایک کتاب ایک بلی کے پیچھے بھاگ رہا ہے اور ایک
 زرافے کی گردن کے گرد ایک سانپ لپٹا ہوا ہے۔

محض چند ایک مشقیں ایسی ہیں جن کے بارے میں یہ امید رکھتا ہوں کہ وہ آپ کو
 باقاعدہ لمبے دورانیے کی یادداشت کو تحریک دینے میں معاون ثابت ہوں گی۔ وہ آپ کی
 یادداشت کو تازگی بخشیں گی اور آپ کی سیکھنے کی اہلیتوں کو اجاگر کریں گی اور تھوڑی بہت
 ترتیب کے بعد آپ ان مہارتوں کو لا شعوری طور پر استعمال کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔
 ان کو حاصل کرنے کے لیے کچھ وقت درکار ہوتا ہے اور آپ کو یہ بھی فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ آپ
 نے کون سی مہارت کو بروئے کار لانا ہے اور کس موقع پر بروئے کار لانا ہے۔ لیکن یہ مہارتیں
 کارگر ثابت ہوتی ہیں۔

آپ کو اپنی یادداشت کو بہتر رکھنے کے لیے مشقیں باقاعدگی سے کرتے رہنا
 چاہیے بالخصوص بڑھاپے کے دوران تاکہ آپ اس کو بدترین حالات کا شکار ہونے سے
 بچا سکیں۔ یادداشت سے متعلق کتب میں دیگر مشقوں کے بارے میں مطالعہ کریں یا پھر اپنی
 مشقیں تخلیق دیں۔

اپنے ذہن کو نئی توانائی بخشنا

مجھے نہیں یاد کہ میں نے یہ چھوٹی سی نظم کہاں پڑھی تھی!
 لیکن مجھے اتنا یاد ہے کہ کئی برس قبل میں نے یہ چھوٹی سی نظم پڑھی تھی۔ میں نے
 اس نظم کو سنبھال رکھا تھا کیونکہ میرا خیال ہے کہ یہ میرے نظریے کو بیان کرتی ہے بلکہ اسے
 بخوبی بیان کرتی ہے۔
 نظم درج ذیل ہے۔



میں سہولت محسوس کرتے ہیں؟

(5) کیا آپ اس نظریے کے تحت چیزوں کو سنبھال کر رکھتے ہیں کہ کہیں بعد میں آپ کو ان کی ضرورت محسوس ہوگی؟

(6) کیا آپ تخلیقی سوچ کے حامل ہیں اور دن بھر اپنے ذہن کا استعمال کرتے رہتے ہیں؟

(7) آپ کس قدر بہتات کے ساتھ سائنس..... ادب..... فلسفہ یا اس قسم کی دیگر کتب کا مطالعہ کرتے ہیں؟

(8) عام طور پر کیا آپ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ لوگ جب بوڑھے ہو جاتے ہیں تو ان کی یادداشت ان کے قابو میں نہیں رہتی؟

(9) کیا آپ اپنے آپ کو درج ذیل امور میں ہونے والی تازہ ترین ترقیات سے مطلع رکھتے ہیں۔

سائنس..... فیشن..... سیاست..... بین الاقوامی امور؟

(10) آپ کیسا محسوس کرتے ہیں جب آپ نیا ویڈیو ریکارڈر..... نیا کمپیوٹر..... نیا موبائل فون یا اس قسم کی کوئی نئی چیز استعمال کرتے ہیں؟

تبصرے

اگر آپ اپنے آپ کو قومی اور بین الاقوامی حالات سے باخبر رکھتے ہیں تو آپ کے اس عمل یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ اپنے ارد گرد کی دنیا میں صحت مندانہ دلچسپی رکھتے ہیں اور اس طرح آپ کا ذہن بخوبی تحریک پاتا رہتا ہے۔ آپ خبریں دیکھتے اور سنتے رہیں اور مابعد اپنے جیون ساتھی یا کسی دوست کے ساتھ ان پر تبصرہ بھی کیا کریں۔ دوسری جانب یہ طریقہ اختیار کریں کہ ہفتے میں ایک دن ذرائع ابلاغ سے چھٹی کریں۔ اخبارات کے مطالعہ سے پرہیز کریں یا ٹی وی دیکھنے سے پرہیز کریں تاکہ آپ اپنے ذہن کو آرام بہم پہنچا سکیں اور یہ آرام آپ اسے مسلسل سنی یاد دیکھی جانے والی خبروں اور اشتہارات سے پہنچا سکیں۔

بہت سے معمر افراد بشمول ایسے افراد جن کی عمر 85 برس سے تجاوز کر چکی ہے..... ایسے لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ زندگی دانشورانہ محرک واقعات سے بھری پڑی ہے اور اس سے بھرپور لطف اٹھانا چاہیے۔ یہ رویہ ایک تیز تر ذہن کی تخلیق کا فریضہ انجام دیتا ہے اور بوریٹ سے دور رکھتا ہے۔

سماجی خصوصیات مثلاً گفت و شنید کی صلاحیتوں کا زنگ آلود ہونا اور چیزوں کو غیر ضروری طور پر سنبھالے رکھنا ذہن کے عمر رسیدہ ہونے کی ابتدائی علامات بھی ہو سکتی ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایک ذہن جن کو تحریک میسر آتی رہتی ہے اور جسے باقاعدگی کے ساتھ چیلنج درپیش رہتا ہے وہ بہت زیادہ بڑھاپے کی عمر میں بھی اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ ذہن کو تحریک دینے والی کارگزاریاں انتہائی سادہ بھی ہو سکتی ہیں..... مثلاً

◆ اس امر پر سوچ بچار کریں کہ آپ اپنے سنگ روم کے فرنیچر کی ترتیب خود کیسے کر سکتے ہیں؟

◆ اپنے مقامی اخبار کو کسی ایسے مسئلے پر خط تحریر کریں جو آپ کے نزدیک اہمیت رکھتا ہو۔

◆ ایک نئے جزوقتی یا شبینہ کورس کا آغاز کریں۔

◆ زیر نظر کتاب کا مطالعہ ختم کرنے کے بعد مجھے اپنے تبصرے کے ہمراہ ایک طویل خط تحریر کریں۔

کتابوں کا مطالعہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو نئی چیزیں سیکھنے سے دلچسپی ہے جو بذات خود آپ کے ذہن کو فعال رکھنے کی ایک کارگر تدبیر ہے۔ آپ باقاعدگی کے ساتھ ایسی کتب کا مطالعہ کریں جو آپ کو تحریک دینے والی ہوں۔ کئی ایک کتب ایسی بھی ہوں گی جن میں آپ کو وہ تدابیر میسر آئیں گی جن کے تحت آپ بخوبی بڑھاپے کا سدباب کر سکتے ہوں گے اور آپ کو اپنی صحت برقرار رکھنے میں معاونت میسر آئے گی۔

تاہم اپنے ذہن کو ضرورت سے زیادہ تحریک بھی نہ دیں۔ کیونکہ اس طرح



- ◆ یہ آپ کو بڑا اعتماد بناتی ہیں اور آپ اپنے بڑھاپے کے ساتھ مثبت انداز میں نپٹنے کے قابل ہوتے ہیں۔
- ◆ یہ فاضل دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کو زائل کرتی ہیں اور جسم کی کچھ نفسیاتی کارگزاریوں کو اعتدال پر لاتی ہیں۔
- ◆ یہ کچھ کارگزاریوں کو تیز تر کرتی ہیں مثلاً یہ جذبات کو باقاعدہ بناتی ہیں..... سوچنے کے عمل کو تازگی بخشتی ہیں اور اسے صاف شفاف بناتی ہیں..... نقطہ نظر میں بہتری لاتی ہیں اور ذہانت کو قابل تعریف حالت میں رکھتی ہیں۔

مثبت سوچ

ذہنی مشق کی ایک طرز مثبت سوچ بھی ہے۔ اس کی مثالیں ذیل میں بیان کی گئی ہیں۔ مثبت سوچ غالباً ایک قابل قدر کارگزاری ہے جسے آپ بڑھاپے کے سدباب کے لیے انجام دے سکتے ہیں۔

مثبت سوچ کی مشق کا آغاز کرنے کے لیے آپ کو درج ذیل کئی ایک کام کرنے ہوں گے۔ پہلے آپ یہ جانچ کریں کہ آپ کو اپنی بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ کس چیز کی زیادہ فکر ہے..... زیادہ تردد ہے۔ آپ کس چیز سے زیادہ خائف ہیں۔ ان بیانات پر نشان لگائیں جو آپ پر لاگو ہوتے ہیں..... جن کا اطلاق آپ پر ہوتا ہے۔

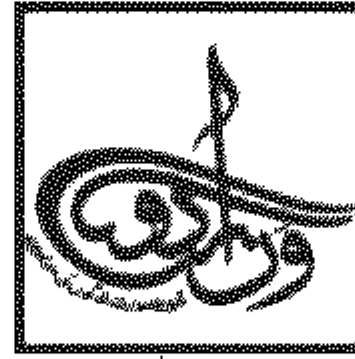
میں اپنی بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ ان امور سے خائف ہوں۔

- ◆ بیماریوں کا خوف (سرطان..... بہرہ پن وغیرہ وغیرہ)
- ◆ آمدنی کا سلسلہ موقوف ہونے یا جاب سے محروم ہونے کا خوف
- ◆ تنہائی کا خوف
- ◆ درد اور تکلیف کا خوف

- ◆ موت کا خوف
 - ◆ بوڑھے لوگوں کے گھر میں مقیم ہونے کا خوف
 - ◆ جھریوں..... سفید بالوں..... بالوں سے محروم ہونے کا خوف
 - ◆ کمزوری کا خوف
 - ◆ دوسروں پر بوجھ بننے کا خوف
 - ◆ غیر ضروری ہونے کا خوف
 - ◆ یادداشت کھو بیٹھنے کا خوف / ذہانت سے محروم ہونے کا خوف
 - ◆ بے کار ثابت ہونے کا خوف
 - ◆ مرتبہ کھو جانے کا خوف
 - ◆ مستعدی اور قابلیت کھو جانے کا خوف
 - ◆ جیون ساتھی / دوست کھو جانے کا خوف
 - ◆ آزادی چھین جانے کا خوف
 - ◆ ایک بچے کے موافق تصور کیے جانے کا خوف
 - ◆ اگر مزید خوف آپ کے ذہن کے کسی گوشے میں پنہاں ہیں وہ بھی ضبط تحریر میں لائیں؟
- اپنے جوابات کو ذہن میں محفوظ رکھیں جبکہ آپ درج ذیل مشقوں کا مطالعہ کر رہے ہوں اور دیکھیں کہ کیا وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ اپنے خوف پر قابو پانے میں کامیاب ہوئے ہیں۔

آرام اور سکون

آپ دفعتاً ہی ذہنی ورزشوں کی سرانجام دہی میں گمن نہ ہو جائیں بلکہ پہلے وارم اپ ہونے کی کوشش کریں۔ آپ آرام و سکون بہم پہنچانے والی ورزشوں سے ایسا کر سکتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کو کس طرح کا آرام اور سکون درکار ہے۔ آپ



آرام اور سکون کے لیے کوئی کام سرانجام دے سکتے ہیں..... کتاب کا مطالعہ کر سکتے ہیں..... یا اپنی کسی انفرادی صلاحیت سے آرام اور سکون حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن آپ کو آرام اور سکون کے حصول کی بے حد ضرورت ہے تاکہ آپ ان مشقوں سے خاطر خواہ استفادہ کر سکیں۔ درج ذیل مشقوں کو آپ بغور پڑھیں اور یہ یقین دہانی حاصل کریں کہ آپ وہ سب کچھ سمجھ چکے ہیں جو کچھ آپ نے سرانجام دینا ہے۔ آپ ان مشقوں میں غلغل اندازی ہرگز نہ ہونے دیں اور ہر چند منٹ بعد ان کا مطالعہ نہ شروع کر دیں بلکہ ایک ہی مرتبہ اچھی طرح پڑھ کر انہیں ذہن نشین کرنے کی کوشش کریں۔

آرام اور سکون کے حصول کی بہترین مشقوں میں سے ایک مشق درج ذیل ہے اگرچہ میں یہ کہنے میں کوئی عار محسوس نہیں کرتا کہ اس میدان کے کچھ ماہرین اس طریقہ کار کے ساتھ اتفاق نہیں کرتے۔

◆ کسی تہا کمرے میں فرش پر دراز ہو جائیں۔ اس کمرے کی لائٹ ہلکی ہونی چاہیے۔ آپ کو اپنے آپ کو آرام دہ اور گرم محسوس کرنا چاہیے۔ آپ کے لمبوسات ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئیں۔ آپ اپنے جوتے اور چشمہ اتار دیں۔ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور چند منٹوں کے لیے پرسکون ہو جائیں۔

◆ اب اپنے اعصاب کو پرسکون بنانے کی کوشش کریں۔ اپنے پاؤں سے آغاز کریں۔ اپنے پاؤں کے پنجوں کو اٹٹھن کا شکار کریں اور چند سیکنڈ تک انہیں اس اٹٹھن کا شکار رہنے دیں۔ اس کے بعد اس اٹٹھن کو رفع کریں اور فرق کو محسوس کریں۔ ایک مرتبہ پھر اس عمل کو دہرائیں۔

◆ اپنے پاؤں کو مضبوطی کے ساتھ فرش کے ساتھ دبائیں اور اپنے اعصاب میں عود کر آنے والی تخیلی کو محسوس کریں۔ چند سیکنڈ کے بعد پرسکون ہو جائیں اور اس فرق کو محسوس کریں جو آپ کے آپ نے دباؤ..... کھنچاؤ..... تناؤ اور پرسکون حالت کے دوران محسوس کیا تھا۔ اس عمل کو ایک مرتبہ پھر دہرائیں۔

◆ اپنے گھٹنوں کے پچھلے حصوں کو فرش کے ساتھ اس طرح دبائیں کہ آپ کی

ایڑیاں فرش سے اوپر اٹھ جائیں۔ اپنی رانوں میں دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ محسوس کریں اور مابعد اس کو رخصت ہونے دیں۔ اس عمل کو ایک مرتبہ پھر دہرائیں اور اعصاب کی پرسکون حالت کو محسوس کریں۔

◆ اپنے شکم کو اس قدر اندر کی جانب کھینچیں جس قدر آپ کھینچ سکتے ہوں۔ اس کے بعد اس عمل کو موقوف کر دیں اور مابعد اس عمل کو ایک مرتبہ پھر دہرائیں۔

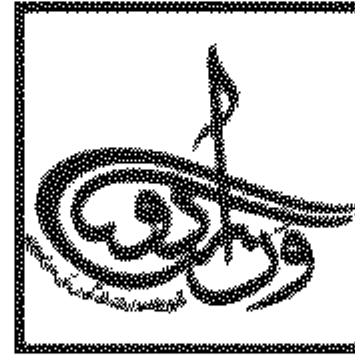
◆ اپنی کہنیوں کو اپنے کندھوں کی جانب جھکاتے ہوئے رکھیں اس کے بعد اس عمل کو موقوف کر دیں اور مابعد اس عمل کو ایک مرتبہ پھر دہرائیں۔

◆ کندھوں کی جانب متوجہ ہوتے ہوئے ان کو اپنے کانوں کی جانب دھکیلیں..... چند سیکنڈ تک اس صورت حال کو برقرار رکھیں۔ اس کے بعد چھوڑ دیں..... اس عمل کو دہرائیں اور دباؤ..... کھنچاؤ..... تناؤ اور حالت سکون کے درمیان فرق کو محسوس کریں۔

◆ اپنے سر کو فرش سے اوپر اٹھائیں۔ چند سیکنڈ تک اسے اوپر اٹھائے رکھیں۔ اس کے بعد آرام کریں اور اس عمل کو ایک مرتبہ پھر دہرائیں۔

◆ اپنے ہونٹوں کو اٹٹھن کا شکار کریں اور مسکرانے کی کوشش کریں۔ یہی عمل اپنی آنکھوں کے ساتھ بھی کریں..... اپنی آنکھیں مضبوطی کے ساتھ بند کر لیں اور اس کے بعد ڈھیلی چھوڑ دیں۔ ایک مرتبہ پھر اس عمل کو دہرائیں۔

◆ پیشتر اس کے کہ آپ آرام اور سکون کے حصول کے اس اجلاس کو ختم کریں اپنے ذہن کو ایسے حالات مہیا کریں کہ وہ برق رفتاری کے ساتھ آپ کے جسم کی جانچ کر سکے۔ پاؤں سے آغاز کرتے ہوئے اپنی رانوں..... سرین..... شکم..... ہاتھ..... کہنیاں..... کندھے اور چہرے کی جانچ کرتے چلے جائیں۔ آپ ذہنی



طور پر یہ پڑتال کریں اور یہ یقین دہانی حاصل کریں کہ آپ کے جسم کے یہ تمام اعضاء ہنوز حالت آرام اور سکون میں ہیں اور سکون محسوس کر رہے ہیں۔ اب آپ ذہنی مشقوں کے لیے تیار ہیں جو کہ ذیل میں بیان کی جا رہی ہیں۔ یہ بہتر ہے کہ آپ فرس سے اٹھنے سے پہلے چند منٹ تک انتظار کر لیں کیونکہ آپ کا بلڈ پریشر کم ہوگا اور اگر آپ فوراً اٹھ کھڑے ہوئے تو آپ اپنے آپ کو غنودگی کی حالت میں محسوس کریں گے۔

درج ذیل ذہنی مشقیں ہر اس فرد کے لیے سود مند ہیں جس کی عمر 25 برس سے زائد ہے اور وہ بڑی حد تک صحت مند واقع ہوا ہے۔ اگر آپ کسی نفسیاتی بیماری کا شکار ہیں تو آپ کے لیے بہتر ہے کہ آپ ان مشقوں سے پہلے اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

مثبت دعویٰ

درج ذیل دعوے..... اگر آپ ان میں سے کسی ایک کو دن میں کئی بار دہراتے رہیں گے تو عین ممکن ہے کہ یہ آپ کے لاشعور کی رکاوٹوں کو عبور کرتا ہوا آپ کے دماغ کو پیغام بہم پہنچادے۔

یہ دعوے مثبت ہونے چاہئیں اور زمانہ حال میں ہونے چاہئیں۔ مثال کے طور پر آپ یہ دہرائیں گے کہ:

”میں پُر یقین ہوں“

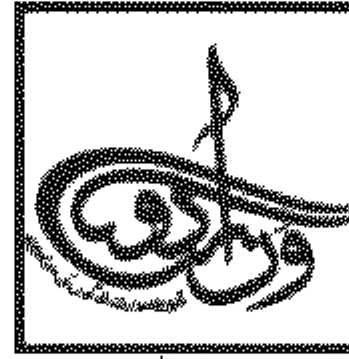
اور یہ نہیں دہرائیں گے کہ:

”میں پُر یقین ہوں گا“

جملے مختصر اور سادہ منتخب کریں۔

ایک بہترین آئیڈیا یہ ہے کہ آپ اپنے دعوے تحریر کر لیں اور ایک دن میں 30 یا 40 مرتبہ دہرائیں بجائے اس کے کہ آپ اسے ذہنی طور پر دہرائیں۔

اگر آپ اس پریشانی کا شکار ہیں کہ آپ کو کون سا جملہ استعمال کرنا چاہیے تو آپ



یہ کہیں کہ:

میں بوڑھا ہونے کے خدشے کا شکار ہوں کیونکہ..... (فہرست) آپ اپنے جوابات کو مثبت دعویٰ کی بنیاد بنا سکتے ہیں۔

مثبت دعوؤں کی چند مثالیں درج ذیل ہیں:

- ◆ میں زندگی سے محبت کرتا ہوں اور زندہ رہنے سے بھی محبت کرتا ہوں۔
- ◆ میں پر اعتماد ہوں کہ میں بہت برسوں تک زندہ رہوں گا۔
- ◆ مجھے معاشرے کے لیے گراں قدر کارنامے سرانجام دینے ہیں۔
- ◆ میں ہمیشہ دوسروں کے مقابلے میں نو جوان دکھائی دیتا ہوں۔
- ◆ میں آج کے دن میں خوش رہتا ہوں کیونکہ اس دن میں اس قدر بھرپور نو جوان ہوں کہ اس قدر بھرپور پھر نو جوان کبھی نہ ہوں گا۔
- ◆ میں کسی بھی عمر میں اپنے آپ کو قبول کرتا ہوں۔
- ◆ میں اس اتنے لمبے عرصے تک صحت مند رہوں گا جتنے لمبے عرصے تک صحت مند رہنا میرے لیے ممکن ہوگا۔
- ◆ میں چیزوں کو بہتر طور پر سمجھتا ہوں۔
- ◆ میری عمر..... برس ہے اور یہ ایک عمدہ بات ہے۔
- ◆ خدا کا شکر ہے کہ مجھے وہ مسائل لاحق نہیں ہیں جو مسائل نو جوانوں کو لاحق ہوتے ہیں۔
- ◆ سائنس کی نئی دریافتیں موجود ہیں جو میری معاون ثابت ہوں گی بشرطیکہ مجھے ان سے استفادہ کرنے کی ضرورت پیش آئی۔
- ◆ ماضی بیت چکا ہے۔ میری نگاہ مستقبل پر مرکوز ہے۔
- ◆ مجھے زعمہ رہنے کے لیے درکار ہر چیز میسر ہے۔
- ◆ مجھے مرنے کی کوئی خواہش نہیں ہے۔

”میں بوڑھا ہونے کے خدشے کا شکار ہوں“

خلیے آپ کے کمزور اور تباہ شدہ خلیوں کے ساتھ برسرِ پیکار ہیں۔ آپ کے جسم میں توانائی عود کر آتی ہے۔

ان تباہ شدہ خلیوں کے بارے میں سوچیں جن کی مرمت کی جا رہی ہے اور آپ کے جسم کا تمام زہریلا مواد نکال باہر کیا جا رہا ہے۔ سائنس دان آپ کو طاقتور ٹیکے لگا رہے ہیں جو طاقتور کیمیکلز پر مشتمل ہیں تاکہ وہ آپ کے مرمت شدہ جسم کے لیے معاون ثابت ہوں۔“

”آپ اپنے جسم کے کسی ایسے مخصوص حصے پر بھی اپنی تصوراتی توجہ مبذول کر سکتے ہیں جس پر بڑھاپے کے آثار زیادہ واضح ہیں..... یا آپ اپنے تمام جسم کو نئی توانائی سے ہمکنار کرنے کی کوشش سرانجام دے سکتے ہیں۔“

”بالآخر آپ کا جسم جیت سے ہمکنار ہوتا ہے اور اپنے آپ کو صحت مند اور مضبوط محسوس کرتا ہے۔ اس وقت تک، دن کے وقت خواب دیکھنا جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ مکمل طمانیت محسوس کرنے لگیں۔“

”تھوڑی دیر تک انتظار کریں اور مابعد آرام سے اٹھ کھڑے ہوں۔“

اس مثال کے مطابق..... آپ کو شکست و ریخت کے شکار عمر رسیدہ خلیوں کو کمزور تصور کرنا چاہیے اور سائنس دانوں کو مضبوط اور اہل تصور کرنا چاہیے۔ سائنس دان اور ان کا علاج یقینی فتح سے ہمکنار ہوگا اور کمزور اور عمر رسیدہ خلیے ناکامی اور شکست سے دوچار ہوں گے۔ سائنس دانوں کی بجائے کچھ لوگ خدا کا تصور کرنے کو ترجیح دیتے ہیں یا کسی اور ایسے تصور کو ترجیح دیتے ہیں جن کا تعلق طاقت اور دانشوری سے ہو (فطرت ماں وغیرہ) روزانہ کم از کم پانچ منٹ تک دن کے وقت مثبت خواب دیکھتے رہیں۔

اس سلسلے کی فہرست کی ایک مثال کچھ یوں بھی ہو سکتی ہے کہ:

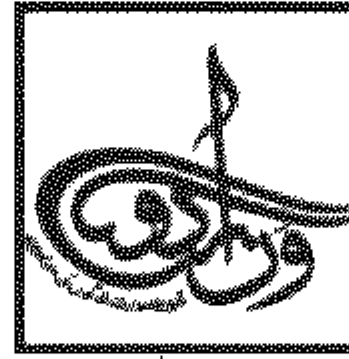
مجھے سرطان کی بیماری لاحق ہونے کا کوئی خدشہ نہیں ہے۔

دن کے وقت مثبت خواب دیکھنا

آرام و سکون کے بنیادی دورانیے کے بعد جبکہ آپ خاموشی کے ساتھ کہیں نہ کہیں پرسکون انداز میں بیٹھے ہوں..... اپنے تصور کو کھلا اور آزاد چھوڑ دیں۔

آپ کسی بھی منظر کے بارے میں تصور کر سکتے ہیں۔ مگر اس کا جنرل آئیڈیا یہ ہونا چاہیے کہ آپ کا جسم عمر رسیدگی کے منفی اثرات سے جنگ کر رہا ہے۔ مثال کے طور پر:

”یہ تصور کریں کہ آپ کسی ہسپتال کے خاموش کمرے میں براجمان ہیں..... اب یہ تصور کریں کہ آپ اپنے جسم کو ہسپتال کے اسی کمرے میں چھوڑے ہوئے ہیں اور آپ اپنے اوپر ہواؤں میں تیر رہے ہیں۔ اپنے تمام تر تفکرات اور مسائل اپنے جسم کے ساتھ ہی چھوڑ دیں۔ تصور کریں کہ دروازہ کھلتا ہے اور بہت سے سائنس دان سفید کوٹوں میں ملبوس اندر داخل ہوتے ہیں اور آپ کے جسم پر کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ آپ کے جسم سے بڑھاپے کے تمام تر خلیے نکال باہر کرتے ہیں اور بڑھاپے کے تمام تر بڑے اثرات زائل کر دیتے ہیں (جھریاں..... سفید بال..... بیماریاں وغیرہ وغیرہ) آپ کو کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی بلکہ آپ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ آپ بہتر محسوس کر رہے ہیں۔ یہ سائنس دان آپ کے جسم سے تمام تر غیر فطری چیزیں دور کرنے اور ان کی مرمت میں مصروف رہتے ہیں۔ آپ کا مدافعتی نظام مضبوط تر ہوتا چلا جا رہا ہے اور آپ کے صحت مند



وقت کے بارے میں سوچیں جبکہ آپ ایک بچے تھے یا لڑکپن کے دور میں تھے۔ ان تمام واقعات اور صورت حال کو اپنے ذہن کے نقشے پر ابھاریں جو اس دور سے وابستہ تھی اور آپ کے ذہن کے کسی نہ کسی گوشے میں محفوظ ہے۔ آپ کی ناتجربہ کاری..... مستقبل کے بارے میں آپ کے تمام تفکرات..... اسکول کے مسائل..... آپ کی شرمیلی طبیعت..... آپ کی غلطیاں..... غیر یقینی صورت حال..... آپ کی ناکامیاں۔

کیا آپ دوبارہ ان تجربات سے گزرنے کے متمنی ہیں؟

جس قدر مسائل یا تکلیف دہ تجربات کے بارے میں آپ سوچ سکتے ہیں آپ ضرور سوچیں۔

چند منٹ کے بعد اپنے حال کے بارے میں سوچیں اور دونوں کے فرق پر غور کریں۔ اب آپ عقل مند ہیں..... زیادہ اعتماد ہیں..... اپنے آپ کے بارے میں زیادہ پر اعتماد ہیں اور زیادہ تجربہ کار ہیں۔

وہ مشقیں جن سے پہلے آرام و سکون کے حصول کی ضرورت نہیں ہوتی وہ درج ذیل ہیں۔

اپنے آپ سے مثبت گفتگو کرنا

ہر صبح آپ آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور اپنے اوپر ایک نظر ڈالیں۔ اپنے آپ سے مثبت اور جوش، جذبے اور ولولے سے بھرپور انداز میں کہیں کہ:

”السلام علیکم.....“ (نام)

”ہم آج ایک عمدہ دن گزاریں گے اور بھرپور زندگی سے لطف اندوز ہوں گے۔“

یا

”آج ہم کوئی نہ کوئی دلچسپ کام کریں گے اور پر لطف دن گزاریں گے۔ آج ہمارے ساتھ بہت سے دلچسپ واقعات پیش آئیں گے۔“

ذاتی ترغیب

آج 10 یا 20 برس بعد کے بارے میں سوچیں۔

آپ اس وقت کیسے دکھائی دیں گے؟

کیا آپ بدتر دکھائی دیں گے؟

کیا آپ کسی بیماری میں مبتلا دکھائیں دیں گے؟

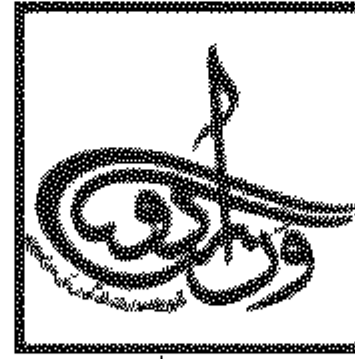
عین ممکن ہے کہ ایسا ہو مگر دوسری طرف آپ زیادہ تجربہ کار ہوں گے۔ آپ کے موجودہ مسائل ہرگز نہ ہوں گے اور آپ صحت مند اور توانائی سے بھرپور محسوس کر رہے ہوں گے۔

فرض کریں کہ آپ مکمل طور پر مطمئن ہیں۔ آپ کے پاس آپ کے پسندیدہ مشغلے کے لیے کافی زیادہ وقت موجود ہے اور کام کرنے کے لیے بھی کافی وقت موجود ہے اگر آپ ایسا کرنے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔ آپ ہنوز اپنے آپ کو مضبوط..... توانا..... اور تروتازہ محسوس کرتے ہیں اور اپنے آپ کو ”بوڑھا“ تسلیم کرنے کو تیار نہیں ہیں۔ آپ کے پاس سفر کرنے کا وقت موجود ہے اور آپ جو کچھ بھی کرنا چاہتے ہیں کر سکتے ہیں اپنی موجودہ زندگی کے دباؤ کے بغیر۔

جو زندگی آپ کا انتظار کر رہی ہے آپ اس کے بارے میں اپنے آپ کو خوش کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ اپنے آپ میں نئی توانائی محسوس کریں تب اس اجلاس کو برخاست کر دیں۔

نوجوانی مخالف مراقبہ

جب آپ پرسکون حالت کا شکار ہوں..... تب آپ پیچھے مڑ کر سوچیں..... اس



یہ مشق آپ کے سوچ بچار کے عمل کو تقویت بہم پہنچائے گی اور آپ کے ذہن کو بھی تیز کرے گی۔

اشیاء کے استعمال کا ٹیسٹ

اس مشق کے تحت آپ روزمرہ اشیاء صرف کے وہ کام تحریر کریں گے جو عام معمول سے ہٹ کر ہوں گے اور جس قدر کام آپ تحریر کر سکتے ہوں گے آپ اسی قدر تحریر کریں گے۔ مثال کے طور پر آپ ایک شرٹ کے وہ پانچ کام تحریر کریں جو معمول سے ہٹ کر ہوں۔

- ◆ اس کو دھوپ میں سر ڈھانپنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ◆ اس کو پٹی باندھنے کے کام میں لایا جاسکتا ہے۔
- ◆ اس کی مدد سے آگ جلانی جاسکتی ہے۔
- ◆ اسے ایک ڈسٹر کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ◆ اس کے ساتھ فرش سے پانی صاف کیا جاسکتا ہے۔
- ◆ دیگر اشیاء میں درج ذیل اشیاء شامل ہو سکتی ہیں:-

(1) قلم (پن) (2) کرسی

(3) ایک گگ (4) ایک جوتا

اس ورزش / مشق کو تنہا بیٹھ کر کریں یا دوستوں کے گروپ کے ساتھ بیٹھ کر کریں۔ اس مشق کو ہفتے میں تین بار دہرائیں اور ہر مرتبہ 10 تا 5 منٹ اس پر صرف کریں۔ یہ مشق آپ کے سوچنے کے عمل کو تیز کرتی ہے اور آپ کی تخلیقی قوت کو بڑھاتی ہے۔

ذہن کو جلا بخشنے والی تربیت

اس مشق کے لیے آپ کو اس امر کی ضرورت ہے کہ آپ اختلافی موضوع پر فیصلہ کر سکیں اور مابعد کیس کے دلائل اپنی رائے کے برعکس دیں۔

گے۔“

یہ سب کچھ آپ روزانہ محض 30 سیکنڈ تک کے لیے کریں۔ اگر ممکن ہو تو یہ آواز بلند بولیں۔ عین ممکن ہے کہ اس طرح آپ کے گھر کے دیگر مکین یہ سمجھیں کہ خدا نخواستہ آپ پاگل ہو گئے ہیں۔ لیکن تھوڑی ہی دیر بعد آپ اپنے اس طرز عمل کے نتائج سے حیران ہوئے بغیر نہ رہیں گے۔

رہنما توجہ کی مہارت

کسی بے مقصد اور بلا سوچے سمجھے لفظ کے بارے میں سوچیں اور اس لفظ کا آخری حرف لیتے ہوئے ایک ایسا لفظ سوچنے کی کوشش کریں جن کا آغاز اس لفظ کے آخری حرف سے ہو جو آپ نے سوچا تھا۔

مثال کے طور پر:

- ◆ کاغذ
- ◆ زرد
- ◆ روبوٹ
- ◆ پانی

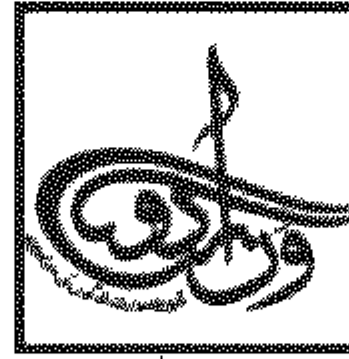
ان الفاظ کے آخری حروف لے کر ان سے نئے الفاظ بنانے کی کوشش کریں۔ مثلاً کاغذ کا آخری حرف ”ز“ ہے۔ ”ز“ سے نیا لفظ بنانے کی کوشش کریں۔

اگر آپ اپنے ذہن کو حقیقت میں تیز کرنا چاہتے ہیں تو آپ ہر لفظ کو ایک بار سے زیادہ استعمال کرنے سے پرہیز کریں اور اتنی جلدی لفظ تجویز کریں جتنی جلدی آپ کر سکتے ہیں۔ جب آپ زیادہ پر اعتماد ہو جائیں تو آپ مخصوص کیٹیگری سے متعلق الفاظ تجویز کرنا شروع کریں۔ مثلاً

- ◆ نام
- ◆ ممالک
- ◆ گاڑیوں کے بنانے والے
- ◆ ممالک کے دارالحکومت

وقت نوٹ کریں اور دیکھیں کہ آپ دو منٹ کے اندر اندر کتنے الفاظ تجویز کر سکتے

ہیں۔



کریں۔ ایک فائل بنائیں جس میں اپنے ماضی کے نوٹو گراف..... خطوط..... سٹیٹیکٹ وغیرہ لگائیں جو آپ کو آپ کے ماضی کی یاد دلاتے ہوں۔

اس طرح آپ اپنے ماضی کی کامیابیاں یاد کرنے کے قابل ہوں گے اور آپ پر یہ امر ثابت ہوگا کہ آپ کی زندگی ایک بے کار زندگی نہیں رہی ہے۔ آپ نے بہت سی کامیابیاں حاصل کی ہیں۔

آپ کو یہ سب کچھ کسی دوسرے کو دکھانے یا بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ سب کچھ آپ کے اپنے استعمال کے لیے ہے۔ تاہم اگر آپ کو یہ سب کچھ خوشی اور راحت سے بہرہ مند کرے تو آپ اسے دوسروں کو بھی دکھا اور بتا سکتے ہیں۔

ایسے مثبت واقعات شامل کریں جن کے بارے میں آپ سوچ سکتے ہیں مثلاً چھٹیاں..... اہم خطوط..... انعامات..... مشاغل..... مالی کامیابیاں..... کھیلوں کے انعامات وغیرہ وغیرہ۔ اپنی موجودہ زندگی کو بھی اسی طرح فعال بنانے کی کوشش کریں تاکہ آپ مستقبل میں بھی اپنے کامیابیوں میں مزید اضافہ کر سکیں۔ آپ ایک قابل ذکر تاریخ کے علمبردار ہیں..... اس تاریخ کو ہرگز نہ بھولیں۔

تحریک دلانے والی مشقیں

جب ہم ایک لگی بندھی روٹین کے ساتھ چٹ جاتے ہیں تو ہم اپنی روزمرہ زندگی اسی ڈھنگ سے گزارنے کے عادی ہو جاتے ہیں اور ہم نئی معلومات سے محروم رہ جاتے ہیں۔ لہذا نئے تجربات سے روشناس ہونا ہمارے لیے مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ ان معلومات کا نمونہ تبدیل کرنا چاہتے ہیں جو آپ کے ذہن کی جانب سفر کرتی ہیں تو آپ معمول سے ہٹ کر کچھ نہ کچھ ضرور کریں۔

مثال کے طور پر ایک ماہ میں ایک یا دو مرتبہ کچھ "ٹیکنالوجی۔ فری" دن گزاریں اور یہ ارادہ کریں کہ اگر ممکن ہو سکے تو جدید ٹیکنالوجی کے سہارے کے بغیر آپ چند روز گزاریں گے۔ کار یا بس میں سفر کرنے کی بجائے پیدل سفر کریں..... کپکے پکائے ماکولات

مثال کے طور پر اگر آپ ہم جنس پسندی کے حمایتی ہیں۔ آپ اس پر ایک مضمون/مقالہ تحریر کریں یا کسی دوست کے ساتھ اس موضوع پر بحث مباحثہ کریں اور اس کے نقصانات پر روشنی ڈالیں۔ اس پر تنقید کریں۔ اس کا تنقیدی جائزہ لیں اور تصویر کے دوسرے رخ کی حمایت میں دلائل ڈھونڈیں۔ آپ نے جو کچھ کہا ہے اس پر اس وقت تک یقین نہ کریں جب تک آپ اس کے حق میں ایسے دلائل پیش نہ کر دیں جو واضح ہوں اور بامقصد ہوں۔

یہ مشق آپ کو ان امور یا ان معاملات پر غور و خوض کے قابل بناتی ہے جن کو آپ نے اپنے ذہن کے کسی تاریک گوشے میں چھپا رکھا ہو۔ یہ آپ کے ذہن کی صفائی کے مترادف ہے اور آپ جس امر سے آشنا نہیں ہیں اس امر کو آپ کی شخصیت کے کھلے گوشے میں لاتی ہے۔

اسی طرح کی ایک اور مشق/ورزش یہ ہے کہ آپ کبھی کبھار اس کتاب یا رسالے کا مطالعہ کریں جس کا مطالعہ عام طور پر آپ نہیں کرتے۔

مثال کے طور پر اگر آپ مرد ہیں تو آپ ہر دو ماہ بعد خواتین کے رسالے کا مطالعہ کریں (کچھ مرد حضرات ہر ہفتے یہ کام سرانجام دیتے ہیں۔)

اگر آپ ایک پشتر ہیں تو آپ نوجوانوں کے رسالے کی ورق گردانی کریں۔ یہ کوشش کریں کہ آپ کسی مختلف چیز کا انتخاب کریں..... کسی ایسی چیز کا انتخاب کریں جو آپ کو ایک مختلف روشنی میں چیزوں کو دیکھنے پر مجبور کرے۔

اپنے ماضی پر غور و خوض کرنا

آپ کو اس مشق کے لیے زیادہ وقت مختص کرنا اس مشق کو سرانجام دینے کی کوشش کرنی ہوگی۔

آپ ایک نوٹ بک استعمال کریں گے..... اس نوٹ بک پر اپنے ماضی کے مثبت واقعات درج کریں۔ جس قدر زیادہ واقعات آپ درج کر سکتے ہیں انہیں درج



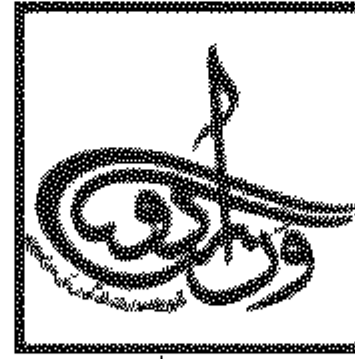
کھانے کی بجائے کچھ سبزیاں کھائیں..... ٹیلی وپژن دیکھنے کی بجائے مطالعہ کریں..... ٹیلی فون کرنے کی بجائے دوستوں اور عزیزوں کو خطوط ارسال کریں..... ریڈیو سننے کی بجائے کسی کے ساتھ گفت و شنید کریں۔

آپ کا یہ عمل آپ کے ذہن کو تحریک بخشنے گا اور آپ زندگی کی نئی راہوں سے آشنا ہوں گے اور ان چیزوں سے آپ دور رہیں گے جن کے آپ عادی بن چکے ہیں۔ اس طرح آپ یہ سوچنے کے قابل ہوں گے کہ آپ کسی نئی صورت حال کے ساتھ کس طرح نپٹ سکتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کا ذہن جدید ٹیکنالوجی کی اس مدد اور معاونت کے بارے میں سوچنے کے لیے فاضل کارکردگی کا مظاہرہ کرے گا جس مدد سے آپ اس مشق کے دوران محروم رہیں گے۔

تخلیق کاری کی مشق

اس مشق کی سرانجام دہی کے پیش نظر آپ کسی کتاب سے کوئی کہانی پڑھیں۔ آپ کسی اخبار سے بھی کوئی نہ کوئی کہانی پڑھ سکتے ہیں یا کسی رسالے سے بھی پڑھ سکتے ہیں۔ اس کے بعد اس کہانی پر غور و خوض کریں اور آپ کا یہ غور و خوض محض چند منٹ تک محدود ہونا چاہیے۔ اس کے بعد درج ذیل نکات تحریر کریں یا کسی دوست کے ساتھ زیر بحث لائیں۔

- ◆ اگر آپ ایک فلم ڈائریکٹر ہوتے تو آپ اس کہانی کو کس طرح ایک فلم کے طور پر پیش کرتے؟
- ◆ آپ اس کہانی کے تصورات کیسے بیان کرتے اور اس کہانی کے کون سے حصے نظر انداز کر دیتے کیونکہ وہ فلم کے طور پر کرنے کے لیے موزوں نہ تھے؟
- ◆ آج کل کے مصروف اداکاروں میں سے کون سے اداکار آپ کی اس تصوراتی فلم میں کام کرنے کے لیے موزوں ثابت ہو سکتے ہیں؟
- ◆ آپ کس قسم کی موسیقی استعمال کریں گے اور کب استعمال کریں گے؟



بناوٹی مراقبہ

کبھی کبھار اپنے روزمرہ مسائل کے بارے میں سوچنا ترک کر دیں اور اپنے ذہن کو ہر ایک چیز سے پاک کر لیں۔ اپنی توجہ غیر اہم تفصیلات کی جانب مرکوز کریں اور اس بارے میں چند سیکنڈ تک غور و خوض کریں اور اس دوران دوسری کسی چیز کے بارے میں ہرگز نہ سوچیں۔

- ◆ مثال کے طور پر اپنے گھر کی چابی کی بناوٹ پر غور کریں۔
- ◆ غور کریں کہ یہ کیسے بنائی گئی۔
- ◆ اسے کس نے بنایا۔
- ◆ اس کی بناوٹ میں کون سا میٹریل استعمال ہوا۔

اپنے سانس لینے کے عمل پر غور کریں۔ آپ کے ناک سے ہوا آپ کے جسم میں داخل ہو رہی ہے اور باہر نکل رہی ہے..... اس عمل پر غور کریں۔ آپ جو بھی چیز غور و خوض کے لیے منتخب کریں۔ یہ مشق آپ کے ذہن کو یہ تربیت فراہم کرے گی کہ جب کبھی وہ فاضل بوجھ تلے دبا ہوگا اس وقت بھی بہتر کارگزاری کا مظاہرہ کرے گا اور آپ کو اس قابل بنائے گا کہ آپ تفصیلات کی جانب اپنی زیادہ توجہ مرکوز کر سکیں۔

جسمانی ورزش اور ذہن

یاد رکھیں کہ نہ صرف ذہنی ورزشیں ذہن پر اثر انداز ہوتی ہیں بلکہ جسمانی ورزشیں بھی ذہن پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ جسمانی ورزش کے فوائد لامحدود ہیں اور یہ کبھی اختتام پذیر نہیں ہوتے۔ جسمانی ورزش آپ کے جسم کے درج ذیل اعضاء پر اثر انداز ہوتی ہے۔

- ◆ اعصاب
- ◆ پھیپھڑے
- ◆ دل

یہ ورزش درج بالا اعصاب پر اثر انداز ہونے کے علاوہ آپ کے ذہن کو بھی بہترین شکل میں رکھتی ہے۔

یہ کس طرح یہ کام سرانجام دیتی ہے؟

اس کا جواب آسان ہے بشرطیکہ آپ اس امر پر یقین رکھتے ہوں کہ آپ کا جسم آپ کے ذہن پر اثر انداز ہوتا ہے اور آپ کا ذہن آپ کے جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جسمانی ورزش آپ کے اعتماد اور عزت نفس میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ یہ آپ کی تھکاوٹ..... آزرگی اور کھنچاؤ..... تناؤ اور دباؤ کے اثرات کو زائل کرتی ہے۔ مختصر یہ کہ یہ آپ کو ایک خوشگوار احساس سے بہرہ یاب کرتی ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق باقاعدگی کے ساتھ کی جانے والی جسمانی ورزش کے دیگر ذہنی فوائد درج ذیل ہیں۔

- ◆ یہ آپ کے ذہن کو تازہ نگہ بنیشتی ہے۔
- ◆ یہ آپ کے ذہن کو گلوکوز کی سپلائی کی حالت اعتدال پر رکھتی ہے۔ لہذا آپ کا ذہن ذہنی جدوجہد کے دوران بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔
- ◆ باقاعدہ اور اعتدال پسند جسمانی ورزش جسم کے قدرتی دفاعی نظام کو مستحکم بناتی ہے..... خون کے ان سفید ذرات کو تقویت بہم پہنچاتی ہے جو بیماریوں کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔
- ◆ ایسے شواہد بھی موجود ہیں جن کے تحت باقاعدگی سے سرانجام دی جانے والی ورزش کی بدولت ذہن تیز ہو جاتا ہے اور عمر رسیدگی کے باعث یادداشت میں جو خلل واقع ہو جاتا ہے اس کو بھی بحال رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

دماغ اور کمپیوٹر

ہمارا دماغ ایک کمپیوٹر کی مانند ہے۔ یہ بالکل اسی طرح کارکردگی رکھتا ہے جس طرح ایک کمپیوٹر کارکردگی دکھاتا ہے۔ آنکھوں..... کانوں اور دیگر حواس کے ذریعے

معلومات اکٹھی کی جاتی ہیں اور دماغ کو بھیجی جاتی ہیں۔ یہ اعصاب کے ذریعے دماغ تک پہنچائی جاتی ہیں اور دماغ کے مناسب مقامات پر ذخیرہ کی جاتی ہیں اور جب ضروری ہوتا ہے تب دماغ بذریعہ اظہار رائے (بول چال)..... عمل درآمد..... اور تاثرات ان معلومات کی ترسیل کا بندوبست کرتا ہے۔

اگر آپ کی آنکھیں..... کان اور دیگر حواس بہتر حالت میں نہیں ہوں گے تب دماغ میں فیڈ کی گئی معلومات کامل نہ ہوں گی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ ایک بہتر یادداشت اور قابل ذکر دماغ کے حامل ہوں..... آپ کو یہ یقین کرنا چاہیے کہ آپ کو معلومات جمع کرنے کا نظام (یعنی آپ کے حواس) بہتر کارگزاری کے حامل ہوں اور بہتر صورت حال کے حامل ہوں۔

◆ آپ اپنی آنکھیں کھلی رکھیں۔

◆ اپنے کان کھلے رکھیں۔

◆ اپنے ناک کو فعال رکھیں۔

◆ اپنے چھونے کی حس کو بیدار رکھیں۔ اور معلومات اکٹھی کرتے رہیں..... اپنے ارد گرد بسنے والی دنیا کی معلومات اکٹھی کرتے رہیں۔

میں یہاں پر آپ کو کچھ طریقے بتاؤں گا جن کے تحت آپ یہ سب کچھ کر سکتے ہیں مگر ان میں سے کچھ ورزشیں ان لوگوں کے لیے مفید نہیں ہیں جو دل کی تکلیف کے لیے دوا کھاتے ہیں۔ ایسے لوگ پہلے اپنے معالج سے رجوع کریں۔

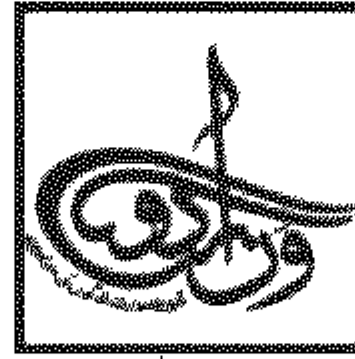
نظر

عمر کے ساتھ نظر کس طرح تبدیل ہوتی ہے۔

بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ ہماری نظر بھی کمزور پڑ جاتی ہے اور ہم آنکھ کی مختلف

بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ نظر میں جو تبدیلی واقع ہوتی ہے آپ اس میں کسی طرح



بہتری لاسکتے ہیں۔

◆ اپنے آنکھوں کا باقاعدگی کے ساتھ معائنہ کروائیں..... یہ معائنہ ایک ماہر چشم ہی کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو چشمہ لگانے کی ضرورت ہو تو آپ ضرور چشمہ لگائیں اور اپنی آنکھوں کا وقتاً فوقتاً معائنہ کرواتے رہیں۔

◆ بوڑھے ڈرائیور خصوصی طور پر تیز روشنی سے متاثر ہوتے ہیں بالخصوص رات کے وقت..... آپ کو اپنی آنکھوں کے تحفظ کے لیے تیز روشنی سے بچاؤ کا خصوصی چشمہ پہننا چاہیے جبکہ آپ ڈرائیونگ کر رہے ہوں (تاہم کچھ لوگوں کو اس چشمے سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا)

◆ جب آپ کسی چیز کا مشاہدہ کر رہے ہوں تو اپنی توجہ مرکوز کرانے کے عمل اور آنکھوں کی سمجھ بوجھ میں بہتری پیدا کرنے کے لیے اس واقعہ یا سینیٹی کی تفصیلات کو چند منٹ بعد اپنے ذہن میں دہرائیں تاکہ آپ کو یہ یقین ہو جائے کہ آپ کو تفصیلات یاد ہو گئی ہیں۔

◆ ایک متوازن غذا آپ کی آنکھوں پر بہتر اثرات مرتب کرے گی۔ آپ کی غذا وٹامن سی اور ای کی حامل ہونی چاہیے۔

◆ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد اپنی آنکھوں کو آرام بہم پہنچائیں۔ اگر آپ کمپیوٹر اسکرین استعمال کر رہے ہوں یا ٹی وی دیکھ رہے ہوں اور کافی عرصے سے آپ کا یہ شغل جاری ہو تو آپ چند منٹ کے لیے یا تو اپنی آنکھیں بند کر لیں یا پھر خلا میں گھوریں۔

◆ اپنے دیکھنے کی ایک جیسی روٹین میں تبدیلی لائیں۔ اگر آپ ایسی جگہ رہائش پذیر ہیں جہاں پر سفید رنگ کا پینٹ کیا گیا ہے تب آپ کبھی کبھار کسی دوسرے رنگ کے پینٹ کی جانب بھی دیکھیں۔ اگر آپ کا ماحول رنگدار ہے تو آپ اس کے برعکس ماحول میں بھی کچھ وقت ضرور گزاریں۔

◆ اپنے آپ کو روشن بنائیں۔ ایک 60 سالہ صحت مند فرد کی آنکھوں کو ایک

20 سالہ نوجوان کی آنکھوں سے تین گناہ زائد روشنی کی ضرورت ہوتی ہے۔

غور سے دیکھنا اور مرکز نگاہ

جب ہم کسی چیز کو گھورتے ہیں تو وہ چھوٹے اعصاب جو ہماری آنکھوں کو حرکت دیتے ہیں اس چیز کو مرکز نگاہ بنانے کی کوشش کرتے ہیں جن کی جانب ہم دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ وہ خود بخود ایک جانب سے دوسری جانب جنبش کرتے رہتے ہیں حتیٰ کہ وہ اس چیز پر فکس ہو جاتے ہیں۔ یہ عمل فلکسیشن کا عمل کہلاتا ہے۔

جوں جوں ہماری عمر بڑھتی ہے اس جنبش میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور ہر ایک جنبش کے درمیان وقت میں بھی اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک نوجوان شخص کو کسی چیز کو مرکز نگاہ بنانے کے لیے دو سیکنڈ میں آنکھوں کی دس عدد جنبش درکار ہوں گی تو چالیس برس کی عمر میں اسی شخص کو اسی چیز کو مرکز نگاہ بنانے کے لیے چھ سیکنڈ میں 20 عدد جنبش کی ضرورت ہوگی۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جب کوئی معمر شخص کسی مقام کو غور سے دیکھ رہا ہوگا..... اسے تمام معلومات اپنے ذہن میں فیڈ کرنے کے لیے ایک نوجوان کی نسبت زیادہ وقت درکار ہوگا۔ لہذا جب آپ مجمعے میں کسی کو تلاش کر رہے ہوں گے۔ تو مناسب تلاش کی غرض سے آپ کو اپنے آپ کو زیادہ وقت صرف کرنے کی ضرورت ہوگی تاکہ آپ کی آنکھیں اس مقام کو غور سے دیکھ سکیں جسے آپ نے مرکز نگاہ بنا رکھا ہے۔

سننے کا عمل (قوت سماعت)

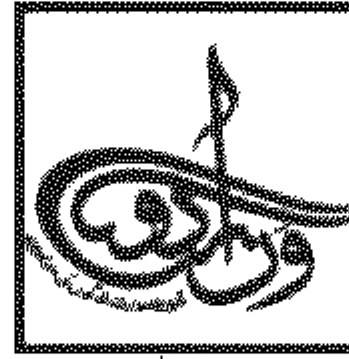
بڑھتی عمر کے ساتھ تبدیلیاں

عمر کے ساتھ ساتھ قوت سماعت بھی متاثر ہوتی ہے۔

قوت سماعت کے متاثر ہونے کی کئی ایک وجوہات ہیں۔ ان میں سے چند ایک

درج ذیل ہیں۔

SCANNED PDF BY HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

◆ کان کا زخم

◆ دیگر اقسام کے زخم

◆ عمر کی زیادتی کی بنا پر قوت سماعت کا نقصان

عمر کی زیادتی کی وجہ سے قوت سماعت کے متاثر ہونے کا عمل ہر تین میں سے ایک شخص میں دیکھنے میں آتا ہے۔ 65 برس کی عمر کے بعد قوت سماعت کے متاثر ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ زیادہ عرصے تک شور شرابے کے ماحول میں رہے ہوں گے تب آپ کی قوت سماعت کے متاثر ہونے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ لہذا اگر آپ ہنوز نوجوان ہیں تو آپ کو ابھی سے زیادہ شور شرابے والے ماحول سے بچنا چاہیے تاکہ بڑھاپے کے دور میں داخل ہونے کے بعد آپ قوت سماعت کے متاثر ہونے کے عمل سے محفوظ رہ سکیں۔ عین ممکن ہے کہ آپ تیز موسیقی بلکہ کانوں کو بہرہ کرنے والی موسیقی اور رقص کے شوقین ہوں مگر یہ یاد رکھیں کہ جب آپ بڑھاپے کے دور میں داخل ہوں گے تب محض آلہ سماعت ہی موسیقی کو آپ کے کانوں تک پہنچانے میں کارگر ثابت ہوگا۔

بڑھاپے میں اگر آپ کی قوت سماعت معمولی حد تک متاثر ہوتی ہے جو کہ عمر کے آخری حصے میں ایک فطری سی بات ہے تو یہ دو لحاظ سے آپ کی یادداشت کو متاثر کر سکتی ہے۔

(1) آپ لوگوں کی بات بخوبی نہ سن سکیں گے۔ آپ بخوبی نہ سن سکیں گے کہ کیا کہا گیا ہے اور معلومات پہلے ہی مرحلے میں آپ کے ذہن تک نہ پہنچ پائیں گی۔

(2) آپ کے سننے کا عمل..... آپ کی سماعت کا عمل زیادہ مشکل واقع ہوگا اور معلومات کو سمجھنے اور اپنے ذہن میں ذخیرہ کرنے کے لیے آپ کو کم وقت میسر آئے گا اور آپ کو یہ یاد رکھنا مشکل ہوگا کہ کیا کہا گیا تھا۔ قوت سماعت کا معمولی نقصان گفت و شنید کے عمل کو مست اور کم افادیت کا والا بنا سکتا ہے۔

آلہ سماعت

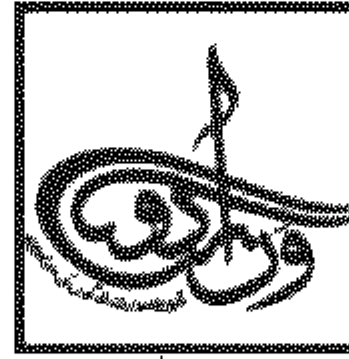
معمر افراد جو قوت سماعت کی محرومی کا شکار ہیں ان کی نصف تعداد آلہ سماعت کے

استعمال سے استفادہ کر سکتی ہے۔ ان کا علاج آلہ سماعت کے استعمال کے سبب ممکن ہے۔ اس کے باوجود بھی 10 میں سے ایک فرد سے استعمال کرتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کچھ لوگ آلہ سماعت کے استعمال سے خائف ہیں اور اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ کچھ لوگ اس کی افادیت سے واقف نہیں ہیں اور ان کو یہ معلوم نہیں ہے کہ ان کا علاج اس اہل تدبیر کی بدولت ممکن ہے۔

اب نئی تدابیر بھی منظر عام پر آرہی ہیں ان سے بھی استفادہ کیا جاتا ہے۔

قوت سماعت کے مسائل سے نپٹنے کے آسان نسخے

- ◆ اگر آپ قوت سماعت کے مسئلے سے دوچار ہیں..... آپ اس مسئلے کو تسلیم کریں۔
- ◆ اپنے مخاطب کے چہرے کی جانب دیکھیں اور اپنی پشت کو روشنی کی جانب گھمائیں۔
- ◆ پس منظر کے شور کو کم کریں۔
- ◆ قوت سماعت کا ٹیسٹ کروائیں اور اگر ضرورت محسوس ہو تو آلہ سماعت استعمال کریں۔
- ◆ اگر آپ آلہ سماعت استعمال کرتے ہیں تو اسے باقاعدگی کے ساتھ چیک کرواتے رہیں۔
- ◆ گفت و شنید کی رفتار کو کم رکھیں..... ایسی رفتار جو آپ کے لیے موزوں ہو۔
- ◆ چیخنا چلانا عام طور پر ضروری نہیں۔
- ◆ اگر گفت و شنید آپ کی سمجھ سے باہر ہے تو آپ اس کا موضوع تبدیل کر لیں اور اس موضوع پر بات کریں جس سے آپ آشنائی رکھتے ہوں۔
- ◆ اگر آپ اپنے مخاطب کی بات نہیں سمجھتے تو آپ اسے اپنی بات دہرانے کے لیے کہیں اور ایسا کرتے ہوئے کسی ہچکچاہٹ سے کام نہ لیں۔



قوت سماعت کا ٹیسٹ

- آپ اسے بذات خود سرانجام دیں۔
- (1) کیا آپ دوران گفت و شنید جو آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ کر رہے ہوتے ہیں جس سے آپ نا آشنا ہوتے ہیں کچھ الفاظ سننے سے محروم رہ جاتے ہیں؟
ہاں 1 نا 0
- (2) کیا آپ یہ محسوس کرتے ہیں ریڈیو پروگراموں کی نسبت ٹیلی ویژن کے پروگراموں کے ضمن میں آپ کی قوت سماعت بہتر ہے۔
ہاں 1 نا 0
- (3) کیا آپ اپنے کانوں میں اکثر شور شرابے کی آوازیں سنتے رہتے ہیں۔
ہاں 1 نا 0
- (4) کیا آپ کے کان اکثر زخمی رہتے ہیں؟
ہاں 1 نا 0
- (5) کیا ماضی میں آپ کا واسطہ ایک لمبے دور ایسے تک شور شرابے کے ماحول سے رہا ہے؟
ہاں 3 نا 0
- (6) کیا آپ دوران گفتگو اپنے مخاطب کے چہرے کی جانب دیکھتے ہوئے اپنے آپ کو پرسکون محسوس کرتے ہیں؟
ہاں 3 نا 0
- (7) کیا دیگر لوگ اکثر یہ کہتے ہیں کہ جو آواز وہ سنتے ہیں آپ اس آواز کو نہیں سن سکتے؟
ہاں 3 نا 0
- (8) کیا دوسرے لوگ یہ کہتے ہیں کہ آپ کی سماعت کمزور ہے؟
ہاں 3 نا 0

اسکور

:1۲0

آپ کی قوت سماعت نارمل ہے۔

2 اور اس سے زائد:

آپ کی قوت سماعت کمزور ہے۔ آپ اپنے معالج سے رابطہ قائم کریں۔ آپ کو اپنی سماعت کا ٹیسٹ کروانا ہوگا۔

سماعت کی ورزشیں / مشقیں

کئی ایک ایسی ورزشیں / مشقیں موجود ہیں جن کی بدولت با معنی آواز آپ کے ذہن سے نکل سکتی ہے۔ یہ آپ کی یادداشت کو کم ہونے سے بچانے میں اہم کردار ادا کریں گی اور آپ کے ذہن کو محرک رکھیں گی۔

مشق نمبر 1

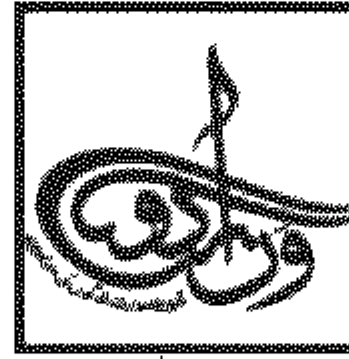
ساؤنڈ (آواز) کی مشق

آپ اپنے گھر میں باقاعدگی کے ساتھ خاموشی کے اوقات کار کا اہتمام کریں۔ دوسری صورت میں اگر آپ ایک خاموش ماحول میں اقامت پذیر ہیں تو آپ فاضل شور کے دورانیے کا اہتمام کریں۔ مثال کے طور پر ریڈیو یا بی وی اونچی آواز میں لگائیں..... لیکن اس کا دورانیہ زیادہ طویل نہ ہو۔

مشق نمبر 2

شور شرابے کی جانب توجہ دینے کی مشق

یہ مشق اس امر میں آپ کی معادن ثابت ہوگی کہ آپ آواز کی جانب زیادہ متوجہ ہو سکیں گے۔ خاموشی کے ساتھ بیٹھ جائیں اور چند سیکنڈ کے لیے پرسکون ہو جائیں۔ اس کے بعد اپنے ارد گرد مختلف اقسام کے شور شرابے اور آوازوں میں امتیاز کرنے کی کوشش کریں۔ بہت سے لوگوں میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ تین یا چار اقسام کے مختلف شور



سونگھنے اور ذائقے کی حس

بڑھاپے میں تبدیلیاں

صحت مند افراد 10,000 مختلف خوشبوؤں کی شناخت کر سکتے ہیں۔ سونگھنے کا عمل یادداشتوں کو تازہ رکھتا ہے۔

تاہم 45 برس کی عمر کے بعد سونگھنے اور ذائقے کے حواس زوال پذیر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کی ایک جزوی وجہ خون میں زنک کی مقدار کی کمی اور دوسری جزوی وجہ ناک اور زبان کے حسی اعصاب میں تبدیلیاں ہیں جو کہ کبھی کبھار سگریٹ نوشی کی وجہ سے شکست و ریخت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس زوال پذیری کے دیگر اسباب بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر سونگھنے اور ذائقے کے عمل میں خواتین مردوں کی نسبت زیادہ بہتر واقع ہوتی ہیں۔

اپنے ناک اور زبان کی پڑتال کر رہیں

- (1) کیا آپ اکثر ناک کے زخموں کا شکار رہتے ہیں یا آپ نے کبھی ناک کا آپریشن کروایا ہے۔ (ہاں 1 ناں 0)
- (2) کیا آپ کے ساتھ ایک ہی کمرے میں بیٹھے دوسرے لوگ اس خوشبو کو محسوس کر سکتے ہیں جس کو آپ محسوس نہیں کر سکتے؟ (ہاں 1 ناں 0)
- (3) کیا آپ کو کبھی کسی نے یہ بتایا ہے کہ آپ بو (خواہ بدبو ہو یا خوشبو ہو) کو سونگھتے ہیں مگر اسے محسوس نہیں کرتے؟ (ہاں 1 ناں 0)
- (4) کیا آپ مصروف سڑک سے گزرتے ہوئے پٹرول کی بو محسوس کرتے ہیں؟ (ہاں 0 ناں 1)
- (5) جب آپ باغ میں چہل قدمی کر رہے ہوتے ہیں تو کیا آپ تازہ کٹی ہوئی گھاس

شراپے میں بھی بات کو سمجھ سکتے ہیں۔ اس کی مثالیں کچھ یوں ہیں۔

◆ گاڑیوں کے گزرنے کی آواز

◆ آپ کے اپنے سانس لینے کی آواز

◆ فرن کا شور

◆ آپ کے کپڑوں کی سرسراہٹ

◆ ہمسائے کے بچے کی چلانے کی آواز

ہفتے میں ایک بار اسے اس مشق کو کی کوشش کریں۔ اس طرح آپ اپنے ارد گرد کی مزید آوازوں سے آشنا ہوں گے اور کسی خاص صورت حال کو بہ آسانی یاد رکھنے کے قابل ہوں گے۔

مشق نمبر 3

آواز کی ”ہیوی ویٹ“ تربیت

جب کچھ لوگ مصروف گفتگو ہوں اس دوران ریڈیو یا ٹیلی ویژن سننے کی کوشش کریں تاکہ آپ کا ذہن حالت بیداری میں رہے۔ اس مشق کے لیے نیوز براڈ کاسٹر بہترین ہیں۔ ایک سیکنڈ تک سنیں اور مابعد اسے اونچی آواز میں دہرائیں جو کچھ نیوز کاسٹر نے کہا تھا بلکہ اس طرح جس طرح فوری مترجم کرتے ہیں۔ اسے دہرانے کے ساتھ اگلا جملہ بھی سنیں اور اسے بھی فوری طور پر دہرائیں۔ اس عمل کو اتنی مرتبہ دہرائیں جتنی مرتبہ آپ بہ آسانی دہرا سکتے ہیں۔

یہ ایک شاندار ورزش / مشق ہے۔ یہ آپ کے ذہن کے کئی حصوں کو تازہ دیتی ہے۔ آواز کو محسوس کرنا..... الفاظ کو سمجھنا..... جلد جلد معلومات کے حصول کو ممکن بنانا اور مختصر دورانیے کی یادداشت کو بہتر بنانا اور فیصلہ سازی کی اہلیت کو تقویت دینا شامل ہے۔



مشق نمبر 1

ذائقہ کے اجلاس

آنکھیں بند کرتے ہوئے درج ذیل کا ذائقہ چکھیں۔

◆ لیمن جوس

◆ شراب

◆ منرل واٹر (معدنی پانی)

◆ چینی

◆ کاشن وول

◆ پلاسٹک

◆ دیگر غیر معمولی (صاف اور محفوظ) اشیاء/میشریل

اس مشق کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ یہ اندازہ لگائیں کہ یہ چیز کیا ہے بلکہ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ ذائقہ کی حس کا تجربہ کریں اور اس کے بارے میں چند سیکنڈ کے لیے سوچیں۔

مشق نمبر 2

یاد آوری

کسی ایسے واقعہ کو یاد کریں جو آپ کے بچپن میں پیش آیا تھا اور اس کی تفصیلات دوبارہ اپنے ذہن میں تازہ کریں۔ اس مشق کا مقصد یہ ہے کہ آپ اس واقعے کے ساتھ منسلک خوشبوؤں کو دوبارہ اپنے ذہن میں تازہ کریں۔ مثال کے طور پر کیا آپ اس خوشبو کو یاد کر سکتے ہیں جو اس وقت آپ کے یا آپ کے دوست کے کپڑوں سے اٹھ رہی تھی جبکہ بچپن میں آپ اپنے اسکول کی جانب جا رہے تھے؟ اگر آپ کے ذہن میں کسی خوشبو کا تصور نہیں ابھرتا تو کسی اور سین کو زیر غور لائیں اور ہر ایک یادداشت پر تین سے چار منٹ صرف

- (6) کیا آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں یا ماضی قریب میں ایسا کرتے تھے؟ (ہاں 0 نا 1)
- (7) کیا آپ کے جلنے کی یوسوگھنے سے پہلے ہی آپ کا آگ کی اطلاع دینے والا الارم بول اٹھتا ہے (اگر آپ کے پاس اس قسم کا الارم نہیں ہے تو آپ "ہاں" میں جواب دیں) (ہاں 1 نا 0)
- (8) کیا کبھی آپ کے سر پر زخم آیا ہے؟ (ہاں 1 نا 0)
- (9) کیا آپ اپنا کھانا رغبت کے ساتھ کھاتے ہیں؟ (ہاں 0 نا 1)
- (10) اگر آپ لہسن..... پیاز..... یا شوربہ کھاتے ہیں..... کیا کھانا ختم کرنے کے بعد بھی اس کی خوشبو اپنے منہ میں محسوس کرتے ہیں؟ (ہاں 0 نا 1)
- (11) کیا آپ اکثر پھول، گھنٹے کی کوشش کرتے ہیں..... اپنا کھانا سونگھنے کی کوشش کرتے ہیں..... دیگر خوشبوئیں سونگھنے کی کوشش کرتے ہیں؟ (ہاں 0 نا 1)

اسکور

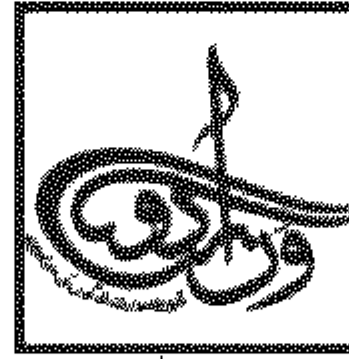
1:10

آپ کے سونگھنے اور ذائقہ کے حواس صحت مند ہیں۔

2: تازا مند:

آپ کے سونگھنے اور ذائقہ کے حواس دم توڑ رہے ہیں۔ سگریٹ نوشی ترک کر دیں۔ فونک ایسڈ سپلیمنٹ معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر زیادہ خرابی محسوس کریں تو فوراً اپنے معالج سے رجوع کریں۔

ذیل میں کچھ تدابیر پیش کی جا رہی ہیں جو آپ کی بچی بچی سونگھنے اور ذائقہ کی حس سے آپ کو بہتر کام لینے میں معاون ثابت ہوں گی۔



کریں۔

مشق نمبر 3

خوشبو میں تبدیلی

ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ مختلف صابن استعمال کریں..... مختلف خوشبوئیں استعمال کریں..... مختلف آفٹرشو لوشن استعمال کریں اور دیگر خوشبودار اشیاء بھی بدل بدل کر استعمال کریں تاکہ آپ کی سونگھنے کی حس فعال ہو سکے اور آپ خوشبو میں دلچسپی کے حامل بن جائیں۔ آپ مصنوعی ایئر فریشنر کی بجائے فطری ایئر فریشنر استعمال کریں تاکہ آپ کا ناک غلط قسم کے کیمیکل کا عادی نہ بن جائے۔

ہماری سونگھنے کی حس ماحول میں رچی بسی خوشبو کی عادی بن جاتی ہے اور ہم ایک مخصوص خوشبو سونگھنے میں ناکام رہتے ہیں جبکہ دیگر لوگ جو ابھی ابھی کمرے میں داخل ہوتے ہیں وہ اس خوشبو کو فوراً سونگھ لیتے ہیں۔ اگر آپ خوشبوئیں تبدیل کرتے رہیں گے تو آپ کے ساتھ اس قسم کا معاملہ پیش نہیں آئے گا اور آپ کا ناک ہر وقت ہر قسم کی خوشبو سونگھنے کا عادی بن جائے گا اور آپ کی سونگھنے کی حس فعال ہو جائے گی۔

چھونے کی حس

بڑھاپے میں کچھ تبدیلیاں

ہم اپنی چھونے کی حس کی جانب زیادہ توجہ نہیں دیتے اگرچہ بیرونی معلومات کے حصول کا یہ ایک اہم ذریعہ ہے۔

دیگر حواس کی طرح چھونے کی حس بھی بڑھاپے کی وجہ سے متاثر ہوتی ہے۔ جلد سے دماغ کی جانب معلومات کی ترسیل کا سلسلہ سست روی کا شکار ہو جاتا ہے اور ہماری جلد کے نیچے چھونے کی حیات قدرے کم حساس ہو جاتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی چیز کو

محسوس کرنے کے لیے ہمیں زاید وقت صرف کرنا پڑتا ہے۔ ہمیں یہ ضرورت بھی درپیش ہوتی ہے کہ ہم اپنی جلد کا زیادہ سے زیادہ حصہ حصول مقصد کے لیے استعمال میں لائیں۔ (یعنی ہم اپنے ہاتھ کی پوری تھیلی حتیٰ کہ دونوں ہاتھ استعمال میں لاتے ہیں)

چھونے کی حس کے بارے میں سوالات

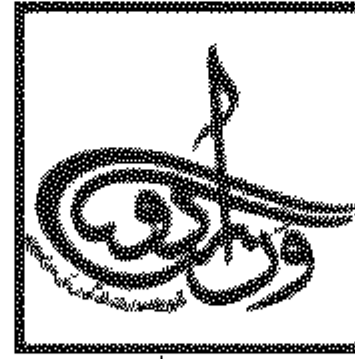
- (1) اپنی آنکھیں بند کرتے ہوئے محض چھونے کے عمل کی بدولت کیا آپ اپنے کی رنگ (KEYRING) میں مختلف چابیوں کی شناخت کر سکتے ہیں؟ (ہاں 0 ناں 1)
- (2) کیا آپ کسی ایسے جاب سے منسلک رہے ہیں جہاں پر آپ کا واسطہ ارتعاش پیدا کرنے والے ساز و سامان کے ساتھ رہا ہو؟ (ہاں 1 ناں 0)
- (3) کیا آپ چیزوں کو محسوس کرنے کے لیے اپنے ہاتھ بکثرت استعمال کرتے ہیں؟ (ہاں 0 ناں 1)
- (4) کیا آپ نے ماضی میں جسمانی مشقت کا کام زیادہ کیا ہے؟ (ہاں 1 ناں 0)
- (5) آپ کے ہاتھوں کی جلد پتلی ہے یا موٹی ہے؟ (پتلی 0 موٹی 1)
- (6) ایک ہی طرح کے کاغذ کے دو ٹکڑے لیں اور ان میں سے ایک کو چار تہوں میں تہہ کریں۔ کیا آپ موٹائی کا فرق محسوس کر سکتے ہیں؟ (ہاں 0 ناں 1)
- (7) کیا آپ محض چھونے کی بدولت پانچ مختلف نوعیت کے سکے شناخت کر سکتے ہیں؟ (ہاں 0 ناں 1)

اسکور

150:

آپ کی چھونے کی حس صحت مند ہے اور اس کو بحال رکھنے کی کوشش کرتے رہیں۔

© SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

2 یا زائد:

آپ کو اپنی چھونے کی حس کو استعمال کرنے میں مشکلات پیش آسکتی ہیں۔
چھونے کی مشقوں کی جانب خصوصی توجہ دیں جو کہ ذیل میں پیش کی جا رہی ہیں۔

چھونے کی حس کو تقویت بہم پہنچانے کی مشقیں

اعصاب کے ان مختلف راستوں کی کارگزاری کو تقویت بہم پہنچانے کی غرض سے
جو چھونے کی حس میں ملوث ہیں درج ذیل مشقیں کریں۔

کسی جگہ خاموشی کے ساتھ اپنے کسی دوست کے ہمراہ بیٹھ جائیں۔ اپنی آنکھیں
بند کر لیں اور اپنے دوست سے کہیں کہ وہ آپ کو مختلف اشیاء دے جن کو آپ محسوس کر سکیں۔
اس چیز کو اپنے ہاتھ میں تھامیں اور محسوس کریں کہ وہ کیا ہے۔

اگر آپ اس مشق کو مزید مشکل بنانے کی متمنی ہیں تو آپ اس چیز کو محض اپنی
انگلیوں کے پوروں سے چھو کر شناخت کرنے کی کوشش کریں بجائے اس کے کہ آپ اسے
اپنے ہاتھ میں تھامیں۔ اگر آپ اندازہ نہ لگا سکیں کہ یہ چیز کیا ہے تو آپ اسے اپنے دونوں
ہاتھوں سے محسوس کریں اور دیکھیں کہ آپ اس کی کس قدر تفصیلات محسوس کر سکتے ہیں۔ جو
اشیاء آپ شناخت کے لیے استعمال کر سکتے ہیں ان میں درج ذیل اشیاء شامل ہو سکتی ہیں۔

- | | | | |
|-----|--------------|-----|------|
| (1) | پن | (2) | سکے |
| (3) | مختلف چابیاں | (4) | کتب |
| (5) | پینک نوٹ | (6) | جوتے |

اس مشق کی کئی ایک اقسام ایک ہی نوعیت کے سیٹ اپ کی حامل ہیں لیکن یہ
اندازہ کرنے کی کوشش کرنے کی بجائے کہ یہ چیز کیا ہے..... آپ محض اس چیز کو محسوس کریں
اور اس کی خصوصیات کا پتہ چلانے میں چند سیکنڈ صرف کریں..... یہ سخت ہے..... گول ہے
..... نرم ہے وغیرہ وغیرہ۔

مساج بھی چھونے کی حس کو توانائی فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ

بلڈ پریشر کو بھی کم کرتا ہے۔ دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ رفع کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا
ہے اور آپ کے جسم کی بہتری میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

چھونے کی دیگر ورزشیں

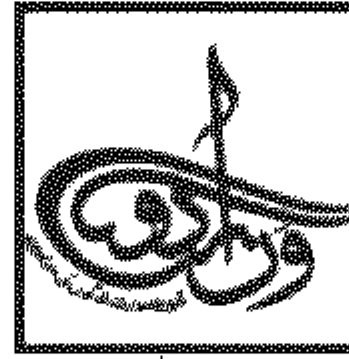
(1) اگر آپ دائیں ہاتھ کو استعمال کرنے کے عادی ہیں..... آپ روزانہ 10 تا 5
منٹ تک اپنا بائیں ہاتھ استعمال کریں۔ اس سے لکھائی کریں..... چابیاں اس
ہاتھ کے ساتھ استعمال کریں..... بجلی اس ہاتھ کے ساتھ جلائیں اور بجھائیں
..... اس ہاتھ کے ساتھ اپنے سر میں کنگھی کریں..... اس ہاتھ کے ساتھ دیگر
چیزیں تھامیں۔ جو لوگ بائیں ہاتھ استعمال کرنے کے عادی ہیں وہ یہ سب کچھ
دائیں ہاتھ کے ساتھ ضرور کریں۔ یہ مشق ہاتھوں تا دماغ کے حیاتی راستوں کو
تقویت بہم پہنچائے گی۔

(2) اپنی جرابیں اتار دیں اور اپنی آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں۔ اپنے پاؤں کے
تکوں کو اس طرح استعمال کریں جیسے آپ ان کو کچھ اس طرح کی اشیاء مثلاً
کتاب..... ایک گ یا ایک جوتا محسوس کرتے ہیں۔ آپ کا یہ عمل آپ کے ذہن
کے معلومات کے نئے چینل کھولنے میں معاون ثابت ہوگا۔

(3) ظروف سازی آپ کی چھونے کی حس کو تقویت بہم پہنچانے کا ایک شاندار ذریعہ
ہے۔ پیانو بجانا یا نائپ کرنا بھی اس سلسلے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

دیگر حواس

آپ یہ سمجھ رہے ہوں گے کہ حواس خمسہ کے ساتھ نپٹنے کے بعد آپ کا کام ختم
ہو چکا ہے۔ لیکن آپ غلط سمجھ رہے ہیں۔ ہمارا جسم پانچ سے زائد حواس کا حامل ہے۔ ان
میں درجہ حرارت محسوس کرنے کی حس..... ارتعاش محسوس کرنے کی حس کے علاوہ سر، ہاتھ
پاؤں اور جوڑ کی پوزیشن..... عضلاتی دباؤ..... کھنچاؤ اور تناؤ..... درد اور توازن وغیرہ بھی شامل



مشق

اپنی آنکھیں بند کرتے ہوئے ایک چلتی ہوئی واشنگ مشین کو چھوئیں اور ارتعاش کو محسوس کریں۔ یہی عمل ایک چلتے ہوئے فرج کے ساتھ بھی کریں۔ چند سیکنڈ تک محض ارتعاش محسوس کریں اور اس کے بارے میں سوچیں۔

چستی، پھرتی اور تیزی کے لیے

اپنے دائیں انگوٹھے کے ساتھ اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کو چھوئیں اور انتہائی پھرتی اور تیزی کے ساتھ چھوئیں۔ اس عمل کو اس قدر تیزی اور پھرتی کے ساتھ کئی بار دہرائیں جس قدر تیزی اور پھرتی کے ساتھ آپ دہرا سکتے ہیں۔

جب آپ اپنے آپ کو زیادہ پر اعتماد محسوس کریں..... یہی عمل بائیں انگوٹھے کے ساتھ سرانجام دیں (یعنی بائیں انگوٹھے کے ساتھ اپنے بائیں ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کو چھوئیں)

تھوڑی دیر بعد اس مشق کو بیک وقت اپنے دونوں ہاتھ استعمال کرتے ہوئے یہ مشق چھونے کی حس اور چستی، پھرتی اور تیزی کو تقویت بہم پہنچاتی ہے۔

پوزیشن کی مشقیں

مشق نمبر 1

کسی جگہ پر خاموش بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں۔ پرسکون ہو جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ چند منٹ تک انتظار کریں اور اس دوران معمولی سی حرکتیں نہ کریں۔ تب اندازہ کریں..... ہمراہ اپنے دوست بطور مشاہدہ اگر آپ منہ بند نہیں...

ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ یہ تمام حواس اپنی کارکردگی میں زوال سے دوچار ہوتے ہیں۔ لیکن کچھ طریقے ایسے بھی ہیں جن کے تحت زوال پذیری کے اس عمل کو سست بنانا ممکن ہوتا ہے۔

درجہ حرارت کی حس کو تقویت بہم پہنچانا

نوجوان لوگ درجہ حرارت میں ایک درجہ سینٹی گریڈ کی تبدیلی بھی محسوس کر لیتے ہیں۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہم درجہ حرارت میں 3 یا 4 درجے سینٹی گریڈ کی تبدیلی بھی محسوس کرنے کے اہل نہیں رہتے۔

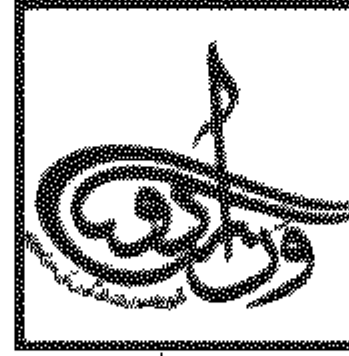
لہذا آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ اکثر اپنے ماحول کے درجہ حرارت کی جانب توجہ دیتے رہیں۔ اپنے کمرے کے درجہ حرارت کا اندازہ کریں یا باغ کے درجہ حرارت کا اندازہ کریں۔ اس کے بعد تھرمامیٹر کے ساتھ یہ تصدیق کریں کہ کیا آپ درست تھے۔

مشق

اپنی آنکھیں بند کر لیں اور اپنے ساتھی کو کہیں کہ آپ کو دوسکے دے..... ایک سکہ ٹھنڈا ہو جبکہ دوسرا سکہ آپ کے ساتھی نے اپنے ہاتھ میں گرم کیا ہو۔ دونوں سکوں کو محسوس کرتے ہوئے آپ نے یہ دریافت کرنا ہے کہ کون سا سکہ گرم ہے اور کون سا سکہ ٹھنڈا ہے۔

ارتعاش کی حس کو تقویت بہم پہنچانا

عین ممکن ہے کہ اس حس میں کمی عام لوگوں کے لیے اس قدر اہمیت کی حامل نہ ہو۔ لیکن ارتعاش کی حس کی بہتر کارکردگی کبھی کبھار مفید ثابت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ڈرائیونگ کے دوران آپ اسٹیرنگ ویل کی ابتادل صورت حال کو محسوس کر سکتے ہیں یا ٹائر میں ہوا کے دباؤ کی کمی کو محسوس کر سکتے ہیں۔



اپنے انگ رنگ کی صحیح پوزیشن کا۔ مثال کے طور پر آپ کی دائیں ٹانگ کس پوزیشن پر ہے..... آپ کی بائیں کہنی کس قدر جھکی ہوئی ہے..... آپ کا سر کس جانب گھوما ہوا ہے وغیرہ وغیرہ۔ یہ مشق آپ کے جسم کی پوزیشن کے بارے میں آپ کی واقفیت کو بہتر بنائے گی۔ اگرچہ یہ آپ کو فی الفور خوشنما دکھائی نہ دے گی لیکن یہ آپ کی پوزیشن کے شعور کو بحال کرنے کے لیے آپ کو گراں قدر سراغ مہیا کرے گی۔

مشق نمبر 2

اگر آپ کے پاس گھومنے والی کرسی موجود ہے تو آپ اس پر بیٹھ جائیں اور کسی بھی جانب ہرگز نہ چھوئیں..... آپ کی آنکھیں بند ہونی چاہئیں۔ اپنے دوست کو کہیں کہ وہ کرسی کو ہلکا سا گھما دے اور اندازہ کریں کہ آپ کس سمت سے بالمقابل ہیں۔ یہ مشق سمت کے شعور کی نشوونما کے لیے بروئے کار لائی جاتی ہے۔ اور شعور باآشنائی کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوتی ہے جس میں سمت ملوث ہو۔

توازن قائم رکھنے کا شعور بڑھانے کے نسخے

- ◆ نیچے جھکنے اور مابعد فوراً اوپر اٹھنے کے عمل سے احتراز کریں۔
- ◆ لمبے دورانیے تک نیچے لیٹنے یا بیٹھنے سے پرہیز کریں۔
- ◆ اپنے سر پر ایک کتاب کو حالت توازن میں رکھتے ہوئے ایک سیدھی لائن پر چلنے کی کوشش کریں۔
- ◆ اگر آپ کوئی دوا استعمال کر رہے ہوں..... اس کے ایسے مابعد اثرات کے بارے میں دریافت کریں جو آپ کے توازن کو متاثر کر سکتے ہوں (ایسی ادویات موجود ہیں جو آپ کے توازن قائم رکھنے کے شعور کو بحال کر سکتی ہیں..... اپنے

طویل عمر پانے اور نوجوان رہنے کا قدرتی راز

ڈاکٹر سے مشورہ کریں)

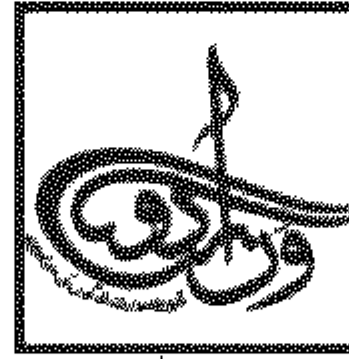
- ◆ ایک لمبی چھڑی کو اپنے ہاتھ کی انگلی پر سیدھی حالت توازن میں کھڑا رکھنے کی کوشش کریں۔
- ◆ کسی بھی قسم کی جسمانی ورزش کریں۔

خیال بندی کی حس

خیال بندی کی حس کی مہارت اس لیے استعمال کی جاتی ہے کہ یہ ان معلومات کو استحکام بخشنے میں معاون جوتی ہے جو پہلے ہی ہمارے دماغ میں ذخیرہ کی گئی ہوتی ہیں۔

اس چہرے کی یاد تازہ کریں جسے آپ بخوبی جانتے ہیں۔ اس کے بعد چند منٹ اس کی مخصوص خصوصیات کے بارے میں سوچتے ہوئے صرف کریں اور اس چہرے کو اپنے ذہن میں دوبارہ تخلیق کرنے کی کوشش کریں۔ چہرے کو استعمال کرنے کی بجائے آپ اس بابت بھی سوچ سکتے ہیں۔

- (1) ایک جانی پہچانی یسزری..... مثلاً آپ کا گھر..... آپ کا باغیچہ یا آپ کا قرب و جوار
- (2) آواز کا انداز..... آواز کا لب و لہجہ جیسے کسی ایسے شخص کی آواز جسے آپ بخوبی جانتے ہوں۔ آپ کو اس کی آواز کے انداز/لب و لہجے کے بارے میں سوچنے کی حقیقی کوشش کرنی چاہیے یا آپ کسی آشنا آواز کا انتخاب کر سکتے ہیں جو آپ کو آپ کا نام لے کر پکار رہی ہو..... چھابڑی فروشوں کی آوازیں..... ایک ہوائی جہاز کا شور.....
- (3) کسی عام چیز کی خوشبو کے بارے میں سوچیں مثلاً آپ کا پرفیوم..... یا آپ کا گھر..... اور دیگر مثلاً تازہ کٹی ہوئی گھاس..... انڈے..... اسپرٹ (سرجیکل) وغیرہ وغیرہ۔
- (4) کیا آپ ان اشیاء کا ذائقہ تازہ کر سکتے ہیں۔



تصوراتی قوت کو جلا بخشتی ہیں اور نئی معلومات کو یادداشت کے بینکوں میں محفوظ کرتی ہیں۔

حواس کی ورزشوں / مشقوں کے فوائد

اگر ہمارے حواس اچھی صورت حال کا شکار ہوں گے تو ہم کئی ایک خطرناک احوال سے بچ سکتے ہیں۔

◆ ہم اپنی بہتر قوت سماعت اور قوت بصارت کی بدولت سڑک کے حادثات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

◆ ذائقے کی حس کی بہتری کی بدولت غذائی مسائل کا شکار ہونے سے بچ سکتے ہیں۔

◆ سونگھنے کی حس کی بہتری کی وجہ سے حادثات سے بچ سکتے ہیں مثلاً گیس کے اخراج کو سونگھ سکتے ہیں..... پٹرول کے اخراج کو سونگھ سکتے ہیں اور متوقع حادثات سے بچ سکتے ہیں۔

◆ درجہ حرارت کی حس کی بہتری کی بنا پر درجہ حرارت کی بخوبی جانچ کر سکتے ہیں اور لو لگنے سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

◆ اپنے توازن کو قائم رکھنے کی حس کی بہتری کی وجہ سے ادھر ادھر لڑھکنے سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

◆ لوگوں کے ساتھ بات چیت کا عمل جاری رکھتے ہوئے..... ان کے ساتھ باہم مربوط ہوتے ہوئے سماجی تہائی سے بچ سکتے ہیں۔

خلاصہ

جس طرح آپ اپنے جسم کی بہتری کے لیے جسمانی ورزشیں کرتے ہیں بالکل اسی طرح آپ کو اپنے حواس اور دماغ کی بہتری کے لیے بھی ورزشیں / مشقیں کرنی

◆ ڈبل روٹی

◆ نمک

◆ کچپ

◆ چینی

◆ سرکہ

چند سیکنڈ تک ان میں سے ہر ایک کا ذائقہ تازہ کریں۔

(5) تصوراتی آنکھ سے اپنے آپ کو اپنے گھر کے گرد گھومتے ہوئے دیکھیں..... چہل قدمی کرتے ہوئے..... ورزش کرتے ہوئے..... رقص کرتے ہوئے.....

ڈرائیونگ کرتے ہوئے۔

(6) تصور کریں کہ یہ سب کچھ کیسا محسوس ہوتا ہے۔

◆ کسی پالتو جانور کو تھکتے ہوئے..... سہلاتے ہوئے..... ہاتھ پھیرنے ہوئے۔

◆ گرم ریڈی ایٹر کو چھوتے ہوئے۔

◆ بہتے پانی کو چھوتے ہوئے۔

◆ نرم میٹریل کو چھوتے ہوئے۔

درج بالا سب کچھ حقیقی جدوجہد کے تحت کرنا چاہیے۔ تاکہ محسوس حس کا تصور

کیا جاسکے اور آئیٹیم کی کوالٹی یاد رکھی جاسکے۔

یہ مشق کہیں بھی سرانجام دی جاسکتی ہے.....

◆ دوران سفر

◆ بس کے انتظار کے دوران

◆ کسی جگہ خاموش بیٹھنے کے دوران

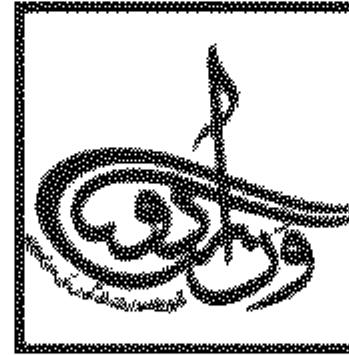
لیکن اس دوران اس مشق کو سرانجام نہیں دینا چاہیے۔

◆ گاڑی چلاتے ہوئے۔

◆ پیدل چلتے ہوئے۔

◆ کسی ایسی صورت حال کے دوران حسن میں آپ کی تمام تر توجہ درکار ہو۔

یہ تمام تر مشقیں دماغ کی جانب جانے والے حیاتی راستے صاف کرتی ہیں۔



باب نمبر 7

اپنی ظاہری شکل و صورت کی نوک پلک سنواریں

حقیقت کا سامنا کریں
کیا یہ آپ ہیں؟

ایک مرد:

- ◆ کیا آپ کو اوور ہالنگ کی ضرورت ہے؟
- ◆ کیا آپ کا چہرہ جھریوں والا ہے (یعنی اس پر بہت زیادہ جھریاں پڑی ہیں)
- ◆ کیا آپ کے بال آپ کے سر کا ساتھ چھوڑ رہے ہیں اور تاک اور کانوں پر اُگ رہے ہیں؟
- ◆ کیا آپ یہ محسوس کر رہے ہیں کہ آج کل ہر کوئی کس قدر نوجوان دکھائی دیتا ہے.....؟

ایک خاتون:

- ◆ کیا آپ پختہ کاری کی جانب بڑھ رہی ہیں؟
- ◆ کیا آپ ان تین چیزوں سے نالاں ہیں..... عمر چھپانے کا عمل..... موٹاپا.....
- ◆ کیا آپ کے جسم پر ہر روز ایک جھری نمودار ہوتی ہے؟

چاہئیں۔ یہ ذہنی اور حیاتی ورزشیں روزانہ باقاعدگی کے ساتھ کرنی چاہئیں یا پھر کم از کم ایک دن چھوڑ کر دوسرے دن کرنی چاہئیں۔ اگر آپ کسی مخصوص ورزش کو بہتر اور آرام دہ محسوس نہیں کرتے تو آپ کے لیے یہ ضروری نہیں کہ آپ اسی ورزش کے ساتھ چمٹے رہیں بلکہ آپ دیگر ورزشیں کر سکتے ہیں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ روزانہ مختلف ورزشیں/مشقیں کریں تاکہ آپ کی دلچسپی برقرار رہے۔

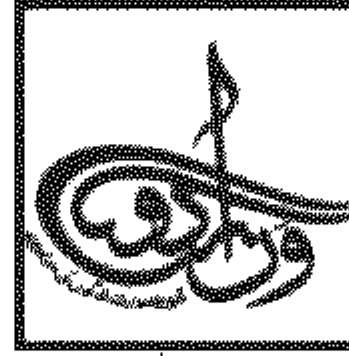
اپنے روزانہ کے ورزش کے منصوبے میں کم از کم 15 منٹ روزانہ جسمانی ورزش کے لیے مختص کریں اور 10 تا 15 منٹ روزانہ ذہنی اور حیاتی ورزش/مشق کے لیے مخصوص کریں۔ چند ہفتوں کے بعد آپ ان ورزشوں کو آرام دہ محسوس کرنے لگیں گے اور ان ورزشوں کے بہتر اثرات بھی آپ پر مرتب ہونے شروع ہو جائیں گے۔ اگر آپ اس ورزشوں پر اعتماد رکھتے ہوئے نہیں کریں گے تو آپ ان سے زیادہ فوائد حاصل کر سکیں گے۔ آپ ہر ایک ورزش کو جس قدر باقاعدگی کے ساتھ کریں اسی قدر زیادہ مثبت نتائج سے ہمکنار ہوں گے۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ یہ ذہنی ورزشیں ہر ایک کے لیے موزوں نہیں ہو سکتیں۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اس سلسلے میں پہلے اپنے معالج سے رابطہ قائم کریں۔ یہ ورزشیں اس وقت زیادہ کارگر ثابت ہوں گی جب آپ بڑھاپے کا سدباب کرنے والے دیگر عوامل بھی زیر غور رکھیں گے مثلاً مناسب غذا..... مناسب جسمانی ورزش اور خصوصی سپلیمنٹ وغیرہ وغیرہ۔

اب جو اس اور ذہن کی نگہداشت کے بعد ہم اپنی توجہ اپنی ظاہری شکل و صورت کی جانب مبذول کریں گے۔

آپ اس قدر بوڑھے ہیں جس قدر آپ محسوس کرتے ہیں لیکن آپ اس قدر بوڑھے بھی ہیں جس قدر آپ دکھائی دیتے ہیں۔

-----* * *-----



◆ کیا آپ یہ محسوس کر رہی ہیں کہ آج کل ہر کوئی کس قدر نو جوان دکھائی دیتا ہے؟ اگر آپ کے ساتھ یہ سب کچھ وقوع پذیر ہو رہا ہے تو آپ اسے ضرور پڑھیں..... اگر یہ سب کچھ آپ کے ساتھ وقوع پذیر نہیں ہو رہا تو بھی آپ اسے ضرور پڑھیں کیونکہ کسی نہ کسی مرحلے پر یہ سب کچھ آپ کے ساتھ وقوع پذیر ہو سکتا ہے۔

ہم جس طرح دیکھتے ہیں اسی طرح محسوس کرتے ہیں۔ لوگ ہمارے بارے میں کیا سوچتے ہیں؟

میں اس نقطہ نظر کا حامل ہوں کہ آج کل آپ کی ظاہری شکل و صورت بھی انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔

آپ اس وقت تک بہتر دکھائی نہیں دے سکتے..... آپ کی شخصیت اس وقت تک بہتر دکھائی نہیں دے سکتی جب تک آپ اپنی خود نہیں کرتے۔..... اپنی گراں قدر معاونت سرانجام دیں۔ اگر آپ یہ جاننے کے متمنی ہیں کہ وقت کس طرح آپ پر اثر انداز ہوا ہے تب آپ درج ذیل سوالات کا جواب دیں۔

- (1) کیا آپ کی جلد پتلی ہے؟
- (2) کیا آپ کی جلد عام طور پر خشک رہتی ہے؟
- (3) کیا آپ کے بال تیزی کے ساتھ گر رہے ہیں؟
- (4) کیا آپ یہ خیال کرتے ہیں کہ آپ کے چہرے پر آپ کے دیگر ہم عمر لوگوں سے بڑھ کر جھریاں پڑی ہوئی ہیں؟
- (5) کیا آپ سن باتھ کرتے ہیں..... دھوپ میں بیٹھتے ہیں؟
- (6) کیا آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں؟
- (7) کیا آپ کا جیون ساتھی یا آپ کے ارد گرد بننے والے لوگ سگریٹ نوشی کرتے ہیں؟
- (8) کیا آپ اینٹی آکسیڈنٹ سپلیمنٹ لینے سے گریز کرتے ہیں؟
- (9) کیا آپ روزانہ آٹھ سے کم گلاس مائع استعمال کرتے ہیں (پانی..... چائے.....

جوس وغیرہ وغیرہ)

اگر ایک سے زائد سوال کا جواب آپ ”ہاں“ میں دیتے ہیں..... تو آپ کی ظاہری شکل و صورت بڑھاپے کے اثرات سے متاثر ہے۔

خوش قسمتی سے بہت سے طریقے کار ایسے ہیں جن کے تحت آپ اپنے نقوش دوبارہ بحال کر سکتے ہیں..... اپنی ظاہری شکل و صورت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ طریقوں کا پرزیر نظر باب میں روشنی ڈالی جائے گی۔

بہتر دکھائی دینا

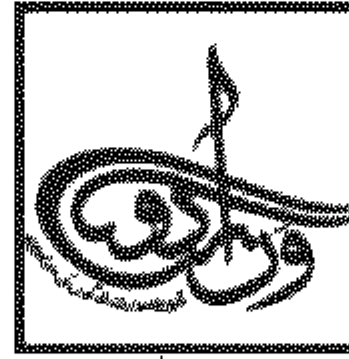
عمر رسیدہ جلد

ہماری جلد عمر بھر اپنی تجدید نو کے مراحل سے گزرتی رہتی ہے لیکن بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ اس کی اس کارکردگی کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ اس کے مالکیول شکست و ریخت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جلد کا پانی بھی بخارات بن کر اڑ جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جلد اپنا آپ کھونا شروع کر دیتی ہے۔ جلد کے مساموں کا سائز بڑھ جاتا ہے۔ جلد پر داغ دھبے نمودار ہونے لگتے ہیں۔

جلد پر بڑھاپے کے 90 فیصد آثار بڑھاپے کی وجہ سے نمودار نہیں ہوتے بلکہ یہ سورج کی تباہ کاریاں ہوتی ہیں۔

سورج کی شعاعیں جلد کو درج ذیل نقائص میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

- ◆ جلد سخت ہو جاتی ہے اور زرد پڑ جاتی ہے۔
- ◆ تل وغیرہ کی صورت حال کو خراب کرتی ہیں اور ان میں سے کچھ سرطان میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔
- ◆ جلد ڈھیلی ڈھالی ہو جاتی ہے اور لٹک جاتی ہے۔
- ◆ جلد کئی ایک ایسی بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہے جو سرطان میں تبدیل ہو سکتی ہیں۔
- ◆ مدافعتی نظام کمزور پڑ جاتا ہے۔



کریم کو جلد میں جذب ہونے کی فاضل قوت مہیا کرتے ہیں۔

آزمائشی طور پر اس قسم کی کریم کو ان خواتین پر استعمال کیا گیا جن کی عمر 60 برس تھی۔ انہوں نے یہ کریم 18 ماہ تک استعمال کی۔ اس کریم کے استعمال سے پہلے ان کی جھریوں کا معائنہ کیا گیا اور علاج کے بعد یہ امر واضح ہوا کہ ان خواتین کی جھریوں میں نمایاں کمی واقع ہوئی جنہوں نے اس کریم کو استعمال کیا تھا۔ اس کریم نے نہ صرف مزید جھریوں کے عمل کو روکا بلکہ سابقہ جھریوں کے سائز میں بھی تخفیف کی۔ اس نے جلد کے پتلے ہونے کے عمل میں بھی سست روی واقع کی۔

ایک حالیہ آزمائش کے تحت وہ کریمیں جن میں وٹامن سی شامل تھا انہوں نے چہرے کی جلد پر بہتر اثرات مرتب کیے۔ یہ کریمیں آنکھوں کے نیچے بنی لکیروں کو مٹانے میں مؤثر ثابت ہوئیں۔

اگرچہ ان تجربات کے مثبت نتائج برآمد ہوئے لیکن بہت سے سائنس دان اس امر پر متفق نہیں ہیں کہ جلد پر اینٹی آکسیڈنٹ کریموں کا استعمال حقیقت میں افادیت کا حامل ہے۔ بہت سے سائنس دان اس نقطہ نظر کے حامل ہیں کہ ان میں سے کچھ آکسیڈنٹ جلد جذب کرنے سے قاصر ہے لہذا ان سے خاطر خواہ استفادہ کرنا مشکل ہے۔ ان کی قلیل مقدار جلد جذب کر سکتی ہے اور اس طرح ان میں سے کسی قدر استفادہ کرنا ممکن ہوتا ہے۔ ان سائنس دانوں کا خیال ہے کہ یہ بہتر ہے کہ یہ آکسیڈنٹ جلد پر لگانے کی بجائے منہ کے راستے استعمال کیے جائیں تاکہ وہ اندر سے اپنی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے افادیت بخش ثابت ہوں۔

جب کسی پراڈکٹ کے بارے میں اتفاق رائے نہ پایا جاتا ہو (اس سے میری مراد محض کریمیں ہی نہیں بلکہ کسی بھی قسم کی مصنوعات ہیں جن میں سپلیمنٹ، ادویات وغیرہ بھی شامل ہیں) تب کبھی کبھار میں یہ مشورہ دیتا ہوں کہ آپ بذات خود ایسی پراڈکٹ کو استعمال کریں۔ لیکن اپنے معالج کی زیر نگرانی استعمال کریں۔ اس کے علاوہ کسی پراڈکٹ کو ٹیسٹ کرنے کا کوئی اور ذریعہ موجود نہیں ہے۔ کیونکہ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی

اس کے علاوہ درج ذیل دیگر عناصر بھی جلد کو نقصان پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

- ◆ سگریٹ نوشی..... یہ نہ صرف آپ کی جلد کو تباہی سے ہمکنار کرتی ہے بلکہ آپ کی جھریوں میں بھی اضافے کا باعث بنتی ہے۔
- ◆ الکل کا بکثرت استعمال یا ماحولیاتی آلودگی بھی جلد کو نقصان سے ہمکنار کرتی ہے۔
- ◆ ماہواری کی بندش بھی جلد کو نقصان پہنچاتی ہے۔ وہ جلد کو پتلا کرتی ہے اور اس کی نمی کو ختم کرتی ہے۔

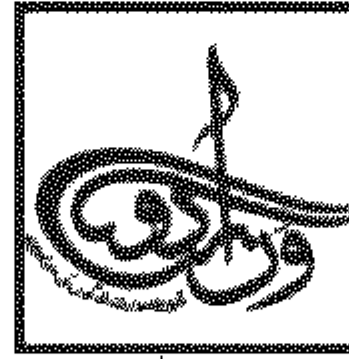
جلد کی حفاظت

یہ بھی ممکن ہے کہ بڑھاپے کی کچھ علامات میں تاخیر کی جا سکتی ہے یا ان سے بچا جا سکتا ہے۔ لیکن یہ عمل زندگی کے آغاز سے ہی شروع کرنا چاہیے اور اس عمل کے آغاز میں تاخیر ہرگز نہیں کرنی چاہیے۔

جلد پر بڑھاپے کے آثار کے سدباب کے لیے مواسچر ائزر اہمیت کے حامل ہیں۔ بہت سی کریموں میں نہ صرف مواسچر ائزر شامل ہوتے ہیں بلکہ جلد کو سورج کی تباہ کاریوں سے بچانے کے دیگر عناصر بھی شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں نباتاتی جوہر بھی شامل ہوتا ہے تاکہ جلد سورج اور بڑھاپے کے اثرات سے محفوظ رہے۔

بڑھاپے کے اثرات کا سدباب کرنے والی کریمیں

یہ بات واضح نہیں ہے کہ جن کریموں میں اینٹی آکسیڈنٹ یا دیگر عناصر شامل ہوتے ہیں کیا وہ جلد پر بہتر اثرات مرتب کرتی ہیں۔ بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ان عناصر کے لیے یہ ایک مشکل امر ہے کہ وہ جلد کی بیرونی پرت میں جذب ہو سکیں۔ نئی ٹیکنالوجی کی بدولت کئی ایک طریقوں کے تحت اس مسئلے پر قابو پانا ممکن ہے۔ مثال کے طور پر ایک طریقہ سوسومٹر (Liposomes) کے استعمال کا ہے جو مصنوعی کیمیاوی چکنائی کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ



جلد پر بڑھاپے کے نشان

یہ براؤن نشانات ہوتے ہیں جو جلد پر نمودار ہوتے ہیں۔ جب ہماری عمر بڑھتی ہے تو ہم ان نشانات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ نشانات سورج کی تباہ کاریوں کا نتیجہ ہوتے ہیں اور جلد کے ان حصوں پر نمودار ہوتے ہیں جو حصے ساہا سال تک سورج کی تمازت کا شکار ہوتے رہے ہوں۔ مثلاً ہاتھوں پر..... گلے پر اور سینے کے بالائی حصوں پر یہ نشانات زیادہ رونما ہوتے ہیں۔ فرانسیسی ان نشانات کو "قبرستان کے تمغے" کہتے ہیں۔

سن اسکرین..... اینٹی آکسیڈنٹ کریمیں اور دیگر مصنوعات ان نشانات سے نپٹنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ سلینیم سپلیمنٹ بھی فاضل اینٹی آکسیڈنٹ تحفظ مہیا کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے ہاتھوں کی جلد آپ کی عمر کی چغلی کھاتی ہے تو آپ ان کو دستانوں کے اندر چھپالیں یا پھر اپنے ناخنوں کو ایسے رنگوں سے سجائیں تاکہ لوگوں کی توجہ آپ کے ہاتھوں کی بجائے آپ کے ناخنوں پر مرکوز ہو جائے۔

اعادہ شباب کی کریمیں

ایسی کریموں میں کئی ایک بنیادی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔

آراین اے (RNA) اور ڈی این اے (DNA) کے جوہر

◆ وٹامن اے

◆ وٹامن سی

◆ وٹامن ای

◆ قدرتی موٹھراٹز مثلاً ایلو ویرا وغیرہ

◆ جن سنگ

◆ یووی بلاکرز (UV Blockers)

پراڈکٹ کو سائنسی حلقے مسترد کر دیتے ہیں مگر وہ حیران کن نتائج کی حامل ہوتی ہے۔ کچھ تیار کنندگان یہ دعویٰ بھی کرتے ہیں کہ ان کا مخصوص برانڈ اتنے فیصد جھریوں کو مٹاتا ہے۔

اس کا کیا مطلب ہے؟

کوئی کیسے یہ دعویٰ کر سکتا ہے کہ اس قدر مختصر وقت میں جھریاں مٹ سکتی ہیں یا مزید گہری ہو سکتی ہیں اور وہ کسی طرح اتنے فیصد کی کا اعلان کر سکتا ہے؟

زیر نظر کتاب لکھنے کے لیے اپنی تحقیق کے دوران میں نے برطانیہ کی دو چوٹی کی کاسمیٹک فرموں کے ساتھ رابطہ قائم کیا اور ان سے یہ دریافت کیا کہ ان کی بڑھاپے کا سدباب کرنے والی حالیہ ایجادات کی تحقیق کا کوئی سائنسی مواد اگر موجود ہو تو وہ مجھے یہ مواد پیش کریں۔ لیکن وہ کوئی ایسا مواد پیش نہ کر سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ان فرموں کی مصنوعات کارگر ثابت نہیں ہوتیں۔ میں مارکیٹ میں دستیاب تمام کریموں کو یکسر مسترد نہیں کرتا بلکہ آپ کو یہ ہدایت کروں گا کہ آپ بھی مصنوعات کے استعمال سے پہلے ان کی چھان بین ضرور کر لیں اور محض کمپنی کے دعویٰ کو مد نظر نہ رکھیں۔

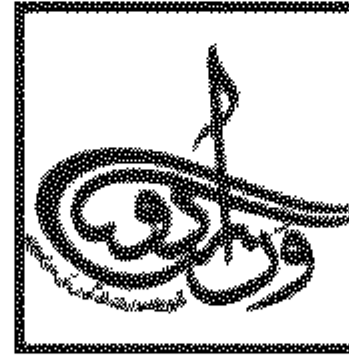
بڑھاپے کے سدباب پر ایک نیلی وژن پروگرام کے دوران اس پروگرام میں ایک ایسی خاتون بھی شریک تھی جو محض 30 برس کی دکھائی دیتی تھی حالانکہ درحقیقت اس کی عمر 60 برس تھی۔ وہ خاتون چہرے کی ورزشوں کی ماہر تھی۔ میں اس خاتون سے بے حد متاثر ہوا۔ اگرچہ اس امر کی سائنسی وجہ موجود نہیں کہ ورزش کس طرح چہرے پر اثر انداز ہوتی ہے لیکن اس سے مطلوبہ نتائج کا حصول ممکن ہوتا ہے۔ اس ورزش کی بدولت:

◆ جلد سے نیچے واقع اعصاب کو تقویت میسر آتی ہے۔

◆ چہرے کے بدنما خدو خال کی تصحیح سرانجام پاتی ہے۔

◆ اعتماد کو تقویت ملتی ہے۔

◆ صاف ظاہر ہے کہ جو فرد چہرے کی ورزشیں کرتا ہے وہ اپنی جلد کی بہتری کے لیے دیگر حربے بھی استعمال کرتا ہوگا اور یہ سب کچھ مل ملا کر اس کی جلد کو بہتری سے کی طرف لے جاتا ہے۔



طویل عمر پانے اور نوجوان رہنے کا قدرتی راز
بڑھاتا ہے جو جسم کو مزید نقصان سے دوچار کر سکتے ہیں۔ لہذا بہتر یہ ہوگا کہ آپ وہ غذائیں استعمال کریں جن میں فولاد بکثرت پایا جاتا ہے یا پھر آئرن سپلیمنٹ مختصر عرصے کے لیے استعمال کریں۔

جسم میں امونیا ایسڈ لائسن (Amonia Acid Lysine) کی کمی بھی بالوں کے گرنے کا باعث بن سکتی ہے۔ وہ لوگ جو اپنی خوراک میں گوشت استعمال نہیں کرتے وہ اس کمی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جو خواتین لائسن سپلیمنٹ استعمال کرتی ہیں ان کے بالوں کی افزائش بڑھ جاتی ہے۔

بالوں کے نقصان کی دیگر چند وجوہات

- ◆ ہائپو تھائی رائیڈازم (تھائی رائیڈ ہارمون میں کمی 2 فیصد خواتین اس کمی کا شکار ہوتی ہیں)
- ◆ الوپیکا آریٹا (Alopecia Areata)..... اس کے تحت مختلف جگہ سے سر کے بال اڑ جاتے ہیں۔ اس کی وجوہات تا حال معلوم نہیں ہیں اور اس مرض کا شافی علاج بھی موجود نہیں ہے۔ لیکن بال خود بخود دوبارہ اُگ سکتے ہیں۔
- ◆ ماہواری کی بندش بھی بالوں پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ غالباً عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ زنانہ ہارمون عدم تعاون کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- ◆ کئی ایک بیماریاں اور زخم بھی بالوں کو نقصان پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔ لیکن بالوں کا یہ نقصان بیماری کے کئی ہفتوں بعد تک بھی نمایاں نہیں ہوتا۔ اس قسم کی صورت حال میں نارمل انداز میں بال دوبارہ بڑھنے لگتے ہیں۔

علاج معالجہ

برس ہا برس سے ادویاتی علاج اس سلسلے میں کارگر ثابت ہوا ہے مینوکسی ذل (Minoxidil)..... یہ گولیاں ہیں جو بہت زیادہ ہائی بلڈ پریشر کی بیماری میں استعمال کی

ان کریموں کے تیار کنندگان یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ یہ کریمیں اس انداز سے تیار کی جاتی ہیں کہ یہ جلد کی میلاٹونن اور ڈی ایچ ای اے جذب کرنے کی صلاحیت بڑھاتی ہیں۔ وہ اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ جلد پر میلاٹونن (Melatonin) کا استعمال نقصان دہ یووی ریڈی ایشن سے بچاتا ہے اور عام طور پر فری ریڈیکلز سے بھی بچاتا ہے۔

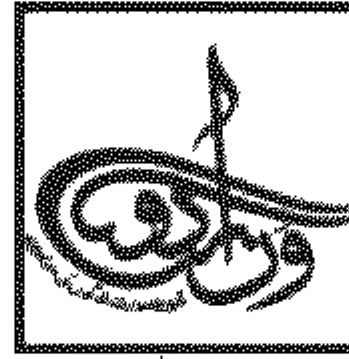
بال

نارمل بال تقریباً تین برس تک مسلسل بڑھتے رہتے ہیں اور اس کے بعد تین ماہ اس کے آرام کا دورانیہ ہوتا ہے۔ بڑی غذا..... غیر صحت مند طرز زندگی اور عمر رسیدگی کے اثرات اس سائیکل (چکر) کو کنٹرول سے باہر کر سکتے ہیں۔ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بال نہ صرف کمزور ہو جاتے ہیں بلکہ کم بھی ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر کی کرکھو پڑی پر 200,000 بال ہوتے ہیں۔ اگرچہ کچھ گننے افراد اس بات پر یقین نہیں کریں گے مگر یہ ایک حقیقت ہے۔ ان میں سے کچھ بال فعال ہوتے ہیں جبکہ دیگر آرام کے وقفے سے دوچار ہوتے ہیں۔

عام طور پر ہم ایک دن میں 150 بالوں سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ لیکن اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کیونکہ ان کی جگہ لینے کے لیے نئے بال اُگ آتے ہیں۔ اگر نئے بال اگنے کے مقابلے میں بالوں کا نقصان زیادہ ہو رہا ہو تو یہ نقصان واضح طور پر ظاہر ہوگا۔ کچھ لوگ کسی خاص موسم کے دوران بالوں کے نقصان سے دوچار ہوتے ہیں اور یہ ایک فطری عمل ہے اگرچہ یہ نقصان بہت کم نوعیت کا حامل ہی کیوں نہ ہو۔

بال گرنے کی کئی ایک وجوہات ہو سکتی ہیں۔ کئی مرتبہ جسم میں فولاد کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ کمی اس قدر وافر مقدار میں نہیں ہوتی کہ خون کی کمی کا سبب بن سکے مگر یہ بالوں کی کمی کا سبب ضرور بن جاتی ہے۔ خون کے ٹیسٹ کی بدولت اس امر کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے آئرن سپلیمنٹ استعمال کیے جاتے ہیں مگر ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد انہیں استعمال کرنا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ فولاد فری ریڈیکلز کی پیداوار کو



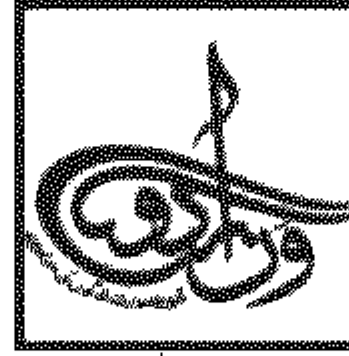
کبھی کبھار سخت بھی ہو جاتے ہیں۔ آپ ناخنوں کو نمی باہم پہنچانے کے لیے روغن بادام استعمال کریں۔

زیادہ پروٹین والی غذائیں استعمال کریں مثلاً انڈے کی زردی..... گری دارمیوہ جات..... سن فلاور آئل وغیرہ وغیرہ۔

ایک پیالی میں کسی قدر گرم پانی لیں اور اس میں لہسن کی تین چار پوتھیاں جو باریک پسپی ہوئی ہوں ملا لیں۔ روزانہ 15 تا 20 منٹ تک اپنی انگلیوں کے ناخن اس پانی میں بھگوئے رکھیں۔ یہ ایک گراں قدر نسخہ ہے بشرطیکہ لہسن کی بدبو آپ کو ناگوار نہ گزرے۔



SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

جاتی ہیں۔ ان گولیوں کے استعمال سے بہت سے گنجه مردوں کے گنجه پن میں افادہ دیکھنے میں آیا ہے۔ یہ دو گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے اور ہیر لوشن کی شکل میں بھی استعمال کی جاتی ہے۔ ایک اور قسم کی گولیاں فیناسٹیرائیڈ (Finasteride) بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ پراسٹیٹ (Prostate) کی سوجن کم کرنے میں حیرت انگیز اثر دکھاتی ہیں۔ لیکن یہ کسی حد تک گنجه پن کو دور کرنے میں بھی مؤثر ثابت ہوئی ہیں۔ جبکہ یہ دونوں ادویات ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد استعمال کی جانی چاہئیں۔ اس کے علاوہ جادو بھرنٹاچ کی توقع ہرگز نہ کرنی چاہیے۔ جو علاج آپ بذات خود کر سکتے ہیں وہ سر کی کھوپڑی کا لیونڈرا اور روزمیری کے ساتھ مساج ہے۔

ایک اور پرانی طرز کا علاج بھی موجود ہے۔ اس علاج کی بدولت دوران خون تیز ہوتا ہے اور بالوں کی افزائش میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس علاج کے تحت دن میں دو مرتبہ سر کی کھوپڑی کا خشک مساج کیا جاتا ہے اور یہ مساج آپ اپنی انگلیوں کے ساتھ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ بالوں کے نقصان کے بارے میں بے حد فکر مند ہوتے ہیں حالانکہ یہ نقصان کسی قسم کے گنجه پن کا باعث ثابت نہیں ہوتا۔ مجھے یاد ہے کہ کچھ عرصہ قبل ایک درمیانی عمر کی حامل ایک مایوس خاتون میرے پاس آئی تھی جو بالوں کے نقصان کے مرض میں مبتلا تھی۔ وہ مجھے قائل کرنے کی خاطر کہ اس کا کیس حقیقی نوعیت کا حامل تھا..... وہ اپنے ہمراہ پلاسٹک کا ایک تھیلا بھی لائی تھی جس میں اس نے اپنے وہ تمام بال اکٹھے کر رکھے تھے جو اس کے سر سے گر پڑے تھے اور بالوں کا یہ نقصان سابقہ چند ماہ کے دوران دیکھنے میں آیا تھا۔ یہ بال اس قدر زیادہ تھے کہ ان سے ایک چھوٹا سا تکیہ بنانا ممکن تھا۔ اس کے باوجود بھی اس کے سر کے بال معقول حد تک صحت مند دکھائی دے رہے تھے۔ اس خاتون کو نفسیاتی مسائل کا سامنا تھا اور وہ اپنے بالوں کے نارمل نقصان کی وجہ سے فکر مند اور پریشان تھی۔

ناخن

بڑھاپا ہمارے ناخنوں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے اور ہمارے ناخن بے رونق اور

باب نمبر 8**امدادی علاج معالجہ**

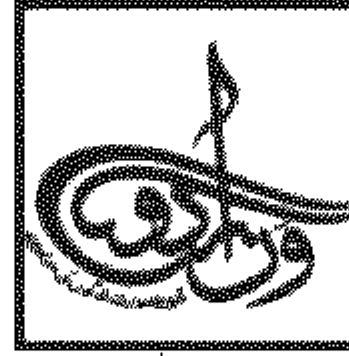
کئی ایک امدادی علاج معالجے موجود ہیں اگرچہ سائنس ان امدادی ادویات کے دعوے کو قبول نہیں کرتی لیکن حقیقت یہ ہے کہ لاکھوں افراد نے اس علاج معالجے کو آزمایا ہے اور اس کو موثر پایا ہے۔ کیا ہم سنی سنائی بات پر یقین کریں یا اس بات پر یقین کریں جو سائنس دان ہمیں بتاتے ہیں؟

درجنوں امدادی علاج معالجے موجود ہیں جو صحت کے مسائل حل کرنے میں معاون ثابت ہو رہے ہیں۔ ان میں سے چند ایک میں ذیل میں بیان کروں گا۔

امدادی علاج معالجے کے میدان میں مجھے پہلا تجربہ 1984ء میں ہوا۔ میں نے ڈاکٹروں کے ایک ویک اینڈ کورس میں شمولیت اختیار کی تھی۔ میں آکو پنچر کے بارے میں بنیادی معلومات حاصل کرنے کا خواہاں تھا۔ ہم کل تین طلباء تھے۔ دونو جوان فیملی ڈاکٹر اور ایک میں خود تھا۔ برطانیہ میں اس کورس کا انعقاد ایک ایشیائی ڈاکٹر نے اپنی رہائش گاہ پر کیا تھا۔

اس کا لہجہ ایسا تھا کہ میں بمشکل ہی سمجھ پاتا تھا کہ وہ کیا کہہ رہا ہے۔ لیکن وہ تحریر شدہ مواد فراہم کرتا تھا جو درست انگریزی زبان میں تحریر ہوتا تھا۔ میرا خیال ہے کہ یہ کورس

حصہ سوم



© SCANNED PDF By HAMEEDI

ONE URDU FORUM . COM

سند یافتہ امدادی پریکٹیشنرز دونوں کو اپنے علاج معالجے میں ملوث کریں۔

آگر آپ پر اعتماد ہیں تو آپ علاج معالجے کو اپنے گھر میں ہی سرانجام دے سکتے ہیں بشرطیکہ آپ مناسب سمجھیں۔ لیکن کسی مرض کی تشخیص خود ہرگز نہ کریں کیونکہ غلط تشخیص کی بنا پر آپ غلط علاج کر بیٹھیں گے یوں اور مزید نقصان سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے ڈاکٹر نے آپ کے لیے کسی مخصوص دوا کے استعمال کا نسخہ تجویز کیا ہے تو آپ اس دوا کے استعمال کو ہرگز ترک نہ کریں خواہ آپ نے نیا امدادی علاج معالجہ ہی کیوں نہ شروع کر رکھا ہو۔

درج ذیل علاج معالجے بہت عام امدادی تھراپی ہیں۔ یہ علاج معالجے صحت کے وسیع تر نظریے پر اپنی بنیاد رکھتے ہیں جو کسی بھی فرد کو تمام کا تمام مد نظر رکھتے ہیں اور ان کے تحت محض مخصوص بیماری کو مد نظر نہیں رکھا جاتا۔

آکوپنچر

(Acupuncture)

یہ ایک مقبول عام امدادی علاج معالجہ ہے۔ یہ شفا یابی کے حصول کا ایک دیرینہ طریقہ کار ہے۔ اس طریقہ علاج کے تحت جسم کے کئی ایک پوائنٹس کو تحریک دی جاتی ہے اور یہ تحریک سویوں کی بدولت دی جاتی ہے۔

ان کی کئی ایک اقسام ہیں جو درج ذیل ہیں:-

الیکٹرو آکوپنچر..... اس میں الیکٹریکل سویاں استعمال کی جاتی ہیں۔

لیزر آکوپنچر

اب بھی جاری ہوگا۔

غیر روایتی ادویات کے ساتھ یہ میرا پہلا رابطہ تھا اور یہ رابطہ میری آنکھیں کھولنے کے لیے کافی تھا۔ اس وقت سے لے کر اب تک میں امدادی اور روایتی ادویات کے درمیان مصالحت کروانے میں مصروف ہوں۔ اگرچہ یہ ایک آسان کام نہیں ہے مگر یہ ایک گراں قدر اہمیت کا کام ہے۔

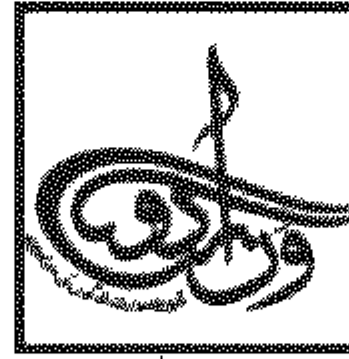
گزشتہ چند برسوں کے دوران طب کے پٹھے سے منفرد افراد نے امدادی ادویات کی جانب اپنی توجہ مبذول کرانی شروع کی ہے۔ تقریباً 40 فی صد سے زائد مغربی ڈاکٹر اب امدادی ادویات کا سہارا لیتے ہیں۔

چند برس قبل برطانیہ میں میڈیکل فاؤنڈیشن قائم کی گئی تھی۔ اس کے قیام کا مقصد یہ تھا کہ روایتی اور امدادی تھراپی کو ایک دوسرے کے قریب لایا جائے اور ان دونوں میدانوں کے معالجین کو بھی ایک دوسرے کے قریب لایا جائے تاکہ مریضوں کے لیے علاج معالجے کا وسیع تر میدان میسر آسکے۔

اگرچہ دونوں طرز کے علاج معالجے کے بنیادی آئیڈیاز ایک جیسے ہی ہیں مگر ایک ہی پراسس (عمل) کو بیان کرنے کے لیے مختلف الفاظ کا سہارا لیا گیا ہے۔

امدادی ادویات کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس میں علاج معالجے کا وسیع تر انتخاب موجود ہے اور یہ علاج معالجہ مریض کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ معاملہ اپنے ہاتھ میں لے اور اس علاج معالجے کے روایتی علاج معالجے کے مقابلے میں مابعد اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔

دوسری جانب آپ کو امدادی علاج معالجہ مناسب ہدایت یا مشورے کے بغیر سرانجام نہیں دینا چاہیے۔ اگر آپ خدا انخواستہ کسی بیماری میں مبتلا ہیں تو آپ ڈاکٹر اور اپنے



◆ ہائی بلڈ پریشر

◆ کئی اقسام کی جلدی بیماریاں

اس کے علاوہ چھوٹے پیمانے پر کی جانے والی تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ آکوپنچر حیض کی بندش کی کچھ علامات میں بھی بہتری پیدا کر سکتا ہے اور یہ سگریٹ نوشی سے نجات دلانے میں بھی معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

آکوپنچر پریکٹیشنر اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ بہت سی بیماریوں کا علاج آکوپنچر سے ممکن ہو سکتا ہے کیونکہ وہ اس امر پر بھی یقین رکھتے ہیں کہ بہت سی بیماریاں توازن میں گزرنے کی وجہ سے منظر عام پر آتی ہیں۔

آکوپنچر کے طریقہ علاج کے تحت نتائج چھ اجلاس کے عمل سے منظر عام پر آتے ہیں۔ اور کبھی کبھار آغاز میں صورت حال کسی قدر بگڑ بھی سکتی ہے مگر اس کے بعد بہتری کے آثار نمایاں ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔

بہت سے روایتی ڈاکٹر بھی آکوپنچر طریقہ علاج کی پریکٹس کرتے ہیں۔

-----* * *-----

ایئر آکوپنچر

تمام امدادی علاج معالجوں میں سے آکوپنچر ایک ایسا علاج عاجلہ ہے جس کا زیادہ مطالعہ سرانجام دیا گیا ہے۔ پریکٹیشنر ایک وقت میں ایک سوئی چند سیکنڈ کے لیے استعمال کرتا ہے۔ روایتی چینی انداز میں بیک وقت کئی سوئیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ علاج معالجے میں کسی تکلیف کا سامنا نہیں کرنا پڑتا اور سوئیاں بھی عمدہ اور بہترین ہوتی ہیں اور ڈسپوز ایبل ہوتی ہیں۔ لہذا کوئی خدشہ باقی نہیں رہتا۔

علاج معالجہ شروع کرنے سے قبل پریکٹیشنر کے ساتھ مفصل مشاورت کی جاتی ہے۔ کئی ایک طریقوں کے تحت مریض کا معائنہ کیا جاتا ہے بالکل اسی طرح جس طرح روایتی ڈاکٹر مریض کا معائنہ سرانجام دیتا ہے۔ معائنے کے لیے پریکٹیشنر مریض کی کلائی پر ایک نبض کی بجائے چھ مختلف مقامات پر نبض تلاش کرتا ہے۔

آکوپنچر کا بنیادی اصول یہ ہے کہ جسم کے مریدین (Meridians) کے ساتھ انرجی (توانائی) بہتی ہے اور مثبت اور منفی توانائی کو حالت توازن میں لانے کی ضرورت پیش ہوتی ہے۔ یہ انرجیاں (توانائیاں) یں (Yin) اور یگ (Yang) ہیں۔ سوئیاں دکھائی نہ دینے والی انرجی کے بہاؤ میں اضافہ کرتی ہیں تاکہ دونوں توانائیاں حالت توازن میں آجائیں۔

یہ طریقہ علاج درج ذیل بیماریوں کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے:-

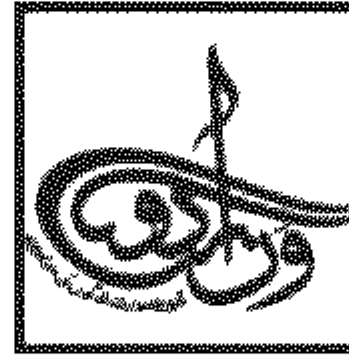
◆ جوڑوں کا درد

◆ اعصابی درد

◆ تھکاوٹ

◆ آزر دگی (ڈپریشن)

© SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

اس کے اجلاس عام طور پر 45 منٹ تا ایک گھنٹے کے دورانیے پر مچھا سوتے ہیں۔ الیگزینڈر فن علاج درج ذیل بیماریوں کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

◆ گردن کی درد

◆ دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ

◆ ڈپریشن

◆ بے خوابی

◆ دیرنیہ بیماریاں مثلاً جوڑوں کا درد وغیرہ

جسم کا ایک درست انداز آپ کے پیپھروں کی اہلیت کو بھی بڑھا سکتا ہے اور بڑھاپے کے اثرات کی وجہ سے پیپھروں کی جو بیماریاں جنم لیتی ہیں ان سے بھی محفوظ رکھ سکتا ہے۔

الیگزینڈر فن علاج کی چند مشقیں جو آپ بذات خود کر سکتے ہیں

◆ ایک آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور اپنے جسم کے انداز پر ایک نظر ڈالیں۔ آپ کو اپنے جسم کو ایک سیدھی لائن میں رکھنے کی ضرورت ہے بالکل اسی طرح جس طرح ایک سیدھی فولادی بار آپ کے سر سے لے کر پاؤں تک دوڑ رہی ہو۔

◆ فرش پر پشت کے بل لیٹ جائیں اور خاموش لیٹے رہیں۔ آپ کے ہاتھ آپ کے معدے پر ہونے چاہئیں۔ آہستگی کے ساتھ اپنے گھٹنے جھکائیں۔ ان کو باہم اکٹھا رکھیں اور جب آپ یہ عمل کر رہے ہوں تو اس دوران آپ اپنے جسم کے مختلف حصوں میں پائے جانے والے دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کے بارے میں سوچیں۔ یہ بھی محسوس کریں کہ آپ کا دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ ختم ہو رہا ہے اور آپ اپنے آپ کو پرسکون محسوس کر رہے ہیں۔

الیگزینڈر ٹیکنیک (فن علاج)

(Alexander Technique)

یہ علاج معالجہ اس امر پر مبنی ہوتا ہے کہ ایک ہماری بہتر انداز نشست اپنانے یا لینے کا بہتر انداز اپنانے کی وجہ سے رفع ہو سکتی ہے۔ اس فن کی بدولت وہ اعصابی دباؤ..... تناؤ..... اور کھنچاؤ دور کیا جاتا ہے جو بتدریج جسم میں پیدا ہوتا رہتا ہے۔ یہ درج ذیل امور سے آشنائی مہیا کرتا ہے۔

◆ جسم کا انداز یا طرز (انداز نشست اور لینے کا انداز)

◆ جسم کے مختلف اعضاء کی پوزیشن

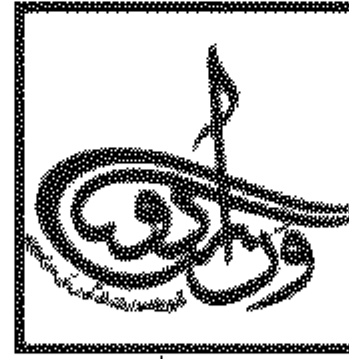
◆ انفرادی اعصاب کی پوزیشن

یہ فن علاج ایک آسٹریلوی اداکار فریڈرک الیگزینڈر نے تقریباً 100 برس قبل متعارف کروایا تھا اور اب تک بھی اس فن کے مداح موجود ہیں۔

جسمانی معذوری کے حامل سات مریضوں کا اس فن علاج کے ذریعہ علاج معالجہ کیا گیا۔ علاج معالجے کے بعد ان مریضوں نے یہ اعتراف کیا کہ نہ صرف ان کے ڈپریشن میں کمی واقع ہوئی تھی بلکہ ان کو روزمرہ کی حرکات و سکنات میں بھی قدرے کم دقت کا سامنا تھا۔

اس طریقہ علاج میں بذات خود کچھ حرکات و سکنات شامل ہیں۔ یہ حرکات و سکنات صوفے پر بیٹھے ہوئے یا لیٹے ہوئے انجام دی جاتی ہیں۔ ایسے فن علاج کا ماہر یہ ہدایات دیتا ہے کہ کس طرح اعصابی دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ سے بچنا ہے اور کس طرح اپنی فطری حرکات و سکنات پر قابو پانا ہے۔ ماہر آپ کو یہ بھی بتاتا ہے کہ آپ نے جسم کا درست انداز کس طرح اپنانا ہے..... نشست کا درست انداز کس طرح اپنانا ہے..... لینے کا درست انداز کس طرح اپنانا ہے اور تمام دن اس درست انداز کو کس طرح برقرار رکھنا ہے۔ آپ کو یہ بھی بتایا جاتا ہے کہ آپ نے جسم کے غلط انداز کو اپنانے سے کس طرح بچنا ہے۔

SCANNED PDF BY HAMEEDI



ONE URDU FORUM.COM

کے ذریعے اندر کھینچنے کے عمل پر مشتمل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ ہائی بلڈ پریشر یا دمہ کے مریض ہیں تو آپ کو اروما تھراپی کے بارے میں محتاط رہنے کی ضرورت ہوگی کیونکہ کچھ علاج معالجے آپ کی صورتحال کو بدتر بھی بنا سکتے ہیں۔ تیل کو اپنی آنکھوں سے دور رکھیں اور اس کو اس وقت تک اپنی جگہ پر نہ لگائیں جب تک پریکیشنر آپ کو ایسا کرنے کی اجازت فراہم نہ کر دے۔ کچھ تیل جلد میں کھلی بھی پیدا کر سکتے ہیں۔

آیورید

آیورید ادویات ہندوستان سے تعلق رکھنے والی صحت کی قدیم فلاسفی ہے۔ اس کا مقصد اندرونی یا بیرونی توانائی یا پران کے درمیان دوبارہ توازن قائم کرنا ہے ان دونوں توانائیوں کا عدم توازن بیماریوں کا سبب خیال کیا جاتا ہے۔ آیورید کا بڑا اصول یہ ہے کہ دماغ جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جسم کی اپنی قدرتی توانائیاں جن کو حالت توازن میں لانا ضروری ہوتا ہے وہ درج ذیل ہیں۔

◆ وانا (Vata)..... (بادی)..... جو اعصابی نظام کو کنٹرول کرتا ہے..... اعصابی نظام اور ہڈیاں۔

◆ پٹا (Bile)..... (صفراوی)..... جو خوراک ہضم کرنے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے اور جسم میں مائع کو حالت اعتدال پر رکھتا ہے۔

◆ کپھا (Kapha)..... بلغمی (Phlegm)..... یہ خلیوں اور بانٹوں کی افزائش اور نشوونما کنٹرول کرتا ہے۔

آیوریدک علاج معالجہ غذا..... نباتات..... یوگا..... اور خصوصی معالجین کے مساج وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔ 15,000 سے زائد نباتات اور دھاتیں استعمال میں لائی جاتی ہیں۔ زیادہ زور پر ہیز پر دیا جاتا ہے۔

اروما تھراپی

اس طریقہ علاج کے تحت نباتات کی خوشبو میں پائی جانے والی شفا یابی کی قوت سے استفادہ کیا جاتا ہے۔ نباتات سے کشید کردہ تیل بہت سی قدیم ثقافتوں میں استعمال کیا جاتا تھا مثلاً چین..... ہندوستان..... مصر وغیرہ وغیرہ اور اس طریقہ علاج پر 1930ء میں دوبارہ دلچسپی کا اظہار کیا گیا تھا۔

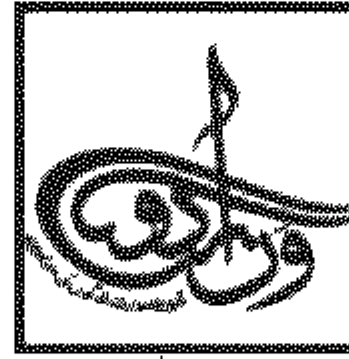
اس طریقہ علاج کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ کچھ یوں کام کرتا ہے کہ:

◆ سونگھنے کی حس کو تقویت پہنچاتا ہے جو بالآخر دماغ کے خصوصی حصے کو فعال بناتی ہے۔

◆ جلد کے ذریعے جذب ہونے کا عمل تیلوں کے خوشبودار مالیکیول تو بذریعہ دوران خون دماغ میں بسیرا کرتے ہیں جب وہ اعصابی نظام کے دیگر حصوں پر اثر انداز ہوتے ہیں اور دیگر کیمیکلز اور ہارمونز کو تحریک بھی دیتے ہیں۔ تحقیق کنندگان ان اثرات کی وضاحت پیش کرنے کی کوششوں میں ہنوز مصروف ہیں لیکن جنرل سائنٹفک آئیڈیا مضبوط ہے۔

جب آپ بذات خود کسی تیل کا فیصلہ کر رہے ہوں تو آپ یہ یقین دہانی ضرور کر لیں کہ آپ جو تیل منتخب کر رہے ہیں وہ خالص ہو یعنی اس میں الکل کی آمیزش نہ ہو۔ تیل پودے کے مختلف حصوں سے کشید کیے جاتے ہیں اور بہت سے تیل بخارات بن کر اڑ جاتے ہیں۔ کچھ تیل ایسے بھی ہیں جنہیں گہرے رنگ کی بوتلوں میں رکھنا پڑتا ہے تاکہ سورج کی تباہ کاریوں سے محفوظ رہ سکیں۔ اس وقت 300 سے زائد اقسام کے تیل زیر استعمال ہیں۔

متعلقہ پریکیشنر آپ کا معائنہ کرے گا..... آپ کی عام طرز زندگی پر بات چیت کرے گا اور اس کے بعد علاج معالجے کے دوران استعمال ہونے والے تیل کے بارے میں آپ انتخاب کے مسئلے پر آپ سے بات چیت کرے گا۔ علاج معالجہ مساج..... سانس



- ◆ دوسروں کی ضرورت سے زائد نگہداشت کا فریضہ سرانجام دینا
- ◆ تنہائی
- ◆ دلچسپی کی کمی
- ◆ ضرورت سے زائد حساس ہونا

ایک اچھا ڈاکٹر تب بہت سے پھول اور نباتات اکٹھے کرتا ہے جو ان ذہنی حالتوں کے منفی اثرات کا تدارک کرتے ہیں۔

بیج مکچر تھوڑی مقدار برانڈی میں تیار کیا جاتا ہے اور یہ بذات خود استعمال کے لیے موزوں ہوتا ہے۔

پھولوں کے اس طریقہ علاج کے بارے میں یہ کہا جاتا ہے کہ یہ ذہنی روئے پر اثر انداز ہوتا ہے اور یہ منفی سوچوں یا خوف و ہراس کو اعتدال پر لاتا ہے۔

اس طریقہ علاج کے تحت معالج کے ساتھ مشاورت تقریباً ایک گھنٹے تک جاری رہتی ہے۔ آپ سے آپ کی عام صحت کے بارے میں دریافت کیا جاتا ہے اور آپ کے مخصوص مسئلے کے بارے میں پوچھا جاتا ہے۔ آپ کو موزوں ادویات دی جاتی ہیں جن کو دن میں دو یا تین مرتبہ استعمال کرنا ہوتا ہے۔ اگر دو ماہ کے علاج کے بعد آپ یہ خیال کرتے ہیں کہ آپ کی صورت حال میں بہتری واقع نہیں ہوئی تو پھر معالج ادویات کے ایک دوسرے مجموعے سے آپ کا علاج کر سکتا ہے۔

بائیوفیڈ بیک

نفسیاتی تھراپی کا عظیم ماہر کارل جنگ ان ابتدائی لوگوں میں سے ایک تھا جس نے 1900ء کے آغاز میں اس طریقہ علاج کو استعمال کیا تھا۔ اس علاج کے دوران مریض جسم کے اس مخصوص حصے کو زیر نظر رکھتا ہے جس کا علاج کرنا ہوتا ہے اور بائیوفیڈ بیک تدبیر کی وساطت سے جسم کے رد عمل کو اپنے مسئلے پر لاگو کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

بائیوفیڈ بیک کی تدبیر جس کے ساتھ مریض منسلک ہوتا ہے وہ دماغ کی لہروں کو

پہلا مشاورتی اجلاس عام طور پر ایک گھنٹے پر مشتمل ہوتا ہے۔ پریکٹیشنرز زبان..... نبض..... جلد..... اور آنکھوں کا معائنہ کرتا ہے۔ آپ سے آپ کی ذاتی عادات..... شخصیت اور سابقہ بیماریوں کے بارے میں دریافت کیا جاسکتا ہے۔

آیورویڈک علاج معالجہ درج ذیل بیماریوں کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔

- ◆ جوڑوں کی درد
- ◆ اعصابی کمزوری
- ◆ زخم
- ◆ جلد کے مسائل
- ◆ خون کی کمی
- ◆ کمزور بال یا بالوں کا نقصان (بالوں کا گرنا)

اس طریقہ علاج کا موثر ہونا صدیوں کی پریکٹس کا مرہون منت ہے لیکن اس طریقہ علاج کے سائنسی ثبوت موجود نہیں ہیں جس طرح روایتی طریقہ علاج کے بارے میں موجود ہیں۔

بیج فلاور کا طریقہ علاج

یہ طریقہ علاج 1930ء میں ڈاکٹر ایڈورڈ بیج نے متعارف کروایا تھا۔ یہ طریقہ علاج شفا یابی کی غرض سے جذباتی اثرات پر انحصار کرتا ہے۔

بیج شخصیت کو سات اقسام میں تقسیم کرتا ہے۔ ہر ایک شخصیت مختلف نوعیت کے جذباتی مسائل کا شکار ہوتی ہے۔

- ◆ خوف
- ◆ فیصلہ سازی کی کمی
- ◆ آزر دگی



کے قابل ہو جائیں گے۔

(3) اپنے ہونٹ بند رکھتے ہوئے چند مرتبہ اندر اور باہر گہرے سانس لیں۔ اتنے گہرے جتنے گہرے آپ لے سکتے ہیں۔ یہ عمل بھی آپ کے پھیپھڑوں کے اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔

درج بالا ورزشوں سے سرگھوم سکتا ہے یا چکر آسکتے ہیں لہذا ان ورزشوں کو بیٹھ کر سر انجام دیں اور اگر آپ سرگھومنا یا چکر آنا محسوس کریں تب فوری طور پر ورزشیں بند کر دیں۔

چیروپریکٹک

(Chiropractic)

اس طریقہ علاج کے ماہرین درج ذیل بیماریوں کے علاج کے لیے اپنی مہارتیں

بروئے کار لاتے ہیں۔

◆	اعصابی یا جوڑوں کے مسائل	◆	سر درد
◆	کمر درد	◆	چکر آنا
◆	دمہ	◆	

یہ طریقہ علاج 19 ویں صدی میں رائج ہوا تھا۔ اب اس طریقہ علاج کے 60,000 معالجین دنیا بھر میں موجود ہیں۔

اس طریقہ علاج کے ماہرین ریڑھ کی ہڈی کو اعصابی نظام کا محافظ اور نگہبان تصور کرتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی کی سیدھ میں نقص کو جسم کے بہتر انداز کی بدولت رفع کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ اندرونی اعضاء کو بہتر صورت حال پر قائم رکھنے کے لیے جوڑوں کے سلیقے سے کام کرنے کے عمل کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ کئی ایک صورتوں میں یہ طریقہ علاج حیرت انگیز طور پر کام کرتا ہے۔

یہ طریقہ علاج تنے ہوئے اعصاب بالخصوص جوڑوں کے ارد گرد کے تانے ہوئے

علاج سے مریض کو فائدہ نہ ہوا تو وہ آپ کے پیسے واپس کر دیں گے۔

سانس لینے کی دیگر مہارتیں

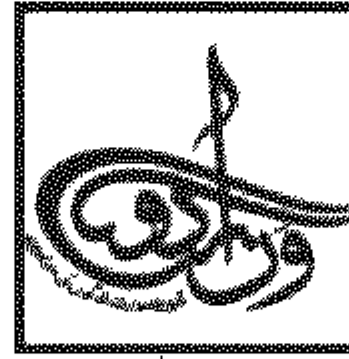
سانس لینے کے اس مخصوص طریقہ کار کے علاوہ بھی بڑھاپے سے پیدا شدہ سانس کے مسائل کے حل کے لیے مزید طریقہ جات موجود ہیں۔ بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ ہمارے پھیپھڑوں کی لچک میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے اور وہ سانس دان جنہوں نے بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ وابستہ تبدیلیوں کا خصوصی مطالعہ کر رکھا ہے وہ پھیپھڑوں کی لچک کے کم ہونے کے عمل کو بڑھاپے کی اولین علامت تصور کرتے ہیں۔ یہ مسئلہ 30 برس کی عمر کے بعد منظر عام پر آتا ہے۔ صحت مند لوگوں کے لیے یہ مسئلہ زیادہ پریشانی کا باعث نہیں بنتا۔ لیکن سگریٹ نوشی اور دمہ یا سینے کا انفیکشن وغیرہ کئی ایک مسائل کا سبب بن سکتا ہے اور معالے کو بگاڑ سکتا ہے۔

آپ کو اس نقصان کی رفتار کو سست بنانا ہوگا۔ آپ کو باقاعدہ سانس لینے کی مشق کرنی ہوگی۔ سگریٹ نوشی اور آلودگی سے بچنا ہوگا۔ یوگا کی ورزش کرنی ہوگی۔

پھیپھڑوں کی لچک بڑھانے کے لیے ان کی تین ورزشیں

(1) بازار سے غباروں کا ایک بڑا بکس خریدیں۔ روزانہ چند منٹ تک ایک غبارہ پھلائیں (غبارے میں منہ سے ہوا بھریں) اس ورزش سے آپ کے پھیپھڑوں کے اعصاب میں وسعت پیدا ہوگی۔

(2) چند بال میز پر رکھیں۔ یہ آپ سے تقریباً ایک میٹر دور ہونے چاہئیں اور ان کو پھونک مار کر اڑانے کی کوشش کریں بشرطیکہ آپ ایسا کرنے پر قادر ہوں۔ آہستہ آہستہ فاصلہ بڑھاتے جائیں اور آپ دیکھیں گے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ اصل فاصلے سے دو گنے فاصلے پر رکھ ہوئے بال پھونک مار کر اڑانے



مشاورتی اجلاس کے دوران دماغ کو یہ تحریک دلائی جاتی ہے کہ وہ فطری درد کثرت کرنے والے کیمیکلز اینڈورفین (Endorphins) خارج کرے۔ یہ مارفین یا ہیروئن کے مشابہہ ہوتے ہیں اور دردوں اور تکلیفوں سے نجات دلانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور خوشی اور راحت اور آرام و سکون فراہم کرتے ہیں۔

اگر آپ بے چینی..... اضطراب یا ڈپریشن میں مبتلا ہیں تو آپ تیراکی اجلاس کے دوران ماہر کی نگرانی سے استفادہ کریں وگرنہ ایسی کسی نگرانی کی ضرورت نہیں ہوتی۔

شفایابی کا عمل

اس طریقہ علاج کے بارے میں متضاد قسم کی باتیں کی جاتی ہیں۔ بہت سے نام نہاد معالجین نے اس طریقہ علاج کو اپنے مفاد کی خاطر استعمال کیا ہے اور مریضوں سے خاصی رقم بٹوری ہے۔ لیکن مناسب طور پر اہل اور تجربہ کار معالجین یہ کہتے ہیں کہ اگر اس طریقہ علاج کا مناسب مظاہرہ کیا جائے تو یہ کئی ایک بیماریوں کے ضمن میں کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ درد..... بے چینی..... اضطراب اور تھکان کی صورت میں کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔

معالج آپ کی طبی تاریخ کے بارے میں سوالات کرے گا تب اپنے ہاتھوں کے ذریعے آپ کے جسم میں اینارمل انرجی کی سطح کی جانچ کرے گا۔ یہ علاج دو مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے..... آپ کے جسم پر ہاتھ پھیرتے ہوئے..... یا کچھ فاصلے سے علاج معالجہ کرتے ہوئے۔ اس قسم کے علاج کے تحت معالج کے ہاتھ مریض کی جلد سے 4 یا 5 سینٹی میٹر کے فاصلے پر ہوتے ہیں۔ مقصد یہ ہوتا ہے کہ اینارمل انرجی لیول کو بیلنس کیا جاسکے اور یہ تھراپی جسمانی اعضاء کو بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے پر اکساتی ہے۔

یہ طریقہ علاج ان مریضوں کے لیے کوئی افادیت نہیں رکھتا جن کے دل کی دھڑکن بے قاعدگی کا شکار ہو یا جنہوں نے پیس میکر کی پیوند کاری کروا رکھی ہو۔

اعصاب کو پرسکون بنانے میں کارگر ثابت ہوتا ہے۔ یہ طریقہ علاج بالخصوص کمر اور گردن کے مسائل کے لیے معاون ثابت ہوتا ہے جو کہ درمیانی عمر کے بعد اکثر لاحق ہو جاتے ہیں۔

مشاورتی اجلاس کے دوران معالج آپ سے آپ کی عمومی صحت کے بارے میں دریافت کرے گا اور آپ کے جوڑ وغیرہ کی پڑتال کرے گا۔ کسی مخصوص ہونڈ کے ایکسرے بھی لیے جاسکتے ہیں۔ اس علاج معالجے کا کورس 3 سے 6 ہفتوں پر مشتمل ہو سکتا ہے اور اس کے بعد ہر چند ماہ بعد بحالی کا اجلاس بھی منعقد کیا جاسکتا ہے۔

جوڑوں کے درد کی کئی ایک بیماریوں کے لیے یہ طریقہ علاج مفید نہیں ہے مگر روایتی علاج اور یہ طریقہ علاج دونوں اکٹھے جاری رکھے جاسکتے ہیں۔

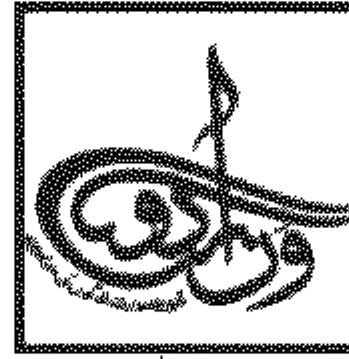
تیراکی کا عمل (Flotation)

یہ طریقہ علاج 1950ء میں منظر عام پر آیا تھا۔ اب یہ طریقہ علاج دنیا بھر میں رائج ہے۔ یہ طریقہ علاج درج ذیل بیماریوں کے لیے کارگر ثابت ہوتا ہے۔

- ◆ ہائی بلڈ پریشر
- ◆ بے چینی۔ اضطراب
- ◆ تھکاوٹ

یہ طریقہ علاج دل کا دورہ پڑنے کے خدشات میں بھی کمی واقع کرتا ہے۔ یہ جسم کے مدافعتی نظام میں بھی بہتری پیدا کرتا ہے اور ایسے ہاموز میں کمی واقع کرتا ہے جن کا تعلق دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ سے ہوتا ہے۔

مریض کو ایک ساؤنڈ پروف ٹینک میں تیرنے کے لیے کہا جاتا ہے جو گرم پانی سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔ مریض نے ایئر پلگ اور آنکھوں پر کور پہن رکھے ہوتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ برہنہ حالت میں تیرنا زیادہ بہتر نتائج مرتب کرتا ہے۔



رکھتا ہے۔

یہ طریقہ علاج 1796ء میں ایک جرمن ڈاکٹر نے متعارف کروایا تھا۔ اس کا نام سیموئیل ہان مان تھا۔ یہ طریقہ علاج ”علاج بالمثل“ کہلاتا ہے۔ اس کے پریکٹیشنر اس نکتہ نظر کے حامل ہیں کہ یہ طریقہ علاج خصوصی بیماری کی بجائے جسم کے انرجی کے بہاؤ پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ وہ نظر یہ ہے جسے روایتی طب میں تسلیم نہیں کیا جاتا۔ اس طریقہ علاج کی ادویات گولیوں کی صورت میں..... سفوف کی صورت میں..... اور مائع شکل میں دستیاب ہیں۔

اولین مشاورت کا دورانیہ دو گھنٹوں پر بھی محیط ہو سکتا ہے۔ سوالات میں آپ کی عمومی صحت کی تفصیلات بھی شامل ہو سکتی ہیں..... آپ کی غذائی عادات..... موڈ..... احساسات..... اور دیگر ذاتی تفصیلات بھی شامل ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کسی قسم کی کوئی ادویات استعمال کر رہے ہوں تو اپنے ڈاکٹر کو ان ادویات کے بارے میں ضرور بتائیں۔

علاج معالجہ شروع کرنے کے بعد بیماری شدید نوعیت بھی اختیار کر سکتی ہے۔ ڈاکٹر اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ یہ اس امر کی علامت ہے کہ علاج کارگر ثابت ہو رہا ہے۔ اس علاج کو کارگر ثابت ہونے کے لیے کچھ مدت درکار ہوتی ہے کیونکہ یہ علاج اندر سے کام کرتا ہے۔ کبھی کبھار اس علاج معالجے کی وجہ سے سرخ دانے نمودار ہو سکتے ہیں..... پھوڑے پھنسیاں نمودار ہو سکتی ہیں..... یا پیش کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں ہومیوپیتھی کے ماہرین یہ وضاحت پیش کرتے ہیں کہ جسم نے اپنے آپ کو شفا یابی کے عمل سے ہمکنار کرنے کا آغاز کر دیا ہے اور جسم کے ناقص مادے باہر نکل رہے ہیں۔

یہ علاج معالجہ درج ذیل بیماریوں کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

- ◆ چکر آنا
- ◆ بے خوابی کا مرض
- ◆ منہ اور ٹانگ کا السر
- ◆ ذیابیطس
- ◆ بدبودار سانس

بڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ

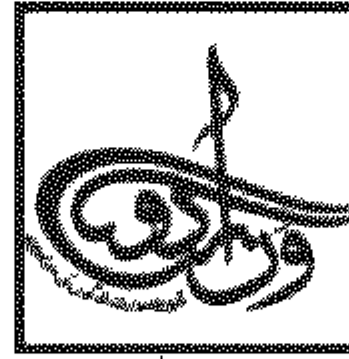
اس علاج معالجے سے مراد جڑی بوٹیوں کے ذریعہ علاج معالجہ کرنا ہے۔ یہ ایک مقبول عام طریقہ علاج ہے۔ ہر بل تھراپی ہر دور میں استعمال میں لائی جاتی رہی ہے۔ آج کل اس علاج معالجے کو کبھی کبھار دیگر علاج معالجے کے ساتھ بھی استعمال میں لایا جاتا ہے مثلاً آکوپنچر اور مساج وغیرہ۔ جڑی بوٹیوں کو بطور علاج اور بیماریوں سے بچاؤ کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

جڑی بوٹیوں کے ساتھ ایک مسئلہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ان میں بہت طاقتور کیمیکلز موجود ہو سکتے ہیں بالکل اسی طرح جس طرح روایتی ادویات میں بہت طاقتور کیمیکلز موجود ہوتے ہیں۔ لہذا اگر آپ کوئی روایتی دوا استعمال کر رہے ہوں تو اس کے ساتھ اپنے معالج کی نگرانی کے بغیر جڑی بوٹیوں پر مشتمل دوا ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ دونوں باہم مل کر مابعد اثرات مرتب کرنے کی کاموجب بن سکتی ہیں۔

جڑی بوٹیاں بطور سربم بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ ان سے ادویات بھی تیار کی جاتی ہیں۔ ان کو خوراک کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اور یہ گولیوں کی صورت میں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔

ہومیوپیتھی

ہومیوپیتھی کے کئی ایک معالجین طبی لحاظ سے کوالیفائڈ ہیں اور ہومیوپیتھی دیگر امدادی علاج معالجے کی طرح روایتی ادویات کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہے۔ یہ طریقہ علاج جسم کی معاونت کرتا ہے کہ وہ بذات خود شفا یابی سے ہمکنار ہو۔ اس کی تھیوری یہ ہے کہ محض بیماری ہی علاج کو معالجہ درکار نہیں ہوتا بلکہ متعلقہ شخص تمام کا تمام علاج معالجہ درکار



اس کے بعد آپ کو ایک صوفے پر لٹا دیا جائے گا یا آرام دہ کرسی پر بٹھا دیا جائے گا۔ اس پر اس (عمل درآمد) کے دوران معالج آپ کی رہنمائی کرے گا۔ جب آپ آرام و سکون کی انتہائی حالت کا محسوس کریں گے تب پریکٹشیز آپ کے لاشعوری ذہن کو نٹولے گا تاکہ آپ کے مسائل زدہ حصے کا علاج کر سکے۔ 60 تا 30 منٹ کے بعد آپ کو دوبارہ آپ کی اصلی حالت پر لایا جائے گا بالکل اسی طرح جس طرح آپ حالت بیداری میں ہوں۔

اس طریقہ علاج کی سائنسی تصدیق واضح نہیں ہے۔

شجیدہ نوعیت کے نفسیاتی مسائل اس طریقہ علاج سے دور نہیں ہوتے۔ لیکن یہ

علاج یوگا..... مراقبہ وغیرہ کے ہمراہ بہترین نتائج مرتب کرتا ہے۔

لافتھر تھراپی

(قبیحہ تھراپی)

یہ تھراپی ایک اچھی تفریح ہے۔ اس تھراپی پر ایک گروپ کی صورت میں بھی اپنے عمل درآمد کو ممکن بنایا جاسکتا ہے یا پھر آپ تنہا ہی اس تھراپی پر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنا سکتے ہیں۔ اس کے لیے آپ کو زیادہ مشق سرانجام دینے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ کو اپنا موڈ درست رکھنے کی ضرورت ہے اور اپنی رکاوٹوں اور مزاحمتوں کے ساتھ جنگ کرنے کی جدوجہد کی ضرورت ہے۔ یہ تھراپی بہت آسان ہے۔

”ایک لمبا سانس لیں اور زوردار قبیحہ لگائیں“

تھوڑی دیر بعد آپ حقیقت میں اپنی دل کی گہرائیوں سے ہنسنا شروع کر دیں گے۔ سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ قبیحہ زیادہ دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کے

خلاف ایک ہتھیار ثابت ہوتا ہے..... یہ مدافعتی نظام کے لیے معاون ثابت ہوتا ہے.....

بلڈ پریشر کو اعتدال پر رکھتا ہے..... درد کو رفع کرتا ہے اور جسم کی بہتری میں بھی معاون ثابت

ہوتا ہے۔ قبیحہ کے دوران اعصاب قبیحہ لگانے والے کے لیے ایسی جدوجہد سرانجام دیتے

ہیں جیسے وہ مصروف ورزش ہو۔

ہائیڈرو تھراپی

آسان انگریزی میں ہائیڈرو تھراپی کا مطلب ہے۔

”پانی کے ساتھ علاج“

یہ مقبول عام تھراپی پانی کی شفا یابی کی توت کو کئی طریقوں کے تحت استعمال کرتی ہے۔ اس طریقہ علاج کے تحت قدیم یونانی اور رومی گرم اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے استفادہ کرتے تھے۔ انہی علاج معالجوں سے لافانی زندگی کے فوارے کا آئیڈیا منظر عام پر آیا تھا۔

یہ ایک حیران کن امر ہے کہ پانی کو مختلف طریقوں کے تحت کس طرح استعمال کیا جاتا ہے۔ تیراکی کے علاوہ ہائیڈرو تھراپی کے علاج میں ٹھنڈے اور گرم پانی کے غسل بھی شامل ہیں۔ یہ غسل دوران خون کو توانائی بخشنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ٹھنڈے اور گرم پانی سے غسل مدافعتی نظام پر موثر طور پر اثر انداز ہوتے ہیں جبکہ ٹھنڈے پانی سے غسل بلڈ پریشر کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

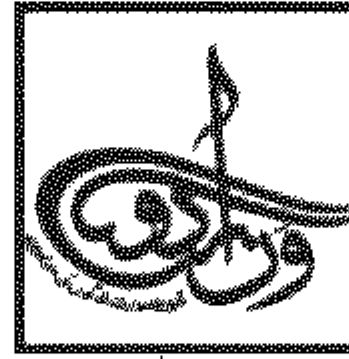
ہیپنو تھراپی

(مصنوعی طریقوں سے لائی ہوئی نیند)

مصنوعی طریقوں سے لائی ہوئی نیند..... وہ نومی حالت جو عمل توجہ سے پیدا کی جاتی ہے..... یہ طریقہ علاج گزشتہ برس ہا برس سے رائج ہے۔ اس طریقہ علاج کو یورپ میں پہلی بار ڈاکٹر ایٹکن میسر نے متعارف کروایا تھا۔ وہ اپنے مریضوں پر میسر بزم کا عمل کرتا تھا۔

اس تھراپی کے اجلاس کے دوران آپ کو حالت نیند میں لایا جائے گا۔ آپ گہرے آرام و سکون اور لاشعوری سکون کی وادی میں پہنچ جائیں گے۔

اس اجلاس کا آغاز آپ کی صحت کے بارے میں تفصیلی سوالات سے ہوتا ہے۔



- ◆ ہارمونز کا عدم توازن بشمول حیض کے مسائل وغیرہ۔
- ◆ جنسی مسائل۔
- ◆ کمزور مدافعتی نظام۔
- ◆ جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار بڑھانے کے لیے۔
- ◆ مورال بلند کرنے کے لیے۔
- ◆ آزر دگی کے اثرات کم کرنے کے لیے۔
- ◆ کئی اقسام کے جلدی مسائل کے لیے۔

علاج معالجے کے دوران آپ ایک ایسے بستر پر دراز ہوں گے جو روشنی کے کسی ذریعہ کے بالمقابل ہوگا جو عام طور پر آپ کے اوپر واقع ہوگی۔ یہ اجلاس 45 منٹ تک جاری رہ سکتا ہے۔ آپ کی آنکھیں ڈھاپنی نہیں جائیں گی بلکہ اس کے برعکس اس علاج کا یہ مقصد ہوگا کہ آپ کی آنکھوں کو روشنی سے دوچار کیا جائے گا تاکہ آپ کا ذہن تحریک پائے اور ضروری ہارمونز کا اخراج کرنے لگے۔ کئی اقسام کے علاج معالجے کے تحت آپ کو کپڑے اتارنے کی ضرورت بھی ہوگی تاکہ آپ کا جسم روشنی کے وٹامن ڈی کے اثرات سے بھی مستفید ہو سکے۔

روشنی کی تھراپی کا سلسلہ ہر ہفتے جاری رہتا ہے حتیٰ کہ مسئلہ حل ہو جائے۔ اس کے بعد چند ماہ بعد دوبارہ تھراپی کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔

میگنٹ ازم

میگنٹ ازم کا اصول وہی ہے جو اصول آکوپنچر کا ہے لیکن اس عمل درآمد کے دوران سویوں کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ یہ طریقہ علاج توانائی کے بہاؤ کو حالت توازن میں لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ میگنٹ تھراپی ہمارے جسم کو بائیو کیمیکل مشین سے اعلیٰ تصور کرتی ہے۔ میگنٹ ایک ایسا فیلڈ تخلیق کرتا ہے جو ارتھ (زمین) میگنٹ فیلڈ سے مشابہت کا رکھتا ہے۔ لہذا یہ ”فطری“ ہے۔

عام طور پر صحت مند بالغ افراد دن میں اوسطاً 40 تا 50 مرتبہ قہقہہ لگاتے یا مسکراتے ہیں جبکہ آزر دگی کا شکار افراد ایک دن میں محض پانچ بار یا اس سے زائد قہقہہ لگاتے یا مسکراتے ہیں۔ مسکرانے کے عمل سے آپ کا دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ بھی رفع ہوتا ہے اور یہ آپ کی ظاہری شکل و صورت کے لیے بھی حیران کن کام سرانجام دیتا ہے۔

آپ بذات خود سرانجام دیں..... ہنسی کی تھراپی

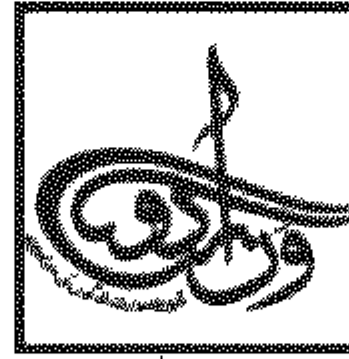
- ◆ گفت و شنید کے دوران ایک بہتر قہقہہ لگائیں۔
- ◆ ایک مزاحیہ کتاب پڑھیں یا کوئی مزاحیہ ٹیپ سنیں یا ایک مزاحیہ فلم دیکھیں اور چھوٹے سے چھوٹے مزاح/ مذاق پر بھی دل کھول کر ہنسیں۔
- ◆ کسی دلچسپ امر پر قہقہہ لگائیں..... لیکن حد سے نہ بڑھیں۔

روشنی کی تھراپی

(Light Therapy)

اپنی جدید دنیا میں ہم روشنی کی فاقہ کشی کا شکار ہیں مگر ہمارا جسم اس کی ضرورت رکھتا ہے تاکہ وہ مناسب انداز سے اپنی کارکردگی سرانجام دے سکے۔ بد قسمتی سے آلودگی..... کام کاج کے لمبے اوقات کار..... اور سورج کی روشنی سے براہ راست مستفید ہونے سے روگردانی وغیرہ اس روشنی کی مقدار کو کم کر دیتے ہیں جو ہم وصول کرتے ہیں۔

روشنی کی تھراپی سن۔ بیڈ ٹریٹمنٹ کی طرح نہیں ہے۔ لہذا اس سلسلے میں آپ کو اپنی حس کے بارے میں متفکر ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ کو روشنی کی تھراپی کا مشورہ دیا جائے تو آپ کو گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ یہ تھراپی درج ذیل بیماریوں کو رفع کرنے کے لیے کارگر ثابت ہو سکتی ہے۔



دوران خون کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔ یہ غذا کے اثرات کو خلیوں تک پہنچاتا ہے اور زہریلے مادوں کا اخراج کرتا ہے۔

ماساج

یہ ایک ایسا طریقہ علاج ہے جو گزشتہ 5,000 برسوں سے رائج ہے۔ ہر دور کے طب کے میدان سے وابستہ افراد نے اس طریقہ علاج پر بحث کی ہے۔ یہ طریقہ علاج ایک بہتر صحت کی بحالی میں کارگر ثابت ہوتا ہے۔ ہم چھونے کی خواہش رکھتے ہیں اور یہ بھی خواہش رکھتے ہیں کہ ہمیں بھی چھوا جائے۔

ماساج کئی اقسام کے ہوتے ہیں۔ کبھی تر اقسام کے ماساج ذہن پر ہد سکون اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ذہنی صورت حال کو بہتر بنانے کے علاوہ بھی ماساج جسمانی فوائد مرتب کرتا ہے۔ یہ چھونے کی عمدہ حس بحال کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ بلڈ پریشر کم کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ جوڑوں کی درد کے خاتمے اور جوڑوں کی سختی دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

اپنا ماساج خود کرنا

- ◆ اپنے چہرے کے اعصاب کے ماساج کے لئے اپنی انگلیوں کے پورے پورے کار لائیں۔ آہستگی اور نرمی کے ساتھ دائرہ کی صورت میں ماساج کریں۔
- ◆ اپنے ہاتھوں..... ہتھیلیوں اور کلائیوں وغیرہ کے ماساج کے لیے اپنی انگلیوں کے پورا استعمال کریں۔
- ◆ آہستگی اور نرمی کے ساتھ اپنا ماساج کریں..... اپنے انگوٹھے استعمال میں لائیں

میگنٹ تھراپی کے علمبردار یہ کہتے ہیں کہ ہماری زمین کا میگنٹ فیلڈ تمام اقسام کی الیکٹرونک تداہیر..... سٹیلائیٹ..... موبائل فون وغیرہ کی وجہ سے تبدیل ہو جاتا ہے۔ لیکن ہمیں فاضل تداہیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ میگنٹ ازم کی کمی پوری کی جاسکے۔ تحقیق کنندگان ایم ڈی ایس (Magnetic Deficiency Syndrome) کی بھی بات کرتے ہیں جو اس وجہ سے منظر عام پر آتی ہے کہ جدید تداہیر قدرتی میگنٹ ازم پر غلبہ حاصل کر لیتی ہیں۔ اگر آپ درج ذیل امراض میں مبتلا ہیں تو آپ ایم ڈی ایس کا شکار ہیں۔

- ◆ اعصابی کھنچاؤ اور سختی ◆ دردی اور تکلیفیں
- ◆ سردرد ◆ سر کا گھومنا، چکر آنا
- ◆ قبض ◆ تھکاوٹ

میگنٹ مختلف طریقوں کے تحت استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ گدے یا سرہانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے اور آکو پنچر کی طرح سویوں کی جگہ استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ میگنٹ گدوں کی صورت میں کئی ایک میگنٹ مخصوص پوزیشنوں میں رکھے جاتے ہیں جو ایک فیلڈ تخلیق کرتے ہیں جو جسم کے ساتھ لپٹ جاتا ہے۔ اس طرح دوران خون میں بہتری آتی ہے اور جسم کو توانائی میسر آتی ہے۔ اس عمل میں (بجلی) استعمال نہیں کی جاتی۔ محض میگنٹ کی انرجی (توانائی) استعمال میں لائی جاتی ہے۔

میگنٹ ازم درج ذیل بیماریوں کے علاج معالجے کے لیے بھی استعمال میں لایا جاتا ہے۔

- ◆ جوڑوں کا درد ◆ بے خوابی
- ◆ ہائی بلڈ پریشر ◆ اعصابی مسائل
- ◆ دیگر پرانی بیماریاں

یہ بھی دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اس طریقہ علاج کی بدولت بڑھاپے کا سدباب بھی ممکن ہوتا ہے۔ یہ توانائی کے بہاؤ میں حائل رکاوٹوں کو دور کرتا ہے اور سارے تر جسم میں



موسیقی کی مشق

مہینے میں دو یا تین مرتبہ یا اس سے زائد مرتبہ بشرطیکہ آپ خواہش رکھتے ہوں..... ایسی موسیقی سنیں جو آپ کے معمول کے مزاج سے ہٹ کر ہو..... شاید بچوں کی موسیقی..... ہیوی راک..... پاپ گانے..... اوپیرا..... غیر ملکی لوک موسیقی وغیرہ وغیرہ۔ یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ کمپوزر یا گلوکار/گلوکارہ اپنے سامعین کو کیا پیغام دے رہی ہے۔ یہ ذہن کے لیے ایک بہتر مشق ہے۔ اگرچہ الفاظ سمجھ سے بالاتر ہوں لیکن اس کے باوجود نغمے کے عام معانی سمجھنے کی کوشش کریں۔

نیچر و پیتھی

(Natropathy)

اس طریقہ علاج کے تحت فطرت (نیچر) کی شفا یابی کی قوتوں سے استفادہ کیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ نیچرل میڈیسن (فطری ادویات) اور صحت بخش غذا کا سہارا لیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج کے تحت اس امر پر یقین رکھا جاتا ہے کہ اگر مناسب نگہداشت کی جائے تو جسم ایسی قوت کا حامل بن جاتا ہے جو شفا یابی کی خاصیت کی حامل ہوتی ہے۔

جدید نیچر و پیتھی میں درج ذیل عناصر استعمال میں لائے جاتے ہیں۔

◆ مناسب وٹامن اور دھاتیں۔

◆ پہاڑوں کی تازہ آب و ہوا یا سمندر کے کنارے کی آب و ہوا۔

◆ سورج کی روشنی

◆ معدنیاتی غسل

یہ اقدام جسم کے زہریلے مواد کو زائل کرتے ہیں اور مدافعتی نظام کو تقویت بخم

..... سر کی کچھلی جانب سے آغاز کریں اور مابعد اپنی گردن اور کندھوں کی جانب بڑھیں۔ اس کے بعد تمام تر عمل کو دہرائیں۔

◆ اگر آپ کا ساتھی موجود ہے تو آپ اپنی پشت..... کندھوں اور پیٹ کے مساج کے لیے ارو ماتھراپی آئل استعمال کر سکتے ہیں۔

میوزک تھراپی

اگر آپ اپنی یادداشتوں کو تحریک دینا چاہتے ہیں تو آپ کے لیے میوزک تھراپی ایک مثالی تھراپی ہے۔ اس کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ آپ اس سے اپنے آرام وہ گھر میں بیٹھ کر استفادہ کر سکتے ہیں۔ تاہم خصوصی مراکز بھی موجود ہیں جہاں پر میوزک تھراپی کی تربیت فراہم کی جاتی ہے۔

گھر پر آپ کچھ وقت تک کے لیے موسیقی سے دل بہلائیں اور مابعد غور و خوض کریں کہ:

◆ یہ آپ کو کیا یاد کرواتی ہے؟

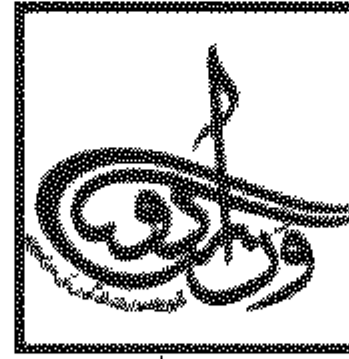
◆ سین کے بارے میں سوچیں اور تمام تر چھوٹی چھوٹی تفصیلات یاد کرنے کی کوشش کریں۔

◆ موسیقی کو دل لگا کر غور سے سنیں اور محض سرسری طور پر ہرگز نہ سنیں۔

◆ موسیقی سننے کے علاوہ موسیقی کے کسی آلے پر طبع آزمائی کرنے کی بدولت آپ کی ذہن کو تحریک میسر آتی ہے۔

! (موسیقی سے علاج یا صحت کی بحال ایک واہمہ اور مغالطہ ہے۔ خود ہمارے ملک کے کچھ نامور گلوکار (مرد و خواتین) بھی موسیقی کی افادیت پر یقین رکھتے ہیں اور اس نظریے کا ابلاغ بھی کرتے ہیں۔ جبکہ فقہائے اسلام کی اکثریت قرآن وحدیث کی روشنی میں موسیقی کی حرمت کی قائل ہے۔ مسلمان کی حیثیت سے ہمیں ایسی بے بنیاد باتوں پر دھیان دینے کی ضرورت نہیں (محمد شہیر قمر))

© SCANNED PDF BY HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

- ◆ تازہ ہوا میں سانس کی مشقتوں کے لیے جائیں۔
- ◆ دن میں کم از کم 8 گلاس پانی پیئیں تاکہ زہریلا مواد ازل ہو سکے۔
- ◆ جب ضرورت ہو ہیلتھ سپلینٹ استعمال کریں۔

ری فلیکسولوجی

(Reflexology)

ری فلیکسولوجی یا ”زون تھراپی“..... اس کے ذریعے جسم کو شفا یابی کے عمل سے بہرہ مند کیا جاتا ہے اور پاؤں کی وساطت سے شفا یاب کیا جاتا ہے۔ شفا یابی کا یہ ایک اور قدیم طریقہ کار ہے اور اہل مشرق اس طریقہ کار کو ہزاروں برسوں سے استعمال کر رہے ہیں۔ معالجین نے پاؤں تلوے پر جسم کا نقشہ تخلیق کر رکھا ہوتا ہے۔ پاؤں کے پنجے سر اور دماغ کی نمائندگی کرتے ہیں۔ پاؤں کا درمیانی حصہ شکم کی نمائندگی کرتا ہے اور پاؤں کی ایزی جسم کے بقایا حصے کی نمائندگی کرتی ہے۔ معالج پاؤں کی کیفیت کا معائنہ کرتا ہے اور مسئلے (بیماری) کی شناخت کرتا ہے۔ تاہم ایسوسی ایشن آف ری فلیکسولوجسٹ۔ برطانیہ نے اپنے اراکین کو طبی تشخيص سے منع کر رکھا ہے۔

جب پاؤں کے کے نقشے پر علاج کیے جانے والے حصے کی شناخت کر لی جاتی ہے۔ تب مساج کیا جاتا ہے تاکہ اس مخصوص حصے کی جانب دوران میں خون بہتری واقع ہو سکے۔ معالج اپنے انگوٹھے استعمال کرتے ہوئے دباؤ بھی ڈال سکتا ہے اور وہ یہ دباؤ پاؤں کے کئی ایک مقامات پر ڈالے گا۔ اس طرح جسم کی شفا یابی کی قدرتی طاقت کو تقویت میسر آتی ہے اور اعصاب کے ذریعے شفا یابی کے پیغامات کی افزائش میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ طریقہ علاج درج ذیل بیماریوں کے لیے عمل میں لایا جاتا ہے۔

- ◆ عام تکلیفیں اور دردی
- ◆ کمر کا درد
- ◆ آزر دگی (ڈپریشن)

پہنچاتے ہیں۔ دیگر فطری علاج معالجہ کے علاوہ ورزش کا سہارا بھی لیا جاتا ہے۔

اس علاج کے علمبردار اس امر پر یقین رکھتے ہیں کہ بخار وغیرہ اس امر کی علامت ہے کہ جسم اپنے آپ کو شفا سے ہمکنار کرنے کی کوشش سرانجام دے رہا ہے اور اس کو دباننا نہیں چاہیے۔

روایتی میڈیسن نیچر و پیٹھی کے کچھ علاج معالجوں کو تسلیم کرتی ہے۔ ان میں درج ذیل شامل ہیں:-

- ◆ ورزش
- ◆ آرام اور سکون
- ◆ خوراک

لیکن وہ دیگر علاج معالجوں کو مسترد کرتی ہے۔

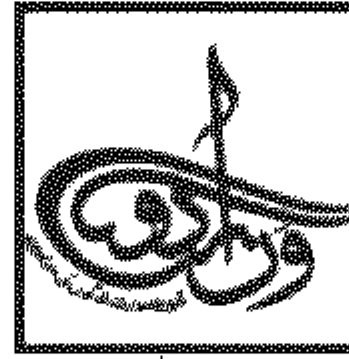
اگر آپ اس طریقہ علاج کے ماہر علاج سے رابطہ قائم کریں..... وہ آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کی ایک مکمل تصویر کے حصول کا متنی ہوگا۔ وہ آپ کی آنکھوں کا معائنہ کرے گا..... آپ کے سینے کا معائنہ کرے گا..... آپ کے بالوں کا معائنہ کرے گا..... آپ کی اعصابی قوت کا معائنہ کرے گا۔ یہ علاج معالجہ نظام کی صفائی اور فاقہ کشی کی بدولت زہریلے مواد سے نجات کے اصول پر یقین رکھتا ہے۔ کبھی کبھار بیماری آغاز میں شدت اختیار کر سکتی ہے بالخصوص اس وقت جبکہ زہریلے مواد کی صفائی عمل میں آتی ہے۔

نیچر و پیٹھی سے اکثر معمر افراد کا علاج معالجہ کیا جاتا ہے تاکہ ان کی عام صحت میں بہتری واقع ہو اور ان کا دماغ فعال ہو۔ ان کے علاوہ اس سے درج ذیل امراض سے بھی نپٹا جاتا ہے۔

- ◆ جوڑوں کا درد
- ◆ آزر دگی (ڈپریشن)
- ◆ دمہ
- ◆ معدے کا السر

اب اس علاج معالجے پر بذات خود اپنے عمل درآمد کو ممکن بنائیں۔

- ◆ قدرتی غذا استعمال کریں۔



باب نمبر 9

بڑھاپے کے مسائل

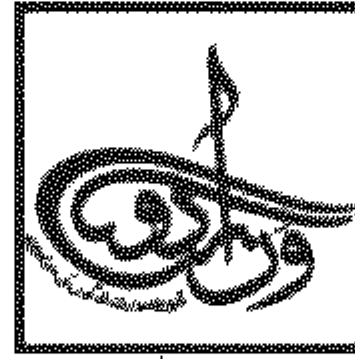
کئی بیماریاں ایسی ہیں جو بڑھاپے کے دور کے لیے مخصوص ہیں۔ ان کے علاوہ کچھ بیماریاں غیر صحت مندانہ طرز زندگی اپنانے کی وجہ سے بھی لاحق ہو سکتی ہیں۔ زیر نظر بحث آپ کو ایسی چند بیماریوں سے روشناس کروائے گا۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ اپنے معالج سے علاج معالجہ منقطع کر دیں کیونکہ آپ یہ جو کچھ کتابوں میں پڑھتے ہیں وہ مناسب علاج معالجے کا نعم البدل ہرگز نہیں ہو سکتا۔ کسی بھی بیماری کو شکست دینے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ اپنے معالج سے اپنا رابطہ برقرار رکھیں اور ان کی تجاویز اور مشوروں پر اپنے عمل درآمد کو ممکن بنائیں اور روایتی اور امدادی طریقہ علاج دونوں سے استفادہ کریں لیکن اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔

ذہنی امراض

بڑھاپے میں ذہنی امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ تقریباً نصف ملین لوگ برطانیہ میں اور تقریباً 11 ملین لوگ امریکہ اور مغربی یورپ میں ذہنی امراض کا شکار ہیں۔ 65 برس سے زائد عمر کے حامل 20 افراد میں ایک فرد ذہنی امراض کا شکار ہے اور 80 برس سے زائد عمر کے حامل افراد میں 5 افراد میں ایک فرد ذہنی امراض میں مبتلا ہے۔

ذہنی کیفیت لگاتار بدتر حالت کا شکار رہتی ہے اور ذہانت یادداشت اور

SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

- ◆ نیند کی مشکلات
- ◆ ٹانگوں کا درد اور بے چینی
- ◆ حیض کی تکالیف

اگر آپ سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہوں یا الکحل استعمال کرنے کی مقدار کم کرنا چاہتے ہوں تو بھی آپ اس طریقہ علاج سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ یہ طریقہ علاج پاؤں کے لیے بھی افادیت کا حامل ہے کیونکہ پاؤں جسم کا وہ حصہ ہیں جن کو بڑھاپے کے سدباب کے علاج معالجے میں نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ بڑھاپا پاؤں کے بھی کئی ایک مسائل منظر عام پر لاسکتا ہے۔

خلاصہ

کئی ایک امدادی تھراپیاں موجود ہیں جو بڑھاپے کے اثرات کے سدباب میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ میرا خیال ہے کہ میں نے آپ کو اس معاملے میں کافی معلومات فراہم کی ہیں تاکہ آپ یہ فیصلہ کر سکیں آپ کی مخصوص صورت حال کے تحت کون سا علاج آپ کے لیے موزوں رہے گا۔ اگر آپ کسی طریقہ علاج کو اپنانے خواہش مند ہیں تو آپ کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اس طریقہ علاج کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔ گھر میں مشقیں یا علاج معالجہ شروع کرنے سے قبل کسی قدر مشاورتی اجلاس سند یافتہ معالج کے ساتھ سرانجام دیں۔ آپ یہ فیصلہ انتہائی غور و خوض کے بعد سرانجام دیں کہ آیا آپ وہ علاج معالجہ کروانا چاہتے ہیں جس پر بخوبی تحقیق کر لی گئی ہے یا نئے نعم البدل سے استفادہ کرنا چاہتے ہیں۔ آپ یہ فیصلہ کرتے وقت مابعد اثرات کو بھی زیر غور رکھیں۔ اپنے معالج کے ساتھ اس مسئلے پر تفصیلی گفتگو بھی کریں۔

-----***-----

کئی ایک علاج معالجے اگرچہ موجود ہیں مگر بد قسمتی سے یہ علاج معالجے ہمیشہ موثر ثابت نہیں ہوتے۔

تاہم یہ شواہد موجود ہیں کہ کئی اقسام کے سپلیمنٹ مثبت اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔

امدادی علاج معالجے کی بدولت بیماری کی شدت میں کمی واقع کی جاسکتی ہے لیکن یہ علاج معالجے بیماری پر مکمل قابو پانے میں موثر معاونت نہیں کرتے۔ یہ علاج معالجے درج ذیل ہیں۔

- ◆ ذہنی اور جسمانی سکون کے لیے مساج۔
- ◆ غذائی تھراپی جس میں مناسب قدرتی اور جسمانی اعضاء کی نشوونما کرنے والے اجزاء شامل ہوں تاکہ جسم کو تقویت میسر آسکے۔
- ◆ میوزک تھراپی تاکہ گم شدہ یادداشت واپس آسکے اور ذہن کو تھریک میسر آسکے۔
- ◆ ایک اور حکمت عملی بھی اپنائی جاسکتی ہے جس کی بدولت یادداشت کی گمشدگی کے اثرات کو کم کرنا ممکن ہوتا ہے۔ یہ حکمت عملی درج ذیل اقدامات پر مبنی ہوتی ہے۔
- ◆ ایسی غذا استعمال کی جائے جس میں چکنائی کی مقدار کم ہو۔
- ◆ وٹامن "ای" اور "بی" کا استعمال کیا جائے۔
- ◆ ذہنی/جسمانی ورزشیں سرانجام دی جائیں جن میں سانس کی مشقیں..... آرام و سکون کی مشقیں اور ذہنی ورزشیں بھی شامل ہوں۔

خون کی کمی

جب میں جونیئر میڈیکل افسر کے عہدے پر فائز تھا۔ اس وقت میں نے خون کی کمی کی بہترین وضاحت سنی تھی۔ ایک معمر اور جاہل خاتون جس کا تعلق ایک دیہات سے تھا وہ ہمارے ہسپتال میں داخل تھی اور خون کی کمی کا شکار تھی۔ اس کو یہ سمجھ نہیں آرہی تھی کہ وہ کس بیماری کا شکار ہے۔ ہم اسے ہیموگلوبین (خون کے سرخ ذرات)..... خون میں آکسیجن اور

آگاہی واقفیت اور علم کی اہلیتیں متاثر ہوتی ہیں۔ اس کی بڑی وجہ ذہن میں رونما ہونے والی تبدیلیاں ہیں۔ کچھ سائنس دان ان علامات کو فطری عمل تصور کرتے ہیں (یعنی ہم سب لوگ ان علامات کا شکار ہوں گے بشرطیکہ ہم بڑھاپے کی عمر کو پہنچیں گے) جبکہ دیگر سائنس دان ان کو علیحدہ اور آزادانہ بیماری تصور کرتے ہیں۔ سائنسی رائے اپنا نقطہ نظر تبدیل کرتی رہتی ہے۔

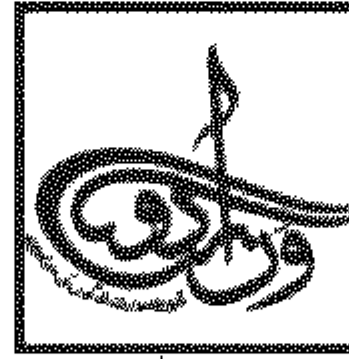
وہ لوگ جو تعلیم کی کمی کا شکار ہوتے ہیں اور وہ اپنے ذہن کی زیادہ ورزش/مشق سرانجام نہیں دیتے..... ایسے لوگوں میں ان علامات کا ظاہر ہونا زیادہ پایا جاتا ہے..... ایسے لوگ ذہنی امراض میں زیادہ گرفتار ہوتے ہیں۔ یہ مطالعہ "برٹش میڈیکل جنرل" (برطانوی طبی رسالہ) میں شائع ہوا تھا۔

ان بیماریوں کا سبب بند علاج موجود نہیں ہے جبکہ کچھ معالج اس کے برعکس دعویٰ کرتے ہیں۔ کچھ ذہنی امراض بڑھاپے کی پیداوار نہیں ہوتے بلکہ یہ وٹامن بی 12 کی کمی..... الکحل کے بکثرت استعمال یا تھائی رائیڈ کے مسائل کی بدولت منظر عام پر آتے ہیں۔

وہ مریض جو ان ذہنی امراض کا شکار ہوتے ہیں وہ ایسے واقعات یاد رکھنے کے قابل نہیں ہوتے جو کچھ روز قبل یا کچھ ہفتے قبل رونما ہوئے ہوتے ہیں۔ بیماری کے ابتدائی مراحل کے دوران ان کو ایسے واقعات یاد ہوتے ہیں جو برس ہا برس قبل رونما ہو چکے ہوتے ہیں۔ لیکن مابعد ان کی یہ یادداشت بھی جاتی رہتی ہے۔

یادداشت کے رخصت ہونے کے علاوہ دیگر مسائل بھی درپیش ہو سکتے ہیں۔

- ◆ آزر دگی (ڈپریشن)
- ◆ ذاتی حفظان صحت کے اصول سے روگردانی
- ◆ پریشانی
- ◆ سیکھنے کی اہلیت میں کمی
- ◆ توجہ مرکوز کرنے کے عمل کا رخصت ہو جانا
- ◆ بے چینی



اگر خون کی کمی بہت زیادہ نہ ہو چکی ہو تو اس کا علاج خوراک سے کرنا ممکن ہوتا ہے۔ ادویات استعمال کرنے کی بجائے وہ غذائیں استعمال کریں جن میں فولاد بکثرت پایا جاتا ہو اگرچہ آپ پہلے اپنے معالج سے رجوع کریں۔

درج ذیل اشیاء میں فولاد پایا جاتا ہے۔

- ◆ سرخ گوشت
- ◆ پھلی کے دانے
- ◆ سویا

انجائینا اور دل کی بیماریاں

دل کی بیماریاں کئی ایک اقسام کی حامل ہوتی ہیں۔ مثلاً

◆ انجائینا

◆ ہارٹ ایک

◆ ہارٹ فیلیئر

دل کی بیماریوں کے لیے کئی ایک علاج دستیاب ہیں جو کہ دل کی بیماریوں کے لیے کارگر ثابت ہوتے ہیں۔

ان علاج معالجوں کے علاوہ کئی ایک ایسے طریقے بھی موجود ہیں جو دل کے مسائل سے محفوظ رکھتے ہیں اور دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرتے ہیں۔

ان میں درج ذیل اقدامات شامل ہیں:

◆ ورزش

◆ سگریٹ نوشی سے پرہیز

◆ چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز

اس کے علاوہ غذائی سپلیمنٹ بھی دستیاب ہیں۔

خون کے سرخ ذرات کے بارے میں بتا رہے تھے۔ لیکن سب کچھ بے سود تھا۔ اس کی سمجھ میں کچھ بھی نہیں آ رہا تھا۔ اس دوران کنسلٹنٹ اچانک آپہنچا اور اس نے فوراً اس معمر خاتون کو مخاطب کرتے ہوئے کہا کہ:

”تم میں خون کی کمی واقع ہو چکی ہے۔ تمہارا خون پانی بن چکا ہے“

وہ خاتون فوراً سمجھ گئی اور اپنا علاج کروانے پر رضامند ہو گئی۔

خون میں فولاد کی کمی عام طور پر خون کی کمی کا باعث بنتی ہے۔ لیکن اس کے علاوہ بھی خون کی کمی کی کئی ایک وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جسم میں خون کی کمی کے نتیجے میں درج ذیل علامات منظر عام پر آ سکتی ہیں۔

◆ گھبراہٹ اور بے چینی

◆ رنگ زرد پڑ جانا

◆ تھکاوٹ محسوس ہونا

◆ بھوک کا ختم ہو جانا

خون کی کمی کا ایک سبب کسی نہ کسی طور پر خون کا کثیر مقدار میں ضائع ہونا بھی ہے۔ حیض کے دوران زیادہ خون کا جاری ہونا..... معدے سے کثیر مقدار میں خون کا جاری ہونا۔ معمر افراد معدے سے خون کے جاری ہونے کے عمل کو ورزش کی بدولت روک سکتے ہیں۔ ہفتے کے دوران محض تین بار چہل قدمی معمر افراد کو اس بیماری سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ اس سلسلے میں 67 برس سے زائد عمر کے 80,000 افراد کا مطالعہ کیا گیا تھا۔ تاہم زیادہ سخت ورزش فاضل فوائد کی حامل نہیں ہوتی۔

ڈاکٹر حضرات خون کی کمی کے حقیقی اسباب دریافت کر سکتے ہیں۔ مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ فولاد کے سپلیمنٹ استعمال کرے خواہ وہ گولیوں کی صورت میں ہوں یا ٹیکوں کی صورت میں ہوں۔ مثلاً

◆ وٹامن بی 12

◆ وٹامن سی

◆ فولک ایسڈ

◆ زنک



میں فلاوونائیڈز (Flavonoids) شامل ہوتے ہیں۔ یہ کپسول کی شکل میں یا مائع شکل میں دستیاب ہوتے ہیں)

◆ آیورویڈک ادویات..... ان کے ساتھ کئی ایک مختلف علاج معالجے کیے جاتے ہیں۔

◆ چائی کنگ (Chikung)..... اگر یہ ورزش باقاعدگی کے ساتھ کی جائے تو یہ بلڈ پریشر میں کمی لانے کا باعث ثابت ہوتی ہے اور دوران خون میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔

جیسا کہ آپ نے دیکھا کہ دل کی تکلیف کی علامات میں کمی کرنے والے کئی ایک علاج معالجے دستیاب ہیں۔ لیکن کوئی بھی علاج معالجہ کامل نہیں ہے۔ لیکن اگر آپ محتاط انداز میں کسی مجموعے کا انتخاب کریں گے تو دل کی تکلیف میں مبتلا مریض دوبارہ ایک نارمل زندگی بسر کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

بے چینی۔ اضطراب۔ تھکاوٹ

ہم سب بے چینی..... اضطراب..... اور تھکاوٹ کی کیفیت سے بخوبی آگاہ ہیں۔ اگرچہ یہ امراض کسی بھی عمر میں متاثر کر سکتے ہیں لیکن عمر کے آخری حصے میں یہ امراض عام ہوتے ہیں اور ان کی شدت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ ان امراض کی علامات درج ذیل ہیں۔

◆ بے آرامی کا احساس

◆ تھکاوٹ کا احساس

◆ دل کی دھڑکن تیز ہونے کا احساس

◆ حصول نیند میں مشکلات کا سامنا

روایتی طور پر ان امراض کا علاج ادویات سے کیا جاتا ہے۔ بذریعہ مشاورت یا

لہسن

لہسن ایک بہترین چیز ہے۔ اس کا استعمال ہزاروں برس سے مروج ہے۔ یہ محرک ہے اور صحت کی نگہداشت کرتا ہے۔ یہ درج ذیل امراض میں شفا بخش ثابت ہوتا ہے:

◆ کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے۔

◆ ہائی بلڈ پریشر رفع کرتا ہے۔

◆ دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

لہسن کے بہت سے فوائد ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

◆ کیمیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے۔

◆ اس نظام کو تقویت پہنچاتا ہے جو انجماد خون کو روکتا ہے۔

◆ بلڈ پریشر کو نارمل کرتا ہے۔

◆ عمومی صحت میں بہتری لاتا ہے۔

◆ دوران خون کو بہل بناتا ہے۔

آپ لہسن کو اپنے کھانوں میں استعمال کریں۔ چین کا لہسن دیگر ممالک کے لہسن کے مقابلے میں زیادہ بہتر تصور کیا جاتا ہے۔ اس کی گولیاں بھی دستیاب ہیں۔ لہسن کی گولیاں دن میں تین بار کھانی پڑتی ہیں۔

امدادی علاج معالجے

دل کی بیماریوں کے امدادی علاج معالجے درج ذیل ہیں۔

◆ آکوچنگر..... یہ دل کے اعصاب میں بہتری لاتا ہے اور درد کی شدت میں کمی واقع کرتا ہے۔

◆ ہاتھورن (Hawthorn) دل کے اعصاب کو تقویت بہم پہنچاتا ہے..... بلڈ پریشر میں کمی واقع کرتا ہے۔ دل کی دھڑکن کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ (ہاتھورن



مشاورت اور ادویات دونوں کے ذریعے بھی ان امراض کا علاج ممکن ہے۔ اگر مرض کی شدت زیادہ ہو تو خصوصی مہارتیں بروئے کار لائی جاتی ہیں۔

کم شدت کے حامل مرض کے لیے درج ذیل امدادی تھراپیاں کارگر ثابت ہو سکتی ہیں۔

- ◆ اعصابی دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ دور کرنے کی غرض سے مساج کریں۔
- ◆ اروما تھراپی کے ذریعے اعصاب کو سکون بہم پہنچائیں اور ان کی بہتر صورت حال میں اضافہ کریں۔
- ◆ چھونے کی تھراپی سے استفادہ کریں۔
- ◆ مصنوعی نیند کی تھراپی سے استفادہ کریں۔
- ◆ ہومیو پیتھی علاج معالجہ اپنائیں۔
- ◆ نیچر و پیتھی کے ذریعے خون میں ذیابیطس کی سطح کو مستحکم بنائیں۔
- بہت سے لوگ کسی گرم مشروب میں شہد ملا کر پینا پسند کرتے ہیں۔ مگر کافی یا چائے کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں کیونکہ کافین علامات میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔

جوڑوں کا درد

50 برس سے زائد عمر والے تقریباً 80 فی صد افراد جوڑوں کے درد کے عارضے میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ عوارض مختلف نوعیت کے ہوتے ہیں اور کئی ایک عوارض ایسے بھی ہیں جو عمر کے کسی بھی حصے میں لاحق ہو سکتے ہیں مگر کچھ عوارض کا تعلق بڑھاپے سے ہوتا ہے۔ کچھ امراض ایسے بھی ہیں جو عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھتے رہتے ہیں اگرچہ کئی ایک لوگوں میں ان کے بڑھنے کی رفتار سست ہوتی ہے۔ گھٹنے..... ہپ..... گردن..... اور ہاتھ ان امراض کا نشانہ بن سکتے ہیں لیکن جسم کے کسی بھی جوڑے کو متاثر کر سکتے ہیں۔

جوڑوں کے درد سے بچاؤ کی تدابیر بھی اختیار کی جاسکتی ہیں اور اس مرض کا شافی علاج بھی موجود ہے۔

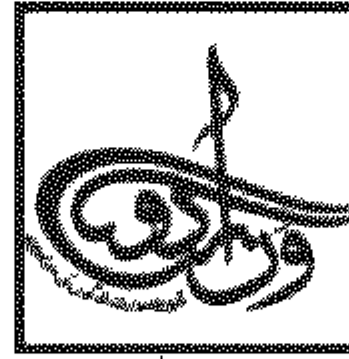
چند امدادی علاج معالجے درج ذیل ہیں:

- آکوپنچر..... درد کی شدت میں کمی لاتا ہے اور جوڑوں کے ارد گرد کے اعصاب کو سکون بہم پہنچاتا ہے۔
- نیچر و پیتھی..... اس کے تحت چھلی کے تیل..... اناج اور تازہ پھل بکثرت استعمال کیے جاتے ہیں۔ وٹامن ای اور سی بھی استعمال کیے جاتے ہیں ہومیو پیتھی..... یہ علاج بھی کارگر ثابت ہوتا ہے۔
- ہائیزرو تھراپی..... ٹھنڈا پانی استعمال کرتے ہوئے..... جوڑوں کی سوجن کو کم کرنا ممکن ہوتا ہے۔ تازہ ترین مطالعات یہ ظاہر کرتے ہیں کہ ہائیزرو تھراپی جوڑوں کے دردوں کے علاج میں موثر ثابت ہوتی ہے۔ اگر مرض کی نوعیت شدید نہ ہو تو ہائیزرو تھراپی گھر میں ہی کی جاسکتی ہے۔ یا خصوصی مراکز میں کی جاسکتی ہے یا مقامی تیراکی کے تالابوں میں بھی کی جاسکتی ہے۔
- آپ گرم پانی کے تیراکی کے تالاب میں بھی پانی کی کسی قدر مشقیں سرانجام دے سکتے ہیں۔

جوڑوں کے درد کے لیے شافی ورزشیں

گردن کے لیے ورزش:

اپنی گردن آہستگی اور نرمی کے ساتھ بائیں جانب گھمائیں۔ اسے اتنی دور تک لے جائیں جتنی دور تک لے جاسکتے ہیں اور چند سیکنڈ تک اس عمل کو جاری رکھنے کے بعد اپنی گردن کو واپس سیدھی پوزیشن پر لے آئیں۔ اب یہی عمل دائیں جانب دہرائیں۔ پانچ



ہے جو دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ کا بکثرت شکار رہتے ہیں یا جن کے خون میں کلیسٹرول کی سطح بلند ہوتی ہے۔

سرد موسم میں بھی خون بخوبی منجمد ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ افراد جو شریانوں کی سختی کے مرض کا شکار ہوتے ہیں سرد موسم میں ان کو دل کے دورے سے دوچار ہونے کے مواقع بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آپ خدا نخواستہ اس مرض کا شکار ہیں تو آپ سرد موسم کو سنجیدگی کے ساتھ لیں اور اپنے آپ کو گرم رکھنے کی کوشش کریں۔

اس مرض کا علاج درج ذیل طریقوں سے ممکن ہوتا ہے۔

◆ ادویات کے ساتھ یا اس غذا کے ساتھ جو کو لیسٹرول کی سطح کم کرنے میں معاون ثابت ہو۔

◆ اسپرین

◆ بلڈ پریشر کنٹرول کرنے سے

◆ بیماری کی شدید نوعیت میں آپریشن کی بدولت

اسپرین شریانوں میں خون کے دباؤ کو بہتر بناتی ہے اور خون کو منجمد ہونے سے روکتی ہے۔ یہ انجائینا کی علامات میں بھی تخفیف پیدا کرتی ہے اور دل کی بیماریوں کے خطرات میں کمی پیدا کرتی ہے۔ یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ کچھ حساس افراد کو اسپرین کے سائیڈ ایفیکٹ کا بھی سامنا ہو سکتا ہے اور ان کا معدہ متاثر ہو سکتا ہے۔

چکنائی کی حامل مچھلی اور روغن زیتون بھی بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

ورزش کی بھی بے حد اہمیت ہے باقاعدگی کے ساتھ ورزش کی بدولت اس مرض میں خاطر خواہ افاقہ ہوتا ہے۔ ورزش اس مرض کے خلاف ایک بہترین ہتھیار ہے۔ ضروری نہیں کہ آپ جم میں ورزش کریں تب ہی یہ موثر ثابت ہوگی بلکہ باقاعدگی کے ساتھ گھر میں کی جانے والی ورزش بھی کارگر ثابت ہو سکتی ہے۔

تحقیق سے وٹامن "کے" کی افادیت بھی سامنے آرہی ہے۔ صحت مند ہڈیوں کی تعمیر کے لیے وٹامن "کے" انتہائی ضروری ہے۔ یہ شریانوں کی صفائی کرتا ہے۔

مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔

کندھوں کی لچک کے لیے ورزش:

ایک کرسی پر جھک جائیں اور اپنا ایک بازو اپنی معاونت کے لیے استعمال کریں۔ اپنے دوسرے بازو کے ساتھ دائرے کی شکل میں حرکات سر انجام دیں..... پہلے گھڑی کی سوئیوں کی ہمت میں اور مابعد گھڑی کی سوئیوں کی مخالف سمت میں۔

گھٹنے کے لیے ورزش:

فرش پر بیٹھ جائیں۔ اپنا متاثرہ گھٹنا سیدھا رکھیں۔ ایک تہہ کیا ہوا تولیہ اپنی ایڑی کے نیچے معاونت کے لیے رکھیں۔ اپنے گھٹنے کے اعصاب کو تھام رکھیں جبکہ اپنی ایڑی کو اپنے آپ سے دور دھکیلیں۔ اپنے گھٹنے کی پشت سے زمین کو چھونے کی کوشش کریں تین یا چار سیکنڈ تک یہ پوزیشن قائم رکھیں مابعد آرام کریں اور اس عمل کو دہرائیں۔

شریانوں کی سختی

شریانوں کی سختی کو دل کی بہت سی بیماریوں کا باعث تصور کیا جاتا ہے۔ مثلاً

◆ انجائینا

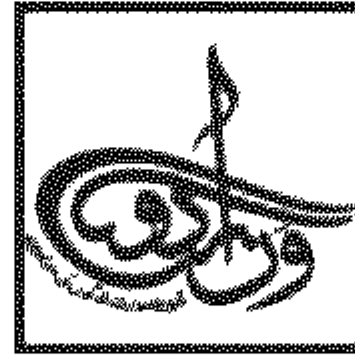
◆ ہارٹ ایٹیک

◆ چلنے پھرنے کے دوران ٹانگوں میں درد کا محسوس ہونا

◆ بے چینی..... اضطراب

◆ یادداشت کے مسائل

شریانوں کی سختی کی بیماری بچپن میں بھی لاحق ہو سکتی ہے کیونکہ شریانوں میں کو لیسٹرول وغیرہ اکٹھا ہو جاتا ہے۔ یہ عمل آہستہ آہستہ کئی برسوں تک جاری رہتا ہے اور شریانوں کی لچک متاثر ہوتی رہتی ہے۔ سگریٹ نوش حضرات میں یہ عمل اور بھی تیز ہوتا ہے۔ موٹاپے کا شکار افراد میں بھی یہ عمل تیز ہوتا ہے اور ان حضرات میں بھی یہ عمل تیز ہوتا ہے۔



65 برس کی عمر تک بھی نہیں پہنچ پاتے۔ نہ صرف یہ بلکہ جتنے لوگ برطانیہ میں سگریٹ نوشی سے لائق ہونے والی بیماریوں سے موت کی آغوش میں چلے جاتے ہیں ان کی تعداد روزانہ ایک جیٹ طیارے کے حادثے میں تباہ ہونے والے افراد کی موت کی تعداد کے مساوی ہے۔

اگر آپ سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں تو آپ نیکوٹین کی نعم البدل مصنوعات کا آغاز کریں۔ لیکن آپ کو محتاط رہنے کی ضرورت ہوگی کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ سگریٹ نوشی ترک کر کے کسی اور صورت میں نیکوٹین کا استعمال شروع کر دیں۔

دیگر امدادی تھراپیاں بھی موجود ہیں جو سگریٹ نوشی ترک کرنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ مثلاً

- ◆ آرام و سکون
- ◆ یوگا
- ◆ مراقبہ
- ◆ پپوتھراپی (مصنوعی نیند)
- ◆ آکوپنچر
- ◆ غذائی ترمیم

کیا آپ کا طرز زندگی آپ کو شریانوں کی سختی کے مرض میں مبتلا کر سکتا ہے؟
(اپنے آپ سے دریافت کریں)

- ◆ آپ ہر ہفتے کس قدر ورزش کرتے ہیں؟
- ◆ کیا آپ اپنی خوراک میں نمک کا پریہیز کرتے ہیں؟
- ◆ کیا آپ نشہ آور اشیاء سے پریہیز کرتے ہیں؟
- ◆ کیا آپ اکثر تلی ہوئی غذائیں استعمال کرتے ہیں؟
- ◆ کیا آپ روزانہ کافی کے دو کپ سے زائد کپ استعمال کرتے ہیں؟
- ◆ آپ سرخ گوشت کس قدر استعمال کرتے ہیں؟
- ◆ کیا آپ نے حال ہی میں اپنا طبی معائنہ کروایا ہے؟
- ◆ کیا آپ زائد وزن کے حامل ہیں؟

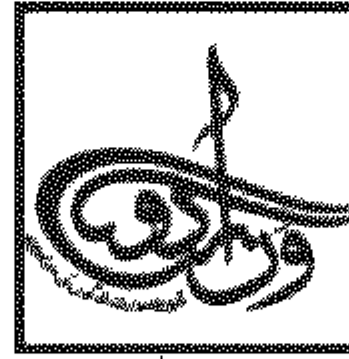
وٹامن "کے" عام طور پر پتوں والی سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ گولیوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ لیکن یہ بطور ایک سپلیمنٹ ابھی تک بکثرت استعمال میں نہیں لایا جاتا۔

شریانوں کی سختی کے لیے ایک امدادی علاج نیچر و پیٹھی ہے۔ یہ عام طرز زندگی میں بہتری لانے کی سفارش کرتا ہے اور ریشے دار غذاؤں کے استعمال کی ضرورت پر زور دیتا ہے۔ دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تباہی سے بچنے کی ضرورت پر زور دیتا ہے اور اس کے علاوہ باقاعدگی سے ورزش کرنے پر بھی زور دیتا ہے۔ خوراک میں پھل بکثرت شامل ہونے چاہئیں اور سلاوا کا استعمال بھی بکثرت کیا جانا چاہیے۔ اس کے علاوہ چکنائی والی مچھلی کا استعمال بھی بخوبی کرنا چاہیے۔

سگریٹ نوشی اور شریانوں کی سختی

آپ جانتے ہیں کہ سگریٹ نوشی درج ذیل بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے:

- ◆ شریانوں کی سختی
- ◆ انجائینا
- ◆ دل کا دورہ
- ◆ دوران خون کے دیگر مسائل
- ◆ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی درج ذیل بیماریوں کا سبب بھی بن سکتی ہے:
- ◆ سرطان
- ◆ جلد پر بڑھاپے کے اثرات مرتب کرنا
- ◆ پھیپھڑوں کی بیماریاں
- ◆ شماریات یہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ آدھے سے زائد سگریٹ نوش حضرات



◆ کچھ اقسام کے سرطان

ایک مثالی وزن کا حامل بننے کی کوشش کریں..... ایک ایسا وزن جو آپ کی عمر کے گروپ کے ساتھ مطابقت رکھتا ہو اور آپ کی اپنی طرز زندگی کے ساتھ بھی مطابقت رکھتا ہو۔

◆ سگریٹ نوشی ترک کرنے یا کم کرنے کے پانچ اقدامات

- ◆ سگریٹ جلانے سے قبل اسے بغیر جلائے اتنی دیر تک اپنے ہاتھ میں تھامے رکھیں جتنی دیر تک آپ تھام سکتے ہیں..... یا ایک نھلی سگریٹ ہاتھ میں تھامے رکھیں۔
- ◆ نصف سگریٹ پینے کے بعد اسے پھینک دیں۔
- ◆ سگریٹ کی طلب ختم کرنے کی غرض سے گہرے سانس لیں..... تازہ ہوا میں چہل قدمی کے لیے نکل جائیں..... زیادہ مقدار میں پانی پیئیں یا فروٹ جوس پیئیں..... کم چینی کی حامل منٹ گولی چوسیں..... اپنے دانتوں پر برش کریں اور زیادہ خوشبودار ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔
- ◆ سگریٹ کا دھواں اندر لے جانے کی کوشش نہ کریں۔
- ◆ نیکوٹین کے نعم البدل کے طور پر ادویات استعمال کریں مگر خیال رہے کہ سگریٹ چھوڑ کر کسی اور ذریعے سے نیکوٹین کے استعمال کے عادی نہ بن جائیں۔

براون کاٹیسس

(Bronchitis)

(پھیپھڑے یا گلے کے متعلق..... حلق کی سوجن..... نرخرے کی نالیوں کا درم)

یہ پھیپھڑے کا ایک زخم ہوتا ہے جو سگریٹ نوش حضرات میں عام ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مرض معمر افراد کو بھی لاحق ہوتا ہے۔ اس مرض میں کھانسی آتی ہے..... سانس لینے میں دقت پیش آتی ہے۔ عام جسمانی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔ اس کے روایتی علاج معالجے میں آکسیجن اور انہیلر وغیرہ شامل ہوتے ہیں جو کہ عام طور پر مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔

◆ کیا آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔

تبصرہ

ورزش دل پر جو بہتر اثرات مرتب کرتی ہے اور شریانوں کی سختی کے مرض سے بچانے بھی جو اہم کردار سرانجام دیتی ہے..... وہ سب کچھ بخوبی واضح ہے۔ محققین یہ انکشاف بھی کرتے ہیں کہ ورزش چینی کارگردگی کو بحال رکھنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ شریانوں کی سختی کے مرض سے بچنے کے لیے آپ کی کھانے پینے کی عادات بھی اہمیت کی حامل ہیں۔ آپ اس غذا کے منفی اثرات سے بخوبی واقف ہیں جس میں نمک..... چینی اور چکنائی کی زیادہ مقدار شامل ہوتی ہے۔ کافی میں شامل کافین..... چاکلیٹ..... چائے اور اس قسم کی دیگر اشیاء کا آپ کو نشہ ہو سکتا ہے اور حتیٰ کہ کافی کے دو کپ روزانہ آپ کو کافین پر انحصار کرنے والے بنا سکتے ہیں۔

آپ ہفتے میں محض ایک بار سرخ گوشت استعمال کریں۔ آپ مرغی کا گوشت اور مچھلی استعمال کریں اور کبھی کبھار سبزیاں بھی استعمال کریں۔

اپنی صحت کی بحالی کی ہماری کوششوں میں باقاعدہ طبی معائنہ بھی شامل ہونا چاہیے تاکہ اگر ہم میں بیماری کے کوئی آثار پائے جاتے ہوں تو ان کی فوری تشخیص اور بروقت علاج ممکن ہو سکے اور بیماری حد سے نہ بڑھنے پائے بلکہ حد سے بڑھنے سے پہلے ہی اس کا قلع قمع کر دیا جائے۔ یہ طبی معائنہ بار بار دہرایا جانا چاہیے تاکہ مؤثر ثابت ہو سکے۔

وزن میں زیادتی کئی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔ ان بیماریوں میں درج ذیل

بیماریاں بھی شامل ہیں:

- ◆ دل کی بیماریاں
- ◆ ذیابیطس



ہوتے ہیں:

- (1) پہلے ہم عدم یقین اور صدمے کے زیر اثر ہوتے ہیں۔ یہ ایک فطری رد عمل ہے اور اس رد عمل کا مقصد نقصان کے اثرات کو کم کرنا ہوتا ہے۔
- (2) اس کے بعد صدمہ اثر انداز ہوتا ہے اور نقصان تکلیف دہ صورت حال سے دو چار کرتا ہے اور گزرا ہوا وقت یاد آتا ہے۔
- (3) اس کے بعد آزر دگی (ڈپریشن) کا دور شروع ہوتا ہے اور نقصان کی مکمل حقیقت سامنے آکھڑی ہوتی ہے اور اس دوران اکثر خود اعتمادی کو نقصان پہنچتا ہے۔
- (4) اس کے بعد نقصان کو تسلیم کر لینے اور بحالی کا دور شروع ہوتا ہے۔ یہ مرحلے مختلف لوگوں میں مختلف دورانیے کے حامل ہوتے ہیں۔ لیکن یہ مرحلے لازماً پیش آتے ہیں۔

جوں جوں آپ کی عمر بڑھتی ہے توں توں آپ کو ان صدمات کو زائل کرنے کا جتن کرنا چاہیے۔ اپنے مستقبل کے بارے میں سوچیں۔ آپ جو چیزیں عام طور پر سرانجام نہیں دیتے ان کو سرانجام دینے کا طریقہ سیکھیں مثلاً:

- ◆ کھانا پکانا
 - ◆ گھریلو کام کاج کرنا
 - ◆ نئی مہارتیں سیکھنا
 - ◆ گھریلو بلوں کی ادائیگی وغیرہ کرنا
- غم غلط کرنے کے لیے ان لوگوں کے غم بانٹنے کی کوشش کریں جو آپ کے غم میں شریک ہونا چاہتے ہیں۔ غم کے دورانیے میں کئی افراد مذہبی تجربے سے بھی سرشار ہوتے ہیں اور روحانیت کی جانب مائل ہو جاتے ہیں۔

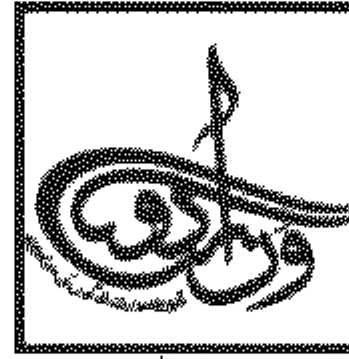
- اس مرض کے لیے یا سینے کے کسی بھی قسم کے انفیکشن کے لیے درج ذیل دیگر معالجات بھی کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔
- ◆ پپو تھراپی (مصنوعی نیند) اعصابی آرام و سکون کے لیے اور یہ عمل ادویات کی ضرورت کو کم کرتا ہے۔
- ◆ نباتاتی علاج
- ◆ ہومیو پیتھی علاج
- ◆ غذائی تھراپی..... قوت مدافعت کو بڑھانے کے لیے..... لہسن کا استعمال اور چکنائی کی حامل مچھلی کا استعمال بھی بہتر رہتا ہے۔
- ◆ اروما تھراپی
- ◆ بھاپ کے ساتھ ہائیڈرو تھراپی (بھاپ کا غسل)
- ◆ مساج

غمزدگی یا صدمہ

اگرچہ یہ ایک طبی مسئلہ نہیں ہے۔ لیکن غمزدگی یا صدمہ بے چینی..... اضطراب اور تفکرات کا ایک بڑا سبب بن سکتا ہے۔ جوں جوں ہماری عمر بڑھتی ہے ہم اس کیفیت کا زیادہ شکار رہنے لگتے ہیں۔ کسی پیارے کے کھو جانے کی ممکنات عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتی رہتی ہیں۔ جلد یا بدیر ہر ایک نے موت کے تجربے سے دو چار ہونا ہے۔ بہت سے لوگ یہ محسوس نہیں کرتے کہ کسی بھی صدمے کے تین مراحل ہوتے ہیں۔ وہ اپنے احساسات کے بارے میں بھی پر یقین نہیں ہوتے اور وہ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ عجیب و غریب جذبات کا شکار ہیں۔

جب ہم کسی نقصان سے دو چار ہوتے ہیں تو ہم چار مراحل سے سامنا کر رہے

SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

باخبر نہ ہو سکے۔ لیکن اگر آپ اس مرض سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو آپ کو وہ سب کچھ کرنا چاہیے جو کچھ کرنا آپ کے اختیار میں ہے تاکہ آپ اس جان لیوا اور موذی مرض کو شکست دے سکیں، پیشتر اس کے کہ یہ اپنے قدم مضبوط کر لے۔ سرطان کی افزائش کو کنٹرول کرنے کے لیے ہمارے جسم کے پاس کئی ایک دفاع موجود ہیں۔

- ◆ اینٹی آکسیڈنٹ جو فری ریڈیکل کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔
- ◆ مدافعتی نظام جو اس مرض کی افزائش پر حملہ آور ہوتا ہے اور اس کے سامنے بند باندھتا ہے۔
- ◆ ڈی این اے مرمت کا نظام جو اس کی مزید افزائش کو روکتا ہے۔
- ◆ جسم کے زہریلے مواد زائل کرنے کا نظام جو جسم کو زہریلے مواد سے نجات دلاتا ہے۔

چھاتی کے سرطان کے حقائق

- ◆ 12 خواتین میں سے ایک خاتون چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہوتی ہے اور ان کی نصف تعداد اس بیماری کی وجہ سے موت سے ہمکنار ہوتی ہے۔
- ◆ مرد بھی چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہو سکتے ہیں لیکن ان میں اس بیماری کا تناسب خواتین کی نسبت 100 گنا کم ہوتا ہے۔
- ◆ چھاتی کا سرطان عام طور پر ان خواتین کو لاحق ہوتا ہے جن کی عمر 60 برس سے زائد ہوتی ہے اور حیض کی جلد بندش اس خطرے کو مزید بڑھادیتی ہے۔
- ◆ چھاتی کے سرطان میں مبتلا 20 خواتین میں سے ایک خاتون ایسی ہوتی ہے جس کے کسی نزدیک عزیز کو بھی چھاتی کے سرطان کا مرض لاحق ہو چکا ہوتا ہے۔
- ◆ بالخصوص جسم کا مدافعتی نظام سرطان پر کئی طریقوں سے حملہ آور ہوتا ہے۔ یہ سرطان زدہ خلیوں کو نیست و نابود کرتا ہے اور ان تک غذا کی فراہمی کے راستے مسدود

SCANNED PDF BY HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM

کینسر (سرطان)

یہ مرض ہمارے دور کے ہلاکت خیز مرضوں میں سے ایک ہے۔ ہم اس کے ساتھ مقابلہ کرنے کے بارے میں اب سیکھ رہے ہیں۔

ورم یا رسولی جسم کے کسی بھی حصے میں رونما ہو سکتی ہے..... جسم کا ایسا حصہ جو خلیوں کا حامل ہوتا ہے جو بڑھ سکتے ہیں اور منقسم ہو سکتے ہیں۔ ورم یا رسولی کی افزائش سست روی کا شکار بھی ہو سکتی ہے اور تیز روی کا شکار بھی ہو سکتی ہے اور یہ ورم یا رسولی مہلک اور جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔ مہلک اور جان لیوا خلیے نزدیکی خلیوں/بافتوں پر حملہ آور ہونے اور انہیں نیست و نابود کرنے کے اہل ہوتے ہیں یا پھر وہ دوران خون کے ہمراہ دماغ..... پھیپھڑوں..... یا ہڈیوں تک جا پہنچتے ہیں۔

سرطان کے آغاز میں ایک ایجنٹ ایسا ہوتا ہے جو خلیوں کو مہلک اور جان لیوا بننے کی تحریک دلاتا ہے۔ یہ ایجنٹ کارسینوجن (Carcinogen) کہلاتا ہے۔ کارسینوجن وہ کیمیکل ہوتے ہیں جو آلودہ ہوا میں پائے جاتے ہیں..... سگریٹ کے دھوئیں میں پائے جاتے ہیں اور کئی اقسام کی غذاؤں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ بہت سے دائرس بھی کارسینوجن ہوتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب خلیے مہلک اور جال لیوا بننے شروع ہو جاتے ہیں تو سرطان کا مرض بڑھنے لگتا ہے اور وہ ایجنٹ اس کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں جو اس کی افزائش کو ترقی دیتے ہیں۔

بہت سے لوگوں میں یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اور کئی برس تک اس مرض کی تشخیص منظر عام پر نہیں آتی۔ شاید زندگی بھر منظر عام پر نہیں آتی۔ مثال کے طور پر یہ صورت حال معمر افراد کے پراسٹیٹ کے سرطان کے ضمن میں رونما ہوتی ہے۔ شاید کوئی بھی شخص سرطان کے مرض میں مبتلا ہو مگر وہ اس مرض کو محسوس نہ کر رہا ہو اور وہ اس مرض سے کبھی بھی

کرتا ہے۔

ورم یا رسولی کو بھی نشوونما کے لیے خون کی سپلائی درکار ہوتی ہے۔ وہ عناصر جو نئے نشوونما پانے والے ورم یا رسولی کی خون کی سپلائی منقطع کرتے ہیں ان کے بارے میں یہ سمجھا گیا جاتا ہے کہ وہ اس کو سیکٹر سکتے ہیں یا اس کو مکمل طور پر ختم کر سکتے ہیں۔

سائنس دان اس نقطہ نظر پر یقین رکھتے ہیں کہ مناسب غذا کی بدولت کئی اقسام کے سرطان سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ان میں چھاتی اور آنت کا سرطان بھی شامل ہے۔ سرطان کے سلسلے میں پرانے دشمن اہم کردار ادا کرتے ہیں جو درج ذیل ہیں:

◆ سگریٹ نوشی

◆ ورزش سے دست برداری

◆ وزن کی زیادتی

◆ الکحل کا زیادہ استعمال

اگر خدا نخواستہ سرطان کا مرض لاحق ہو جائے تو اس کا روایتی علاج درج ذیل طریقوں سے ممکن ہوتا ہے۔

◆ بذریعہ ادویات

◆ بذریعہ کیموتھراپی

◆ بذریعہ ریڈیو تھراپی

◆ بذریعہ سرجری

سرطان کے بہت سے مریض ایلوویرا استعمال کرتے ہیں۔ یہ سرطان کے اثرات میں کمی واقع کرتا ہے۔ لیکن اس دعوے کی سائنسی تصدیق نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ سرطان کی نشوونما کا انحصار صحت اور قوت مدافعت کے نظام کی کارگر دگی پر ہوتا ہے۔ اور چونکہ ایلوویرا مدافعتی نظام کو تقویت بہم پہنچا سکتا ہے لہذا یہ سرطان کی نشوونما پر بھی اثر انداز ہونے کی اہلیت رکھتا ہے۔ یہ ان زخموں سے بھی برسر پیکار ہونے کی اہلیت رکھتا ہے جو سرطان کے مریضوں میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ کیا ایلوویرا سرطان کے

نمودار ہونے سے بچا سکتا ہے یا نہیں کیونکہ اس کی افادیت کے کئی ایک حمایتی یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ یہ سرطان کے نمودار ہونے سے بھی بچا سکتا ہے۔

سرخ گوشت اور سرطان

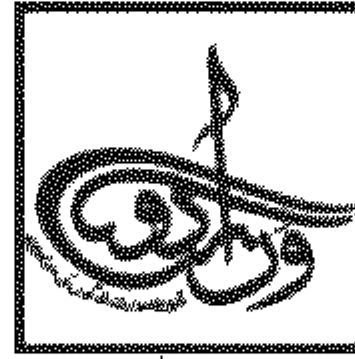
3,660 افراد کا سروے کیا گیا اور سروے کے نتائج سے یہ ثابت ہوا کہ سرخ گوشت کے استعمال اور سرطان کا آپس میں کوئی تعلق نہیں ہے۔ دیگر تحقیقات نے بھی اسی قسم کے نتائج مہیا کیے تھے اور ان نتائج کی روشنی میں بہت سے غذائی ماہرین نے سرخ گوشت سے پرہیز پر سے پابندی اٹھالی تھی۔

سرخ گوشت میں پائی جانے والی کارنوسین (Carnosine) کے بارے میں یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وہ سرطان کے لاحق ہونے کے خطرے کو کم کرتی ہے۔ سرخ گوشت کے ایک اور جزو سی ایل اے (Conjugated Linoleic Acid) کے بارے میں بھی یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وہ بھی سرطان کے لاحق ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ یہ چکنائی کا حامل ایسڈ ہے جو پیڑ میں بھی پایا جاتا ہے اور اس کے بارے میں یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ کئی اقسام کے سرطان سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

سی ایل اے سرطان سے بچاؤ میں معاون ہونے کے علاوہ جسم کی چکنائی کو کم کرنے..... مدافعتی نظام کے لیے کئی اجزاء کی معاونت کرنے اور کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں بھی معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ اس پر تحقیق ابھی ابتدائی مراحل میں ہے۔

دعا

سرطان کے کئی ایک مریضوں نے یہ انکشاف کیا ہے کہ دعا کی بدولت ان کی صورت حال میں بہتری کے آثار نمودار ہوئے ہیں۔ دعا کی شفا یابی کی قوت کا استعمال صدیوں پرانا ہے لیکن اس کی شفا یابی کی قوت پر پہلا..... سائنسی تجربہ 19 ویں صدی کے اختتام پر کیا گیا۔ یہ تجربہ سرفرنس گالٹن نے کیا تھا۔ وہ یہ جاننے کا متنی تھا کہ کیا دعا زندگی



ہارمون ہے جو ہمارے جسم میں چینی کو جلانے کا عمل کرتا ہے۔ خون میں انسولین کی جو تھوڑی بہت مقدار باقی رہ جاتی ہے وہ مناسب طور پر کام کرنے کے قابل نہیں ہوتی اور غیر استعمال شدہ چینی کی ایک بڑی مقدار خون میں باقی رہ جاتی ہے۔

عمر کے ساتھ ساتھ ذیابیطس کے نئے مریض بھی منظر عام پر آتے ہیں۔ یہ ایک موروثی بیماری بھی ہے۔ بہت زیادہ چینی کا استعمال بھی اس بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔

یہ بیماری درج ذیل نقصانات کی حامل ہو سکتی ہے:

◆ بصارت کے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

◆ گردوں کو ناکارہ بنا سکتی ہے۔

◆ پھیپھڑوں کے سر میں جتلا کر سکتی ہے۔

◆ نامردی پیدا کر سکتی ہے۔

ذیابیطس کے خطرے سے بچنے کے لیے زندگی بھر زیادہ چینی کے استعمال سے پرہیز کریں بالخصوص ایسے حالات میں جبکہ آپ کا کوئی نہ کوئی نزدیکی رشتے دار اس بیماری میں مبتلا ہو۔ فاضل وزن سے بھی چھٹکارا حاصل کریں۔

روایتی علاج میں ادویات سے علاج مروج ہے۔ لیکن جب ادویات کارگر ثابت نہ ہوں تب انسولین کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔

جسم کا مدافعتی نظام

آپ کے جسم کے مدافعتی نظام (قوت مدافعت) کو بڑھانے اور اس کو بہتر شکل میں رکھنے کے کئی ایک طریقے موجود ہیں۔ اس موضوع پر کئی ایک مکمل کتب بھی تحریر کی گئی ہیں۔ اس مقصد کے لیے آپ کو موزوں غذا استعمال کرنی چاہیے۔ غذائی سپلیمنٹ بھی موجود ہیں جو بخوبی اپنا کردار سرانجام دیتے ہیں۔ لہذا آپ کو محتاط انداز میں انتخاب کرنا چاہیے۔ کچھ سپلیمنٹ مدافعتی نظام کو تقویت بہم پہنچاتے ہیں اور کچھ بطور علاج کارگر ثابت ہوتے ہیں۔

◆ ذاتی نگہداشت میں عدم دلچسپی

◆ توجہ مرکوز کرنے کے عمل میں کمی

◆ نیند کے مسائل

◆ تھکاوٹ

◆ بے چینی۔ اضطراب

◆ دردیں اور تکلیفیں

◆ سردی

کئی ایک ایسی ادویات موجود ہیں جو ڈپریشن کے خاتمے کے لیے مؤثر ثابت ہو سکتی ہیں اور آج کل کی جدید ادویات ماضی کی ادویات کے مقابلے میں کسی قدر کم مابعد اثرات کی حامل ہیں اور مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔

ڈپریشن کا علاج معالجہ:

◆ اچھی غذا استعمال کریں۔ الکحل سے پرہیز کریں اور بہت زیادہ چینی کے استعمال سے بھی پرہیز کریں۔ وہ غذا استعمال کریں جس میں وٹامن بی وافر مقدار میں جاتا ہو۔

◆ نفسیاتی معاونت بھی حاصل کریں اور اس کے ساتھ ادویات اور سپلیمنٹ استعمال بھی جاری رکھیں۔

◆ ہومیوپیتھی علاج معالجہ بھی کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔

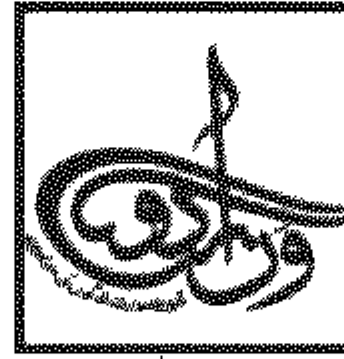
◆ نباتاتی علاج معالجہ بھی کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔

◆ لائٹ تھراپی (تہیہ لگانے کی تھراپی) بھی کارگر ثابت ہو سکتی ہے۔

◆ تیرنے کی تھراپی بھی کارگر ثابت ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں انسولین کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ وہ



اگر آپ اپنی بے خوابی کی وجہ دریافت کر لیں تو اس وجہ کو دور کرتے ہوئے آپ نیند سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

بے خوابی کی شکایت درج ذیل وجوہات کی بنا پر ممکن ہو سکتی ہے:

- ◆ ڈپریشن ◆ بے چینی۔ اضطراب
- ◆ تکلیف۔ درد وغیرہ
- ◆ روپے پیسے کے مسائل یا دیگر اقسام کا دباؤ..... کھنچاؤ..... اور تناؤ
- ◆ سرد بستر ◆ شور شرابے کا ماحول
- ◆ قبض ◆ ٹانگوں کا درد
- ◆ کھانسی ◆ بد ہضمی
- ◆ ادویات کے مابعد اثرات
- ◆ بے خوابی کا معیاری علاج ادویات سے ممکن ہے۔

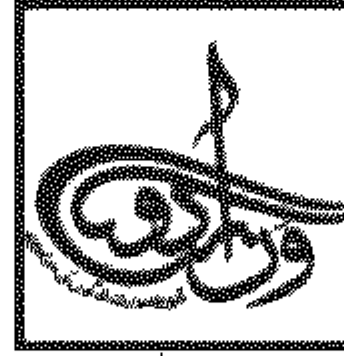
بے خوابی کے مرض سے بچنے کی سات تدابیر

- (1) دن کے دوران بخوبی فعال رہیں۔ آپ کا یہ عمل درآمدات کو سونے میں آپ کا معاون ثابت ہوگا۔
- (2) بستر پر دراز ہونے سے قبل چائے یا کافی پینے سے پرہیز کریں۔
- (3) بھوک کی حالت میں یا پیٹ میں حد سے زیادہ غذا بھر کر بستر کی زینت نہ بنیں۔
- (4) شام کے وقت گرم دودھ نوش کریں۔
- (5) روزانہ ایک ہی وقت پر بستر چھوڑ دیں اور بیدار ہو جائیں۔
- (6) اپنے بستر کا گدا اور تکیہ تبدیل کرتے رہیں۔
- (7) بستر پر دراز ہو کر چائے سے لطف اندوز نہ ہوں اور نہ ہی بستر میں گھس کر باتیں

بے خوابی کا مرض

اس مرض کی وجہ سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے اور نیند کی مقدار اور معیار دونوں میں عدم طمانیت دیکھنے میں آتی ہے۔

40 تا 55 برس کی عمر کے درمیان نصف تعداد کے حامل لوگ رات کو مناسب طور پر سو نہیں سکتے۔ وہ یا تو بے خوابی کا شکار ہوتے ہیں یا پھر رات کو بار بار ان کی نیند کھل جاتی ہے یا پھر صبح سویرے سویرے ان کی نیند کھل جاتی ہے۔ اگر آپ عمر کے اس گروپ سے چھوٹے یا بڑے ہیں تب بھی آپ متاثر ہو سکتے ہیں اور بے خوابی کی کیفیت کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ہم اکثر کبھی کبھار بے خوابی کا شکار ہوتے رہتے ہیں مگر یہ ایک نارمل صورت حال ہے۔ بے خوابی کا مرض دراصل اس وقت ایک مرض تصور کیا جاتا ہے جبکہ ہمارے سونے کی نااہلیت ہماری روزمرہ کی زندگی پر اثر انداز ہونے لگتی ہے اور ہم اس کی وجہ سے بے آرامی اور بے چینی محسوس کرنے لگتے ہیں۔



2,000 برطانوی فیملی ڈاکٹروں کا مطالعہ سرانجام دیا گیا۔ تقریباً نصف تعداد کے حامل ڈاکٹروں نے یہ اقرار کیا کہ وہ نیند کی خرابیوں کے بارے میں روایتی تربیت کے حامل نہیں تھے اور باقی ڈاکٹر نیند کے مسائل میں پانچ گھنٹوں کی تربیت کے حامل تھے۔ بہت سے ڈاکٹر دن کے وقت سونے کے عمل کی حوصلہ شکنی کرتے ہیں لیکن کچھ ڈاکٹر اس عمل کے حق میں ہیں۔

ایک حالیہ سروے سے یہ نتائج اخذ کیے گئے ہیں کہ وہ نو جوان جو بے خوابی کا شکار ہوتے ہیں اور بڑھاپے میں ڈپریشن کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ خواتین کے بارے میں اس قسم کی معلومات دستیاب نہیں ہیں۔

ہم جوں جوں عمر کی زیادتی کا شکار ہوتے ہیں تو توں ہم اپنا زیادہ وقت بستر پر گزارتے ہیں جبکہ ہمارا نیند کا دورانیہ درحقیقت کم ہوتا جاتا ہے اور ہمارے بیدار رہنے کے اوقات کار میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

کچھ خواتین یہ تصور کرتی ہیں کہ حیض کی بندش اس امر کی علامت ہے کہ ان کی نسوانیت اپنے اختتام کو پہنچ چکی ہے اور ان کے بڑھاپے کا آغاز ہو چکا ہے۔ درحقیقت نسوانیت کا تعلق اس امر سے نہیں ہے کہ ایک خاتون بچے پیدا کر سکتی ہے یا نہیں اور کیا اس کو حیض آتا ہے یا حیض کی بندش ہو چکی ہے۔ بہت سی خواتین جو حیض کی بندش کا شکار ہو چکی تھیں اور اولاد پیدا کرنے کے قابل نہ رہی تھیں وہ پہلے سے بھی زیادہ نسوانیت کی حامل بن چکی تھیں۔ کچھ ماہرین حیض کی بندش کو لطف اندوزی کے لمبے دورانیے کے طور پر دیکھتے ہیں جو کہ مزید 40 یا 50 برس کے دورانیے پر محیط ہو سکتا ہے۔

یونورسٹی آف پلے ماؤتھ کے محققین نے یہ انکشاف کیا ہے کہ بہت سی ایسی خواتین جو 60 برس کی عمر کی حامل تھیں انہوں نے یہ انکشاف کیا کہ وہ اس وقت بہتر محسوس کرتی تھیں جبکہ ان کی عمر میں 40 برس تھیں۔ حیض کی بندش کے بعد ان کی زندگی کے معیار میں بہتری واقع ہوئی اور ان میں اپنی بہتری کا زیادہ شعور نمایاں ہوا۔

ہارمونز کی تبدیلی کی تھراپی

Hormone Replacement Therapy (HRT)

اس تھراپی کے تحت ان ہارمونز کو تبدیل کیا جاتا ہے کہ حیض کی بندش کی بنا پر جن میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ ادویات کے ذریعے ممکن ہو سکتا ہے۔

اس علاج سے مکمل استفادہ کرنے کے لیے پانچ برسوں پر محیط علاج معالجے کی ضرورت ہوتی ہے اور مکمل استفادہ کرنے کی غرض سے یہ علاج معالجہ دس برس یا اس سے زائد مدت پر بھی محیط ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر سے باقاعدہ معائنہ کرواتے رہنے کی بدولت خدشات میں بے حد کمی واقع ہو سکتی ہے۔ تمام تر خواتین اس طریقہ علاج سے استفادہ نہیں کر سکتیں اور ڈاکٹر اس سلسلے میں بخوبی مشورہ دے سکتا ہے۔

اس علاج معالجے کو اختیار کرنے والی بہت سی خواتین ایک برس کے علاج

کریں اور نہ ہی ٹی وی دیکھنے میں وقت گزاریں کیونکہ آپ اس وقت بستر پر دراز ہوتے ہیں جب آپ سونا چاہتے ہیں یا جب آپ بیمار پڑتے ہیں۔

خراٹے لینا

درمیانی عمر کے حامل تقریباً 40 فیصد لوگ (مرد اور خواتین دونوں) خراٹے لیتے ہیں۔ وزن کی زیادتی..... الکل کا زیادہ استعمال اور ناک کے نتھنوں کے مسائل خراٹے لینے کے عمل کو بدتر بنا دیتے ہیں۔

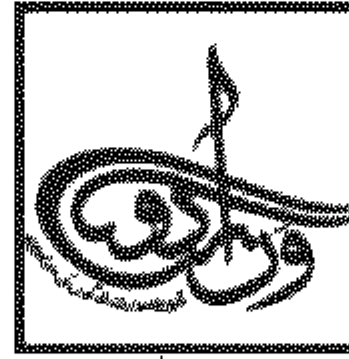
دوران نیند سانس لینے میں وقت کا عمل بھی خراٹوں کا باعث بنتا ہے۔ اس مسئلے کے باعث اس مسئلے کا شکار فرد رات بھر کے دوران سینکڑوں مرتبہ بیدار ہوتا ہے اور اسے اکثر اس امر کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ اس کا علاج آپریشن سے بھی ممکن ہے یا پھر رات بھر آکسیجن سے بھی علاج بھی ممکن ہے۔

حیض کی بندش

یہ زندگی کا دوسرا اور دلچسپ ترین مرحلہ ہے۔ خواتین میں حیض کی آمد بند ہو جاتی ہے اور وہ اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتیں۔ یہ مرحلہ تقریباً 45 تا 50 برس کی عمر کے درمیان منظر عام پر آتا ہے۔ اس مرحلے کے بعد دل کی بیماریوں کے خدشے میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل علامات بھی منظر عام پر آتی ہیں۔

- ◆ ٹھنڈے پسینے
- ◆ تھکاوٹ
- ◆ ڈپریشن
- ◆ سردی
- ◆ نیند کے مسائل

درج بالا علامات چند ماہ سے کئی برسوں تک وجود پذیر رہ سکتی ہیں۔ لیکن ضروری نہیں کہ یہ علامات ہر ایک خاتون میں موجود ہوں بلکہ کئی خواتین حیض کی بندش کے اس دور سے بغیر کسی تکلیف کے گزر جاتی ہیں۔



معالجے کے بعد اس سے دست بردار ہو جاتی ہیں۔ اس کی ایک وجہ اس علاج معالجے کے مابعد اثرات ہیں۔

اس علاج معالجے کے مابعد اثرات درج ذیل ہوتے ہیں:

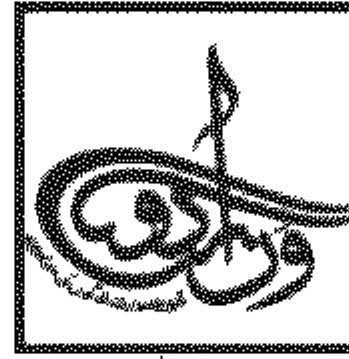
- ◆ سردی
- ◆ عضو خاص سے خون کا کثرت کے ساتھ اخراج
- ◆ وزن کی زیادتی
- ◆ بد ہضمی
- ◆ جلد پر خارش

ہڈیوں کے کمزور پڑنے کا مرض

اس مرض کے تحت ہڈیاں بتدریج کمزور پڑتی جاتی ہیں..... وہ پتلی ہوتی جاتی ہیں۔ خواتین میں حیض کی بندش کے بعد لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ 60 برس سے زائد عمر کی حامل چار خواتین میں سے ایک خاتون اس مرض میں مبتلا ہوتی ہے۔ لیکن یہ مرض مردوں پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ 60 برس سے زائد عمر کے حامل 9 مردوں میں سے ایک مرد اس مرض کا شکار ہوتا ہے۔

یہ ایک ایسا مرض ہے جو آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ اس مرض کے بڑھنے میں کئی برس صرف ہو جاتے ہیں۔ اس مرض میں ہڈیاں جلد ٹوٹ جاتی ہیں۔ بالخصوص ہپ کی ہڈی..... کلائی کی ہڈی..... اور ریڑھ کی ہڈی وغیرہ۔ برطانیہ میں اس مرض کی وجہ سے ہر سال ہپ کی 60,000 ہڈیاں توڑ پھوڑ کا شکار ہوتی ہیں۔ 50,000 کلائی کی ہڈیاں ہر سال توڑ پھوڑ کا شکار ہوتی ہیں اور ہر سال 40,000 ریڑھ کی ہڈیاں توڑ پھوڑ کا شکار ہوتی ہیں۔

30 برس کی عمر تک ہماری ہڈیاں کیلشیم ذخیرہ کرنے کے قابل ہوتی ہیں اور وہ افزائش پاتی رہتی ہیں اور کسی بھی نقصان سے مؤثر انداز میں نپٹنے کے قابل ہوتی ہیں۔ اس عمر کے بعد ہماری ہڈیاں کیلشیم سے محروم ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ کئی ایک عناصر ایسے ہیں جن کی وجہ سے یہ عمل سست روی یا تیز روی کا شکار ہو سکتا ہے۔ نوجوان خواتین کو وہ غذائیں



استعمال کرنی چاہئیں جن میں کیلشیم وافر مقدار میں پایا جاتا ہوتا کہ بڑھاپا شروع ہونے سے قبل جس قدر زائد کیلشیم ان کی ہڈیوں میں ذخیرہ ہو سکے اسی قدر بہتر ہے اور ہڈیوں میں اس کی کمی واقع نہ ہو۔

سب سے پہلے ریڑھ کی ہڈی متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ کمزور پڑ جاتی ہے اور اس میں خم نمودار ہوتا ہے۔ معمر خواتین اکثر کمر کی درد کی شکایت کرتی رہتی ہیں۔ جس کی عام طور پر کوئی وجہ محسوس نہیں ہوتی مگر تفصیلی معائنے کے بعد یہ ہڈیوں کی کمزوری کا مرض ثابت ہوتا ہے۔ لہذا ہم سب کو چاہیے کہ ہم آغاز سے ہی اپنی ہڈیوں میں کیلشیم کی ایک بڑی مقدار ذخیرہ کرنے کی جانب توجہ دیں اور ایسا 30 یا 35 برس کی عمر سے قبل ہی ممکن ہو سکتا ہے۔ اس عمر کے بعد جسم میں کیلشیم کے ذخیرے میں آہستہ آہستہ کمی واقع ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ وزن اٹھانے والی ورزشیں، سگریٹ نوشی سے پرہیز۔ الکل کے استعمال سے پرہیز اور وافر کیلشیم کی حامل غذائیں استعمال کرنے کی بدولت ہڈیوں میں کیلشیم کی مقدار کم ہونے کے عمل کو سست روی کا شکار کرنا ممکن ہوتا ہے۔

درج ذیل مردوں اور عورتوں میں اس مرض کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں:

- ◆ جنہیں حال ہی میں کسی ہڈی کے ٹوٹنے کا سامنا ہوا ہو۔
- ◆ جنہوں نے کیمو تھراپی کروائی ہو۔
- ◆ جن کے کسی نزدیک عزیز کو یہ مرض لاحق ہو۔
- ◆ جنہیں قد میں کمی کا تجربہ ہوا ہو۔

ہڈیوں کے امراض مردوں میں

شماریات کے مطابق 10 مردوں میں سے ایک مرد زندگی کے کسی نہ کسی دور میں کم از کم ایک مرتبہ کسی نہ کسی ہڈی کے ٹوٹنے کا شکار ہوتا ہے۔ اگرچہ درست جوابات کا انکشاف نہیں ہو سکا کہ مرد کیوں ہڈیوں کے کمزور پڑنے کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں مگر اس کی بڑی وجوہات درج ذیل ہو سکتی ہیں۔

لیے وقت نہیں ہے تو آپ بنیادی ویٹ لفٹنگ گھر میں ہی کر سکتے ہیں۔ آپ مقصد کے لیے آپ کتابوں کے بنڈل یا خوراک کے بنڈ بے استعمال کر سکتے ہیں۔

اس مرض کے لیے امدادی علاج معالجے درج ذیل ہیں:

◆ یوگا (وزن اٹھانے والے انداز)

◆ آیور وید علاج معالجے

◆ میگنٹ تھراپی تاکہ ہڈیوں کی قوت میں اضافہ ممکن ہو۔

◆ لائٹ تھراپی تاکہ جسم کی وٹامن ڈی مہیا کرنے کی اہلیت میں اضافہ ممکن ہو جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

پارکنسن کی بیماری

(Parkinson's Disease)

یہ ایک عام ذہنی بیماری ہے جو دنیا بھر میں لاکھوں انسانوں کو اپنا نشانہ بناتی ہے اور ان کو معذور بنا کر رکھ دیتی ہے۔

400 معمر افراد میں سے ایک معمر فرد اس بیماری سے متاثر ہوتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ بیماری شدید نوعیت اختیار کرتی چلی جاتی ہے۔

اس بیماری کی وجہ سے ذہن کے کچھ حصے تباہی اور بربادی کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہ اس اہم کیمیکل کی کمی کی وجہ سے ممکن ہوتا ہے جو ڈوپا مائن (Dopamine) کہلاتا ہے۔ یہ ایک پیغام رساں مالیکیول ہوتا ہے جو معلومات کو دماغ کے ایک حصے سے دوسرے حصے میں بخوبی پہنچانے کی ذمہ داری سرانجام دیتا ہے۔ کئی ایک کیمیکل اس نقصان کا باعث بنتے ہیں۔ بڑھاپا بھی اس نقصان کا باعث ثابت ہوتا ہے اور بالخصوص فری ریڈیکلو بھی اس

◆ عمر کی زیادتی کی وجہ سے عام طور پر کیشیم کی کمی واقع ہو جاتا

◆ ہارمون کا عدم توازن

◆ ذیابیطس

◆ ورزش نہ کرنا

اس مرض کی مردوں میں بھی وہی علامات پائی جاتی ہیں جو علامات خواتین میں پائی جاتی ہیں..... بہت سے مردوں کے قد میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور ہڈیوں کی توڑ پھوڑ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ پسلیوں کی ہڈیوں کی ساخت میں فرق آ جاتا ہے اور پھیپھڑوں کی حرکت متاثر ہوتی ہے جس کی وجہ سے سانس لینے کے مسائل جنم لیتے ہیں۔

ورزش سے روگردانی اس مرض کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔

ورزش کے دوران بالخصوص وزن اٹھانے والی ورزش کے دوران ہڈیوں کو یہ

تحریک میسر آتی ہے کہ وہ کیشیم کو اپنے اندر محفوظ رکھیں اور اپنی مرمت بذات خود اور بخوبی سرانجام دیں۔ اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے بہترین ورزشیں درج ذیل ہیں:

◆ تیز تیز چلنا

◆ ویٹ لفٹنگ

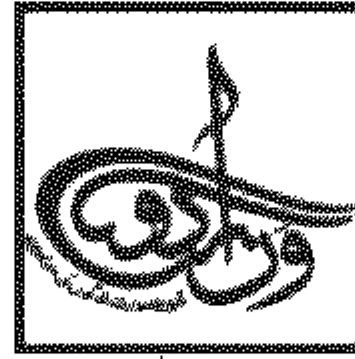
◆ اعتدال کے ساتھ باغبانی کرنا

◆ رقص کرنا

◆ جسم کی ورزش کرنا

کچھ جسم خصوصی ورزش کا اہتمام بھی کرتے ہیں جو اس مرض سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

وزن اٹھانے والی ورزش بہترین ورزش ہے۔ اگر آپ کے پاس جم جانے کے



طویل عمر پانے اور نو جوان رہنے کا قدرتی راز

◆ جنسی خواہش کا زائل ہونا

لیکن یہ ممکن ہے کہ ایسے کئی ایک مسائل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس امر کے لیے ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ بڑھاپا کس طرح ہم پر اثر انداز ہوتا ہے۔

مردوں میں بڑھاپے کی نارمل جنسی تبدیلیاں

30 برس کی عمر:

اس عمر میں مردانہ ہارمون کی افراط اپنے جو بن پر ہوتی ہے۔

40 برس کی عمر:

مادہ منویہ کے معیار میں کمی واقع ہونی شروع ہو جاتی ہے۔

50 برس کی عمر:

انتشار کے لیے درکار وقت میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور قوت مردانہ میں کمی واقع ہونی شروع ہو جاتی ہے۔

60 برس کی عمر:

ایک مرتبہ انزال کے بعد دوبارہ حالت انتشار کے وقت میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

70 برس کی عمر:

جنسی عمل کے آغاز کے فوراً بعد انتشار رخصت ہو جاتا ہے۔

طویل عمر پانے اور نو جوان رہنے کا قدرتی راز

نقصان کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس نقصان کی دیگر وجوہات بھی ہیں جو تا حال معلوم نہیں ہو سکیں۔

اس کی علامات میں درج ذیل علامات شامل ہو سکتی ہیں:

◆ جسمانی اعضاء میں سختی

◆ ہاتھوں کا کانپنا..... سر یا چہرے کا کانپنا

◆ چلنے پھرنے اور گفتگو کرنے میں مشکلات کا سامنا

◆ ڈپریشن

◆ وزن میں کمی

◆ توازن کا قائم نہ رہنا

اس مرض کے تدارک کے لیے استعمال کیا جانے والی بہت سی روایتی ادویات

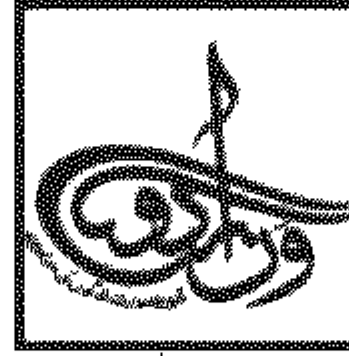
ڈوپامائن کی افزائش کو بڑھاتے ہوئے اس کی کمی پوری کرتی ہیں۔ دیگر ادویات مرض کی کچھ علامات میں تخفیف کر دیتی ہیں۔ لیکن یہ علاج معالجہ عام طور پر انتہائی کارگر ثابت نہیں ہوتا۔

جنس اور بڑھاپا

بد قسمتی سے بڑھاپے کے اثرات جنسی صحت پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں اور کئی

اقسام کے مسائل منظر عام پر آتے ہیں مثلاً:

◆ نامردی



خلاصہ

بڑھاپے کے کئی ایک اثرات کو زائل کرنے کی غرض سے روایتی اور امدادی علاج معالجے کا ایک مجموعہ منتخب کرنا میرے خیال میں آپ کے لیے مناسب ہوگا۔ محض ایک ہی شاہراہ پر گامزن ہونا آپ کے حق میں بہتر نہ ہوگا۔ آپ کو اپنا انتخاب وسیع تر بنانا ہوگا اور مختلف علاج معالجے آزمانے ہوں گے۔

اپنے معالج سے کہیں کہ وہ اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی کرے تاکہ آپ صحت کے انتخاب کے جنگل میں بھٹکنے سے بچ سکیں۔ لیکن آپ یہ یاد رکھیں کہ اس مہم کا تمام تر بوجھ آپ نے بذات خود اٹھانا ہوگا۔ یہ آپ ہی ہوں گے جو اپنے اس سفر کے دوران کسی دریافت سے مستفید ہو سکتے ہیں یا اس کے نقصان کے زیر اثر بھی آسکتے ہیں۔

جیسا کہ آپ جان چکے ہیں کہ طویل عمر پانے میں کئی ایک رکاوٹیں اور مسائل شامل ہیں۔ آپ کو اس امر کے لیے اپنے ذہن کو تیار کرنا ہوگا اور یہ فیصلہ بھی کرنا ہوگا کہ آپ کو کون سی راہ اختیار کرنی ہے۔

بڑھاپا اچھا بھی ہے اور بُرا بھی ہے۔ بڑھاپے کا فرشتہ ہمیں دیر پا صحت..... فعال زندگی فعال دماغ اور قابل ذکر سماجی زندگی فراہم کرتا ہے۔ یہ ہمیں دانشوری سے بھی ماا مال لرتا ہے۔ یہ ہمیں بار بار جسمانی..... ذہنی اور روحانی خوشیوں سے لطف اندوز لرتا ہے۔

بڑھاپا ہمارے اندر مزید زندہ رہنے کی خواہش کو ابھارتا ہے۔ کبھی کبھار ہم اس کی نشوونما سراجام دیتے ہیں اور کبھی کبھار ہم اس سے برسر پیکار رہتے ہیں۔ ہم بڑھاپے کو فلاح دینے کی کارروائیوں میں مصروف ہیں۔ سائنس دان اور ماہرین اس محاذ پر ڈٹے

خواتین میں بڑھاپے کی نارمل جنسی تبدیلیاں

30 برس کی عمر:

تمام تر جنسی کارگزاریاں اپنے عروج پر ہوتی ہیں۔

40 برس کی عمر:

جنسی خواہش جگانے میں وقت صرف ہوتا ہے۔

50 برس کی عمر:

اندام نہانی کمزور پڑ جاتی ہے اور اس کی رگڑ برداشت کرنے کی صلاحیت ماند

پڑ جاتی ہے۔

60 برس کی عمر:

جنسی فعل کے دوران درد کا احساس ہوتا ہے اور زخم لگ جانے کا خدشہ بھی

ہوتا ہے۔

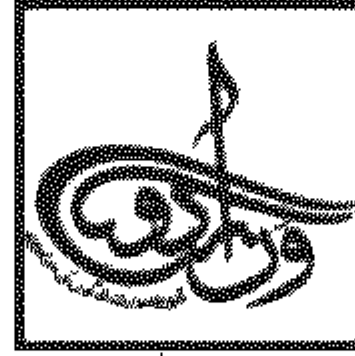
70 برس کی عمر:

جنسی جذبہ ماند پڑ جاتا ہے۔

بہت سے معمر افراد اپنے جنسی مسائل پر قابو پانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

محققین یہ انکشاف کرتے ہیں کہ 80 برس سے زائد عمر کے حامل 10 مردوں میں سے 60 اور 80 برس کی زائد عمر کی حامل خواتین میں سے 3 میں سے ایک خاتون جنسی طور پر

فعال ہوتی ہے۔



ہوئے ہیں اور اپنی اپنی کوشش میں مصروف ہیں۔ یہ تمام لوگ بڑھاپے کے سدباب میں مصروف ہیں اور اس ڈریگن کو شکست دینے میں مصروف ہیں۔

میری دادی مجھے جو کہانیاں سنایا کرتی تھی ان تمام کہانیوں کے آخر میں ڈریگن

ہمیشہ شکست سے دوچار ہوتا تھا۔

-----* * *-----

® SCANNED PDF By HAMEEDI



ONE URDU FORUM . COM