

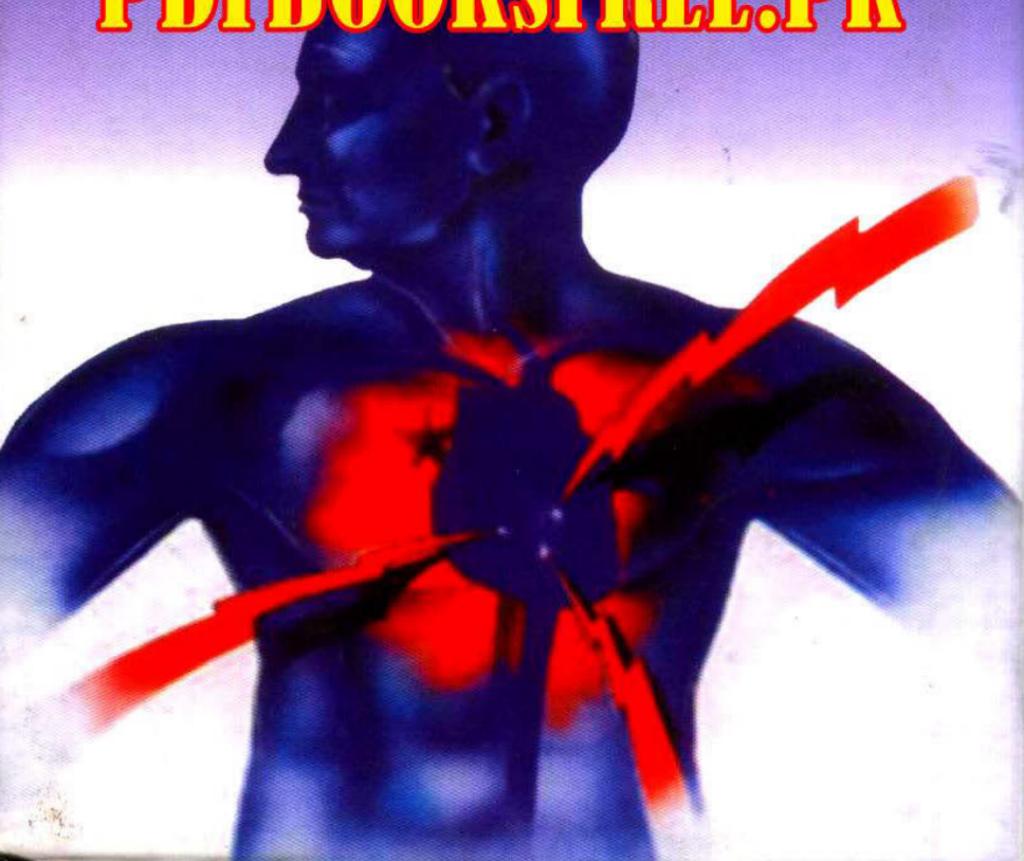
BIOLOGY HOME

# ہارت اٹیک

دل کی بیماریاں اور ان کا علاج

ڈاکٹر جے، ٹی، بھانسی

**PDFBOOKSFREE.PK**

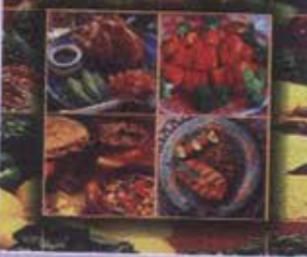


BIOOKI HOME

بھولی زین بکنگ پرنسپل کمپنی پرنسپل کتاب

# ہوم کوک گاہنڈ

HOME COOKING GUIDE



BIOOKI HOME

# ہوم بیوٹی گاہنڈ



بڑا سماں میں

BIOOKI HOME

# صحت اور زندگی

(بھولی زین بکنگ پرنسپل کمپنی پرنسپل کتاب)

دست فرشتوں کی



ہارت اٹیک

دل کی بیماریاں اور ان کا علاج

ڈاکٹر جے۔ ٹی۔ بھابیہ



## فہرست

|         |  |
|---------|--|
| 5.....  | دیباچہ   |
| 8.....  | 1۔ دل اور ہارت ایک کے متعلق بنیادی معلومات                             |
| 12..... | 2۔ ہارت ایک اور اس کی وجوہات   |
| 16..... | 3۔ حرکت میں پرکٹ ہے  |
| 18..... | 4۔ ہارت ایک کی علاشیں اور تشخیص  |
| 22..... | 5۔ ہارت ایک سے پنچے کے بارے میں ضروری اور فوری اقدام                   |
| 25..... | 6۔ تمدیلی ول۔ اب ایک حقیقت   |
| 26..... | 7۔ پائی پاس مر جری ایک وقتی حل جب کہ بچاؤ کی تبدیلی را گئی حل          |
| 30..... | 8۔ ہائی بلڈ پر شرائیک چھپا قاتل  |
| 39..... | 9۔ سگریٹ لوشی ہارت ایک کی ایک مانی ہوئی وجہ                            |
| 42..... | 10۔ صبح و شام کی سیر۔ ہارت ایک کو نکلتے                                |
| 45..... | 11۔ موٹا پا، ہارت ایک کی ایک اہم وجہ                                   |
| 49..... | 12۔ خون میں بڑھا ہوا کویسٹرول ایک کی ایک بنیادی وجہ                    |
| 54..... | 13۔ ذیابیٹس۔ ہارت ایک کی مان   |
| 59..... | 14۔ ہارت ایک کے علاج کے سلسلے میں کچھ ضروری اور فوری اقدامات           |
| 64..... | 15۔ ہارت ایک کے با بعد اشارات اور ان کے متعلق ضروری معلومات اور بدایات |
| 68..... | 16۔ ہارت ایک اور مبادرت  |

ہارت ایک  
دل کی بیماریاں اور ان کا علاج

ڈاکٹر جے۔ ٹی۔ بھانسی

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں



|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| راحت عبدالرحمن | اہتمام                  |
| پروڈکشن        | ایم سرور                |
| سرورق          | ریاظ                    |
| کپوزنگ         | محمد انور               |
| پرنٹرز         | نوید حفیظ پرنٹرز، لاہور |
| اشاعت          | 2007ء                   |
| ناشر           | بک ہوم لاہور            |

بک ہوم



46- جگہ روڈ لاہور۔ فون: 042-7231518-7245072  
E-mail: bookhome1@hotmail.com - bookhome\_1@yahoo.com

- 17- گھر بیٹا ناچاتی، جتنی تکش اور دماغی بوجھہ ہارت ایک کے مانے ہوئے اساب ..... 71
- 18- دل کے درد انجام اتھا اور ہارت ایک کی کنٹہ وار گیارہ علاشیں ..... 74
- 19- دل کی بیماری اور ہارت ایک کی کنٹہ وار گیارہ وجہات ..... 75
- 20- دل کی بیماری اور ہارت ایک ہو جاتے پر گیارہ پر از خطر مخلات کا سامنا ..... 76
- 21- ہارت ایک کا مردو چہ طرقہ علاج اور اس کے فناش ..... 77
- 22- بغیر دوا اور آپریشن ہماری طرف سے پیش کردہ انکھا طریقہ علاج ..... 79
- 23- انجام اتھا اور ہارت ایک سے پچھے رہنے کی تدابیر ..... 81
- 24- دل کی کارکردگی کے بارے میں ہر یہ معلومات ..... 82
- 25- دل کی بیماری اور ہارت ایک سے پچھے رہنے کے لیے گیارہ لائکی پروگرام ..... 84
- 26- دماغی بوجھہ پر فتح پانے کے طریقے ..... 91
- 27- خوار اکی پدنچی ہارت ایک کی ایک اہم وجہ ..... 102
- 28- یوگا۔ ہارت ایک سے پچھے رہنے کا ایک خوشگوار طریقہ ..... 109
- 29- نشہ بندی ہارت ایک سے پچھے کے لیے بہت ہی ضروری ..... 112
- 30- ہارت ایک سے پچھے رہنے اور شوگر کونٹرول میں رکھنے کے لیے اہم ہدایات ..... 115
- 31- بلڈ پریشر سے پچھے کے اقدامات ..... 118
- 32- موٹاپے سے بچاؤ اور علاج ..... 119
- 33- دل کی بیماری سے بچاؤ اور علاج میں مسوزک یعنی علیکت کا اہم روول ..... 121
- 34- حسن سلوک، علی ٹھیسیت، اچھی طرز زندگی اور اچھا چال چلن دل کے لیے نہایت ضرید ..... 122
- 35- روحانیت کو اپنانا دل کے مرض پر فتح پاتا ..... 123
- 36- ہندوستانی نوجوانوں کے تین دل کی بیماری کا دشمنانہ دوہری ..... 124
- 37- کچھ ضروری روزمرہ کی خوار کی اشیاء میں ہمیا حرارت فریزی ..... 126
- 38- مصنوعی دل کی ایجاد۔۔۔ موت پر فتح کا ذلتا ..... 128

## دیباچہ

دل اگر خوش ہے تو دیراںوں کے سناٹے بھی گست  
دل ہے پڑ مردہ تو گلشن میں بھی دیرانے بہت

جو نوٹی سے لیکر ہاتھی بیک کوئی بھی مرنا نہیں چاہتا، ہر شخص، ہر حال میں حتیٰ الوعود سے کی  
کرتا ہے۔ بھلے ہی موت یعنی ہے اور ہر کسی کو ایک نہ ایک روز اس سانحہ سے دوچار ہوتا ہے۔  
لیکن بے وقت کی موت نہ صرف بہت ہی دردناک بلکہ متعدد بیچیدگوں کی حال ہوتی ہے۔ تو انکی  
رقت انگیز اموات کی ایک اہم وجہ ہارت ایک ہی ہے جو کہ زیادہ تر حالتوں میں 40 اور 60 برس کی  
عمر میں لاحق ہوتا ہے جبکہ اکثر اوقات ان ہی دہائیوں میں کام کا جان میں مصروف ایک شخص آنا فاعاً  
دل کا دورہ پڑ جانے سے گھری بھریں لقص اچل بن جاتا ہے پہنچے چھوڑ کر اپنے بال پھوپھوں کو، جنمیں  
اہمی اس نے پڑھائی لکھائی کی تھیں کے بعد بیا بنا بسانا ہوتا ہے۔ علاوه اس کے اس پر بھاری  
محاضری ذمہ داریاں بھی عائد ہوتی ہیں۔ تو ایسے میں اس کے یکدم چل بنتے سے بھی نہ پر ہو سکتے  
والا وہ خلایہ پیدا ہو جاتا ہے کہ متغیرہ گھر کی ساری امیدیں اور سعی میں دھری کی دھری رہ جاتی ہیں۔  
ہارت ایک کی وجہ سے ہر سال لاکھوں لوگ چل بنتے ہیں، باوجود بیشتر کوششوں کے اہمی  
تک اس جان لیوا اور بھیا یک روک کا کوئی تسلی بخش علاج نہیں مل سکا۔ اس سے بھی زیادہ تشویش  
تک بات یہ ہے کہاب جکب بچاؤ کی تدبیر پر عمل کرتے ہوئے مغرب میں ہارت ایک کی شرح کم  
ہوتی ہے، مشرق اور خصوصی طور پر ہندوستان میں ہارت ایک کی شرح میں سرعت سے اضافہ ہو  
رہا ہے۔

بھلی ہم نت نئی ایجاد کردہ ادویات نیز باقی پاس سر جری کے ذریعے چد گنے پر خوشحال لوگوں کو فیض یا ب کر رہے ہیں، لیکن ہارت ایک کے مسئلے کی وسعت کے پیش نظر یہ سب کچھ ایک تن و تیز دریا کے آگے چد ایک تکوں سے زیادہ و قوت نہیں رکھتا۔ کل ملا کر ہندوستان بھر میں ایک سال میں صرف چند ہزار بائی پاس آپریشن ہوتے ہوں گے جب کوئی کوئی کوئی کوئی سوال لکھے۔ تو یہ کوئی مسئلے کا حل تو نہ ہوا۔

لاکھوں کروڑوں خرچ کر کے ہم دل کی بیماریوں کے علاج کے لیے بڑے بڑے ہسپتال تو تکوں رہے ہیں، جن میں ایک ایک مریض کو آپریشن کروانے کے لیے کم از کم تین چار لاکھ روپے خرچ کرنے پڑتے ہیں، لیکن اس طرف کم تجویدی جاری ہے کہ لاکھوں لوگوں کی زندگیاں بچانے کا واحد حل ہارت ایک سے بچا ہی ہے۔ خصوصاً جب کہ ہم علاج کے تعلق کم جانتے ہیں اور بچاؤ کے بارے میں بہت زیادہ امثال کے طور پر تباہ کوئی نہیں، شوگر کی بیماری، بائی بلڈ پریشر، موٹاپا، دماغی بوجہ، کمی کمی سے بھر پور تذاکریں، گمر بیلوں ناجاتی اور پریشانیاں اور کوئی نہیں پھر نے کی اہمیت کو نہ سمجھتا وغیرہ، تو یہ بات تصدیق شدہ ہے کہ یہ سب وجہات ہارت ایک کا پیش خیز ہیں اور موزوں رہنمائی اور پریزیز کے طریقوں پر عمل ہیرا ہو کر یقیناً مندرجہ بالا وجہات سے نجات پا کر ہارت ایک کے خلرے کو نالا جاسکتا ہے۔

ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔ تو ایسے میں برسوں کے مطالعہ، مشاہدہ اور تحقیق کا نجود دل کی بیماری اور ہارت ایک سے بچاؤ کی تکلیف میں پیش خدمت ہے۔ جس کو پڑھنے اور اس پر عمل کرنے سے ہم یقیناً صرف ہارت ایک کی لخت سے چھکا را پا سکتے ہیں، بلکہ اس کے ساتھ ہی ہائی بلڈ پریشر، شوگر کے مرض، موٹاپا اور وہی کلکش سے بھی اپنے آپ نجات پا سکتے ہیں اور ایسا کر کے قدرتی طور پر کوئی بھی انسان سو سال تک محنت مند، خوش و خرم اور بامقصود زندگی بمرکر سکتا ہے۔

لہذا اس اعلیٰ مقصد کو مدنظر رکھ کر قارئین کی خدمت میں اس کتاب کی معرفت ہارت ایک سے بچاؤ کے سلسلہ میں ایک گیارہ لکھتی کھل اور قابل عملی مشقی پر گرام جیٹیں کیا جا رہا ہے جو یقیناً ہارت ایک کے سانپ کے ابر ہتے ہوئے پھن کو نچاد کھا کر اسے واپس اپنے مل میں لوٹ جانے کے لیے مجبور کر سکتا ہے۔

آخر میں اس کتاب کی تجھیں کے سلسلے میں، میں اپنے بینے ڈاکٹر فوڈ بھائیہ اور بہوڈا اکٹر گیتا بھائیہ ایم بی بی ایس، ایم ڈی ہارت ایڈٹر جوست ایکٹریٹ کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ جنہوں نے دن رات ایک کر کے میرے ساتھ شانہ بٹانا اس کتاب کو ایک ہمیاری تکلیف دینے میں میرا ساتھ دیا۔ نیز مختصر مختصر جناب سید رضوان احمد صبای جہانی بھجوری ناظم شعبہ اردوڈا اکٹر ایڈٹر کر سکول جانندھر کا بے حد منون و ملکور ہوں جن کی علمی، ادبی و فیصلہ حیتوں نے قدم قدم پر ”ہارت ایک“ کی تصنیف کو سنوارنے اور نکھارنے میں اتم رول ادا کیا ہے اس کے علاوہ ڈاکٹر سینیل دھیر سیکرٹری اردو کلب جانندھر اور جناب زید احمد قاکی جنہوں نے کتاب کی ترتیب میں بھرپور تعاون کیا ان کا بھی بجد خلر گزار ہوں۔

گرقوں افندزادہ عزیز شرف  
ڈاکٹر جے۔ اُٹی بھائیہ

دائن کا ساتھ ہے اسی طرح ہارت ایجک اور بھرپور زندگی کا بھی گہر اتعلق ہے۔ سب سے پہلے میں آپ کو یہ بتانا چاہوں گا کہ آخہ ہارت ایجک کہتے کے ہیں کیونکہ ہر وہ یہماری جو سینے میں درد کی ٹھیک میں رونما ہوتی ہے ضروری نہیں کہ وہ ہارت ایجک ہی ہو، دل جس کا ظاہری طور پر جذبات سے گھرا تعلق ہے دراصل گوشت کا بنا ہوا ایک طرح کا پہنچ سیٹ ہوتا ہے جو کہ ہمارے پورے جسم کے کونے کو نہ تک خون پلانی کرتے ہوئے تمام جسم کی سختی کو ہر ابھر اور شاداب کئے رکھتا ہے۔ دل خداوند تعالیٰ کی منائی کا ایک عمدہ، اعلیٰ اور نادر شاہکار ہے، اور یہ دل ہی ایک ایسا واحد عضو ہے جو پیدائش سے موت تک بغیر ایک لمحہ آرام کے زندگی بھر چلا اور دھرم کا رکارہ کر انسان کے ساتھ اپنی اٹوٹ دوستی کا لاہانی ثبوت پیش کرتا ہے۔ دل بطور پہپاں جھیٹر گک کا ایک نادر غونہ ہے۔ جو ایک اسکی کارکردگی پیش کرتا ہے کہ آج تک جھیٹر گک کی دنیا میں کوئی ایسا نمونہ بن نہیں سکا جو اس کا مقابلہ کر سکے۔ یہاں یہ بتا دیا بھی خالی از فائدہ نہیں ہو گا کہ انسان کے پیچھوے تو پیدائش کے بعد حرکت میں آ کر سالس لیما شروع کرتے ہیں جبکہ ہمارا دل ماں کے پیٹ میں ہی چوتے میں سے دھڑکن شروع کر کے اپنا ازالی راگ الائچا شروع کر دیتا ہے۔ ایک طرف تو خدا کی یہ اعلیٰ و انمول دین اور دوسرا طرف ہم ہیں کہ لگاتار غلط اور ناجائز حرکتیں کر کے دل کو دوق اور دمکی کرتے ہیں اور اس طرح اس کے خزانے اور بے چنانہ قوت کو وقت سے پہلے ختم کر کے برے دنوں کو دعوت دینے کا موجب بنتے ہیں اور انجام کار ایک دن سینے میں سخت درد کی ٹھیک میں ہارت ایجک لانے کا سبب بنتے ہیں۔

ہمارا دل ایک ”پہنچ سیٹ“ کی حیثیت سے سارے جسم کو خون کے دوران کی معرفت آ کر جن، غذا کی اجزاء، وہاں، مختلف جسم کی معدنیات اور یہماریوں کا دفاع کرنے والے اجزاء مہیا کر کے اپنا بے مثال رول ادا کرتا ہے اور اس طرح سارے جسم کو چاق و چوبدر کئے کا باعث بنتا ہے۔

بالآخر اس گوشت کے پہپاں کے کہم دل کہتے ہیں اسے خود بھی تو زندہ رہنے کے لیے آ کر جن سے بھرپور خون اور دمکر ضروری غذا کی اجزاء درکار ہوتے ہیں۔ جس کے لیے باقی جسم کی طرح دل کی دیواروں میں بھی خون کی چھوٹی بڑی شریانیں ہوتی ہیں۔ جن کا نفع۔ یعنی کہ آغاز دل کی فہرگ سے ہوتا ہے اور دل کی یہ شریانیں اس کے پتوں کو ہر لمحہ لگاتار زندہ اور ٹکنفتر رکھتی

## دل اور ہارت ایجک کے متعلق بنیادی معلومات

دل کی یہماری آج کل اتنی عام ہو گئی ہے کہ جس کو دیکھو وہی اپنے دل کو پکڑے بیٹھا ہے۔ وہ چھپا جھوٹا، کم و بیش بھی محسوس کر رہا ہوتا ہے کہ اسے کوئی نہ کوئی دل کی یہماری ضرور ہے اور یہ بات کافی حد تک ہے بھی تھیک کہ ہمارے ملک ہندوستان میں ہر سال لاکھوں لوگ ہارت ایجک کی وجہ سے لئے اجل بن جاتے ہیں، خاص کر ایسے وقت میں جب کہ انہوں نے اپنے بال بچوں کی پرورش کرنی ہوتی ہے تیز انہیں پڑھانا اور بیانہ ہوتا ہے۔ مطلب یہ کہ چالیس اور سانچھر س کی عمر کے درمیان زیادہ تر لوگ اس یہماری کا شکار ہو جاتے ہیں اور بھی وہ عمر ہوتی ہے جس وقت کہ سوسائٹی ان کے گمراہ اور ملک کو ان کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا اسکی بے وقت اور دردناک موت کو روکنے کے لیے قارئین کو مکمل معلومات دیا از حد ضروری ہے، اور دل کی یہماری اور ہارت ایجک سے بچ رہنے کے بارے میں اس کتاب کو لکھنے کی سب سے بڑی وجہ بھی لگتا ہے۔ ساری دنیا کو جن سات بڑی یہماریوں نے اپنے قلبے میں جکڑ رکھا ہے ان میں ہارت ایجک سرفہرست ہے باقی چھ یہماریاں یہاں میں شوگر کی یہماری، ہائی بلڈ پریشر، کیسٹر، ٹپ دل، ملریا اور ایڈیز۔ آج کے دور میں دل کی یہماری ہمارے ملک میں خصوصی طور پر بھی ایک ٹھیک اختیار کر جکی ہے، پچھلے پہنچیں تیس برسوں میں جب کہم نے بہت ساری جان یہاں یہماریوں پر قابو پالیا ہے تکن جہاں تک دل کی یہماری کا تعلق ہے، اس کو بڑھاوادینے کا باعث بنے ہیں، پچھلی کچھ دہائیوں میں ہمارے رہنمیں کھانے پینے اور طرز زندگی میں کافی تبدیلیاں رونما ہوئیں ہیں اور اسی دور میں شاید اسی وجہ سے ہارت ایجک نے بھی اپنا سرا بھارا ہے، تو ایسے میں ان دونوں واقعات کے سرے ملاتے ہوئے ہم ہارت ایجک کی وجہات کی تہہ بک پہنچ کی کوشش کر سکتے ہیں، جس طرح ٹپ دل اور غریبی کا کچھ

ہیں۔ دل کی ان نسou کو اگر زی میں (Coronary Arteries) کروزی آرٹریز اور اردوئی قلبی شریانیں کہتے ہیں اور یہی وہ نسیں ہوتی ہیں جن کے فل میں خل پڑ جاتے یا سکر جاتے اور بند ہو جانے سے دل کی بیماری اور ہارت ایک ہوتا ہے۔ دل کی نسou کے اس خل کو روکنے سے دل کی بیماری ہو جانے کا خطرہ میں سکتا ہے تو ایسے میں ہماری تمام تر کوششیں قارئین کو اسکی تداہیر ہیں کہنا ہیں جن سے کہ بغیر ہائی پاس آپریشن اور بغیر عمر بھروسے ایک کھاتے رہنے کے دل کی بیماری اور ہارت ایک سے گلوخاصی ہو سکے اور اس کتاب کے لکھنے کا واحد مقصد بھی یہی ہے۔ دل کی شریانوں کے سکر کریج ہونے کا عمل اتنا آہستہ اور لگا تارہوتا رہتا ہے کہ چالیس برس کی عمر کے بعد اگر اور دوسرا وجہات بھی نہ مودار ہو جائیں جیسے کہ ہائی بلڈ پریشر، شوگر کی بیماری، موٹاپا اور خون میں کویں شریوں کی زیادتی تو ایسے میں ہارت ایک کے ہو جانے کے چانس اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔ سگریت، ہمیا کو، شراب نوشی، سمجھی مکحن سے بھر پور کھاتے، دماغی پریشانی یہ سب وجہات میں کراہیں کریں۔ خاندانی وجہ بھی ہارت بھلے پھلے انسان کو دل کا مریض بنا کر ہارت ایک کا امیدوار بنا دیتے ہیں۔ خاندانی وجہ بھی ہارت ایک کے بلاوے کا ایک بینی سبب ہے، ایسے خاندانی وجہات والے مریضوں کے بیچوں کو چالیس برس کے اردوگر ہارت ایک کے ہو جانے کے بہت چانس ہوتے ہیں بھلے ہی وہ کتنا ہی پر بیز کیوں نہ برت رہے ہوں یہ بیدائی یعنی کہ ازاںی وجہ، سب وجہات کو چھوڑ کر اکیلے ہی ایک اچھے بھلے انسان کو مارڈا لئے کے لیے کافی ہوتی ہے لہذا جہاں تک ہو سکے اور بتائی گئی وجہات سے دور رہنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے۔ گز، ہٹک، سمجھی مکحن، اغاڑا، گوشت، شراب، سگریت کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ ہر روز منجم شام محلی ہواں سیر، وزن نہ بڑھنے دینا، پھل فروٹ اور ہری بیز بیوں کا با افراط استعمال، غصے لو بھلاج سے بچ کر رہنا، ہربات کو خداوند تعالیٰ کا حکم مان کر چلنا، اور ہر صیبیت کے وقت خدا کو یاد کرنا اور غصے نیز لو بھلاج سے ببر اپا کیزہ زندگی بس کرنے سے ہم یقیناً دل کے روگوں سے بچ رہے کہتے ہیں، مزید براں سادھی لگا کر اپنے اندر جھاگٹنے اور انتہی دھیان سے بھی دل کا روگ آ دھارہ ہو جاتا ہے اور بغرض اوقات کمل طور پر ختم ہو جاتا ہے۔ عام طور پر ہارت ایک ان علامتوں کے ذریعہ اپنے آپ کو ظاہر کرتا ہے۔

بائیں طرف ہینے میں درد ہونا، یہ کمدم سانس کا پھول جانا، ماتحت اور تمام جسم پر پیٹہ آ جانا، ہاتھ پر ہیج کا شنڈا اور نیلا پیلا ہو جانا نیز ہینے میں کم بر اہم محسوس کرنا۔

دل کا دورہ پڑنے سے پہلے کئی رسول سے اور بتائے ہوئے اس اساب کی بنا پر دل کی خون کی نیس سکر فی شروع ہو جاتی ہیں اور اس طرح دل کو آسکین کی سپلائی کے رک جانے سے یعنی میں درد نہدار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ مریض کو چلنے پر یعنی میں درد کی وجہ سے رک جانا پڑتا ہے اور وہ مجبو راز بنا کے نیچے گوئی رکھ کر ہی چل سکتا ہے کہ گوئی کی وجہ سے نیس کوچھ کھل جاتی ہیں۔ چلنے پر یعنی میں درد اور رک جانے پر درد سے آرام، اسے دل کا درد یعنی "انجینا" کہتے ہیں۔ اور یہ دل کا درد اکثر اوقات آگے آتے والے ہارت ایک کا پیش خیز ہوتا ہے۔ کئی بار دل کے مریض کو یعنی میں درد کے بجائے تھوڑا چلنے سے سانس پھولنے کی شکایت پر غلطی سے کہی لوگ اور ڈاکٹر پھیپھڑے کی بیماری سمجھ کر قفل لالائشوں پر علاج کرنے لگتے ہیں ایسے دل کے مریضوں کو آدمی رات کو کمدم سانس پھولنا شروع ہو جاتا ہے جسے دل کا دمہ کہتے ہیں اور ہارت ایک کے ہو جانے کی یہ بھی ایک بڑی علامت ہوتی ہے۔ فراہمیل ڈاکٹر کی صلاح لے کر مریض کو پہچانے کی کوشش کرنی چاہیے یا کئی باریوں ہوتا ہے کہ کمدم مریض کو بندوق کی گوئی کی طرح یعنی میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ تو ایسے میں یہ ہارت ایک یا تو اسی وقت مریض کو ڈھیر کر دتا ہے یا اگلے 48 گھنٹوں کے اندر اندر مریض چل بستا ہے یا فیک لکھتا ہے، جوچ نہ لئتے ہیں وہ مشکل سے 50% فیصد ہوتے ہیں اور انہیں آگے جا کر دوسرا ایک ہونے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اگر صحیح علاج اور پر بیز جاری رہے تو ضروری نہیں کہ اگلا دل کا دورہ ضرور ہوگا۔ ہارت ایک کی حریز نشانیاں یہ ہیں۔ باسیں بازوں میں، یعنی میں یا اگردن میں درد، ہمی حتانا، پیسہ آنا، بیض کا الٹ پلٹ ہو جانا، علامتوں کا کم ہونا یا زیادہ ہوتا یا یہاں تک کہ کوئی علامت نہ ہو اور اندر اندر ہی ہارت ایک ہو گیا ہو، تک ہونے پر E,C,G کروا کر بیماری بارے تسلی کر لئی چاہیے۔

## ہارت ایک اور اس کی وجوہات

ہارت ایک جو کہ اپنے پھیلاؤ اور بھاک نتائج کی وجہ سے مادرن پلیک کی شکل اختیار کر رہا ہے اور جس کو بجا طور پر اگر بیوس صدی کی بیماری کہا جائے تو غلط نہ ہو گا۔ ہارت ایک کے پارے میں یہ کہنا کہ یہ ایک قدرتی عمل ہے اور ماں کی رضاہے تو یہ بہت ہی بے جا ہو گا۔ عکس اس کے ہمیں اس عالیکر جان لیوا پتاری کے اسیاب اور از معلوم کرنے میں نتوڑتا خیر سے کام لیتا چاہیے اور نہ تی کوئی وقیفہ فروغداشت کرنا چاہیے۔

سب سے پہلے ہارت ایک کی وجوہات کے سلسلہ میں خامداني وجہ کو لیتے ہوئے بلاشبہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ بعض خاندانوں میں دل کی بیماری نسل درسل پڑتی ہے۔ ان خاندانوں کی ٹینلی ہٹری سے پہلے چلے ہے کہ ایسے خاندانوں کے اکثر افراد خاص کر مردوں کے چالیس اور سانحہ کی عمر کے دوران اس موزی مرض کے ذریعہ تقدیر اجل بن جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے خون میں کچھ بیدائی عحاصر کے علاوہ جن کا تمارک مشکل ہے، بعض ایسے ذرات بھی با افراط پائے جاتے ہیں جو کو دل کی بیماری اور انجام کارہارت ایک کا موجب بنتے ہیں۔ خون میں پائے جانے والے ان ذرات کو بیماری کا سبھارا کارہارت ایک کا موجب بنتے ہیں، جو کہ اگر بڑھ جائیں تو کچھ برسوں کے بعد دل کی رگوں کو سکر کر ہارت کو کولیسٹرول کہتے ہیں، جو کہ اگر بڑھ جائیں تو کچھ برسوں کے بعد دل کی رگوں کو سکر کر کے ایک کا باعث بنتے ہیں۔ لہذا اس وجہ کو دور کرنے کے لیے خون میں کولیسٹرول کو کم سے کم رکھنے کے لیے مسلسل پر ہیز اور دوائی کا سبھارا لیتے رہتا ہو گا۔ ورنہ خون میں جل پھر رہے یہ چبی کے اجزائیں از وقت دل کی خون کی نالیوں کی تہوں پر جم کر انہیں گاڑھا بنا کر ہارت ایک کا موجب بن سکتے ہیں۔

دل کی بیماری کی دوسری بڑی وجہ بڑھا ہوا خون کا دہاڑہ ہے۔ جس کو عام ہم زبان میں ہائی بلند

پر بشر کہتے ہیں۔ ہارت ایک کے اس سب کے متعلق بھی ہماری جانکاری بہت کم ہے۔ لہذا ہم ابھی تک ہائی بلند پر بشر کا علاج محض علمتی نویسی کا ہی کرنے پر انحصار کرتے رہے ہیں۔ اعداد و شمار تھاتے ہیں کہ وہ تمام افراد جن کو کہ ہارت ایک ہوتا ہے کی برس پہلے سے ہی ہائی بلند پر بشر کے جانے مانے مریض ہوتے ہیں۔ عورتوں کو دل کا حملہ مقابلاً بہت کم ہوتا ہے لیکن جہاں تک عورتوں کے لیے ہائی بلند پر بشر کی وجہ کا تعلق ہے یہ عورتوں میں مقابلاً زیادہ جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی بتا دیا خالی ازوچپی نہ ہو گا کہ اب چونکہ سماج کا رہن سکن دن بدن تیزی سے بدلتا رہا ہے اور مرد عورت کا رول لگ بھگ کیساں ہوتا جا رہا ہے تو ایسے میں کچھ عجب نہ ہو گا اور ایسا دکھائی بھی دے رہا ہے کہ مستقبل قریب میں عورتوں اور مردوں میں ہارت ایک کی شرح کا فرق بذریعہ کم ہوتا جائے گا۔ علاوہ اس کے عورتوں کا ہارت ایک سے پچھے رہنے کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ ان کے خون میں جوز ناتانڈرے ہوتے ہیں اور جنمیں ہارموں کہتے ہیں وہ انہیں ہارت ایک سے محفوظ رکھتے ہیں۔ لہذا مطلق طور پر سریع ان لائنوں پر بھی جل رہی ہے کہ کیوں نہ یہ زنانہ ہارموں کی طرح ایسے مردوں میں داخل کر دیئے جائیں جن کو ہارت ایک کا زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ علاوہ اس کے عورتوں کی ملکہ گلر معاشر سے آزاد ہوئی ہیں اس لیے بھی وہ اس موزی مرض سے نبیٹا پیچی رہتی ہیں۔

ہارت ایک کی ایک اور بڑی وجہ ڈیا بیٹس کا مرض ہے۔ جسے عام ہم زبان میں شوگر کی بیماری کہتے ہیں۔ دل کے بیماروں میں کافی ایسے مریض ہوتے ہیں جنمیں پہلے سے ہی کئی برسوں سے ڈیا بیٹس کا روگ ہوتا ہے۔ دل کے حملے کا ڈیا بیٹس اتنا ہم سبب ہے کہ یہ کمپنی والے شوگر کے مریضوں کا بینہ کرنے سے کئی کتراتے ہیں اور اکثر اوقات انکار کر دیتے ہیں۔ ایسا مریض پیچ کیا ہر سے اچھا بھلا دکھائی دے لیکن اگر اس کا سینہ اور پیٹ چاک کر کے دیکھے جائیں تو اس کا دل، جگہ اور گردے اندر سے چبی اور پچھائی سے اٹئے ہوتے ہیں اور دل گردوں کی تہوں پر جمی بھی چبی اور پچھائی ایسے رو گیوں کو قیل از وقت ہارت ایک لانے کا سبب بنتی ہے۔ شوگر کی بیماری کی جھیجید گیاں انسانی جسم میں اتنا خلفشار مچاتی ہیں کہ ایسا مریض انجام کار بیماریوں کا چیز یا گھر بن کر رہ جاتا ہے اور قیل از وقت مت کے من میں دھکیل دیا جاتا ہے۔ شوگر کے مرض کے بارے میں آگے چل کر اور تفصیل سے بتائیں گے۔ فی الحال سرسری طور پر ہارت ایک کی ایک ایک وجہ کا ذکر کر

رہے ہیں۔ تاکہ قارئین کو پہلے سے ہی بنیادی جاگاری میسر ہو سکے۔  
ہارت ایک کی ایک اور وجہ موٹا پائیتھی جسم پر زائد جرمی کا ہوتا ہے۔ موٹا پانہ صرف دل پر  
بلطور پچ زیادہ کام ڈال کر اسے قل از وقت تھا کہ ہارت ایک کا سبب بنتا ہے بلکہ بلڈ پر شر اور  
شوگر کی بیماری کو بھی مدد کر کے ایک کا موجب بنتا ہے۔ 50 فیصدی موٹا پے کے مریض جو کہ بلڈ  
پر شر اور شوگر کے مرض میں جلا ہو چکے ہوتے ہیں۔ بھن موٹا پا دور کر دینے سے ہی بلڈ پر شر اور  
شوگر کے مرض سے چھکا را پا جاتے ہیں۔ موٹے آدمی کی زندگی کا دور نیتا کم ہوتا ہے۔ سچا سبب  
ہے کہ یہہ کمپنی دالے موٹے آدمی کا یہہ کرنے سے یا تو انکاری ہو جاتے ہیں، یا پھر ایک مشراج  
کرتے ہیں۔ وجہ صاف ہے کہ موٹے آدمی کی زمین ہارت ایک کے لیے زیادہ موزوں ہوتی

ہے۔

علاوہ ازیں، دل کا ایک اور بھی دشمن ہے اور وہ بے بسیار خوری بھن زیادہ کھاتا۔ بالخصوص  
مرغ نے غذا میں، بھنی جگ ٹھیک میں الگینڈ میں یہ بات آئینے کی طرح صاف ہو گئی تھی کہ زیادہ  
مرغ نے غذا کھانے سے ہارت ایک ہوتا ہے اور کم کھانے سے بچاؤ ہوتا ہے، وہ یوں کی بھنی ورلڈ  
وارڈ میں جب برطانیہ کا ڈنارک سے سلسلہ رسل و رسائل منقطع ہو گیا تھا اور ایسے میں گوشت، اٹاء،  
کھن، بھنی وغیرہ الگینڈ میں درآمد ہونے بند ہو گئے تھے یہاں تک کہ ایک آدھا اٹاء بھنی ایک ہفتہ  
میں ایک فر کو میسر نہیں ہوا تھا اور ایک طرح سے قل کی حالت پیدا ہو گئی تھی۔ تو ایسے میں یہ  
دیکھنے میں آیا کہ الگینڈ میں جہاں پوری غذا میسر نہیں ہو رہی تھی ہارت ایک سے اموات کی تعداد  
کم ہو گئی اور جو گئی جگ کے ختم ہونے کے بعد ڈنارک کا راستہ الگینڈ کے لیے کھل گیا اور مرغ  
غذا میں پہلے ہی طرح با فرات ملنے لگیں تو پھر دوبارہ پہلے ہی طرح لوگ دل کے مرض میں جلا  
ہو کر مرنے شروع ہو گئے۔ اس کا صاف مطلب یہ ہوا کہ زیادہ اور خاص کر چکنائی دار جنیں کھانا،  
ھن، بھن، اٹاء، کریم، گوشت یہ سب دل کے لیے معزز ہیں کہنے کو تو لوگ کہتے ہیں کہ کھانے کو  
کچھ مٹا دیتیں لیکن میں کہتا ہوں کہ آج کل لوگوں نے تو کھانا پیٹا ہی ایمان بنا لیا ہے۔ جیسے کہ بھنی  
ان کی زندگی کا مقصد رہ گیا ہو۔ صح سے شام تک ہر وقت کھاتے چرتے رہتا دل کی بیماری کے بڑھ  
جانے کی ایک بڑی وجہ ہے۔

ایک طرف زیادہ کھانا اور دوسری طرف حرکت اور ورزش نہ کرتا یہ دونوں اسہاب بلا خود

کوئی حال اور بے سر کر کے رکھ دیتے ہیں، دل جو کہ خون کے دوران کے لیے ایک پہنچ سیٹ کا  
کام دھاتا ہے اور جسے تمام جسم کو خون فراہم کرنے اور واہیں لانے کے لیے تمام چھوٹے بڑے پھوٹوں  
سے امداد لئی پڑتی ہے اور اگر یہ جسمانی پٹھے جن کو چھوٹے چھوٹے دل بھی کہا جاسکتا ہے حرکت  
کے عادی نہر ہیں تو ایسے میں وہ نہوں میں سے خون کو آگے پیچے نہیں دھکیل سکتے۔ جس کا منفی اثر  
لازمی طور پر دل پر پڑتا ہے، جو انسان صح سے شام تک ڈیمک طرح گھر، دفتر یا دوکان پر پڑا رہتا  
ہے۔ اس کے پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور دل کے پپ کی کارکردگی میں امداد نہ کر سکتے کی وجہ سے  
انجام کا راستے فل کرنے کا موجب بنتے ہیں۔ سچا وجہ ہے کہ مزدوروں اور کاشکاروں میں یہ مرض  
کم ہے جب کہ بیوپاریوں اور افرادوں میں زیادہ۔



## حرکت میں برکت ہے

ہارت ایک کے اسیاب کا تجویز کرتے وقت موجودہ مشنی دور کو بھی کافی حد تک موردا لازم نہ ہرایا جاسکتا ہے، جس نے انسان کو تشویشاں حد تک بے حس اور بے حرکت بنا کر رکھ دیا ہے جس طرح چاند کے ارد گرد کھشائی پر بے شمار ستارے اس کے وقار میں اضافہ کر رہے ہوتے ہیں اسی طرح دل جو ایک سترل پپ ہے خون کے دوران کو سچ اور چاق و چوبی دندر کئے کے لیے اس کے ارد گرد بھی ہزار دل چھوٹے بڑے سچیلے سکاتے چھپتے ہوتے ہیں، جو کا پنے مسلسل ضل سے خون کو آگے دھکلتے اور واپس لانے میں مددگار بن کر دل کی کارکردگی میں اضافہ کرتے ہیں، لہذا ان ان گنت پھونوں کو اگر چھوٹے چھوٹے دل لیتی کر Little - Hearts کہا جائے تو بے جانہ ہو گا کیونکہ ان کے لگاندار سکڑا اور پھیلا دے سے مبھی پٹھے خون کے دوران کے داہی سفر کو پاپی محل بھک پہنچاتے ہیں جو لوگ ہر وقت بیٹھے رہنے کی وجہ سے جس طرح دکاندار یا ملکر وغیرہ ہاتھ پاؤں کم ہلاتے ہیں ان کے جسمانی پٹھے اتنے ڈھیلے ست اور ناکارہ بن جاتے ہیں کہ خون کے دوران میں سستی لا کر دل کی کارکردگی کو بھی سستہ بنا نے کا باعث بنتے ہیں، بھکی وجہ ہے کہ ہاتھ پاؤں سے کام کرنے والوں کو ہارت ایک کم ہوتا ہے پہ نسبت ان لوگوں کے جو آرام طلب ہوتے ہیں جیسے کہ موثر کاروں میں گھونٹنے والوں کو ہارت ایک ہونے کے چالیں زیادہ ہوتے ہیں پہ نسبت ان لوگوں کے جو بیدل چلتے ہیں یا سائیکل پر گھونٹتے ہیں۔ اگر یہی میں ایک مشہور مقولہ ہے جس کا مطلب ہے کہ موثر کا خرپہ ہے ہارت ایک خرپہ نے کے ہمراہ ہے۔ مطلب یہ کہ جسم سے لگاندار کام نہ یعنی دل کے لیے خطرناک ہابت ہو سکتا ہے۔ آپ کو یہ پڑھ کر بڑی حسرانی ہو گی کہ دنیا کا سب سے بڑا دل کی پیاری کا ایک چیلڈنگ اکٹھ ہر روز اپنے گھر سے اپنے ہبتاں بک سائیکل پر جلیا کرتا تھا۔ وجہ

خار ہے کہ یہ عظیم ڈاکٹر جانتا تھا کہ سائیکل پر آنے سے وہ باقاعدہ اپنے جسمانی پھونوں کو جنمیں کہ اوپر چھوٹے چھوٹے دل کہا گیا ہے، خون کے دوران کو قائم رکھتے ہوئے اپنے دل کو چست اور فعال رکھ کر ہی ساری دنیا کے لوگوں کے دلوں کی حفاظت کر سکتا ہے اسی لیے کہا گیا ہے کہ صبح شام سیر کرنا، ورزش اور ماش کرنا دل کے لیے ایک بہترین کثرت ہے۔ بھکی وجہ ہے کہ جب کسی کی ٹاگ یا بازو کی پڑی نوٹ جاتی ہے تو ایسے میں مریض خود ہاتھ پاؤں نہیں ہلا سکتا تو اس کی دیکھ بھال ہلاتے رہنے کی ہدایت کی جاتی ہے اور جب مریض خود ہاتھ پاؤں نہیں ہلا سکتا تو اس کی دیکھ بھال کرنے والوں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ اس کے ہاتھ پاؤں ہلاتے جلاتے رکھیں مطلب یہی کہ پھونوں کے بٹنے جلنے سے خون کا دورہ سمجھ رہے کہ اور دل پر نامناسب بوجھنہ پڑے اس لیے ہر دوہو ٹھنڈ جو دن بھر بیٹھے رہنے کا کام کرتا ہے جب بھی اسے فرمتے ہے اسے چاہیے کہ دفتر یا کام کا ج کی جگہ پر ہی تھوڑا چل پھر لے اور یا پھر ایسا کرے کہ اپنے کام پر ہو سکے تو یا پیدل آئے یا سائیکل پر اس دل کے ایک چیلڈنگ کی تقلید کرتے ہوئے جس کا ذکر میں نے اوپر کیا ہے۔ کیونکہ نہ ہر ادا موت ہے اور حرکت زندگی، کہ دانا لوگ تو یہاں بک کہہ گئے ہیں کہ زندگی کوئی صرف چلاتے رہتا چاہیے بلکہ سے دوڑاتے رہتا چاہیے۔ کہ صبح شام کی سیر اور ورزش سے ہی بغیر دوائی کے استعمال کے ہائی بلڈ پریشر تک چھدمیںوں میں ہی نارمل کی طرف اتنا شروع ہو جاتا ہے۔ جبکہ حرکت نہ کرنے سے خون کی لات تعداد پھونوں میں جری ہوئی چھوٹی چھوٹی نالیاں بند ہو جاتی ہیں اور حرکت نیز ورزش کرنے سے کھل جاتی ہیں۔ نالیوں کے بند ہونے سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور ان کے کھلنے اور چھلنے سے کم ہو جاتا ہے۔ لہذا حرکت میں برکت ہے کہ اصول پر چلتے ہوئے قدرتی علاج کے ذریعے سیر اور ورزش کر کے نیز صحیح کی تازہ ہوا پھاٹک کر جو کہ آسکیجن سے بھر پور ہوتی ہے، ہم اپنے دل اور بھپھروں کو چست اور تو انارکھ کر اسے انجانانا اور ہارت ایک سے محفوظ رکھ کر کے ہیں۔

## ہارت ایک کی علامتیں اور تشخیص اور اب ایک فوری اور سینی تیسی بھی دمیاب

ہارت ایک کے جملہ اسیاب کا سرسری تذکرہ کرچنے کے بعد اس سے پہلے کہ میں اس نامزاد بماری کی عام علامتوں سے قارئین کو روشناس کراؤں یہ ذکر کر دیا ہے۔ ضروری بحثتا ہوں کہ ہر وہ درد جو سینے میں ابجرتا ہے ضروری نہیں کہ وہ ہارت ایک ہی ہو، لہذا خاتونوں پر بیٹائی اور بھن سے بچ رہنے کے لیے تشخیص کو بہت ہی مختبوط سٹھ پر لانا ہوگا۔ کیونکہ فقط تشخیص سے کسی شخص کو دل کے عارضے کی بھی میں جھوک کر اسے زبردستی دائی طور پر پایا ج نہیں رکھنا ایک بہت ہی برجی اور بے جایات ہو گی۔

عام طور پر ہارت ایک اپنے آپ کو تین مختلف طریقوں سے ظاہر کرتا ہے لیکن ایک بات اہمی سے ذہن نشین کر لئی چاہیے کہ اگر آج کی کے دل پر حملہ ہوتا ہے تو اندر میں اندر کی شریانوں میں اور خام کرول کی شریانوں میں سکران اور کردرے پر پن کامل رفتہ رفتہ بندرنگ بڑھ رہا ہوتا ہے اور اس کے طاہد خون میں کئی اقسام کے چیزیں اور چکنائی کے اجزاء میں گردش کرتے ہوئے خون کو گاز ہماہارا ہے ہوتے ہیں، اور چیزیں کے سینی اجزاد کی شریانوں کی اندر ونی تھوں میں بندرنگ بیٹھ کر انہیں بیٹھ اور ہر یہ بیٹھ کر رہے ہوئے ہوتے ہیں۔ لہذا چالیس برس کی عمر کے بعد اگر ہر شخص کا باقاعدہ کمل معاشرہ کیا جائے اور خام کرول کی خون کی نالیوں کو تیسیٹ کیا جائے تو بروقت ان تھالیں کو جان کر اور رفع کر کے لاکھوں زندگیوں کو یقیناً بچایا جا سکتا ہے۔ یہ حقیقت کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے اتنی زیادہ اور کہنی بھی صادق نہیں آتی جیسی کہ ہارت ایک میں۔ لہذا زیادہ سے زیادہ قرارخ اور وسائل ہارت ایک سے پچاؤ پر ہی صرف کرنے میں

رانشندی ہے اور جو پچھیں تو اس کتاب کے لکھنے کا بنیادی مقصد ہی یہی ہے کہ تم اپنے دل کو ہارت ایک سے کیسے محفوظ رکھئے ہے اور کس طرح دل کے آپریشنوں اور سینے کی جیج چھاڑ سے پچھکارا حاصل کر سکتے ہیں اور لاکھوں روپے کے خرچ سے بچ سکتے ہیں، برسوں کی تحقیق اور رسیرچ کے بعد کچھ ایسے اقدام کے بارے میں آگے جمل کر آپ کو جانکاری دے رہا ہوں جن کو عمل میں لا کر آپ ہم اور سب لوگ دل کے روگ کو ہیئت ہیش کے لیے الوداع کہہ سکتے ہیں۔

40 فیصد حالتوں میں ہارت ایک کے روپناہونے سے پہلے ہی متعلقہ شخص کو کسی برسوں سے کم ویش چلنے پر سینے میں ایک خاص نوعیت کا درد محسوس ہونے لگتا ہے اور اس کو تھوڑا اساز یادہ چلنے کے دوران اور آگے چلانا محال ہو جاتا ہے اور پھر سینے میں درد کے ہاتھوں مجبور ہو کر اپنے دل کو کوکار ویں رک جانا پڑتا ہے۔ اس درد کو "جج القلب یعنی کر (Anginapain)" کہتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ خون کی نالیاں اس قدر بچک ہو جکی ہوتی ہیں کہ چلنے پر مسدود نالیوں سے جب حسب ضرورت آسکیجن دل کو مہیا نہیں ہو سکتی تو جو اسہار انتہی لگتا ہے اور رک جانے پر جو نبی جسمانی حرکت بند ہو جانے کی وجہ سے ہر بیٹھ کی ضرورت رفع ہو جاتی ہے، جلد ہی سینے کا درد بھی کافور ہو جاتا ہے، اور منہوں ہی منہوں میں مریض اپنے آپ کو بھلا چکا محسوس کرنے لگتا ہے۔ لہذا ان جگہاں کا درد جو کہ ہارت ایک کا پیش خیز ہے اس کی تشخیص میں کوئی مشکل نہیں ہوئی چاہیے، کہ چلنے کے لیے بروقت قدم اٹھانے میں تاخیر نہ کرنا چاہیے جیسا کہ میں نے اوپر ذکر کیا ہے یہی واحد مقصد اس کتاب کے لکھنے کا ہے نیز آگے چل کر وہ تمام کئے پیش خدمت کرونا جن کوشی ٹھیک دے کر ہم دل کے روگ سے چھکارا پا سکتے ہیں۔

کچھ فیضی کیسون "میں دل کی شریانوں کے بندرنج سکلنے سے دل کو آسکیجن کی سپالائی بحال رکھنے کے لیے متعلقہ شخص اپنے پیچھے دوں سے ضرورت سے زیادہ کام لینے پر مجبور ہو جاتا ہے اور اس طرح تھوڑا چلنے پر ہی اس سانس پھونے کی فکاہت محسوس ہونے لگتی ہے۔ ایسے لوگ اکثر اوقات اس سانس کے پھونے کو پیچھے دے کی بیماری سے تعبیر کر کے فقط بھی اور غلط کا فکار ہو کر جیسی وقت کووا بیٹھتے ہیں۔ میں قارئین کو یہ بتا دیا ہے ابھی بہت ضروری سمجھتا ہوں کہ سانس اگرچہ پیچھے دوں سے تعلق رکھتا ہے لیکن سانس کا ذرا سی حرکت سے اکثر جاندار کی بیماری کی بھی ایک اہم وجہ ہے۔ انجہائیں کے مریغوں کی طرح ایسے مریغوں کی طرح بھی کسی حد تک خوش قسمت کھلانے جاسکتے ہیں

کہ انہی سائنس کے پھولنے کی شکل میں جیبل رہی ہوتی ہے کہ بھی ہوش سنجا لو! امراض قلب دلیز پر کھڑا ہے۔ ایسے میں پر ہیز اور علاج کے ذریعے ہم برے دن کو پرے دھکیلے رکھ سکتے ہیں۔ باقی مانندہ کچھ فحصی ایسے بد قسم لوگ ہوتے ہیں جنہیں پہلے بھی کوئی تکلیف دل کے حل سے نہیں ہوئی ہوتی اور انہیں ایک دن یک دم آنا قاتما بیٹھے لیئے باپلے پھرتے ہی بندوق کی گولی کی طرح یا سینہ میں خیبر کی مانند شدید درد لاحق ہوتا ہے اور ان میں سے 50 فیصد بد قسم لوگ فوراً یا 48 گھنٹوں میں ہی موت کا نالہ بن جاتے ہیں، ایسے مریضوں میں اندر ہی اندر لاوا کئی برسوں سے ابھی رہا ہوتا ہے۔ اگر ایسے بد قسم لوگوں کا پہلے سے ہی وقار فرقہ اکثری معاف کرنے کا رہا ہوتا تو بہتوں کو بے وقت موت سے بچانا پچاہا جاسکتا۔

لیکن افسوس کہ ہمارے لوگ ابھی پر ہیز میں یقین رکھنے کے موڑ میں نہیں ہیں اور شاذ و نادر ہی کوئی ایسا بھلا چنگا آدمی ہو گا جو رضا کاران طور پر بچاؤ کی خاطر خود کو دل کے معاف کرنے کے لیے پیش کرے۔ ایسے بد قسم لوگوں میں بہت سارے کیسوں میں بار کی سے تھنی کرنے پر ہارت ایجک کی کوئی فوری وجہ بھی مل جاتی ہے۔ جس سے ہارت ایجک کے روٹھا ہونے میں مددی ہو۔ مثلاً کہ شدید و قائم صدمہ۔ جیسے کہ قریبی رشتہ دار کی موت، کاروبار میں دیوالیہ، امتحان میں شکل ہو جانا، مقدم میں ہار جانا، یا کسی تہمت کا لگ جانا وغیرہ وغیرہ، زیادہ مقدار میں کھانا، وہی سکھ، بھی مکعن سے لدی ہوئی بذراؤں کا زیادہ استعمال۔ جیسا کہ جھوٹوں میں گھوٹا ہوتا ہے۔ تیز پلڈ پر پڑا اور شوگر کا مکدم بڑھ جانا بھی ہارت ایجک کے فوری طور پر روٹھا ہونے کا سبب بنتے ہیں۔ یہ درد اکثر اوقات سینہ کے علاوہ باہمیں بازو میں بھی محسوس ہوتا ہے اور کئی پار گردن کی طرف اور بعض اوقات پیٹ کے اوپر والے حصے میں بھی محسوس ہوتا ہے۔ ہارت ایجک کا دورہ پڑنے پر مریض بے حد کمزوری محسوس کرتا ہے۔ چہرہ کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے، ماتھے پر خصوصاً اور تمام جسم پر عموماً پیسے پوٹ پڑتے ہیں۔ مریض کسی جسم کی حرکت کرنے سے محروم ہو جاتا ہے۔ بلڈ پر پڑا گر جاتا ہے، نیس دیسی اور تیز پڑ جاتی ہے، بعض اوقات دل کا متلانا اور رنگ کا آنا بھی روٹھا ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پر شدید سے اور لیے پڑ سکتے ہیں۔ یہ دیہیں ایک کلاسیک ہارت ایجک کی علاشیں لیکن چونکہ معمولی ایجک سے لکھ شدید اور ہمہ کمل جملہ تک اس کے کئی ایک درجے ہوتے ہیں البتہ علاشیں بھی اکثر اوقات ایک جیسی اور کمل نہیں ہوتیں، یعنی کہ کسی کو جن سینہ میں درد زیادہ یا کم، کسی کے بازو میں درد اور کسی کو کچھ ملی جلی

علامتیں اور یہاں تک کہ ہارت ایجک کی ایک علامت یہ بھی ہو سکتی ہے کہ کوئی علامت ہی نہ ہو اور اندر ہی اندر ہارت ایجک ہو گیا ہو، ایسے لوگ جن کوئی علامت نہ رہتا ہوئی ہو ظاہر ہے کہ وہ بہت ہی بد قسم ہوتے ہیں کہ وہو کہ میں مارے جاسکتے ہیں، تو ایسے میں دل کے بارے میں ذرا سا تک پڑنے پر ہی دل کا معاف کردہ اور ضروری ثیسٹ کرو کر مطمئن ہو جانا چاہیے۔

مزید براں یہ بھی نہ بھولنا چاہیے کہ بھلے ہی ہارت ایجک کی علامتوں کے روٹھا ہو جانے کی صورت میں جملہ موجودہ ثیسٹ جیسے کہ ایسی جیسی Enzyme Tests اور یا الجیو گرافی ہو جانے پر زیادہ تر حالتوں میں ہارت ایجک کی تشخیص میں کوئی خاص مشکل پیش نہیں آتی لیکن پھر بھی کچھ ایک کیسوں میں باوجود مندرجہ بالا اقدام کے تشخیص کے سلسلے میں کسی ایک دن تک غیر قیمتی کی اسی حالت قائم رہتی ہے کہ متعدد بار ہارت ایجک ہو جانے پر 24 گھنٹے بلکہ 48 گھنٹوں تک ایسی جیسی کی گراف میں جب علامتیں نہ مودار نہیں ہوتیں تو ایسے میں کئی کئی دن تک ڈاکٹروں کے سر پر تک کی تکوار گلی رہتی ہے۔ تو ایسی صورت میں اب بغیر تاخیر کے ایک قاتل احتیا اور آسان ثیسٹ ایجاد ہوا ہے جس کا نام ہے "Rapid Test for Estimation of Cardiac Troponin" تو ضرورت پڑنے پر اسے دائرہ کار میں لا کر بروقت تشخیص کر کے یقینی جانیں پچائی جاسکتی ہیں۔



ہپتال خل کرنا ہے تو ایبیو لینس بلوائیں کروں جا کر میٹ و فیرہ ہوں اور باتا تجھ سچ علاج میں پیش رفت ہو۔

اب تو بڑے بڑے شہروں میں ایسی ایبیو لینس بھی بن چکی ہیں جن کے اندر دل کے مریض کو شفث کرنے کے دوران ہی جملہ میڈیکل سہولیات میسر ہو سکتی ہیں، لیکن اس سلسلہ میں بر عکس مشرقی ممالک کے ہمارا ملک ابھی بہت بیچھے ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں ہارت ائیک کے کیسوں سے فوری اور موثر طریقے سے پنٹنے کے لیے "موباکل ہارت یونٹ" یعنی کہ چلتے پھرتے دل کے علاج کے ہپتال ہر وقت میسر رہتے ہیں اور فارماز بر گیڈ کی سرعت اور جسمی سے اطلاع ملنے پر فوراً جائے وہ وصہ پر بھی کروں ہیں ضروری اور سچ اقدام اٹھائے جاتے ہیں۔ ایسے چلتے پھرتے یونٹ میں ڈاکٹر، نرنس، آسکین، جملہ اجھکش، ادویات، معافی کا سامان، کارڈیو گراف اور ایکسرے میشیں کے علاوہ وہ سب سامان تیار رہتا ہے جس کی ضرورت پر لیکن، لیکن افسوس کہ ہمارے ملک میں اگر کسی کے مکان کو آگ لگ جائے تو فوراً فارماز بر گیڈ تو بھی جاتا ہے لیکن اگر کسی بد قسم ہورت کے سہاگ کو ہارت ائیک کی صورت میں آگ لگ جائے تو ایسا چلتا پھرتا ہپتال تو کہا، کسی کے کان پر جوں تک نہیں رہ سکتی، ایسے انتظامات اگرچہ "ہنوز دلی دور راست" والی بات ہے لیکن پھر بھی اس سمت میں گورنمنٹ کی طرف سے اور پرائیوریت اداروں کی طرف سے کوششیں جاری ہیں۔

ہارت ائیک کے کیسوں کے ابتدائی مرطبوں میں بطور فرست ایڈ پنٹنے کے لیے سکولوں کا بجوں میں تمام طلباء کو ضروری ٹریننگ دینی چاہیے کہ مریض کا یکدم سانس رک جانے پر معنوی تنفس (Artificial Respiration) کیے عمل میں لا جاتا ہے اور اگر دل کی دھڑکن رک جائے تو دل کی ماش (Cardiac Massage) سچ طریقے سے کیے کی جاتی ہے تاکہ دل کی رکی ہوئی حرکت دوبارہ بحال ہو سکے۔ اس سے کتنی بھی جانشی محض دل اور پیغمبرے کی اس فرست ایڈ سے بچائی جاسکتی ہیں۔

گمراہ ہپتال مریض کے کرہ کا ماحول بہت سی پر سکون اور ہوا دار ہوتا چاہیے اور لوگوں کا تھکست جیسا کہ عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے مریض کے بستر کے پاس نہیں لگاتا چاہیے کہ شور شرا با اور یعنی دلپکار سے مریض کی بیماری اور بڑھ سکتی ہے اگر مریض کو آسکین مل رہی ہے تو کرے میں

## ہارت ائیک سے پنٹنے کے بارے میں ضروری اور فوری اقدام

دل، جو جسم کا ایک ضروری ایگ ہے اور جس کی مسلسل حرکت کے بغیر زندگی ممکن نہیں ہے اس کے ہارت ائیک کی صورت میں رُخی ہو جانے سے عام بیماریوں کے بر عکس ایک ایسی کیفیت اور ہنگامہ برپا ہو جاتا ہے کہ اگر فوری اور سچ قدم نہ اٹھایا جائے تو زندگی سے ہاتھ دھونے پڑے جاتے ہیں، لہذا جو نبی جملہ علامات اور شیشت سے جس میں دل کا کارڈیو گرام کا اتنا راجانا بھی شامل ہے۔ یعنی ہو جائے کہ فلاں ٹھنک کو واقعی ہارت ائیک ہو گیا ہے۔ تو بڑی بحث داری کے ساتھ بغیر کسی تاخیر کے علاج کے جملہ اقدامات اور دمگہ انتظامات کر دینے چاہئیں۔ دل کے دورے کی نویں اکتوبر اوقات ایک معمولی دورے سے تکمیل ایک شدید اور ملک ائیک تک کوئی بھی صورت ہو سکتی ہے اس لیے پہلے سے ہی بغیر حلیل و جنت اور پچھاہٹ بطور فرست ایڈ ہر ایک کو معلوم ہونا چاہیے کہ اسکی ایمِ جپنی میں کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا ہے۔ ڈاکٹر کو بلانا ہے یا سیدھا ہپتال لے جانے کے لیے ایبیو لینس بلانی ہے۔ ایبیو لینس تک کے نمبر بھی گمراہ میاں میاں طور پر آؤزیں ہونے چاہیں۔ ڈاکٹر اور ایبیو لینس کے سلسلہ میں قدم اٹھانے کے بعد سب سے سہلی اور ضروری بات یہ ہے کہ مریض کو یکدم بستر پر جام کر دینا چاہیے اور پڑوں کے ڈاکٹر کی دکان پر لے جانے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ کسی اٹی سیدھی ٹرانسپورٹ یعنی کرکشایا تمہری دل تک رسی دفیرہ پر مریض کو شفث کرنا خطرے سے خالی نہ ہو گا۔ وجہ یہ کہ بلا وجہ اور غیر ضروری حرکت سے مریض کو جو اس وقت شدید صدمہ میں جلا ہوتا ہے جریئے نقصان پہنچنے اور جمل لئنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اپنی زندگی میں میں نے سیکنڈوں دل کے مریض رکشا، سکوڑ، پر ڈائل ہپتالوں میں مرے ہوئے پہنچے پائے ہیں، فیصلہ یہ ہوتا چاہیے کہ مریض کو اگر گمراہ میں علاج کرنا ہے تو فوراً متعلقہ ڈاکٹر، ہم ساز و سامان بلوائیے اور اگر

آگ یادِ مسلمی نہیں جلانی چاہیے کہ اس سے آسین آگ پکڑ سکتی ہے اور دھماکہ بھی ہو سکتا ہے۔

چونکہ مریض کو ہارت ایجک ہو چکا ہوتا ہے لہذا ایسے وقت میں مریض کو یا اس کے رشتہ داروں کو کسی قسم کے اپدیش و نیاز صرف بے مقنی اور بے وقت کی رائجی ہیں بلکہ دمکی ذہن کو اور رنجیدہ اور غلمن کرنے سے ہر یہ نقصان کا احتمال ہو سکتا ہے۔ مثلاً مریض کو یہ کہتا کہ ہم نہ کہتے تھے کہ شراب برمی جائے، یا سگریٹ تمہارے لیے نقصان دہ ہیں۔ بر عکس اس کے بہت سی نرم اور میٹے برتاؤ کے ساتھ مریض کی تارداری میں بُعد جانا چاہیے اور ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق مریض کو پیشاب تک کروانے کے لیے حصل خانہ تک لے جانا تو کجا بینہ کر بھی پیشاب نہیں کرنے دینا چاہیے کہ غیر ضروری حرکت سے دل کی خون کی نالیوں میں تازہ تازہ جفا و خون اور آگے بڑھ کر دل کی ہر یہ نالیوں کو اپنی گرفت میں لے سکتا ہے اور اس طرح ہارت ایجک کے بڑھ جانے سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

ہارت ایجک کے پہلے چھ گھنٹوں میں ہے ہوئے خون کو پتالا کرنے اور اسے اور آگے نہ بڑھنے سے روکنے کے لیے اب ایسے انجشن تیار ہو چکے ہیں کہ اگر وہ پہلے چھ گھنٹوں میں لگ جائیں تو مریض کے حق جانے کے امکانات کافی بڑھ جاتے ہیں۔ لیکن اس انجشن کی قیمت لگ بھک 3000 روپے ہوتی ہے اور خطرے سے خالی بھی نہیں لہذا بجائے ہزاروں روپے خرچ کرنے کے اور موت کا خطرہ مول لینے کے کیا ہے درجہ بند ترین کی ایسے اقدام کے جائیں کہ کسی کو دل کا روگ ہوئی نہ سکے۔ تو اسی جذبے سے یہ کتاب لکھی جاری ہے کہ آگے جمل کر آپ کو جانکاری ملے گی کہ کیسے بغیر دوائی اور بغیر آپریشن کے آدمی دل کے مرض سے بیسہ کے لیے چھکارا پاسکتا ہے۔



## تبدیلی دل.....اب ایک حقیقت

سائنس کی دنیا میں بیسویں صدی کے دوران بھلے ہی کی ایک حرمت انگریز ایجادوں اور بھوپنگا بنا دیے والے کارنا سے سر انجام ہوئے ہیں جیسے کہ تسلی ویرین، پکیور، فلمس نیز فنون سیست موپائل کی معرفت چشم زدن میں ہزاروں میل دور سے پیغام رسائی تو ایسے میں انفارمیشن ہینکنا لوچی سر تعلق سے حرمت انگریز ترقی کے علاوہ اسی صدی میں ایک جیتے جا گئے انسان کا پہلوں تھیں چدر ما کی پوتہ دھرتی پر جوتوں سیست اتنا اور دہاں چکل قدری کرنا ہے کہ ہم میں سے بہتوں نے اپنی آنکھوں سے یہ ظاہر بھی چدر پاکی کے تسلی ویرین کی معرفت دیکھا لیکن اسی دوران میڈیا بلکہ سائنس نے بھی پکھ کم ترقی نہیں کی آپ کو شاید معلوم ہی ہو کہ ڈاکٹروں نے ایک شخص کے بینے میں سے دھڑکنے کا نکال کر دوسرا شخص کے بینے میں کامیابی سے جڑ کر دل کے ہاتھوں قریب المرگ انسان کو اور آگے زندہ رہنے کا خداور عطا کیا۔ اس تبدیلی دل کے کارنا سے کو انگلش میں کہتے ہیں تو اس دلک کر دینے والے میرے کے موجود جس نے سب سے Heart Transplant پہلے یہ آپریشن کامیابی سے سر انجام دیا وہ افریقہ کے ایک کسان کا بیٹا نام ڈاکٹر جارج برناڑھ تھا جو ابھی حال ہی میں تجبر 2001ء میں 78 برس کی عمر میں حرکت قلب کے مکدم بند ہو جانے سے اس جہان قافی سے کوچ کر گیا۔ اس کے بعد اس نے خداور آگے اور بہت سے دل کے سر جوتوں نے کئی ایک دل تبدیل کئے لیکن مشکل یہ تھی کہ متعلقہ مریض زیادہ لمبے عرصہ تک زندہ نہ رہ سکے بہر حال ہم تبدیلی دل کے موجود سرجن ڈاکٹر برناڑھ کے آگے اس کی اس منفردیت کے مدد قبیلی قیمت سے اپنا سرخم کرتے ہیں کہ اس نے آگے کے لیے تبدیلی دل کے آپریشن کی راہیں ہموار کیں۔ لہذا بطور عقیدت اس کتاب کو ڈاکٹر برناڑھ کی فتوحے سے ہرین کیا گیا ہے اب اور آگے جمل کر ابھی حال ہی میں پاٹسٹک کا معنوی دل بھی ایک مرتبہ مریض کے بینے میں کامیابی سے جلا گیا ہے۔ آگے دیکھیے ہوتا ہے کیا۔

پر بڑی تفصیل سے الگ الگ باب میں روشنی ڈالی جائے گی۔ اس میں کوئی شک نہ رہتا جائے کہ یہ تمام اسباب جسم کی پالینکس سے یقیناً باہر دھکتے جاسکتے ہیں، بچاؤ کے طور پر ہر انسان کو گمراہ کام پر ڈھیر بن کر نہیں رہتا جائے، دن میں کمی بار جلوں پھر کر جسمانی پیشوں کو حرکت دیتے رہتا جائے۔ اس کے علاوہ صبح و شام کی سیر کا معمول بھی لازمی اور ہاتھ اقدام ہو رہتا جائے۔ آج کے دور میں سائیکل کا استعمال ہارت ایک سے بچاؤ کے لیے بہت مفید، سہل، کار آمد اور ستانخ ہے۔ نیز مرغخ غذاوں سے پریز، گوشت، اٹھاء، کھنن اور کریم و سکھی کا با افراط استعمال یقیناً مضر ہے۔ علاوہ ازیں بیمار خوری بھی بہت نقصان دہ ہے۔ چونکہ ہارت ایک کے سامان ان جوانی سے ہی جسم میں اکٹھے رہنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لہذا بچپن سے یہی سکول کے بچوں کو ایسی عادتیں ڈالی جانی جائے کہ وہ زیادہ چکنائی وار چیزیں اور سمجھی مکھن کے عادی نہ بن جائیں۔ نیز یہ رہاں سگریٹ نوشی کی بری عادت سے پچھر بنتے کے لیے بھی طالب علموں کو سکولوں کی معرفت ہی اس کے مضرات کے بارے میں ذہن نشین کروادیتا جائے۔ تاکہ آگے جل کر زندگان سگریٹ تباہ کو جیسی بری چیز کو کاٹھنے لکھ لگائیں۔

جہاں تک وہی پریشانی، جسے عام فہم زبان میں (Mental Tension) کہتے ہیں اور جس میں آج کے دور کا الگ بھگ ہر آدمی جلتا ہے اس سے پچھر بنتے کے لیے لوگوں کو سادہ، سخت منہ، سمجھی، کمری اور پاک صاف زندگی ببر کرنے کے لیے تعلیم دیتے رہتا جائے۔ اس سلسلہ میں ماں میں ہمارا نظریہ یہ رہتا جائے کہ لوگ ہتنازیادہ سادہ حیوں بس رکھ رہے ہوں انہیں اتنا زیادہ احراام سے دیکھا جانا جائے۔ جب کہ آج کل حالات اس کے بالکل برعکس ہیں کہ سادہ دل اور سادہ لباس والے لوگوں کو بے قوف، غریب اور گھٹیا سمجھ کر حقارت کی نظر سے دیکھا جاتا ہے۔ جبکہ خاشدھ باخودوالے لوگوں کو بھلے ہی وہ دنیا کے تمام بیسوں سے مریض ہوں، انہیں ماں میں باعزم مقام دیا جاتا ہے۔ آج کل حالات یہ ہیں کہ آپ کا گھر جب تک کہ بھی ایک حد تک فرنچس اور دیگر عیش و حشرت کے سامان سے لدا پھندا ہو انہیں ہے اس وقت تک آپ کی کوئی قدر و مزرات نہیں ہوتی اور آپ کو مقابله نظرت اور حقارت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ نہیں کوئی ڈھنک سے آپ کی بات

## بائی پاں سر جری ایک وقتی حل جبکہ بچاؤ کی مدد اپنے دامنی حل

بیمار دل کو قابلِ محل بنانے کے لیے ابھی کچھ رسول سے ایک ایسا سر جیکل طریقہ بھی انجام دہو چکا ہے۔ جو کہ اس وقت کا مردوچہ طریقہ علاج بن چکا ہے، میری مراد بائی پاں سر جری سے ہے، جس سے کوئی مسدود نہیں بائی پاں کے ذریعے دل کے سوکھے ہوئے حصوں کو دوبارہ سیراب کر کے دل کی وادی کو ہر ابرا کر دیتی ہیں، وہ یوں کہ مریض کی ناگہ سے سخت مددخون کی نالیوں کا ایک گرافٹ (Graft) لے کر بڑی کارگری اور باریک بینی سے دل کی متعلقہ خون کی نالی سے پورست کر دیا جاتا ہے۔ اس بائی پاں سر جری کے ذریعے آدمی کو انجام نہ کا درد، دل کی تکلیف اور علاشیں وقتی طور پر بہت جاتی ہیں۔ حالانکہ یہ مسئلہ کا سچی اور مستقل و مکمل حل نہیں ہے کیونکہ آپریشن کے بعد بھی باقی دل کی نیس بتریج سکری ہوتی ہیں، نیز آپریشن کا خطرہ اور لاکھوں کا خرچ ماسوائے چھا ایک ایمیریجنوں کے دل کے عام مریضوں کے لیے مسئلے کا یہ کوئی حل نہیں ہے۔ لہذا ایک جانی مانی کھون سے متاثر ہو کر ایک انوکھا لینکن قابل قبول اور کل پروگرام ہیں کرنے جا رہا ہے۔ جس سے کہ نہ صرف دل کے مریضوں کوئی زندگی مل سکے گی بلکہ عمر بہردا میں کھانے پیاروں کی طرح رک رک کر چلے، سینہ چاک کروانے اور جیب لٹوانے سے نجات مل سکے گی، اور سیکی مقدمہ اس کتاب کے لکھنے اور اتنی مفری پہنچی کرنے کا ہے۔

لہذا اسی لے ہارت ایک سے پچھر بنتے کے لیے بچاؤ کی مدد اپنے کو بہت زیادہ اہمیت دیتی چاہیے، کامل اور سست زندگی، موٹاپا، مرغخ غذاوں کا کھانا، سگریٹ نوشی، بائی ملن پریش، ذیابیطس اور وہنی پریشانی یہ سب ہارت ایک کے مانتے ہوئے اسباب ہیں آگے جل کر ان سب وجہات

ستا ہے، یہاں تک کہ بیانی لوازمات آپ کے پاس ہونے کے باوجود کوئی باحیثیت شخص یا خاندان آپ کے گھرانے کے ساتھ آپ کے پچوں کے بیانی شادی کے سلسلہ میں آپ سے رشتہ ناطق جوڑنے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔

ایسے میں بھلے ہی آپ سنار کی گھر دوڑ میں بیچپے رہ جاتے ہیں۔ لیکن ایک بات بالکل آئینے کی طرح صاف ہے کہ ایسے سادہ دل لوگوں کو دل کی بیماری اور ہارت ایکب شاذ و نادرتی ہوتا ہے۔ برعکس ان کے جو لوگ ہر وقت بناوٹ اور قصع سے مزین اور بھر پور زندگی گزار رہے ہوتے ہیں ممکن ہو لوگ ہیں جو اکٹھ اوقات انجام کار دل کی بیماری کا نشانہ اور وکار بننے ہیں۔

علاوہ اس کے شراب نوشی سے پریز ایس ضروری ہے۔ شراب عربی زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے شراب۔ آب یعنی شرات آمیز پانی تو ایسی بہی بلاسے بیچرہ بننے کے لیے جسی اور قومی سلیم پر اس کے پھیلاوہ پر پابندی لگائی چاہیے اور شراب کے استعمال کے خلاف بھر پور ہم چلاجی جانی چاہیے تاکہ شراب کا غضرہ ہارت ایک کے پھیلاوہ میں اپنا شرائغی حصہ نہ ال ال کے۔

### بزریوں میں صحت ہے:

”بزریوں میں صحت ہے“ اس نظرہ کہ ہارت ایک سے بچاؤ کی ہم میں بہت ہی موزوں مقام دیا جانا چاہیے کہ بزریوں میں وہ تمام عناصر پا افراد موجود ہوتے ہیں جو ہارت ایک سے بچرہ بننے کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ بزری خوری ہے الکش میں (Vegetarianism) کہتے ہیں۔ ہارت ایک سے بچاؤ کے لیے ایک اتنا ضروری بھینے کا سبقت ہے کہ آگے جل کر ایک الگ مضمون میں اس کی افادیت پر بھر پور روشنی ڈالی جائے گی۔ اگر کسی کو ہارت ایک سے بچتا ہے تو اس کو اٹھا، گوشت، مکحن اور کمی کے بجائے جملہ اقسام کی بزریوں اور ہرم کے پھل فروٹ کا جی بھر کر استعمال کرنا چاہیے اور اس طرح بزریوں اور پھل فروٹ کے لگاتار استعمال کے بعد آگے جل کر انسان اپنے آپ کو پہلے سے کئی درجہ چاق و چبند بلکا پھلکا اور چست و صحت مندرجہ کرنے لگتا ہے۔

| چکنائی سے بھر پور کھانا دل کے لیے معزز   |   |
|--|---|
| کچھ چکنائی سے بھر پور غذا دل کے نام  |   |
| سمی، بخشن، کریم اور ان سے بی اشیاء   | 1 |
| حلوا پوری، کچوری، کھوبی، مشائی وغیرہ   | 2 |
| گوشت اٹھے اور دنگری Non-Veg بخوبی جوں  | 3 |
| سمو سے پکوڑے اور دنگری ہوئی اشیاء  | 4 |
| کریم اور اس سے بی ای ہوئی کھانے کی اشیاء   | 5 |
| بھیس کا دودھ اور دنگری ہری پر دلکش   | 6 |
| چکنائی سے بھر پور ڈرائی فروٹ جیسے چانفونزے، کاج، موبنگ پھلی، پستہ، اخروٹ اور بادام وغیرہ | 7 |
| حملہ اقسام کے خوردنی تیل اور ان سے بی ای غذا میں   | 8 |

چکنائی سے بھر پور جیزیں خون میں کوئی شرول بڑھانے کا باعث۔



کر کی بھی دن آن قاتا نہ کدم بکلی کی طرح بارت ایک کے ذریعہ یاد مانگ کی نالی پھٹ جانے سے  
ڈیزیر ہو سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر بنیادی طور پر ایک خاموش مرض ہے لہذا اسی لئے اس مرض کو انگلش  
میں "Silent-Killer" کہتے ہیں یعنی کہ "خاموش قاتل" کوئی مریض ہسپتال میں خواہ کسی مرض  
کے سلسلے میں جائے ڈاکٹر کا فرض بتا ہے کہ وہ ہر مریض کا بلڈ پریشر چیک کرے کہ کچھ مریض اس  
طرح بھی پکڑ میں آ سکتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کی وجہات معلوم کرتے وقت سماج میں بھیل برائیوں  
اور بری عادتوں کی طرف دھیان دینا بہت ضروری ہے، آج ہر شخص کو فکر لاحق ہے کسی کو پیسے کی وجہ  
سے کسی کو پیسے کی زیادتی سے، کسی کی اولاد نالائق ہے، کسی کی اپنے مالکوں یا ملازموں سے ان بننے  
ہے، کوئی پڑوسیوں سے برس رپکارے ہے، کوئی کار دبار میں ہیرا پھری کرنے کی وجہ سے پریشان،  
کوئی ٹیکس چوری میں غلطان، کوئی کالا دمن چھپائے ہوئے ہے، کوئی بے روزگاری سے  
بدحال، کسی کی بیٹی کو سر اوال والے ڈرادرہ کا اور جلا رہے ہیں، تو یہ سب پریشانیاں انسان کے دماغ  
پر لگاتا رہتھوڑے مار مار کر ہائی بلڈ پریشر کا سبب بن رہی ہیں، کہ اس طرح بڑھا ہوا بلڈ پریشر انجام  
کار دل، دماغ، گردے اور آنکھوں پر بوجھ ڈال کر ان کو ٹھہرال کر کے دم لیتا ہے، دماغی پریشانی  
کے علاوہ کھانے پینے میں بد پریزی، شراب اور سگریٹ تمبکو کا استعمال، ضرورت سے زیادہ  
کھانا، زیادہ سمجھی مکھن اور چکنائی کا استعمال، کھا کھا کر اپنے ٹکمک تو تکرو، اور گوشت، مرغوں سے پہت  
کو قبرستان بناتے جانا، سارا دن ایک ہی چکڑ ڈیزیر بن کے بیٹھے رہنا، وزن کا بڑھتے جانا، سیر اور  
ورزش نہ کرنا، ہر وقت سوچ میں غلطان رہنا، وہم اور خدشے میں جکڑے رہنا، چڑچائیں، اپنے  
آپ کو سب سے اوپنجا اور بڑا بھٹاک دیور، یہ سب بلڈ پریشر کا اوپر لے جانے کا باعث بنتے ہیں، کسی  
لوگوں کو بیدائی ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے اور ایسا مریض میں عالم شباب میں ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے  
تمل ازوفت جمل بنتا ہے۔

چھپتے چھپاں برسوں میں باوجود بسیار کوششوں کے ابھی تک نہ تو اس موزی مرض کی کامل طور  
پر وجوہات معلوم ہو سکی ہیں، اور نہ ہی اس بیماری کا کوئی تسلی بخش علاج دریافت ہو سکا ہے، ایک  
اندازے کے مطابق ہمارے ملک میں کم از کم لگ بھگ ۱۴ فیصدی لوگ بلڈ پریشر کی بیماری میں

## ہائی بلڈ پریشر ایک چھپا قاتل

### (A Silent Killer)

شوگر کی بیماری کی طرح بچھتے تیس چالیس برس سے بلڈ پریشر کا مرض بھی اتنا عام ہو گیا ہے  
کہ مشکل سے ہی کوئی گمراہیا ہو گا جس میں اس بیماری کے سلسلے میں چچانہ ہو رہا ہو گا۔ ہمارے  
ملک میں ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کی تعداد کروڑوں تک ہے اور ان میں سے ہر سال لاکھوں  
لوگ اس موزی مرض کی وجہ سے لفڑیا جل بن جاتے ہیں جس طرح کہ ابھی تک شوگر کی بیماری کا  
کوئی مستند علاج معلوم نہیں ہوا کا اسی طرح بلڈ پریشر کا بھی کوئی تسلی بخش علاج ابھی تک نہیں پایا  
لہذا اعلانی علاج پر ہی اکتفا کیا جا رہا ہے اور زیادہ تر حالتوں میں مریض کو عمر بحدود اسیں استعمال  
کرنی پڑتی ہیں۔

سب سے پہلے ہائی بلڈ پریشر کی علامتوں کے متعلق بتا دیا بہت ضروری ہے، تاکہ ان  
علامتوں سے چونکتے ہو کہ ڈاکٹروں کے ذریعے علاج کرو کر اس مہلک مرض سے فتح  
سکیں۔ سر درد، چکر آنا، دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا، مگر باہت سرین بھاری پین، تھوڑا اچلنے پر بینے  
میں درد، دل حلا نا، اٹھی آنا، نظر کم ہوتے جانا، تمام جسم میں اور خصوصی طور پر ناگوں میں کمزوری  
محسوں کرنا، پاؤں کے نخنوں کے اردو گو جن، جلدی سائل کا پھول جانا، تو یہ ہیں ہائی بلڈ پریشر کی  
کچھ علامتوں، لیکن کمھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بلڈ پریشر 2003 سے بھی تجاوز کر رہا ہو اور مریض کو نہ تو  
کوئی علامت ہو اور نہ ہی بلڈ پریشر کا تکش ہو، ایسے مریض جنہیں بلڈ پریشر تو ہو اور اس کی کوئی  
علامت محسوں نہ ہو سکی ہو، بہت سی خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں اور وہو کے میں مارے جاسکتے ہیں

ایک صحت من شخص کا ناریل بلڈ پریشر 75 سے 130 تک ہوتا چاہیے۔ ایک زندہ اور جذبات رکھنے والے شخص کا بلڈ پریشر قدر آئی طور پر تھوڑا بہت اور پر نیچے ہوتا رہتا ہے۔ لیکن اوپر کا 140 سے اوپرچینیں جانا چاہیے اور نیچے والا 85 سے زیادہ نہیں ہوتا چاہیے، جب کہ آپ اپنا بلڈ پریشر چیک کروائیں تو خواہ آپ گرمیں ہوں یا ڈاکٹر کے کلینک میں، کم از کم 15 میٹ آرام و سکون سے لیئے رہنے کے بعد ہی لیا ہو بلڈ پریشر گھج تصور کرنا چاہیے۔ نیچے کا بلڈ پریشر اگر کاتار 85 سے اوپر رہ رہا ہو تو دل پر بوجھا اور دباؤ ڈالنے کا باعث بتتا ہے، جبکہ 100 سے اوپر آگر لیکا تارہ رہا ہو تو انجمام کا درد دل کے لیے خطرہ کا باعث بن سکتا ہے۔ اوپر کا بلڈ پریشر 130 سے اوپر تجاوز نہیں کرنا چاہیے اور 140 آخڑی حد ہے کہ اس کے اوپر پر اگر جارہا ہو تو فوراً پریز اور دوائی کا سہارے کرنا سے نیچے لا کر دم لیتا چاہیے۔ یہ کہنی والے جو کہ ہماری زندگی کے لیے کسی حد تک تشویش مند ہوتے ہیں 120/75 بلڈ پریشر کو بہت محفوظ مانتے ہیں، لہذا اماڑا بھی نشانہ سیکھ ہوتا چاہیے کہ خواہ کتنی بھی عمر ہو بلڈ پریشر 120/75 پر ہی قائم رہے۔ عمر + 96 والا قارمولا اب پرانا ہو چکا ہے اور اس کے ساتھ چنے رہنے کی کوئی وجہ نہیں کہ ایک بوڑھے انسان کا بلڈ پریشر کی 80 اور 130 کے ریٹ میں رہتا چاہیے۔ بلڈ پریشر کی ہماری بھجوئی طور پر ایک خاموش قاتل کی طرح ہے کہ بسا اوقات اس کی علاشیں کم ہوتی ہیں اور اندر ہی اندر شب خون کرتا ہو انجام کا روت سے پہلے دل کو ڈھنڈھال اور بے حال کرنا ہوا سے فل کرنے کا باعث بتتا ہے۔ اس لیے بلڈ پریشر کی ہماری کوہیٹہ سیدھی گی سے لیتا چاہیے اور پار پار اپنے آپ کو شہست کرو اک تسلی کر لئی چاہیے کہ مجھے بلڈ پریشر کا روگ ہے یا نہیں کہ خواہ ٹخواہ گبراءہت اور بے چینی کا فکار ہو کر اپنے آپ کو غلط طور پر بلڈ پریشر کے مریضوں کے زمرہ میں ڈالنے کا باعث نہ بتتا چاہیے۔

بلڈ پریشر کی مشین میں سیاب بھرا ہوتا ہے۔ جو کہ اوپر نیچے اچھل کو کر بلڈ پریشر کا درجہ بتاتا ہے اور بلڈ پریشر کی ہماری بھی سیاسی طبیعت کے لوگوں کو لاحق ہوتی ہے۔ ول کی ہماری کے سلسلہ میں کوئی بھی کتاب کمل اور مستند نہیں مانی جا سکتی جب تک کہ اس کتاب میں بلڈ پریشر کی ہماری کے بارے میں تفصیل سے روشنی نہ ڈالی جائے کہ بلڈ پریشر ہارت ایک کا ایک ماٹا ہوا اور اہم سبب ہے

لہذا اسی وجہ سے متاثر ہو کر دل کی بیماری سے بچاؤ کے بارے میں کتاب بذاش ضروری جانکاری چلا ہے۔ بلڈ پریشر کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ بلڈ پریشر کی عکین نوچیت کے بارے میں یہاں پر ہی یہ واضح کر دیا چاہتا ہوں کہ 130 تک بلڈ پریشر ناریل۔ 160 تک درمیان۔ 180 تک تشویش کا جبکہ 200 تک عکین صورت حال اور 200 سے زیادہ خطرناک۔ اسی طرح نیچے والا بلڈ پریشر بھی جوں جوں 90 سے اوپر بڑھتا جائے گا عکین اور عکین تر صورت حال اختیار کرتا جائے گا اور نیچے کا بلڈ پریشر اگر 90 سے اوپر بڑھ رہا ہو تو اس سے بھی سمجھی گی سے پہنچے کی اشد ضرورت ہے لہذا بلڈ پریشر کی ریٹ کی اس طرح کی وجہ بندی کر کے آپ کو اس سلسلہ میں مندرجہ بالا جانکاری دیا گی اسے ضروری ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مرض کے سلسلہ میں یہ کہنا کہ یا ایک جسم کا کرم روگ ہے بے جانتہ ہو گا۔ وہ یوں کہ پیشتر حالات میں اس مودوی مرض کا سبب باوجود کمل اور سلسلہ انتیش کے مل نہیں پاتا اور جب وہ ہی معلوم نہیں تو اس کا حل کچاں سے لائیں؟ لہذا زیادہ تر حالات میں بلڈ پریشر کو پریز اور ادویات سے ہی نیچے کے رکنے پر اکتفا کیا جاتا ہے اور یہ عارضی علاج اکثر اوقات تازیہ کی جاری رکھنا پڑتا ہے۔ بلڈ پریشر کو ناریل ریٹ میں رکنے کے ساتھ ساتھ اس کے اسباب کی کھونج میں معرف رہتا اور ان اسباب کو جسم میں سے خارج کرنا ہی اس سلسلہ کا صحیح حل ہے۔ وجوہات کے سلسلہ میں دراصل کئی ایک اسباب بلڈ پریشر کو بڑھا دیتے کا باعث بن رہے ہوتے ہیں۔ خاعداں اور اعلیٰ وجہ کو بھی اہمیت دیتی پڑتی ہے۔ مثال کے طور پر اجین کے باشندوں اور جبکہ لوگوں میں بلڈ پریشر کا مرغیت ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ دیگر مورتوں میں بلڈ پریشر کا روگ 50 برس کی عمر تک مددوں کی نسبت کم ہوتا ہے اور 50 برس کی عمر سے آگے جل کر بلڈ پریشر کی شرح مورتوں اور مددوں میں یکساں ہو جاتی ہے۔ بڑی وجہ کا روگ کو اگر بلڈ پریشر کا روگ ہو جائے تو اس کی شدت اور نوچیت مددوں کی نسبت زیادہ عکین ہوتی ہے۔

گمراہت، جذبات کی فراوانی، کام کی زیادتی، تھکاوت، دماغی بوجہ، اقتصادی بدحالی، مگر میں سلسلہ ہماری، کسی قریبی رشتہ دار کا چل بستا، خوف و خطر، گرفتہ ناچاقی اور ہر ماحدل میں اپنے آپ کو ڈھنالہ سکتا بلڈ پریشر کے بڑھ جانے کی اہم وجوہات ہیں اور ان سب کا تدارک ہر ماحدل

میں پر سکون، بامل اور باوقار رہ کر ہی ہو سکتا ہے اور ساتھ میں ادویات کا بھی سہارا لیتا پڑتا ہے۔ ہر یہ مر آس اگر کسی پر مقدمہ جل رہا ہو یادہ مقدمہ میں ہار گیا ہو، یا اس پر غمین یا کرپشن کا اڑام گک گیا ہو، کسی جنم میں بھنس، یا پچاس دیا گیا ہو، اس پر بھی یا جموئی تہمت لگا دی گئی ہو، تو ایسے میں بھی جذبات سے تحرک ہو کر بلڈ پریشر کا بڑھ جانا ایک عام بھنس کے لیے غیر اغلب نہیں ہے۔ لڑکی کو سراں والوں نے مار جایا ہو یا اسے لعن کر رہے ہوں۔ ہر یہ جذبہ ماں کے ہوں۔ قرخے کے نیچے دب جانا، کاروبار میں گھانا، افسر سے ناچاقی تو یہ سب اساب بھی وہنی تناو کی صرفت بلڈ پریشر کو بڑھادیے کا سبب بننے ہیں۔ نیز محبت میں بھکت بھی ایسا ہی روٹل پیدا کر سکتی ہے اور ان سب کا تارک پر سکون طریقہ سے بڑے تدیر، فہم و فراست اور دو رانشی سے مناسب رہنمائی حاصل کر کے بلڈ پریشر کی مندرجہ بالا وجہات کو بھکت دے کر کیا جاسکتا ہے۔ بر عکس اس کے اگر حالات جوں کے توں ہیں تو بھنس دوائیوں پر بھی تحریر کر بلڈ پریشر سے دائی طور پر خاصی حاصل نہیں کی جاسکتی۔ مالک کی رضا میں راضی رہتا۔ بھی بلڈ پریشر کو پچاڑنے کے لیے ایک بہت بڑا روحانی ہتھیار ہے۔

مندرجہ بالا وہنی تناو سے پیدا شدہ بلڈ پریشر کی وجہات کے بعد موٹا پا اور قیا بیٹس یعنی کر پیٹاپ کے ساتھ شوگر کا آنا بھی ہائی بلڈ پریشر کے مانے ہوئے اساب ہیں۔ موٹا پے کی وجہ سے سارے جسم میں اور خاص کر شریانوں کے اندر اور ہار چیزیں کی جائیں جم جانے کی وجہ سے اور نسوان کے سکڑ جانے سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور دل پر لازی طور پر اس کا مفعلي اثر پڑتا ہے، تو انکی صورت میں خود را کو کم کر کے چبی و پچتائی سے پر ہیز کر کے نیز سیر و قفرخ اور ورزش کے ذریعہ مٹاپ کو گھٹانے اور ہٹانے سے بلڈ پریشر نارمل کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح شوگر کے مریضوں کو بھی خون کی نالیوں میں چبی جم جانے کی وجہ سے انجام کا رہائی بلڈ پریشر سے دوچار ہوتا پڑتا ہے اور اگر بروقت شوگر کو کھل کنٹرول میں رکھا جائے تو بلڈ پریشر بھی ٹھکانے میں رہ کر وہی جاہی نہیں چاہیں سکتا۔

خون کے دباؤ کی جموئی طور پر دو اقسام ہوتی ہیں۔ ایک وہ کہ جس بلڈ پریشر کی ہمیں وجہات معلوم ہوں اور دوسرا قسم وہ کہ جس کی بیمار کوششوں کے باوجود ابھی بک وجہات معلوم

نہ ہو سکی ہوں۔ مثلاً اگر کسی بھنس کو گردے کا روگ لگ گیا ہے۔ گردے میں بھپیا پتھری پڑھی ہے یا گردے میں کوئی پیدائشی لقص ہے تو ایسے میں گردے کا آپریشن کر کے پتھری نکال کر یا گردے کی بھک نکال کر درست کر کے اور اس طرح بیباڈی لقص کو دور کر کے بلڈ پریشر سے دائی طور پر جھکارا پایا جاسکتا ہے۔ کمی ہار گردے میں رسولی پیدا ہو جاتی ہے تو ایسے میں رسولی یا پورے گردے کو باہر نکال کر بلڈ پریشر سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ کمی ہار بچوں کو پیدائشی ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے تو ایسے میں تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ بچے کے دل کے ارد گردخون کی شہبہ رگوں کے نظام میں لقص ہے۔ تو ایسی حالات میں بذریعہ آپریشن اس لقص کو دور کر کے بچے کو بلڈ پریشر سے چاکر اس کی زندگی کو محفوظ کر دیا جاتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات کھوپڑی کے اندر دماغ سے پوست جو سب سے بڑا اندر ہوتا ہے اس میں لقص ہوتا ہے جسے کہ (Pituitary) گھینٹ کہتے ہیں، وہ بھی بلڈ پریشر کے بڑا حصہ کا حصہ ہے اسکے بڑے جانے پر گھینٹ کہتے ہیں، اس میں خلل پڑ جانے سے بھی بلڈ پریشر ہائی رینے لگتا ہے اور آپریشن کے ذریعہ ایسے بلڈ پریشر سے خلامی پائی جاسکتی ہے۔ تو مقدمہ یہ کہ جہاں تک ممکن ہو سکے بلڈ پریشر کی بیباڈی لقص کی جانے کی کوشش جاری رکھی چاہیے اور جب وہ معلوم نہ ہو سکے تو انکی صورت میں بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے عمر بھر دواؤں پر تھصر ہوتا ہے اور جہاں اور جب بلڈ پریشر کی وجہ معلوم ہو گئی اسے دور کر کے آپریشن یا دواؤں کے ذریعے اس موزی مریض سے دائی طور پر جھکارا حاصل کیا جاتا ہے۔

وہنی سکون برقرار رکھنے کی مہارت، بیمار خودی سے پر ہیز، بھص، بھی، چبی، پچتائی، اٹھاء، گوشت، شراب اور دیگر مشیات ان سب بدعتوں سے فیک کرو زانہ صح شام سیر و قفرخ کر کے نیز سکر بٹ تباکو سے پر ہیز اور ذہن میں پاک اور اونچے خیالات رکھ کر نیز سادگی کا کو کو دھیان کرنے سے اور یوگ آسن کا سہارا لینے سے یقیناً آپ بلڈ پریشر بھی جان لیا بیماری کو دور دھکل کر اپنے آپ کو محنت مندار پر سکون بنا سکتے ہیں اور اس طرح دل کی بیماری اور ہارت ایک کے پھیلاؤ کو کلست قاش دے کر بھی عمر حاصل کر سکتے ہیں۔

اس بات کو ایک بار بھر دو ہر انچا ہتا ہوں کہ حقی جلدی ہو سکے بلڈ پریشر کا روگ پکڑ میں آ

جانا چاہیے اور ہر طرح کے اقدام اٹھا کر اسے کمل طور پر اور بیشکے لیے کنٹرول میں رکھنا چاہیے اور تھوڑے تھوڑے وقت کے بعد چیک کرتے رہنا چاہیے اور ساتھ ہی اس کے پیشتاب دل اور دماغ کا معاشر کرتے رہنا چاہیے کہ کہیں ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے کوئی جیجی گی تو یہ انہیں ہو رہی۔ تاکہ اس کا بروقت تدارک کیا جاسکے۔

آخر میں ایک اور بات کی طرف آپ کا دھیان لائے ہائیں رہ سکا کہ خون کی نالیوں میں بلڈ پریشر ہر وقت گھٹنا پڑھتا ہے اور کبھی کمل طور پر ایک نقطے پر ساکن نہیں رہتا۔ جوش میں آتے وقت یا زور دار جسمانی کسرت کرتے وقت بلڈ پریشر خاص طور پر کچھ اونچا ہو جاتا ہے اور ایسے میں جو نبی آدمی پر سکون ہو جاتا ہے یا نیند میں چلا جاتا ہے تو ایسا قوتی اور مصنوعی بلڈ پریشر اپنے آپ دوبارہ نازل سٹپ پر آ جاتا ہے۔ اس لیے بلڈ پریشر کی تشیعیں میں مندرجہ بالا کتبہ ضرور ذہن میں رکنا چاہیے کہ کسی بھی نئے کیس میں بلڈ پریشر کی تشیعیں کرتے وقت آدمی رات کو سوتے ہوئے غص کا بلڈ پریشر لیا جانا بھی شامل ہے کہ اس طرح گہری نیند میں ڈوبے ہوئے غص کا بلڈ پریشر اس کا سچے بلڈ پریشر مانا جائے گا اور ساتھ ہی یہ مانا کہ نیک کم کھانے سے بلڈ پریشر کم ہو جانا چاہیے درست نہیں۔ ہر غص میں ایسا نہیں ہوتا ہے صرف کچھ افراد میں یہ نیک کم کھانے سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے اور ہر ایک میں نہیں، جیسا کہ عام خیال پایا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر جو کا گریوالہ میں شرکھا جائے تو کچھ برسوں کے بعد جسم کے ضروری اعضا کو نقصان پہنچاتے ہوئے دل، دماغ، گردے اور آنکھوں کے دھل کو درہم برہم کر دیتا ہے۔ ہارت ایک ہو جانے کا خذش ہونے کے علاوہ وقت سے پہلے نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ گردوں کے خراب ہونے کی وجہ سے بلڈ پریشر اور بیڈھ جاتا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر سے گردے خراب ہوتے ہیں اور خراب گردے بلڈ پریشر کو اونچا کرتے ہیں اور اس طرح سے یہ دودھاری توارہ بالا خرگردوں اور دل کو فل کر کے موت کا باعث بنتی ہے اس لیے ضروری دواؤں کے ذریحہ بلڈ پریشر کو نازل رکھنے کے علاوہ پریزیز کے طور پر سگریٹ، شراب، تسباہ کو اور دیگر مشیات سے کمل پریزیز، بزری، سلاڈ، پکل فروٹ کا باقاعدہ اور سچی استعمال ہر وقت پر سکون رہتا۔ بھی اشتغال میں نہ آنا۔ سادہ، باعل اور آرام دہ زندگی بس کرنا، نین و شام باقاعدہ سیر کرنا اور مناسب ورزش کرنا۔ آنکھیں بند کر کے

ہادی ہی لگا کر سرمن کرنا اور اپنے آپ کو بچانا کا اے انسان! اپنے آپ کو بچان۔ اپنی غلطیوں کو بروقت درست کرنا، نہ رشوت دینا۔ لین دین کا کھرا ہونا، اپنا حساب کتاب تھیک رکھنا، اکم نکس کے سلسلے میں ہیرا پھیری نہ کرنا اور جس حال میں ماں کے اس پر شاکر رہتا فہم و فراست اور سچائی پر مبنی طریقوں پر آگے بڑھنے کے لیے تک و دو کرتے رہتا، پیاری اور موت سے نہ ڈرنا، قلم کے آگے ڈٹ کر کھڑے ہو جانا، اپنے فرض کو بھانے کے لیے موت تک کولبک کہنا، تو ان سب خوبیوں سے مر جو ہو کر بلڈ پریشر اور دل کی بیماری سے انسان کو ہوں دور بھاگ سکتا ہے۔ آخر میں یہ بھی ذہن نیشن کر رکھنا چاہیے کہ بلڈ پریشر کے مریض کو کبھی تھکنے سے کام نہ لیتا چاہیے۔ الفرض جب تک ڈاکٹر اور خود مریض دونوں ڈٹ کر اس موزی مرض کا مقابلہ نہ کریں گے بات بنتے گی نہیں۔

بلڈ پریشر کے سلسلے میں جتنی بھی دوائیں استعمال میں لا آئی جاتی ہیں وہ سب کم دیش کوئی نہ کوئی چھوٹا بڑا، خراب اثر بھی دکھاتی ہیں۔ جس کو کہ لکھ میں (Side Effects) کہتے ہیں۔ ٹھلا کر دوائی کھانے کے بعد بیٹھے ہوئے کیدم کھڑے ہو جانے سے چکرا جانا، بلڈ پریشر کا بہت زیادہ گھٹ جانا، خود کشی کر لینے کی طرف مائل ہونا، اپنے آپ میں نامردی کا احساس نیز زیادہ اور بار بار پیشاب آتا تو ایسے میں ڈاکٹر کو بتا کر رائے لے کر دوائی کو تبدیل کرنا یا کم کرنا بلڈ پریشر کے کنٹرول پیشاب آتا تو ایسے کے پروگرام میں شامل ہے اور اگر اس طرح اس موزی مرض کے کنٹرول کے سلسلے میں اور پر تائی ٹھکنے تمام پیش بندیاں باقاعدگی سے لا گو کرتے رہیں اور حسب ضرورت ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق موزوں دوائیں اور پریزیز برستے رہیں تو باوجود بلڈ پریشر کے مریض ہونے کے اس چھے سات پ کو تو کری میں بند رکھ کر کے یہ پھیلا کر کاث نہ کھائے ہم بخفاہت کمل اور محمد ندز ندگی بس کر سکتے ہیں اور ایسا کر کے ہم بلڈ پریشر اور ہارت ایک کو گفت قاش دینے میں بقیہ کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

آخر میں یہ تائیے بغیر اس باب کو احتیام نہیں کر سکتا کہ ہائی بلڈ پریشر کی روک تھام میں روحانیت کا دامن پکڑنا اتنا کارگر ہے کہ اگر ایسا مریض روزانہ دونوں وقت کیا بلکہ ہر وقت روحانیت کا دامن پکڑے رکھے کا سبق یکمے لے تو چند ہی مہتوں میں بغیر زیادہ دوائی کے استعمال

کے وہ اپنے بلڈ پریشر کے بڑھتے ہوئے کالم کو کامیابی سے لگا سکتا ہے۔ رمضان کے میتوں کے دوران جبکہ زیادہ تر مسلمان مذہبی فرائض کی محیل میں لگے رہے ہیں تو ایسے میں بہت سارے مسلمان مریضوں کوئی نے ریمرچ کے طور پر شیش کیا ہے کہایے جبرک میمیز میں ان کے بلڈ پریشر کا رجحان نارٹل کی طرف مائل ہوا چاہتا ہے کہ تماز روزہ اور بیجن بندگی سے نہ صرف روح پا کیزہ ہوتی ہے بلکہ تبادل اور دماغ کو بھی تقویت پہنچتی ہے کہ یہک اور پا کیزہ خیالات اور اعمال کے ذریعہ بلڈ پریشر کی ادائیگی و خشیدہ ستارے کی طرح اپنی چمک اور دک کی بدولت انسان کو پاریوں سے نجات دلاتے ہوئے انہیں سخت بخش زندگی برکرنے کا وسیلہ بناتا ہے۔



## سگریٹ نوشی ہارت ایک کی ایک مانی ہوئی وجہ

دل کی بیماری اور ہارت ایک کی وجوہات میں سگریٹ نوشی کا بہت ہی اہم روپ ہے۔ وہ یوں کہ سگریٹ پینے والوں میں دل کی بیماری اور ہارت ایک کی شرح نہ پینے والوں کی نسبت کمی گناہ زیادہ ہے، سگریٹ تمبا کوئی ایک طریقوں سے استعمال میں لا جاتا ہے، جیسے کہ سگریٹ، سگار، حلق، بیڑی، زبان کے نیچے تمبا کو رکھنا، اور پان میں تمبا کو ڈال کر چباتا یا تمام طریقے دل کے لیے ایک جیسے ہی نقصان دہ ہیں، سگریٹ تمبا کو پینے والوں کو علاوہ اس کے کہ بھی سبھے کا کنسر ہو جانے کا چالس نہ پینے والوں کی نسبت آٹھ گناہ زیادہ ہوتا ہے بلکہ دل کے لیے تمبا کو نوشی اس سے بھی زیادہ مضر ہے۔ تمبا کوئی ایک جزو ہوتا ہے جس کو "دکھنیں" کہتے ہیں، یا اغاز ہر لامعاً غصہ کر کا ایک سگریٹ میں پائی جانے والی "دکھنیں" اگر ایک میل کو پلا دی جائے تو اس کی موت واقع ہو سکتی ہے، اگر کوئی شخص لگتا تو سارے سگریٹ پیتا رہے، تو اس کی عمر کی سال کم ہو جاتی ہے۔ یہ جنلو جوانوں کو اور خاص کر چالیس برس سے کم عمر کے لوگوں کو ہارت ایک ہورہا ہے۔ تو اس کی ایک بڑی وجہ سگریٹ تمبا کو نوشی ہی ہے۔ جبکہ اس نو خیر عمر میں انسان اپنے گھر ہارا اور سماج کے لیے بہت ہی سود مندو کا آدم ہو سکتا ہے تو اسکی بے وقت موتوں کو روکنے کے لیے سگریٹ، تمبا کو سے نوجوان ہی گی کوچھ کھارا دلانے کے لیے ایک زوردار گھم شروع کرنے کی سخت ضرورت ہے۔ تمام مشیات میں سب سے بڑی عادت اور سب سے زیادہ جلدی چھٹ جانتے والی عادت سگریٹ نوشی ہی ہے اور سب سے مشکل چھکارا پاسکنے والی عادت بھی سگریٹ نوشی ہی ہے۔ گورنمنٹ سگریٹ، تمبا کو کے خلاف گھم میں اتنی ہے جس اور بے جس ہے کہ ماہا کر گورنمنٹ نے سرکاری دفتروں میں سگریٹ

نوشی پر پابندی لگادی ہے اور سگریٹ کی ڈیجیوں پر یہ لکھوا دیا ہے کہ "سگریٹ نوشی محنت کے لیے مضر ہے" تو اتنے سے کام پڑے گا نہیں کہ "پھونکوں سے یہ چانغ بجا یا نہ جائے گا"۔ وہ یوں کہ جب تک بھاری بھر کم قدم نہ اٹھائے جائیں گے لوگ سگریٹ پیتے رہیں گے اور ہارت ایک سے مرتے رہیں گے۔ ہر سال سگریٹ صرف ہر یہ ہنگا کر دینے سے بھی کام نہیں بنے گا، جایے تو یہ کہ تمبا کو کی کاشت انگون کی طرح ملک بھر میں بند کر دیتی چاہیے اور سگریٹ بیٹری کے کارخانے بھی بند ہو جانے چاہیں۔ پیچک اس سے گورنمنٹ کو ایکساائز کی ٹھیک میں کروڑوں کا گھانا پڑے گا۔ لیکن کروڑوں لوگوں کو دل کی بیماری اور ہارت ایک سے چجائے کے لیے کروڑوں روپے کا نقصان برداشت کرنا کوئی گھانے کا سودا نہیں ہے۔ لیکن کئی ایک مصلحتی جمعیت کا فرماہوتی ہیں جن کی وجہ سے محنت کے سلسلہ میں ایسے انتہائی قدم اٹھانے سے گورنمنٹ بھی محروم کرتی ہے۔

ایک انسان بچتے زیادہ سگریٹ ہر روز پڑھتا ہے، اسے دل کا درودہ پڑنے کا اتنا ہی زیادہ خطرہ ہوتا ہے، مطلب یہ کہ 10 سگریٹ روز پڑنے والے کی نسبت 20 والے کو دگنا خطرہ اور 30 عدد سگریٹ روزانہ کی نسبت 40 پڑنے والے کو چھ گنا خطرہ، 45 سال سے کم عمر والوں میں کافی تعداد میں متین دل کی وجہ سے سگریٹ نوشی کی بدولت ہی ہوتی ہیں۔ سگریٹ پڑنے والا اگر اس علت کو یکسر چھوڑ دے تو چند میتوں کے بعد اس کو ہارت ایک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے، سگریٹ نوشی سے جسم کی تمام نیں اور خاص کر دل کی شریانیں کمر دری ہو جاتی ہیں اور ان پر چبی کی تھیں پیٹھنی شروع ہو جاتی ہیں اور انجام کاران نسوں کے بلاک ہو جانے کی وجہ سے ہارت ایک محمودار ہو جاتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے ایک خاص جسم کی چبی جس کو کولیسٹرول کہتے ہیں کی مقدار بھی خون میں بڑھ جاتی ہے۔ جو کہ ہارت ایک کو بلا وادیئے کی ایک اہم وجہ ہے۔ حاملہ جو تین اگر تمبا کو نوشی کرتی رہیں تو ان کے پیٹ میں بچے کو کئی ایک خطرناک پیدا اٹھی بیماریان لاحق ہو سکتی ہیں۔ اور یہاں تک کہ اگر ایک غص سگریٹ پیا رہا ہے تو ارد گرد ما جوں میں سگریٹ کے دھوکیں سے لوگ اس قدر متاثر ہو سکتے ہیں کہ انہیں بھی دل کی بیماری اور سگریٹ سے پیدا ہونے والے

دیگر ناقص اگل کئے ہیں۔ اس لئے سارے حاج کو تمبا کو نوشی سے ایک حقیقی خطرہ ہے اور یہ خطرہ تجویں ملتا ہے اگر ہم سرکاری، سماجی، طلبی، منہجی اور شخصی سطح پر تمبا کو نوشی کے خلاف ایک زور دار ہم کمزی کریں، کہ صرف ایسا کر کے ہی ہم تمبا کو نوشی کی بوجھی ہوئی رفتار کی یالخار پر کامیابی سے روک لگ سکتے ہیں۔

اور روزیا ورزش اور کرفت سے دل کو تقصیان ہو سکتا ہے۔ ایک نئے سیر شروع کرنے والے کو سیر اور ورزش آہستہ آہستہ بڑھانی چاہیے کہ مقدم دل پر بوجھنہ پڑے، صح و شام کی سیر ہمیشہ کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کرنی چاہیے سیر کرتے وقت دوسروں کے ساتھ مقابلہ کرنے پر نہیں اتر آنا چاہیے کہ ہر فرد کا اپنا اپنا حساب اور نظام ہوتا ہے۔ سیر کرتے کرتے اگر آپ جلدی تھک جاتے ہیں، یا سائنس پھولنے لگتا ہے، یا سینے میں جکڑن یا درد محسوس ہوتا ہے تو ایسے میں فوارک جائیے اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ایسے لوگوں کو بہت آہستہ آہستہ سیر کرنا چاہیے۔ بلکہ یوں کہئے کہ ٹھہنا چاہیے اور پھر آگے چل کر آہستہ آہستہ سیر کرنے کی رفتار بڑھ سکی ہے اور دل کے سلطے میں ایسا طریقہ کاربے حدفا نہ مدد ٹھابت ہو سکتا ہے۔ صح و شام کی سیر نہ صرف دماغ کو سکون بخشتی ہے، بلکہ بڑھنے والے پریشر کو بھی کم کرنے کا باعث بنتی ہے، سیر کرنے سے آدمی کے اندر خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور دل اور دماغ کے خلیے کھلنے سے قسم و فراست میں اضافہ ہوتا ہے، سیر کرنے سے شوگر کے مریض کی بڑھی ہوئی شوگر میں کی آتی ہے اور اس طرح انہیں ہارت ایجک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے، لیکن 35 برس کے بعد کے لوگوں کو دوڑنہیں لکھنی چاہیے کیونکہ اس سے دل پر زائد بوجھ پڑ جانے سے وہ ٹھہرال ہو سکتے ہیں پچاس سال تک سے زائد عمر والوں کو بھی زور دار کام نہیں کرنا چاہیے۔ جیسے کہ سڑک پر چلتی ہوئی خراب بس یا کار کو دھکا لانا، یا سس یا گاڑی پر اٹھا کر بوجھ لادنا، کیونکہ ایسا کرنے سے ہارت ایجک تھک ہو سکتا ہے، زیادہ عمر کے لوگوں کو فٹ بال، ہاکی، ٹینس، کرکٹ وغیرہ کھیلنے سے گریز کرنا چاہیے اور خاص کر کی بھاگتے چورڑا کو کے پیچے دوڑنا یا زنجیر چڑوا کراپنے پا تو تک کے پیچے سرپت بھاگنا، یا کسی اور دل کو کم کے وقت تیز رفتار سے گامزن ہونا کہ 45 برس کے بعد کے لوگوں کو مقدم تیز رفتار سے چلانا یا دوڑنا ہارت ایجک کے ہو جانے کا باعث بن سکتا ہے۔

دل کو سخت مدد رکھنے کے لیے جسم کو حرکت میں رکھنا اتنا ضروری ہے کہ ایک عالمی شہرت یافتہ ماہرا ارش قلب روزانہ صح و شام مگر سے ہپتال تک میا تو سائیکل پر جاتا تھا یا پھر پیڈل، لگن کا ایک مقولہ ہے کہ ”موڑ کا رخیرینا“ ہارت ایجک خریدنے کے متراوف ہے ”تو ایسے میں بھلے ہی ہم کاریا سکوڑا اپنی سکولت کے لیے خریدیں، ہمیں اپنے دل کو چاق و چوبندر رکھنے کے لیے صح و شام کی باقاعدہ سیر کی اہمیت کو نہ بھولنا چاہیے اور ہر روز بیلانا غصب تو فتن سیر اور ورزش ضرور کرنی چاہیے

## صح و شام کی سیر.....ہارت ایجک کو تھکست

دل کی بیماری کی روک قام کے سلسلہ میں صح و شام کی سیر اور ورزش کو اس وقت بخشی اہمیت حاصل ہے اتنی دیگر کسی حقائقی قدم کو نہیں ہے۔ تحقیق سے پہلے چلا ہے کہ وہ لوگ جو ہر وقت ایک جگہ پر ڈھیر بن کر بیٹھنے رہتے ہیں جیسے کہ دو کامدار یا دفتروں کے کلک یا آفیسرز جن کو صح سے شام تک کر سیوں پر بیٹھ کر کام کرنا ہوتا ہے، بیکی وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں خصوصی طور پر دل کی بیماری اور ہارت ایجک لائق ہوتا ہے۔ برکس اس کے وہ لوگ جو دونوں مجرم دروری کرتے ہیں، کرتے کرتے ہیں، صح معمول کے مطابق سیر کو جاتے ہیں، ہم بہت کم سنتے ہیں کافی ہارت ایجک ہوتا ہے۔ ہر وقت بیٹھنے بیٹھنے آدمی کا وزن بڑھ جاتا ہے، خون کی رفتار سمت پڑ جاتی ہے، اس طرح آدمی اپنے دل کو کمزور رہنا پڑھتا ہے۔

ضروری ہے کہ ہر انسان کو دل کی بیماری سے بچتے کے لیے آدھا گھنٹہ صح اور آدھا گھنٹہ شام باہر باغ باجھ پچ، پارک یا محلی سڑک پر کھومنا چاہیے اور اگر کوئی خاص وجہ نہ ہو تو ساتھ اس کے ورزش بھی ضرور کرنی چاہیے۔ ورزش سے خون کی نالیوں میں بھرتی آتی ہے، جسمانی پٹھے مضبوط ہوتے ہیں، جسم چاق و چوبندر ہو جاتا ہے، محلی ہوا میں سیر کرنے سے دل و دماغ میں تروہاتی آتی ہے، دل کو کمزور رہنا پڑھتا ہے۔

دماغ سے بوجھ لئی کر (Tention) تاؤ کم ہو جاتا ہے، آدمی کے اندر خون میں چ جبی کی مقدار مگر جاتی ہے، جو کہ ہارت ایجک کی ایک بنیادی وجہ ہے۔ تازہ ہوا، وافر آسیجن اور لمبے سائنس لینے سے پیچھوے مضبوط ہوتے ہیں۔ تیتجما خون غلات، کٹافت اور کاربن سے مٹر اور کر دل کو تندurst اور مضبوط کرتا ہے، لیکن سیر اور ورزش کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے معاون کر لیا جانا ضروری ہے کہ تینی ورزش اور کرفت ضروری ہے، کیونکہ مناسب ورزش اور ورزش ضرور کرنی چاہیے

اور یہاں سک کر دوپھر کو فتری کام کے دوران بھی وس مدت کے لیے ویں بھل لینا دل کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہے کہ ایسے فل سے نسوس میں خون حرکت میں رہتا ہے اور دل کا دورہ پڑنے کا امدادی کم ہو جاتا ہے۔ ”حرکت میں برکت ہے“ یہ سنہری محاورہ متناول کے سلسلہ میں فتح آتا ہے اتنا اور کہیں بھی نہیں لہذا صائم یہ کو نکلنے اور دل کی بیماری سے بچنے۔



## موٹا پا، ہارت ایک کی ایک اہم وجہ

دنیا بھر میں سب سے موٹے آدمی کا وزن 500 کلوگرام سے بھی زیادہ

سگریٹ، شراب اور سوت روی کے علاوہ جو ایک اور اہم وجہ دل کی بیماری کو بڑھا دیتے کے لیے پیش پیش ہے وہ ہے موٹا پا، جو کو دل پر چکھی حملہ کر کے اسے وقت سے پہلے ہی ٹھہر جائے اور بے حال کر دیتا ہے اور پچھے ہی برسوں بعد اگر موٹا پے کی یا خارکو روکا شے جائے تو انجام کار ہارت ایک ہو جانے کا باعث بنتا ہے، ایک اوسط جسمات اور قد کے تو جوان کا یہی عمر کے شخص کا علاوہ کم عمر والوں کے اوسط وزن کی صورت میں بھی 65 کلوگرام سے زیادہ نہیں ہوتا چاہیے کہ دل اس سے زیادہ وزن خوش اسلوبی سے برداشت نہیں کر سکتا۔ پہلوان لوگ جن کا وزن 150 کلوگرام تک ہوتا ہے اور بڑے بڑے بیویوں کو چیخ کھیت چت کر دیتے ہیں، ان کی عمر شاید ہی بھی 60,50 سال سے تجاوز کرتی ہوگی، عمر کے لحاظ سے جیسے جیسے آدمی بڑھا ہوتا جاتا ہے اسی نسبت سے اس کا دل بھی کمزور ہوتا جاتا ہے، جوانی میں تو دل قاتو بوجہ برداشت کر لیتا ہے، لیکن بڑھاپے میں خاص کر موٹے شخص کا دل قاتو بوجہ اٹھانے سے محدود ہو جاتا ہے اور اس طرح تل از وقت زندگی اور موت کی لگناش کے گھیرے میں آ جاتا ہے۔

ایک موٹے آدمی کے جسم کے تمام اعضاء میں چربی کے تودے جنم جاتے ہیں اور ساتھ ہی گردش کرتے ہوئے خون میں بھی چربی تخلیل ہو کر اسے گاڑھا بانے کا باعث بنتی ہے اور یہی خون میں گھومتی ہوئی چربی نہ صرف خون کے بہاؤ کی رفتار کو ستر کر دیتی ہے بلکہ خون کی نالیوں میں بھی چربی کی حریثیتیں جا جما کر شریانوں کو بچ کرنے کا باعث بنتی ہے اور اس طرح چربی کے اس عمل سے لگاتار کئی برس کے بعد جب دل کی نیس 60 فیصد تک بچ ہو جاتی ہیں تو ایسے میں دل کی بیماری

کی علاش شروع ہو جاتی ہیں ایسے میں تھوڑا چلتے پر یا ہنپر پریشانی کے عالم میں سینے میں درجہ محسوس ہونے لگتا ہے جس کو اگر بیزی زبان میں (Angina Pain) کہتے ہیں اور جو نبی یہ درجہ محدود رہتا ہے مختلط شخص کو چلتے چلتے وہیں ساکن ہو جانا پڑتا ہے، یا زبان کے نیچے فوراً گولی رکھنی پڑتی ہے اور ذہن کو پریشانی سے بہرنا کرنے پڑتا ہے۔ ذاکر سے رجوع کر کے یہاری کی روک تھام اور آگے چل کر ہارت ایک کروکنے کے لیے بروقت اور موزوں بھی اقدامات کرنے چاہئیں کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ "اب پچھاتے کیا ہوت، جب چڑیاں چک گئیں کہیت" خرید رہاں موٹاپے کی وجہ سے آدمی کا بلڈ پریشر بھی ہائی ریننے لگتا ہے اور جوں جوں موٹاپا پرستا جاتا ہے بلڈ پریشر بھی پرستا جاتا ہے۔ چنانچہ ایک موٹے شخص کا جب تک موٹاپا کم نہیں کر پائیں گے تب تک بلڈ پریشر بھی کنٹرول نہ ہو سکے گا۔ موٹاپے کے چکھی محلہ میں شوگر کی پیاری کو بھی اہم دھن ہے کہ موٹاپا شوگر کی پیاری کو جنم دیتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کی طرح جب تک موٹاپا کم نہیں کیا جائے گا تب تک شوگر کی پیاری بھی کم نہ ہو سکے گی۔ موٹے آدمی کی ایک اور بھروسہ بن کر بیمار ہوتی ہے کہ وہ دن بدن زیادہ چلتے پھرنے سے محفوظ ہو جاتا ہے اور بالآخر ایک جگہ ڈھیر بن کر بیمار ہتا ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے آدمی سست کامل اور بے حس بن جاتا ہے، ایک شخصیت کو جس میں نیچے دینے پا نہیں قابل ہے جائیں جن کو میں ایک بار پھر دہراتا ہوں، جو کہ یہ ہیں: موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، شوگر کی پیاری، سست روی اور کولیسٹرول، تو اسے ذاکری میں "Personality-X" کہتے ہیں اور جو شخص پر ملکیتی ایکس میں جلا ہو جاتا ہے وہ ہارت ایک کا پا امیدوار مانا جاتا ہے اور آگے چل کر چھدی برسوں میں دل کا مرضیں بن کر اور خرید آگے چل کر ہارت ایک کے ذریعے قبل از وقت مت کی آغوش میں بکھ جاتا ہے۔

ہر ایک شخص کا عمر اور قد کے حساب سے اپنا اپنا محسوس وزن ہوتا ہے اور اس معیاری وزن سے اگر زائد وزن ہو تو اسے موٹاپے کی طرف مائل کہتے ہیں اور اگر وزن بہت ہی زیادہ بڑھ جائے تو ہر دیکھنے والا محسوس کرتا ہے کہ فلاں شخص موٹاپے میں جلا ہے۔ اپنا اپنی عمر اور قد کے مطابق چارٹ بننے ہوئے ہوتے ہیں، اور ان سے دیکھ کر آدمی فوراً اپنا بھی وزن معلوم کر سکتا ہے اور حسب ضرورت مناسب تداہیر کے ذریعے اپنے وزن کو کم یا زیادہ کر سکتا ہے۔ ایسا ایک چارٹ اس کتاب میں بھی دیا گیا ہے۔

وزن گھٹانے کے سلسلہ میں یکدم کھانا پینا چھوڑ کر تجزی سے وزن کم نہیں کرنا چاہیے کہ ایک ہفت میں ہی کوئی کلووزن کم ہو جائے، بلکہ آہستہ آہستہ کم کرنا چاہیے اور نہ ہی وزن کم کرنے کے لیے دواؤں کا سہارا لینا چاہیے کہ ایک دوا کیں انتصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں اور ان سے جسم کے نظام میں خلل پیدا ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔ وزن کم کرنے کے طریقوں میں ایک تو ہے خوارک پر کنٹرول کرنا ہے انکش میں ڈائینگ (Dieting) کہتے ہیں اور دوسرا طریقہ ہے باقاعدہ سُنچ دشام یہ اور روزش۔ وزن کم کرنے کے لیے ہمیں وہ غذا کیں جن میں حرارت فریزی زیادہ ہوتی ہے۔ اسکی غذاوں سے مکمل پریز کرنا چاہیے، جیسے کہ کھن، گھن، کرم اور ان سے بھی ہوئی اشیاء ہیں کہ چوری کپوری لڑو، گلاب جاسن، ریزوی، حلوب، کھویا، ملٹی نیز گوشت اٹھ آٹیٹ وغیرہ سے بھی پریز کرنا لازمی ہے۔ بجائے اس کے طی جملی بزریاں کھانا چاہئیں، جیسے کہ بندگوں، پھولوں گوںی، فلنجم، خلڑے، مولی، گاجر، آلو، یہ سب کتر کر کئئے گریں ڈال دینا چاہیے اور جب پک جائیں تو مشتری میں ڈال کر نہ کر، مرچ چھڑک کر یہوں نیچوڑ کر اور تماثر کے تھنے پھیلا کر بنا گئی چیزی چپا تیوں کے ساتھ اپنی بھوک مٹائی چاہیے۔ کھانا کھانے سے پہلے پلیٹ بھر کر سلا دکھانا بھی بہت ہی مفید ہے، سلا دیں بندگوں کے پتے، گاجر، مولی، چندروں اور تماثر ہونے چاہئیں اور کھانے کے بعد یا پہلے پہل فرود کا استعمال بھی نہایت مفید ہے۔ پکلوں میں امرود کے بارے میں تو یہاں تک رسیرج ہوئی ہے کہ صحیح و شام کھانے سے پہلے ایک پلیٹ امرود کا کھانا نہ صرف چربی کو کم کرنے کا باعث بتتا ہے بلکہ دل کی بیماری کی روک تھام کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔ لیکن وزن کم کرنے کے سلسلہ میں مندرجہ بالا اقدام لگاتار بلانا غیر ممکن بلکہ برسوں تک جاری رہنے چاہئیں، کہ اگر آپ کہیں بھر دو بارہ چربی پیچھائی سے بھر پور کھانے اور بسیار خوری کی طرف راغب ہوئے تو دوبارہ موٹاپا نہدار ہو سکتا ہے اور تمام کے کرائے پر پانی پھر سکتا ہے۔ اس طرح کامیابی سے وزن کم کر کے اسے اپنے شینڈرڈوزن پر لانے سے نہ صرف انسان کا بحمد اللہ دن بھر ہو جاتا ہے، بلکہ وہ اپنے آپ کو پہلے سے کہیں زیادہ چست اور تکرست محسوس کرنے لگتا ہے، بلڈ پریشر بغیر دواؤں کے ناریل کی طرف آنا شروع ہو جاتا ہے اور شوگر کی بیماری بھی نمایاں طور پر کم ہو جاتی ہے۔ انسان دل کی بیماری اور ہارت ایک سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ کی جو موٹاپے میں خارجی غفر کا دھن ہوتا ہے، بہر حال وزن کم کرنا گواہ بہت ہی مشکل عمل ہے۔ لیکن یقیناً ایک زندگی بخش قدم

مرید برائے اس باب کو فتح کرنے سے پہلے امریکہ میں وہ رہے ایک 31 برس کے پیر نام کے ریکارڈ توڑے مونے شخص کا ذکر نہ کرنا بھی قارئین سے بے انصافی ہو گی کہ جس کا وزن 500 کلو گرام سے بھی تجاوز کر گیا ہے اور ایسے میں اسے دنیا کا سب سے موٹا آدمی کہلانے کا خرچا مل ہے۔ وہ موٹا شخص دن رات چار پانی پر لیٹا لیٹا ٹھیلی ویژن دیکھتا رہتا ہے اور موٹاپے کی وجہ سے تعدد بیماریوں میں جلا ہو چکا ہے نتیجے ہات آپ کے لیے دیگری کا باعث ہو گی کہ ایک بار جب اسے ہپتال لے جانا تھا تو گھر کا دروازہ اس کے لیے بھک ہونے کے باعث گھر کی دیوار کو توڑ کر اسے باہر نکال کر ایک ٹرک پر لاد کر ہپتال پہنچانا پڑا۔

آخر میں موٹاپے کے سلسلے میں ایک خوبخبری کہ ابھی حال ہی میں اور پہنچ چکا ایک بے ضرر انسکی دو ایساں مارکیٹ میں اتری ہیں جن کے استعمال سے موٹاپا کم ہونے لگتا ہے پر عکس پہلے والی دواؤں کے جو ضرر رسان تھیں۔ تو ایسے میں ضرورت مند اشخاص مندرجہ ذیل دواؤں کی حرفت اپنا موٹاپا کم کر سکتے ہیں جن کے نام یوں ہیں:

#### 1. Sibutramine, 2. Orlistat, 3. Leptin Therapy

لیکن یاد رہے کہ کچھ حالتوں میں موٹاپا حرارت غریزی کے مدھم ہو جانے سے اور یا ہجر Hormone کی کمی سے بھی ہو جاتا ہے تو ایسے میں معلمہ ماہر ماحاجوں سے رجوع کر کے موٹاپے سے خلاصی حاصل کی جاسکتی ہے۔



## خون میں بڑھا ہوا کولیمیٹرول ایک کی ایک بنیادی وجہ

کولیمیٹرول سے بھر پور عذاءں کے لیے مضر

| کم کولیمیٹرول والی غذا میں | اوچ کولیمیٹرول والی غذا میں |
|----------------------------|-----------------------------|
| جملہ پھلی فroot            | -1                          |
| جملہ اقسام کی بزیان        | -2                          |
| تمام قسم کی دالیں          | -3                          |
| سورج سکھی کا تیل           | -4                          |
| سرسون کا تیل               | -5                          |
| مومنگ پھلی کا تیل          | -6                          |
| گل کا تیل                  | -7                          |

خون میں کولیمیٹرول کی زیادتی ہارت ایک کی ایک بڑی وجہ

دل کی بیماری اور ہارت ایک کے سلسلہ میں بھی طور پر آج کل کولیمیٹرول کے بارے میں بہت چہ چاہے، اس سے پہلے کہ میں قارئین کو دل کی بیماری میں کولیمیٹرول کا روول بتاؤں۔ آغاز میں یہ بتانا بہت ضروری سمجھتا ہوں کہ خود کولیمیٹرول ہے کیا بلما۔ اس کا آغاز کہاں سے ہوتا ہے نیز دل کی بیماری اور ہارت ایک کے لانے میں یہ کیا روول ادا کرتا ہے۔ زیادہ تر حالتوں میں انسان

کے خون میں گھومتا پھرتا کو لیسٹرول ہماری روزمرہ کی خوارک کی معرفت خون میں وارد ہوتا ہے۔ یہ کو لیسٹرال چربی کا ایک عنصر ہوتا ہے جو کہ خون میں گھوم رہی پروٹین کے پنکھوں پر بیٹھ کر جسم کی تمام شریانوں کی معرفت روم روم تک پہنچتا ہے، علاوہ اس کے ساتھ ساتھ اندر وہ طور پر بھی بغیر خوارک کے ساتھ آئے جگہ کی معرفت بھی اندر ہی کو لیسٹرول کی پیداوار ہوتی رہتی ہے۔ خوارک کے ساتھ آئے کو لیسٹرول کو بیرونی کو لیسٹرول کہتے ہیں اور جسم کے اندر سے پیدا شدہ کو لیسٹرول کو اندر وہی کو لیسٹرول کہتے ہیں۔ نیز دونوں طرح کے کو لیسٹرول کے فوائد اور نقصائص لگ بھگ ایک جیسے ہی ہوتے ہیں۔ خون میں کو لیسٹرول کی مقدار اور ہارت ایک کا کلیتائنس کی لیکن کافی حد تک گاڑھا سبندھ ہے۔ وہ لوگ جن کے خون میں کو لیسٹرول 200 سے زیادہ ہوتا ہے ان کو دل کی بیماری اور ہارت ایک ہو جانے کا خطرہ نہیں زیادہ ہوتا ہے، پہنچت ان لوگوں کے جن کے خون میں کو لیسٹرول کی شرح 200 سے کم ہوتی ہے۔ اس لیے تجوڑا بھی تک پڑنے پر سب سے پہلے آدمی کو اپنے خون کو کو لیسٹرول چیک کرنا چاہیے، جس کو الکٹش میں (Blood Cholestrol) کہتے ہیں اور ایسے لوگ جن میں موٹا پا، ہشوگر کی بیماری، بائی بلڈ پریشریاپتے میں پتھری ہوان کو تو اپنا بلڈ کو لیسٹرول باقاعدہ چیک کرواتے رہنا چاہیے اور اگر کہتی 200 سے زیادہ ہو تو فوراً اسے کم سٹل پرانے کے اقدامات کرنے چاہئیں جس میں خوارک پر ہیز اور کو لیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات دونوں شامل ہیں کہ یہ کو لیسٹرول ہی تو ہے جو دل کی خون کی نالیوں کی اندر وہی تھوڑا پر آہستہ آہستہ جم کر خون کی نالیوں کو کھرد رہا، تجھ، غیر پلکدار اور غیر صحیت مند بنا دیتا ہے اور اس طرح جب دل کی شریانیں کو لیسٹرول کے سلسل جماؤ کے عمل سے 60 فیصدی سے زیادہ تک ہو جاتی ہیں تو یعنی میں دل کے اوپر در دھوسوں ہونے لگتا ہے نیز چلنے پر درد کے بڑھ جانے کے علاوہ سانس بھی پھونٹے لگتا ہے کہ کو لیسٹرول کی معرفت تک شدہ نالیاں جن میں کہ چک کم ہو جکی ہوتی ہے، تیز چلنے اور دوڑنے پر دل کے پتوں کو زائد آسیجن مہیا کرنے میں ناکام ہو جاتی ہیں اور اس طرح ہارت ایک کا پیشہ خیس بن کر رہ جاتی ہیں اور مزید آگے چل کر جو نبی کوئی خون کا تودہ آ کر دل کی نالی میں انکا آنماقانا سیندھ میں خخت در دھوسوں ہوا جو کہ بائیں بازو کو یادوں بازوں یا گردن کی طرف رکھتا ہے ماتھے پر پیسے آتے ہیں، یعنی کہ ہارت ایک نمودار ہو جاتا ہے اور جتنی دل کی نالی ہجتے ہوئے خون سے متاثر ہوگی۔ اتنا ہی شدید دل کا دورہ پڑے گا تو ایسے میں لگ بھگ 50 فیصد لوگ فوراً ایسا

چوبیں گھنٹے کے اندر اندر اگر نہ ہے، ہی اعلیٰ علاج نے کچھ فائدی لوگ بچانے لیے جائیں لقا جل بن جاتے ہیں، کو لیسٹرول کے بارے باب میں یہ سب کچھ لکھنا اس لیے ضروری پڑ رہا ہے کہ قارئین کو یہ کہتے ہیں نہیں کہ اسکوں کہ ہارت ایک اور دل کی بیماری کی ایک بڑی وجہ خون میں بڑھا ہوا کو لیسٹرول ہی ہے۔ لہذا منطقی طور پر اگر ہم کسی طرح خون میں کو لیسٹرول کی شرح 200 سے بڑھنے تک اور وہ غذا کھائیں کہ جس سے خون میں کو لیسٹرول بڑھنے نہ پائے یا ضروری ادویات کا استعمال کریں اور ساتھ ساتھ یہ جو اندر وہی کو لیسٹرول جگہ کی معرفت اندر ہی اندر پیدا ہوتا ہے اس سے بھی کامیابی سے پنچ سیکنڈ ہے اسکے بعد ایک سے متعلق اشخاص کو کافی حد تک حفاظت کر سکتے ہیں اور ہاں یاد آیا کہ چھا ایک لوگوں میں خاندانی طور پر یعنی پیدائش سے ہی کو لیسٹرول کی شرح زیادہ ہوتی ہے اور ایسے لوگوں میں مگر کے سب افراد کے خون میں کو لیسٹرول کی شرح یکساں طور پر زیادہ ہوتی ہے۔ ایسے خاندانوں کو دل کے دورہ کا خطرہ بھی لازمی طور پر زیادہ ہوتا ہے کو لیسٹرول سے متعلق مضمون میں کو لیسٹرول کے بڑھ جانے کے طریق کار کایا یہ جو تفصیلی تذکرہ کیا ہے تو یہ اس لیے کہ اگر ہم کسی طرح خون میں کو لیسٹرول کی یلغار پر فتح پا سکیں تو سمجھ لیں کہ ہارت ایک پر کافی حد تک فتح پاں۔ کیونکہ انجام کا ردیل کی نالیوں کے سکنے اور انہیں کمل طور پر بلاک کرنے کے عمل میں یہ کو لیسٹرول ہی ایک بڑی وجہ ہے۔

تو مندرجہ بالا مقصد کو پورا کرنے کے لیے خون میں کو لیسٹرول کی وجوہات کو دور کرنا ہو گا 80% فیصد کو لیسٹرول جو ہمارے خون میں گھومتا رہتا ہے وہ ہماری روزمرہ کی خوارک کی معرفت دل کی شریانوں تک پہنچتا ہے، تو جن اشیاء میں کو لیسٹرول زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے وہ بتدریج یہ ہیں۔ گھی، مکھن، اٹھا، کریم، چکنائی دار اور تکی ہوئی چیزیں، گوشت، خاص کراٹھے کی زروری، پوری، کچوری، حلوا، ریزوی، کھیر، سوس، کویا اور غیرہ تو دل کی بیماری سے بچ رہنے کے لیے ان اشیاء کا استعمال ہماری روزمرہ کی خوارک میں کم سے کم ہونا چاہیے اور اگر دل کی بیماری شروع ہو جگی ہے تو مندرجہ بالا کھانے کی اشیاء کا استعمال کمل طور پر قطعی بند ہو جانا چاہیے، آگے چل کر آپ پڑھیں گے کہ دل کی بیماری کی روک تھام کے لیے ہمارے پاس کچھ اسکی تدبیریں ہیں جن کو ذہن نشین کر کے اور انہیں روزمرہ کے عمل میں لا کر ہارت ایک سے نجات پائی جا سکتی ہے تو سمجھی اس کتاب کے لکھنے کا مقصد ہے۔

ہوئے خون میں واتھی جاتی چھاتے ہوئے دل کی خون کی تالیوں کو متورم کرتے ہوئے ان میں چربی (Atheroma) کی حصیں بچاتے ہوئے نصرف دل کی تالیوں کو تک کر کے دل کو آسیجن کی سپلائی میں مغل ہوتے ہیں بلکہ اس سے بھی آگے دل کے پھوٹوں پر بھی برآ راست اپنی زہر چبڑک کر دودھاری تکوار کی ٹھل انتخیار کرتے ہوئے دل کے پھوٹوں کو مفلونج کر کے ہارت ایک لانے کا پاٹھ بنتے ہیں۔ تو اپے میں ہمیں ایک تو بڑے کولیسٹروں کو نارمل سٹھ پر لائے رکھنا ہے اور دوسرا اس کے اسی قماش کے ساتھی فری ریڈ یکل کو بھی خون میں نمودار ہو کر دل کی تالیوں کو جس نہیں کرنے سے روکتا ہے جس کے متعلق ہرید جانکاری کے لیے اس کتاب کا "خوارکی بدھنی" پارے مضبوط پڑھ کر مستقیم ہوں۔

ہرجم کی بزریاں، پھل فروٹ اور غلہ جات لینی کر آتا، والیں، مٹڑ، کمپی، جو، با جزہ، چاول، ڈبل روٹی، سویا ہین اور سورج کمپی کا تسلی ان سب میں کولیسٹروں مقابیت اہبہ کم ہوتا ہے، جیسا کہ میں نے اوپر لکھا ہے کہ دودھ اور دودھ سے اپنی اشیاء اٹھا، گوشت اور دگر چکنائی سے بھر پور اشیاء میں کولیسٹروں زیادہ ہوتا ہے، اس سلسلہ میں اسی کتاب میں چارٹوں اور نقشوں کے ذریعے بھی کولیسٹروں کے بارے میں ہریدروضاحت کی گئی ہے۔ جس سے کہ قارئین کو کمل رہنمائی مل سکے گی کہ خون میں کولیسٹروں کو نارمل ریچ میں رکھنے کے لیے ہمیں کیا کھانا چاہیے اور کیا نہیں کھانا چاہیے۔ یہاں تک کہ دماغی یو جھا اور ہنپتی نکش سے بھی اندر ہری کولیسٹروں اپنے آپ اونچی سٹل پر آ جاتا ہے لہذا ہنپتی سکون بھی کولیسٹروں کو کم کرنے میں بہت مفید ہے۔

### "Lipid Profile".....

|    |  |
|----|--|
| -1 | ٹوٹ کولیسٹروں 200mg                          |
| -2 | اعج ڈی ایل کولیسٹروں (Good Cholesterol) 40mg |
| -3 | ایل ڈی ایل کولیسٹروں (Bad Cholesterol) 100mg |
| -4 | ٹریگلیسرائیڈز (Triglycerides) 150mg          |

ان سے کم و بیش اعداد دشمنوں کے لیے تشوش کا باعث

### ہارت ایک میں کولیسٹروں کے روں بارے مزید ضروری تشریح:

جیسا کہ کولیسٹروں ہارے اوپر دیے گئے چارت میں Cholesterol LDL کو Bad Cholesterol سے منسوب کیا گیا ہے تو یہ بات ہے بھی فی الواقع کہ یہاں Bad کولیسٹروں ہی ہے جو ہارت ایک کو لانے میں سب سے زیادہ شر اگزیز روں ادا کر رہا ہوتا ہے۔ خصوصی طور پر اس کے مقابلے چھوٹے اور سخت ذرے تو دل کے لیے نہایت ہی ضرر رہا ہوتے ہیں اور اس سے بھی آگے جب اسی Bad کولیسٹروں کے ذرے سے اسی خون میں گھوم پھر رہے کچھ ایک آوارہ ذروں سے بغلیر ہوتے ہیں جنہیں کہ ڈاکٹری زبان میں Free Radicles کہتے ہیں تو ایسے میں جب یہ دلوں دل کے لیے براہمیں سے بھر پور ذرات ایک اور ایک مل کر گیا رہ بنتے

## ذیابطس۔۔۔ ہارت ائیک کی ماں

دل کی بیماری اور ہارت ائیک کو دعوت دینے کے لیے شوگر کی بیماری اتنا ہم مقام رکھتی ہے کہ اگر اسے ہارت ائیک کا پیش خیز کہا جائے تو بے جان ہو گا، بچھلے تسلیم چالیس برسوں سے جب سے ہمارے موجودہ سماج میں رہن اکھن اور کھان پان میں بیماری تبدیلیاں ہوئی ہیں اس سے نہ صرف ہارت ائیک اور بلڈ پریشر جیسی بیماریوں میں اضافہ ہوا ہے بلکہ اس سے بھی زیادہ شوگر کی بیماری کی شرح میں بھی بذریعہ اضافہ ہوا ہے۔ ہمارے ملک میں شوگر کے مریضوں کی تعداد لگ بھگ، فیصلی سے کیا کم ہو گی تو اس حساب سے شوگر کے مریضوں کی تعداد کروڑوں تک جا پہنچتی ہے اور اس کا سیدھا مطلب یہ ہوا کہ اسی تناسب سے ہارت ائیک کے کیسوں میں بھی اضافہ ہو رہا ہے، شوگر کے مریض زیادہ تر ہارت ائیک کی وجہ سے ہی لفڑی جل بختے ہیں۔

تمام دنیا میں جو سات بڑی بیماریاں ہیں وہ یہ ہیں، (1) ہارت ائیک (2) کینسر (3) تپ دق (4) بلڈ پریشر (5) ملیریا (6) ایمیز (7) شوگر اور اگر شوگر کی بیماری کو سب بیماریوں کی ماں کہیں تو بے جان ہو گا کہ شوگر کی بیماری تمام مہلک بیماریوں کو دعوت دیتی ہے۔ ہمارے موجودہ سماج میں یہ جو ہر وقت کھاتے رہنے کا رواج چل پڑا ہے، ہم دن بھر کئی کئی گلاں شربت سوٹا اور دیگر مشروبات ڈکار جاتے ہیں علاوہ اس کے یہ جو ہم بار بار کھاتے رہتے ہیں تو ایسے میں ایک ٹھنڈ دن بھر میں نہ جانے کتنی چینی لگل جاتا ہے۔ چینی کو اگر سفیدز ہر چینی کے (White Pioson) کہا جائے تو غلط نہ ہو گا۔ تو ایسے میں شوگر کی بیماری کا لاحق ہو جانا کوئی غیر اغلب نہیں ایک متوسط گھر میں ایک دن میں نہ جانے کتنی شوگر صرف ہو جاتی ہے، آئے مہماں کو زبردستی مشٹا اگر میں کے لیے مجبو

کیا جاتا ہے جو کہ ہلا خوشگر کی بیماری کو بلا وادی نہیں کا باعث ہتا ہے، ایک بار اگر کسی کو شوگر کی بیماری چھٹ جائے تو نسل پوتوں دو ہوتیں تک بھی جاتی ہے یعنی کہ پیدائشی بیماری کی مشکل اختیار کرتی ہے اور اس طرح دل کی بیماری کے پھیلاؤ کا باعث بھی ہے ماں کے پیٹ میں بچ ہونے کے دوران اسے کئی ایک بیماریوں یا داؤؤں کے استعمال کی وجہ سے بھی یہ بیماری پیدائشی روپ اختیار کرتی ہے تو ایسے بچوں اور نوجوانوں کو جب شوگر کا روگ ہوتا ہے تو وہ اتنا شدید رخ اختیار کرتا ہے کہ مشکل سے ایسے نوجوان بچوں تکیں برس پار کرتے ہیں اور جوانی ہی میں پھر پھل کر ختم ہو جاتے ہیں، چونکہ بھی تک شوگر کی بیماری کا کوئی داگی علاج مل نہیں پایا لہذا عارضی آگے اولاد کو بھی لازمی طور پر یہ بیماری منتقل ہو گی۔ دوسری طرف پچھاں برس کے بعد شوگر کی بیماری کافی لوگوں کو کم دبیش ہو جاتی ہے، لہذا چالیس برس کی عمر کے بعد جیون دوسروں کے لیے وقف کر دینا چاہیے نہ کہ خود کے لیے کہ اس عمر کے بعد کم کمانے سے ہی ہارت ائیک سے اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکتے ہیں، وقاوف قائم پیشab ثیسٹ کرواتے رہنا چاہیے۔ شوگر کی بیماری سے وزن بڑھنے لگتا ہے اور ہلا خرموٹا اور ہارت ائیک لانے کا باعث بھی ہے وزن نہیں بڑھنا چاہیے کھانا متابلتا کم کھانا چاہیے اور ہر حال میں متوازن ہونا چاہیے متوازن غذا کے کہتے ہیں اس کا ذکر تفصیل سے آگے چل کر کریں گے۔ شوگر کے مریض کو ہر چیز، فروٹ اور سلا د کا استعمال یا افراط کرنا چاہیے۔ شوگر کی بیماری کو بڑھا دادی نے کے لیے دماغی بوجہ بھی ایک اہم رول ادا کرتا ہے اس لیے شوگر کے مریض کو ہارت ائیک سے بچ رہنے کے لیے ہر وقت پر سکون رہنا اور بھی ضروری ہے بیہاں تک کہ اگر شوگر کے مریض کو ایک فیصلہ شوگر ہے اور اس حالت میں اگر اسے کوئی بڑی خبر سن دی جائے تو محض اس خبر سے ہی اس کی شوگر چار فیصلہ تک بھی سکتی ہے۔

پیشab کے علاوہ بلڈ شوگر بھی گاہے بگاہے ہے ٹھیسٹ کرواتے رہنا چاہیے۔ جو کہ ایک ناول ٹھنڈ کی 140 اور 140 کے رینچ میں ہوتی چاہیے۔ کئی لوگوں کے پیشab میں تو شوگر یہ کرتی رہتی ہے لیکن خون میں ناول ٹھنڈ کی 140 اور 140 کے درمیان ہوتی ہے ایسے لوگوں کو پیشab کی شوگر سے

### وہ خوردنی اشیا جو شوگر کے مریض بخوبی لے سکتے ہیں:

گیجوں، سبزی، جو اور جوار کا آٹا نیز چاول، دہنی، دودھ، نیز، ہر چم کی دالیں اور بیچ غلادہ اس کے موکب پھلی اخروٹ، بادام، نیز اگر مریض شاکا ہماری نہیں ہے تو اغذی، پھلی اور مرغ کا گوشت بھی فائدہ مند ہے۔

### وہ پھل فروٹ جو شوگر کے مریض لے سکتے ہیں:

مناسب غذا کے اصول کے ملنٹری سب، سکرٹری، سکری، پیٹا، خربوزہ، تربوز، جامن، لوکات اور گیوگو شوہر وغیرہ پھل اور ہر چم کی بزریاں ایسے مریض کے لیے لازمی ہیں۔

### شوگر کو کنٹرول رکھنے کے لیے کچھ جدید طریقے:

شوگر کے مریضوں کے لیے یہ خبر کتنی دل خوش کن اور حوصلہ فراہم ہے کہ اب ایک ایسا آر ایگی ایجاد ہو چکا ہے اور جلد ہی عام ہو جائے گا جو اگر مریض کے بازو پر گھڑی کی طرح ہانمہ دیا جائے اور یعنی مریض کی خون کی نالی سے جوڑ دیا جائے تو یہ آر ایگریں کے خون میں شوگر کے اتار چڑھا کا پوتہ دیا جاتا ہے جس کو دیکھ کر مریض اپنی دواں اور نجکشن کو بڑھا گھٹا کر شوگر کو خون میں متوازن کر کے شوگر کی ہماری کی جاہ کاریوں سے بچا رہ سکتا ہے۔

### شوگر روگ سے چھکنا کاراپانے کا سر جیکل طریقہ علاج:

جس طرح گردے یا آنکھ کو آپریشن کے ذریعے تبدیل کر کے مریض کی زندگی کے دھارے بدلتے جا رہے ہیں اسی طرح اب پیٹ میں محدے کے بچھے پڑے اس عضو کو جس کے قفل ہو جانتے سے شوگر کی ہماری ہوتی ہے اور یہے ڈاکٹری میں Pancreas کہتے ہیں۔ موزوں اور ایسے روگیوں میں جنمیں شوگر کی دواں سے افاقہ نہیں ہوتا ان کا انسولین ہاتھے والا یہ عضو آپریشن کے ذریعہ باہر نکال کر اس کی جگہ سخت مدد غصہ کا Pancreas فٹ کر دیا جاتا ہے جس کے

دل کی ہماری لاحق ہو جانے کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔ شوگر کے مریض کو اگر دل کی ہماری سے بچ رہا ہے تو اسے لگا تار دن رات اپنے پیٹشاب کی شوگر کو "نارمل" کر کے رکھنا ہو گا اور بلڈ شوگر کو ہمی نارمل ریٹن میں رکھے رہنے کا جتن کرتے رہنا ہو گا اور مریض کو ڈاکٹر کی رہنمائی کے زیر ہدایت گرفتار میں خود ہی پیٹشاب ثیٹ کرنا چاہیے اور یہاں تک کہ بلڈ شوگر ثیٹ کرنے کے لیے بھی اب ایسا ایک گرفتار یا آلمہ ایجاد ہو چکا ہے کہ تھوڑی ٹریننگ کے بعد ہم خود ہی اپنا خون ثیٹ کر سکتے ہیں تاکہ شوگر کا پوتہ لگانے کے لیے ہر وقت ڈاکٹروں کے بیچے نہ دوڑنا پڑے، اگر ڈاکٹر کے پاس کوئی بھی دل کی ہماری یا ہارت ایگیک کا کیس آئے تو فوری طور پر ڈاکٹر کے لیے یہ لازم ہوتا ہے کہ وہ ایسے مریض کا فوراً پیٹشاب اور خون ثیٹ کرے۔ کمی ہمارا ہر جسمی کے طور پر شوگر کے مریض کو بیہوٹی کی حالت میں ہسپتال لایا جاتا ہے تو ایسے میں اس کا دل اور بلڈ شوگر فوری طور پر دونوں ثیٹ کر کے جلد از جلد نتیجہ پر پہنچنا نہایت ہی ضروری ہے جن جاتا ہے تاکہ جسمی زندگی کو چھپا جاسکے۔ تو ظاہر ہوا کہ شوگر کی ہماری ایک اہم مرض ہے اور اگر اس کے ذریعہ ہارت ایگ سے بچ رہتا ہے تو گز چھٹی والی اشیاء سے مکمل پر بچ رہا اور لگا تار شوگر کو کنٹرول میں رکھنا ہو گا۔

آخر میں دیا بیطس کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے خصوصی طور پر خوراک سے متعلق کچھ مزید جائز کاری دینے کی ضرورت ہے سب سے اول شوگر کے مریض کو اپنا روزمرہ کا کھانا حساب سے بانٹ کر تھوڑا تھوڑا کر کے دن رات کم از کم چار قلعوں میں تقسیم کر کے کھانا چاہیے تاکہ ایک دم پیٹ بھر کر کھانے سے خون میں شوگر زیادہ تجماً و نہ کر جائے اسے انگلش میں Split-Meals کہتے ہیں۔ ایسا کرنا شوگر کے مریضوں کے لیے شوگر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے ایک آسان اور فائدہ مند طریقہ ہے۔

### وہ خوردنی اشیا جن کی شوگر کے مریضوں کو مناہی ہیں:

چینی، گز، شکر، شہد، مٹھائیاں، آنکس کریم، چاکلیٹ، سکھور، انگور، شکر قندی، سوڈا اور اٹر اور شربت وغیرہ۔

ذریعے خون میں اس کی ربوت کے محال ہو جانے سے متعلق مریض مستقل طور پر دیا بیٹھ سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔

اس بات کو ختم کر دینے سے پہلے ایک دچپ اتفاق سے آپ کو آگاہ کیے بغیر نہیں رہ سکتا کہ شوگر کی بیماری اور دل کی بیماری دونوں ایک ہی رفتار سے آگے بڑھ رہی ہیں تو عجب نہ ہو گا کہ دونوں روگوں کی تانی ایک ہی ہو۔ بہر حال شوگر دل کو کنٹرول میں رکھنے سے ہارت ایک کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

## ہارت ایک کے علاج کے سلسلے میں کچھ ضروری اور فوری اقدامات

اس سے پہلے کہ میں آگے چل کر آپ کو دل کی بیماری اور ہارت ایک سے بچنے طور پر بچے رہنے کے لیے اپنی طرف سے ترتیب دیے گئے انقلابی اقدامات سے روشناس کراؤں گزشتہ اور اقان میں لکھے گئے جملہ مفہومیں کی روشنی میں آپ کی سرسری طور پر ہارت ایک سے پہنچ کے لیے فوری اقدام انجام کے بارے میں رہنمائی کرنا چاہتا ہوں۔ جب کسی کے گمراہ دفتر میں کسی کو ہارت ایک ہو جاتا ہے تو ایسے میں فوری طور پر اٹھائے جانے والے اقدام کے بارے میں سچ رہنمائی نہ ہونے کی صورت میں عام طور پر ماحول میں ایک طرح بھگڑڑ بھج جاتی ہے کوئی گل کے ڈاکٹر کو بلا رہا ہے، کوئی اپنے دوست ڈاکٹر کو تو کوئی کسی ایک مشیش ڈاکٹر کو شیلیفون کر رہا ہے، کوئی مریض کو گھیٹ کر کشا یا قبری و میر پر ڈال رہا ہے، تو ان حالات میں بہت سارے دل کے مریض اس بھگڑڑ میں ہپتال چکنچے سے پہلے ہی دم توڑ چکے ہوتے ہیں۔ تو اس ایرجنسی کے وقت ایک اشینڈر طریقہ کا رہتا ہے، جسے بروئے کار لا کر مرض سے با حفاظت پہنچا جاسکتا ہے اس وقت تک جب تک کہ مریض کو سچ ڈاکٹروں کے پر دند کر دیا جائے کہ اس کے آگے ڈاکٹر جائیں اور ان کا کام۔

جیسے ہی کسی شخص کو سینہ میں درد محسوس ہو، گھبراہٹ اور سینے آرہے ہوں اور یہ تک پڑ جائے کہ کہنی یہ ہارت ایک نہ ہو، اگرچہ اس بات کا فیلمہ کرنا ڈاکٹروں کا کام ہے کہ یہ ہارت ایک ہے یا نہیں تو ایسے میں رہنماءصول یہ ہوتا چاہیے کہ اسے ہارت ایک سمجھ کر ہی پہنچا جائے جب تک

کے مفہومی سے فیصلہ ہو جائے کہ یہ ہارت ایجک نہیں تھا۔ بھلے دو تین دن کیوں نہ لگ جائیں، یہاں تک کہ ایسا مسئلہ اکثر اوقات ڈاکٹر کو بھی پیش آتا رہتا ہے اور یہ طے ہو چکا ہے کہ تھک کے دوران علامتوں کو ہارت ایجک سمجھ کر ہی نہجا جائے، تاکہ حقیقتی وقت اور جانیں صالح نہ ہوں اور بعد میں جب فیصلہ ہو جائے کہ یہ کوئی ایجک نہ تھا بلکہ پھلوں کا درد تھا یا سیپھرے کا، یا بد بھضی کا درد تھا، تو خدا کا ٹھرا دا کر کے اس سے اطمینان کے ساتھ نہجا جاسکتا ہے۔ جہاں تک ہو سکے مریض کو شروع میں نہ تایا جائے کہ اسے ہارت ایجک ہوا ہے، کہ خوف اور خطرے کہیں اس کی حالت اور خراب نہ ہو جائے۔ برکش اس کے قوری اقدام کے ساتھ مریض کو حوصلہ دیں، اس کے اندر تھیک ہو جانے کے بارے میں بھروسہ پیدا کریں، اور گرد بھگدڑ اور شور شرابے کے ما حل کو دور دھکنے اور اسے پر سکون نہا کر ڈاکٹروں کو شیر کا وٹ کے اپنے کام میں لگ جانے دیں، وہیں قوری طور پر حالات کے مطابق لوکل ڈاکٹروں کی رہنمائی میں مفہومی سے یہ فیصلہ ہوتا چاہیے کہ متعلقہ مریض کا سارا عمل علاج گمراہی ہوتا چاہیے یا مریض کو ہپتال منتقل کرتا ہے۔ گمراہ علاج کی صورت میں بھلے ہی آسیجن کے سیاہ رسمیت تمام ساز و سامان وہیں کیوں نہ محفوظ رکھے، لیکن سب سے افضل اور بہتر طریقہ ہپتال میں ہی شفث کرتا ہے۔ آپ کو پہلے ہی پڑھ ہوتا چاہیے کہ قوری طور پر ایمرینسی شیلیفون کے کون کون سے نمبر سے دستیاب ہو سکتی ہے اور یہ ایمیر جنسی نمبر ہر وقت گمراہ میں پہلے سے ہی تمیاں طور پر لکھے ہوئے ہونے چاہیں۔ آپ مریض کو کارپا قبری ویلر پر تو شفث کر سکتے ہیں، لیکن سکوڑ یا کشاپر نہیں، گمراہ کی چارپائی سے کارک میں کوئی شفث کرنا نہیں کہا جاسکتا ہے، لیکن چلا کر ہرگز نہیں۔ اس طرح ہپتال کے برآمدے میں چنپنے پر ایمیر جنسی گیٹ کے میں آگے صرف ہپتال کے عملے کو ہی مریض کو سڑپر ڈال کر متعلقہ بستر پر لانا ہو گا اور ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیے کہ مریض ہپتال چنپنے پر لڑکھرا تاہوا برآمدے میں پڑا دھکے کھارہا ہو۔۔۔۔۔ یہ سب تفصیل سے بتانے کا واحد مقصد یہ ہے کہ بھی وہ وقت ہوتا ہے پہلے چھ کھنے کا جبکہ مریض کو کچھ جدید علاج سے مرنے سے پچایا جاسکتا ہے۔ لہذا اسی لیے ان ابتدائی چھ کھننوں کو ڈاکٹری میں (Golden Hours) لیتی کہ ہارت ایجک کے مریض کو مرنے سے پچانے کے سلسلے میں شہری وقت کہتے ہیں اور گمراہ سے ہپتال تک اس دوران آپ شدید نواعیت کے ایجک کی صورت میں مریض کو مصنوعی سانس کا عمل جس کو (Artificial Respiration) کہتے ہیں بطور فرست ایڈ اور دل کی حرکت بند ہو جانے

کی صورت میں دل پر ماش بھی کر سکتے ہیں، جس کو انگریزی میں (Cardiac massage) کہتے ہیں۔ دل کے سلسلہ میں مندرجہ بالا فرست ایڈ کے اقدام کی آپ کو پہلے سے ہی قابل ڈاکٹروں سے ٹریننگ لئی ہو گی اور مریض کے من میں پانی وغیرہ نہ ڈالیں اور نہ ہی اسے سیدھا کھڑا کریں کا یہے میں موت واقع ہو جانے کا خطرہ ہو سکتا ہے کہ مریض تو پہلے ہی پینے میں شر اور صدمہ میں جلا اور بلند پر شر کے گرنے کی ای حالت میں ہوتا ہے اور تا بخود ڈاکٹروں کے ذریعے کوئی ایسے سیدھے اور غلط سلط انجکشن نہ گلوانے چاہیں کہ ایسے میں آپ کی غلطیوں کی وجہ سے مریض کی موت نہ ہوتے ہوئے بھی ہو سکتی ہے۔ ایسے وقت میں مریض کو جوں کا توں چھوڑ دیا جائے بنت غلط علاج کے بعد جہا بہتر ہو گا اور قابل ڈاکٹروں کی رہنمائی میں گمراہ ہپتال میں مستعدی سے ہارت ایجک کا علاج شروع کر دیا جائیے اور نہ تو مریض کے ماحول میں کوئی شور شرایا اور نہ بھیز بھاڑ ہونے دیتا چاہیے اور نہ ہی ڈاکٹروں کے علاج میں خلل اندازی کرنی چاہیے کہ ہتنا آپ ڈاکٹروں پر بھروسہ کریں گے اتنا ہی زیادہ اور جلدی آپ کو شفا ہو گی اور ایسے میں ڈاکٹر کیا علاج کرتے ہیں اس دوران کیا چیز گیاں ہوتی ہیں، اس سب کچھ کا تذکرہ کرنا بالکل غیر ضروری ہے کہ علاج تو ڈاکٹروں کو کرتا ہے، ہمیں نہیں۔ اس دوران مریض جلدی بھی اور دوسرے سے بھی شفایا بھوکلتا ہے، مریض کی حالت دگر گوں بھی ہو سکتی ہے اور وہ مریضی سکتا ہے لہذا اپنی طرف سے سیکی دعا کریں کہ خدا کرے سب تھیک ہوتا جائے اور پاتی سب خدا پر چھوڑ دیں کہ اس کی رضاں میں ہماری رضاہے، اور وہی ہو گا جو مختار خدا ہو گا۔

جب کچھ نہیں کے بعد مریض شفایا بھوکلتا ہے تو پا و جو دشایا بھی کے اور ڈاکٹر کے اوپر اعتماد کے متعلقہ شخص اپنے دل کے بارے میں بہت ہی فکر مندرجہ رہتا ہے اور ایسا کسی حد تک ہے بھی تھیک کہ کئی دن کی جسمانی اور روحی تکشی کے بعد مریض اپنے آپ کو بہت کمزور محosoں کرتا ہے۔ لیکن پھر بھی اسے بھروسہ ہوتا چاہیے کہ ہر اگلا دن اس کے لیے زیادہ صحت اور زیادہ طاقت کا احساس لارہا ہو گا اور رے دن جوتے وہ بیکھپڑہ گئے ہیں اور آگے صحت یا بھوکلے سے بھی زیادہ صحت مندرجہ اس کے سوا گفت کے لیے ہاتھ پھیلائے مختصر ہیں۔ کہ آپ کچھ دونوں کے بعد تک درست ہو کر واہیں کام پر جائیں گے اور صحت مندرجہ خوش باش زندگی بس کر کریں گے۔ ایسا بھروسہ مریض کے ذہن نشین کرنا مریض کے صحت مندرجہ مستقبل کے لیے از حد ضروری ہے۔ اب یہ ایک

اوسع دل کا محنت مند حصہ آگے بڑھ کر اس کو سنبھال لیتا ہے اور ایک ہم ہیں کہ مسلسل غلط کارروائیں کے ذریعہ انجام کاراس بے چارے کو غیر حال کر کے قبر بھیک پہنچا کر دم لیتے ہیں۔ ہارت ایک کے بعد کئی سیر اور کئی اچھیں کو دیکھی اچھیں کو دیکھی اجازت سے یہ صرف ڈاکٹر تھی جانچ کر کے ہتھے گا، لیکن زیادہ تر حالتوں میں انسان کچھ ہی مہینوں کے بعد ناریل زندگی برکرنے کے قابل ہو جاتا ہے، لیکن زندگی بھر جو کنارہ ہتا پڑتا ہے کہ کہنی اندر ہی اندر دوبارہ لا اونہ پھوٹ پڑے اس لیے کچھ کی کے ساتھ ساتھ ان تمام وجہات کو پرے دھکیل کر رکھنا ہو گا کہ وہی وجہات دوبارہ ہارت ایک کا باعث بن سکتی ہیں۔ ہارت ایک کے بعد مکمل طور پر ناریل ہونے میں لگ بھگ زیادہ سے زیادہ چھ مہینے لگ جاتے ہیں۔ یہ جو ہارت ایک کے بعد کمزوری محسوس ہوتی ہے یہ اتنی دل کی کارکردگی کی وجہ سے نہیں بلکہ جسم کے پٹھے کا تار لیٹے لیئے ڈھیلے پڑ جانے کی وجہ سے اپنی طاقت گھٹا بیٹھتے ہیں، تو ایسے میں بھی وجہ ہے کہ ڈاکٹر آپ کو آہستہ آہستہ درجہ بدرجہ سیر اور ورزش کرنے کی ہدایت دیتا ہے اور اس پر کچھ ہی مہینوں کے بعد آپ کے جسمانی پٹھے پہلے کی حالت پر آ جاتے ہیں اور آپ ایک بار پھر پہلے سے بھی کہنی زیادہ چاق و چوبند ہو جاتے ہیں اور اس طرح ایک کے بعد ناریل زندگی برکر سکتے ہیں۔ او سط درجہ کا ایک ہو جانے کے بعد آدمی 3 میہینے مکمل آرام کے بعد کام پر جا سکتا ہے، لیکن ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق اگر ہارت ایک کے بعد بھی بینے میں دل کے اوپر درد رہتا ہے جو کہ ہو سکتا ہے آپ کا وہم ہو جس کے لیے بھروسہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دل کی ریکسٹنگ ہو جانے کی وجہ سے یہ دل کا ہی درد ہو جسے انجانہ کہتے ہیں تو ایسے میں موجود علاج تو یہ ہے کہ باہی پاس آپریشن کرایا جائے لیکن ہم جو یہ پراجیکٹ آگے جعل کرتا نہ جائے اور جس مقصد کے لیے یہ کتاب لکھی جا رہی ہے تو اس پر عمل کرنے سے باہی پاس آپریشن کی ضرورت بہت کم ہو جاتی ہے۔



مسلم اور طے شدہ امر ہے کہ مساواۓ اس کے کہ بہت ہی شدید دل کا دورہ پڑا ہو جس حالت میں قع جانے کی صورت میں مریض بعد میں بھی اپاچ اور ناکارہ سا ہو کر رہ جاتا ہے۔ لیکن کافی کیسوں میں ہارت ایک کے بعد کچھ ہی مہینوں میں آدمی بالکل پہلے سے بھی بہتر حالات میں آ جاتا ہے اور یہاں تک کہ فوجی نقطہ نگاہ سے وہ زمرہ ایک کا محنت مند گردانا جا سکتا ہے اس لیے اگر آپ ایک کے بعد پر ہیز اور رہنمائی لے رہے ہیں جو کہ آگے جعل کر اس کتاب میں تفصیل سے بتائیں گے۔ تو ایسے میں تشویش کی کوئی وجہ نہ رہ جاتی چاہیے اور ذہن میں سے پھر ہارت ایک ہو جانے کا خدشہ نیست و نابود کر دینا چاہیے۔ ڈر اور خدشہ کے علاوہ جو جذبے نقصان دے سکتے ہیں وہ ہیں غصہ، تلگ کلامی، نفرت، حسد اور بعض ایسے میں آگے جعل کر ہارت ایک سے پختے کے لیے بیمار و محبت، رواداری، خشندا مزاج اور حسن سلوک اپنے دل و جگہ میں سونے کی مسلسل پر یکلش کرتے رہتا چاہیے۔ ایسا سوچنا درست نہیں کہ میں تو بھلا چکا تھا مجھے ہارت ایک کیوں ہوا ہے۔ لیکن یہ کوئی حیران کن بات نہیں کیونکہ کسی بھی وجہ سے دل کی خون کی نالیوں میں زنگ سالنے لگتا ہے، جس کی کئی وجہات ابھی سائنس کو معلوم ہیں اور کئی وجہات ابھی معلوم نہیں ہیں، جیسے کسی لوہے کے پاپ کے اندر زنگ کی جہیں بن رہی ہوتی ہیں۔ اسی طرح دل کی شریاتوں میں خون جم جانے سے یا جسم کے کسی دوسرے حصے سے خون کا تودہ آ کر دل کی نالی میں رک جانے سے ہارت ایک ہو جاتا ہے اور دل کا مختلق حصہ خون کی سپلائی کٹ جانے سے آسی جہیں سے محروم ہو کر خلا پیلا ہو کر کام کے قابل نہیں رہتا، لیکن پھر بھی ایک اچھے پڑوی کی طرح اردو گروکی شریاتیں اپنی فراخ ولی دکھاتے ہوئے کافی ایریا اپنی طرف سے سیر آب کر دیتی ہیں، لہذا بھتنا بڑا اول کا حصہ ناکارہ ہو گا اسے اتنا ہی بڑا ایک کہیں گے اور اتنا ہی زیادہ بعد میں دائی تقصی رہ جائے گا اور اس طرح اس کا چلانا پھرنا مدد و دہو جائے گا۔ برکس اس کے جتنا ہی کم ایریا نقصان پذیر ہو گا اتنا ہی بعد میں کم دا اگی اڑھ ہو گا۔ کسی بار ہارت ایک ہو جاتا ہے اور لوگ اس کی علامتوں کو بھی ہی نہیں پاتے ایسے میں وہ دھوکے میں مارے جا سکتے ہیں، لہذا جzel نالج کے طور پر دل کی موٹی موٹی علاقوں میں معلوم ہوئی چاہیں کہ ہارت ایک ہو جانے کی صورت میں پہلے چشم دید گواہ تو آپ خود ہی ہوتے دل جسم کا ایک بہت عی مضبوط اور تو انہا عضو ہے اور اگر اس کا کچھ حصہ مختلقہ نالی کے بندہ ہو جانے سے مر جاتا ہے تو حقی

ایک کے بعد عذال، ناکارہ، بے کار ار پاچ سا ہو گرہ جائے گا، زیادہ تر حالات میں ہارت ایک کے بعد مریض ایک عام محنت منداشان کی طرح نازل زندگی گزار سکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ تمام احتیاطی تدابیر اختیار کیے رکھے جن کا میں پہچھے ذکر کر چکا ہوں اور آگے چل کر جزیہ تفصیل سے وضاحت کروں گافی الحال اور پر کے سوالات کا مختصر جواب یہ ہے کہ ہارت ایک سے شفایاب مریض کو وہم اور خوف و خطر کو اپنے پاس لے سکتے ہیں جسکے دینا چاہیے۔ رات ہجی بھر کر سوتا چاہیے اور دوپہر کو بھی چھوڑے و قد کے لیے بستر پر دراز ہوتا لازمی ہے۔ سکریٹ، شراب، اٹھا، میٹ، مکھن اور چکنائی دار چیزوں کا استعمال سکر بنڈ کر دینا چاہیے اور اس کے عوض سلاو، ہر طرح کی بزریاں اور پھل فروٹ کا بالفراط استعمال کرنا چاہیے، جہاں تک یہ کا حل ہے چند ہفتوں کے بعد آرام دہ طریقہ سے اسے نجماں وال کے لیے ہرگز نقصان دہ نہیں ہے۔

ایسی حالات میں ہارت ایک سے شفایاب مریض کے ذہن میں جو سوال اٹھتے ہیں ان کے جواب دینے بھی مریض کی رہنمائی کے لیے ازبض ضروری ہیں، جیسے کہ سکریٹ، شراب اور دمگر نشیات کے بارے میں سیکھا جواب ہے کہ اب جبکہ ایک کے بعد آپ کوئی زندگی تعیب ہوئی ہے تو ایسے میں سکریٹ شراب وغیرہ دوبارہ شروع کرنے کی کوئی محابا کش نہیں ہے اور کہ قدرت جب آپ پر اتنی مہربان ہوئی ہے تو آپ کو بھی سکریٹ، شراب جو آپ کو اتنے محبوب تھے ان کی قربانی دیتی ہوگی، نیز یہ سوال کہ مجھے مرفن غذاوں کی اجازت ہے تو جواب یہ ہے کہ بالکل نہیں کہ مرفن غذا میں ہی تو ہارت ایک کا اصل سبب ہیں اور انہیں دوبارہ شروع کر کے دوسرا ہے ہارت ایک کا خطرہ مول نہیں لے سکتے۔ میرا وزن بہت کم ہو گیا ہے، کیا میں وزن بڑھا سکتا ہوں تو جواب ہے کہ جتنا بدن چھر ریا ہو گا اتنا ہی دل کے لیے قابل قول ہو گا، صرف کم وزن والا شخص ہی چھر جانا اور چست ہوتا ہے، اس کتاب میں ایک چارٹ بھی مہیا کیا گیا ہے۔ جس میں درج ہے کہ کتنی عمر والے اور کتنی اونچائی والے شخص کا لکھا وزن ہوتا چاہیے۔ جو کہ ایک اوسط شخص کا ۵۵ کلو ہوتا ہے لہذا اس کی متناسب سے ہی وزن کو برقرار کر کر ہارت ایک سے پچھرہ کئے ہیں، یہ سوال کا گے چل کر مجھے دوبارہ چلنے پر سینے میں درد ہو گا کہ نہیں ہو گا تو مندرجہ بالا جملہ تدبیر اختیار کرنے سے امید ہے کہ دوبارہ سینے میں درد نہ ہو گا اور اگر باوجود پریزیز کے مسلسل درود کا سلسہ جاری رہے تو دل

## ہارت ایک کے مابعد اثرات۔۔۔ اور ان کے متعلق ضروری معلومات اور ہدایات

ہارت ایک ہوجانے کے بعد جب مریض محنت یا بہوجاتا ہے تو چونکہ اس کا ایک طرح کی تی زندگی ہوتی ہے چنانچہ ایسے میں اس کے جیون کی دھارا ہی بدل جاتی ہے اور ایک کے دوران سکریٹ، شراب، اٹھا، میٹ اور فکر افکار چھوڑ کر کے بعد وہ شخص وہ نہیں رہتا جو پہلے تھا اور بقول مجاز لکھوٹی اپنے آپ کو یوں محسوس کرتا ہے کہ ”جیسے چاند محل کے لکھا ہوئے خانے سے“ تو ایسے میں قدرتی بات ہے کہ ایسے مریض کے دل میں اپنے مستقبل کے بارے میں طرح طرح کے سوالات اٹھتے ہیں کہ کیا میں پہلے کی طرح محنت مند ہو جاؤں گا؟ کیا میری عمر تو کم نہیں ہو جائے گی؟ کیا مجھے دوبارہ ہارت ایک تو نہیں ہو گا؟ کیا چلنے پر میرے سینے میں درد اور سائنس تو نہیں پھولے گی؟ کیا مجھے اپنا وزن کم کرنا ہے یا یا بڑھانا ہے؟ کیا مجھے سکریٹ و شراب جو میں برسوں سے استعمال کر رہا تھا انہیں جاری رکھ سکتا ہوں یا یک مرچ چوڑنے ہو گے؟ کیا سکریٹ و شراب خوارک سے میں دوبارہ پیار تو نہیں پڑ جاؤں گا؟ کیا میں نازل خوارک لے سکتا ہوں؟ اور اگر چوڑنے سے میں دوبارہ پیار تو نہیں پڑ جاؤں گا؟ کیا میں نازل خوارک لے سکتا ہوں؟ کیا میں سمجھی، پھلی، اغا، گوشت جو مجھے اتنے محبوب رہے ہیں اب آگے چل کر استعمال کر سکوں گا؟ کیا مجھے ہورت کے پاس جانے سے کوئی نقصان تو نہ ہو گا؟ وغیرہ وغیرہ تو ایسے میں ان سب سوالات کا مختصر جواب دیکھا ایک تازہ تازہ دل کے ایک سے شفایاب ہوئے مریض کے دوسرو سے دور کرنا چاہتا ہوں۔

شرطیکہ ہارت ایک بہت ہی سمجھ ریٹنی کر شدید ترمیت کا نہ ہو، جس صورت میں مریض

کا آپ یعنی تجویر کیا جاسکتا ہے جو کہ ایک بندھم کا بھی ہوتا ہے، جس میں کہ چھاتی کو جیچ انہیں جاتا ہے اور دوسرا کھلے حرم کا ہوتا ہے۔ جس میں سرجری کے ذریعے مریض کا سینہ چاک کر کے باقی پاس آپ یعنی کیا جاتا ہے اور اس کتاب کا واحد مقصد جیسا کہ میں پہلے بھی ذکر کر چکا ہوں، ایسے اقدام سے روشناس کرتا ہے کہ باقی پاس سرجری کی ضرورت ہی نہ ہے اور مریض ضروری رہنمائی لے کر واگی طور پر بھلا چکا ہو جائے، کیا میں پہلے جیسا کام کر سکوں گا۔ ہاں کیوں نہیں، لیکن ڈاکٹر کی رہنمائی اور ہدایت کے مطابق، مختصر یہ کہ اپنے بھلے ہارت ایک کو ڈن نشین رکھتے ہوئے بھی ہم کامیابی سے اپنا ماضی بھلا کتے ہیں۔

ہارت ایک سے بچ رہنے کے لیے علاوہ صح شام یہ رکے روزمرہ کی باتیں جو کہ ہمیں ایک سے کوئوں دور رکھنے کی ہیں وہ ہیں با قاعدگی سے سائیکل چلانا اور تالاب یا دریا میں تیرنا نہیں اگر درمیانی درجہ کی رفتار سے صح شام سائیکل چلایا جائے تو یہ عمل دل اور بیچہرے کی خون کی ہالوں کو سخت مسخر کر کر قلب کو تقویت پہنچاتا ہے، دل کی بیماری کو روکنے کے لیے سائیکل چلانا اتنا مفید ہے کہ جو لوگ باہر سڑک پر سائیکل چلانے میں شرم کوئی کرتے ہیں ان کے لیے ایک سائکن حرم کی سائیکل بھی ایجاد ہوئی ہے جسے گھر میں ایک ہی جگہ پر کھڑی کر کے اس پر چڑھ کر پاؤں پیڈل پر رکھ کر درمیانی رفتار سے چلایا جاتا ہے، وہ تمام افراد، جنہیں ورزش کرنے کے لیے کہا جاتا ہے اپنی کھلات کے لیے اسی سائیکل گھروں میں رکھ سکتے ہیں، جن کے ذریعے بغیر دوڑ دھوپ کے مناسب ورزش کر کے اپنے دل کو تو اتنا رکھ سکتے ہیں، ایسے سائیکل مارکیٹ میں با آسانی دستیاب ہیں۔

با قاعدگی سے سائیکل چلانے کے علاوہ دل کی بیماری سے بچ رہنے کے لیے تیراکی بھی ایک تہائی مفید کسرت ہے بلکہ یوں کہیجے کہ تیراکی کو سائیکل چلانے پر بھی فوکیت حاصل ہے، وہ یوں کہ تیراکی ایک ہمہ کیروزش ہے، جس میں کہ ایک طرح سے ایک ایک اپنے آپ حرکت میں آکر چاق و چور بند ہو جاتا ہے۔ تیرنے سے پٹھے محدود ہوتے ہیں اور نہ تو ورزش کے بر عکس جوڑوں پر بوجھ پڑتا ہے اور نہ ہی ہندوں پر کوئی تاثر آتا ہے، آدی اس طرح پانی میں اپنے آپ ہی یوں آگے بڑھ رہا ہوتا ہے جیسے کہ کوئی پھول کبھی ڈوب رہا ہوا کبھی تیر رہا ہو، انسان تیرتے ہوئے

اور اس کے بعد اپنے آپ کو اتنا خوبصورت ہو سکتا ہے کہ وہ آگے چل کر تیرنے کے بیشترہ نہیں سکتا۔ بلکہ یوں کہیجے کہ ایک تیراک کو تیرنے کا ایک طرح سے نہ ساہو جاتا ہے۔ تیرنے سے انسان اتنا بلاکا چلکا اور پر سکون ہو جاتا ہے کہ بیان سے باہر ہے، کہ ایسے عمل سے دماغ سے بوجھ کوئوں دوڑھت جاتا ہے اور دل کی بیماری قریب تک بھکرنے نہیں پاتی۔



سیر کی طرح خون حرکت میں رہتا ہے اور ایسا عمل دل کو مبینہ کرنے کا باعث بنتا ہے۔ بھک اس کے غیر قانونی سیکس دل کے لیے بہت ہی نقصان دہ ہے کہ ایسے فعل میں علاوہ اس کے کہ صریحاً قانون مخالف ہوتی ہے، اس عمل کو خیر رکھنے کے لیے دل و دماغ پر اس وقت خوف و خطر کے بادل چھائے ہوتے ہیں، روکنے کفرے ہوتے ہیں، دل زور زور سے دھک دھک دھڑک رہا ہوتا ہے اور اس غیر قانونی عمل کو جلد از جملہ پایہ محکمل تک پہنچانے کے لیے رفتار کو تیز اور تیز تر کرنا پڑ رہا ہوتا ہے کہ کہنی پڑتے نہ جائیں، یا راز افشا نہ ہو جائے اور بد ناتم ورسا ہو کر شدہ جائیں۔ تو لا ری ہے کہ ایسے غیر قانونی سیکس کا عمل دل کے لیے نہایت ہی نقصان دہ ہے۔ خواہ اسے دل کی بیماری ہے یا نہیں۔ اس سلسلے میں اگر آپ مجھے دلفنٹوں میں "سند روکو زے میں بند" کرنے کی اجازت دیں تو میں اتنا ہی کہنے پر انتہا کروں گا کہ جائز سیکس دل کے لیے فائدہ مند ہے اور ناجائز سیکس دل کے لیے نقصان دہ ہے۔

سیکس دل و دماغ کے لیے کتنا اچھا ہے اور کتنا بُرًا۔ اس بارے میں مذہب اسلام نے بہت ہی کڑی ہدایات دے رکھی ہیں، سیکس کو کنٹرول اور ضابطہ میں رکھنے کے لیے اپنی بیانات ہی کے علاوہ کسی غیر عورت سے ناجائز سیکس ہے کہ زنا کا نام دیا گیا ہے اسے اسلام میں اتنا عکسیں جرم گرانا کیا ہے، اس کے لیے اتنی کڑی سزا کی گئی ہے کہ زنا کے مجرم کو شریعت کے قانون کے تحت سگار سکھ کیا جاتا ہے، غیر قانونی سیکس اور زنا کاری سے اس تدریجی، قلبی اور سماجی تجدید گیاں ہو جاؤ ہوتی ہیں کہ مختلف شخص کو دل کی بیماری اور ہارت ایجک کا ہو جانا اسکی سکھیں کے دوران میں اغلب ہے لہذا ان ہی قلبی و قتوں سے ہی نوع انسان کو چھکارا دلانے کے لیے اسلام میں سیکس پر اتنی پابندی عائد کی گئی ہے۔ اور دوسری طرف مغربی اور یورپین ممالک میں جہاں کہ سیکس کلے عام ہے اور یہاں تک کہ کلبوں میں رات کو یہاں تک تبدیل کر کے ناچا گاذا اور شر جانے کیا کیا ہوتا ہے، تو یہی وجہ ہے کہ آج مغرب میں دل کی بیماری اور ہارت ایجک کی شرح اتنی بڑھ چکی ہے اور ادویہ ہمارے شرق میں کھلے سیکس کو محبوب سمجھا جاتا ہے کہ کھلے سیکس سے سماجی تجدید گیاں اور آپسی بذاتی دیاں قلبی سکون کو درہ ہم برہم کر دیتی ہیں۔ مہاتما گاندھی نے تو یہاں تک کہا ہے کہ صرف پچھ بیدار کرنے کی غرض سے عی عورت کے پاس جانا چاہیے۔ تو ایسے میں شرق، مغرب اور وسط مشرق کی تمام تہذیبوں کے موجودہ سیکس کے تعلق تحریرات کو مفخر رکھ کر آپ خود ہی بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ

## ہارت ایجک اور مباشرت

ہارت ایجک سے پہلے اور ہارت ایجک کے بعد، جہاں تک سیکس کا تعلق ہے اس بارے میں بہت ہی غلط فہمیاں ہیں جن کو دور کیے بنا دل کے تعلق اس کتاب کا مقصد پورا نہ ہو سکے گا۔ پہلے ہارت ایجک کے بعد کی بات کر لیں۔ چنانچہ اس سلسلہ میں ہارت ایجک کے بعد کم از کم تین میں سیکس سے کھل پر بیز لازمی ہے کہ اس دوران ایک زخم شدہ دل حصول سخت کی طرف روای دوال ہو رہا ہوتا ہے تو ایسے میں خاافت کے طور پر بھلے ہی چھ سینے تک سیکس سے الگ تحلیل رہتا ضروری امر ہے۔ اس عرصہ کے بعد بغیر زیادہ اشتھان میں آئے ضبط، دھیرج اور لتم و نق سے اگر اپنے جیون سماجی کے ساتھ سیکس کا عمل کیا جائے تو کسی اندیشہ کی محکماں بہت کم ہے اور ہاں اگر سیکس کے عمل کے دوران دھڑکن یا سینہ میں درج محسوس ہو تو کچھ منٹ پہلے زبان کے پیچے دل کی گولی رکھ لینے سے سینہ میں وقت یا درج محسوس نہ ہو گا۔ ایک سخت مذہبی شخص کو بھی عورت سے مباشرت پانچ سات دن کے وقفہ سے پہلے نہیں کرنی چاہیے۔ تو دل کے مریض کے لیے اور بھی ضروری ہو جاتا ہے کہ سیکس کے عمل میں بھتا و قفق پر سکے اچھا ہے۔ لیکن چونکہ سیکس انسان کی ایک لازمی ضرورت اور فطری تعریج کا سامان ہے تو اس سے زیادہ پر بیز کرنے سے دل اور دماغ پر ایک غبار سا چھا جاتا ہے۔ سیکس کے عمل کے بعد انسان ہلکا ہلکا اور پر سکون محسوس کرتا ہے تو ایسے میں دل کے مریض کے لیے سیکس سے قطعاً پر بیز اس کے لیے انجام کا نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

عموماً ایک خاص نظریہ سے سیکس دو طرح کا ہوتا ہے ایک جائز سیکس اور دوسری ابا نجاز سیکس۔ اپنی قانونی اہلیہ یا جیون سماجی سے سیکس کرنا یہاں تک کہ میڈیا میکل سائنس کے مطابق دل کو سخت متد اور تو اتار کرنے کے لیے ایک فائدہ مند عمل ہے کہ اس سے دل کی خون کی نالیوں میں سچ و شام

## گھر پیونا چاہتی، وہنی کٹکش اور دماغی بوجھ ہارت ایمک کے مانے ہوئے اسباب

وہ تمام عنصر جوانسی ذہن پر ختنی اثرات ڈال کر دل کو کمزور اور بیمار کر کے انجام کارہارت ایمک کا باعث بنتے ہیں۔ وہ ہیں جھگڑا، نفرت، حسد، خوف، وہنم اور وہنی کٹکش، ہارت ایمک کی وجہات کے بارے میں کتاب لکھتے وقت ان تمام پاؤں کا ذکر نہ کرتے کہنا میں سمجھتا ہوں کہ قارئین کے ساتھ ایک قسم کی نا انسانی ہو گئی کہ آج کل جملہ مالک سے لے کر گمراہ جدھر بھی دیکھیں ایک نایک وہب سے کوئی نہ کوئی جھگڑا کہرا کیا ہوا آپ دیکھ سکتے ہیں، اور یہی وجہ ہے کہ آپسی میل ملاپ اور بیمار و محبت کی بجائے نفرت، شک اور جھگڑے اپنے ختنی بازو پھیلا کر ہم سب کے قلبی سکون کو کافور کر کے دل دماغ میں ایک مسلسل سکون پیدا کیے ہوئے ہیں۔

سب سے پہلے آپسی جھگڑے کو ہی لیجئے۔ دراصل جھگڑا ایک "ختنی"، "کمزوری" ہے لہذا جھگڑا کرنے والا شخص کوئی نہ کوئی سمجھ یا غلط طریقہ ڈھونڈ کر اپنے آپ اور دوسروں کو پریشان کر کے انجام کارول کی بیماری مول لینے کا کارن بن جاتا ہے، دراصل جھگڑا بعض اوقات انسان کو پیدائشی طور پر درشتی ملتا ہے ایسا شخص اپنی فطرت سے مجبور ہو کر جہاں بھی نمودار ہو گا عادتاً مجبور ہو کر کوئی نہ کوئی جھگڑا کہرا کر کے ہی دم لے گا۔ اس کے بر عکس شندے سجاو والا انسان اپنے گھر میں گھر سے باہر، پڑوں میں اور کاروبار میں سب کے ساتھ اچھا سلوک اور میل ملاپ کر کے سب کے دل پر اچھا پر بجاوڑا ڈالے، اپنے آپ اور دوسروں کو ہارت ایمک سے بچا کر جیسی عمر حاصل کرتا ہے، آج کا دور وقتوں تھاوے کر کے (Mental Tension) کہتے ہیں کا گیک ہے اور لگ بجک ہر شخص ایک یا

مغربی طرز زندگی دل کے لیے کتنی سماں و تقصیان دہے ہے۔ اور ہماری مشرقی تہذیب رہن ہے اور سادہ کھانا پینا دل کے لیے کتنا مفید اور سکون بخش ہے۔ سیکس کا سیدھا تعالیٰ نفس سے ہے اور نفس سے بڑا اشیطان اور سوڈی دل کے لیے کوئی ہے جسیں الہادل اور سیکس کے سلسلہ میں ہمیں اسلامی اور مشرقی نظریہ اپنا کر اپنے قلب و جگر کو دل کی بیماریوں سے متراکر کے پر سکون زندگی برقرار نہ کو شک کرتے رہنا چاہیے۔ اس ٹھمن میں شاعر مشرق علامہ اقبال ہمارے لیے تو یہاں تک کہہ گئے ہیں کہ "ہم مشرق کے سکینوں کا دل مغرب میں جاتا ہے۔" مگر ہم ہیں کہ اس مصرے کی پرواہ نہ کرتے ہوئے اندھا ہند مغرب کی تقدیر کے مشرقی تہذیب کے چہرے کو سخ کرتے ہوئے اپنا قلبی سکون جس نہیں کرنے پرستے ہوئے ہیں۔



دوسروں سے انک تاؤ میں جگڑا ہوا ہے بھلے ہی اس کا کارکن گھر بیٹھ کاروباری، تفری یا سماجک ہو یا یوں کہ کسی سے دانس یا غیر دانستہ طور سے کوئی جرم ہو گیا ہو۔ یا قرض کے نیچے دب گیا ہو، لیکن میں سمجھتا ہوں کہ دنامی بوجھ کی سب سے بڑی وجہ گھر بیٹھ رہا ہے، گھر میں میاں بیوی کی کھت پٹت اور تو تو میں میں دل دماغ پر مسلسل بوجھڑاں کرنا جام کارہارت ایک کا باعث بنتی ہے۔ ایک سروے سے بھی پتہ چلا ہے کہ گھر بیٹھنا چاقی دل کی بیماری کی ایک اہم وجہ ہے، میاں بیوی ہی نہیں، بہوساس کا جھڑا، باپ بیٹے کا جھڑا، یہ سب منفی اثرات خصوصی طور پر گھر کے مردوں کو جو کہ گھر کو چلانے میں نہایت ہی اہم روں ادا کر رہے ہوتے ہیں، انجام کار انہیں دل کی بیماری کے کھٹ میں دھکیل کر دم لیتے ہیں اور اس طرح (Home Seeet Home) یعنی کہ گھر جو ایک سورگ ہونا چاہیے، ایک جنم یعنی کہ رُنگ کا نمودہ بن کر رہ جاتا ہے آج ہبہوں کو جلانے کی خبریں عام آرہی ہیں، ایسے جھڑوں کی وجہ سے قل اور خود کشیاں ہو رہی ہیں اور مشکل سے ہی کوئی ایسا بھاگوان دن ہوتا ہو گا جس دن آپسی وجوہات کی بنا پر مارکات اور خود کشی کی وارداتیں نہ ہوتی ہو گی، اور ایسا قدم انسان تبھی اٹھاتا ہے جب اس پر سخت و فتنی تاؤ چھا جاتا ہے تو ایسے میں اگر وہ کچھ کرنیں پڑھتا تو اسے ہارت ایک ہو جانے کا سخت خطرہ لائق ہو جاتا ہے کہ 40 برس کے ارد گرد ہارت ایک کا ایک ۶۱ کارن سخت و فتنی تاؤ ہی ہے روزمرہ کا کام جلدی جلدی اور بے ڈھنکے طریقے سے کرنا۔ بدنتی اور بے ایمانی سے کام کرنا، اپنی حیثیت سے باہر ہو کر خرچ اور وہنے کے کرنا اور بھر انہیں تمہانہ سکتا اپنے ماتحتوں پر بھروسہ کرنا اور ہر وقت انہیں بھک کی نظر سے دیکھنا، جملہ ذمہ داریاں اپنے اوپر ڈال لینا اور اس قلطگی میں جلا رہنا کہ میرے بخیری کام کوئی دوسرا نہیں کر سکتا۔ کامل الوجود ہونا، یا بہت زیادہ کام کرنا اور رات کو بھی آرام سے سونہ پانا، کسی کے ساتھ بھی مذاق میں شامل نہ ہونا، زندگی میں تفریخ اور سرپاٹے کے لیے وقت نہ نکالنا، ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی دوڑ، گھر معاشر، بھرث جیون، لین دین کے وعدوں پر پابند نہ رہنا، یہ سب وجوہات دماغ پر بوجھ بن کر ہارت ایک کا باعث بنتی ہیں۔ پچھلے بچا س برس کے دوران مقابلے کی دوڑ نے اور دس دن دولت اکٹھا کرنے کی لاسانے انک شانتی کی واوی میں لو بھلاج کا بھوچمال لا کر دل کے سکھ اور جنین کو جہا کر کے رکھ دیا ہے، اور اعداد و شمار تاتے ہیں کہ انہی بچا س برس کے دوران ہی ہارت ایک کی وارداتوں میں بھی اضافہ ہوا ہے آخر میں دل کا ایک اور بھی بڑا بھاری دشمن ہے، میری مراد خصہ

سے ہے لہذا اس کا ذکر نہ کرنا بھی تاریخ سے نا انصافی ہو گی، آپ نے نہایت ہو گا کہ خصہ چڑھا ل ہوتا ہے، گھر بیٹھ اور سماجک ماحول اگر ناموافق ہے تو خصہ پر دھان ہوتا ہے، خصہ چڑھا ل ہوتا ہے، گھر بیٹھ اور سماجک ماحول اگر ناموافق ہے تو خصہ پر دھان ہوتا ہے، خصہ کرنے سے دل کی شریائیں سکر نے لگتی ہیں اور لگتا تاب غصلی ہو کر رہنے سے انسان دل کا بیمار ہو کر رہ جاتا ہے۔ انسان خصہ میں آگ بکولہ ہو کر جس آگ میں دوسرے کو جلا ناچاہتا ہے وہ جلے یا نہ جلے گمراں وقت وہ خود یقیناً اس آگ میں جل رہا ہوتا ہے۔

## دل کی بیماری اور ہارت ایک کی نکتہ وار گیارہ وجہات

- 1. ہائی بلند پریشر یعنی کہ بلند پریشر کا لگانا تازیہ زیادہ رہتا۔
- 2. ذیا بیٹس یعنی کہ شوگر کی بیماری، جب کوہ عرصے سے کنٹول سے باہر رہ رہی ہو۔
- 3. مونٹا پا یعنی کہ وزن کا بے تحاشہ بڑھتے جانا خاص کر 80 کلو سے بھی تجاوز کر جانا۔
- 4. سکریٹ، تباکو، بیزی، حق، سگار اور زردہ کا لگانا تار استعمال کرتے رہتا۔
- 5. سمجھی، بخشن اور چکنائی کا روزمرہ کی خواراک میں بکثرت استعمال۔
- 6. دماغی بوجھ، ہاتھی پریشانی اور ہر وقت تکفرات میں ڈوبے رہتا۔
- 7. کولیسٹرول سے بھر پور غذا کا بکثرت استعمال کرنا جیسے کہ اڑا، کریم، اور سمجھی وغیرہ، پیدائشی طور پر خون میں کولیسٹرول کا 200 سے اوپر جا رہا۔
- 8. ہر وقت ایک جگہ پر ڈھیر بن کر میٹھے رہنا اور حرکت کرتا بالکل نہ کرنا۔
- 9. بہت زیادہ وزر دھوپ کرنا اور زرازیری بات پر مشتمل ہو جانا۔
- 10. روزمرہ کی خواراک میں ہر ہم کے پھل، بیزیوں اور نامن کا باقاعدہ استعمال نہ کرنا۔
- 11. نسلی وجہ نیز عمر اور سیکس کی وجہ سے بعض خاندانوں میں پیدائشی طور پر ہارت ایک کی واردا تک نسل درسل چلتی ہیں 40 برس کے بعد کی عمر بھی ہارت ایک کی وجہ بن سکتی ہے، حزیرہ بہ آس سیکس کی وجہ یعنی کہ مردوں کو مورتوں کی نسبت دل کا مرض اور ہارت ایک ہو جانے کے چالیس زیادہ ہوتے ہیں۔

## دل کے درد انجینا سنا (Angina) اور ہارت ایک کی نکتہ وار گیارہ علمتیں

- 1. سینہ کے ہجھ میں درد یا تھوڑا بائیں طرف دل کے اوپر بائیں ہازو کی طرف منتقل ہوتا ہوا۔ یا بعض اوقات سینہ کے ہجھ سے اٹھ کر دونوں ہازو کو جاتا ہوا اور کبھی کھار گروں کی طرف اور پھر وہاں سے جبڑے کی طرف جاتا ہوا۔ شدید یا درمیانی شدت کا درد۔
- 2. بعض اوقات سینہ میں درو کی بجائے متون وزن کا بوجھ محسوس کرنا، اور ساتھ اس کے گھبراہٹ اور سخت بے چینی کا احساس ہوتا۔
- 3. ما تھایا سارا جسم پسند سے شراب اور تر تر ہو جانا اور ساتھ اس کے تمام جسم کا شفشا پڑ جانا اور بعض اوقات جسم کا خیلا، بیٹلا ہو جانا۔
- 4. سخت کمزوری، بے سی، گھبراہٹ، تھکاوٹ اور بے چینی کا احساس ہوتا۔
- 5. کیکم سائس کا پھول جانا، اور اسے سیدھے سائس لینا، چھاتی سے کڑکڑاتی آوازوں کا آنا اور ہوا اور آسیجن کے لیے ترپنا اور کلکھش میں جلا ہوتا۔
- 6. جی ٹھلانا، ٹھلی اور گئے کا آنا۔
- 7. سر کا شدید طور پر چکرنا، اور بعض اوقات بیچوٹ ہو جانا۔
- 8. پہیٹ میں غیر معمولی ہوا کا محسوس کرنا اور پیٹ کے اوپر والے حصے پر درد محسوس کرنا۔
- 9. ذرا سا چلنے پر درد کا بڑھ جانا اور رک جانے پر درد کام ہو جانا۔
- 10. زبان کے نیچے دل کی گولی رکھنے سے درد میں اتفاق ہو جانا۔
- 11. مندرجہ بالا تمام علمات کا کم و بیش ہوتا یا کوئی بھی علمت نہ ہو اور ہارت ایک کا ہو جانا۔



## ہارت ایک کا مر وجہ طریقہ علاج اور اس کے نقص

- 1 دل کی بیماری کا موجودہ طریقہ علاج چونکہ قلبی نویت کا ہوتا ہے اور جبکہ ابھی تک اس بیماری کا کوئی تیر بہدف علاج مل نہیں پایا۔ اس لیے مریض کو عموماً عمر بڑگا تارہ دواؤں کا سہارا لیتا پڑتا ہے۔
- 2 دل کی بیماری کی دواؤں کی قیمت اکثر اوقات مریض کی دسترس سے باہر ہوتی ہے، لہذا یہ قاتلو خرچ مریض کے لیے ہر زید پریشانی کا باعث بنتا ہے۔
- 3 دل کا سر جیکل علاج ہے کہ عام فہم زبان میں بالی پاس آپریشن کہتے ہیں، ایک خوشحال گمراہی کی حیثیت سے بھی باہر ہوتا ہے کہ کل خرچ مٹا کر دو تین لاکروپے تک بچنے جاتا ہے۔
- 4 ماہا کر دل کی بیماری کا ایک حل محلی یا بندسر جری ہے کہ آپریشن کے بعد علاطمیں دور ہو جاتی ہیں لیکن چونکہ اندر جلد دل کی نالیوں میں بیماری کا مسئلہ اور سبب جوں کا توں دھرا پڑا ہوتا ہے لہذا کچھ عرصہ کے بعد دوبارہ اس مرض کی علاطمیں ابھر آنے کا احتمال ہوتا ہے۔
- 5 وہ آپریشن جس میں سینہ چاک کروانا پڑتا ہے، جیسے کہ بالی پاس سر جری یا ایسے بندھا سب کے آپریشنوں میں کہ جن میں دل کی نالیوں کے سچے میں تاریں ڈال کر علاج کیا جاتا ہے، لیکن ایسے میں مریض کے اندر اور باہر سے جو گھس پیٹھ کی جاتی ہے ہے کہ کہتے ہیں، مریض کے لیے کافی تکلیف دہ، ہمچنے اور خطرات سے بھر پور ہوتے ہیں۔

## دل کی بیماری اور ہارت ایک ہو جانے پر گیارہ پر از خطر مشکلات کا سامنا

- 1 انجما کا کی بیماری کا شروع ہو جانا یعنی کہ ٹھوڑا سا پتنے پر یاد ماغ پر بوجھ پڑنے سے سینے میں درد کا شروع ہو جانا اور رک جانے پر درد کا بند ہو جانا۔
- 2 کمل دل کی بیماری کا چھا جانا اور اس کی علاطمیں جیسے کہ سینہ میں درد، پٹنے پر سائنس پھولنا اور گھبرناہٹ وغیرہ۔
- 3 دل کی بیماری کی وجہ سے مقدمہ موت واقع ہو جانا۔
- 4 بیمار دل کی وجہ سے اپاچ، ناکارہ، بے بس اور معدود سا ہو کرہ جانا۔
- 5 اقتصادی طور پر اس کے اور اس کے گھر کی حالت کا بتلا ہو جانا۔
- 6 گھر میں خاندان کے تمام افراد، بھجن کی تعلیم، اور شادی بیانہ سب معاملات کا ختنی طور پر متاثر ہو جانا۔
- 7 روگی کی موت ہو جانے کی صورت میں گھر کی جاہی برپا دی اور انتشار۔
- 8 مریض کے جیتے جی سمجھنے والے خطرے سے باہر ہو گیا ہو پھر بھی ہر وقت دماغی بمحض اپنے پریشانی میں چلا رہتا کہ میں دل کا مریض ہوں۔
- 9 مریض کی تمام امکیں، امیدیں اور پر گرام دھرے کے دھرے رہ جانے۔
- 10 مریض کا عمر مدد حیات کم ہو جانا۔
- 11 آگے دوسرے ہارت ایک کا خطرہ ہر وقت سر پر سوار رہتا۔



- 6۔ ایے آپریشن بعض اوقات فوری طور پر یا بعد میں جچید گول کی وجہ سے جان لیوا بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔
- 7۔ دوبارہ ہارت ایک کا خطرہ عمر بھر کارونا، دواوں کا خرچہ موت کا خدشہ، ترقی میں رکاوٹ، یہ سب نقش قائم رہتے ہیں لہذا یہ سب مسئلے کا کوئی دائیٰ حل نہیں ہے۔

## بغیردوا اور آپریشن

### ہماری طرف سے پیش کردہ انوکھا طریقہ علاج

- 1۔ باقاعدہ بلا نامہ آدھا گھنٹہ سچ اور آدھا گھنٹہ شام کو سیر، باہر کھلی ہوا میں سڑک پر یا باعث ہائچہ اور پارک میں اور ساتھ حواس کے دونوں وقت ہلکی پھسلی ورزش لیکن ڈاکٹر کی مخصوصی کے بعد۔
- 2۔ چوبی، پچھنائی اور سمجھی بھصن کا کم استعمال جو کہ 30 گرام یومیہ سے زیادہ نہ ہو۔
- 3۔ شاکا ہماری بھوجن یعنی کامل طور پر بہزی خوری، جسے انگلش میں "محبیوں میں خوارک" کرتے ہیں۔ مطلب ہر چم کا میٹ اور یہاں تک کہ افٹے کے استعمال کی بھی کمل ممانعت یعنی کر (Diet Style) میں اختلافی تبدیلیاں لانا۔
- 4۔ روزانہ سچ و شام سادگی کا کروھیاں لگانا، جسے انگلش میں میڈی ٹیشن (Meditation) کہتے ہیں، اس چم کی سادھنا کرتے ہوئے احوال کا پراہن ہونا مخت ضروری ہے۔
- 5۔ دماغی بوجھ (Tension) اور پریشانی کا پائل مدارک۔
- 6۔ بڑھے ہوئے وزن میں کمی لانے، ہشوگر کو تاریں کرنے اور بلڈ پریشر کو تردد میں رکھنے کے اقدام۔
- 7۔ تمباک، سگریٹ اور دیگر مشیات کے استعمال کی قطعاً ممانعت
- 8۔ یوگا کی پریکش اور مختلف یوگ آسنون کے ذریعہ ڈاکٹر کے مشورے سے کرت کرنا۔
- 9۔ طرز زندگی کو پاک خیالات، روحانیت اور اونچے چال چلن نیز اعلیٰ آور شوں سے مزین

انجانتا اور ہارت ایجک سے بچے رہنے کی تدابیر

دل کی بیماری اور ہارت ایجک سے بچے رہنے کی تدابیر جن کو انگش میں کہتے ہیں، کوئی جوانی بلکہ لاکپن سے ہی لاگو کر کے رکھنا چاہیے کہ ادائی عہر سے ہی بد پر ہیزی سے دل میں قلبی بیماریوں کی بیاناد کا جال بچھتا شروع ہو جاتا ہے۔

- 1. مناسب اور متوازن خوراک کا استعمال۔
- 2. سگریٹ، ہبما کو، شراب اور نشیات کی مکمل منابی۔
- 3. بسیار خوری سے پر ہیز۔
- 4. جنینی، ہمک اور چکنائی دار چیزوں کا کم سے کم استعمال اور ااغہہ گوشت سے مکمل پر ہیز۔
- 5. دنوں و قسم تج و شام سیر اور کسرت۔
- 6. دماغی بوجھ، ہنپی پریشانی، زیادہ بھاگ دوڑ اور لو بھلاٹ سے بچے رہنا۔
- 7. یوگا کی باقاعدہ پریشانی اور (Yogic Life Style) کو اپنانا۔
- 8. کوئی سڑوں سے بھر پور قذاؤں کے استعمال سے بچ کر رہنا۔
- 9. اپنے جذبات اور سن کو ہوس، نفرت، بغض، کینہ اور بھکوک سے دور رکھنا نیز اعلیٰ کردار کا ملک بن کر پر سکون، مطمئن، یا مقصد اور ہائی مل زندگی بس کرنا۔
- 10. بھلے بچے ہوتے ہوئے بھی باقاعدہ ڈاکٹری معافی کرواتے رہنا اور اس طرح ظاہر ہوئے نقائص کو ابتداء سے ہی ضروری اقدام کے ذریعہ چلا کرنا۔

- کرتا۔ جسے انگش میں (Life Style) میں تبدیلی لانا کہتے ہیں۔
- 10. باقاعدہ روزانہ دھارک اور غیر فرش موسیقی سے دنیا و مانیہا سے بے نیاز ہو کر لطف اندر ہوتا۔
  - 11. سادہ، پر سکون اور مطمئن زندگی بس کرنے کی سی مسلسل کرتے رہنا اور وقتاً فوقاً حسب ہدایت ضروری ڈاکٹری معافی کرواتے رہنا اور اس پر عمل کرنا۔

نالیوں کی معرفت آ سکیں۔ یہ بھرپور خون حاصل کرتا ہے۔ دل کی ان خون کی نالوں کو (Coronary Arteries) کہتے ہیں اور یہی دل کی خون کی نالیاں اور ان کی شاخیں ہوتی ہیں جو بندرج سکو کر اور انجام کار بندھو کر درجہ بدرجہ انجام تک دل کی بیماری اور ہارت ایک کا باعث ہوتی ہیں ان ہی شریانوں کے قفل میں خلل پڑ جانے سے جو مسئلے کھڑے ہوتے ہیں اسی سلسلہ میں یہ کتاب لکھی جا رہی ہے اور اسی مسئلہ کے تدارک کے لیے دل کی بیماریوں کی روک خام کا "گیارہ ناٹی پریکٹیکل پروگرام" پیش کیا جا رہا ہے جس کی کامیابی کی صورت میں عمر بحد دل کے مریضوں کو دوائیں کھانے اور بائی پاس آپریشن سے چھٹکارا لال سکتا ہے۔

دنیا میں ہر سال لاکھوں لوگ دل کی بیماری کی وجہ سے جاں بحق ہو جاتے ہیں۔ پہلے تو یہ بیماری یورپین ممالک میں عام تھی لیکن اب بھیل کچھ دہائیوں سے ہندوستان میں بھی بڑی سرعت سے بڑھ رہی ہے اور ایک قسم کی وبا تی شلل اختیار کر رہی ہے، اور خاص کر جب کہ بیمار خوری، موڈ پا، ہائی بلڈ پریس اور شوگر کی بیماری کی شرح میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے نیز ہر شخص وہی پریشانی میں جلا ہے تو ایسے میں ہندوستان میں بھی دل کی بیماری کا سرعت سے بڑھ جانا کوئی اچھی بیکی بات نہیں ہے۔ ہمارا ملک ایک بچپن ازاہ اور کم تعلیم یافتہ غریب دیش ہے تو ایسے میں لوگوں کو دل کی بیماری کی وجہ بات اور ان سے پیدا ہونے والے خطرات کے پارے میں ضروری جانکاری نہیں ہے اور وسائل بھی بہت کم ہیں اور علاج معانج کے جدید طریقے اور مشینیں بھی دستیاب نہیں ہیں، لوگ کم علیٰ کی وجہ سے ڈاکٹر کی ہدایت پر کم عمل کرتے ہیں، تو آپ یہ پڑھ کر تمہارے ہون گے کہ اب جگہ دل کے سلسلہ میں ہمیلتہ ایجوکیشن کے وسیع پرچار کے ذریعہ یورپیں ممالک میں دل کی بیماری کی شرح کم ہو رہی ہے کہ وہاں لوگوں نے دل کی بیماری کے خوف کی وجہ سے سگریٹ و تبا کو نوشی سکتے ہیں جبکہ برلنکس اس کے ہمارے ہندوستان میں دل کا لوگ تشویشاں کے رفتار سے بڑھ رہا ہے۔



## دل کی کارکردگی کے بارے میں مزید معلومات

اس سے پہلے کہ دل کی بیماری اور ہارت ایک کا بغیر باقی پاس آپریشن اور بغیر دوائیوں کے علاج پر بندھ کا ذکر کیا جائے، میں ضروری سمجھتا ہوں کہ سب سے پہلے تمہید کے طور پر دل کی کارکردگی یعنی کہ (Heart Function) بارے آپ کو کچھ مزید مختصر مکارا ہم جانکاری فراہم کروں۔ دل جو ہمارے سینہ میں پوسٹ سینٹر سے تھوڑا باہمیں طرف جھکا ہوا ہے، ماں کے پیٹ میں ہی چوتھے میٹے سے اپنی اذلی دھڑکن شروع کر کے، زندگی کے آخری سالیں تک زندہ رہنے کا راگ الہا ہمارہ تا ہے اور اس طرح میتے کے بیچ ایک طرح کا ڈانس اور میوزک میجا کرتے ہوئے زندگی کو سدا ہمارا رکھتا ہے۔ اس وقت تک کہ جب تک آخری دھڑکن کے بند ہونے پر انسانی ابدی نیز سو نہیں جاتا۔ انسانی دل ایک اوسط سائز کے آم ہتنا ہوتا ہے اور اس کی شلل بھی ہو بہو آم جیسی ہی ہوتی ہے۔ ایک سحت منڈ دل ایک منٹ میں 72 بار اپنی دھڑکن کی گردان کرتا ہے۔ اور آپ کو یہ پڑھ کر تمہاری اور پڑچی ہو گی کہ یہی مخفی بھرپور لگ بھگ 60,000 میل لمبی تمام جسم کے رُگ و ریش میں بھیل چھوٹی بڑی اور میکن خون کی نالیوں میں ایک منٹ میں 72 دفعہ تازہ خون دھکلایا ہے اپنی باہمیں طرف سے، اور پھر ایک منٹ میں 72 دفعہ ہی گندہ خون دل کی دائیں طرف واپس لانے کا کارنامہ سراجام دیتا ہے اور پھر یہی گندہ خون بھیسپروں میں پھیل کر کاربن کو باہر پھینک کر اور سالس کے ذریعہ آ سکیں کو اپنے اندر رکو کر دوبارہ تازہ دم ہو کر دل کے باہمی خالوں میں پھیل جاتا ہے تاکہ دھڑکن کے اگلے دور میں دوبارہ جسمانی اعضا کو سیراب کر سکے اور اس طرح قدرت کی صفائی کے اس لامثال اور اعلیٰ شاہکار دل کو آخوندو بھی تو اپنے لیے خوارک چاہیے ہوتی ہے۔ تو اس کے لیے باہمی طرف شروعات میں ہی خون کی شہر رُگ سے سب سے پہلے اپنے لیے دخون کی

مند اور کمر درے پن سے میرا ہو جائیں، تاکہ آگے چل کر مدد و نالیاں اتنی کشاوہ ہو جائیں کہ دل کی بیماری کے دوبارہ ہونے کا احتمال ہی نہ رہے، تو اسی جذبے سے سرشار ہو کر یہ جو گیارہ نکاتی پروگرام پیش کیا جا رہا ہے اس سلسلہ کی پہلی کڑی یہ ہے۔

### 1- صبح و شام کی سیر دل کے لیے ایک صحت بخش کرت:

صبح و شام کی سیر دل کی بیماری میں نہ صرف نہایت ہی فائدہ مند ہے بلکہ بہت ہی سہل اور خوش کرنے کے لیے ہے کہ ”حرکت میں برکت ہے“ والا مقولہ بخداویں کی روک تھام میں فٹ آتا ہے اور کہیں آئیں سکتا، کہ باضابطہ چلنے پر ٹھٹھنے سے دل کی نسوانی میں خون کا دوران است نہیں پڑتا اور اس طرح نالیوں میں خون کا جماؤ ہو جانے کے چانس بہت ہی کم ہو جاتے ہیں لیکن ہر دو مریض جس نے کہ صبح شام کی سیر پر عمل کرتا ہے پہلے اس کا ذاکری محسوس ہونا چاہیے۔ خاص طور پر دل کا معافیت نہ تاکہ پروگرام میں شامل ہونے سے پہلے شروعات میں ہی مختلف فردی کی قسمی کیفیت کا پتہ چل سکے آیا اس کا دل بڑھا ہوا تو نہیں ہے۔ اس کو ساتھ میں مدد کی بیماری تو نہیں ہے، اسے کوئی گردہ کاروگ تو نہیں ہے۔ بلکہ پریشر اور شوگر کی بیماری سے متعلق کہاں پر کھڑا ہے، اس کا وزن کتنا ہے، موٹا پا کس حد تک ہے، عمر کتنی ہے، بلکہ کیسٹروں کا لیول کیا ہے۔ تو ایسے فرد کا بنیادی ذاکری معافیت لازمی ہے، کہ ہمارے پاس اس کی جسمانی اور قلبی حالت کی مکمل تفصیل اور اعداد و شمار ہوں تاکہ ”گیارہ نکاتی پروگرام“ پر چلتے ہوئے مستقبل میں دوبارہ مشیث کر کے پڑ لگایا جاسکے کہ تم کہاں سے چلتے اور کہاں تک پہنچ پہنچے ہیں، تو اس طرح ذاکر سے مشقیت حاصل کر لینے کے بعد صبح سوریے سورج نکلنے سے پہلے اور شام کو سورج غروب ہونے کے ارد گرد آدھا حصہ شام اور آدھا حصہ شام سیر پر کل پڑناویں کی بیماری سے بچاؤ کے لیے ایک تیر بہد نجح ہے اور یہاں تک کہ وہ لوگ جو دون بھر کری پر بیٹھے رہے ہیں یا ذکان پر ہرنا دیئے رہتے ہیں، یا موٹا پے کا ٹکارا ہوں یا کامل و سست ہوں تو ایسے لوگوں کو اپنے کام کی جگہ پر ہی دوپہر کو دس مشٹ ٹھٹھنے اور چل کر جو کہ اور بے مثال ”گیارہ نکاتی پر ٹکنیکل پروگرام“ پیش کیا جا رہا ہے جس کے ذریعے دل کی چربی اور کیسٹروں سے اٹی ہوئی نالیاں کچھی میتوں میں اس پروگرام کے تحت دوبارہ پچ دار، صحت تمام لوگوں کو دوزمروں میں تعقیم کیا جاسکتا ہے۔ ایک دو جنمیں فی الحال کوئی دل کی بیماری نہیں اور

### دل کی بیماری اور ہارت ایجک سے بچے رہنے کے لیے گیارہ نکاتی پروگرام جس پر عمل پیرا ہونے سے انسان سوبرس تک صحت مند اور خوش و خرم زندگی بسر کر سکتا ہے۔

تمہید:

دل کی بیماری اور ہارت ایجک کی روک تھام اور ہارت ایجک کے ہو جانے پر کہ اس کے بعد دوسرے ایجک آگے چل کر نہ ہو اور کہ دل کا نظام واپس نالیل پر آجائے اور کہ بغیر ادویات کے استعمال کے اور بخداویں کا آپریشن کرائے جس پر کہ لاکھوں روپے خرچ ہو جاتے ہیں اور زندگی بھی خطرہ میں پڑ جاتی ہے اور جبکہ آپریشن کے بعد بھی دل کی باقی ماندہ حالت کا پر نالہ دیں کا وہیں رہتا ہے۔ یعنی کہ آپریشن کے بعد بھی دل کی باقی نالیوں میں پہلے جیسا زمگ لگا رہتا ہے اور آگے چل کر ہر یہ ہارت ایجک ہو جانے کی تواریخ پر لگتی رہتی ہے تو اسی صورت حال سے مستقل طور پر برق نکلنے کے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں کہ ایک منزدہ، بہل اور پر ٹکنیکل طریقہ علاج قارئین کو پیش کیا جائے، جس سے کہ دل کی بیماری کی بیخ کنی کی جاسکے، چنانچہ اس اعلیٰ مقصد کو مفخر رکھ کر ایک اچھوتا اور بے مثال ”گیارہ نکاتی پر ٹکنیکل پروگرام“ پیش کیا جا رہا ہے جس کے ذریعے دل کی چربی اور کیسٹروں سے اٹی ہوئی نالیاں کچھی میتوں میں اس پروگرام کے تحت دوبارہ پچ دار، صحت

شوگر کی بیماری موتاپا، جزوں کا ورد اور بلڈ کو یونیٹرول تک نمایاں طور پر کم ہو کر نارمل پر آ جاتے ہیں، آدمی کے اندر بیماری سے مقابلہ کرنے کی لمحتی بڑھتی ہے، آخر و شواش پیدا ہوتا ہے، اور انجمام کا رائک بیمارانسان صحت مند اور خوش و خرم ہو کر لکھا ہے۔

## 2- ہنی پریشانی اور اس کا مدارک:

”بیمارہ نکاتی پر یکینیکل پروگرام“ جو کہ دل کی بیماری اور ہارت ایک کے خدشہ کی بخش تھی کر کے بغیر دوائی اور بغیر آپریشن کے ایک مریض کو صحیح محسوس میں دل کے روگ سے پوری طرح بمرا کر کے نارمل حالت میں لاتا ہے تو اس سلسلہ میں یہ جو تکتہ وار اتوکما گر کل گیارہ نکاتی پروگرام پیش کر دہا ہوں تو اگر چوں اور دماغ کی باہمی تکش کے پارے میں گذشتہ صفات میں تفصیل سے ذکر کیا جا چکا ہے، لیکن پھر بھی قارئین کو دل اور دماغ کے رشتہ کے پارے میں کچھ مزید لکھتے ذہن شیں کرنا ازاں ضروری ہے، دماغ اور دل کا تنگ کہرا آپسی تعلق ہے کہ اکثر اوقات ایک عام محسوس دل کوئی دماغ کبھی بیٹھا ہوتا ہے کہ ہر واقعہ وار واسط کافور ادل پر شدید روگ ہوتا ہے۔ جہاں تک ہنی پریشانی کا تعلق ہے، پچھلے محسوس میں کسی حد تک ذکر کر چکا ہوں نیز مزید تفصیل سے اس باب میں اور آگے بتانے جا رہا ہوں۔

ہنی پریشانی کی سب سے بڑی وجہ جو ہمارے ملک میں عام ہے وہ ہے گرفتار نہ چاہی اور میاں بیوی میں بآہی کھٹ پٹ، چونکہ ایک کتبہ کے مختلف افراد کوئی کمی بارہ روز ایک دوسرے کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ایسے میں اس حرم کی ہنی پریشانی ترقی ہے کہ دل پر اپناروگل کرے، تمام جنبات اور خیالات جو ہمارے ذہن میں ابھرتے اور اترتے رہتے ہیں وہ دو حرم کے ہوتے ہیں، ایک ثبت خیالات اور دوسرے ہنی پریشانی نہ ہے کہ ثبت خیالات کا روگ بھی ثبت ہو گا اور دو خیالات کا روگ بھی ہنی ہو گا۔ وہ ایک کمزور شخص ہی ہوتا ہے جو اپنے ذہن میں ہنی خیالات اور جنبات کو گھستے دیتا ہے اور پناہ دیتا ہے۔ ایک کمزور دماغ والا انسان ثبت خیالات میں بھی کوئی ہنی پہلو نکال لے گا، برکس اس کے ایک مضبوط دماغ والا انسان ثبت تو کیا ہنی خیالات بھی اسے تحرک نہیں کر پاتے اور انہیں وقت کا تقاضا اور خدا کی رضا سمجھ کر دماغ میں پناہ نہ دینے میں کامیاب ہو جاتا ہے اور اس طرح غیر موافق ماحول میں بھی ہنی روگ کو اپناۓ بغیر اپنے دل اور

وہ چاہتے ہیں کہ مستقبل میں انہیں دل کی بیماری نہ ہو تو حفظ ماتقدم کے طور پر ایسے لوگوں کو بے خطر صح شام باہر کھلی ہوایا سڑک پر یا باعث پیچہ یا پارک میں سر کے لیے کل جانا چاہیے اور ایسے لوگ اس کیا رہ نکاتی پروگرام سے بہت مستفید ہو سکتے ہیں کہ اس سلسلے میں پہلے لکھتے سے لکھ گیا رہوں گی کہ اسکے اگر تمام صحت مند لوگ دلی لگن سے مغل بیجا ہوں تو کبھی کسی کو دل کی بیماری یا ہارت ایک ہو نہیں سکتا کہ ”ایک پریز - سو علاج“ جسے انکش میں (Prevention is better than cure) کہتے ہیں۔ یہ مقولہ ہتنا دل کی بیماری کی روک تھام کے سلسلہ میں فتح آتا ہے اتنا اور کہیں نہیں آتا اور ہاں ایک بات اور یاد آئی کہ ایک صحت مند شخص کو بھی صح شام کی سیر زور دار طریقے سے نہیں کرنا چاہیے کہ ایسا کرنے سے دل نہ صرف تھک ہار کر چکنا چور ہو سکتا ہے بلکہ آدمی خود بھی یہر کے بعد بجائے خوکھوار محسوس کرنے کے تکمما نانہ محسوس کرتا ہے اور سو جانے کو چاہتا ہے لہذا سیر اعتدال سے کرنی چاہیے، تاکہ یہر کے بعد انسان نہ صرف اپنے آپ کو چاق و چور بند محسوس کرے بلکہ اور دوسرے زمرے کے لوگوں کا تعلق ہے یعنی وہ لوگ جنہیں دل کی بیماری کی شروعات ہے یا انہیں ہارت ایک سے سابقہ پڑھ کا ہو تو ان کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات کے مطابق یہر کرنا از حد ضروری ہے۔

- 1- یہر دونوں وقت ہنی کے ساتھ کرنی چاہیے لیکن یہر کی رفتار اور وقت دونوں آہستہ آہستہ بڑھانا چاہیے۔
- 2- دونوں وقت یہر کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کرنا چاہیے نہ کھانے کے بعد۔
- 3- یہر کرتے وقت اپنے ہم سفروں سے مقابلہ ہر گز نہیں کرنا چاہیے کہ ہر مریض کا اپنا اپنا معیار ہوتا ہے، جو کہ یاد خود جاتا ہے یا اس کا ڈاکٹر۔
- 4- اگر یہر کرتے کرتے سائنس پھول جاتا ہے یا سینہ میں درد محسوس ہوتا ہے تو یہر کی رفتار کو کم کر دیں اور لازمی طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- 5- یہر دونوں وقت بلا نامہ مقررہ وقت کے اندر روزانہ لازمی طور پر کی جانی چاہیے۔ ایک بار پھر یہر کے سلسلہ میں یہ خوش کن بات تباہی اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ بلا نامہ یہر کرنے سے دل بے حد مضبوط ہو جاتا ہے، ہارت ایک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور یہاں تک کہ بلڈ پر شر

## ہارت ایک

دماغ کو محفوظ رکھتا ہے اور یوں فتح لکھا ہے کہ جیسے "قیس تصویر کے پردے میں بھی عربیں نکلا"..... یا یوں کہیے کہ جس طرح ایک کنول کا پھول گندگی سے اوپر آنکھ کراپنے آپ کو صاف و شفاف اور پرکشش رکھتا ہے، ہو، بہاوی طرح ایک باخی شخص غیر موقوف ماحول میں بھی اپنے دل و دماغ پر متنی اثرات نہ لیتے ہوئے پریشانی کو پاس تک بچکنے نہیں دیتا اور اس طرح اپنے آپ کو دل کے روگ اور ہارت ایک سے محفوظ رکھتا ہے جیسے کہ ایک طوفان میں بھی آئندھیوں سے بچا کر دیئے کو بچنے نہ دیا جائے۔ برکس اس کے ذہین طور پر ایک کنز و شخص چھوٹی بات پر بہتر کئے ہوئے متنی اثرات کو دل پر حادی کر کے دل کا روگ اور ہارت ایک کا امیدوار بن جاتا ہے۔

نی چیختن سے اب یہ پتہ چلا ہے کہ خیالات اور جذبات سے تحرک ہو کر یہ جود دماغ میں سے لہرس اٹھتی ہیں اور دل اور دمکڑ اعضا پر اثر انداز ہوتی ہیں، پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ یہ اچھی برقی لہرس نقطہ پیغام رسانی کا کام کرتی ہیں، مگر اب نبی ریمرج سے یہ معلوم ہوا ہے کہ یہ لہرس واقعی طور پر مادی مکمل اختیار کرتی ہیں اور جسم کے مختلف اعضا کے ایک ایک طبقے پر پہنچ کر متنی یا ثابت اثرات کی چھاپ لگاتی ہیں، تحرک جذبات وہن سے اٹھتی ہوئی لہروں کی معرفت ایک کیمیکل مکمل کے ذریعہ حقیقت میں ثبت یا ثابت یا ثقہ ذرات کی مکمل اختیار کر کے دل اور دمکڑ جسمانی خلیوں پر بیٹھ کر ان کو خوش باش یا پر اگنہ کر کے انسانی محسوسات کو حرکت میں لاتے ہیں، تو مطلب یہ ہوا کہ تم دماغ میں جتنے متنی خیالات رکھنیں گے اتنا ہی دل کے پٹنے کمزور ہوں گے اور جتنے ثبت خیالات رکھنیں گے اتنا ہی ثبت ذرات کے ذریعہ دل کے ایک ایک طبقے اور جمیونی طور پر پورے دل پر خونگوار اڑ ہو گا۔ مثال کے طور پر سیدھی ہی بات ہے کہ اگر کسی پر جزوی کا اڑام لگا ہے یا اس سے کوئی جرم ہو گیا ہے، یا استھان میں میل ہو گیا ہے یا کسی سے جھٹڑا ہو گیا ہے تو یقین مانیے کہ نبی ریمرج کی معرفت پتہ چلا ہے کہ مادی مکمل کے کیمیکل ذریعہ مختلف اعضا پر پہنچ کر ان کے ایک ایک طبقے کو تنصان پہنچاتے ہیں، برکس اس کے اگر کسی کو استھان میں کامیابی ہوئی ہے یا کاروبار میں فائدہ ہوا ہے، یا اعزاز ملائے تو ایسے میں ثبت کیمیکل ذرات ان خلیوں پر ثبت چھاپ لگا کر دل کو تو ادا اور خونگوار ہتاتے ہیں لیکن یاد رہے کہ حد سے زیادہ خوشی بھی جیسے کہ کسی دریا کا بندی ثبوت جائے متنی ذرات کو بیدا کرنے کا باعث بنتی ہے جیسے کہ دھنوا اگر کسی کی ایک کروڑ روپے کی لاٹری مکمل آئے تو بظاہر یہ ایک ثبت بات ہے، لیکن جذبات کی فراوانی، متنی ذرات اور اثرات کا باعث بنتی ہے اور اس طرح

## ہارت ایک

ایک کروڑ کی لاٹری پانے والا شخص ایسی خوشخبری سنتے ہی جذبات کے متنی اثرات کے طوفان میں گمراہ ہیں ڈھیر ہو کر قہرہ، اجل بن جاتا ہے تو ایسے میں ضروری ہے نہ تو انسان کو خوشی سے زیادہ مٹاڑ ہونا چاہیے اور نہ ہی ٹھیک ہے زیادہ ٹھیک۔ لیکن ہو کیا رہا ہے کہ پتے نہیں کتنی بار دل کی دنیا سے ایک ایک دن میں کتنے جہازے لٹکتے ہیں۔ بقول شاعر

"دل کی دنیا بھی بڑی عجیب دنیا ہے  
جانے کتنے جہازے بہاں سے لٹکتے ہیں"

تدل کو محفوظ اور تو انہار کھنے کے لیے ہمیں کبھی بھی ثبت یا متنی اثرات سے زیادہ متاثر نہیں ہو نہ چاہیے۔ اور مالک کی رضا کے تابع ہو کر خوشی اور ٹھیکی کو یکساں قبول کرتے ہوئے وہنی تو ازان قائم رکھ رہنا چاہیے، ایک لاکھ آگیا تو کوئی بات نہیں، ایک لاکھ چلا گیا تو کوئی بات نہیں۔ ایسا کر کے ہی انسان وہنی کھش اور پریشانی سے بالا ہو کر اپنے دل کو متاثر کیے بغیر دل کی بیماری سے مزراہ کر لبی عمر حاصل کر سکتا ہے۔ نہ کہ دن بھر دل پر خوشی اور ٹھیک کے محتوازے چلتے رہیں، بقول غالب "دل ہی تو ہے نہ سُنگ و خشت درد سے بھرنہ آئے کیوں" لہذا ہمیں اپنے من کو مار کر نہیں بلکہ جیت کر دل اور دنیا کو جیتنا ہے کہ "من جیتے جب جیت" دل اور دماغ کے تعلق کے ضمن میں اس بات کو اعتمام پڑی رکنے سے پہلے ایک دلچسپ اور روزمرہ کے واقعہ کا ذکر کرنا میں سمجھوں گا کہ قارئین سے نا انسانی ہو گی، میرا مطلب ہے کہ کوئی شخص شدت جذبات سے جب نہتا ہے، خوشی محسوس کرتا ہے، یا سکراتا ہے، تو اس کیفیت کا اثر دل اور دماغ پر شخص سرسری اور قہقہی ہوتا ہے، برکس اس کے کہ جب کوئی شخص شدت جذبات سے مغلوب ہو کر اداں ہوتا ہے، روتا ہے، آنسو بہاتا ہے یا دھمازیں مارتا ہے، تو اسی ٹھیکنیں کیفیت کا اثر دل و دماغ پر بہت زیادہ اور دیر پا ہوتا ہے۔ اس کی مثال بہت بہل اور واضح الفاظ میں یوں ہے کہ اگر کوئی شخص نفس رہا ہو تو آپ اگر اسے دفعہ سعید کرتے ہیں کہ فتنا بند کر دو تو اس کی ٹھیکی فوراً بند ہو جاتی ہے، یعنی کہ چنی کی کیفیت شخص سرسری، سلسلی اور عارضی ہے، برکس اس کے اگر کوئی شخص رورا ہو اور آنسو بہار ہو تو دفعہ اگر اسے آپ روئے اور آنسو بند کرنے کی ممانعت کرتے ہیں تو اس کے لیے یکدم ایسا کرنا مشکل ہو گا اور کچھ وقت لگے گا جب جا کر ڈھارس بند ہانے کے بعد اس کا رونا اور آنسو ٹھیک میں گے تو اس سے ظاہر ہوا کہ ٹھی

## دماغی بوجھ پر فتح پانے کے طریقے

دماغی بوجھ اور رفتگی پر بیشتری ہے انگش میں Mental Tension کہتے ہیں اس سے کامیابی سے پہنچانا آسان نہیں ہے جتنا کہ سمجھا جاتا ہے اور یہ دماغی بوجھ ہی ہوتا ہے جو انعام کار دل کی بیماری اور ہارت ایک کا موجب ہے، دماغی بوجھ فیر موافق حالات کے علاوہ انسان کی فطرت سے بھی کھرا تھق رکتا ہے اور چونکہ کسی کی خصلت بدلتا آسان نہیں ہے لہذا اس مشکل کام کو آسان کرنا ایک بہت بڑا کارنامہ ہے، لیکن ”وہ کوئی عقدہ ہے جو وہ نہیں سکتا“ تو دماغی بوجھ پر فتح حاصل کرنے کے لئے سب سے زیادہ فائدہ مندرجہ میں مذکور ہے جس کا مطلب ہے سماں گا کرانتر دھیان ہونا، اپنے اندر کو بٹولنا، اسکیلے میں بیٹھ کر سانسوں کو نیز اپنی اندر یوں کو اپنی آنچا کے تالخ لا کر دنیا و اپنی ہمسے اور پر اٹھ کر من اور آنما کی پا کیزی گی حاصل کرنے کے لیے ریاض کرنا، لگاتار کئی مہینے روزانہ شام۔ شام سے کہ انسان کچھ ہی دنوں میں اپنے آپ میں خوشنوار تبدیلی محسوس کرنے لگتا ہے، دل اور دماغ کو سکون ملتا ہے، فکر انہی شے اور سودوزیاں کے چھیلے دور بیکھنے لگتے ہیں، آدمی کے اندر دماغ میں گھے ہوئے پر اگنده خیالات کے بجائے تغیری احساسات چکھ لئے لگتے ہیں اور اس طرح کچھ ہی ہفتوں میں روزانہ بلا ناخ سماں گی لگانے سے انسان روحمانی اور جسمانی طور پر پہلے سے کہیں زیادہ طاقت اور توہا محسوس کرنے لگتا ہے، اس کی بعث جو پہلے سو کے لگ بھگ ہوتی ہے مخفی Meditation کے عمل سے نارمل یعنی کر 72 فنی منت پر آ جاتی ہے، بلڈ پریسٹر جو بڑھا ہوا ہوتا ہے، بغیر ادویات کے نارمل کی طرف مائل ہونا شروع ہو جاتا ہے، شوگر جو خون اور پیشاب میں کافی بڑھی ہوتی ہوتی ہے۔ نارمل کی طرف آنا شروع ہو جاتی ہے اور ایسے شوگر کے مریض کا پہلے سے کہیں کم شوگر کی دوائی سے کام جعل جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن اعتدال پر آ

کے مقابلے میں روتا گھر اور دیر پا ہوتا ہے اور اکثر اوقات دل و دماغ پر داگی اٹھ جوڑتا ہے اس کو اور یوں واضح کیا جاسکتا ہے کہ اگر کسی کے ہاں لڑکا پیدا ہو تو ظاہر ہے کہ یہ خوشی سرسری اور رفتگی ہوتی ہے، اور خدا نے خواست اگر کسی کے یہاں لڑکا فوت ہو جائے تو اس کے غم کا رد عمل بھی کھرا داگی اور رفتگی رہتا ہے۔ اس لکھتے کو ہر یہ یوں سمجھایا جاسکتا ہے کہ کوئی عورت اگر پہنچ سال کی عمر میں یہو ہو جائے تو پہنچا لیں سال کی عمر میں بھیج کر بھی اگر اس کے کان میں کسی بارات کی شہرتائی کی آواز آئے تو وہ اتنے برسوں بعد بھی تملا اٹھتی ہے ”لو آج بھی پھر شہرتائی، جاگ اٹھے برسوں کے غم، آنسو بر سیں چم چم چم چم“ تو تیجتا دکھ اور سکھ نیز بھی اور رونے کے بارے میں بھی ایک حل دکھائی دیتا ہے کہ پختہ دلی سے دکھا دکھ کے مایا جاں سے چمکا راپا کرہیں جہاں تک ہو سکے اپنے دل کو سُنی اثرات کے ہمتوڑوں سے دور رکھ کر اسے بچائے رکھنے کا جتن کرتے رہتا چاہے۔

اس سے پہلے کہ ایک دماغی بوجوہ والی شخصیت کی تصویر کھینچیں، یہ ضروری ہے کہ دماغی بوجہ کی تشریح کریں تاکہ اس مسئلہ کو سمجھنے میں دقت پہنچ نہ آئے۔ لہذا اکل الفاظ میں دماغی بوجوہ یعنی Stress کو اس طرح بیان کیا جاسکتا ہے کہ ایک شخص جب کسی چھوٹے یا بڑے کام کو سرنجام دینے کا بیڑہ اٹھاتا ہے تو کسی نہ کسی وجہ سے جب وہ کام پایہ تجھیل لے کر بخوبی نہیں پاتا تو ایسے شخص کے دماغ پر اپنی بھگت کے پیش نظر کچھ متفق اثرات مرجب ہو جاتے ہیں اور ان اثرات کے کمیکل ذرات تمام دماغ اور جسم کے دیگر ضروری اعضا پر متفق اثرات ڈال کر ایک اچھے بھائی انسان کو الیجا ہوا اور بھگت خود رہنا دیتے ہیں تو انکی کیفیت کو دماغی بوجہ یا "سڑپیس" کہتے ہیں، آج کے اس مشین اور مقابلے کے دور میں ایک ایک فردون میں درجنوں مسائل سے دوچار ہوتا ہے اور جب وہ سارے پورے نہیں ہو پاتے تو ذہن میں سڑپیس کی کیفیت رومنا ہو جاتی ہے، جو کچھ عرصہ کے بعد دل کی بیماری اور ہارت ایک کی محل میں اپنالا و اعلیٰ طبقتی ہے۔

ایک دماغی بوجوہ زدہ آدمی کی شخصیت انکی ہوتی ہے کہ اس کے جسم کے تمام بچوں میں تباہ رہتا ہے، سر، کمر اور شانوں میں درد، تھیلیوں اور گلوؤں میں پینے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے، الکلیاں لرزائیں، آنکھوں کی چھلیاں ابھری ہوئیں اور پار پار پیٹاٹ کا آنا، تو کم و بیش اس جسم کی علاشیں ایک تباہ زدہ شخص میں پائی جاتی ہیں، بھلے ہی یہ علاشیں کم یا زیادہ ہوں۔ مزید برآں زیادہ حالتوں میں ایسے لوگوں کو خود بھی پہنچنیں ہوتا کہ وہ تباہ کاشکار ہیں اور آج کے دور میں کم از کم لگ بھک 75 فیصد لوگ خاص کروائیجے بلطفہ کم و بیش دماغی بوجہ کا شکار ہوتے ہیں، بڑے بڑے سرمایہ دار، سائنس دان، اعلیٰ افسران، سیاست دان، حکمران، ذاکر و سکل اور انشوڑ لوگ خاص طور پر تباہ زدہ ہوتے ہیں اور سبکی وجہ ہے کہ ان لوگوں میں انجانائی، دل کی بیماری اور ہارت ایک کی شرح و درود کی نسبت کئی گناہ زیادہ ہوتی ہے، ایسا آدمی خصوصی طور پر چائے، کافی، شراب، سگریٹ اور تیکا کو کا اکثر اوقات زندگی سے فرار کے طور پر بکثرت استعمال کرتا ہے اور یہ سب تخت الشور میں ہو پارہا ہوتا ہے، اس وقت تک کہ جب تک ایک دن آنماقانا اس کا "ٹھا" نہیں بول المحت، تباہ زدہ شخص کی مزید علاشیں اس طرح دکھائی دیتی ہیں، ایسے شخص میں چڑچاپن ہوتا ہے، جلدی بہڑک اٹھتا ہے، ہر کام جلدی جلدی کرتا ہے، گمراہت کے عالم میں رہتا ہے، غیر ضروری خوف محسوس کرتا ہے، اپنے آپ کو غیر معنوظ کھلتا ہے، لانے جائز نے پر آمادہ رہتا ہے۔ کمی پار نیند کے نہ آنے کا شکار ہو

جانی ہے اور ایک بیمار انسان بھی سادگی لگانے سے ہی کوئی چیز بدینار بیماریوں سے نجات پانے لگ پڑتا ہے۔ دل کی بیماری اتنی کم ہو جاتی ہے کہ باقی دیگر اقدامات کے ساتھ دل کے ساتھ دل کے بیماریوں کے نزدے سے باہر ہو جاتا ہے ایسا آدمی اس طرح مسلسل ریاض سے ہٹنی اور قلبی سکون حاصل کرتے ہوئے اپنے آپ کو سرشار اور سرور محسوس کرتے ہوئے انجام کا رستہ رست اور تو اپاہن کر لکھتا ہے۔ دنیا کا ہر جاندار جزوئی سے لیکر ہاتھی تک آندہ، شانتی، خوشی، اور پیار کا خواہاں ہے، خاص کر انسان تو مندرجہ بالائیوں کے بغیر سکھ اور شانتی سے چیزوں بر کر کی جنیں سکان اعلیٰ قدروں کے حصول کے لیے وہ اندھا دھن پیسے اور رہتے کے پیچے دن رات سرگردان ہے تو ایسے میں وہ آخری دو جیزیں تو حاصل کر لیتے ہے یعنی کہ چیزوں اور رزبی، لیکن اس گھر دوڑ میں ہمیں چار نعمتیں کھو بیٹھتا ہے، یعنی کہ طینان، سکون، خوشی اور پیار اور ایسے میں اپنا ہاتھی سکون کھو بیٹھتا ہے اور اس کے علاوہ پیسے اور رہتے کے سوا اس کے پلے کچھ جنیں پڑتا۔ اور بالآخر دھک، غم، مایوسی، بیماری اور اپنے ذہن پر بوجہ لیے ہوئے انجام کا ردیل کا مریض بن کر رہ جاتا ہے لہذا اسی ہٹنی تباہ سے چھکتا رہا پانے کے لیے اور دل کے مرض سے بچ رہنے کے لیے عملی تدبیریں کرنا اس مضمون کا مقصد ہے، چاہیے تو یوں کہ پیسے اور رہتے کے حصول کے ساتھ ساتھ آج کے انسان کو قلبی سکون، خوشی اور پیار بھی میسر رہے، لیکن آج کے دور کے لاکھوں انسان ان اعلیٰ نعمتوں سے محروم ہو کر رہ گئے ہیں۔ ان کو کہیے پیارا جا سکتا ہے میکی تفصیل سے ہم قارئین کو بتانے جا رہے ہیں۔۔۔ بھرپور کام کرتے ہوئے بھی دماغی توازن کو قائم رکھنا بغیر دماغ پر بوجہ لائے بھی جیسے کا سلیقہ اور قریب ہے اور جس نے اس سیلے کو حاصل کر لیا وہ سرخر او کامیاب اور جو حاصل نہ کر سکا وہ ناکام اور نامراد، بھلے ہی اس کے پاس دھن، دولت، مرتبہ اور نعمتوں کے ڈھیر کیوں نہ لگے ہوں۔ ایک معروف اور بھرپور زندگی گزارنے والا شخص خصوصی طور پر دماغی بوجہ کا شکار ہوتا ہے ایسا شخص دن بھر جلدی جلدی کام کرتا رہتا ہے تاشتہ اور کھانے تک کی اسے سدھ دہنیں ہوتی رات کو چکنائی سے بھرپور متوجہ غذا اور شراب تک پہنچ کر نیند کی آنکھیں میں چلا جاتا ہے اور منہ اٹھتے ہی پھر وہی کبھی نہ ختم ہوتے والا دوڑ وہ پ کا چکر، اسے علم ہی نہیں ہوتا کہ مجھے صح شام یہ بھی کرنی ہے، کرتے بھی کرنی ہے اور ستانہ بھی ہے، اور اس طرح بالآخر دل بلڈ پر یہ شرمونا پا اور شوگر کا مریض بن کر وقت سے پہلے سوت کو دھوت دینے ہوئے ایسے وقت چل پڑتا ہے جبکہ اس کے گمراہوں اور سماج کو اس کی سخت ضرورت ہوتی ہے۔

ہارت ایک

ہارت ایک

95

رہنمائی میں ضروری تربیت حاصل کر کے بوجھ سے چھٹکارا پا سکتے ہیں، اور وہ لوگ جن میں اسی قوتیں کم ہوتی ہے ان کے لیے مشکل پیدا ہو سکتی ہے یہ دافعی غصہ جو حقیقی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں، سلسہوار یوں ہیں۔

ہر وقت زیادہ اور غیر ضروری امیدوں کے پل باندھتے رہتا۔  
بارہار روپے پیسے کی یا زیادتی کے مسلوں کا گھرے ہوتے رہتا۔  
غلط و تمنی رجحانات اور ترجیحات۔  
سوئے کے وقت کا پابند نہ ہونا۔

گھر میں ہوتے سے ناچاقی اور اس کے پارے میں تشویش۔  
کام کا جگ کو مانگوں میں ڈھنک سے تسمیہ نہ کرنا۔  
دوسروں پر اعتبار نہ کرنا اور تمام ذمہ داریاں اپنے اوپر لاوے رکھنا۔  
چوہڑی یوہی جو ہر وقت کرخت لجھ میں بات کرے۔

گھر میں کسی کی بھی بیماری یا موت۔  
گھر میں مہماںوں کی کثرت۔  
بے وقار یوہی، گھنٹوازم یا بد تیز پچے۔

رشته داروں کی طرف سے ناجائز مانگوں کا ہر وقت ناتابند حارہتا۔  
قطلنے، ناموفق اور نہ پڑو سی۔

پیشے میں تبدیلی اور اس کے بد اثرات۔  
خخت لجھ میں بوئے والے افر۔  
تالاک، ساخت اور ملازم۔

ساختہ نہ دینے والا جیون ساتھی۔

لئے لے پر وکرام بناتا اور ان کو سرے نہ چھٹا سکتا۔  
اچھے کام کا انعام، صلا اور حوصلہ افزائی کا نہ ملتا  
زیادہ کام زیادہ وقت بیک کرتے رہتا۔  
چھٹیاں نہ ملتا اور سکون کا فقردان ہوتا۔

جاتا ہے، ایسے شخص کو نہ ہے نہ ہے پہنچ آتے ہیں، تو انکی علامتوں کے گھیرے میں آ کر ایک نہ ایک علامت کو لے کر ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے اور اکثر اوقات بعض ڈاکٹروں کو بھی پہنچتا کہ یہ سب دافعی بوجھ کی علامتیں ہیں اور دو دنایاں تجویز کرتا ہے، بالآخر ایک قابل ڈاکٹر ہتا ہے کہ یہ تمام علامتیں دافعی بوجھ کی علامتیں ہیں اور پر سکون رہنے کے طریقے ہتھا ہے گرا یا شخص اس کی بھی نہیں مانتا اور اس طرح لگاتار و تین بوجھ کو اپنے کا دھوں پر اٹھائے چھرتا ہے، دل کی بیماری سے نجات پانے کے لیے دافعی بوجھ کو ہٹانا اولین شرط ہے۔ اسی لیے اس کا قائم قمع کرنے کے لیے تفصیل سے یہ باب لکھا جا رہا ہے۔ دافعی تباہ سے انسانی جسم پر مزید کیا جائی اڑات ہوتے ہیں مختصر یوں ہیں کہ دل کی وھر کن اور رفتار بڑھ جاتی ہے، بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے پہنچتے تھے رجھے ہیں انسانی تیر رفتار سے آتا ہے کہ ایسے شخص کو زیادہ آسکھن کی ضرورت پڑتی ہے، خون کی نالیں میں سکر ان آناتا شروع ہو جاتی ہے، انسان کو خوفزدہ اور اشتغال پیدا کرنے والی رطوبتیں خون میں خودارہ ہو جاتی ہیں، بلڈ شوگر، بلڈ کو لیپڑوں اور معدے میں تیز ابی مادہ بڑھ جاتا ہے، اور پیٹ میں زخم سک ہو جاتا ہے، خون کے جم جانے کی شرح بڑھ جاتی ہے، پیشتاب اور پا خانہ کے معنوں میں خلل آ جاتا ہے، منہ سوکھا سوکھا رہتا ہے، نیز آنکھوں سے چک کی بجائے خوف خودارہ ہوتا ہے، ہوتا ہے۔ سمجھو جو ہے کہ اوپنے طبقے کے لوگوں میں جو کہ زیادہ تر بوجھ کا فکار رہتے ہیں، ان میں دل کی بیماری، ہارت ایک، معدے کا زخم اور شوگر کی بیماری کی شرح نچلے طبقے کے لوگوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے لہذا اوپنے اور نچلے طبقے کے لوگوں میں یہ نہیاں فرق صرف و تینی دباؤ کے ذریعے ہی سمجھایا جا سکتا ہے، یہ جوڑہن کی بیوی اور یعنی کہ دافعی بوجھ سے بیویا ہونے والی بیماریاں آج کے دور میں درمیانے اور اوپنے طبقے کے لوگوں میں خودارہ ہوتی ہیں، ان کو مزید ایک ایک کر کے یوں گنا جا سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سینے میں درد ( وجن القلب ) ہارت ایک، سردرد، درد شفیقہ، کمر درد، گردن میں درد، دل کی وھر کن، دمہ، پرانی تھکاوٹ، بھرہ اہٹ کی کیفیت، الٹے سیدھے خیالات کا ذہن میں آتا اور نیند کا نہ آتا، و تینی سکتی، دافعی دباؤ سے منسوب کرنے کے پارے میں بھی غور کریں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں، دافعی بوجھ سے کیسے نہنا جائے عام طور پر ایسے شخص کو پہنچتی ہی نہیں ہوتا کہ اس کے اندر اسی چھپی ہوئی قوتیں موجود ہیں جو حقیقی دباؤ سے کامیابی سے نپٹ سکتی ہیں، جن لوگوں میں اسی قوتیں ہوتی ہیں وہ زیادہ آسانی سے ڈاکٹر کی

بیمار میں لگتے۔  
چوری، فریب اور جھوٹ کو اپناروز مرہ کا معمول ہاتھ تا۔  
نیکوں کی ادائیگی میں ہیر اچھیری کرتا،  
اکیلے پین کا احساس۔

جیون ساتھی کا ندرہتا اور اکیلے زندگی گزارتا۔  
امتحان میں ناکامی یا امید سے کم ثبر آتا۔  
ایسا معاو دپڑھتائی وی پردیکھنا جو غلط رجحان دے۔  
دوسروں کا حق مارتا۔  
سماجی طور پر دوسروں سے کٹ جانا۔

وعدہ کر کے اسے پورانہ کرپانا  
کسی عدالتی مقدارے میں شخص جانا۔  
ناجائز طریقوں سے دھن اکٹھا کرتا۔  
شور کی آلوگی اور پرانگندہ ماحول۔  
تمام دعوت نے منکور کرنا، اور شرکت کرتے رہنا۔  
ایسی حیثیت سے بڑھ کر پروگرام بنانا اور انہیں پورانہ کرپانا۔  
خت سردی یا خفت گرمی کا موسم۔  
کسا ہوا اور جست لباس پہنے رکھنا۔

سرک پر بے تحاشہ گاڑی چلانا اور ٹریک قوانین کی خلاف ورزی کرنا۔  
کسی کی طرف سے طزو شنج۔  
خت بھیڑ بھڑ کا۔  
ناموافق اور غیر معترفوں کی محبت۔  
نسی افتراء۔  
تجارت اور کاروبار میں ناجائز طریقے استعمال کرنا۔

ناقابل انتباہ درستوں سے روایط۔  
کیدم دھن دولت کا لاث جانا۔  
دفعہ کروزوں کی لاٹری کا لکل آنیا پار پار لاٹری ڈالنے پر بھی کچھ پلے نہ پڑتا۔  
تو بیجا ہذا لڑکی کو سراہ والوں کی طرف سے جیز کے لیے دھمکیاں دینا اور بیجا ہداں تک کرمار ڈالنے کی نیز مودم حرکات کرنا۔  
کیدم تو کری سے برخاست یا محض ہو جانا۔  
بوزھوں کو بھوں کی طرف سے بے تو بھی یا مگر سے باہر نکال دینا۔  
کسی سکینڈل میں شخص جانا اور بدناہی کا ذر۔  
کام کا ج میں من آتما کی پورتی کاٹھ ہو پانا۔  
گیارہ نکالی پروگرام کے نکتہ اور سلسلے کو جاری رکھتے ہوئے دماغی بوجھ لینی کی وجہی دباؤ سے  
پنچے کے لیے ہم آپ کو کچھ قابل عمل تجاویز پیش کرتے ہیں جن کو آپ نے اپنی طرز زندگی لینی کر  
Life Style میں ڈھالنا ہے، اس پروگرام میں سادگی لگانے کو سب سے زیادہ اہمیت ہے، جس کا  
تفصیل سے ذکر بچھے حصوں میں کیا جا چکا ہے، سادگی کے دوران انسان گھر اپنی میں جاتا ہے، اور  
اس طرح دماغی بوجھ کے تمام متعلقہ جوہات پر قابو پانے سے وہی تناوُر ہو جاتا ہے۔ صحت کو  
بعال کرنے کی مشق جس سے تمام جسم چیزوں اور جست ہو جاتا ہے کہ اسکی کسرت سے ذہن میں بند  
خیلے کھل جاتے ہیں لہذا وہی تناوُر کا میابی حاصل کرنے میں مدد لیتی ہے، ایسے عمل پر روزانہ کم از کم  
وکیفیت ضرور صرف ہونے چاہیں۔ یوگ کے ذریعہ آسن لگا کر کسرت کرنا۔ یوگ کی عملی تربیت  
دماغی بوجھ پر قابو پانے کے لیے ایک اعلیٰ قدم ہے۔ کھلی ہواں لیے لیے سانس لینے کی پریکش  
کرنا۔ انتہ دھیان ہو کر ذہن میں ثبت خیالات لانے کی کوشش کرنا نیز عملی زندگی میں آگے گئی  
آگے بڑھنے کے لیے خوٹے کوچا بکدست کرنا۔

عزم برآں آپ خصہ میں ہوں، تو ایسے میں کوئی کام جلد بازی سے نہ کریں کہ اس وقت  
ذہن قابو سے باہر ہو چکا ہوتا ہے کہ ایسا شخص دوسرے کو یا اپنے آپ کو مار ڈالنے سے بھی گریز نہیں  
کرتا، خصہ چڑھاں ہوتا ہے، یہ حمact سے شروع ہوتا ہے اور عدامت پر ختم ہوتا ہے، خصہ سے بلذ  
کہ سفر تو بڑھتا ہی ہے، ہارت ایک سک بھی ہو سکتا ہے، خصہ میں آگ بگولا ہو کر جس آگ میں

آپ دوسرے کو جلانا چاہتے ہیں اسی آگ میں اس وقت آپ خود جل سکتے ہیں۔ ہر وقت غصیل  
حالت میں رہنا داماغی بوجھ اور دل کی بیماری کی ایک مانی ہوئی وجہ ہے، غصہ کے وقت وہ جگہ بچوڑ کر  
دور پرے کھک جائیں، غصہ کے بارے میں مہاتما گاندھی جی نے یوں کہا ہے کہ غصہ کا مقابلہ کرنا  
ایک بہت بڑی بیماری ہے، لیکن غصہ کو پی کر اس جگہ سے دور پرے ہو جانے کے لیے اس سے بھی  
زیادہ بہادری درکار ہے، غصہ کرنے سے آدمی دوسرے سے کیا مصالح کر سکے گا، بلکہ اس وقت جو  
کچھ میرہ ہو رہا ہے اس سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے، ثابت روایا اختیار کر کے غصہ کو پہل جانے دیجئے،  
غضہ کے وقت کسی اور بلکہ سیکل کام میں اپنے آپ کو مشغول کر دیجئے، یا کوئی کتاب پڑھنے میں لگ  
جائیں، ایک گلاں پانی اپنے طبق سے نیچے اتار دیجئے، اور غصہ کی حالت میں جو کیفیت ہے اس کو  
بدل دیجئے، یعنی اگر کھڑے ہو تو بیٹھ جائیے اور بیٹھے ہو تو لیٹ جائیے، اپنے ہدر دوں اور دوستوں  
کی طرف رجوع کیجئے اور ان سے گفت و شنید میں لگ جائیں، دوسرے کو معاف کر دینا اور بھول  
جانے کے عمل کو اپنا لیں تو اپنے میں جب غصہ میں چل جائے تو اس کی بیماری وجہ کی طرف گھرا ہی سے  
دھیان دیجیے اور آپ کے اندر سے جودیات دارانہ جواب آئے اس کو اپنا لیئے۔

اگر آپ محوس کرتے ہیں کہ آپ کے منہ سے کچھ غلط الفاظ لکل گئے ہیں تو ان پر انوس  
کریں..... اپنے مقابل کو کھینچ کی کوشش کریں..... دوسروں کو جال اور پر سکون رہ کر اپنا نقطہ نظر  
سمحانے کی کوشش کریں..... دوسرے کی طرف سے نکل چکنی کو سرمائی قبول کریں اور اس پر یہ کہ  
نگی سے دھیان دیں.....

اپنے نکتہ جمن سے پروقار اور تعمیری طرزِ عمل سے نپیش..... اور جہاں تک ہو سکے ہر سڑک  
کے سلسلہ میں کوئی پروقار اور مقابل عمل سمجھو دی کر کے داماغی بوجھ سے چمکا را پائیں۔  
خواہ بالمقابل دشمن ہی کیوں نہ ہو ہماری گفت و شنید اور بات چیت کا سلیقہ بہت ہی جعل،  
قابل قبول اور دشمنی آواز میں ہوتا چاہیے۔ بھلے ہی ہم رو برو بات کر رہے ہوں، یا میلی فون کے  
ذریعہ بول رہے ہوں یا خط و کتابت کی معرفت کی کام سامنا کر رہے ہوں، خواہ وہ اپنا ہے، یا پر لایا  
ہے، ابھی ہے یادشن ہے، تو اس حتم کے سو شل بوجھ سے پنج رہنے کے لیے کچھ قابل عمل کئے  
پیش خدمت ہیں جو کہ اسانی سے عمل میں لائے جاسکتے ہیں۔

سب سے پہلے دوسرے افرین جو کچھ کہنا چاہتا ہے اسے جی بھر کر کہنے دیجئے بغیر روک نوک اس

کو پڑھ رہ کر سینے، ہر آدمی چاہتا ہے کہ اس کی بات سنی جائے۔ فریق کی کھلی کھتہ چمنی مت کیجئے اور  
نہیں اس کی بچک، بلکہ بڑی شائقی سے اپنے جذبات اس تک پہنچا جائے۔ اور بڑے زم لجھ میں  
بات کیجئے، لیکن آپ کی بات باعثی اور محضہ ہو۔ گفتگو سے پہلے اور گفتگو کے دروان چھرے کے کاتاڑ  
چڑھاڑ کو پر سکون اور مکراہٹ سے مزین کریں۔ پھر تے وقت مکراتے ہوئے مصافی کر کے  
پھریجئے۔

آج کے دور میں چونکہ انسانی قدروں کی چاروں اطراف پامالی ہو رہی ہے اور روزمرہ کی  
زندگی میں اعلیٰ اقدار کو کوئی اہمیت نہیں دھاتی وی روحانی گراوٹ میں پھنس کر کوئی کچھ بھی کر گزرا  
ہے، ہماری معاشرتی، ثقافتی اور بادی میں ملٹاپ والی زندگی میں گراوٹ آگئی ہے تو بھی ہماری  
روحانی حریقی کا باعث ہے اور بھی گراوٹ آخر کار ہمارے لیے داماغی بوجھ اور انجام کار ہمارت  
ایک کا باعث بن رہی ہے اور تشویش کی بات یہ ہے کہ یہ جانتے ہوئے بھی کہ ہم گراوٹ کی دلدل  
میں جلا ہیں پھر بھی حالات کے گھیرے میں پھنسنے ہوئے اپنے آپ کو اپر اٹھانے اور انسانی  
قدر ویں کو سر بلند کرنے سے محدود ہیں۔ ایک اچھی اور قابل قبول شخصیت کی تعمیر کے لیے مندرجہ  
ذیل روحانی اقدار کو ہر وقت پیش نظر رکھنا اشد ضروری ہے۔ جنہیں کہا جائیں گے مہاراج کے  
مطابق انورت کے نام سے منسوب کیا جاتا ہے۔  
خود جیو اور دوسروں کو جیتنے دو۔

دنیا بھر کے تین لوگ انسان کی یہ گفتگو اصول، "ہم سب ایک ہیں۔" اپنا لیئے۔

فرقة وارانہ ہم آہنگی، رواداری اور آپکی بھائی چارہ قائم رکھیے۔

عدم تشدد کے اعلیٰ اصولوں اور قفسے پر مضبوطی سے کار بندر ہیں۔

ضروریات زندگی کو مختصر اور محضہ برکھیں۔

حسن سلوک اور چال چلن کی ساکھ کو آخونے دیں۔

کاروباری، گرفتاری اور سماجی طور طریقوں میں پاکیزگی کو نمایاں کریں۔

بہادری اور چاہائی کے علم کو بھیش بلدر بھیں۔

دنیا میں مختلف اقسام کے لوگ بے ہوئے ہیں، جس طرح دو ٹکیں آپس میں نہیں ملتیں اسی  
طرح دو علیمیں بھی آپس میں نہیں ملتیں۔ ہر ایک کی اپنی اپنی کھوپڑی ہے اور اپنا اپنا نظریہ تو ایسے

کے ماحول میں میرنگیں ہو سکتے۔ روزانہ کچھ دیر تجھیں میں، اپنے آپ میں کھو کر اور تصور کی دنیا میں بھی کربجی بہت کچھ حاصل ہو سکتا ہے، جتنے دعوت نامے آپ کو آئیں سب کو کچھ آپ نہیں مجھ سکتے تو اپنے یہودی پیچوں اور ماجھوں کوئی ایک فرائض خل کر دیں، اور اور اتنا ہی کچھ کر دیں جس کو آپ خوش اسلوبی اور پر سکون طریقے اور اعلیٰ کار کروگی سے مجھ سکتے ہیں، اور یہ قفل ہبھی بھگی دماغ میں نہ رہنے دیں کہ یہ تمام کام آپ کے بغیر دوسرا کوئی سرانجام نہیں دے سکتا کہ بتول غالب۔

غالب خستہ کے بغیر کون سے کام بند ہیں  
رویے زار زار کیوں کیجیے ہائے ہائے کیوں

اپنا ایسی حسین زندگی بر کرنے سے ہم دنیا بوجھ سے فتح کر دل کی بیماری اور ہارت  
ایک سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔



میں اختلاف کا ہونا ایک قدرتی عمل ہے۔ ایک ہی مسئلہ پر مختلف اشخاص جدا چنان تفہیمات رکھتے ہیں، لہذا ایسے میں کسی بھی تازہ کو دل میں نہیں بخانا چاہیے کہ ہر ایک کی اپنی اپنی سوچ ہے اور اخلاقی قدروں کا اپنا اپنا معیار ہے، لہذا "ایکتا میں ایکما" کے علی آدرش کو مد نظر رکھ کر روز مرہ کے تازہ گھوں سے چمٹکارا پایا جاسکتا ہے۔

اپنی قوت ارادی کو مبینہ بنانے رکھنا، خواہ کچھ بھی ہو جائے کبھی اپنے ارادہ کو حوصلہ نہ ہونے دینا مثال کے طور پر ایک شخص سگریٹ تباکو کا عادی ہے اور اس بدعت سے چمٹکارا پانے کے لیے قوبہ کرتا ہے اور تم کھاتا ہے، لیکن کچھ ہی دنوں بعد پھر سگریٹ تباکو پینے پر اتر آتا ہے پا وجہ دیکھا۔ اس کو معلوم ہوتا ہے کہ میں نے ایسا کرنے کی حکم کھارکی ہے تو اسی کیفیت کے بازے میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ ایسے شخص میں قوت ارادی کی کمی ہے تو ایسا شخص حتم توڑنے کی وجہ سے پہلے سے دو گناہ سار ہونے لگتا ہے، ایک تو دوبارہ سگریٹ تباکو کو شروع کرنے اور دوسرا اپنی قوبہ اور تم کے کوئی تڑپنے کی وجہ سے، نتھیا اس کے دماغ پر دگناہ بوجھ چاہا جاتا ہے، جس سے کو دل کی بیماری کے ہو جانے کا چانس پہلے سے بھی بڑھ جاتا ہے، ہر روز سادگی لگا کر انتہ دھیان اور انترگیاں کے ذریعے اپنی قوت ارادی مبینہ کی رکھتے تو قوبہ تڑپنے سے بچا جاسکتا ہے، زندگی کی اہلی اقدار کو ہر وقت بخوبی خاطر رکھنے سے قوت ارادی کو بڑھا دا ملتا ہے۔ ہر انسان اپنے دامن میں بے پناہ قوت ارادی سیئی ہوئے ہے لیکن اسے بروئے کار لارا نے کا اسے سیلہ اور تربیت نہیں ہے، دیجاشیں جن لوگوں نے اور جن قوموں نے آسمان کی بلندیوں کو چھووا ہے ان کی کامیابی کی ایک بھاری وجہ قوت ارادی ہی تھی، خواہ وہ نیوٹن ہی، سکندر تھیا، سمجھاں چھوڑ بوس۔

کوئی امیر ہو یا غریب، ہر ایک کو اپنی صوروفیات کو اپنے ڈھنگ سے نبھاتا ہے، اور بغیر دماغ پر بوجھدا لے اسے پتے کھلیتے تھیں بلکہ پہنچانا ہے نہ کو دن بھر کام کا ج سے پتے پتے شام کو دن بھر پر بوجھ اٹھائے مایوس ہو کر گھر لوٹیں، بلکہ نقصان پا جانے کی صورت میں بھی اُس کا حکم مان کر پر سکون رہیں اور صرف ایسا کر کے ہی، ہم اپنے آپ کو دل کی بیماری سے بچائے رکھ سکتے ہیں۔ گھر میں مہماںوں اور آنے جانے والوں کے ہاتھ کو بھی تخفیف دے کر رکھنا چاہیے، وقت کی پابندی کے اصولوں کو مد نظر رکھ کر اپنے روزانہ کے معمول میں کسی کو خلل ایجاد نہ ہونے دینا چاہیے۔ بھلے ہی کوئی ناراض کیوں نہ ہو جائے کہ آئنک شانتی اور سکون بیٹر بھاڑ، شور شراب، اور احتشام خل

فی زمانہ جب کہ عوام یہ ماننے کو تiar نہ ہو گئے تھے لیکن انہیں ماننا پڑیا کہ گھری کھوج کی معرفت یہ بات گجھک طے ہو چکی ہے کہ دل کی بیماری کی حریزیدہ یا خارسے بچے کے لیے ہمیں واپس قدرت کی گودیں پناہ لے کر ایک بار پھر دل کی سمجھی اور سرسوں کا تحلیل اپنانا ہو گا مگر تجوڑے تغیر و تبدل سے اور ایک خاص مقدار میں حریزیدہ رہ آں ماضی قریب میں آپ کو معلوم ہو گا کہ چکنائی کو اس حد تک ہارت ایک لانے کے لیے مور وال زامن سبھرایا جانے لگا کہ ایسا پر چارز و دشوار سے ہونے لگا کہ دل کے مرض کی روک تھام کے لیے ہماری روزمرہ کی خوراک چکنائی سے کلینٹا مبراہونی چاہیے۔ اس ہدایت کی دکالت میں امریکہ کے مشہور ڈاکٹر اورنس پیٹش رہے جنہوں نے اپنے طور طریقوں سے یہ بات ثابت کرنے کی کوشش کی کہ چکنائی دل کے لیے قطعاً مضر ہے۔ مگر حال ہی میں حریزیدہ تھفتین سے یہ طے ہوا کہ دل کو محفوظ رکھنے کے لیے اک خاص مقدار میں چکنائی کا استعمال دل کے لیے مفید ہے۔ آج سے کچھ دہائیاں پہلے تک ہماری ماڈرن میڈیکل سائنس میں روزمرہ کی غذا کو زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی تھی تیز ڈاکٹروں کو خوب سمجھی معلوم نہیں ہوتا تھا کہ مریض نے کس بیماری میں کیا کیا کھانا ہے اور کیا کیا نہیں۔

بمحض اچھی طرح یاد ہے کہ ایک بار دو الکسوانے کے بعد جب ایک مریض ڈاکٹر کے پیچے پڑیا کہ اس کیا کھانا ہے اور کیا نہیں کھاتا ہے تو ڈاکٹر نے جھنجلا کر مریض کو کہا کہ بھائی صاحب مرے سر کے سوا آپ سب کچھ کھا سکتے ہیں لیکن اب کچھ برسروں سے ہماری روزمرہ کی غذا میں خاصی تبدیلیاں ہو رہی ہیں محتفظین کی سوچ یہاں تک پہنچ چکی ہے کہ ابھی جب پچھے مان کے پیٹ میں ہوتا ہے تو اس وقت مان کی خوراک میں کمی یعنی کی وجہ سے اس کے پیٹ میں پہنچ رہے پہنچ کے دل میں کچھ ایسی خامیاں پیدا ہو جاتی ہیں جو آگے چل کر پیدا ائمہ نقش پڑنے کی وجہ سے جوان ہو کر وہ دل کی بیماری اور ہارت ایک کے نزدے میں آ جاتا ہے تو ایسے میں دل کے مرض کو غذائی بیٹھی سے منسوب کیا جا رہا ہے حریزیدہ یہ کہ زرعی گی بھر اگر ہم متوازن غذا کا استعمال نہیں کر یعنی تو ہر وقت ہمارے سر پر ہارت ایک ہو جانے کا خطہ میں لا تا رہے گا۔ ان حالات میں بار کی سے غذائی اصولوں پر عمل کرتے رہتا ہے حاضروری ہے۔ فی زمانہ لوگ شہروں اور بڑے قبیلوں میں بے تھا شکھانے لگے ہیں خصوصاً چکنائی سے بھر پور کھانے اس طرح سے غیر متوازن خوراک اپنے اندر رکھ دیتے ہیں کی وجہ سے دل کی بیماری میں اضافہ کرنے کا باعث بن رہے ہیں۔ برعکس اگلے وقت

## خوراکی بندھنی ہارت ایک کی اہم وجہ

چھپتے کچھ برسروں سے دل کی بیماریوں کی روک تھام کے سلسلے میں ہماری روزمرہ کی غذا میں زیادہ تر چکنائی جسے اگریزی میں Fats کہتے ہیں کے استعمال کے حوالے سے بتدریج چھپتے کچھ برسروں زیادہ تر چکنائی جسے اگریزی میں Fats کہتے ہیں کے استعمال کے حوالے سے بتدریج چھپتے کچھ برسروں نماج کی حالت انقلابی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں وہ یہ کہ اب تک خوراک کے سلسلے میں دل کی حفاظت کے لیے رینا سنت اور بنا پستی تیلوں کی عی سفارش کی جاری ہی تھی لیکن واضح ہونا چاہیے کہ آج سے ترقی بآسانی ستر برس پہلے جب کہ بنا پستی تیلوں کا چلن شروع نہیں ہوا تھا اس وقت ہمارے رسوئی گھروں میں دلی سمجھی اور سرسوں کا تحلیل ہی پر دھان تھے تھیں مگر اہواں گھری کا جب محتفظین نے اس وقت کی کھونج اور سوچ کے مطابق یہ طے کیا کہ دلی سمجھی کے استعمال سے ہارت ایک ہوتا ہے۔ جب کہ بنا پستی اور رینا سنت تخلی دل کے لیے مفید ہیں یہاں تک کہ رینا سنت تیلوں کو بعد وہی نکھل تیلوں کی وہ لہر جلی کہ چاروں طرف دل کی بیماری سے بچ رہنے کے لیے رینا سنت تیلوں کی جے جے کا رہونے کی لیکن استقباب اور مالیوی کی باتیں یہ ہوئی کہ جب سے ہم نے رینا سنت تیلوں کو دل کے دوست اور محافظ مان کر ان کا بھرپور استعمال شروع کیا ہے تو اسی دوران دل کے مرض اور ہارت ایک کے آئے دن بڑھتے ہوئے طوقان نے وہ اور ہم مچایا کہ اس وقت صرف ہندستان میں ہی کم و بیش چار سو لاکھ لوگ دل کی بیماری کے گھرے میں آ کر ہارت ایک کے خطرے کی تکوار کے پیچے فیر محفوظ زندگی گزار رہے ہیں۔ ایسے میں محتفظ اور کھونج کرنے والے ڈاکٹروں نے یہ تجویز اخذ کیا کہ جب سے دلی سمجھی اور سرسوں کے تحلیل کی جگہ بنا پستی اور رینا سنت کا چلن ہوا ہے تب سے ہی دل اور شوگر کے امراض کے کیسوں میں بھی سرعت سے اضافہ ہوا ہے۔

جب کارگلے وقوں کے لوگ زیادہ جسمانی مشقت کرتے تھے ایسے میں ایک محنت کرنے والے فروں کو 3500 کلوگری (حرارے) حرارت غریزی روزانہ درکار ہوتی تھی مگر تن آسانی اور سہل پسندی کی وجہ سے اب 2500 کلوگری بلکہ اس سے بھی کم یا میرے غذا متوازن رہنے کے لیے کافی ہے۔ یہ سے غذا کے سلسلے میں ہماری خواراک کے اجزائیوں ہونے چاہئے۔ نشاستہ دار غذا میں 60 فیصد جن کو ڈاکٹری میں کاربوجاہی ڈریٹ کہتے ہیں۔ پروٹین 25 فیصد اور چکنائی 15 فیصد اس کے علاوہ تمام جسم اور خصوصی طور پر دل کے لیے زندگی بخش اجزاء جن کو ڈاکٹری میں Anti-oxidants کہتے ہیں جو کہ دل کو منفی مادوں کے حملوں سے محفوظ رکھتے ہیں ان کا بھی خواراک میں ہونا لازمی ہے۔ ایسے خواراکی اجزاء کے جملہ نام اسی کتاب میں نقشہ کی ٹھیک ٹھیک میں لکھ دیئے گئے ہیں جہاں تک گوشت کا تعلق ہے صرف چھپلی اور مرغ کا استعمال کر سکتے ہیں مگر وہ بھی چبے بی اور چکنائی ایبال کر بابہر کال چینکنے کے بعد نہ کہ بھون ٹل کر، جہاں تک اٹھے کا تعلق ہے اس کی صرف سفیدی ہی استعمال کی جاسکتی ہے کہ زردی کو یہاں سے بھر پور ہوتی ہے۔ آج کے دور میں بسیار خوری وقت بے وقت کھاتے کھلاتے رہتا اس جنم کا رواج ہن گیا ہے ایسے میں غرباً کو چھوڑ کر خوشحال لوگ بسیار خوری کی وجہ سے اپنے اندر زیادہ غذا کی حرارے اٹھیں کر رہتا ہے اور دل کی ہماری کو دعوت دے رہے ہیں لہذا اس سے بچے رہنے کے لیے آپ کو آگاہ کرنا ضروری ہے کہ ایک گرام کاربوجاہی ڈریٹ میں چار کلوگری غذا سیست ہوتی ہے اور ایک گرام پروٹین میں بھی چار کلوگری غذا سیست ہوتی ہے جب کہ ایک گرام چکنائی میں تو کلوگری غذا سیست ہوتی ہے تو اس طرح آپ اپنے ڈاکٹر کی رہنمائی میں روزمرہ کی غذا کو متوازن رکھ کر دل کی ہماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ غیر متوازن خواراک اور دل کی ہماری اک طرح سے لازم ہر دوں ہیں۔ چھپلی اور چھپلی کے تھل کا استعمال دل کے لیے اتنا مفید ہے کہ جو لوگ سمندر کے نزدیک یا دریا کے کنارے بے ہوتے ہیں چھپلی کے استعمال کی استعمال کی وجہ سے بہت سی بحاریوں کے علاوہ دل کی ہماری بھی ان میں نہ ہونے کے براءہ ہوتی ہے ایسے میں اگر دل کے مرض کو بے قاعدہ خواراک سے منسوب کیا جائے تو مناسب ہو گا کہ بیشتر حالات میں ہارت ایک خواراکی بندگی کی وجہ سے ہوتا ہے برعکس اس کے اگلے وقوں کے بزرگوں کو خواراکی خوش تلقی کی وجہ

کے لوگوں کے جو کم کھاتے تھے وقت پر کھاتے تھے اور قدرت کی گود میں بینے کر بیز یوں، دالوں، چاول اور آٹے پر اکٹا کرتے تھے یہی وجہ تھی کہ ہمارے بزرگوں کو بھی عمر کے ساتھ ساتھ دل کی بیماری بھی شاذ نادرت ہوتی تھی جیسا کہ ہمارے بزرگوں کو بھی عمر کے ساتھ ساتھ دل کی خواراک میں کتنی مقدار میں چکنائی ہوئی چاہیے تو اس کے بارے میں یہ طے ہوا کہ روزانہ کی خواراک میں تقریباً 40 گرام چکنائی ضرور لئی چاہیے جس میں 10 گرام چکنائی قدر تھی خواراک کے ذریعہ خیری طور پر میسر ہو جاتی ہے جسے ڈاکٹری میں Hidden Fat کہتے ہیں باقی رعنی تھیں گرام تو وہ تن حصوں کو ہو ہو 10، 10، 10 گرام کی مقدار میں استعمال کریں یعنی 10 گرام دسی گمی 10 گرام سرسوں کا تھل دس گرام دویاٹین کا تھل تو ایسے میں Fat نہیں بلکہ "Mix of Fats" لے کر ہم نہ صرف اپنے دل کو حفاظت کر سکتے ہیں بلکہ جسم کے تمام عظیوں کو بھی چکنائی مہیا کر سکتے ہیں کہ جس کے بغیر ہم محنت ملنے میں رہ سکتے اس کے علاوہ چدائیک و نامزد کو خون میں حلیل ہونے کے لیے بھی چکنائی کا سہارا میا لازمی ہے۔ اس سے بھی آگے جدید تحقیق سے اکٹی تجویزی سامنے ابھر کر آئی ہے کہ یہ جو ہم کو یہاں کو کیجا دل کی نالیوں کو مسدود کرنے کا طریقہ ہوتے ہیں تو اس ضمن میں کچھ ایسے ثبوت ہے ہیں کہ یہاں کو یہاں بذات خود اتنا ضرر رہا۔ نہیں ہے جب تک کہ جسم کی بھی سے انکرے کچھ بیرونی و اندر وہی غلاظت سے بھر پور ہر بیلے ذرے کو یہاں کو زہر آؤں نہیں کر دیتے لہذا ان زہر میں ذرات کو ڈاکٹری میں Free Radicals کہتے ہیں باس حالات دل کی نالیوں میں زہر آؤ د کو یہاں کی بیلخار پر ہمیں روک لگائی ہو گی جس کے لیے ہماری خواراک میں کچھ ایسے غذا کی عنصر ضرور ہوتے چاہیں جو زہر آؤ د کو یہاں کے مقنی اثرات پر روک لگا سکتے ہوں اسکے غذا کی عنصر کو ڈاکٹری میں Anti oxidants کہتے ہیں لہذا اس جدید تحقیق کے مفہوم میں نہ صرف اپنی روزمرہ کی خواراک کو متوازن رکھنا ہو گا بلکہ ان تمام مقنی اثرات رکھنے والے ذرات کو بھی اپنے جسم سے دور رکھنے ہوئے ہر پہلو سے پاک صاف اور شفاف زندگی بسرا کرنی ہو گی لہذا دل کی ہماری کو دو در رکھنے کے لیے ہمیں اپنے فائٹ اشائل اور لائف اشائل پر ہر دوست متوجہ و مستعد رہتا چاہیے۔

گذشت کچھ دھایوں سے میں ہوں نے آدمی کو بہت زیادہ تن آسان اور سہل پسند ہا دیا ہے

اور خون میں چکنائی کی ایسی بے راہ روی کو ہارت ایک کا پیش خیرہ سمجھا گیا ہے جسے انگلش میں (Dyslipidemia) کہتے ہیں باس صورت خون میں کچھ ایسا انتقالی بیجان برپا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دل کے علاوہ جسم کی خون کی چدنا لیاں بھی متورم ہو جاتی ہیں اور اس طرح سے ہارت ایک کی راہ ہمارا ہو جاتی ہے۔ ہارت ایک کے ساتھ ساتھ شوگر اور بلڈ پریشر اور گھنٹیاں جسی موزی پیاریاں بھی اسی رفتار سے آگے بڑھ رہی ہیں۔ مجموعی طور پر ان عام ہماریوں کا دوسری بدھتے رہنا خون میں چکنائی کی اسی متذکرہ بالا تجویزی سے منسوب کیا جائے گا۔ الغرض ہم عام لوگوں کو ہارت ایک کی جان لیوا ہماری سے بچاؤ کے مندرجہ بالا نظریات کے جھنجال میں نہ گھیٹ کر ایک مختصر گرجام اور ہلکی ترکیب بنائے جائے ہیں جس سے کافی حد تک ہم ہارت ایک کے اہم دیتیں سے محفوظ رہ سکتے ہیں متذکرہ بالا غذا ایستھمال کے علاوہ خون میں چکنائی کا مخصوص توازن قائم رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل چکنائیوں میں سے کوئی تین چکنائیاں ہر روز فی چکنائی دس، دس گرام اول بدل کرتے ہوئے لئی چائیں اور ایسا کر کے دل وغذائی بدلتی سے دور رکھ سکتے ہیں۔ موزوں چکنائیوں کی فہرست اس طرح ہے:-

موگ پھلی کا تمل، سورج کھنی کا تمل سویا ہین کا تمل، سرسوں کا تمل پھلی کا تمل پام آنکی سکھی اور کوتی کا تمل۔

### چکنائیوں کو محفوظ اور بالا اثر رکھنے کا طریقہ:

چہاں تک سرسوں کے تمل کا تعلق ہے جسی کھانی کا تمل مشتمل تمل سے بدر جہا بہتر ہوتا ہے۔ تمل کو صرف ایک مرتبہ اپالانا چاہیے اور وہ بھی چھپے برتن میں ہر تمل طاوٹ سے برا ہونا چاہیے۔ تیلوں کے ڈبوں پر ان کے بننے کی تاریخ لکھی ہوئی چاہیے۔ تیلوں کو ان کے بننے کے چھ ماہ کے اندر اندر اندرا استھمال کرنا چاہیے۔ تیلوں کو کاجخ کے دمند لے اور رنگ دار برتن میں رکھنا چاہیے کہ اسیں احتیاط نہ برتنے سے تیلوں میں زہر طاہن پیدا ہو جاتا ہے اور اس طرح غذائی اعصار اور سمجھ تیلوں کا صحیح استھمال کر کے ہم اپنے آپ کو ہارت ایک کا نوالہ بننے سے بچا سکتے ہیں۔

سے دل کی ہماری ہائی بلڈ پریشر اور شوگر جیسے امراض شاذ و نادر ہی ہوا کرتے تھے یہاں تک کہ وہ ان ہماریوں کا نام تک نہیں جانتے تھے۔ خوردنی اشیاء میں دل کے لیے سب سے زیادہ کیا منفرد ہے ملاحظہ فرمائیے پھلوں میں امرود، ناشپاٹی، اور سب سک میوہ جات میں اخروٹ موگ پھلی پدام، تیلوں میں زستون اور سرسوں کا تمل جاتو روؤں میں چلی کا تمل نیز ثابت ہے (ہمسن) پیاز ہارت ایک سے بچے رہنے کے لیے ایسپرین اتنی کارگر ثابت ہوئی ہے کہ 100 ملی گرام آدمیاں گلاں پانی میں گھول کر ہر روز کھانے کے بعد پی لینے سے ہارت ایک کا خطرہ بچکیں فیصلہ کم ہو جاتا ہے اس کے علاوہ کویلیسٹرول کو خون میں کم رکھنے کے لیے ریشر وار غذا میں جن کو فاہر ڈاٹ فیبر (Fiber-Diet) کہتے ہیں بھی بہت ضروری ہیں کہ اسی غذا میں جو کویلیسٹرول کو اپنے ریشوں کے جال میں سمجھا کر فضلہ کے ساتھ باہر کال بھیگتی ہیں۔ ہماری یومیہ خواراک میں فاہر ڈاٹ کم از کم بچکیں گرام ضرور ہوئی چاہیے جو کہ بزرگوں والوں ایغول نیز ریشر وار پھلوں سے قدرتی طور پر حاصل ہو سکتی ہے۔ ہماری خواراک جتنی ریفاسنڈ ہو گی اتنی ہی مضر اور جتنی کروڑ ہے کہ موٹا انداج (Crude) ہو گی اتنی ہی مشیر ہو گی۔

بھلے ہی ہارت ایک اور کویلیسٹرول کے بارے میں کافی ہو ہماجی ہوئی ہے۔ مگر بار کی سے تجویز کرنے پر پڑھ چلا کہ خون میں کویلیسٹرول کی سطح کا ہارت ایک سے لازمی تعلق نہیں ہے بلکہ ہارت ایک کے کافی کیسوں میں کویلیسٹرول کا درجہ نارمل پایا جاتا ہے جبکہ اکٹھ کیسوں میں پایا گیا کہ خون میں اگر کویلیسٹرول 200 دسوسے بھی تجاوز کر گیا ہے مگر بھی وہ ہارت ایک کا فکار نہیں ہوتے۔ ہر حال کویلیسٹرول ہارت ایک کی قطبی نہ کیں ایک بڑی وجہ ضرور ہے۔ خون میں دو طرح کے کویلیسٹرول پائے جاتے ہیں ایک اچھا کویلیسٹرول (HDL) دوسرا مارک کویلیسٹرول (LDL) یہ نہ کویلیسٹرول ہی ہوتا ہے کہ خون میں مفسد مادوں کی معرفت دل کی تیلوں کو مسدود کر کے ہارت ایک لانے کا باعث بنتا ہے تو ایسے حالات میں ہمیں مفسد مادوں سے Anti oxidants کے ذریعہ پہنچنے کے علاوہ اچھے اور بے دوفوں کویلیسٹرول کو نارمل درجہ پر رکھ کر دل کو ان کی ریشر و دانہوں سے محفوظ رکھنا ہے۔ ہارت ایک کے سلسلے میں ایک اور تجویزی سامنے آئی ہے جس کی رو سے خون میں چکنائی کے اجزاء اور ان کی مقدار کی خواراکی بندگی کو ہارت ایک کی وجہ مانا گیا ہے

## یوگا۔ ہارت ایمک سے بچ رہنے کا ایک خوبصور طریقہ

آج کے دکھی ماحول میں یوگا کا بہت چرچا ہے، اور ہوتا بھی چاہیے، کہ یوگا ہی ایک ایسا طرز زندگی یعنی کہ لائف استائل (Life Style) ہے جس کے ذریعے ہم روحانی اور جسمانی صحت نیز سکون حاصل کر سکتے ہیں پر اجتنب گرنوں میں یوگا کی سائنس کا بھرپور ذریعہ اور سہی وہ سبق ہے جو کہ جھوٹ اور جج کی جگہ مجاہد ہمارت میں لارڈ کرشن نے ارجمن کو اپدش کے ذریعے دیا جس سے پریت ہو کر جج کے جہذے گاڑ دیئے گئے۔

مجموعی طور پر یوگا کی چار قسمیں ہیں جو کہ یوں ہیں:  
1. کرم یوگ 2. بھک्तی یوگ 3. گیان یوگ 4. راج یوگ۔

### کرم یوگ:

وہ طرزِ عمل ہے جس پر مل بینا ہو کر ایک انسان بغیر انعام کی خواہش کے نکام سیدا کر کے جہاں کہیں کوئی دکھی ہواں کے کام آ کر اس کا دکھ بانٹ کر روحانی جسمانی اور سماجی مرتبہ حاصل کر سکتا ہے۔

### بھک्तی یوگ:

وہ طرزِ عمل ہے کہ ایک انسان اپنے آپ کو خدا کے پروردگر دیتا ہے اور المشور بھک्तی میں لین ہو کر پرہیز حاصل کرتا ہے۔

اپنی روزمرہ کی خوارک کو ریشردار بنا کر دل کو محفوظ کریں

|    |                 |                 |
|----|-----------------|-----------------|
| .1 | انجمن           | پتے دار بزرگ    |
| .2 | ناٹپاتی         | پکل فروٹ        |
| .3 | کمجر            | چکلے سمیت پتے   |
| .4 | سویائین         | چکلے سمیت چاول  |
| .5 | راج ماش         | چکلے سمیت دالیں |
| .6 | کی              | بریٹھوٹ         |
| .7 | اسپھول کا چملکا | مزکے دانے       |

FIBRINIZE YOUR DIET  
TO KEEP HEART PROTECTED FROM ATTACK

- 5۔ حق نہ سرتا اور نہ ڈرتا کو اپنا نے کی مسلسل پر یکیش کرتے رہتا۔
- 6۔ دکھیلوں کے کام آئائیز سماج اور دلیش کی مسلسل خدمت کرتے رہتا۔
- 7۔ روزانہ مختلف آسن لگا کر دل و دماغ کو تازہ و مرکھنا۔
- 8۔ وقت کا پابند رہتا اسے ضائع نہ ہونے دینا۔
- 9۔ اچھی محبت میں رہنا اور روحانی جلسوں میں شامل ہونا۔
- 10۔ ہر قسم کی نشیات سے بکھل طور پر دور رہنا۔

تو ان تمام شہری طریقوں پر عمل کر کے ہم راج یوگ کی سائنس پر یقیناً عبور حاصل کر کے اپنے دل و دماغ کو صحت مندر کا کر دل کے مرض اور ہارت ایک سے اپنے آپ اور اپنے خاندان کو ہمفوڑ رکھ سکتے ہیں کہ ایسے عمل سے بے پناہ روحانی اور قلمبی سکون میسر ہوتا ہے، یوگا کے تمام پروز تصویریوں کی خلیل میں حاضر خدمت ہیں، ان تمام کا بغور مطالعہ کر کے اور یوگا کی پر یکیشل ٹریننگ حاصل کر کے یقیناً آپ راج یوگی بلکہ مہمان یوگی بن کر یوگا کے ذریعے دل و دماغ کی بیماریوں ہائی بلڈ پریشر شوگر، موناپا، ہجتی تناول، خون میں چربی یعنی کولیسٹرول کے بڑھ جانے والے تکاوٹ، گبراءہٹ، دھڑکن جوڑوں کے درد بھوک کام لگانا، شیند کا نہ آنا، جلدی تھکاؤٹ اور دماغی یو جھ سے پھٹکا را حاصل کر کے آپ یقیناً دل کی بیماری سے بمراہ کر بے خوف و خطر زندگی بر سر کتے ہیں۔



### گیان یوگ:

گیان یعنی کہ علم اور اس کی تحقیق میں اپنے آپ کو محدود نہ ہیں اور دانشوروں سے اس کا تعلق ہے ایسے لوگ دن رات مختلف کتابوں کے مطالعہ اور دنیا بھر کے علوم اور فون کو سمجھنے میں دیوانے ہوئے پھر تے ہیں اور اس طرح انجام کا ریور حاصل کرتے ہیں۔

لیکن دل کو تو اتنا اور صحت مندر کھنے کے لیے ابھی اور آگے جس یوگ کا ذکر کرنے جا رہا ہوں وہ ہے راج یوگ۔

### راج یوگ:

ایک ایسی پر یکیشل سائنس ہے جس پر عمل ہیرا ہو کر ہم اپنی جسمانی اور روحی قوتوں کو صحیح راستے پر گامزون کر کے جسم اور روح کو مضبوط بنا کر دل و دماغ کو تکریس اور تو انا رکھ سکتے ہیں اور سبی وہ راج یوگ ہے جس کا تفصیل سے ذکر کرنا اشہد ضروری ہے تا کہ ہم سب اسے سمجھ کر اور اس پر عمل ہیرا ہو کر اپنے دل و دماغ میں انتہائی تہذیب لیاں لا کر ایک ہلکے ہلکے انسان بن سکیں گے۔ یوگا کے ذہن کے تحت آکر انسان "الورت" کی پر یکیش سے ایک انسان، جھوٹ کے بجائے حق نفرت کی بجائے بیمار، مار دھاڑ کے بجائے رواداری، لامی اور دمن دولت اکٹھا کرنے کے بجائے تھوڑے پر شاکر رہنا اور دنیا وی ضرورتوں کو گھٹا کر کھنے میں لذت محسوس کرنے لگتا ہے۔ دل و دماغ کو پاک صاف مطمئن زندگی، خدا کی عبادت، روحانی اور دھارک کتابوں کا مطالعہ اور مالک کے حکم میں رہنے میں صرف محسوس کرتا ہے لہذا یوگا کے روحانی پہلوؤں کو اپنا کر آئیے ہم بھی اس کے ہمدرد فوائد سے فیض یاب ہوں۔

راجیہ یوگا کے حصیلوں کے لیے چدایک مزید شہری تھے۔

- 1۔ بلا ناغ پا بندی سے موزوں کثرت کرنا۔
- 2۔ سادگی لگا کر دل و دماغ کو پور سکون رکھنا۔
- 3۔ موزوں اور متوازن خواراک کو اپنا نہ کرنا۔
- 4۔ صحیح طرز زندگی کو اپنا معمول بنانا۔

- کرتا ہے، تو اسے ہرگز برداشت نہ کریں اور ڈاکٹروں کی مدد لے کر اس سے چھکا را  
دلائیں۔
- سماجی سطح پر: ایک نئے بازو کو ہرگز برداشت نہیں کرنا چاہیے کہ وہ سماج کے لیے ہر طرف سے  
خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔
- ذہنی سطح پر: عادات گاہوں میں تبلیغ کے ذریعے مذہبی کتابوں کے حوالے سے لوگوں کو خبردار  
کیا جائے کہ نہ کرنا مذہبی اصولوں کے خلاف اور دل اور صحت کے لیے مضر ہے۔
- سکول کی سطح پر: بچوں اور کانٹھ کے لڑکوں کو فضایل کتابوں کے ذریعے نیز پھر اور دیگر ذرائع  
سے نہ سے چھکا را پانے کے لیے موزوں قدم اٹھانے چاہئیں۔
- سرکاری سطح پر: قانون کے ذریعے نہ بازوں کو نیزا خبار، دریہ یو، دی، اور پیک سپرگر و  
بھاگ کے ذریعے لگاتار لوگوں کو نہ بندی کے خلاف دراٹھ دیتے رہتا چاہیے۔ اور یہ  
جو ہر سال یوم نہ بندی منایا جاتا ہے، اس کے ذریعے لوگوں کو نئے کے استعمال سے روکنے  
کی محروم رغیب دینے کے لیے ہر سال ایک خاص دن پیک کو متوجہ کرنے کے لیے مخصوص  
کیا گیا ہے۔
- آج کے لوگوں میں نہ بازی اتنی عام ہو گئی ہے کہ زیادہ تر لوگ اس میں غلطان ہو کر  
اپنے آپ کو اور اپنے گھر کو جاہ کر رہے ہیں، ہر روز آپ اخباروں میں پڑھتے ہی ہیں کہ اردو گروکے  
ملکوں سے کروڑوں روپیے کی ہیر و نہن ممکن ہوتے ہوئے پکڑی جا رہی ہے اس سے آپ اس مسئلہ  
کی گھمیتہ کے بارے میں اندرازہ لگا سکتے ہیں، اخبار اور ٹی وی سے لوگوں کو رہنمائی دیتی چاہیے۔  
نہ چڑانا جسے انگلش میں (Drug Deaddiction) کہتے ہیں اس سلسلے میں مندرجہ ذیل اقدام  
اخھانے جاسکتے ہیں۔
- 1. نئے بازو کو راجحانپ کر سے نہ کرنے سے چڑانا کے بارے میں اس کے خطرناک نتائج  
سے آگاہ کریں۔
- 2. نئے بازو کی محبت کو تبدیل کریں، کیونکہ جیسی سُگت و سُی رُگت، اس کی سوسائٹی فور ابدل دی  
جائے اور اس پر مسلسل نکاہ رکھیں۔
- 3. نئے بازو نہ بندی کے بارے میں کتابیں مہیا کریں، یا پڑھ کر تباہیں کہ اس نے نہ لینے

## نشہ بندی ہارت ایک سے بچنے کے لیے بہت ہی ضروری

”جناب شراب کی کمپت میں دنیا میں سے سب سے آگے“ اس وقت جنکر دل کی بیماریوں  
سے بچنے کے لیے گیارہ نتائی پروگرام کے بارے میں کمی گئی اس کتاب کو پایہ محیل تک پہنچانے کی  
سمی کردہ ہوں تو اخبار کی یہ سرفی میرے سامنے ہے۔ شراب خانہ خراب پر جس سر بردا کرنے سے نہ  
صرف گھری اجل جاتا ہے بلکہ کچھ برسوں کے بعد ایک شرابی خود بھی شراب کے جسم پر معزز اثرات  
کے تحت ہارت ایک کا امیدوار بن کر رہ جاتا ہے، شراب پینے سے ملنے پر پیش پورے ملتا ہے،  
شراب کے ساتھ زیادہ کھانے سے موٹا پا آ جاتا ہے جبکہ موٹا پا ہارت ایک کا ایک سلسلہ بہبہ ہے،  
زیادہ چکنائی دار قدا ایس شراب کے ساتھ کھائی جاتی ہیں، اٹھا، میٹ کی پیشیوں کی ٹھیکنی اور اڑائیں  
دی جاتی ہیں، اسے شوگر کی بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے اور اس طرح ایک اچھا بھلا آدمی انجام کار  
کچھ برسوں کے بعد دل کا مریض ہن کر جاہی کی طرف گاہرن ہو جاتا ہے۔ ایک شرابی اکثر اوقات  
گھر والوں سے جھکڑتا رہتا ہے اور بسا وقت جرام پر بھی اترنے سے گرینہ نہیں کرتا۔ شراب کے  
علاوہ سگریت، تسبیکو کا نشوی بھی دل کی بیماری کے لیے شراب سے کچھ زیادہ ہی نقصان دہ ہے، اس  
بارے اس کتاب میں پہلے ہی تفصیل سے ذکر کیا جا چکا ہے، اسی طرح باقی نئے، گولیاں، کپسوں،  
پیکے لگوانے، چس، انگون، گانجایہ سب نئے دل کے لیے سر جا نقصان دہ ہیں، لہذا ان سے بچاؤ  
از بس ضروری ہے۔ نیز اگر ان نشوی کی لات لگ گئی ہے، تو ان سے چھکا را پانے اور بال بچوں کو  
ستھ بنانے سے بچ رہنے کے لیے نہ بندی سخت ضروری ہے۔

پہیز کے طور پر نہ بندی پاچ مطبوخوں پر لاگو کی جاسکتی ہے:  
- سب سے پہلے گرم یا سیکھ پر: کہ مگر میں سب افراد کا فرض ہے کہ اگر پریار کا کوئی بھی فرد نہ

## ہارت ایک سے بچ رہنے اور شوگر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے اہم ہدایات

1. شوگر کے مریض کو ہر وقت چونکا رہتا چاہیے، یہاں تک کہ اسے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق اپنے آپ کو خود اپنا ڈاکٹر بنا رکھنا چاہیے۔ اس بیماری کے متعلق اسے کامل جانکاری ہونی چاہیے، کہ کب کون کون سی ججید گیاں روما ہو سکتی ہیں، کہ یہ ججید گیاں ہی ہوتی ہیں، جو ایک مریض کو دیگی اور اکثر اوقات ختم کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔
2. ججید گیوں سے بچنے کے لیے پیشاب اور خون میں شوگر کی سطح یوں ہونی چاہیے کہ پیشاب میں بالکل نہیں اور خون میں 80 سے 140 تک۔
3. خوراک میں چینی، گڑ اور میٹھی اشیاء بالکل نہ ہوں، لیکن نشاستہ دار جیزیں کامل کر کھائی جاسکتی ہیں، ایک شوگر کے مریض کی خوراک کے بارے میں رہنمائی یوں کی جاتی ہے، نشاستہ دار جیزیں لیجنی کر آٹا، چاول، دالیں، ہرجم کی بزریاں، فروٹ زیادہ تعداد میں اور پر و شن میں کچھ مچھلی، راج ماش اور دالیں درمیانی مقدار میں اور چکنائی درمیانی سے کچھ کم حد تک۔
4. صبح و شام میر اور کسرت بے حد ضروری ہے۔
5. دماغ کو بوجھ سے بمراکنے کے لیے سادگی لگا کر ریاض کرنا سخت ضروری ہے۔
6. اپنی آنکھوں بلند پر یہ پیشاب، دل اور ہاتھ پاؤں کا دھیان لازمی ہے کہ مو قیا بند ہائی بلند

سے عبرت حاصل ہو۔

4. جہاں سے وہ نشہ خریدتا ہے اس کو بمحاذ پر کراوٹ ڈالیں۔
5. اس سے ہدردی لیکن حتیٰ سے پیش آئیں اور اس سے ایک مجرم نہیں بلکہ ایک مریض بمحاذ پنیش۔
6. اسے ایک آرام دہ کرے میں لگ بھگ بند کر کے رکھیں تاکہ نشہ تزادتے وقت اس کو نشیل عنانہ کے۔
7. ڈاکٹر کی امداد لیجئے اور اس کے متابے ہوئے راستوں پر چلیں۔
8. ہر طبقہ والا شخص جو اس سے ملے آئے اس پر کڑی لگاہ رکھیں کہ کہیں آکر خفیہ طریقے سے نوشپا لائی تو نہیں کرتا۔
9. نشہ بندی ستر یعنی کہ نشہ چہڑا اور ستر میں داخل کرو اکر اسے نشوں سے چھکا را دلو اکر اس کی جان پچا سیں اور ساتھ ہی اس کے بال پچوں کو جاہی سے محفوظ کریں۔
10. اگر شادی شدہ نہیں ہے تو ہر گز اس کا یاہ نہ کریں کہ جریدہ جاہی اور بر بادی کو بلا وانتدیں۔
11. آخر میں جو نی نے باز نے سے چھوٹ جائے تو بلا تاخیر اسے سرکاری اور غیر سرکاری دونوں سطحوں پر اگر ضرورت پڑے تو اس کو لو آباد کاری پر تمام دلیلے جانے کے لیے اس ترجیحی زمرے میں رکھ کر اسے ایک بار پھر محنت مندا اور کار آمد شہری ہنا کر اپنی فرض شاہی کا بھوت دیں۔



موٹے انجھ اور پچھلی پر مشتمل متوازن غذا لینے والوں میں ذیا بیٹس کے ہو جانے کا خطرہ مقابلاً کافی کم ہوتا ہے ایسا نتیجہ ہاوسڈ یونیورسٹی نے پارہ برس کی ریسرچ کے بعد اخذ کیا ہے تو ایسے میں ہم بھی کو ایسی روایتی غذا کا استعمال کر کے اپنے آپ کو اس بیباک روگ سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے۔



پریشر موٹا پاول کی بیماری اور پاؤں پر زخم شوگر کے مریض کو جلدی لاحق ہو جاتے ہیں۔  
7۔ کئی بار یکدم شوگر خون میں بہت کم ہو جاتی ہے لہذا اگر ایسے میں پسیے آنے لگیں تو فوراً جیب میں رکھی چنی یا گلکو ز پانی میں مگول کر پی لیں اور فوراً اذکر کو جو گر جوں کریں کہ آپ کو ہسپتال میں داخل کر کے بچایا جاسکے۔

8۔ کئی بار زیادہ کھا لینے سے یا بد پریزی سے اور دوائی انجکشن نہ لینے سے فقط کرنے سے خون میں شوگر کی مقدار بہت بڑھ سکتی ہے ایسا مریض بے ہوش بھی ہو سکتا ہے، لہذا اسے شوگر پارے ڈائری جیب میں رکھنی چاہیے۔ مکمل پتہ کے ساتھ تاکہ بغیر غلطی کیے اسے بچایا جاسکے۔

9۔ شوگر کے مریض کو ہر چیز کی چھوٹ کی بیماری پھوڑے پھنسی اور یہاں بیک کر لی بی کاروگ بھی جلدی ہو جاتا ہے اس لیے کھانی بخار کے لٹک جانے کی صورت میں ایکس رے سیست پوری جامع بھی کروالیتا چاہیے۔

10۔ ایک شوگر کے مریض کی اگر شوگر کنٹرول میں نہ رکھی جائے تو کچھ برسوں کے بعد اس کے ہاتھ پاؤں سُن ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور ان میں شدید درد پیدا ہو جاتا ہے، اسی حالت میں شوگر کو کنٹرول میں کرنے کے علاوہ ڈاکٹری احمد ایمان بھی ایس بھروسہ رہے۔

11۔ سگریٹ تباکو سے مکمل پریز کہ شوگر کے بیمار کو دل کا مرض اور ہارت ایک ہو جانے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اس لیے ڈاکٹر سے حسب ضرورت رائے لیتے رہتا اپنے دل کو محفوظ رکھنے کے لیے ضروری ہے اور اس طرح ایک شوگر کا مریض چاروں اطراف سے حفاظت کر کے مکمل اور صحیح یا بزرگی بس رکھتا ہے۔

12۔ آخر میں جو لوگ مغربی طرز کا کھانا خاص طور پر بازاری کھانا کھاتے ہیں جیسی کہ سُرخ گوشت، پچنانی سے بھر پور غیر میدے کی تھی ہوئی چیزیں کھاتے ہیں ان میں چالیس برس کے بعد شوگر کی بیماری ہو جانے کے چالیس 60% زیادہ ہوتے ہیں جبکہ چھلوں، بیزوں،

## موٹاپ سے بچاؤ اور علاج

1. موٹاپ ہارت ایک اور دل کی بیماری کا اتنا مانا ہوا سبب ہے کہ یہہ کمی والے بھی موٹے آدمی کا یہ کرنے سے کمی کرتے ہیں اور اگر یہہ کریں گے بھی تو زائد قم وصول کرتے ہیں کہ موٹاپ ایک جاتا مانا پر از خطر جو کم ہے۔ (Risk-Factor)
2. ایک متوسط آدمی کا آئینہ میں وزن 55 کلوگرام سے زیادہ نہ ہونا چاہیے نیز تصویر کی شکل میں دیئے گئے چارٹ کے مطابق یہی ہونا چاہیے ورنہ ہر بڑھتے ہوئے کلوگرام وزن کے ساتھ اسی شرح سے عمر بھی کمی چل جائیں۔
3. موٹے آدمی کے لیے صح شام اور دو منٹ دوپہر کو سیر اور بھلی کسرت اتنی ضروری ہے کہ اس سے نہ صرف دل کی بیماری اور ہارت ایک کے خطرات کم ہو جاتے ہیں بلکہ اس عمل سے وزن بھی گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔
4. موٹے آدمی کو ہائی بلڈ پریشر، شوگر کی بیماری اور خون میں کولی میشوں بڑھ جانے کے چانس بھی زیادہ ہوتے ہیں اس لیے باقاعدہ چیک کرتے رہنا اور ان کا مدارک کرتے رہنا چاہیے کہ بعد میں بچھتا نہ پڑے۔
5. موٹے آدمی کے لیے سگی، مکحن، کرم، ادا گشت سگریٹ، شراب اور بسیار خوری زہر قائل ہے۔
6. موٹے آدمی کو سلاوجیس کے بندگوی کے چے مولی، گاجر، چندہ، ملاری، ملوں اور ہر جسم کی بزریاں پکا کر بخیر کمی "مکس و بھی پھیل" کی شکل میں اور ہر جسم کا پھل با فراہم استعمال کرنا چاہیے۔
7. ڈاکٹر کی زیر گرانی وزن کم کرنے کی دو ابھی لی جاسکتی ہے۔

## بلڈ پریشر سے بچنے کے اقدامات

1. ہارت ایک اور دل کی بیماری سے بچ رہنے اور ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے یعنی کراس 120/75 پر رہنے کے لیے نیز کسی صورت میں 80/140 سے اوپر نہ جانے کے لیے ہمیں دلوگوں کی ضرورت ہے، ایک آپ اور ایک آپ کا ڈاکٹر جس میں آپ کا دوں آپ کے ڈاکٹر سے بھی زیادہ ہے۔
2. پہلے قدرتی طریقوں سے بلڈ پریشر کو نارمل کی طرف مائل کیجیے یعنی کہ صح شام باقاعدہ (Meditation) یعنی کہ سادگی لگا کر اپنی کھوج کرنا، سر کرنا اور برائیوں سے دور رہنے پارے اپنی اندر وی قوتوں کو اجاگر کرنا۔
3. سگی، مکحن، ادا، سگریٹ اور بسیار خوری سے کمل پر ہیز، کم چکنائی والے کھانے زیادہ فروٹ سلا دا اور بزریاں لیتا، نیز اپنا وزن 55 کلوگرام سے کم کر کے رکھنا۔
4. نمک کا کم سے کم استعمال پاک صاف اور متوازن خوراک کا استعمال دنوں وقت صح و شام کھلی ہوائیں سیر اور لبے لبے سائنس لیتا۔
5. سگریٹ، شراب سے کمل بمانعت۔
6. ڈاکٹر کی زیر ہنمائی مدد جو بالا پر ہیز کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر کو نارمل لانے کے لیے موزوں، بآقاعدہ دوائی اور جب بھروسہ ہو جائے، دوائی سے ہمیشہ کے لیے چھکارا۔
7. اپنے گھر بلڈ پریشر چیک کرنے کی مشین رکھنا، تاکہ گھبراہٹ کے ماحول سے دور رہ کر اطمینان اور آرام سے بلڈ پریشر کو چیک کرے کرایے رہتا۔

## دل کی بیماری سے بچاؤ اور علاج میں میوزک یعنی نگیت کا روں بہت اہم راگ سے روگ کو روک لگتی ہے

ظاہری طور پر تو یہ بہت دلچسپ اور عجیب بات ہے کہ دل کی بیماری سے بچاؤ اور علاج میں میوزک یعنی نگیت بھی اہم روں ادا کر سکتا ہے، لیکن ہے یہ سو فیصدی درست وہ یوں کہ ایک پریشان حال اور الحکم ہوئے شخص کے کان میں جب بلکہ پہلے نگیت اور ساز کی آواز پڑتی ہے تو کچھ ہی منشوں کے بعد اس کا وضیان پریشانی اور انجمن سے پرے ہٹ کر سکون آندھ خوشی اور مکراہٹ میں تبدل ہونا شروع ہو جاتا ہے، بلکہ میوزک میں کھوپیا ہوا وہ شخص اتنا جو ہو جاتا ہے کہ محیبت کے عالم میں بھول بیٹھتا ہے کہ اب سے کچھ دیر پہلے وہ مشتعل تھا، اور ایسے عالم میں اس کے سینے کے اندر پھر سکتا ہوا دل بھی پر سکون اور نارمل حالات کی طرف مائل ہونے لگتا ہے، انسان تو انسان بورپ اور روؤں کے ممالک میں بڑھا اور جلدی فصل اگانے کے لیے سختوں کے سچ میں میوزک کی بلکل پھٹکی دھنسی بھجائی جاتی ہیں جس سے فصل کی تعداد اور کوئی لشی پہلے سے کہیں بہتر ہو جاتی ہے، دل کو پر سکون رکھنے کے لیے میوزک نگیت اور گناہ بحدرا، ذرا و ناش، اور اشتغال انگیزندہ ہو بلکہ اسرا میا قابل قبول، یادھار کم اور دل کو چھو لینے والا ہو، سرتال کے ساتھ بجتے والی آواز دل و دماغ کے لیے اتنی موزوں ہوتی ہے کہ سرتال گاڑی میں سفر کرتے ہوئے گاڑی کی ایک یہ تال پر کسی جاری آواز چھیس کر "کھٹا کھٹ، کھٹا کھٹ" بھی انسان کو نیند لانے کی طرف مائل کر دیتی ہے جیسے کہ ہار موسم بیک رہا ہو، اور ہار موسم کا مطلب بھی بھی ہے کہ سرتال سے پچھے والا ساز آج کل اُن وی اور کیسٹ کے ذریعے بھجن کر تن شید ساز نگیت با آسانی مہیا ہو سکتے ہیں تو دل کی بیماری سے بچاؤ اور علاج کے لیے میوزک کا سہارا لیتا ایک موزوں قدم ہے۔



AVERAGE HEIGHT AND WEIGHT CHART

| AGE In Yrs. | WOMEN       |        |       |       |               |           |
|-------------|-------------|--------|-------|-------|---------------|-----------|
|             | HT. In cms. | WEIGHT | IN    | KILOS | Ht. In Inches |           |
| 146-150     | 44-47       | 46-49  | 46-50 | 48-51 | 49-51         | 4'8"-5'   |
| 150-154     | 45-48       | 48-50  | 50-52 | 50-52 | 51-52         | 5'0"-5'1" |
| 154-158     | 47-51       | 50-53  | 51-54 | 52-55 | 52-55         | 5'1"-5'2" |
| 158-162     | 49-53       | 53-56  | 54-57 | 55-58 | 55-58         | 5'2"-5'4" |
| 162-166     | 51-55       | 55-59  | 56-60 | 57-61 | 58-61         | 5'4"-5'5" |
| 166-170     | 53-58       | 59-62  | 60-63 | 60-64 | 61-65         | 5'5"-5'6" |
| 170-174     | 56-61       | 60-65  | 62-65 | 64-68 | 65-68         | 5'6"-5'8" |
| 174-178     | 59-65       | 64-69  | 66-70 | 67-71 | 68-72         | 5'8"-5'9" |
| 178-182     | 63-68       | 67-72  | 70-74 | 71-75 | 72-76         | 5'9"-6'0  |
| 182-186     | 65-71       | 70-76  | 73-77 | 74-79 | 75-79         | 6'0"-6'2" |
| MEN         |             |        |       |       |               |           |
| 146-150     | 45-48       | 47-50  | 49-51 | 49-52 | 50-52         | 4'8"-5'   |
| 150-154     | 46-49       | 48-52  | 51-52 | 51-53 | 51-54         | 5'-5'1"   |
| 154-158     | 48-52       | 52-55  | 53-56 | 54-56 | 54-56         | 5'1"-5'2" |
| 158-162     | 50-54       | 53-57  | 55-58 | 55-59 | 57-60         | 5'2"-5'4" |
| 162-166     | 52-57       | 58-61  | 50-60 | 59-62 | 60-63         | 5'4"-5'5" |
| 166-170     | 55-60       | 59-64  | 61-65 | 62-65 | 63-66         | 5'5"-5'6" |
| 170-174     | 58-63       | 63-67  | 64-68 | 65-69 | 66-70         | 5'6"-5'8" |
| 174-178     | 61-66       | 65-71  | 68-72 | 69-73 | 70-73         | 5'8"-5'9" |
| 178-182     | 64-69       | 69-74  | 71-75 | 73-77 | 74-78         | 5'9"-6'   |
| 182-186     | 67-73       | 72-73  | 75-79 | 76-81 | 77-81         | 6'-6'2"   |
| 186-190     | 70-76       | 75-79  | 78-83 | 70-83 | 81-85         | 6'2"-6'3" |

## روحانیت کو اپنانا دل کے مرض پر فتح پانا

روحانیت جسے انگلش میں (Spirituality) کہتے ہیں انسانی زندگی کی معراج ہے کہ ہر دھنخش جو دل کے روگ سے بمراہ کر خوشحال، خوش خرم محنت مندا اور اٹھیان بخش زندگی بر کرنا چاہتا ہے۔ اس کا سبی نصب امین ہونا چاہیے کہ روحانیت کے نئے میں سرشار ہو کر ایسا انسان ہمیشہ کے لیے پرست اور وادیٰ سکون حاصل کر سکتا ہے۔ روحانیت جو کہ جملہ ہمیں تعلیمات کا نجڑ ہے ایک آدمی کو گراوٹ کی دلدل کی پستیوں سے ٹکال کر عظمت کی بلندیوں تک پہنچا دیتی ہے روحانیت کا دل کے روزمرہ کے فعل سے اتنا کم بر احتیاط ہے کہ روحانی طور پر ایک مجھے ہوئے دھنخش کے قریب دل کا روگ مشکل سے بچک پائے گا لیکن چونکہ انسانی مشینزی عمر کے ساتھ گھس گھس کر انجام کارنا کارہ ہو جاتی ہے اور سیکی حوال دل کا بھی ہے پھر بھی روحانیت میں مخمور دھنخش ایسے عالم میں بھی بھی روگ کو روگ نہیں سمجھتا بلکہ رے گس اس کے روگ کو بھی اور پواں کی ادا اور شان بجھ کر اسے بخوبی قبول کرتا ہے۔

روحانیت پر مجبور حاصل کرنے کے لیے اپنے دھرم کرم کے علاوہ فال تو وقت روحانی لڑی پڑھنے، نہیں اجتماعوں میں شامل ہونے کے ساتھ ساتھ دنیا کی عظیم روحانی پستیوں کی زندگی کی تقلید کرنے پر صرف کرتے ہوئے ہمیں اپنے آپ کو ان تمام غلطیوں سے اور اپنا گھر کر کھانا چاہیے کہ روحانیت کا علمبردار یعنی دین کا کمر اہوتا ہے جو کہ نہ درست اور نہ مرست کا جھنڈا بھی نہیں ہونے دیتا۔ اپنے چال چلن کو جنگ و شہر سے بالا رکھتا ہے، پرانی دولت اور گورت پر نظر نہیں رکھتا۔ نہ مہما کرتا ہے لیکن اسی بلندی کے حصول کے لیے ریاض کرنا، سرمن کرنا سادگی لکھانا، من کو مارنا، اور پھر من کو جیتنا پڑتا ہے کہ ”من جیتے جگ جیت“ اور اس طرح کر کے ہم دل کے مرض پر فتح پا کر دل پر لکھی گئی اس کتاب کے مقصد کو پورا کر سکتے ہیں۔

## حسن سلوک، اعلیٰ شخصیت، اچھی طرزِ زندگی اور اچھا چال چلن دل کے لیے نہایت مفید

ایک انسان کا حسن سلوک جسے انگلش میں (Behaviour) کہتے ہیں اس کی شخصیت ہے (Personality) کہتے ہیں طرزِ زندگی جسے اگریزی میں Life Style کہتے ہیں اور چال چلن جسے کر کریکٹر کہتے ہیں تو یہ سب اوصاف اور خوبیاں ایک دھنخش کو دل کے روگ سے بچانے اور روگ ہو جانے کی صورت میں اتنے مدگار ہو سکتے ہیں کہاں خوبیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، ایک رونی صورت ہوتی ہے اور ایک انسنی صورت کوں ہی آپ کو اچھی لگے گی۔ ظاہر ہے کہ نہیں۔ حسن سلوک یعنی کہ (Behaviour) خواہ آپ گھر میں ہوں یا باہر، دن رات آپ نے اس انمول زیر کو اپنے گلے کا ہادر بنا کر رکھتا ہے، راہ چلتے کسی کا روپ پر سے بھرا ہو اگر جاتا ہے آپ اسے اپنی جیب میں ڈال لیں گے تو آپ کی جیب کے ساتھ ساتھ آپ کا دل بھی ہلاکا ہو جائے گا تو یہ انسان کے چال چلن کی ایک مثال ہے، اور مثالی چال چلن کے مالک کے دل میں ہر وقت خوشی، سکون اور سرست کے باجے بجھتے رہتے ہیں، کہیں بھی کوئی بر القظ منہ سے نہ ٹکالو، اپنے گھر میں اور باہر ہر ایک سے مگر اہم، سلیقے طریقے اور ادب سے طو، اپنی ٹھل دشابت اور لباس کو سادہ گھر پر کشش بن کر رکھو کر دنیا اس طرح آپ کی طرف بھی آئے جیسے کہ کرشن کی طرف گوپیاں کچھی آتی تھیں اور اس طرح ایک ہمہ گیر شخصیت کے مالک بن کر آپ یقیناً اپنے اور دوسروں کے دلوں کو محفوظ اور مسرور رکھ سکتے ہیں۔



|     |             |    |     |             |    |
|-----|-------------|----|-----|-------------|----|
| 66  | امروود      | 35 | 628 | شوكھاناریل  | 13 |
| 153 | کیلا        | 36 | 432 | سویائین     | 14 |
| 21  | ٹماٹر       | 37 | 655 | پادام       | 15 |
| 65  | اتار        | 38 | 34  | بینگن       | 16 |
| 30  | سائگ پاک    | 39 | 40  | بندگو بھی   | 17 |
| 41  | بمنڈی، توڑی | 40 | 39  | پھول گو بھی | 18 |
| 109 | مرغ گوشت    | 41 | 103 | چھلی        | 19 |
| 592 | راج ماش     | 42 | 194 | گوشت بکرا   | 20 |
| 396 | چینی        | 43 | 290 | دال موگ     | 21 |
| 774 | کھن         | 44 | 900 | بنا سی تسل  | 22 |



## کچھ ضروری روزمرہ کی خوارا کی اشیاء میں مہیا حرارت غریزی (بحساب 100 گرام فی آئینہ)

| نمبر | نام            | نمبر | حرارے نام     | حرارے نام | نمبر |
|------|----------------|------|---------------|-----------|------|
| 1    | بینیں کا دودھ  | 23   | مودجہ بھلی    | 549       |      |
| 2    | گائے کا دودھ   | 65   | کبھر          | 283       |      |
| 3    | پرستھا کا دودھ | 35   | خربوزہ، تربوز | 17        |      |
| 4    | گیوپاں کا آٹا  | 348  | تاشانی        | 50        |      |
| 5    | کنکی کا آٹا    | 342  | آم            | 50        |      |
| 6    | ننھے           | 348  | اعгор         | 71        |      |
| 7    | پھے کی دال     | 327  | سنترہ         | 40        |      |
| 8    | چاول           | 348  | چینی          | 47        |      |
| 9    | بریٹ           | 238  | ذی گائے       | 51        |      |
| 10   | گنچی           | 900  | آلو           | 99        |      |
| 11   | شد             | 320  | مولی          | 21        |      |
| 12   | اندا           | 173  | گاجر          | 47        |      |

## مصنوعی دل کی ایجاد.....موت پر فتح کا ذکر!!!

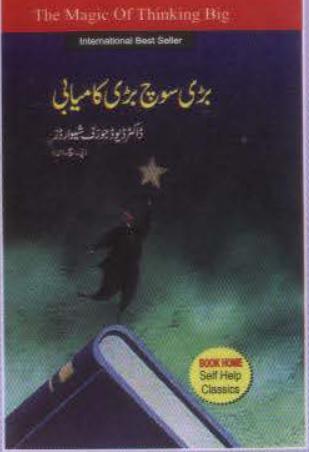
ایمی ایمی تی صدی کے آغاز کے ساتھ ساتھ ایک بہت سی تحریک کن اور حکم کو دینے والی بات ہی ہوتی ہے کہ حال ہی میں دل کے ڈاکٹروں نے ایک مصنوعی پلاسٹک کا دل ایجاد کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے جسے کہ دل کے ہاتھوں مرنے والے بیش کے سینے میں بالی پاس اپریشن کی طرح عمل جسمی سے چھلانگ لے کر کوڑا جاتا ہے جو کہ باہر سے بیڑی کے ذریعے چلا ہے اور کہ ہر پچھوٹھوٹ کے بعد اس مصنوعی دل کو چلا رکھنے کے لئے چارج کیا جاتا ہے۔ اس مخفی طور پر چکار پلاسٹک کے دل میں دو خانے ہوتے ہیں ایک وہ جس سے ہو کر خون پھیپھوں کی طرف آ کیجن حاصل کرنے کے لئے چاتا ہے اور پھر وہی خون دیہی سے آ کیجن سے لد پھند کر واپس آنے میں پہنچتا ہے جہاں

ہوئے تمام جسم کو آ کیجن اور کے انسانی جسم کو چلائے رکھے اگر اس مصنوعی دل کی کارکردگی جیچدگی نہ چڑھے تو یہ زندگی کو قرار رکھنے کی الیت رکھتا ہے

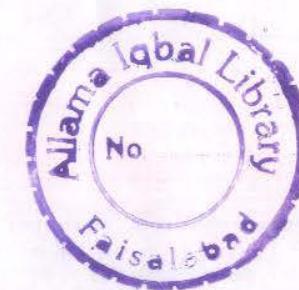
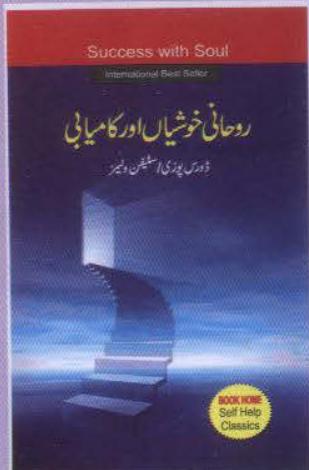
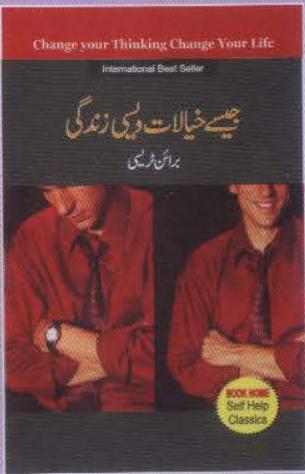


آج تک کل یہاں کلک پاچ مرتبے روگیوں کے سینوں میں اسے فٹ کیا جا چکا ہے جن میں سے موجودہ جانکاری کے مطابق ایک ایسا بیش پلاسٹک کے دل کے سٹگ پورے پاچ سینے جیتے رہنے کے بعد کسی دمگر جیچدگی کی وجہ سے جل بسا۔ تم ایسے پلاسٹک کے دل کے ساتھی روگی رہے روگیوں کے بارے میں پتہ ہے کہ ایمی تک وہ زندہ جاوید ہیں۔ تو ایسے میں آپ کو میڈیکل سائنس کے اس ناقابل تغیر مزکر کی داد دینی ہو گی۔ اس مصنوعی دل کی تیمت تک بھک 75 ہزار ڈالر ہے ملاوہ دوسرے اضافی اخراجات کے تو ایسے میں اگر ایسا روگی پاچ برس تک بھی جیتا رہ جائے تو بھی یہ کوئی گھانٹے کا سودا نہیں۔ بھلیکی میں دل کے روگ اور ہارت ایک سے نجات پانے کے مسئلے کا یہ کوئی حل نہیں لیکن پھر بھی میڈیکل سائنس کے اس عظیم کارنے سے کافی کتاب میں ذکر نہ کرتا ہوں کہ قارئین سے نا انصافی ہو گی بہر حال اس مصنوعی دل کا فوٹو آپ کی دلچسپی کے لئے لگایا جا رہا ہے۔





21-7-101  
17-9-012



# ہارت اٹیک

میں اس کتاب کے ذریعے، دل کی بیماری اور ہارت ایک کی روک تھام کے لیے، ان کو جو دل کی بیماری میں بچتا ہے اور ان کو بھی جو اپنے آپ کو ہارت ایک سے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں یہ کتاب پڑھنے کی سفارش کرتا ہوں تاکہ جملہ عوام اس موزی مرض سے اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکیں۔

## خوشنوت سگہ

ڈاکٹر بھائیہ صاحب امر ارض قلب کے ممتاز ماہرین میں ہیں۔ انہوں نے اپنے علم اور تجربات میں ہم سب کو شریک کرنے کے لیے یہ کتاب لکھی ہے جس کا مطالعہ عند صرف معالجوں کے لیے بلکہ عام لوگوں کے لیے بھی مفید ثابت ہو گا۔

بھائیہ صاحب کو اردو سے خاص لگاؤ ہے اس لیے یہ کتاب انہوں نے اردو میں لکھی ہے اور اردو میں ایسی کتابوں کی فی زمانہ قلت بھی ہے اور ضرورت بھی۔

## محمور سعیدی

سابق سیکریٹری اردو و اکادمی، دہلی

لبی اور صحت مند زندگی برکرنے کے لیے اس انمول کتاب میں دیئے گئے رہنمایا صول ہر دور میں سدا بھار اور اائل رہیں گے کہ یہ کتاب خصوصی طور پر آگے آنے والے درپیش تقاضوں کو مدد نظر رکھ رکھ اسی نظریے سے لکھی گئی ہے کہ کبھی بھی باسی محبوس نہ ہو۔

انشاء اللہ! اپورے بھروسے سے اسے پڑھ کر اور اس میں دی گئی ہدایات کو عملی جامد پہننا کرسو برس سے بھی زائد عرصہ تک چاق و چوبند جیتے رہنے کے خواب کو حقیقت میں تبدیل کریں۔

ڈاکٹر-بے-ٹی-بھائیہ



Design By  
0333-4349901

Rs. 140



بک سٹریٹ 46 - مرگ روڈ لاہور، پاکستان فون: 042-7231518-7245072

E-mail: bookhome1@hotmail.com - bookhome\_1@yahoo.com