

طااقت کے شربت، وٹا مسن کی گولیاں

غربت کا علاج دواؤں سے؟

غربت سو بیماریوں کی ایک بیماری ہے۔ ہر سال لاکھوں نہیں کروڑوں لوگ اور خاص کر بچے ایسی بیماریوں سے مر جاتے ہیں یا معدور ہو جاتے ہیں جن کا قصور وار نہ تو کسی جراشیم کو ٹھہرایا جا سکتا ہے اور نہ ہی ان کا مستقل علاج کسی ہسپتال میں ہو سکتا ہے۔ ہماری اس دنیا میں ہر پانچ میں سے ایک فرد کو ہر روز تین وقت کا کھانا نہیں ملتا۔

خوراک کی کمی سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ان بیماریوں کی جزو غربت ہے لیکن شباباش ہے دوائیں بنانے والی کمپنیوں کو جوان کا علاج بھی اپنی مہنگی دواؤں سے ہی کرنا چاہتی ہیں۔ اسی لئے ہر سال دنیا میں اربوں روپے کے طاقت کے شربت کی پیدا کی ہوئی کھانے پینے کی چیزوں کا بدل ہو سکتی گولیاں بکتی ہیں۔ لیکن کیا دوائیں قدرت کی پیدا کی ہوئی کھانے پینے کی چیزوں کا بدل ہو سکتی ہیں؟

آئیں دیکھتے ہیں دنیا کے بڑے بڑے ماہر کیا کہتے ہیں؟

دوسرے غریب ملکوں کی طرح ہمارے ملک کی آبادی کے ایک بڑے حصے کو بھی کھانے پینے کیلئے مناسب خوراک نہیں ملتی اور اچھی صحت مند چیزیں جیسے پھل، انڈے، گوشت، مکھن وغیرہ تو بہت ہی کم لوگوں کو نصیب ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ سے ایک طرف تو جسم میں بعض ضروری چیزوں جیسے وٹامن وغیرہ کی کمی ہو جاتی ہے جو بیماری کی وجہ نہیں ہے اور دوسری طرف کمزور جسم کی بیماریوں سے لڑنے کی طاقت بھی کم ہو جاتی ہے۔

اس مشکل صورت حال کا کمپنیوں اور عام معالجوں کے پاس ایک ہی حل ہوتا ہے۔ طاقت کا شربت یا وٹامن کی گولیاں۔ بظاہر یہ بات ٹھیک بھی معلوم ہوتی ہے کہ جب جسم میں کسی چیز کی کمی ہو جائے تو اس کی دوا کو کھا کر کمی کو پورا کر لیا جائے لیکن یہ بات اتنی سادہ اور آسان بھی نہیں۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ تمام وٹامن اور دوسری چیزوں کی جسم کو مستقل ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی یہ چیزیں ایک خاص مقدار میں تقریباً ہر روز جسم کو ملنی چاہئیں۔ کچھ کی ضرورت بچپن میں بہت زیادہ اور کچھ کی بڑوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ کیا جسم کی اس ضرورت کو روز گولیاں کھا کر پورا کیا جا سکتا ہے؟ دوائیں بنانے والی کمپنیاں تو بڑے شوق سے کہیں گی کہ بالکل جتاب ہماری دواؤں کو آپ روز استعمال کریں۔ دوائیں بیچنا ان کا کاروبار ہے اور زیادہ سے زیادہ منافع کمائنا ان کا مقصد۔ اس کیلئے وہ کچھ بھی کر سکتی ہیں۔ ان کا بس چلے تو وہ لوگوں سے کہیں کہ وہ کھانا کھانا بند کر دیں اور ان پیسوں سے ان کی دوائیں خرید لیں۔

لیکن مہنگی دوائیں، اچھی خوراک کا بدل نہیں ہو سکتیں۔ سارے وٹامن اور جسم کو صحت مندر لکھنے والی دوسری چیزیں، قدرت کی پیدا کی ہوئی کھانے پینے کی چیزوں میں اچھی بھلی مقدار میں موجود ہوتی ہیں اور اچھی خوراک ہی ان کی کمی کے خطرے کو مستقل طور پر دور کر سکتی ہے۔

وٹامن کی کوئی دو تو صرف اس صورت میں فائدہ کر سکتی ہے جب کسی وٹامن کی کمی کوئی خاص بیماری، نکزوری یا تکلیف پیدا کر دے۔ ان دواؤں کو دیے ہی صرف طاقتور اور صحت مند بننے کے شوق میں کھانا بچوں کو کھلانا بے وقوفی بھی ہے اور پیسے کا نقصان بھی۔ طاقتور اور صحت مند بننے کیلئے صرف ایک ہی چیز کار آمد ہو سکتی ہے اور وہ ہے اچھی خوراک۔

عام طور پر جو طاقت کے شربت وغیرہ بازار میں ملتے ہیں ان کی ایک برائی تو یہ ہے کہ وہ چوپوں کا مرہب ہوتے ہیں۔ ذرا ایسے کسی شربت یا وٹامن کی گولیوں کے ڈبے کی ایک طرف چھپی ہوئی لست کو تو غور سے دیکھیں۔ اس میں ”الف“ سے لیکر ”ے“ تک تمام وٹامن وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ دنیا کے عقلمند معالج اس بات سے بہت پریشان ہیں، وہ چاہتے ہیں کہ تمام وٹامن الگ الگ دوائی صورت میں ملیں، تاکہ مریض میں جس خاص وٹامن کی کمی ہو اس کو صرف وہی دیا جاسکے۔ جس مریض کو وٹامن اے کی کمی سے کوئی بیماری ہے اس کو ایسا شربت پلاتا جس میں وٹامن اے، بی، سی، ڈی سب شامل ہوں، کوئی عقل مندی کی بات نہیں۔ پھر اگر وٹامن اے کی دو اصراف الگ سے مل سکے تو وہ یقیناً ان دواؤں سے سستی ہو گی جس میں سارے وٹامن شامل ہوتے ہیں۔

کمپنیاں دراصل لوگوں اور معالجوں کو یہ تاثر دیتی ہیں کہ دوائیں جتنے زیادہ وٹامن ہوں گے وہ اتنی زیادہ صحت بخش ہو گی حالانکہ یہ سچی بات نہیں۔ کمپنیوں کی بنائی ہوئی یہ بارہ مصالحے کی چاٹ ایک جھوٹی تسلی سے زیادہ کچھ نہیں ہوتی۔

صحت کا جن کسی بوتل میں بند نہیں

کچھ لوگ یہ کہہ سکتے ہیں کہ زیادہ تر وٹا من کھانے سے نقصان نہیں ہوتا بلکہ ان کی کمی سے بیماری ضرور آ جاتی ہے۔ اس لئے ان کو آنکھیں بند کر کے کھالینا کوئی بری بات نہیں۔ یہ بات صحیح ہے کہ کچھ وٹا من (سارے نہیں) بغیر ضرورت بھی کھائیں سے جسم کو کوئی زیادہ نقصان نہیں ہوتا۔ لیکن یہاں مسئلہ اس سوچ کا ہے جو بغیر ضرورت جانے وٹا من وغیرہ کھائیں سے پیدا ہوتی ہے۔

بہت سے بڑے معالجوں کے تجربے میں یہ بات آئی ہے کہ جب کسی مریض کو طاقت کا شربت یا وٹا من کی گولیاں کھانے کو دی جاتی ہیں تو وہ اس غلط فہمی میں بٹلا ہو جاتا ہے کہ اس کو یا اس کے بچے کو صحت مند بنانے کیلئے بس یہ دوائیں ہی کافی ہیں اور اصل بات کی طرف سے اس کی توجہ ہٹ جاتی ہے۔ یعنی وہ اس بات کی پرواہ کرنا چھوڑ دیتے ہیں کہ ان کو یا ان کے بچوں کو کھانے کیلئے صحیح خواراک بھی مل رہی ہے یا نہیں اور یہی ان دوائیں کی اصل برائی ہے کہ ان کو خریدتے ہی ماں باپ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ بس اب تو کسی اور چیز کی ضرورت نہیں۔ اس دوا کو استعمال کرتے ہی ان کا بچہ صحت مند ہو جائے گا۔

وٹا من کی گولیاں صرف اور صرف خواراک نہ ملنے سے پیدا ہونے والی وٹا من کی کمی کو وقتی طور پر دور کرنے کا طریقہ ہے۔ یہ خواراک کا بدل نہیں ہے۔ وٹا من اور دوسرا ضروری چیزوں کی کمی اچھی خواراک نہ ملنے سے ہوتی ہے اور اچھی خواراک کے راستے میں سب سے بڑی رکاوٹ غربت ہے۔ غربت کوئی جسمانی بیماری نہیں، سماجی بیماری ہے۔ غربت سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج بیمار جسم کو وٹا من کھلانے سے نہیں بلکہ یہاں سماج کو صحت مند بنانے سے ممکن ہے۔

یہ کمپنیوں کی ایک چال ہے کہ وہ لوگوں کو اس دھوکے میں رکھتی ہیں کہ وٹا من کی گولیاں اور طاقت کے شربت ہی اچھی صحت کاراز ہیں اور ان کی توجہ اصل بات کی طرف سے ہٹائے رکھتی ہیں۔

قدرت - وٹا من بنانے کی اصل فیکٹری

قدرت، وٹا من پیدا کرنے والی سب سے بڑی اور اصل فیکٹری ہے۔ اس کی بنائی ہوئی چیزوں کے فائدہ کی گارنی ہے اس لئے آپ ان کو ہر روز بلا خوف کھا سکتے ہیں۔

وٹامنز زندگی، تند رستی اور اچھی نشوونما کیلئے نہایت ضروری ہوتے ہیں۔ سالہا سال کی تحقیق کے بعد بہت سارے وٹا من کے فائدے معلوم کئے گئے ہیں۔ ان میں سے چند کی تفصیل یہ ہے۔

وٹا من اے: جسمانی نشوونما کیلئے نہایت ضروری ہوتا ہے۔ بلوغت کی عمر میں اور حمل کے دوران اس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ جلدی نشوونما اور اندر حصہ پن کی بیماری سے بچاتا ہے۔

ذرائع: وٹا من اے گائے، بھینس، بکرے کی لیکھی میں بکثرت پیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پام آئل،

چھلی گاجر، سبز پتوں والی سبزیاں، مکھن، انڈے کی زردی بھی وٹا من اے کا اچھا ذریعہ ہیں۔

وٹا من اے کی کمی سے یہ تکلیفیں پیدا ہو سکتی ہیں: رات کو دھماکائی نہ دینے کا مر پر، جلدی خشکی، بالوں کا گرنا، نشوونما رک جانا، جراثیموں کے خلاف مزاحمت کا کم ہونا، زلہ زکام ہونا، نمونیہ، ٹی بی اور دوسرا سانس کی بیماریاں۔

وٹا من B1 (THIAMINE): انسانی جسم میں تھایا مین نشاستوں (کاربوبائیڈریٹ) کی توزی

پھوڑ، اعصابی نظام اور پٹھوں کی حرکات کیلئے ضروری ہوتی ہے۔ اس سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کی ضرورت جسمانی مشقت کے مطابق ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ حاملہ خواتین میں اس کی ضرورت دو گنا اور دو دفعہ پلانے والی ماں میں تین گنا ہوتی ہے۔ چالوں کو ابالتے ہوئے ان کا پانی ضائع نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس سے وٹا من 1B ضائع ہو جاتا ہے۔

تین چیزوں کی کمی سے بچیں

وٹا من اے: جیسا کہ ہم دیکھ آئے ہیں کہ ہمارے جیسے غریب ملکوں کے لوگوں میں وٹا من اے کی کمی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس سے جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان سے لاکھوں بچے مر جاتے ہیں اور ڈھانی لاکھ سے پانچ لاکھ بچے یا تواندھے ہو جاتے ہیں یا ان کی نظریں کمزور ہو جاتی ہیں۔ جن لوگوں میں وٹا من اے کی کمی ہوتی ہے ان کی خاص نشانی یہ ہوتی ہے کہ شام ہوتے ہی ان کی بینائی کمزور پڑ جاتی ہے۔ سب سے زیادہ وٹا من اے کلیجی، گوشت، دودھ اور مکھن میں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ گاجریوں، سبز پتوں والی سبزیوں (پالک، ساگ، دھنیا، پودینہ) کیلماں اور ٹماٹر وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔

وٹا من اے کی سب سے زیادہ ضرورت بچوں کو ہوتی ہے۔ پھر بچے کی ماں بننے والی عورتوں اور دودھ پلانے والی ماں کو بھی اس کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کی خوراک میں پھل، سبزیوں کے علاوہ گوشت، دودھ، مکھن کا ہونا ضروری ہے لیکن اگر آپ بچے کی خوراک کا خیال نہیں رکھیں گے اور اس کو وٹا من اے کی کمی سے کوئی بیماری ہو جائے گی تو ان چیزوں کے علاوہ وٹا من اے کی گولیاں کھانا بھی ضروری ہو جاتا ہے۔

فولاد: فولاد (آئرن) انسان کے خون میں سرخی پیدا کرتا ہے اور سانس لینے کو آسان اور بہتر بناتا ہے۔ اس کی کمی سے رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ بچے سست ہو جاتے ہیں، جلدی تھک جاتے ہیں اور کوئی کام توجہ سے نہیں کر سکتے۔ بچوں کے علاوہ فولاد کی زیادہ ضرورت عورتوں کو ہوتی ہے۔ ماہواری کے خون سے جسم کا بہت سافولاد بھی ضائع ہو جاتا ہے۔ اس کی کمی کو پورا کرنا ضروری ہوتا ہے لیکن فولاد کی سب سے زیادہ ضرورت ان عورتوں کو ہوتی ہے جو بچے کی ماں بننے والی ہوں۔ ایسی عورتوں کو فولاد کی اتنی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کہ کئی مرتبہ وہ اچھی خوراک سے بھی پوری نہیں کی جاسکتی۔ ان کو فولاد کی گولیاں کھانی چاہئیں ورنہ ان کے بچے کمزور یا معذور پیدا ہو سکتے ہیں۔ پھر ایسی عورتوں کو جو اپنے بچوں کو دودھ پلانی ہوں ان کو بھی فولاد کی کمی سے بچتا چاہئے۔ فولاد کے قدرتی ذراائع یہ ہیں: گوشت، مرغی، مچھلی، انڈہ، دودھ، پلکنی، دالیں اور سبزیوں وغیرہ۔

آنیوڈین: آنیوڈین مل نمک اب ہر جگہ آسانی سے مل جاتا ہے۔ اس کا استعمال بہت ضروری ہے کیونکہ یہ بچوں کو ذہنی اور جسمانی معذوری سے بچاتا ہے۔ آنیوڈین کی کمی پہاڑی علاقوں کے لوگوں میں عام طور پر بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے ان لوگوں کو گلہڑ کی بیماری بھی زیادہ ہوتی ہے۔ آنیوڈین والے نمک کا مستقل استعمال صحیت مندرجہ ہے کیلئے ضروری ہے۔

ذرائع: خمیر، چاول، گردو، انڈے، موگنگ پھلی۔
وٹامن B6 (Pyridoxine): یہ بی کمپلکس کے باقی اجزاء کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ غذائی کمی اور آئینی میں بھی دیا جاتا ہے۔ اس کی کمی سے اعصابی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔
ذرائع: چاول، جگر، خمیر، دالیں اور دودھ۔

نقصان: مردوں میں وٹامن بی 6 کی کمی سے ابھی تک کوئی خاطر خواہ نقصان سامنے نہیں آیا۔
وٹامن B12: یہ بھی بی کمپلکس کے باقی اجزاء کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ یہ جگر میں موجود ہوتا ہے اور Pernicious anaemia کی روک تھام کرتا ہے۔
ذرائع: گوشت، چھلی، انڈہ اور دودھ۔

وٹامن C: یہ تمام وٹامن سے نازک طبع واقع ہوا ہے اور اس پر گرمی، روشنی اور کھلی ہوا کا بہت اثر ہوتا ہے۔ اس لئے دودھ کو بار بار گرم کرنے سے اس میں موجود وٹامن سی بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ یہ جسم میں خلیوں کو آپس میں جوڑنے کا کام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

ذرائع: یہ تمام رس والے پھلوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ ٹماٹر، پتوں والی سبزیوں، امرود، آلو، کیلہ، برولکی، بندگو بھی، سبز مرچیں، سڑا بیری، شاخج، پائیں اپل، لیموں، کینون، مالٹے۔

وٹامن سی کی کمی سے سارے جسم پر مختلف تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں۔ جن میں خون کی نالیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور خون بننے لگتا ہے، زخم جلدی ٹھیک نہیں ہوتے، ہڈیوں اور دانتوں سے نمکیات کم ہو جاتے ہیں، مسوڑھوں سے خون نکلتا ہے، دانت کمزور ہو جاتے ہیں اور جسمانی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔ اس بیماری کو Scurvy کہا جاتا ہے۔

وٹامن D: یہ انسانی جسم میں ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ بیادی طور پر یہ جلد پر سورج کی روشنی پڑنے سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ وٹامن جسم میں کیلیشم کے استعمال میں مدد دیتا ہے۔

ذرائع: مچھلی، مچھلی کے چکر کا تیل، یکجی، دودھ، انڈے کی زردی، کھنڈن، ملائی۔

وٹامن ڈی کی کمی بعض اوقات Osteomalacia کا موجب بنتی ہے۔ اس بیماری میں ہڈیاں کمزور ہو کر مڑ جاتی ہیں یا اپنی اصلی شکل کھو دیتی ہیں۔ ہمارے ملک میں حاملہ عورتوں میں وٹامن ڈی کی بہت کمی دیکھی گئی ہے۔

وٹامن E: جسم میں نظام افزائش نسل کیلئے عورت اور مرد کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ خلیوں کی تقسیم در تقسیم کے عمل میں بھی مدد دیتا ہے۔

ذرائع: اجناس، سبز پتوں والی سبزیاں، سبزیوں کے تیل، گوشت اور انڈے کی زردی میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

وٹامن K: یہ خون کے بہاؤ اور اس کے جنمے کے عمل کیلئے نہایت ضروری ہوتا ہے۔ یہ چبی میں حل ہوتا ہے اور اگر جسمانی ضرورت سے زیادہ استعمال کیا جائے تو جسم میں لمبے عرصے تک جمع رہتا ہے۔

ذرائع: اجناس، سبز پتوں والی سبزیاں۔

وٹامن K کی کمی: وٹامن K کی کمی خون کے جنمے کے وقت (Clotting Time) میں اضافے کا موجب بنتی ہے۔

یاد رکھنے کی کچھ باتیں!

- ❖ اچھی خواراک کا کوئی بدل نہیں۔
- ❖ طاقت کی دوا جھوٹی تسلی سے زیادہ کچھ نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو صحت مندر ہنا ہے تو اچھی مناسب خواراک (جس میں گوشت، بزیری، پھل، نبات، سبزی شامل ہیں) اس کا بہترین ذریعہ ہے۔
- ❖ وٹامن کی گولیاں یا طاقت کے شربت پینا اپنے بچوں کو پلانا ایک فضول فیشن ہے جو خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔
- ❖ وٹامن کی گولیاں صرف اس صورت میں آپ کو فائدہ دے سکتی ہیں جب آپ کسی خاص وٹامن کی کی وجہ سے پار ہو جائیں۔
- ❖ ایسے شربت یا نائل جن میں بھانست بھانست کے وٹامن اور معدنیات کی بھرمار ہو، اچھی دوائیں نہیں ہوتے کیونکہ ماہرین کے مطابق جس خاص وٹامن یا معدنی عصر کی جسم میں کمی ہو صرف اسی کو دو اکے طور پر کھانا چاہئے۔ یعنی اگر وٹامن اسے کمی ہے تو صرف وٹامن اسے کمی کوی اور آئرن کی کمی ہے تو صرف آئرن کی گولی استعمال کریں۔
- ❖ ہمارے ہاں بچوں میں وٹامن اسے آئرن اور آئیزو ڈین کی کمی عام ہے۔ ان چیزوں کی کمی خطرناک ہوتی ہے۔ اس بات پر نظر کھیں کہ آپ کے بچوں میں ان چیزوں کی کمی نہ ہونے پائے۔

اپنی بیماری اور اس کے علاج کیلئے استعمال ہونے والی دواؤں کے بارے میں درست معلومات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ہر بیماری کا علاج خود کرنا شروع کر دیں۔ بیماری اور دواؤں کے بارے میں آپ جو کچھ جانتے ہیں اس کے مطابق اپنے معاملج سے سوال ضرور کریں۔ یہ پکلفٹ ملک کے بڑے معالجوں اور دنیا بھر کے دواؤں کے علم کے ماہروں کی رائے کے مطابق لکھا گیا ہے۔ اس کے بارے میں آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہو تو ہمیں خط لکھیں۔ یہ پکلفٹ اپنے گھر کی عورتوں اور دوسرے لوگوں اور اپنے دوستوں کو بھی پڑھائیں۔ ہم نے اس طرح کے مختلف موضوعات پر پکلفٹ چھاپے ہیں۔ اگر آپ ان کی تفصیل جانا چاہتے ہیں تو ہم سے رابطہ کریں۔ اس پکلفٹ کو لکھنے میں ہمیتھہ ایکشن ائر نیشنل ہالینڈ، اقوام متحده کے عالمی ادارہ صحت اور یونیسف کی مختلف کتابوں سے مدد لی گئی ہے۔

نیٹ ورک صحت کے شعبے سے ملک افراد اور پرنسپر فکر شہریوں کا ادارہ ہے۔ اس ادارے کا مشن ہے کہ تمام لوگوں کو بنیادی علاج معاہدے کی سہولتیں آسان اور منصفانہ طور پر دستیاب ہوں۔ ضروری ادویات کا صحیح استعمال ہو اور فضول، خطرناک اور مہنگی دوائیں بکنابند ہوں۔

اگر آپ بھی اس کام میں شامل ہو کر نیٹ ورک کے دوست بننا چاہتے ہیں تو ہم سے مندرجہ ذیل پتے پر رابطہ کریں۔



مکان نمبر A-60، سڑک نمبر 39
F-10/4، پوسٹ بکس نمبر 2563
اسلام آباد۔

فون۔ 051-2817555، فکس۔ 051-291552
e-mail: zafar@arump.sdnpk.undp.org

دی نیٹ ورک

دواؤں کے صحیح استعمال کے فروغ کا ادارہ