حکیم محمد عمران مغل

جگر کے امراض

انسان جتنے زہر کھاتا ہے، ان کے تدارک کے لیے قدرت نے جگر کو پیدا فرما کر انسان پر احسان عظیم فرمایا ہے۔ یوں تو انسان کا ہر عضو اپنی مثال آپ ہے، مگر انسانی جگر کو ایک خاص مقام اور اہمیت حاصل ہے۔ ایک انسان نے اپنی زندگی کے خاتمے کے لیے زہر کھالیا، وہ کافی دنوں تک زندہ رہا۔ دوسرے نے زہر کھاتے ہی زندگی سے منہ موڑ لیا۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ پہلے انسان میں قوت مدافعت زیادہ تھی، اس لیے کہ اس کا جگر کام کر رہا تھا۔ ہیپاٹائٹس کا بھی یہی حال ہے۔ جتنا جگر تنومند ہوگا، اتنا ہی ہیپاٹائٹس کا مریض کافی عرصہ زندہ رہے گا یا اس پر اس کا حملہ ہی نہیں ہوگا۔ جگر کی خرابی کے لیے اتنا ہی کافی ہے کہ ہم کھڑے کھڑے کوئی مشروب یا پانی پی لیں اور جب جسم پسینہ سے لبریز ہو تو پھر اس کی خرابی کی گویا ضمانت مل جاتی ہے کہ یہ کمزور ہونا شروع ہو گیا ہے۔ جگر گرم رہے گا تو انسانی مشینری کام کرتی رہے گی۔ آج صحت مند معاشرہ ملنا اور دیکھنا مشکل ہو گیا ہے۔ مرجھائے موئے کاغذی چہرے بڑھتے جا رہے ہیں۔ صبح سے رات تک یخ ٹھنڈے مشروبات پیے جا رہے ہیں۔ جتنی ٹھنڈک ہم استعمال کر رہے ہیں، تاریخ انسانی میں ہم سے پہلے اس کی مثال نہیں ملتی۔

چین میں کھانے کے بعد سادہ یا نیم گرم پانی پیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں کثرت آبادی کی وجہ سے گٹر کے پانی کا پینے والے پانی میں شامل ہو جانا کافی عرصہ سے جاری ہے۔ حفظان صحت کے اصول سے ہم بالکل بے بہرہ ہو چکے ہیں۔ تجربہ کرنا چاہیں تو ایک بڑا جگ پانی سے بھر کر کسی تانبا یا لوہے کے برتن میں دس پندرہ منٹ ابال کر رکھ دیں۔ آپ دیکھیں گے کہ ہیرے موتی جواہرات کے علاوہ تمام اقسام کے وٹامنز یکجا ملیں گے۔ یہی ہیرے موتیوں کا کچرا ہمارے گردوں میں پتھریاں پیدا کر کے ہمیں ڈائیلسز کی دہلیز پر پہنچا تا ہے۔ ایک صدی پرانا انسان اپنے تمام کام فرش پر بیٹھ کر اپنے ہاتھوں سے انجام دیتا تھا جبکہ ہم وہ سارے کام بجائے فرش کے عرش پر انجام دے رہے ہیں۔ بہر حال ''جگر کے بل پر ہے انسان جیتا'' کے اصول کو اپنے خاندان میں رواج دیں جس کے لیے پہلا اور حتمی نسخہ یہ ہے کہ پانی ہمیشہ ابال کر پیتے رہیں۔ دوسرا نسخہ چٹنی کے نام سے مشہور ہے۔ انار دانہ اور ادرک یا سونٹھ اور پودینہ کو ہم وزن باریک کر کے رکھ لیں۔ یہ پاؤڈر کی شکل اختیار کرے گا۔ اس میں پانی یا نمک مرچ دیگر کوئی چیز نہیں ملانی۔ کھانے والا ڈیڑھ چمچ صبح شام کھانے کے بعد کھالیا کریں۔ تین ماہ کے استعمال کے بعد دل گردہ جگر کے تمام امراض کے علاوہ نظام انہضام کے تمام نقائص ان شاء اللہ بالکل ختم۔ دل گردہ کے آپریشن کے منتظر حضرات بھی تین ماہ بعد ہشاش بشاش ہوں گے، لیکن مضر صحت اشیاء اور عادات سے پرہیز شرط اول ہے۔