© rasailojaraid.com



# ورزش اور صحت

حکیم قاری محمد عمران مغل بی اے

خالق کائنات نے تمام مخلوق میں سے جو مشینری انسان کو عطا کی ہے اس کی مثال اس دنیا میں نہیں ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ اس مشینری سے کماحقہ بہت کم انسان واقف ہوئے ہیں جنہوں نے اس راز کو پایا ہے وہ ایک صدی گزارنے کے باوجود نوجوانوں کی طرح زندگی بسر کررہے ہیں بالکل مختصر الفاظ میں عرض کروں تو یہ راز مشینری کے پرزوں سے مناسب وقت میں مناسب کام لینے کا طریقہ ہے۔ زمانہ طالب علمی میں میں نے پرنسپل صاحب کی خدمت میں عرض کیا کہ لمبی عمر کا کیا راز ہے فرمایا ہروقت اپنے آپ کو کسی نہ کسی مثبت کام میں مصروف رکھنا' سادہ غذا اور تازہ ہوا کا استعمال۔ اس کے علاوہ نہ کسی دوا کی ضرورت ہے نہ فکر و اندیشہ۔ تازہ ہوا کیلئے صبح شام کو سیریا ہلکی ورزش ازبس ضروری ہے۔ اس سے تین چار بڑے پرزے' قلب' معدہ' دماغ' پھیپھڑے' گردے وغیرہ ٹھیک طریقہ سے اپنے اپنے فرائض سرانجام دینے لگتے ہیں مقررہ وقت پر سیریا ورزش ایک ایسی غذا یا دوا ہے جس سے تمام اعضاء کو اپنے وظائف انجام دینے کا موقع ملتا ہے اور طبی نقطہ نگاہ سے یہی طریقہ ان پرزوں سے کام لینے کا ہے۔ جوانی کو زیادہ عرصہ تک مہمان رکھنے کے لیے اطباء کرام نے صرف ایک ہی طریقہ ارشاد فرمایا ہے کہ ہرانسان اپنی رگیں اور پٹھے استعمال کرتا رہے رگوں اور پٹھوں کے جال کو سمجھنے کے لیے ہمارے پرنسپل صاحب مرزا محمود دامت برکاتہ فرماتے کہ چارپائی کی پائنتی اگر ڈھیلی ہوجائے تو ساری چارپائی ڈھیلی ہوجاتی ہے۔ بالکل ایسے ہی انسان کے پٹھے یا اعصاب اگر ڈھیلے پڑجائیں تو جسم بے ڈھب ہوجاتا اور لڑھکنے لگتا ہے اور اس کا علاج محنت مشقت یا ورزش ہے جسمانی طاقت کا دارو مدار اعلی درجہ کے خون پر ہے۔ جسم پر عمر کا اثر وہ مردہ خلیے ظاہر کرتے ہیں جو جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ ان سے نجات کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ ورزش یا مشقت کی لاٹھی سے نکال باہر کیا جاوے اور یہ لاٹھی تازیست صبح شام چلتی رہے کیونکہ روزانہ لاکھوں خلیے جنم بھی لیتے ہیں اور مرتے بھی۔ اگر آپ کی بافتوں یا رگوں میں مردہ خلیے جمع نہیں تو آپ کی آواز کا ستر برس کی عمر میں بھی ایسا کڑکا جیسے بیس برس کا لڑکا۔

گنٹھیا' وجع المفاصل' شریانوں کا سخت ہوجانا وغیرہ کی دو خاص وجوہ ہیں۔ اپنے اعصاب کو کام کا موقع نہ دینا اور ہروقت بیٹھے اور چوپایوں کی طرح جگالی کرتے رہنا اور دو نمبر کے یعنی ready made کھانے اور میدہ کی تیار شدہ چیزیں کھانا۔ میدہ انسانی صحت کا جتنا دشمن ہے اتنا زہر بھی نہیں ہے۔ یہ معدہ پر بوجھ ڈالتا ہے جس کو وہ برداشت نہیں کرپاتا اور یہی حال ان کھانوں کا ہے جو معدہ میں سریش کی طرح چپک جاتے ہیں اس سے دوران خون رک کر سستی' کاہلی' اعصابی دردیں شروع ہوتی ہیں اور پٹھے ڈھیلے پڑجاتے ہیں اگر

© rasailojaraid.com