

5 رنگي صحت بخش زراعت

هيل تائين انسان خوراڪ ۾ گهڻو ڪري ذائقو ڳولهي ٿو ۽ آيو آهي جنهن لاءِ شروع ۾ کاڌي کي پچائي کائڻ ۽ بعد ۾ پچائڻ دوران مصالحن جو استعمال ڪرڻ شامل رهيا آهن. پر وقت سان گڏ جيئن جيئن انسان پنهنجي صحت جي باري ۾ فڪر مند ٿيڻ لڳو آهي، تڏهن کان خوراڪ جي استعمال ۾ به فرق اچڻ شروع ٿي ويو آهي. هاڻ انسان چرپيءَ وارن کاڌن کان پرهيز ڪرڻ ۽ سبزين ۽ دالين وغيره کي وڌيڪ اهميت ڏيڻ لڳو آهي. اهڙي اهميت سائنسدانن کي به وڌيڪ تحقيق ڪرڻ طرف راغب ڪيو آهي. اهڙن تحقيقي ڪمن ۾ شروعات ۾ گهڻو ڪري ڊاڪٽرن جي ڪم کي ئي اهميت ڏني ويندي هئي پر هاڻ وقت گذرڻ سان گڏ مختلف شعبن جي سائنسدانن، بشمول زرعي ماهرن جي ڪم کي به مان ملڻ لڳو آهي. ڇاڪاڻ ته هيل تائين جي ڪيل تحقيقي ڪمن مان ثابت اهو ٿيو آهي ته صحت مند زندگي گذارڻ لاءِ علاج کان وڌيڪ صحت بخش غذا واپرائڻ ئي بهتر آهي. پر خوراڪ کي به صحت مند ڪري پيش ڪرڻ لاءِ مسلسل تحقيق وڌي اهميت رکي ٿي.

ان سلسلي ۾ مون ڏهه ٻارنهن سال پهرين زراعت مان ايندڙ خوراڪ: پاجين، ميوون، اناج، دالين وغيره جي خوراڪي ۽ طبي اهميت جو جائزو وٺڻ لاءِ تحقيقي ڪم ڪرڻ شروع ڪيو. ڪجهه سالن کان پوءِ پتو پيو ته فطرت ۾ گهڻو ڪري خوراڪي ۽ طبي لحاظ

ڪان خوراڪ (پاڇيون، ميووا، اناج، داليون وغيره) 5 رنگن ۾ ورهايل آهي ۽ انهن پنجن ئي رنگن مان هر رنگ جي طبي ۽ خوراڪي اهميت الڳ آهي جن جا مختصر تفصيل هيٺين ريت آهن:

نمبر	خوراڪ جو رنگ	خوراڪ جو قسم	مڪيه فائدا
1.	اڇو رنگ	پاڇيون، ميووا، داليون، اناج وغيره	جسماني قوت مدافعت ۾ اضافو
2.	پيلو يا نارنگي	ساڳيا	سونهن ۾ اضافو سٺو هاضمو ۽ ڪينسر کان بچاءُ
3.	واڱڻائي يا نيرو	ساڳيا	سٺو حافظو ۽ وڏي عمر
4.	سائو	ساڳيا	جسم مان زهريلن مادن کي خارج ڪري رت کي وڌائڻ
5.	ڳاڙهو يا ناسي	ساڳيا	دل کي صحتمند رکڻ

اوهين هاڻ پنهنجي خوراڪ جو جائزو وٺي ڏسو ته ڇا اوهين پنجن ئي رنگن جي خوراڪ روزانو کائي رهيا آهيو؟ ۽ جي نه ته پوءِ صحتمند زندگي گذارڻ مشڪل آهي.

هن تحقيقي ڪم کي اڳيان وڌائيندي جڏهن مان اهو ڄاڻڻ شروع ڪيو ته ڇا اسين ائين رنگن جي بنياد تي خوراڪ واپرائيون ٿا؟ ته ان جو جواب ”نه“ ۾ مليو. ۽ وري جڏهن اهو ڄاڻڻ شروع ڪيم ته ڇا اسين هر جاءِ ۽ هر هنڌ انهن 5 ئي رنگن جون پاڇيون، ميووا، اناج، داليون وغيره پيا آهن؟ ته اُن جو به جواب ”نه“ ۾ ئي مليو. ڇاڪاڻ ته اسان وٽ هڪ طرف ته هڪ جاءِ تي مختلف قسمن جون پاڇيون، ميووا، داليون ۽ اناج وغيره پوکڻ جو رواج ناهي بلڪ جيڪو

رواج هيو اهو به ختم ٿي ويو آهي. ان مان ثابت اهو ٿي ٿيو ته جيڪڏهن قدرت خوراڪ رنگن ۾ خلقي آهي ۽ ان کي واپرائڻ لاءِ به 5 ٽي رنگن جي خوراڪ استعمال ڪرڻي آهي ته پوءِ اسان کي خوراڪ جي پوکي راهي به رنگن جي بنياد تي ٿي ڪرڻ گهرجي.

ڪاڌو خاص طور تي بهراڙين ۾ ته دال بصر ۽ گهڻو ڪري سائين پاجين مان ٿي تيار ڪيو وڃي ٿو. ان لاءِ مون پنهنجي تحقيق دوران جڏهن مختلف شهري ۽ بهراڙيءَ جي ماڻهن جي گروپن کان 5 رنگن جي پاجين جي معلومات ورتي ته بهراڙيءَ جي گهڻو ڪري اڪثريت ماڻهن پيلي رنگ جي سبزي ڪڏهن به ”نه واپرائڻ“ جي معلومات ڏني. ڇاڪاڻ ته اسان جي پوکي راهيءَ واري نظام ۾ سنڌ ۾ گهڻو ڪري پيلي رنگ جي سائي پاجي پوکي ٿي ٿئي وڃي. هونئن به پيلي رنگ جون سايون پاجيون ٽين به گهٽ ٿيون. پيلي رنگ جي سائين پاجين ۾ صرف هڪ ٿي پاجي آهي جنهن کي ”پينو“ چيو وڃي ٿو. پينو ٻاهران مختلف رنگن: سائي، ڳاڙهي يا پيلي وغيره جو هوندو آهي پر اندران پيلو ٿئي ٿو. پينو سائي پاجيءَ ۽ مٺي ڪاڌي ٺاهڻ لاءِ ڪم اچي ٿو. هن پاجيءَ ۾ قدرت انسان جي سونهن وڌائڻ، هاضمي کي بهتر ڪرڻ ۽ ڪينسر کان بچائڻ جي خاصيت رکي آهي. ان ڪري هيءَ پاجي هر ماڻهوءَ کي صحتمند رهڻ لاءِ واپرائڻ گهرجي.

هڪڙي ڳالهه جي هتي وضاحت ڪندو هلان ته طبي اهميت صرف فطري رنگن وارين پاجين ۽ ٻين ڪاڌن ۾ آهي، نڪي هاءِ برڊ شين ۾. جنهن جو مثال هن ريت آهي ته فطري طور پٽائي گجر ڳاڙهي رنگ جي ٿيندي آهي پر هاڻ مارڪيٽ ۾ پٽايون گجرون پيلي رنگ جون به اچڻ لڳيون آهن پر انهن پيلي رنگ وارين گجرون جي طبي افاديت پيلي رنگ واري ناهي پر انهن جي اهميت ڳاڙهي رنگ واري ٿي آهي. اهڙي طرح شملا مرچ ڳاڙها ۽ پيلا وغيره اچڻ شروع ٿي ويا آهن پر انهن جو به بنيادي فطري رنگ جيئن ته سائو آهي ان ڪري انهن جي طبي افاديت ۽ اهميت سائي رنگ واري ٿي رهندي.

ان نئين ۽ طبي افاديت واري ”5 رنگي زراعت“ واري سوچ کي سمجهندي ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته آبادگار پنهنجي پوکي ۽ واري طريقي ۾ تبديلي آڻيندي پنهنجي آس پاس منڊ مطابق پنجن ٻڌايل رنگن جون پاجيون، ميوا، دليون، اناج وغيره ڳولهي پوکي ڪن ۽ ان جي پيداوار کي پنهنجي لاءِ واپرائي پنهنجي صحتمند زندگي گذارڻ ۽ مارڪيٽ ۾ وڪرو ڪري وڌيڪ منافع حاصل ڪن.

هن پنج رنگي پاجين ۽ ميون وغيره واري پوکي ۽ واري طريقي کي شهري علائقن ۾ گهريلو واڙي طور اپنائي سگهجي ٿو. شهرن ۾ گهرن اندر جتي جڳهه هجي اتي پنجن ئي رنگن جا ميوي جا وڻ پوکجن ۽ ڪوندين ۾ گل ٻوٽا پوکڻ بجاءِ پنجن رنگن واريون پاجيون ۽ مصالحه وغيره پوکڻ گهرجن. اهڙي طرح سونهن لاءِ ۽ عام ماڻهن جي ڄاڻ لاءِ پارڪن وغيره ۾ به آزمائش گهرجي.