

## تہذیب کی علامت پان کا تحفہ

آج کل کے دور میں پان کو منہ کے کینسر کا سبب قرار دیا جا رہا ہے۔ مگر اس کے ساتھ جو کیمیکل اور نشہ آور تمباکو استعمال کیا جاتا ہے وہ انسانی صحت کے لیے مضر ہیں۔ مگر حقیقی معنوں میں پان نقصان دہ نہیں ہے بلکہ کئی قسم کے فوائد کا حامل پتہ ہے۔ مشرقی تہذیب کا ذکر پان کے ذکر کے بغیر ادھورا سا لگتا ہے۔ ماضی میں مہمانوں کی مدارت خوشبودار پان سے کی جاتی تھی کھانے کے بعد گھر کی بڑی خاتون پاندان سنبھال کر بیٹھ جاتی اور اپنے ہاتھوں سے مہمانوں کو پان کی گوریاں بنا کر پیش کرتی۔ شادی بیاہ کی رسومات کے لیے بھی ہاتھ پر پان کا پتہ رکھ کر مہندی لگائی جاتی تھی۔ اُس وقت پان کسی بھی قسم کے نقصان دہ اشیا سے پاک ہوتا تھا اور اس کا استعمال منہ میں خوشبو کے لیے اور تواضع کے لیے کیا جاتا تھا۔ پان کے پتے میں ایسے اجزا موجود ہوتے ہیں جو ذائقے کے اعتبار سے ہلکا سا کڑوا پن لیے ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ذیابیطیس کے مریض جب اس پتے کا استعمال کرتے ہیں تو اس سے ان کے خون میں شکر کے لیول میں کمی واقع ہوتی ہے اس میں ایسے کیمیکل موجود ہوتے ہیں جو کینسر کے خلیات کو بننے سے روکتے ہیں اور جسم میں سے زہریلے مادوں کو خارج کرتے ہیں اور جسم کے میٹابولزم کو تیز کر کے صحت مند بناتے ہیں۔ یہ ایک بہترین اینٹی بیکٹیریل بینڈج کے طور پر صدیوں سے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اس کو جلے ہوئے اور کٹے ہوئے زخموں پر لگانے کی صورت میں نہ صرف زخم جراثیم سے محفوظ رہتے ہیں بلکہ جلد بھر بھی جاتے ہیں۔

ڈپریشن اور پریشانی کی حالت میں پان کے پتے کو چبانے سے اس میں سے ایسے اجزا خارج ہوتے ہیں جو دماغ اور اعصاب کو پرسکون کرتے ہیں اور موڈ کو بہتر بناتے ہیں۔ خون میں کولیسٹرول کی زیادہ مقدار ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے خطرے میں اضافہ کر دیتی ہے پان کے پتے کو روزانہ کی بنیاد پر چبانے سے اس خطرے سے بچا جاسکتا ہے اور خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو کم کیا جاسکتا ہے۔

پان کے پتے کو چبانے سے اس میں سے ایسے کیمیکل نکلتے ہیں جو ہاضمے کے عمل کو تیز کرتے ہیں بدہضمی کی صورت میں بھی پان کے پتے کو چبانے سے پیٹ درد سے سکون مل سکتا ہے۔