

چائے

RANA MUHAMMAD SHAHID

www.parhlo.com.pk





چائے

رائہ محمد شاہد

یہ ایک ایسا مشروب ہے جو عالمی طور پر پسند کیا جاتا ہے۔ ہر ملک میں مرغوب ہے۔ اس کی شروعات کیسے ہوئی؟ کس ملک کے لوگوں نے اسے پہلی بار بطور مشروب استعمال کیا۔

معلومات میں اضافہ کے لیے ضرور پڑھیں

ایک تحقیق کے مطابق ہر روزانہ دو ارپہ افراد اپنے دن کا آٹھ چائے کی گرم یا گرم پانی سے کرتے ہیں۔ چائے پانی کے بعد دنیا میں سب سے زیادہ پیا جانے والا مشروب ہے۔ چائے مفید اور صحت مند زندگی دیتی ہے۔ سردیوں میں سردی گتی ہے تو یہ آپ کو حرارت مہیا کرتی ہے اور اگر آپ کا دماغ گرم ہو تو یہ اسے ٹھنڈا کرتی ہے۔ جہاں زندگی کاؤ کے وقت آپ کو سکون مہیا کرتی ہے، وہیں روزمرہ زندگی میں ہر دم آپ کا ساتھ دیتی نظر آتی ہے۔ ہر عمل کی

ہیں اور جو مگر کی صورت "پہاچ" کے نام سے ہی جہے
سے لوگ نہیں جانتے ہوں گے کہ یہ کھانا کون سا ہے اور جانتی
لائے والے خیر خواہ ہر ایک کے لئے ہیں۔

[illegible]

کہا جاتا ہے کہ ۱۶ویں صدی کی ابتدا میں پرتگالی
 کی سی تجارت کرنے لگے اور یورپ بھی پہنچنے سے آشنا
 ہو گیا۔ پرتگالی کی وسایل جانے کی جاتی تھیں جسے یورپ
 نے ۱۶۴۶ء میں ایک دوسرے بڑی سوانح نویس ٹیپ نے
 تحقیق کے بعد اپنی کتاب میں لکھا کہ جانے پہنچنے والے افراد
 بہت سی چیزیں سے مخلوط رہتے تھے جو یہ کہ ان کی عمر بھی
 لمبی ہوتی ہے۔ ۱۶ویں صدی کے اندر انہوں نے دنیا کے
 مختلف علاقوں میں اپنی۔ اگرچہ ان کو یہ اپنی پسند کی تھی مگر
 مگر اس کا رواج ہو گیا۔

یہاں سب سے اہم بات یہ تھی کہ جیسا کہ ہم نے
اور دوسرے سوں میں جانے کی بات کی تھی۔ اس حوالے
سے ایک کہانی ایمان کی جاتی ہے جو کہ صحیح ہے۔ ہول سے کم
غصے۔ یہ صبر میں ایسا اللہ یا جیسا ہر شوق سے جہنم کی
جہالت کی فہم واری تھی۔ اسے جیسا کہ جی جی جی

ماہنامہ سرگودشت

70

ہے اور اس کے بانی صوفیوں کے ہر ایک شاخہ کے لیے ایک خاص اور الگ اصول
 ہے اور یہ خاص اصول وہاں کے لوگوں کے لیے وضع کیا گیا ہے جو اس وقت کے
 کہ اپنی خود آراء پر اصرار رکھتے ہیں اور ان کے لیے جو اصول وضع
 کرے گا کہ ان کے لیے جو اصول وضع کرے گا اور وہ اس کے لیے جو
 اور وہ اس کے لیے جو اصول وضع کرے گا اور وہ اس کے لیے جو

[illegible]

دراوت کو اس پر غور ہو کر جاننے کے لیے جاسوسی
روپہ اعداد و شمار پانچ اپنا سلیز جوں کر کرنے کے لیے
اسے سر منڈوانا، بالوں میں کسی سینڈ سائیکو کو کھانا اور چنگی
تلاشوں سے بھرا روپہ، وہاں پر ہوا۔ اس نے دراوت کو روضہ
سے اپنا ایک ذیلی جام "سنگسٹو" یعنی "سٹورج بول" لپی
کھلیا۔ ایسٹ انڈیا کمپنی نے اسے اپنی جاسوسی کو یہ پانچ
کی جس کے ہاتھ کے بہترین راج اور پورے ہندوستان کو
کونے کے ساتھ ساتھ اس پورے کی کاشت اور ہانے کو
تی کی تیار می کے عوام کے ہر ممکنہ مسامحات حاصل کرے۔
نہیں مشکل و مشقت طلب کام کو اسے پانچ سو پانچ ڈھرانہ
ایکے ہانے تھے۔

فادر مڑوں ایک تربیت یافتہ ماہر مانتا تھا۔ تاہم اس
 نام آسان نہ تھا۔ اسے نہ صرف جانے کی ہی ضرورت تھی
 کہ اسے اپنے آپ کو دیکھ کر بھی اسے اپنے آپ کو
 دیکھ کر بھی اسے اپنے آپ کو دیکھ کر بھی اسے اپنے آپ کو
 دیکھ کر بھی اسے اپنے آپ کو دیکھ کر بھی اسے اپنے آپ کو

نومبر 2022ء

فهرست اسامی
(1145-1205)

Handwritten Urdu text, likely a signature or note, with a watermark "PAPRILO.COM.PK" visible.

[illegible][illegible]

ملاحه - ۱۰۰ - ۱۰۰ - ۱۰۰

711

نومبر 2022ء

Protected with free version of Watermarkly. Full version doesn't put this mark

آہستہ آہستہ دیکھی جائے گی کہ کاشت پوری تو کھیتی نے آسام کا ایک بڑا علاقہ اس ہندوستانی پودے کی کاشت کے لیے مختص کر دیا۔ دیکھی جائے کہ پودے کی کامیابی نے تجارت کے نئے درمحل دیئے۔ ایک دہائی کے اندر یہاں کی جائے کی پیداوار نے چین کو تینوں شعبوں مقدار، معیار اور قیمت میں پیچھے دھکیل دیا۔ چین میں چائے کی برآمد کم ہوئی تو وہاں چائے کی کاشت بھی کم ہوئی۔ یوں چائے کے باغات خشک ہو گئے اور وہ ملک جو چائے کی پیداوار کے حوالے سے دنیا بھر میں مشہور تھا ایک دم بہت پیچھے چلا گیا۔ برصغیر میں ایسٹ انڈیا کمپنی نے نہ صرف چائے کی کاشت کو بڑے پیمانے پر بڑھایا بلکہ چائے بنانے اور پینے کے آرٹ کو بھی فروغ دیا۔ یہی وجہ ہے کہ آج بھارت چائے کی پیداوار میں دنیا میں سب سے آگے ہے۔

چائے کی تاریخ پر نظر دوڑاں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ چینی لوگ ہزاروں برس تک پانی میں جی ڈال کر پیتے رہے۔ انگریزوں نے چائے میں ایک نئی چیز متعارف کروائی اور وہ یہ کہ انہوں نے پہلے اس پانی کو جی میں چینی اور پھر دودھ ڈالنا شروع کر دیا۔ آج بھی بیشتر چینی باشندے چائے میں کوئی اور چیز ڈالنا پسند نہیں کرتے مگر ہماری سہولت پر مختلف ممالک۔ ہم ہندوستانیوں نے جہاں انگریزوں کی دوسری عادات اپنائیں، وہیں چائے میں ملاوٹ سے کیوں بچیں گے۔ اردو کے معروف ادیب و دانشور مولانا ابوالکلام آزاد نے اپنی اپنی "غبار خاطر" میں چائے کے ساتھ ہمارے سلوک کا تذکرہ کچھ یوں کیا ہے۔ "چائے چینیوں کی پیداوار ہے اور چینیوں کی تصریح کے مطابق پندرہ سو برس سے استعمال کی جا رہی ہے۔ مگر وہاں کسی کے خواب و خیال میں بھی یہ بات نہ گزری ہوگی کہ اس جوہر لطیف کو دودھ کی تکلیف سے آلودہ کیا جاسکتا ہے مگر سترہویں صدی میں جب انگریز اس سے آشنا ہوئے تو انہیں معلوم ان لوگوں کو کیا سوچھی کہ انہوں نے دودھ ملائے کی بدعت ایجاد کی۔ اور چونکہ ہندوستان میں چائے کا رواج انہی کے ذریعے ہوا، اس لیے یہ بدعت یہاں بھی پھیل گئی۔ رفتہ رفتہ معاملہ یہاں تک پہنچا کہ لوگ چائے میں دودھ ڈالنے کی بجائے دودھ میں چائے کر ڈال کر پینے لگے۔

چائے میں شفا بخش خصوصیات ہوتی ہیں۔ وقت

اضافہ ہوتا گیا اور اس کی حمایت میں دعوے بھی کیے گئے۔ برطانیہ کی ایک یونیورسٹی کے شعبہ طب کے لیڈر پروفیسر وینسٹ مارکس نے 25 سال تک کیلین اور دیگر مشروبات پر تحقیق کی۔ اس کا کہنا تھا "ایسا لگتا ہے کہ چائے کے بعض اجزاء صحت کے لیے مفید ہو سکتے ہیں اور ان سے بعض اقسام کے سرطان، دل کے امراض، فالج اور ہڈیوں کی بوسیدگی کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔"

مختلف تجربات کے بعد یہ اندازہ لگایا گیا کہ چائے سلطان سے محفوظ رکھتی ہے۔ ان میں خواتین اور سائنس کی نالی کا سرطان شامل ہے۔ برطانیہ کے ہی ایک ماہر طب ڈاکٹر سامن میکویل کا کہنا ہے "چائے سلطان، فالج اور امراض قلب جیسی بیماریوں کا سد باب کر کے اس کی عمر میں اضافہ کرتی ہے۔" چینیوں اور ہندیوں کے زیادہ استعمال کے ساتھ اگر چائے کو خوشی کی بجائے تو یہ صحت کے لیے مفید ہے۔"

ماشی میں چائے کے استعمال سے بہت سے لوگوں نے صحت مند زندگی گزار لی۔ اس حوالے سے ماہرین کا کہنا ہے کہ اہل اور کھولنا ہوا پانی یا تازیاں پھیلانے والے جراثیم کو مار ڈالتا ہے۔ چنانچہ استعمال میں چائے کا استعمال لوگوں کو صحت مند رکھتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق چائے میں فلورائڈ ہوتا ہے جو نہ صرف مسوڑھ کو مضبوطی فراہم کرتا ہے بلکہ دانتوں کو کھڑا رکھنے سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ باجالی ماہرین کے مطابق چائے دانتوں پر میل کی تہ نہیں بننے دیتی اور بہت سے ایسے جراثیم چائے سے ختم ہو جاتے ہیں جن سے مسوڑھ خراب ہوتے ہیں۔

انسان ہزاروں برس سے نظام انہظام کے مسائل اور دیگر امراض کے لیے چائے کا استعمال کر رہا ہے۔ جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والی مختلف اقسام کی یہ چائے مٹی، قہن اور بدھشی میں بہت فائدہ مند ہوتی ہے۔ ہانسن کی بہتری کے لیے استعمال ہونے والی پانچ اقسام کی چائے بہت شوق سے لی جاتی ہے۔ ان اقسام کا مختصر مختصر تذکرہ بھی سن لیں۔

ایک تحقیق کے ذریعے یہ معلوم ہوا ہے کہ پودینے ہل پایا جانے والا مرکب میٹھول ہانسن کے مسائل میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ عام طور پر پودینہ ڈالتے، خرابی معدہ میں راحت پہنچانے کے حوالے سے مشہور ہے۔ پودینہ کی چائے کے بارے میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اس کا اثر پودینا

کے تین حصوں میں ہے۔ ہانسن والے مرکبات مٹی، مارٹن اور مٹی میں پودینا چائے میں فائدہ پہنچاتے ہیں اور ک اور اسپر، بیس اور پودینا چائے میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

اس سے بنی چائے کے فوائد مٹی سے ملتا جلتا ہے۔ اسے خام سواف کا ذائقہ دیتا ہے۔ سواف سے بنی چائے ڈالتے حالات میں کامیاب جاتا ہے۔ یہ قبض میں مفید ہے۔ نظام میں سب سے اچھی ہوتی ہے۔ یہ قبض کو آسان بنا دیتی ہے۔ انہظام میں خوراک کے گزرنے کو آسان بنا دیتی ہے۔ 80 سال سے زائد عمر کے ایک بوڑھے شخص کو قبض کی شکایت تھی۔ انہوں نے مسلسل 28 دن سواف سے بنی چائے کی اور انہظام انہظام میں بہت بہتری آئی۔

چائے (Senna) ایک ایسی جڑی بوٹی ہے جو پھول دار پودے سے حاصل ہوتی ہے۔ اس میں موجود کیمیکل بڑی آنت میں پھولوں کی تختی کو دور کر کے خوراک کے گزرنے کو آسان بناتا ہے۔ سنا کی بنی چائے بچوں و بڑوں دونوں کو قبض میں راحت دیتی ہے۔

سیاہ چائے بہت سے صحت مند مرکبات کا مجموعہ ہے۔ اس میں مختلف پودے مختلف کام کرتے ہیں۔ کوئی ہانسن بہتر کرتا ہے تو کوئی معدے کو اسر سے بچاتا ہے۔ سیاہ یا کالی چائے سب سے زیادہ استعمال کی جانے والی چائے ہے۔ یہ دل کے امراض کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

ہانسن کی بہتری کے لیے استعمال کی جانے والی چائے کی ان مشہور اقسام کے بارے میں جاننے کے بعد یہ جانتا بھی ضروری ہے کہ عام طور پر جڑی بوٹیوں سے بننے والی چائے صحت مند افراد کے لیے بہت مفید بھی جاتی ہے۔ مگر اپنی روزمرہ زندگی میں کسی نئی چائے کو شفا کرنے سے پہلے احتیاط ضروری ہے۔ بعض اوقات خاص حالات مثلاً حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کے حوالے سے ماہرین طب سے مشورہ ضروری ہے۔ اگر آپ نظام انہظام میں بہتری کے لیے کسی بھی قسم کی چائے استعمال کرنا چاہتے ہیں کہ تو پہلے ٹھوڑی مقدار میں میٹھول، بہتری محسوس کریں تو مقدار بڑھا سکیں۔

ہمارے ادیبوں و شاعروں کے ہاں بھی چائے کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ لاکھوں پاکستانی باؤس اس حوالے سے تاریخی شہادت رکھتے ہیں جو ادبی شخصیات کا مرکز رہا ہے۔

ہمارے ادیبوں و شاعروں کے ہاں بھی چائے کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ لاکھوں پاکستانی باؤس اس حوالے سے تاریخی شہادت رکھتے ہیں جو ادبی شخصیات کا مرکز رہا ہے۔

حسن منوں نے معاشرے کے خالق حقائق بیان کیے تو فیض احمد فیض نے انقلاب عجیب ہال نے سیاست، انشائیہ ملی نے شاعری اور احمد فراز نے رومانویت کے ہاتھ کی بنی چائے کو ایک شاعر بھی فراموش نہ کر سکا۔

مٹی بہت یوں تو زمانے بھر کی خوشی وہ تیرے ہاتھ کی چائے نہ بھر لی مجھ کو تو وہیں ایک شاعر کو عجیب نے فراموش بھی کیا تو چہرہ

دو کی بجائے چائے بنائی ایک کپ افسوس آج تو بھی فراموش ہو گیا شاعری میں چائے کی اہمیت کا اندازہ لگنا ہوتا سا مگر صدیقی کو یاد کیجئے جو اپنی تلیقات چائے کی پیالی کے عوض قربان کر دیا کرتے تھے۔ چائے کے بارے میں پوروں میں یہاں تک کہا جاتا ہے کہ عقیدہ غالب کے آسمان کی شمشیر ہو کہ مٹی ہو اور بہت سی ہو۔ ویسے مٹی والی بات سے اتفاق نہیں ہے کیونکہ 2016ء میں مجھے شوکر ہوئی تھی۔ اس کے بعد سے پہنچی چائے استعمال کر رہا ہوں۔ دن میں تین بار تو لازمی کرتا ہوں اور پینسلی چائے اتنا لطف دیتی ہے کہ شوکر سے پہلے مٹی کی یاد دیتی ہوگی۔ یعنی اصل بات زبان کے ڈالتے کی ہے۔ چائے میں وہ لطف ہے کہ اس کے بغیر زندگی ادھوری اور بے کیف سی لگتی ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہمارے ہاں غریب = غریب شخص یا ادارہ بھی مہمانوں کی تواضع ساوہ پانی سے نہیں کرتا۔ دو ہی چیز ہیں۔ سافٹ ڈرنکس یا چائے۔ یہاں یہ بات تعجب کی شہ ہے کہ انسانی صحت کے حوالے سے چائے سافٹ ڈرنکس کے مقابلے میں بہت زیادہ مفید ہے۔ بعض لوگ تو چائے کے اتنے رسیا ہوتے ہیں کہ دن کا کوئی گھنٹا ایسا نہیں گزرتا کہ جب وہ چائے پیتے ہوں۔ ایسے لوگوں کو دیکھ کر ہی لگتا ہے کہ چائے چائے کا کچھ منہ میں لے کر پیدا ہوئے ہیں۔ آپ کے ہاں مہمان چلے جائیں یا کوئی آپ کے ہاں مہمار آجائے۔ آپ کو استخوانات یا کسی دفتری کام کے سلسلے میں نیند کے سلسلے سے بچنا ہو، ہر جگہ چائے ہی آپ کا کام آتی ہے۔ چائے پوچھیں تو چائے کے بغیر زندگی بے کیف، بے ذائقہ ہے۔ ہمیں یہ ماننا پڑے گا کہ چائے دنیا کی عظیم نعمتوں میں سے ایک ہے۔