

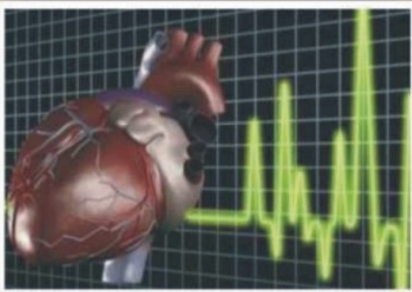
ہیلتھ کارنر



فضائی آلودگی، پاکستان کے بڑے شہروں میں شرح خطرناک سطح پر

براعظم ایشیا کی بڑی آبادیوں میں عالمی ادارہ صحت کی مقررہ حد سے کہیں زیادہ فضا زہریلی ہو رہی ہے، جس کے باعث 6 لاکھ کے لگ بھگ اموات واقع ہو رہی ہیں، امراض قلب و پھیپھڑوں کے مریضوں میں آئے روز اضافہ ہو رہا ہے

زہر آلود ماحول میں سے وجود میں آتی ہے، رپورٹ کے مطابق انسانی صحت کو نقصان دے سچانے کے لئے سب سے زیادہ ضرورت فضا کی آلودگی کو کنٹرول کرنے کی ہے۔ کیونکہ اس کی وجہ سے دل کی صحت کو سخت خطرات لاحق رہتے ہیں۔ قلب کو لاحق دیگر تمام خطرات کے مقابلے میں آلودہ فضا، سر فہرست ہے۔ نتیجہ کے تحقیق کار نے ایسی ایک تحقیقی سرگرمی کے بعد جو رپورٹ مرتب کی اس میں توقع ظاہر کی ہے کہ اس تحقیق کے بعد مہلچین انسانی آبادی کو لاحق خطرات کے بارے میں زیادہ قہر اور غور و فکر سے کام لیں گے۔ ان کے مطابق مہلچین عام طور پر علاج کے دوران انفرادی سطح پر غور و فکر کرنے کے عادی ہوتے ہیں حالانکہ دور حاضر میں لاحق خطرات عام ہیں اور آج کروڑوں انسانوں پر بڑھتے پھیلتے خطرات صحت عامہ کی بھجری اور تحفظ کی زیادہ ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں۔ 36 مختلف تحقیقی رپورٹس کے بعد ماہرین طب نے اندازہ لگایا ہے کہ انسانوں کو لاحق خطرات صحت میں سب سے اہم خطرہ فضا کی آلودگی ہے۔ دیگر تمام خطرات کے مقابلے میں آلودگی قلب کے لئے زیادہ نقصان دہ ہے۔ رپورٹ کے مطابق آلودگی کے بعد جسمانی تھکن، خصلہ، کوئین کا استعمال، تمباکو نوشی، بھنگ، چرس اور سینے کے قعدے والے امراض ترتیب وار قلب کے لئے صغر و مہلک ثابت ہوتے ہیں۔ دیگر نشوں کے مقابلے میں کوئین حملہ قلب کا اہم سبب ہوتی ہے جو انفرادی نوعیت کا خطر ہے جبکہ فضا کی آلودگی چونکہ لاکھوں انسانوں کو متاثر کرتی ہے اس لئے یہ سب سے بڑی دشمن قلب ثابت ہوتی ہے۔ اس خطرے سے تحفظ کا ایک یقینی اقدام فضا کی آلودگی پر قابو پانا ہے۔ گزشتہ برس شائع شدہ ایک رپورٹ کے مطابق خاص طور پر ایشیا کے بڑے شہروں کی فضا میں عالمی ادارہ صحت کی مقرر کردہ حد سے کہیں زیادہ آلودگی شامل ہو رہی ہے جس کے نتیجے میں ان شہروں میں ہر



ڈاکٹر عابدی شازی

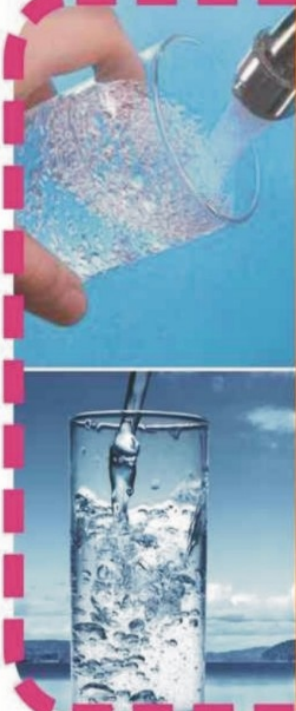
عالمی ادارہ صحت نے فضا کی آلودگی کو صحت کے لئے ایک بڑا خطرہ قرار دیا ہے۔ ادارے کے اندازے کے مطابق اس آلودگی کی وجہ سے دنیا میں ہر برس لاکھ بے وقت اموات واقع ہوتی ہیں۔ ایک تحقیقی رپورٹ سے بھی اس کا ثبوت ملتا ہے کہ فضا کی آلودگی سے نشہ آور دوا کوئین کے استعمال کے مقابلے میں بارش ایک کا تناسب زیادہ رہتا ہے۔ لاکھوں اور جسمانی تھکن کے مقابلے میں فضا کی آلودگی کی وجہ سے اموات کی شرح بہت بڑھ گئی ہے۔ سچی سائنسدانوں کے مطابق یوں تو غصے اور بھنگ کے استعمال سے سینے اور سانس کے نظام میں قعدے کی شرح زیادہ رہتی ہے اور اس سے قبل کے حملوں کی رفتار میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے لیکن بارش ایک کا اصل سبب فضا کی آلودگی ہے جو بھاری فریگنگ یعنی مٹروں، بسوں اور ٹرکوں کے علاوہ فیکٹریوں کی چیمنوں وغیرہ سے خارج ہونے والے

صاف و شفاف پانی کا مناسب

استعمال اچھی صحت کا ضامن

پانی جسم کی بنیادی ضرورت ہے۔ اعضاء، اعصاب، نسوں، پھلوں، غرض جسم کے ہر بر حصے کیلئے پانی کی موجودگی ناگزیر ہے۔ جسم کا 75 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہے۔

دماغ میں 85 فیصد، خون میں 90 فیصد، پھلوں میں 75 فیصد، گردوں میں 82 فیصد اور ہڈیوں میں 22 فیصد پانی پایا جاتا ہے۔ مختلف اعضاء اور گلیٹنڈز کا نظام اسی پانی کے اچھے اوصاف ہونے پر منحصر ہے۔ ایک بالغ شخص روزانہ 2.5 لیٹر پانی کا اخراج مختلف ذریعوں سے کرتا ہے۔ اگر جسم سے پانی کی 5 کا فیصد خارج ہو جائے تو اس کے اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ بڑوں میں تھکن اور سرت روی، اس کی کمی کا اہم علامات ہیں، جب کہ بچوں میں ذی ہائیز ریشش کی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے۔ اگر جسم میں پانی کی کمی کی کیفیت مستقل رہے، یا وقتاً فوقتاً رہے تو اس کے اثرات چہرے کی جھریوں، بعد وقت تھکان اور دوسرے بڑا نظر آنے کی صورت میں بھی ظاہر ہو سکتے ہیں، بلکہ دیگر کئی امراض کا خطرہ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ اگر جسم میں پانی کا تناسب کم ہوجائے تو دل کو پانا کام کرنے میں دشواری ہونے لگتی ہے گردے، خون کی صفائی کا کام درست طور پر نہیں کر پاتے ہیں اور بعض اوقات اپنا بوجھ دیگر یا دوسرے اعضاء پر بھی ڈال دیتے ہیں۔ پانی کے عدم توازن سے مستقل تھکاؤ، قہقش اور جلد کے خشک، دے رفتی، رہنے کی دشکات بھی پیدا ہو سکتی ہے، پیشاب کی نالی میں آنکھیں ہو سکتا ہے، بکیر پھوٹ سکتی ہے اور کھانسی، سر درد اور سانس جیسے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کے جسم کو روزانہ پانی کی تقتی مقدار درکار ہے، اس کے چاچ کیلئے ایک پینا نموجود ہے۔ اپنے وزن کو چرنی کے پھیلاؤ سے بچائیں۔ دن بھر میں کم از کم بارہ سے سولہ گلاس پانی کی عادت ڈالیں۔



لیموں --- صحت کیلئے قدر کا بے مثال تحفہ

غذائی حقیقت : غذائی حقیقت لیموں کی قسم کے مطابق بدلتی رہتی ہے۔ اس کے گودے میں 5 فیصد تک مرک البتہ اور 90 فیصد تک پانی ہو سکتا ہے۔ اس کے جائزہ اجزاء میں 10 گرام کربا، پوٹین اور ایک لیون ٹکڑوں میں کتا ہوا الپیل۔ اگلنے کے بعد اسے آچ پر سے تار کش اور 10 منٹ کے لئے اس کی بھانپ چہرے پر لیں۔
☆ بخار کم کرنے کے لئے لیموں ٹکڑوں میں کاشیں اور انھیں پاؤں کے نیچے لگائے رکھیں۔
☆ لیمو آں آخوں کو صاف کرتا ہے۔ اس لئے یہ بخار کے معاملات میں بہت اہم ہے کیونکہ یہ ہائکس اور کویرا کے جراثیموں کو چاہ کرتا ہے۔
☆ بخار والے مریضوں کو لیون پانی دیں۔ اس سے چاس بھگتی ہے اور ٹیپر پیکم ہوتا ہے۔
☆ ڈائیزیا روکنے کے لئے لیموں کے 2 کڑوں میں چینی ملا لیں اور ایک پل اے ہوئے پانی میں ڈالیں۔ کچھ دیر تک اسے اظہیوں میں رکھیں اور ہر آدھے گھنٹے پر اس کا استعمال کریں۔
☆ ڈائیزیا کے لئے فائدہ مند ہے۔
☆ لیموں کا سٹ دل کو طاقت دیتا ہے اور یہ ہماری خون کے نظام کے لئے بہت زبردست ہے۔ یہ اسے صاف کرتا ہے۔ دن کے تیزوں کھانوں کے بعد لیموں پانی کے استعمال سے ڈیپر پھلگیر دس میں بھی بہ فائدہ ملتا ہے۔
☆ لیموں کے پھلوں میں پرگ ذرہ بھر پور مقدار میں ہوتے ہیں۔ ان باریوں میں دہنی، جلیلو، دامنزا اور جیتی مدیات موجود ہوتے ہیں۔ ایک پل پانی میں لیموں کے پھلوں کا ایک چمچ ڈال کر چائے تیار کریں۔ اسے 2 منٹ تک اگلنے دیں۔ یہ ناک آپ کو سکون دیتا ہے اگر آپ سونے سے پہلے اس کا استعمال کریں گے تو آپ کو اچھی نیند میں مدد ملے گی ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح چم بچیں۔
☆ لیمو تازہ داجوان اور پودے سے تیار کیا خشش



جدید طبی تحقیقات

میریا کی اہم دوا بھی بے اثر ہوگئی

میریا کا باعث بننے والے جراثیم کی ایسی نئی نسل دریافت ہوئی ہے جس پر میریا کی عام دواؤں کا اثر نہیں ہوتا۔ سائنس دانوں نے یہ جراثیم کوڈیا سے دریافت کیا ہے اور یہ دنیا میں پائے جانے والی دوسری اقسام سے جینیاتی طور پر مختلف ہے۔ ان جانداروں پر میریا کی



سب سے اہم دوا آرٹیمیٹین کا اثر نہیں ہوتا۔ اس خطے میں دوا کے خلاف مداخلت کی اطلاعات سب سے پہلے 2008 میں آئی تھیں۔ اس کے بعد سے یہ مسئلہ جنوب مشرقی ایشیا کے دوسرے حصوں تک پھیل گیا ہے۔ یہ تحقیق سائنسی جریڈ سے نیچر جینکس میں شائع ہوئی ہے۔ تحقیق کے مرکزی مصنف ڈاکٹر اولیو میوٹو آکسفورڈ یونیورسٹی اور تھائی لینڈ کی ماہیدول یونیورسٹی میں پڑھاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں، اس طریقے نے اپنے اندر مداخلت پیدا کرنے کی زبردست صلاحیت سے پچھلے چند عشروں کے دوران ہماری سب سے موثر دوا کو تارہ کر کے رکھ دیا ہے۔

اس وقت آرٹیمیٹین بہت اچھے طریقے سے کام کرتی ہے۔ یہ میریا کے خلاف ہمارا بہترین ہتھیار ہے اور ہم اسے اپنے ہاتھ میں رکھنا چاہیں گے۔ سائنس دان کہتے ہیں کہ مغربی کیوڈیا میریا کے خلاف مداخلت کا گڑھ ہے۔ اگرچہ اس کی وجہ معلوم نہیں ہو سکی کہ 1950 کے عشرے ہی وہاں فلیکیوں نے میریا کی مختلف ادویات کے خلاف مداخلت پیدا کی ہے۔ اس کے بعد سے یہ مسئلہ ایشیا اور افریقہ کے مختلف حصوں تک پھیل گیا ہے۔ اب سائنس دانوں کو خطرہ ہے کہ آرٹیمیٹین کے ساتھ بھی یہی کچھ ہوگا۔ یہ دوا دنیا بھر میں میریا کے خلاف بڑے پیمانے پر استعمال ہوتی ہے، اور جب اسے دوسری ادویات کے ساتھ ملا کر مریض کو دیا جائے تو یہ عرض کا چندوں میں خاتمہ کر سکتی ہے۔ اس تحقیق کے لیے سائنس دانوں نے دنیا بھر سے میریا پھیلانے والے جراثیم سے پلازموڈیم نیلم جیہم کے 800 جینومز (مکمل ڈی این اے) کا تجزیہ کیا۔ ڈاکٹر میوٹو کہتے ہیں، جب ہم نے کیوڈیا کے جراثیموں کے ڈی این اے کا تقابل دوسرے ممالک سے ملنے والے جراثیموں سے کیا تو معلوم ہوا کہ کیوڈیا میں ایک نئی نسل نمودار ہوگئی ہے جو اگر کیں نہیں پائی جاتی۔ سائنس دان کہتے ہیں کہ انھیں نئی احوال میں معلوم نہیں کہ ڈی این اے میں وہ کیا تبدیلیاں رد ہوتی ہیں جنھوں نے آرٹیمیٹین کے خلاف مداخلت کو ختم دیا ہے۔ تاہم اگر یہ پتہ چل جائے تو اس سے ان نسلوں کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد ملے گی۔ اقوام متحدہ کے ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ میریا کے جراثیموں کے اندر مداخلت پیدا کرنے سے روکنا ان کا اہم مقصد ہے۔ ادارے کے مطابق 2017 میں میریا کے کھانوں ساڑھے چھ لاکھ سے زائد لوگ ہلاک ہوئے۔ افریقہ سب سے متاثرہ جگہ ہے جہاں 90 فیصد سے زیادہ اموات واقع ہوتی ہیں۔

سافٹ ڈرنکس سے ذیابیطس کا خطرہ



یورپ کے سائنسدان ذیابیطس سے حفاظت کے لیے شیریں شراب سے پرہیز کا مشورہ دیتے ہیں ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ آپ خواہ ایک شیریں سافٹ ڈرنک پئیں یا اس سے زیادہ اس کا تعلق آپ کی بعد کی زندگی سے ہے کیونکہ اس سے ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یورپی سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ ایک بیبی میں ایک کین یا پوٹل یا اس سے کم کے مقابلے میں زائد ایک کین یا پوٹل سافٹ ڈرنک پینے سے 20 فیصد تک ذیابیطس کے ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ عالمی جریڈے ڈائجسٹ ٹاؤنیا میں شائع یہ رپورٹ اس سے قبل کیے گئے امریکی مطالعے کی عکاسی کرتی ہے۔ ذیابیطس کی روک تھام کے لیے کام کرنے والی ایک رضا کار تنظیم کا کہنا ہے کہ شکر آمیز خوراک یا مشروب کو کم کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ اس میں نشا زیادہ جراثے (کیلوریز) ہوتی ہیں اور اس سے وزن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ یہ تنازعہ تحقیق برطانیہ، جرمنی، ڈنمارک، اٹلی، چین، سویڈن، فرانس اور نیڈر لینڈز کے سائنس دانوں نے کی ہے۔ اس کے تحت قریب تین لاکھ 50 ہزار افراد سے ان کی روزانہ کی خوراک کے بارے میں معلومات حاصل کی گئی ہے تاکہ یورپ میں وضع پیمانے پر خوراک اور کینسر کے تعلق پر روشنی پڑ سکے۔ ایسوسی مل کالج لندن کی ڈورادومو کیورا اس تحقیق کی رہنمائی کر رہی ہیں۔ انھوں نے بات کرتے ہوئے کہا: شکر آمیز سافٹ ڈرنکس سے ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور ایک دن میں آپ جتنے زیادہ سافٹ ڈرنک پئیں گے اسی تناسب سے ذیابیطس کا خطرہ بڑھے گا۔ انھوں نے شکر آمیز پکٹے مشروب کے اثرات کے بارے میں وضع معلومات فراہم کرنے پر زور دیا۔ مصنوعی طور پر مشینی بنائی گئی سافٹ ڈرنکس سے ذیابیطس کے مرض کا تعلق ہے لیکن قدر اور وزن کے اعشاریہ لے پی ایم آئی سے اس کا تعلق نظر نہیں آتا۔ ہر حال سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ پھلوں کے رس پینے اور ذیابیطس کے مرض میں کوئی تعلق نہیں پایا گیا۔ ان نتائج پر تبصرہ کرتے ہوئے یو کے ڈاکٹر ٹیڈر میں تحقیق کے سربراہ ڈاکٹر تھیوم ہوبس نے کہا: شکر آمیز سافٹ ڈرنکس اور ٹاپ دوم کے ذیابیطس میں تعلق ضرور ہے اگرچہ پی ایم آئی کو نظر انداز نہ بھی کیا جائے۔ انھوں نے کہا کہ اس تحقیق سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ خطرہ صرف ضرورت سے زیادہ کیلوری پر ہی منحصر نہیں۔ انھوں نے کہا، تو پھیلے سے ہی شکر آمیز غذا اور مشروب میں احتیاط کی تجویز کرتے رہے ہیں کیونکہ مصنوعی چیزوں میں عام طور پر کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اور وزن بڑھانے کا سبب بنتی ہیں۔ انھوں نے مزید کہا کہ ٹاپ دوم ذیابیطس سے محفوظ رہنے کے لیے یہ اہم ہے کیونکہ ہمیں معلوم ہے کہ صحت مند وزن ہی اس سے بچنے کا واحد طریقہ ہے۔

مستقبل میں دماغ کے سرطان کا

علاج ممکن ہو سکے گا

ایک نئی تحقیق بتاتی ہے کہ مستقبل میں دماغ کے سرطان کے مرض میں مبتلا مریض کے جسم میں موجود چربی سے خاص خلیے یا ٹیئم پیکلز کال کر انھیں دماغ کے سرطان کے علاج کے لیے استعمال کیا جاسکے گا۔ یہ مستحقیق انہی اپنے ابتدائی مراحل میں ہے۔ دماغ کے سرطان یا برین ٹیومر کے لیے انگریزی میں



glioblastoma کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔ یہ مرض زیادہ تر مرد حضرات کو اپنا نشانہ بناتا ہے۔ اور جن افراد میں اس مرض کی تشخیص ہوجاتی ہے وہ تحقیق کے بعد ایک برس سے زیادہ نہیں جی پاتے۔ جان باکچر یونیورسٹی سے منسلک نیورومرجن انفریڈونی جوسا کہتے ہیں، بد قسمتی سے ہم سرطان کو ٹھیک نہیں کر سکتے۔ اس کے لیے مختلف اور جدید ٹیکنالوجی کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ نیورومرجن انفریڈونی جوسا اور ان کے ساتھی ڈاکٹر دماغ میں ٹیومر کی سرجری کے بعد بھی سرطان کے خلیوں سے بچنے کے لیے دوا یا علاج کی غرض سے تحقیق کر رہے ہیں۔ کئی برسوں سے ڈاکٹرز ایک خاص خلیے mesenchymal پر تحقیق کر رہے ہیں جو ان کے نزدیک مستقبل میں کینسر کے علاج میں کارگر ثابت ہو سکے گا۔ ڈاکٹر انفریڈونی جوسا کہتے ہیں، اس خلیے کی مدد سے انسانی دماغ میں کینسر کے خلیوں کی جانچ کر کے انھیں ہٹا سکیں گے۔ جنٹین ہم سائنسی زبان میں Trojan horses کہتے ہیں۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر انفریڈونی جوسا نے اپنے ساتھی ڈاکٹرؤں کے ہمراہ مختلف جانوروں پر تحقیق شروع کردی ہے۔ لیکن ان کا کہنا ہے کہ اس ضمن میں ابھی مکمل کامیابی حاصل کرنے میں کم از کم تین سے پانچ برس لگیں گے۔

کولیسٹرول پر قابو پانے کیلئے

تازہ سبزیاں بہترین غذا

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کچنائی سے پاک تازہ سبزیاں جسم کو بھاش بنناش اور ہلاک بھاش رکھتی ہیں۔ زندگی میں شف رہنے کی خواہش مند اس کے ذریعے اپنے بڑھتے ہوئے کولیسٹرول پر بھی قابو پاسکتے ہیں۔ مناسب غذا ایک طرف تو انسان کو بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے جبکہ دوسری طرف بہت ہی عمدہ پیاروں سے بنیاد میں بعد ماحول اور مفید ثابت ہوتی ہے۔ جری بھری اور تازہ سبزوں کا سلاخ ہر شخص کھانے کے



ساتھ پسند کرکے ہے۔ بہتر ذائقے کے ساتھ ساتھ سلاخ بھر پور غذائیت کا خزانہ ہوتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور سلاخ اور سبزیاں نظام ہاضمہ درست اور دن بھری پروٹین اور وٹامن کی ضرورت کو پورا کرتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ تازہ سبز یوں سے بنے سلاخ کے استعمال سے دل کی بیماریاں اور بلڈ پریشر کے خطرات کو کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

سے پراسرار رویہ، ان کی ساری چوڑائی اور دو واہ
سمیت متعدد فنکار لیکن جیت کچے ہیں۔ رواں

