













### سانس کے ذریعے میلیریا کی تشخیص کے تجربات میں حوصلہ افزا کامیابی

سانس کے ذریعے میلیریا کی تشخیص کے تجربات میں حوصلہ افزا کامیابی حاصل ہوئی ہے جس کے بعد امید ظاہر کی جارہی ہے کہ اس مرض کی جلد تشخیص ممکن ہو سکے گی۔ برطانوی میڈیکل ریسرچ کے مطابق فریڈنک سانس کے ذریعے میلیریا کی تشخیص کے آلے استعمال کیے جا رہے ہیں اور یہ آلے فی الحال بچوں میں اس بیماری کا پتہ لگانے میں کافی بہتر کارکردگی دکھا رہے ہیں البتہ بڑے بچوں کے پتہ لگانے کے لیے اس سے مزید بہتری درکار ہوگی۔ ماہرین نے میلیریا سے متاثرہ افراد کی سانس کی بڑھاپا لکھنا کیلئے اور اس سے ایک "printbreath" تیار کیا ہے جسے میلیریا کی تشخیص کے لیے تیار کیے گئے آلے میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ آلہ میلیریا کا پتہ چلانے کے لیے 6 مختلف بڑوں کو پہنچانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ان میں ایک بڑھاپے سے جو قدرتی طور پر سانس کے درخت میں ہوتی ہے اور میلیریا پھیلانے والے جھرمروں سے کیڑے اس بڑھاپے کی جانب آتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ جب کوئی شخص میلیریا سے متاثر ہوتا ہے تو اس کے سانس میں اس طرح کی بڑھاپا ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھر اس کی طرف اور زیادہ متوجہ ہوتے ہیں اور اس کے ارد گرد موجود دیگر لوگوں کو بھی کاٹتے ہیں۔ محققین نے اس آلے کو فریڈنک سانس کے نام سے 34 بچوں پر آزما کر ان میں سے 19 میلیریا کا پتہ لگا کر اسے اور بعض صحت مند بچوں سے الگ کرنے میں 29 بچوں کے حوالے سے بالکل درست نتائج دیکھے یعنی مرض کو پہچاننے کی شرح 83 فیصد رہی البتہ بڑے بچوں کے سانس میں اس سے مزید بہتری کی گنجائش باقی ہے۔ خیال رہے کہ میلیریا کی تشخیص کے لیے خون کے نمونے کا طریقہ کار موجود ہے تاہم محققین کا کہنا ہے کہ سانس کے ذریعے مرض کی تشخیص زیادہ آسان اور سستا طریقہ ہے۔

### نیند پوری نہ ہونے سے دماغ خود کو کھانا شروع کر دیتا ہے

روم، اٹلی: نیند کی کمی سے نہ صرف روزمرہ کے معمولات متاثر ہوتے ہیں بلکہ اس سے دماغ کے اندر پیدا ہونے والے فاسد مادے اور دماغی تنکاوٹ بھی دور ہو جاتی ہے۔ لیکن نیند کی مسلسل کمی سے تھکوانے والے دماغ میں ان کے درمیان باہمی روابط بھی کمزور ہو جاتے ہیں اور بعد کی نیند بھی اس نقصان کا ازالہ نہیں کر پاتی۔ اس ضمن میں اٹلی میں مارشے پونی ٹیکنک یونیورسٹی کے پروفیسر مائیکل پیلینے نے چوبیس برس کی عمر کی ایک نوجوان لڑکی سے فالتو مواد اور بوٹ پھوٹ کو دور کرنے کی نیند کی کمی سے دماغ متاثر ہونے اور یوں خود اپنے آپ کو کھانے کا سامان بننے شروع کر دیتا ہے۔ ماہرین نے نیند کو کم کرنے کے لیے ایک ایسا آلہ تیار کیا ہے جسے نیند کی کمی سے متاثرہ نوجوانوں کو پہنچانے کے لیے استعمال کیا گیا ہے۔ اس ضمن میں اٹلی میں مارشے پونی ٹیکنک یونیورسٹی کے پروفیسر مائیکل پیلینے نے چوبیس برس کی عمر کی ایک نوجوان لڑکی سے فالتو مواد اور بوٹ پھوٹ کو دور کرنے کی نیند کی کمی سے دماغ متاثر ہونے اور یوں خود اپنے آپ کو کھانے کا سامان بننے شروع کر دیتا ہے۔



کیے۔ ان چوبیس برس کی عمر کی لڑکی کو چار گروہوں میں بانٹا گیا: پہلے گروہ کو ایک بار بار نیند سے محروم رکھا گیا، دوسرے گروہ کو ایک بار بار نیند سے محروم رکھا گیا، تیسرے گروہ کو نیند سے محروم رکھا گیا اور چوتھے گروہ کو نیند سے محروم رکھا گیا۔ ان چوبیس برس کی لڑکی کو چار گروہوں میں بانٹا گیا: پہلے گروہ کو ایک بار بار نیند سے محروم رکھا گیا، دوسرے گروہ کو ایک بار بار نیند سے محروم رکھا گیا، تیسرے گروہ کو نیند سے محروم رکھا گیا اور چوتھے گروہ کو نیند سے محروم رکھا گیا۔

### صاف پانی میں ہے صحت مند زندگی



پانی کے بغیر زندگی تصور ممکن نہیں۔ اگر پانی کی شکل میں اللہ تعالیٰ کا یہ عظیم احسان نہ ہوتا تو دنیا بھر میں ہوتی۔ سرسبز و شاداب ہرے پھرے پھولوں کا رنگ و بھرت اور روشنی کا وجود ان کا وجود نہ ہوتا۔ ایک انسان کو کتنا پانی چاہیے؟ اس کا دار و مدار غذا، جسمانی سرگرمی، موسم، طبی صحت اور جسم سے خارج ہونے والے پانی کی مقدار پر ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر انسان کو جسمانی نظام کی بحالی کے لیے کم از کم اتنا پانی ضرور پینا چاہیے، جو اس شخص سے نکلنے والے پانی کو ٹھیک سے پانی کے طور پر خارج کرے۔ پانی کو پینا چاہیے، جو اس شخص سے نکلنے والے پانی کو ٹھیک سے پانی کے طور پر خارج کرے۔

**پانی اور ہماری صحت**  
حقیق کے مطابق، پاکستان کے دو تہائی گھرانے پینے کے لیے آلودہ پانی استعمال کرنے پر مجبور ہیں، جو کہ بیماریوں کی وجہ بنتا ہے۔ پانی سے نکلنے والی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے ہمیشہ اپنا پانی استعمال کریں، پانی کے برتنوں کو کھانے کی طرح صاف کر کے اور ڈھانچ کر رکھا کریں وغیرہ وغیرہ۔ جاپان کے لوگ ہر صبح نہانہ صاف پانی پینے کے لیے پینے کے گلاس میں پانی (تقریباً 122 اونس) پینے کو صحت کی علامت قرار دیتے ہیں، یہاں تک کہ برش بھی بعد میں کرتے ہیں اور پانی پینے تک حکم ازم 45 منٹ بعد ناشکر کرتے ہیں۔

### پانی محدود ہے

معاشرت کا بنیادی اصول یہ ہے کہ وسائل محدود ہوتے ہیں اور ہر فرد کو چاہیے کہ کتنی ہی وافر مقدار میں کیوں نہ ہو، ایک دن ختم ہو جائے گی۔ پانی کی دستیابی بھی محدود ہے۔ اب تو اس کے اثرات بھی نمودار ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ اقوام متحدہ کے نشین ڈیوٹاپ صحت پروگرام کی ایک رپورٹ کے مطابق، دنیا بھر میں ایک ارب دس کروڑ افراد کی پانی تک رسائی نہیں، جب کہ تین کروڑ سے زائد افراد ہر سال پانی کے بحران کی وجہ سے قحطی کا شکار ہیں۔ اسی رپورٹ کے مطابق 2050 تک دنیا کی ایک تہائی آبادی کو پانی کی شدید قلت کا سامنا ہونے کا خطرہ ہے۔ دنیا میں برقی آبادی اور ماحولیاتی عوامل کی وجہ سے فی کس پانی کی دستیابی میں 50 سال کے دوران 60% کمی آتی ہے۔ اس وقت دنیا کی آبادی 7.63 ارب ہے۔ 2050 تک یہ آبادی 9 ارب سے بھی زیادہ ہو جائے گی۔ ان سب انسانوں کو پینے کے پانی کی ضرورت ہے اور پانی کی کمی سے پانی کی ضرورت ہوگی۔ ماحولیاتی تبدیلی کے باعث بارشیں نہ ہونے کے نتیجے میں دنیا کے کچھ حصے میں پانی کی کمی ہو چکی ہے۔ جاپان کے پینے کے پانی کی کمی کا شکار ہونے والی آبادی کا تخمینہ 60% ہے۔ اس وقت دنیا کی آبادی 7.63 ارب ہے۔ 2050 تک یہ آبادی 9 ارب سے بھی زیادہ ہو جائے گی۔

### پانی کی خصوصیات

پانی دو کیوسوں یا ایٹمز اور آکسیجن کے ملاپ سے بنتا ہے۔ پانی کے اس مرکب کا کیمیائی فارمولا H2O ہے۔ اس فارمولے کو اس طرح بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ ہائیڈروجن کیس کی دو اور آکسیجن کیس کا ایک ایٹم مل کر پانی کا ایک مالیکیول بناتے ہیں۔ اپنی مخصوص خصوصیات کے باعث، پانی دیگر مائعات (Liquids) سے مختلف ہے۔ بہت کم دبی حرارت پر بخار ہونے کی حالت میں تبدیل ہو جاتا ہے اور جب پانی کو بخار ہونے کے بعد پانی کی حالت میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ پانی مختلف دبی حرارت پر مائع، بخار اور بھاپ کی حالت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ کیمیائی لحاظ سے پانی کو کوئی رنگ، ذائقہ اور خوشبو نہیں ہوتی۔

### پانی کا عالمی دن

اقوام متحدہ کے تحت ہر سال 22 مارچ کو پانی کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اقوام متحدہ کی جانب سے عالمی سطح پر دن دنیا کا مقصد، پانی کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور سستی اور بچھڑاؤ اختیار کرتے ہوئے پانی کا کام سے کم استعمال کرنے کے فوائد سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا ہے۔ اس سال اقوام متحدہ کی جانب سے اس دن کی تہم Water NatureFor رکھی گئی ہے کہ ہم کس طرح نپختہ اور استعمال میں آتے ہوئے پانی کے 21 ویں صدی کے چیلنجز پر قابو پائیں گے۔

### پانی کی کمی۔ احتیاطی واحد حل

جب دستیاب وسائل کم ہوں تو پھل عام کا تقاضہ ہے کہ ان کا استعمال احتیاط سے کیا جائے۔ ہمارے ملک میں معاملہ اس کے الٹ ہے۔ ہم پانی کا بے دریغ ضیاع کر رہے ہیں۔ قیام پاکستان کے وقت ہمارے ملک میں اوسطاً پانچ ہزار چھ سو کمبل میٹر پانی دستیاب تھا جو ہندوستان کم ہوتے ہوئے ہوتا ہے۔ ہر ایک کو ایک میٹر میٹر پانی کی کمی ہو گیا ہے۔ ہمارے دور یا تقریباً سو کمبل میٹر پانی کے ہونے کے بجائے ہر ایک کو ایک میٹر پانی دستیاب ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمارے ملک میں پانی کی کمی کا تقاضہ ہے کہ ہمارے ملک کو پانی کی دستیابی کو یقینی بنانا ہوگا۔ 1960ء کی دہائی کے بعد ہم نے کوئی بڑا اقدام نہ کیا ہے۔ ہم پانی کی کمی کو یقینی بنانا چاہتے ہیں۔ ہم پانی کی کمی کو یقینی بنانا چاہتے ہیں۔ ہم پانی کی کمی کو یقینی بنانا چاہتے ہیں۔

### سر درد ہونے کی صورت میں لا پرواہی نہ کریں



سر درد کو روزمرہ زندگی کا حصہ سمجھا جاتا ہے اور اس کے علاج کے لیے درد کش ادویات پر ہی اتکا لیا جاتا ہے لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ سر کے درد پر ہمیں کب توجہ دینی چاہیے اور اسے کب طبی مدد سے لینا ہے۔ اور ایسا پارک، کھانا، اور دیگر چیزیں کھانے سے کتنی دیر گزرتی ہے اور ان کے درمیان ہر تھوڑے سے زائید مرتبہ سر درد کی صورت میں اس کا طبی علاج لینا چاہیے۔ تاہم اس کا مطلب یہ ہے کہ سر درد کو متاثرہ شخص بہت زیادہ پریشان ہو اور یہ کسی بھی مسئلے کی جانب اشارہ ہے۔ ڈاکٹر مومگر کا کہنا ہے کہ سر درد کی وجہ سے دوسری جانب پانی خورد میں جان ہو سکتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے پانچ سینٹر نے اس بارے میں تحقیق کی ہے اور ان کے مطابق دنیا کی نصف بائیں اداویات کو دینی تیار اور روزانہ صحت سے مختلف وجوہات کے باعث سال میں کم از کم ایک بار سر درد ہوتا ہے۔

### اب زخموں کا علاج چینی سے بھی ممکن!



جسم پر خراش یا زخم ہونے کی صورت میں ابھی بائیوٹیک کی مدد لی جاتی ہے لیکن ایک طبی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ چینی یا ہونے کے لیے ابھی بائیوٹیک کی جگہ چینی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ زخمیوں سے تعلق رکھنے والے محققین موٹس مورانو کے مطابق چینی سے جسم پر لگے زخم یا خراش کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ موٹس مورانو اپنے پیچھے تین بیسوں میں زخم پر لگے زخم کو دوا لگانے کے بجائے چینی لگاتے ہوئے دیکھتے تھے جس سے وہ ایسے متاثر ہوئے کہ بڑے بڑے زخموں میں چینی کا کام کرنے کی بجائے چینی شروع کر دی۔ وہ اکثر ایسے تجربات کرتے تھے جس میں چینی کا استعمال کیا جاتا تھا اور پھر ایک دن انہوں نے نوکریاں کیں بھی چوت پر چینی لگانے سے اس کا زخم

### ڈپریشن کی ادویہ سے دل کی دھڑکن میں خرابی کا امکان، تحقیق



ہوتے ہیں جس سے دل کی دھڑکن بے قابو ہو جاتی ہے۔ بے ترتیب اور بے قابو دل کی دھڑکن سے خون درست طریقے سے پمپ نہیں ہو پاتا۔ تحقیقی مقالے میں ڈپریشن کے سرکولیشن کے علاج کے دوران ماہرین انہیں کو دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی پر نظر رکھنے کی تجویز دی گئی ہے اور اگر کسی ذہنی مریض میں ادویہ کے استعمال سے دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی میں ہوتا ہو جائے تو ایسے شخص کو ماہر امراض قلب کو ریفر کیا جانا چاہیے۔ واضح رہے کہ ذہنی ڈپریشن کے دواؤں کے بہت سے منفی اثرات پہلے بھی سامنے آچکے ہیں اور معلوم ہو چکا ہے کہ وہ لوگ جو ڈپریشن ختم کرنے والی دواؤں کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، ان میں خودکشی کا رجحان بھی بڑھ جاتا ہے۔

نیو اور لیڈز: ڈپریشن کے علاج میں استعمال ہونے والی ادویہ دل کی دھڑکنوں میں بے ترتیبی اور دل کے عضلات کو کمزور کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔ نیو اور لیڈز میں 20 سے 23 مارچ کے دوران منعقد ہونے والی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی کانفرنس میں پیش کیے گئے ایک مقالے میں بتایا گیا ہے کہ اگر ذہنی کے باعث دل کے عضلات کی حرکات بے ترتیب ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے دل کی دھڑکن کی رفتار پر اثر پڑتا ہے اور دل معمول کی کارکردگی بہتر طریقے سے انجام نہیں دے پاتا۔ دل کی دھڑکن کی اس بے ترتیبی اور ذہنی میں پیدا ہونے والی خرابی کو Atrial Fibrillation کہا جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف ساٹھ کیلیفورنیا میں

### ریڑھ کی ہڈی کیلئے نقصان دہ ثابت ہونے والی روزمرہ کی حرکات



ریڑھ کی ہڈی انسانی جسم میں طاقت کی بنیاد ہوتی ہے اور اگر یہیں بنیادی شکل سے دوجا ہوجائے تو خطرے کی علامت بن جاتی ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق دن بھر میں چھانسی کی حرکات ہوتی ہیں جس سے ریڑھ کی ہڈی شدید متاثر ہوتی ہے اور تکلیف کا باعث بن جاتی ہے۔ جن میں سر کی ٹوٹی، جھک کر بیٹھنا، مسلسل ڈیسک ٹاپ پیپر پر کام کرنا وغیرہ شامل ہیں۔

### سگریٹ نوشی:

سگریٹ نوشی صحت سے بے لگڑ لوگوں کا ماننا ہے کہ سگریٹ صرف پھوپھوں کو متاثر کرتی ہے لیکن تحقیق کے مطابق یہ بڑوں اور بچوں کو بھی کمزور کرتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے ریڑھ کی ہڈی کمزور ہونے لگتی ہے جو تندرست رہنے کے لیے انتہائی نقصان دہ ہے۔

### جھک کر بیٹھنا:

جھک کر بیٹھنے سے کرپ بڑھتا ہے، جس سے ریڑھ کی ہڈی میں درد محسوس ہونے لگتا ہے اور آہستہ آہستہ یہ بیماری کی شکل اختیار کر جاتی ہے، اس حوالے سے ایک امریکی پبلسٹک سائنس دان کا کہنا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے درد اور اسے منسوب رکھنے کے لیے انتہائی موثر ہے کیونکہ جگہ کرتے وقت بالکل سیدھے طریقے سے بیٹھا جاتا ہے جس سے چھٹے پیچھے ہیں اور آرام محسوس ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ کوشش کرنی چاہیے کہ بیٹھ کر کسی حد تک کر بیٹھیں تاکہ کر کے درد اور اندرونی تکلیف سے بچا جاسکے۔

### وٹامن ڈی نہ لینا:

بڈیوں کی نشوونما اور مضبوطی کے لیے وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے جو چھوٹے سے وافر مقدار میں ہی ہے لیکن اکثر افراد اس پر زیادہ دھیان نہیں دیتے اور نتیجتاً وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### ناریل کا تیل بالوں اور جلد کیلئے انتہائی موثر



قدرتی طور پر ناریل میں بے شمار فوائد موجود ہیں۔ ناریل کا استعمال غذا کے طور پر کیا جائے یا پھر اس کا تیل استعمال کیا جائے، دونوں ہی انتہائی صحت کے لیے انتہائی مفید ہیں۔ بالخصوص اگر ناریل کے تیل کی بات کی جائے تو یہ صرف بالوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ جلد کو بھی بھرا دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ناریل کا تیل بلورٹوز استعمال کیا جاسکتا ہے، جس سے خواتین یا آسانی اپنا سبک صاف کر سکتی ہیں۔ ناریل کے تیل میں یہ خاصیت موجود ہوتی ہے کہ یہ جلد کو نرم و ملائم بناتا ہے اور جلد پر موجود میل کو کاٹتا ہے۔ موٹس مورانو کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے چند مفید نسخے ناریل کے تیل سے تیار کیے گئے ہیں۔ اس کی چمک برقرار رکھنے اور بال تیزی سے لمبے ہوتے

### بڑھتی عمر میں دماغ کی سیل کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں، نئی تحقیق

نئی تحقیق کے مطابق بڑھتی عمر میں دماغ کی سیل کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں جس کی وجہ سے بوڑھے افراد یادداشت کم ہونے کے ساتھ انہیں بیماری کی علامتیں بھی دکھائی دیتی ہیں۔ ماہرین نے نو سو لوہ سے لے کر اسی سالہ افراد کے دماغ کے سیلز پر تحقیق کی۔ نتائج کے مطابق دماغ میں سیلز کا پورا انتہائی پورے افراد میں بالکل مختلف پایا گیا اس پورا انتہائی میں موجود وہی فراہم کرنے والے جینز سے بڑھتی عمر کے ساتھ اپنا کام کرنا بند کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے بوڑھے افراد کا دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ ماہرین نے دماغ کے مطابق بڑھتی عمر کا سب سے زیادہ اثر جسم کے کسی دوسرے حصے کے مقابلے میں دماغ پر ہوتا ہے۔

### سیل کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں، نئی تحقیق

قدرتی طور پر ناریل میں بے شمار فوائد موجود ہیں۔ ناریل کا استعمال غذا کے طور پر کیا جائے یا پھر اس کا تیل استعمال کیا جائے، دونوں ہی انتہائی صحت کے لیے انتہائی مفید ہیں۔ بالخصوص اگر ناریل کے تیل کی بات کی جائے تو یہ صرف بالوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ جلد کو بھی بھرا دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ناریل کا تیل بلورٹوز استعمال کیا جاسکتا ہے، جس سے خواتین یا آسانی اپنا سبک صاف کر سکتی ہیں۔ ناریل کے تیل میں یہ خاصیت موجود ہوتی ہے کہ یہ جلد کو نرم و ملائم بناتا ہے اور جلد پر موجود میل کو کاٹتا ہے۔ موٹس مورانو کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے چند مفید نسخے ناریل کے تیل سے تیار کیے گئے ہیں۔ اس کی چمک برقرار رکھنے اور بال تیزی سے لمبے ہوتے

