

حامل کے مراحل سے جڑے مسائل جو خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں



ماں بننا کسی بھی عورت کی زندگی کا ایک خوبصورت گروڈواؤ تجربہ ہوتا ہے۔ یہ جسمانی طور پر تو بہت تیز تبدیلیاں کا باعث بنتی ہے مگر یہ ذہنی طور پر بھی بڑی تبدیلیاں آجاتی ہیں۔ حمل کے دوران جسمانی سہولتوں میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں مگر اس کے دوران اور بعد میں نفسیاتی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ کچھ خواتین کو زندگی کے بعد بہت سے ایسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو انہوں نے تصور بھی نہیں کیا تھا۔

کچھ ماں کی زندگی کے بعد ایسے ہی تبدیلیاں آتی ہیں جو انہیں حیرت و حیرت میں ڈال دیتی ہیں۔ بوجھ بڑھ جاتا ہے اور جسمانی تبدیلیاں آتی ہیں۔ کئی ماں کو اور لاہ پر دہائی مسائل کا بوجھ سہولتوں میں بدل جاتا ہے۔ یہ سب کچھ ایسے مسائل ہیں جو انہیں حیرت و حیرت میں ڈال دیتے ہیں۔

کئی ماں کو اور لاہ پر دہائی مسائل کا بوجھ سہولتوں میں بدل جاتا ہے۔ یہ سب کچھ ایسے مسائل ہیں جو انہیں حیرت و حیرت میں ڈال دیتے ہیں۔

کئی ماں کو اور لاہ پر دہائی مسائل کا بوجھ سہولتوں میں بدل جاتا ہے۔ یہ سب کچھ ایسے مسائل ہیں جو انہیں حیرت و حیرت میں ڈال دیتے ہیں۔

لڑکیاں لڑکوں کے مقابلے میں زیادہ خطرناک انداز میں سیرھیال اترتی ہیں

لٹان دہی کی۔ ان اظہار میں پنڈرل کا استعمال نہ کرنا، چھپے اترتے وقت سیرھیال کو نہ دیکھنا، سیرھیال، غلب، لٹان یا اونچی لڑکیوں والے جوتے پہننا، کسی فرم کے ساتھ یا فون پر کچھ لکھنا، کسی برقی آلے کا استعمال کرنا، جیپوں میں ہاتھ ڈالنا، کسی چیز کا اٹھایا ہوا ہونا اور سیرھیال چھوڑ کر اترنا شامل ہیں۔ پڑو پنڈرل کی پالی ٹیک چھ اور سیرھیال رائلڈ ایک اور ان کے ساتھ انہوں نے پانچ ایسے افرادی نشان دہی کی جو سیرھیال اترتے وقت اپنا توازن کھو بیٹھے تھے لیکن بعد میں سیرھیال بھی لگے۔ ان افراد میں چار مرد تھے جو لڑکیاں اترتے وقت لڑکھڑکے جگہ چھوڑنے سے زینے سے اترتے وقت ایک قانون کو توڑا اور تحقیق کے نتائج کے مطابق جائزے میں خواتین کو پنڈرل کا استعمال نہ کرنے سے روک دیا گیا (اگرچہ چھوڑنا اترتے ہوئے کسی بھی طالب علم نے بھی پنڈرل استعمال نہیں کیا)، خواتین زیادہ تر سیرھیال سے اترتے ہوئے انہوں میں چیزیں خریدنے سے روک دیا گیا۔

Plos One میں شائع ہونے والے تحقیق میں مزید اس بات کی نشان دہی بھی کی گئی کہ سیرھیال اترتے وقت خواتین زیادہ تر کھٹنگ ٹیکس، زیادہ تر سیرھیال اور اونچی لڑکیوں والے جوتے پہنتی اور ایک وقت میں ایک زیادہ خطرناک اظہار اٹھاتے دیکھی گئیں۔ دوسری جانب سیرھیال کو خواتین کے مقابلے میں زیادہ تر اترتے وقت سیرھیال چھوڑا جاتے ہوئے زیادہ دیکھا گیا۔



انڈیا: ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ لڑکیاں، لڑکوں کے مقابلے میں سیرھیال اترتے وقت زیادہ خطرناک طریق کار اپناتی ہیں۔ امریکا کی خواتین میں (یا طویل زینے (17 قدموں پر مشتمل، جن میں 29 قدم خواتین میں) اترنے کے عمل کا جائزہ لیا اور ایک خطرناک اظہار کی

گائے کے دودھ اور سبز بجنانی دودھ میں غذائیت کا فرق ہو سکتا ہے



سبز بجنانی دودھ اور گائے کے دودھ میں غذائیت کا فرق ہو سکتا ہے۔

یورٹن: آج کل بازار میں گم کر می ڈائمنسے لوبیا اور انار جیسے دیگر سبز بجنانی دودھ کی گھڑیاں بے شمار ہیں اور اس کو روایتی طور پر استعمال ہونے والے گائے کے دودھ کا متبادل قرار دیا جا رہا ہے۔ سابقہ امریکی شہر یوسٹن میں واقع ہونے والی ایمریکن سوسائٹی کے سالانہ اجلاس فیورٹری 2023 میں پیش کی جانے والی نئی تحقیق کے مطابق سبز بجنانی دودھ اور گائے کے دودھ میں غذائیت میں اتنا ہی فرق نہیں ہوتا جتنا عام خیال ہے۔

23 مختلف قسم کے دودھ اور 23 مختلف قسم کے پنیر کی جانچ کی گئی اور 233 سبز بجنانی دودھ کی اقسام میں فیورٹری کیلور اور ایزوٹھامین کا جائزہ لیا گیا۔ جائزے میں یہ بات سامنے آئی کہ صرف 28 سبز بجنانی دودھ تھے جن میں گائے کے دودھ کے برابر یا زیادہ پروٹین، وٹامن ڈی اور کالسیئم موجود تھا۔ تحقیق کی سربراہ مصنف اور مسٹر ڈاکٹر فلڈا ایشیل جاسن کا کہنا تھا کہ نصف پروٹین اور وٹامن ڈی، وٹامن بی 12 اور مشروبات کیلسیئم اور تقریباً 20 فی صد مشروبات میں پروٹین کی مقدار گائے کے دودھ کے برابر تھی۔ فیورٹری آف نیوٹرو نائٹس انسٹیٹیوٹ پر فیورٹری کیلور اور ایزوٹھامین کا جائزہ لیا گیا۔

نیوٹروکینا لوجی کی بدولت ریٹینا سے ہونے والے اندھے پن کا علاج ممکن

نیوٹروکینا لوجی کی بدولت ریٹینا سے ہونے والے اندھے پن کا علاج ممکن ہے۔

9 بجے کے بعد سبک کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے

9 بجے کے بعد سبک کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔



کچھ نئے سائنسدانوں نے نیوڈزات کوٹری ڈی ڈی (سیکولڈ) میں ڈیٹا جمع کرنا شروع کیا ہے۔

نیوٹروکینا لوجی کی بدولت ریٹینا سے ہونے والے اندھے پن کا علاج ممکن ہے۔

9 بجے کے بعد سبک کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

9 بجے کے بعد سبک کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

