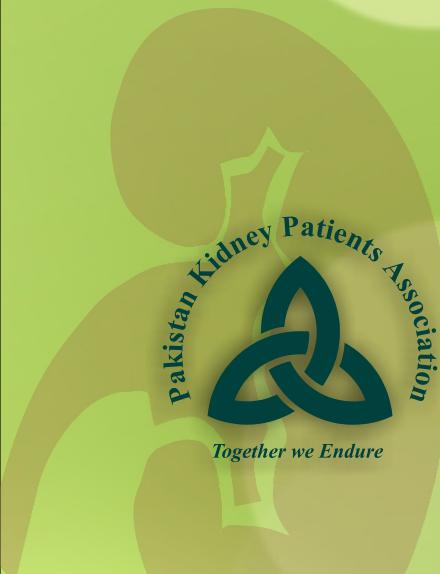


پاکستان کڈنی پیشنس ایسوسی ایشن



گردے کے مریضوں کی فلاہی تنظیم

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

پی کے پی اے کڈنی نیوز (سماں)

جنوری 2016 رنچ الاول ۱۴۳۷ھ جلد ۳ شمارہ ۱

لائف پیٹری و صدر میجر جزل (ر) ڈاکٹر ظہیر الدین



ایڈیٹر میل بورڈ

میجر جزل (ر) سرفراز اقبال
بریگیڈر (ر) ڈاکٹر صاحبزادہ عبدالحیم

بریگیڈر (ر) فتح خان ملک

پروفیسر حلیل عالی

شناہ اللہ گھمن

بیگم حسینہ حلیل

قانونی مشیر

چوہدری اعجاز ایڈوکیٹ ہائی کورٹ



چیف ایڈیٹر

کرفل (ر) محمد یوسف بھٹی

ایڈیٹر

کرفل (ر) مشتاق احمد قریشی

جوائزٹ ایڈیٹر

سکاؤنر لیڈر (ر) غلام عباس

سب ایڈیٹر

فانس ایگزیکٹو

مارکیٹنگ ایگزیکٹو

شوکت علی بیگ

حاجی ارشد سعید

کپوزنگ

ڈیزائنگ

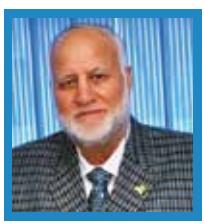
محمد نصیر

پروف ریڈنگ

ثوبیہ غفور

فوٹو گرافر

سید نور احسان



کریم (ر) مختار احمد تاریق

اداری بیہ

قرآن اور فلسفہ حیات

قرآن کریم انسانی زندگی کے ہر پہلو پر خواہ وہ معاشرتی ہو، معاشی ہو، رہنمائی میسر کرتا ہے۔ اس عظیم الشان کتاب میں دینی یا دینوں کوئی بھی شعبد ایسا نہیں جو قرآنی تعلیمات کے احاطے سے باہر ہو۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک کو آخری الہامی کتاب کے طور پر نازل فرمایا۔ اس کا عمیق مطالعہ بنی نوع انسان کو ہر دور اور ہر زمانے میں راہِ مستقیم پر گامزد رہنے کی ہدایت دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی یہ بہت بڑی نعمت ہے کہ ہم آزاد زندگی بسر کر رہے ہیں لہذا ہماری تمام تعلیمات اور فلسفہ زندگی کا محور صرف قرآن مجید ہونا چاہئے تاکہ ہم اپنے لئے صحیح راستہ منتخب کر کے تحقیق اور اسلامی تعلیمات کی روشنی میں اپنے ملک کو بلندی کی انہما پر لے جائیں اور اپنے معاشرے کو اسلامی ڈھانچے میں ڈھالیں۔ لیکن صد افسوس کہ ہم نے اس عظیم اسلامی فلسفہ حیات کو پشت پر ڈال دیا ہے۔ کہنے کو تو ہم آزاد اسلامی مملکت کے باسی ہیں لیکن ہمارا معاشرہ، ہمارے تعلیمی ادارے، ہمارے دفاتر، ہمارے کاروبار ابھی تک طوقِ غلامی و مغربی تہذیب و اقدار اور نظریات سے باہر نہیں نکلے اور ہم تحریث قوم ہٹنے طور پر اب بھی غلامانہ سوچ رکھتے ہیں اور اپنی زندگی کے ہر شعبے کو اغیار کے مرہون منت سمجھ رکھا ہے۔ ہمارا یہ مفروضہ کہ اخلاقی اقدار، تہذیب و تمدن، حق و صداقت، معاشی ترقی کا معیار صرف مغرب میں ہے اور اس کی تقلید سے ہی، ہم ترقی کر سکتے ہیں سراسر غلطی نہیں بلکہ مسلمانوں کے نقطہ نظر اور اسلامی تعلیمات کی نئی ہے۔

مغربی اقوام قرآن پر ایمان نہ رکھتے ہوئے بھی اسلامی اصولوں اور تعلیمات سے مستفید ہونے کے ساتھ ساتھ کامیابی و کامرانی کی طرف رواں دواں ہیں۔ اس کے عکس اسلامی دنیا خوف، پریشانی، افرانفری اور فرقہ واریت کے عالم میں مفلوج ہوتی جا رہی ہے۔ آخر اس کی کیا وجہات ہیں۔ کیا ہم اسلامی اقدار اور فلسفہ سے منحرف ہو رہے ہیں یا علمی تحقیق، اسلامی فکر و عمل اور تہذیب و ثقافت سے دور ہو چکے ہیں۔ یہ دونوں وجہات صحیح ثابت ہو رہی ہیں۔ حقیقت میں تو ہر مسلمان اسلام کی صداقت پر یقین کے علاوہ کسی اور سوچ کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ دراصل ہم اللہ تعالیٰ کے پیغامات اور ان کے عملی معانی اور مطالب سے لاعلم ہیں جو ہماری تنزلی کا باعث ہیں۔ داشمندی اسی میں ہے کہ مسلمان قومیں اور خصوصاً پاکستانی قوم قرآن حکیم کی تعلیمات اور نبی کریم ﷺ کی زندگی کو مشتعل رہا بنا کیں۔ علم و دین، تہذیب و تمدن میں ہم آہنگی پیدا کریں اور بغیر کسی خوف و خطر اسلاف کی بیرونی کرتے ہوئے کامیابی و کامرانی کی جدوجہد کریں تاکہ موجودہ ترقی کے دور میں اپنے دین، اپنی آزادی اور بیقا کی حفاظت کے ساتھ عدل و انصاف پرستی ایک ایسا اسلامی معاشرہ جو حقوق العباد کا محافظہ ہو، قائم کر سکیں۔

اللہ تعالیٰ ہمارا حامی و ناصر ہو۔



سکاٹر ان لیڈر(ر) غلام عباس

ٹینشن (ذہنی دباؤ یا پریشانی)



سائنس دانوں نے ایک اور بخوبیہ لایا اور اس بندروں کا اس پتھرے میں شفت کر دیا اور بندروں کے ساتھ ایک اور بندروں کا دیا۔ اس بندرنے جب یہ سب کچھ دیکھا تو بہت پریشان ہوا اور ٹینشن لینی شروع کر دی۔ کچھ دنوں کے بعد یہ بندر ہمارث ایک کی وجہ سے فوت ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے اس کے دل کا آپریشن کیا تو معلوم ہوا کہ ٹینشن کی وجہ سے اس کے دل کی آڑ ریز بہت Damage ہو گئی تھیں۔

میں یہاں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ ٹینشن انسانی صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے اور دل کی بیماریوں، ہائی بلڈ پریش، ہائی کولیزروں لیوں اور ہمارث ایک کی وجہتی ہے۔ اس لئے اپنے آپ کو ہر صورت ٹینشن سے محفوظ رکھیں اور لگا تار ٹینشن میں نظر ہیں ورنہ یہ پہاڑ سے لڑھتے ہوئے پھر کی رفتار کی مانند ہر لمحہ زیادہ ہوتی جائے گی۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ "بے شک اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔" کسی بھی پریشانی اور ضرورت کے وقت دور کutzt نماز صلوٰۃ الحاجت پڑھیں اور اللہ سے مدد مانگیں۔ اپنے کام برداشت کریں۔ میانہ روی اختیار کریں۔ دوسروں سے بہت زیادہ امیدیں والسط نہ کریں۔ اپنی پریشانی مغلص دوستوں اور رشتہ داروں سے share کریں۔ کوئی بھی غلط کام نہ کریں خاص کر کی حق نہ ماریں۔ اگر دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں تو کریں ورنہ مذدرت کر لیں لیکن کسی کو نقصان ہرگز نہ پہنچائیں۔

اللہ آپ کا حامی و ناصر ہو۔ آمین۔



ایک پروفیسر stress Management کے بارے پیچھہ دینے کلاس روم میں داخل ہوئے تو ان کے ہاتھ میں پانی کا گلاس آدھا بھرا ہوا تھا۔ طلباء کا خیال تھا کہ پروفیسر صاحب پوچھیں گے کہ یہ آدھا بھرا ہوا ہے یا آدھا خالی ہے۔ پروفیسر صاحب نے مُسکراتے ہوئے گلاس اوپر کیا اور طلباء سے سوال کیا کہ یہ کتنا بھاری ہے؟۔ کسی طالب علم نے کہا کہ 18 اونس تو کسی نے کہا 12 اونس۔ پروفیسر صاحب نے کہا کہ اس کا وزن 8 اونس ہو یا 12 اونس، اتنی اہمیت نہیں رکھتا، اہمیت اس چیز کی ہے کہ اس کو میں لئی دیر کے لئے ہاتھ میں پکڑ کر رکھتا ہوں۔ اگر میں اس کو ایک منٹ کے لئے پکڑ کر رکھوں تو اس کا وزن کچھ بھی نہیں اور مجھے کوئی پر ایلم نہیں ہوگا۔ اگر میں اسے ایک گھنٹے پکڑ کر رکھوں تو میرا ہاتھ اور بازو تھک جائیں گے اور درمحسوں کریں گے۔ اگر مجھے یہ گلاس سارا دن پکڑ کر رکھنا پڑے تو میرا ہاتھ اور بازو بے جان اور شکل ہو جائیں گے۔ ان تینوں صورتوں میں گلاس کا وزن تبدیل نہیں ہوا لیکن اس کو جتنا زیادہ عرصہ کے لئے پکڑ کر رکھنا پڑے یہ اتنا ہی زیادہ وزنی محسوس ہوتا ہے۔

انہوں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا کہ زندگی میں پریشانی اور ٹینشن کی مثال اس پانی کے گلاس کی مانند ہے۔ اگر آپ کو تھوڑی دیر کے لئے کوئی پریشانی یا ٹینشن ہوتا تو کوئی بات نہیں۔ اگر آپ زیادہ دیر کے لئے پریشان رہتا تو اس اور ٹینشن لینا شروع کر دیں تو یہ آپ کو تکلیف اور نقصان دینا شروع کر دے گی۔ اور اگر آپ سارا دن پریشان اور ٹینشن میں رہیں تو آپ کو بہت زیادہ نقصان پہنچائے گی بالکل اسی طرح جیسا کہ اگر یہ گلاس سارا دن پکڑے رکھنے سے آپ کے ہاتھ اور بازو کی حالت ہوتی ہے۔ اس لئے یاد سے پانی کا یہ گلاس والپس رکھ کر اپنے آپ کو تکلیف، پریشانی اور نقصان سے محفوظ رہیں۔

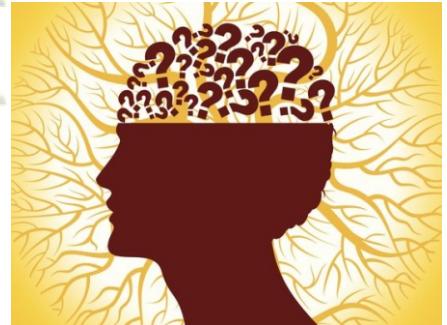
یہاں مجھے ایک سائنسی اطیفہ یاد آگیا ہے سوچا اس کا بھی ذکر کر دوں تاکہ اگر کسی کو ٹینشن ہے تو وہ ذرا کم ہو جائے۔ رُوی سائنس دانوں نے ایک پتھرے میں چند بندر بیاں اور ایک بندر بند کر دیا اور ان کو روزانہ باقاعدگی سے راشن پانی مہیا کرتے رہے۔ بندر ان بندروں کے ساتھ خوب خوش باش رہا تھا۔ پھر اچانک ایک دن

الذائمة کی بیماری

(Alzheimer's Disease- AD)



سکاؤن لیڈر (ر) غلام عباس



ایک جمن ڈاکٹر Alois Alzheimer نے اس بیماری پر بہت ریسرچ کی اس لئے 1906 میں اس بیماری کا نام اس ڈاکٹر کے نام پر رکھا گیا۔ میڈیکل کی زبان میں اس کو AD لکھتے ہیں۔ جیسا کہ ہمیں معلوم ہے کہ دماغ کی دو قسم کی بڑی بیماریاں ہوتی ہیں نمبر 1 سائیکل جیکل اور نمبر 2 نیورا جیکل۔ دماغ کی 90 فیصد سے زیادہ بیماریاں نیورا جیکل ہی ہوتی ہیں۔ یہ بیماری Dementia (یاداشت کی کمزوری) کی قسم کی بیماری ہے مگر اس سے مختلف ہے۔ عمر کے بڑھنے کی وجہ سے اکثر لوگوں کو یاداشت کی کمزوری سے واسطہ پڑتا ہے جس کو ہم کہتے کہ فلاں شخص تو ستر بہتر میں چلا گیا۔ Dementia (دماغ کی ایک نارمل قسم کی Degeneration) سے ہوتی ہے گزر زیادہ پریشان گن یا تکلیف دہ نہیں ہوتی جبکہ الذائمة اس سے کافی مختلف ہوتی ہے اور اگر زیادہ شدت سے ہوتا کافی تکلیف وہ اور پریشان گن ہو سکتی ہے۔

دماغ کے اندر 100 ارب سے زیادہ 100 Nerve Cells ہوتے ہیں۔ سارے Nerve Cells ایک نیتی درک کے ذریعہ آپس میں رابطہ میں ہوتے ہیں۔ Nerve Cells کے مختلف گروپس کے مختلف کام ہوتے ہیں۔ کوئی گروپ سُن رہا ہوتا ہے تو کوئی دیکھ رہا ہوتا ہے، کوئی سوچ رہا ہوتا ہے تو کوئی یاد رکھ رہا ہوتا ہے۔ اسی طرح کوئی گروپ سیکھ رہا ہوتا ہے تو کوئی آگے حکم پاس کر رہا ہوتا ہے۔ یہ سارے گروپ ایک ایک فینکٹری کی مانند کام کر رہے ہو تے ہیں اور ان کے درمیان coordination ہے۔ بہت ضروری ہے اس لئے دماغ کو بہت زیادہ انرجی اور آسیکھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ انسانی دماغ کا وزن جسم کے وزن کا 1/50 ہوتا ہے مگر اس کو خون (جو آسیکھن اور خوارک سے لد رہا ہوتا ہے) کی سپلانی جسم کے خون کی سپلانی کا 1/5 جاتا ہے۔ جب دماغ کے یہ گروپس یا فینکٹریاں ٹھیک طرح سے کام نہ کر رہی ہوں یا ان کے درمیان Coordination صحیح طرح سے نہ ہو تو یہ بیماری شروع ہوتی ہے۔ دماغ میں یہ مسائل کیوں شروع ہوتے ہیں اس کی وجہ کچھ خاص قسم کی protiens ہیں جو کہ دماغ کے خلیوں کے ارگرو کلٹھی ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور ان کو اپنا کام نہیں کرنے دیتیں جن کی وجہ سے ان کے درمیان coordination بھی کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

یہ بیماری عموماً 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کو ہوتی ہے البتہ 5 فیصد بیاروں کو یہ 40 اور 50 سال کی سنگھ و جوہات تو ابھی تک معلوم نہیں ہو سکیں۔ اس بیماری کی سبھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ڈیپریشن، ذہن بیطس، ہائی بلڈ پریش، سکریٹ ذوشی، موٹا یا اور مختلف دو ایسے کے مصروف اثرات بھی اس بیماری کی وجہات میں شامل سمجھے جاتے ہیں۔ اس سے محفوظ رہنے یا اس بیماری کی آمد کو لیٹ کرنے کے لئے انسان کو اپنے آپ کو جسمانی اور ذہنی طور پر active رکھنا چاہیے، متوازن غذا کھانی چاہیے اور موٹا پے سے محفوظ رہنا چاہیے۔ روزانہ 2 کپ چائے یا کافی بھجی فائدہ مند سمجھی جاتی ہے۔ اس بیماری کے خطرے کو کم کرنے کے لئے کوئی ادویات یا Supplements نہیں ہیں تاہم ترقی یافتہ ممالک میں کچھ ٹیسٹ ایجاد ہوئے ہیں جو اس بیماری کے بارے میں کچھ ایڈ و انس انفارمیشن مہیا کرتے ہیں۔

علامات:

اس کی مندرجہ ذیل علامات ہو سکتی ہیں

- 1- روزمرہ کے کاموں میں بھول جانا جیسا کہ کسی کا نام یا عہدہ بھول جانا۔ عزیزوں رشتہداروں کو نہ پہچانا وغیرہ۔
- 2- چیزوں کے بارے میں سوچنے میں پر ابلم ہونا یا زیادہ وقت لگنا مثلاً چیک لکھنے ہوئے وقت پیش آنا۔
- 3- کوئی کام مکمل کرتے ہوئے مشکلات پیش آنا مثلاً مانیکرو دیو پر نام سیٹ کرنا یا TV شوریکارڈ کرنا وغیرہ۔
- 4- وقت اور جگہ کے بارے میں کتفشوں ہونا۔ مثلاً ہفتہ کا آج کون سادن ہے یا درکھنے میں مسلکہ ہونا۔
- 5- چیزوں کو ٹھیک طرح سے دیکھ یا سمجھنے کا نامشلاً گاڑی چلاتے ہوئے فاصلہ کے بارے میں صحیح اندازہ نہ ہونا۔
- 6- بات چیت کرتے ہوئے مناسب الفاظ یاد نہ آنا۔
- 7- چیزیں رکھ کر بھول جانا۔

8- صحیح فیصلہ کرنے میں مشکلات محسوس کرنا اور کبھی کبھی غلط فیصلہ کر دینا۔

9- دفتر اور گھر میں لوگوں سے دوری اختیار کرنا، بات چیت نہ کرنا یا avoid کرنا۔

10- انسان کا موڑ خراب رہنا، شخصیت میں تبدلی آنا مثلاً راسی بات پر دوسروں سے الجھنا وغیرہ۔

اس بیماری میں شروع شروع میں انسان کو خود اس کے بارے میں اتنا پتہ نہیں چلتا یعنی سماحد رہتے ہیں اور ان کا فرش بتتا ہے کہ وہ اس کی رہنمائی کر رہیں ہیں۔ اس بیماری کے کوئی میٹسٹ نہیں ہوتے اور انہر مرضیں کی ہستہ اور عزیزی واقعاب سے موال و جواب کے بعد معلوم کرتا ہے کہ یہ بیماری ہے یا نہیں۔ ڈاکٹر اس بیماری کا مکمل علاج تو نہیں کر سکتا تاہم کچھ کاذبیات اور ہپایات کے ذریعہ مریض کے لئے آسانی پیدا کر سکتا ہے۔ جب یہ بیماری شدت اختیار کر جائے تو یہاں دیکھ بھال کرنے والوں کے رحم و کرم پر ہوتا ہے۔ وہ بات بھی پوری طرح نہیں کر سکتا اور بعض اوقات ایک یاد و لفظ بول کر اپنی بات بتانے کی کوشش کرتا ہے تاہم بات سمجھ سکتا ہے اور اشاروں سے جواب بھی دے سکتا ہے۔ بیماری اور زیادہ ہوتے تو پھر انسان بیترست کھود ہو جاتا ہے۔ اس بیماری سے تو انسان فوت نہیں ہوتا مگر اس کے اثرات کی وجہ سے دوسرا بیمار یوں میں بنتا ہو جاتا ہے اور غم نہیں یا افسکیشن کی وجہ سے طبی عمر پوری ہونے سے پہلے فوت ہو جاتا ہے۔

دنیا میں اس وقت ساری ہے چار کروڑ لوگ اس بیماری میں بنتا ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہر چار سینڈ کے بعد ایک شخص اس بیماری میں مبتلا ہو رہا ہے۔ بچھلے 15 سال سے اس بیماری پر بہت ریسرچ ہوئی ہے تاہم ابھی تک کوئی ایسا علاج دریافت نہیں ہوا کہ جس سے اس بیماری سے مکمل چھکا را مل سکے۔ تاہم امید کی جا سکتی ہے کہ آگے چل کر کوئی نہ کوئی علاج نکل آئے گا۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ دارچینی اور Ginkgo اس بیماری میں مفید ہیں لیکن ان کے مکمل سائینٹیفیک ریزالت ابھی تک سامنے نہیں آئے۔

دنیا میں اس وقت ساری ہے چار کروڑ لوگ اس بیماری میں بنتا ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہر چار سینڈ کے بعد ایک شخص اس بیماری میں مبتلا ہو رہا ہے۔ بچھلے 15 سال سے اس بیماری پر بہت ریسرچ ہوئی ہے تاہم ابھی تک کوئی ایسا علاج دریافت نہیں ہوا کہ جس سے اس بیماری سے مکمل چھکا را مل سکے۔ تاہم امید کی جا سکتی ہے کہ آگے چل کر کوئی نہ کوئی علاج نکل آئے گا۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ دارچینی اور Ginkgo اس بیماری میں مفید ہیں لیکن ان کے مکمل سائینٹیفیک ریزالت ابھی تک سامنے نہیں آئے۔

پوری دنیا بشوں پاکستان میں الذاخمر کے بارے میں آگاہی مہیا کرنے اور الذاخمر کے مریضوں کی امداد اور رہنمائی کیلئے الذاخمر ایسوی ایشنز بی ہوئی ہیں اور ہر سال 21 تمبر کو الذاخمر ڈے منایا جاتا ہے اور سینیماز، واکس، بروشرز کی تیسیم اور یہ یو TV ٹاکس کے ذریعہ لوگوں کو اس بیماری کے بارے میں بتایا جاتا ہے۔ آخر میں میں کہوں گا کہ علم ایک طاقت ہے اس لئے مختلف بیماریوں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جانیں اور اپنے آپ کو ان سے محفوظ رکھیں۔ اللہ آپ کا حা�می و ناصر ہو۔ آمین

- کیا آپ کو معلوم ہے؟**
- کہ ملیشیا میں سب سے زیادہ تنخواہ ٹیچر کو ملتی ہے۔
 - کہ ملیشیا اپنی مجموعی قومی بیبید او اری کا 7 فیصد تعلیم پر خرچ کرتا ہے۔
 - کہ پاکستان میں 50 فیصد بچوں اور بڑوں کے لئے کسی قسم کا سکول کیوں موجود نہیں؟
 - پاکستانی معاشرے میں ایک سکولی طالب علم کے لئے کم از کم 600 روپے خرچ آتا ہے اور کیا کافی طالب علم کے لئے 1000 روپے خرچ اٹھتا ہے۔
 - ہمارا سب سے بڑا وسائل باصلاحیت بشری قوت ہے۔
 - ہماری سب سے بڑی معدود ری ہماری جہالت ہے۔
 - سب افراد کی ہر سطح کی ذمہ داری میں مہارت کے علاوہ صداقت، امانت اور Uncorruptibility (ناقابل مائل پر فساد) بنیادی لوازمات ہیں۔
 - کامیاب انسان عقل، علم، تنظیم تعاون اپنی توانائی اور کائناتی توانائی کے کم سے کم استعمال سے بہترین تیجے حاصل کر لیتے ہیں۔
 - انسانی نشوونما میں مناسب کام کے موقع بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔
 - دکانداری میں مزاج دھیمہ ہو جاتا ہے اور منصب داری میں مزاج بے مردود ہو جاتا ہے۔
 - جنوبی ایشیا جس میں ہمارا ملک شامل ہے دنیا کی چوتھائی آبادی کا حامل ہے۔ اس کا دنیا کے اقتصاد میں صرف 2 فی صد حصہ ہے۔ اور دنیا کی تجارت میں صرف 1 فی صد حصہ ہے۔
- ڈاکٹر نعیم غنی چیر ہیمن سلطان فاؤنڈیشن اسلام آباد

حقیقت

- ڈاکٹر نعیم غنی چیر ہیمن سلطان فاؤنڈیشن اسلام آباد
- 1. غربت صرف اور صرف مناسب روزگار کے موقع مہیا کرنے سے دور کی جاسکتی ہے۔
 - 2. غربت صرف مال سے نہیں انسانی توانائی استعمال کرنے سے دور ہو سکتی ہے۔
 - 3. غربت خیرات سے نہیں محنت سے دور کی جاسکتی ہے۔
 - 4. غربت جہالت سے نہیں علم سے دور کی جاسکتی ہے۔
 - 5. غربت جسمانی مشقت سے نہیں دامغی مشق سے دور کی جاسکتی ہے۔
 - 6. غربت انحصار سے نہیں اختیار سے دور کی جاسکتی ہے۔
 - 7. غربت کام میں نقل سے نہیں عقل سے دور کی جاسکتی ہے۔
 - 8. غربت حق مانگنے سے نہیں حق ادا کرنے سے دور ہو سکتی ہے۔
 - 9. غربت خود فتنگی سے نہیں خود شناسی سے دور ہو سکتی ہے۔
 - 10. غربت زیاد وقت سے نہیں استعمال وقت سے دور کی جاسکتی ہے۔



ابتدائی طبی امداد

(First Aid)



سکاؤنر لیڈر(ر) غلام عباس

جائے گی۔

فرست ایڈ مہیا کرنے کے لئے کچھ چیزوں کا سیکھنا بہت ضروری ہے جبکہ کچھ چیزیں ایک عام انسان عقل سمجھ کے ساتھ کر سکتا ہے۔ اگر کسی کا دل شریانوں کی پیاری، کرفٹ لگنے، پانی میں ڈوبنے، کسی حادثے کی صورت میں یا گلے میں کوئی چیز پھنس جانے کی وجہ سے بند ہو جائے تو اُس کے دل اور پھیپھڑوں کے عمل کو بحال کرنے کے لئے کچھ کام کرنا پڑتا ہے جس کے لئے باقاعدہ ٹریننگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی بھی ایسی صورت میں ABC پر عمل کرنا پڑتا ہے۔ A کا مطلب ہے Airway یعنی سانس لینا۔ B کا مطلب ہے Breathing یعنی سانس لینا۔ اگر مریض سانس نہ لے رہا ہو تو اُس کے مدد پر مندرجہ کر اُس کو دفعہ سانس دینا۔ C کا مطلب ہے Compression یعنی سینے پر دباؤ دالتا کر دل دبے اور خون دماغ اور پھیپھڑوں کی طرف جائے۔ اس سارے عمل کو ہر شخص کو سیکھنا چاہیے تاکہ گھروں یا دفتروں میں اگر کسی کا دل بند ہو جائے تو CPR کا فرست ایڈ مہیا کر کے انسانی جان بچائی جاسکے ورنہ آپ کے سامنے آپ کا کوئی دوست یا عزیز اس دُنیا سے چلا جائے گا اور آپ دیکھتے رہ جائیں گے۔ CPR کی باقاعدہ ٹریننگ کے لئے آپ پاکستان پیشہ کار پارٹی ایشن (پاہ)، ہلال احرار 1122 والوں سے رابطہ کر کے ان سے مفت سیکھ سکتے ہیں۔ CPR کی ٹریننگ کی فلم پناہ کی Website پر کیجھی جا سکتی ہے۔

اچاک کسی پیاری، زخم آنا یا ہارت ایڈ کی صورت میں کسی کو ایسی طبی امداد مہیا کرنا جس سے اُس کی حالت مزید خراب نہ ہو یا اُس کی حالت بہتر کی جاسکے یا اُس کو موت سے بچایا جاسکے، کو ابتدائی طبی امداد یا فرست ایڈ کہا جاتا ہے۔ فرست ایڈ عموماً اُن لوگوں کا کام ہوتا ہے جو اُس موقع پر موجود ہوتے ہیں اور اکثر ان کو اس جیز کا تجربہ نہیں ہوتا۔ تاہم مختلف اداروں، سکولوں، کالجوں، ہکیل کے میدانوں، ہوائی جہازوں اور میدان جنگ میں ایسے ٹرینڈ لوگ موجود ہوتے ہیں جو کہ فرست ایڈ کی سہولت مہیا کر سکتے ہیں۔ بہت سارے ایسے مواقع ہوتے ہیں جہاں فرست ایڈ کی ضرورت ہو سکتی ہے اور مختلف ممالک نے اس کے بارے میں قوانین سازی کی ہوئی ہے۔ فرست ایڈ جانوروں کو بھی مہیا کی جا سکتی ہیں تاہم ہمارا مضمون صرف انسانوں کے بارے میں ہے۔

فرست ایڈ کا آغاز 500 سال قبل مسیح ہوا اور جنگوں میں زخمیوں کو یہ سہولت مہیا کی گئی تاہم 1774 میں پانی میں ڈوبنے سے دل کی دھڑکن بند ہونے والوں کی زندگی بچانے کے لئے باقاعدہ ایک ادارہ بنایا گیا جس کا نام تھا Royal Humane Society۔ نپولین افواج کے سرجن Jean larrye نے باقاعدہ ایک ایجوالیس سروس کا آغاز کیا جو ایسی کے دوران زخمیوں کو فرست ایڈ مہیا کرتی تھی۔ 1877 میں بریش سرمیں میجر پیرنے فوجیوں کو فرست ایڈ کی ٹریننگ کا آغاز کیا جبکہ 1878 میں کرٹل فرانس نے سولین ایڈ لوگوں کے لئے باقاعدہ فرست ایڈ ٹریننگ کا ادارہ بنایا۔

فرست ایڈ کے مقاصد میں تین چیزیں بہت اہم تھیں جاتی ہیں۔ ان تین چیزوں کو اگریزی میں 3P کہتے ہیں۔ پہلی "P" کا مطلب ہے Prevent Life یعنی زندگی بچانا۔ دوسرا "P" کا مطلب ہے Prevent Further Harm اس کا مطلب ہے کہ مریض کی حالت کو مزید خراب ہونے اور اُس کو زیادہ خطرے سے محفوظ کرنا ہے مثلاً خون بہرہ رہا ہو تو اُس کو روکنا وغیرہ۔ تیسرا "P" کا مطلب ہے Promote Recovery یعنی مریض کی حالت کو بہتر کرنا مثلاً مریض کا سانس بند ہو رہا ہو تو اُسے آسیجن مہیا کرنا جس سے اُس کی حالت بہتر ہو

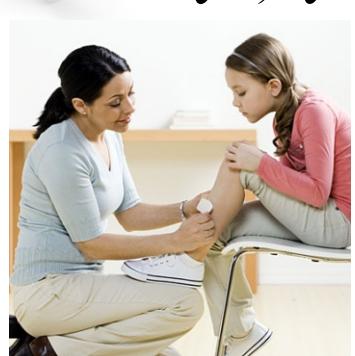
جاسکتا ہے۔ اس Kit کی ہر سال نیپکیشن کریں اور پرانی چیزوں کو تبدیل کریں۔ ہلاں احر کی ایبولینس اور 1122 کی گاڑیاں فرست ایڈ مہیا کرنے کے لئے ہیں مگر ان کے پہنچنے میں وقت لگتا ہے اس لئے ان کے پہنچنے تک فرست ایڈ مہیا کرنا ضروری ہے۔ 1122 کی گاڑیوں میں Automatic External Defibrillator(AED) موجود ہوتا ہے اور ضرورت کے مطابق ہارٹ اٹیک سے دل بند ہو جانے والے کو بجلی کا Shock دیا جاتا ہے لیکن اگر دل بند ہوئے 5 سے 6 منٹ ہو چکے ہوں تو آسکجن کی سپلانی نہ ہونے کی وجہ سے دماغ Dead ہو جاتا ہے تو ایسی صورت میں AED کے ذریعہ دل کی دھڑکن بحال کرنے سے بھی فائدہ نہیں ہو گا کیونکہ دماغ مردہ ہو چکا ہو گا لاحاظ ایبولینس کے پہنچنے تک CPR کرنا ضروری ہے تاکہ دماغ Dead نہ ہو۔

فرست ایڈ کی ٹریننگ محکمہ سول ڈینس مفت مہیا کرتا ہے۔ سکولوں / کالجوں میں بھی فرست ایڈ کی ٹریننگ دی جاتی ہے۔ سکولوں میں نصاب کی کتابوں میں بھی فرست ایڈ کے بارے میں معلومات مہیا کی گئی ہے۔ لازم ہے کہ ہم سب فرست ایڈ کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ کسی رخی کی مرہم پڑ کرنا ہر ایک کو آنا چاہیے۔ کسی کے رخص سے خون بہرہ ہا ہوتا اس پر پڑی باندھ کر خون کو روکنا ہر ایک کو معلوم ہو۔ ہر گھر اور دفتر میں فرست ایڈ باکس یا Kit موجود ہونا چاہیے جس میں کم از کم ٹیکنیک آیوڈین، روئی، پیٹاں، Antiseptic Cotton gauze، سنی پلاسٹ، Ointment، Safety Pins، Tape چاہیے۔ یہ سب لمبی بھی ہو سکتی ہے زیادہ معلومات کے لئے انٹرینیٹ سے استفادہ کیا جائے۔

1- اونچائی پر جانے سے سانس کا پر ابلم	2- الرجی کی وجہ سے دم او رسانس بند ہونا
4- گگ لگنے سے جلس جانا	5- گلے میں کوئی چیز پھنس جانا
7- اچانک گھر یا سفر کے دوران بچ کی پیدائش	8- پانی میں ڈوبنے کی وجہ سے مختلف مسائل
10- Heat/Sun Stroke ہونا	11- کسی وجہ سے بے ہوش ہونا یا دماغ چکرانا
13- شوک کے مریضوں کو اچانک Low Sugar ہونا	14- نہر یا لیے کیڑے کا کاٹ لینا
16- نکسی پھوننا	17- پٹھوں میں کھچاؤ آنا

یہ تو تھیں موٹی چیزیں جن کا میں نے ذکر کر دیا ہے۔ ان کے علاوہ بھی بے شمار ایسے حالات و واقعات پیش آئتے ہیں جس میں کسی انسان کو فرست ایڈ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہم سب کا فرض ہے کہ ہم فرست ایڈ سیکھیں اور ذمہ داری کا ثبوت دیتے ہوئے ضرورت کے وقت دوسروں کی مدد کریں۔ آج کل کے ذریعہ میں ہر گھر میں Angizid یا اسپرین کی گولیاں ہوئی چاہیں اور ہارٹ اٹیک کی صورت میں Angizid کی دو گولیاں زبان کے نیچے رکھنی چاہیں یا پھر اسپرین کی دو گولیاں پانی میں گھول کر مریض کو دینی چاہیں تاکہ شریانوں میں پھنسا ہوا خون کا لوٹھڑا ختم ہو جائے اور ہارٹ اٹیک سے انسان کو بچایا جاسکے۔

اللہ آپ کا حامی و ناصر ہو۔ آمین۔





غیرت ہے بڑی چیز جہان تک و دو میں

On the wings of freedom

قائد اعظم نے 24 اگست 1896ء کو بمبئی کے ایڈو وکیٹ کی حیثیت سے رکنیت حاصل کی تھی لیکن ان کی وکالت کو جمعتے ہوئے عرصہ لگا۔ 17 جولائی 1945ء کو لاہور کالج یونین الہ آباد یونیورسٹی سے خطاب کرتے ہوئے انہوں نے خود فرمایا:

"وکالت میں قدم بھانے میں بڑی جدوجہد کی۔ تقریباً تین برس تک مجھے ایک مقدمہ بھی نہیں ملا تھا۔"

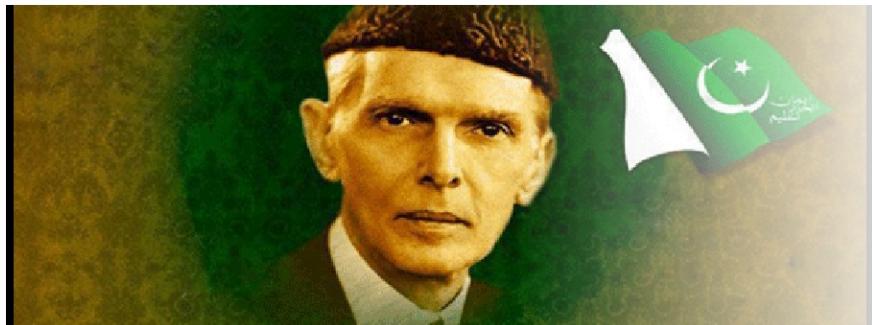
لیکن اس عرصے میں وہ نہ صرف مایوس نہیں ہوئے بلکہ اس وقت کو انہوں نے قانونی مطالعہ میں گزارا۔ ایک دوست کی وساطت سے ان کی رسائی بمبئی کے ایئنگ ایڈو وکیٹ جزل جان میکفرسن تک ہو گئی۔ ان کی سرپرستی میں نوجوان وکیل کوئی خاص کام تو نہیں ملا لیکن ان کی لاجریری سے انہوں نے پورا فائدہ اٹھایا۔

1900ء میں بمبئی کے ریڈیٹیں مஜھڑیٹ کی عارضی اسامی کی جگہ خالی ہوئی۔ نوجوان وکیل محمد علی جناح نے اس جگہ کے لیے درخواست دینے کا ارادہ کیا لیکن اس جگہ کا حصول بھی آسان نہ تھا۔ نوجوان جناح نے شعبہ قانون کے سربراہ سر چارلس اویونٹ سے براہ راست ملنے کا فیصلہ کیا۔ سر چارلس بڑے تپاک سے ملے اور کہا میں پہلے ہی آپ کے بارے میں بہت کچھ سن چکا ہوں آپ نے اچھا کیا کہ سیدھے میرے پاس آئے لیکن معمول کے طریق کارکے مطابق میں پسند کروں گا کہ آپ کے لیے مسٹر میکفرسن جو یقیناً آپ کو مجھ سے زیادہ جانتے ہیں تعارف نامہ لکھیں۔ دوسرے دن میکفرسن سے جناح کی یہ گفتگو ہوئی۔

جناح : میں سراویونٹ سے ریڈیٹی مజھڑیٹ کی اسامی کے بارے میں ملا تھا وہ آپ کی طرف سے تعارف نامہ چاہتے تھے۔

میکفرسن : سراویونٹ مجھ سے پہلے ہی آپ کے متعلق بات کر چکے ہیں۔ آپ کا تعارف کراکے مجھے حد سے زیادہ خوشی ہو گی لیکن اگر آپ اسامی چاہتے تھے تو آپ نے مجھے پہلے کیوں نہیں بتایا۔

جناح : جناب والا! آپ کا یا احسان کیا کچھ کم ہے کہ آپ کے چیمبر سے استفادہ کرتا رہا ہوں۔ میں نہیں چاہتا تھا کہ میں اپنے ذاتی مسائل سے آپ کو مزید پریشان کروں۔



ڈائلیس کے مریضوں کی خوراک کے بارے میں اکثر پوچھے گئے سوالات اور اُن کے جوابات

سوال نمبر 1: پینے والے پانی کے علاوہ اور کون کون سی چیزوں میں پانی ہوتا ہے؟

جواب: چائے، قهوہ، کافی، سافت ڈرنس مختلف قسم کے شراب، سوپ، جوسز، ساس، آس کریم، Jams & Jellies، دودھ، Soy Milk، دلی، چاول، فروٹ، سبزیاں، سلا اور دوسرے یوں کے مخلوط وغیرہ میں پانی ہوتا ہے۔

سوال نمبر 2: ڈائلیس کے مریضوں کی پانی پینے کی کیا عادات ہوئی چاہیں؟

جواب: اگر پیاس نہ ہو تو پانی نہ پیشیں۔ اگر ایک گھنٹہ سے طمیاناں ہو سکتا ہے تو دوسرا گھنٹہ نہ پیشیں۔ پانی کا گلاس چھوٹے سائز کا رکھیں۔ اگر ڈبے میں بند کھانا یا فروٹ کھانا ہو تو پانی پیشیں۔ اگر ڈبے میں موجود پانی یا جوش امندیں دیں۔ اپنے آپ کو مشغول رکھیں تاکہ آپ کو پانی کی طلب کا دھیان ہی نہ آئے۔ اگر آپ کو ٹھنڈا پانی پسند ہو تو پانی کو برفس کے ذریعہ ٹھنڈا کرنے کی بجائے اسے فرتنے میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ دوا یا سوپ وغیرہ پانی کے ساتھ لینے کی بجائے سوپ کے ساتھ لیں۔

سوال نمبر 3: اگر ڈائلیس کے مریض کو شوگر کا پارا بلم ہو تو اسے کیا کرنا چاہیے؟

جواب: ڈائلیس کے مریض پر کھانے کی کچھ پابندیاں ہوتی ہیں۔ اسی طرح شوگر کے مریض پر بھی کچھ پابندیاں ہوتی ہیں۔ بہتر ہو گا کہ ایسا مریض ماہر خوراک سے رجوع کرے اور اس سے مشورہ کے بعد اپنا کھانے کا پلان تیار کرے۔ اسی طرح اگر کسی کا کولیسٹرول یاول زیادہ ہے تو وہ بھی ماہر خوراک کے ساتھ مشورہ کر کے اپنا کھانے کا پلان تیار کرے۔

سوال نمبر 4: ڈائلیس کے مریض کو کھانے سے متعلقہ اور کن باتوں کا پیشہ ہونا چاہیے؟

جواب: تازہ یا Freeze کی ہوئی سبزیوں میں فالتوںک نہیں؛ ہوتا جکہ ڈبوں میں بند سبزیوں میں فالتوںک ہوتا ہے اس لیے پہلا کام تو یہ کریں کہ ڈبے میں سے پانی امندیں دیں اور دوسرا کام یہ کریں کہ سبزیاں پکانے سے پہلے ان کا اچھی طرح دھوئیں تاکہ ان کے ساتھ لگانہ نہیں دھل جائے۔ کھانے کے ڈبوں کے لیبل پر اس میں موجود غذائی اجزاء کی تفصیلات درج ہوتی ہیں۔ ان Labels کو پڑھنا سیکھیں اور ہمیشہ کھانا کھانے سے پہلے ان لیبلز کو اچھی طرح پڑھیں اور پھر سوچ سمجھ کر کھائیں۔ نہیں کی زیادتی سے بنچنے کیلئے آپ کھانے میں مختلف قسم کی Herbs اور مصالحہ جات استعمال کر سکتے ہیں جن سے کھانے کا ذائقہ بہتر ہو جائے گا اور نہیں کی کمی کا احساس نہیں ہو گا۔ اس سلسلہ میں ماہر خوراک سے رہنمائی لی جاسکتی ہے۔

سوال نمبر 5: ڈائلیس کا مریض پیاس کے احساس کو کیسے کم کر سکتا ہے یا کش روں کر سکتا ہے؟

جواب: گردے فیل ہونے والے مریضوں میں 45 فیصد سے زیادہ وہ مریض ہوتے ہیں جن کو شوگر لیول زیادہ ہو تو پیاس زیادہ لگتی ہے اس لیے شوگر کے مریضوں کو اپنی شوگر کو مکمل کش روں میں رکھنا چاہیے۔ میٹھی چیزیں کھانے سے بھی پیاس میں اضافہ ہوتا ہے اس لیے ڈائلیس کروانے والے مریض میٹھی چیزیں کم کھائیں۔ دانت صاف کرنے، سواک کرنے یا پانی سے کلیاں کرنے سے بھی پیاس کی شدت میں کمی کا احساس ہوتا ہے۔ زیادہ دریدھوپ میں نہ رہیں۔ لیموں کو چانے یا لیموں کا لکڑا منہ میں رکھنے سے پیاس بچھ جاتی ہے۔ روزانہ نہیں 2 گرام سے کم کھائیں کیونکہ نہیں زیادہ کھانے سے پیاس میں اضافہ ہوتا ہے۔ برفس کا لکڑا منہ میں رکھنے سے بھی پیاس بچھتی ہے۔ چیونگ گم چبانے سے بھی پیاس کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ شوگر کے مریض شوگر فری چیونگ گم استعمال کریں۔ کمرے کے ٹپر پچھ پر رکھے ہوئے فروٹ کی بجائے فرتنے میں ٹھنڈا کیا ہو افروٹ کھانے سے پیاس بہتر بچھتی ہے۔ شوگر کے مریض ایسا فروٹ کھائیں جس میں مٹھاں کم ہو جیسا کہ گریپ فروٹ، پیپتا، لیموں، کم میٹھی نسل کے تربوز، سیب، مالٹے اور ناشپاتی وغیرہ۔

سوال نمبر 6: ہیموڑیا لائس کے مریض کو کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ اس کے جسم میں Fluid یا ہلٹیک ہو گیا ہے کہ نہیں؟

جواب: مریض کو اپنے Dry Weight یعنی ڈایالائس کے دوران فالتو Fluid نکالنے کے بعد کے وزن کا پتہ ہونا چاہیے۔ مثال کے طور پر یہ وزن 60 کلو ہے۔ اب مریض 61.5 کلو ہو تو اس کے جسم میں ڈیڑھ کلو Fluid زیادہ ہو گیا ہے۔ اب ڈایالائس کے دوران اس کے جسم سے ڈیڑھ کلو Fluid کم کیا جائے گا۔ ڈایالائس کے آخر میں وہ اپنا وزن دوبارہ کرے اگر اس کا وزن 60 کلوگرام پر آگیا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کے جسم میں Fluid کا یوں ہلٹیک ہو گیا ہے۔ اگر ایک اچھا مکمل ڈایالائس کیا جائے تو جسم میں فالتو Fluid مکمل خارج ہو جاتا ہے اور مریض اپنے آپ کو آرام دہ اور صحیح مند محسوس کرتا ہے۔ مریض کا وہ وزن ہوتا ہے جو کہ ایک مکمل ڈایالائس کے بعد مریض کا وزن ہوتا ہے۔

سوال نمبر 7: ہیموڑیا لائس کے مریض کے خون میں پوٹاشیم کے یوں پر زیادہ توجہ کیوں ضروری ہے؟

جواب: دل، نر و سسٹم اور پٹھوں کے عمل میں پوٹاشیم کا اہم کردار ہے۔ اگر پوٹاشیم کا یوں ضرورت سے کم یا زیادہ ہو تو دل کی دھڑکن کم یا زیادہ ہو سکتی ہے۔ پٹھے کمزور ہو سکتے ہیں اور پٹھوں میں Cramps پڑ سکتے ہیں۔ ضروری ہے کہ پوٹاشیم کا یوں بار بار چیک کرو اکرانی خوراک کو Adjust کیا جائے تاکہ یوں نہ ضرورت سے زیادہ ہو اور نہ کم ہو۔

سوال نمبر 8: سبزیوں کو پکانے سے پہلے ان میں موجود پوٹاشیم کے یوں کو کیسے کم کیا جائے؟

جواب: پوٹاشیم آسانی سے پانی میں حل ہو جاتا ہے لیکن جذب ہو جاتا ہے۔ سبزیاں پکانے سے پہلے کاٹ کر پانی میں بھگو دیں۔ سبزیوں میں موجود پوٹاشیم کی کچھ مقدار پانی میں جذب ہو جائے گی۔ یہ پانی گرد ایں۔ سبزیوں کو پکاتے وقت بھی ان میں پانی زیادہ ڈال لیں۔ جب سبزی پک جائے تو دیگچے میں سے سبزی نکال کر بتن میں ڈال لیں اور پانی گرا دیں۔ اس طرح سبزیوں میں موجود پوٹاشیم کم ہو جائے گا۔ آلو پکانے سے پہلے یافرخ فراز بنا نے سے پہلے کاٹ کر پانی میں بھگو دیں۔ اس طرح ان میں سے پوٹاشیم کل کر پانی میں چلا جاتا ہے۔ سبزیاں پر یہ سرگر اور مانگر و پاؤون میں نہ پکائیں بلکہ دیگچے میں پکائیں۔

سوال نمبر 9: فروٹ میں موجود زیادہ پوٹاشیم کے نقصان سے کیسے بچا جائے؟

جواب: وہ فروٹ جس میں پوٹاشیم زیادہ ہو کم سے کم کھائیں۔ اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ بیک وقت ایسا فروٹ زیادہ نہ کھائیں مثلاً کینو میں پوٹاشیم زیادہ ہوتا ہے۔ اگر آپ زیادہ کینو بیک وقت کھائیں گے تو وہ آپ کے دل کی دھڑکن کو Disturb کر دے گا۔ بہتر ہو گا کہ کینو کی چند ڈلیاں کھائیں۔

سوال نمبر 10: Hyperphosphatemia کیا ہے اور اس کے تکلیف دہاڑات سے ڈایالائس کا مریض کیسے محفوظ رہ سکتا ہے؟

جواب: اگر جسم میں فاسفورس کا یوں زیادہ ہو جائے تو اسے Hyperphosphatemia کہتے ہیں۔ فاسفورس، دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، دالوں، Nuts، Whole grains، موگ پھلی، کولا اور سوڈا مشروبات میں زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ انسان کی روزانہ کی ضرورت 800 سے 1000 ملی گرام ہے۔ اگر جسم میں فاسفورس کا یوں زیادہ ہو تو ہڈیاں اور پٹھے درکرتے ہیں۔ دل کا عمل بھی متاثر ہوتا ہے۔ ڈایالائس کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ ایسی خوراک کا استعمال بہت سوچ سمجھ کر کریں جس میں فاسفورس کی مقدار زیادہ ہو۔



سوال نمبر 11: Phosphorus Binder کیا چیز ہے؟

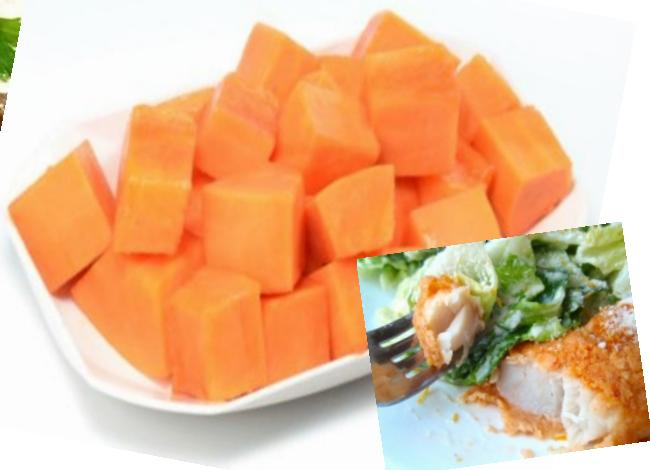
جواب: خون کے ٹیسٹ کے ذریعہ اگر معلوم ہو کہ جسم میں فاسفورس کا لیوں زیادہ ہے تو پھر اکٹر ایک دوائی دیتا ہے جس کو Phosphorus Binder کہتے ہیں۔ عموماً دوائی کیلیش کار بیویٹ پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ دوائی ہضم کے عمل کے دوران فاسفورس کو اپنے ساتھ Bind یعنی ملا لیتی ہے اور پا خانہ کے ذریعہ نکال دیتی ہے۔ اس طرح خون میں فاسفورس کا لیوں کم کیا جاتا ہے۔

سوال نمبر 12: ہیموڈیاالا اس کے مریضوں کے لیے ہائی کوالٹی پروٹین کھانا کیوں ضروری ہے؟

جواب: ہائی کوالٹی پروٹین جب جسم میں ہضم کے عمل سے گزرتی ہے تو کم درجے کی پروٹین کے مقابلہ میں کم یوریا پیدا کرتی ہے۔ یوریا اور دوسرافضلہ جو پروٹین کے ہضم ہونے کے عمل میں پیدا ہوتا ہے وہ انسانی جسم کے لیے نقصان دہ یعنی Toxic ہوتا ہے۔ اسی لیے اسے Toxin کہا جاتا ہے۔ پروٹین انسانی جسم کے لیے بہت اہم ہے جسم کے مختلف اعضاء کی کارکردگی میں اس کا اہم کردار ہے۔ Tissues کی Growth اور Repair کے لیے پروٹین بہت ضروری ہے۔ ہضم کے عمل اور جسم کو انرجی مہیا کرنے کے لیے بھی پروٹین بہت ضروری ہے۔ اس لیے جس طرح ایک صحت مندانسانی کو پروٹین لینی ہوتی ہے اسی طرح ہیموڈیاالا اس کے مریض کو بھی لینی ہوتی ہے مگر یہ اعلیٰ کوالٹی کی ہونی چاہیے تاکہ کم سے کم Toxins پیدا ہوں اور ان کی وجہ سے اگلے ڈیاالا اس تک نقصان سے محفوظ رہا جاسکے۔ مندرجہ ذیل چیزوں میں ہائی کوالٹی پروٹین پائی جاتی ہے۔ گوشٹ، مرغی، مچھلی، دودھ اور انڈے۔ ان کے مقابلہ میں آٹے، چاول، دالوں اور ان سے بنی اشیاء مثلاً سیر یا زیزیا نڈو لڑو غیرہ میں کم درج کی پروٹین پائی جاتی ہے۔

سوال نمبر 13: اگر کسی کا پروٹین لیوں نارمل سے کم ہو تو اسے کیا کرنا چاہیے؟

جواب: کیونکہ گردوں کے فیل ہونے کی بیماری (CKD) آہستہ آہستہ آگے بڑھتی ہے یعنی Stage 5 سے Stage 1 پر پہنچتی ہے۔ اس لیے جب کسی کو یہ بیماری شروع ہو جائے تو اس کی رفتار کو کم رکھنے کے لیے جہاں اور احتیاطی تدایر ہیں مثلاً شوگر اور بلڈ پریشر کنٹرول میں رکھنا وغیرہ وہاں پروٹین کا بھی کم استعمال کرنا ضروری ہے کیونکہ زیادہ پروٹین جب Damaged گردوں سے خارج ہوتی ہے تو ان کو مزید نقصان پہنچاتی ہے۔ اس لیے CKD کے مریضوں کو پروٹین اپنے وزن کے مطابق 0.6 گرام فی کلوگرام کے حساب سے لینی چاہیے۔ بہر کیف جب گردے کمبل فیل ہو چکے ہوں (ESRD) پھر گردوں کو مزید Damage سے بچانے والی بات تو ختم ہو گئی اس لیے اب انسان کو جسم کی نارمل ضرورت کے مطابق 1.00 سے 1.20 گرام فی کلوگرام وزن کے حساب سے پروٹین لینی چاہیے۔ مقدار بیشی ٹو نیل ڈیاالا اس و دالوں کے لیے 1.2 سے 1.5 گرام فی کلوگرام وزن ہے یعنی ان کو مزید رعایت ہے کیونکہ انہوں نے دو یا تین دن کے بعد ہیموڈیاالا اس نہیں کروانا ہوتا بلکہ ان کا تروزانہ ڈیاالا اس ہور ہا ہوتا ہے تاہم ان کو بھی ہائی کوالٹی پروٹین ہی کھانی چاہیے۔



سوال نمبر 14: گردو فیل ہونے (CKD) کے مریض خوراک کے ذبیحہ ہدیوں کی بیماری Osteopathy سے کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں؟

جواب: جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ گردو ایک ہارمون خارج کرتے ہیں جو کہ وٹامن ڈی کو ہدیوں کے استعمال میں لانے کے لیے Activate یعنی قابل عمل بناتا ہے۔ اگر گردو فیل ہو جائے تو پھر یہ ہارمون خارج نہیں ہوتا جس کے نتیجہ میں خون میں وٹامن ڈی کی کمی ہو جاتی ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی کی وجہ سے کلکشیم بیٹا بلوزم کے دوران ہدیوں کا حصہ نہیں ہن پاتا جس کے نتیجہ میں ہدیوں کی بیماری (Osteomalacia) اور ہدیوں کی کمزوری یا ہدیوں کا پتلا ہونا (Osteoporosis) شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح کی تکفیل یا نقصان سے بچنے کے لیے ایسی خوراک کھائیں جس میں فاسفورس کم ہو اور کلکشیم زیاد ہو۔ ایک اندازے کے مطابق ڈیا لائس اس کے 70 فیصد مریضوں کی ہدیوں کی کمزوری ہو جاتی ہیں کیونکہ کلکشیم کی پوری مقدار خوراک سے حاصل نہیں کرتے۔

سوال نمبر 15: ڈیا لائس کے مریض کو خون کی کمی (Anemia) ہو جائے تو وہ کیا کرے؟

جواب: جیسا کہ تم شروع میں جان پلے ہیں کہ گردو ایک ہارمون (Erythropoietin) خارج کرتے ہیں جو کہ خون کے سرخ ذرات بنانے میں معاون ہوتا ہے۔ جب یہ ہارمون نہیں ہو گا تو خون نہیں بنے گا۔ ڈیا لائس کے مریضوں کو باقاعدگی سے انہیں گلوون چیک کروانا چاہیے اور جوں ہی یلوں کم ہو اور جتنا کم ہو اسی حساب سے ڈاکٹر کے مشورہ سے ہارمون کا یہکہ لگوانا چاہیے۔ تاہم یہاں خوراک بہت اہم ہے اس لئے مریضوں کو ایسی خوراک کھانی چاہیے جس میں آئرن، فولک ایسٹ اور وٹامن 12-B پایا جاتا ہو۔ خون کی کمی کے مریضوں کو بلیگی، کالے رنگ کے تل، Mushrooms اور کالے رنگ کی Fungus دینی چاہیے۔

سوال نمبر 16: ڈیا لائس کے مریضوں میں کن وٹامن اور Trace Elements کی کمی کا اندریشہ ہوتا ہے؟

جواب: سٹڈیز کے ذریعہ سائنس دان اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ ڈیا لائس کے مریضوں میں وٹامن 1- Biotin, Niacin, E, C, B-12, B-6, B-2, B-1، فولک ایسٹ، Copper، Zinc، Pantothenic Acid، میکنیشیم اور کرومیم کی کمی ہو جاتی ہے۔ یہ چیزیں ڈیا لائس کے عمل کے دوران اور ہضم کے عمل میں خلل کی وجہ سے کم ہو جاتی ہیں۔ ڈیا لائس کے مریضوں کو ضروری بلڈ ٹیسٹوں کے بعد ڈاکٹر کے مشورہ سے Supplements لینے چاہیے۔

سوال نمبر 17: ڈیا لائس کے مریض جن کوشگر بھی ہو، ان کی خوراک کے بارے میں نبیدادی اصول کیا ہونے چاہیے؟

جواب: ایسے مریضوں کو مٹھاں اور پانی کا استعمال کم کرنا چاہیے۔ نمک اور Fats کا استعمال بھی کم کرنا چاہیے اور پروٹین ہائی کوالٹی کی کھانی چاہیے۔





Gen. (R) Dr. Zaheer-ud-Din
Patron & President PKPA

Life's Simple 7

No matter where you are in life, it's never too late to make better health choices. All you need is a goal, a plan and the desire to live better.

You can achieve excellent cardiovascular health by keeping seven factors in check. They're known as

Life's Simple 7:

- Don't smoke cigarettes or use other tobacco products.
- Keep a healthy body weight (body mass index less than 25 kg/m^2).
- Get at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity or 75 minutes of vigorous-intensity activity (or a combination) each week.
- Eat a healthy diet consistent with current recommendations from the Health Associations.
- Keep total cholesterol less than 200mg/dL.
- Keep blood pressure below 120/80 mm Hg.
- Keep fasting blood glucose less than 100 mg/dL.



1. Stop Smoking:

Avoiding tobacco smoke is the best thing you can do to maintain your health. In fact, tobacco smoke is the single most preventable cause of death. Both smoking and constant exposure to other people's smoke increase your risk of heart disease and stroke. If you smoke, get help to quit. As soon as you stop smoking, your risk of heart disease and stroke starts to drop. In time, your risk will be about the same as if you'd never smoked.

2. Maintain a Healthy Weight:

It's important to reach and maintain a healthy weight. If you have too much body fat, especially at the waist, you have a higher risk for health problems. These include heart disease, stroke, high blood pressure, high blood cholesterol and diabetes. A high-risk waistline is 35 inches or more for women and 40 inches or more for men. Obesity is defined as a body mass index (BMI) of 30.0 kg/m² or greater, or about 30 pounds or more overweight. To find your BMI, multiply your weight in pounds by 703 and divide by your height in inches. Then divide again by your height in inches. Or, visit heart.org/bmi.

Follow Health Associations guidelines for a balanced, nutritious diet as you maintain a healthy body weight. Watch your calories and the amount of saturated and trans fats, added sugars and cholesterol you eat.

3. Get Active:

Regular physical activity is important. Getting at least 150 minutes (2 Hours and 30 minutes) of moderate-intensity aerobic physical activity each week provides health benefits for your heart. You can achieve this by getting at least 30 minutes of moderate physical activity on most or all days of the week. Moderate to vigorous activities include brisk walking, jogging, running, basketball, rowing, swimming, soccer and tennis. If you haven't been active, start with 10 minutes a day and then work up to more.

Generally, you don't need to consult your healthcare provider before becoming physically active unless you have a chronic condition. However, healthcare providers can provide advice on appropriate types of activities and ways to progress at a safe and steady pace.

4. Eat Better:

A heart-healthy diet takes into account proper energy balance. This means balancing what you eat with the energy that you burn. If you can meet four to five of the following goals and keep your calorie levels in check, your diet is on a good path for excellent heart health. (Based on a 2,000-calorie-per-day diet).

- Eat at least 4.5 cups of fruits and vegetables per day.
- Eat at least 2 (3.5-oz) servings of fish per week.
- Eat at least 3 1-oz servings of fiber-rich whole grains per day.



- Keep sodium to less than 1,500 mg per day.
- Limit sugar-sweetened beverages to no more than 450 calories (36 oz) per week.

Also include (unsalted) nuts and seeds in your diet. Limit processed meats and choose fat-free or low-fat dairy products.

5. Control Cholesterol:

You should keep your total cholesterol under 200 mg/dL. Aim to eat less than 300 mg of dietary cholesterol each day. To do so, here's how:

Read food labels to make sure you choose foods low in saturated fats, trans fats and cholesterol. Limit your saturated fat intake to less than 7 percent of total calories. Also, keep your trans fat intake to less than 1 percent of total calories. If you eat a diet high in saturated fat, trans fat and cholesterol or inherit a tendency toward high cholesterol, your arteries are more likely to become clogged with cholesterol and other substances.

Get your blood cholesterol level checked by a healthcare professional at least once every five years. Start at age 20. If your total blood cholesterol level is higher than 200 milligrams per deciliter, it's high. Levels of 200-239 are borderline-high risk. If your level is high, you'll need it checked more often. You can lower it with diet changes, regular physical activity, weight loss and/or drug therapy.



6. Manage Blood Pressure:

Have your blood pressure checked regularly. High blood pressure makes your heart work harder. That puts more strain on the heart and arteries. You have high blood pressure if two or more of your readings are 140/90 mm Hg or higher. A single high reading of blood pressure is not an immediate cause for alarm. But if you get a high reading, have your blood pressure checked several more times. Also, consult your healthcare professional to make sure you don't have a problem.

If your blood pressure is normal (below 120/80 mm Hg), have it checked at least every two years. If not, follow your doctor's advice to control it. You may need to eat more fruits and vegetables along with non-fat dairy products. You may also need to lose weight, be more physically active and reduce salt (sodium) intake. Your doctor may put you on medication.

7. Control Blood Sugar:

It's important to know your fasting blood glucose number. A healthy non-diabetic adult should have a reading of less than 100 mg/dL. If your fasting blood sugar level is between 100 mg/dL and 125 mg/dL, you are said to have "pre-diabetes." If you have pre-diabetes, then your risk of developing heart disease (including heart attack) or diabetes is higher. Diabetes seriously increases your risk of developing cardiovascular disease. If you have diabetes, it's extremely important to work with your doctor to manage it and control any other cardiovascular disease risk factors you have.

THEME OF THE WORLD KIDNEY DAY-2016

Kidney Disease & Children. Act Early to Prevent It!

The World Kidney Day Team passionately believes it is important we make the general public aware of kidney diseases which affect millions of people worldwide, including many children who may be at risk of kidney disease at an early age. It is therefore crucial that we encourage and facilitate education, early detection and a healthy life style in children, starting at birth and continuing through to old age, to combat the increase of preventable kidney damage including acute kidney injury and chronic kidney disease and to treat children with inborn and acquired disorders of the kidney. So, in our 11th Campaign year, let's join forces once again to inform parents, caregivers, young patients, policy makers and the general public of the importance of identifying and treating childhood kidney diseases, instilling an awareness of the risks for their future from kidney damage that originates in childhood, therefore building healthier future generations!

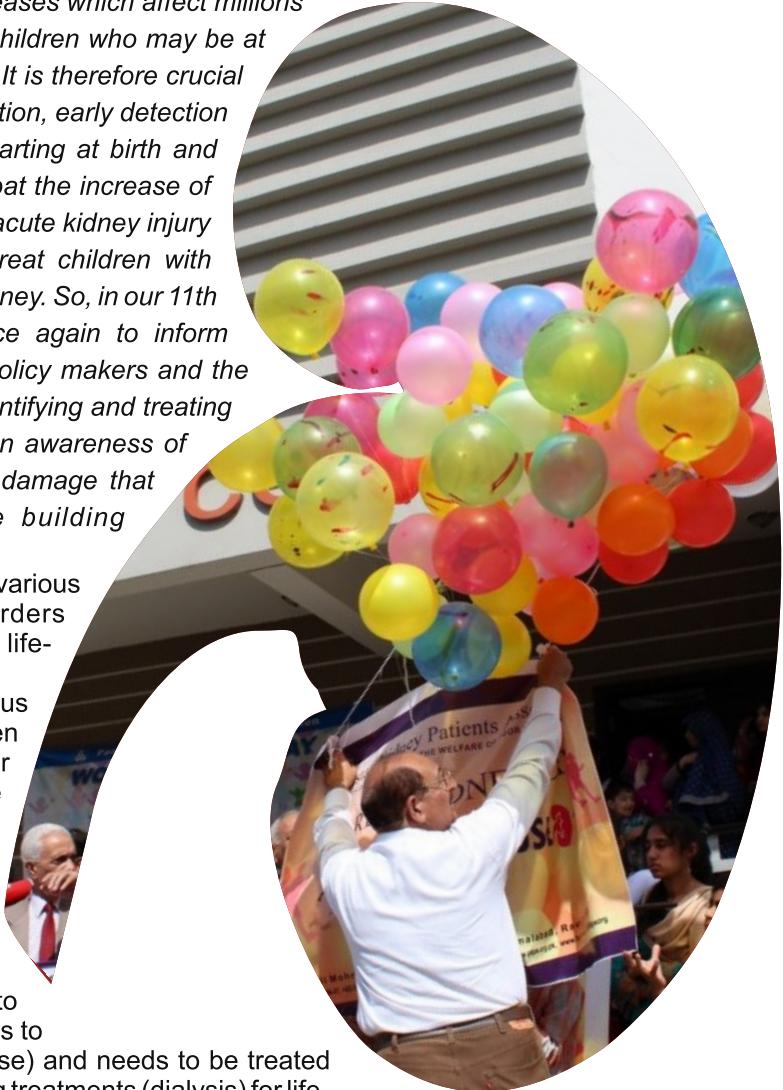
Kidney disease can affect children in various ways, ranging from treatable disorders without long-term consequences to life-threatening conditions.

Acute kidney disease (AKI) is a serious condition that develops suddenly, often lasts a short time and may disappear completely once the underlying cause has been treated and if the patient receives the needed medical management, but it can also have long-lasting consequences with life-long problems.

Chronic kidney disease (CKD) doesn't disappear with treatment and tends to worsen over time. CKD eventually leads to kidney failure (end-stage kidney disease) and needs to be treated with a kidney transplant or blood-filtering treatments (dialysis) for life.

Acute Kidney Injury or AKI

An example of AKI is hemolytic uremic syndrome, or HUS. This is a kidney condition that develops when red blood cells are destroyed and block the kidneys' filtering system. When the kidneys and glomeruli—the tiny units within the kidneys where blood is filtered—become clogged with the damaged red blood cells, they are unable to do their job. If the kidneys stop functioning, a child can develop acute



kidney injury—the sudden and temporary loss of kidney function. Hemolytic uremic syndrome is a common cause of AKI in children. Another cause of AKI, including children, is trauma such as burns, dehydration, bleeding, injury or surgery. Trauma can cause very low blood pressure, which in turn can result in insufficient blood supply to the kidneys leading to acute kidney failure.

Chronic Kidney Disease or CKD

CKD in children can be caused by birth defects (e.g. children born with only one kidney or with kidneys with abnormal structures), hereditary diseases (e.g. polycystic kidney disease), infection, nephrotic syndrome (a collection of symptoms with loss of protein in urine and water and salt retention in the body that indicate kidney damage), systemic diseases (involving many organs of the body including the kidneys, such as Lupus), urine blockage or reflux (e.g. problems of the urinary tract and bladder).

From birth to age 4, birth defects and hereditary diseases are the leading causes of kidney failure. Between ages 5 and 14, kidney failure is most commonly caused by hereditary diseases, nephrotic syndrome, and systemic diseases. Between ages 15 and 19, diseases that affect the glomeruli are the leading cause of kidney failure.

Children's kidney diseases are kidney diseases for life. The majority of children with kidney disease progress to end-stage kidney diseases in adulthood.



HOW YOU CAN DONATE ?

You can donate to PKPA by calling on
Telephone 051-568-3037 & 0300514-1691
Or You can donate via bank deposit.

1. Askari Bank Ltd.
Chaklala Scheme-III, Rwp.
0100008632

3. Silk Bank Ltd.
Main Branch, Adam Jee
Road, Rwp.

4. Band of Punjab
Gul-e-Akra Plaza
Murree Road Rawalpindi
0014-820309-000-0

2. Faysal Bank Ltd.
Kalma Chowk,
Kamalabad, Rwp
0234-1450000-463

(I) Pak Rs. 2001024526
(ii) Dollar A/C 2001041118
(iii) Pound A/C 2001042222

5. HBL Kamalabad:
13227900297501

6. Soneri Bank, Main Branch
Saddar Rwp: 010-22026485



پاکستان کلڈنی پیشنس ایسوی ایشن

345-A تالیل موهہری روڈ، کمال آباد، راولپنڈی

+92-51-568-3036-37, +92-51-568-3038 (Fax), +92-300-514-1691



info@pkpa.org.pk, www.pkpa.org.pk, www.facebook.com/pkpaorg

