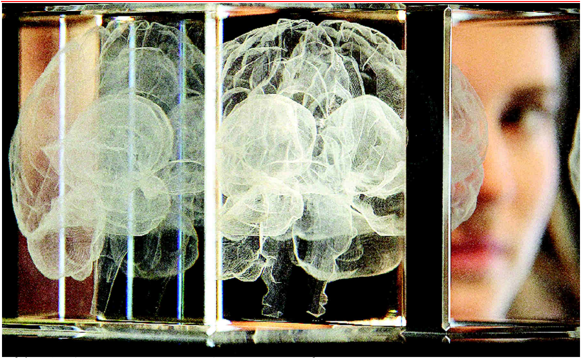
منگل 15/ اکتوبر 2024ء

منصف

سائنس، ٹکنالوجی اور طب

کیا آپ اپنے دماغ کی عمر سے واقف ہیں؟

چند آسان سے سوال خود سے کریں اور اپنی ذہنی صلاحیت اور عمر کا پتہ چلائیں



آپ کے دماغ کی کیا عمر ہے؟ یہ معلوم کرنے کیلئے آپ اس کا ٹیسٹ اور آزمائش کریں اور پتہ چلائیں کہ سادہ طرز زندگی کے نتیجہ میں آپ میں کیا کیا تبدیلیاں آتی ہیں اور کس طرح آپ اپنے دفاغ کی عمر اور اپنی صحت کے حوالے سے عوارضات کو بہت پیچھے دھکیل سکتے ہیں۔ دماغ کا ٹیسٹ کرنے کا یہ نیا طریقہ پبلک ہیلتھ انگلینڈ نے دریافت کیا ہے اس میں آپ کے وزن، ورزش کے لیول، کولیسٹرول اور الکوحل کے استعمال کا جائزہ لیا جاتا ہے سادہ طرز زندگی گزارنے کے عوامل میں یہ بات بھی شامل ہے کہ آپ نے کس حد تک لوگوں سے راہ ورسم رکھی ہے اور وہ کس قسم کے ہیں پھر آپ رات کو کتنی دیر تک سوتے ہیں۔ کتنی نیند لیتے ہیں یا آپ کو کتنی نیند آتی ہے۔ یہ تمام عوامل ہیں جو کسی بھی شخص کی آئندہ زندگی میں اس کی مخبوط الحواسی یا ذہنی فتور کے خطرے کو متاثر کرتی ہیں اور اگر اس عوامل پر ابتداء ہی سے توجہ نہ دی گئی تو بعد کی زندگی میں یہ حافظے میں خلل، شخصیت میں تبدیلی اور قوت فہم کے زائل ہونے کی صورت میں نمایاں ہوسکتی ہے آپ کی جلد پر پڑنے والی ہر نئی جھری آپ کی جلد کی عمر بتاتی ہے کہ اب آپ کس قدر کمزور اور بوڑھے ہو رہے ہیں جب کہ آپ کے اکڑے ہوئے، بودے اور بوسیدہ جوڑ اور خستہ چٹختے ہوئے جوڑ اور کلائیوں کی موٹائی، دبازت اور زیادہ بھاری پن بھی ہمیں ہماری صحت اور جسمانی حالت کے گرتے ہوئے اس رجحان کی نشاندہی کرتے ہیں کہ ہمارے جسم کس قدر کمزور اور بودے ہوتے جارہے ہیں لیکن ہمارے دماغوں کے حوالے سے کیا صورت حال ہے؟ ہمارے سروں کی اندر ہماری گزرتی ہوئی عمر کے حوالے سے کیا ہو رہا ہے اس کا اندازہ لگانا اسلئے مشکل ہے کہ دماغ کے اندر کی صورتحال بہت مبہم اور پیچیدہ ہے۔

ہم میں سے بہت سوں کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ ماضی کے گزرے ہوئے دنوں کی نسبت سے زود فہم، ذکی اور تیز نہیں رہے اور معلومات کے تجزیہ کے حوالے سے ان کی صلاحیتیں بتدریج کم ہوتی جارہی ہے۔ بالعموم ڈاکٹر صاحبان کے لئے بھی روایتی طور پر یہ بے حد مشکل معاملہ ہوتا ہے کہ وہ ایسے افراد کو یہ بتا کر تشفی کراسکیں کہ کس شرح سے ان کے دماغ عمر رسیدگی کی حالت کو پہنچ رہے ہیں۔ تاہم اس صورت حال میں تبدیلی آنی چاہئے اس مقصد کیلئے پبلک ہیلتھ انگلینڈ عمر رسیدہ لوگوں کی دماغی عمر کا جائزہ لینے کے حوالے سے ایک نیا میکنزم تیار کر رہا ہے۔ یہ مشین وزن، ورزش کے لیول، کولیسٹرول اور الکوحل کے استعمال کے حوالے سے فراہم کی گئی معلومات کا تجزیہ کرے گی اور سادہ طرز زندگی سے آگہی رکھنے والے ماہرین کے مطابق یہ مشین ان امور کا تجزیہ بھی کرے گی کہ آپ کس حد تک سماجی روابط رکھتے ہیں اور لوگوں سے راہ ورسم کس حد تک ہے اور کس قسم کے سماجی تعلقات ہیں۔ پھر یہی مشین ان امور کا تجزیہ بھی کرے گی کہ آپ ہر رات کتنی دیر تک نیند لیتے ہیں اور یہ نیند گہری ہوتی ہے یا سطحی، رات کو دیر تک جاگنا آپ کا معمول ہے یا راتوں کو جاگنا اور اس دوران کام اور سگریٹ نوشی یا الکوحل کا استعمال عام ہے اس لئے کہ یہ سارے امور ہمارے دماغوں کی صلاحیت کار کے انحطاط کو واضح کرتے ہیں کہ ہمارے دماغ کس حد تک ماؤف ہو رہے ہیں اور ہمارے دماغ کو مخبوط الحواسی یا ذہنی فتور کا کتنا خطرہ ہے؟ یہ تمام عوامل اس طرح متعین اور طئے کئے جاتے ہیں کہ ہمیں مشین بتاتی ہے کہ ہمارے کتنے دماغی خلیے بہت تیزی سے ختم ہو رہے ہیں اور ان کا ضیاع کی کیا رفتار ہے؟ اسی سے ہم اپنے دماغ کی عمر رسیدگی کا اندازہ لگا سکتے ہیں عام زبان میں اس کو یوں کہا جاسکتا ہے کہ جوں جوں ہمارے دماغ کے خلئے ضائع ہوتے جارہے ہیں اور جس رفتار سے ان کا ضیاع ہوتا ہے اسی تناسب سے ہمارے دماغ بتدریج سکڑتے جاتے ہیں اور ان کی صلاحیت بتدریج کم ہوتی جاتی ہے۔

یونیورسٹی آف ایڈن برگ کے فار کاگینٹو ایجنگ اینڈ کاگینٹو اپی ڈیمولوجی کے ایک ریسرچ فیلو ڈاکٹر اسٹووارٹ ریشی کا کہنا ہے کہ جوں جوں ہم بڑھاپے کی طرف بڑھتے جاتے ہیں اسی تناسب سے ہمارے دماغی خلئے بھی تباہ ہوتے جاتے ہیں اور اسی کے نتیجے میں دماغ سکڑتا جاتا ہے اور اس کا سائز بتدریج کم ہوتا جاتا ہے یوں اب ہم یہ بات جانتے ہیں کہ دماغ کے سکڑنے کے اس عمل کا یہ نتیجہ ہے کہ ان تمام خلیوں کا آپس میں رابطہ ہے اور ہر خلیہ دوسرے خلئے سے سینکڑوں کنکشن سے مربوط ہے جن کی مدد سے ہی حقیقتاً معلومات برقی پیغام کی صورت میں نشر ہوتی ہے یا وصول اور منتقلی ممکن ہوتی ہے اور ان معلومات کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے متعلقہ خلیوں کو فراہم کیا جاتا ہے کوئین میری یونیورسٹی لندن میں نیورولوجی کی سکبدوش ہونے کے بعد اعزازی عہدے پر فائز پروفیسر مائیکل سواش کا کہنا ہے کہ ہمارے جسم کے کسی بھی دوسرے حصہ کی طرح دماغ بھی جسم کا ایک حصہ ہے اور یہ بھی عمر رسیدگی کے ساتھ بتدریج ختم ہوتا چلا جاتا ہے اور 60 سال کی عمر کے بعد ہمارے دماغ میں عمر رسیدگی کے حوالے سے متعدد تبدیلیاں ظہور پذیر ہوجاتی ہیں کہا جاتا ہے کہ آپ دماغ کو مسلسل استعمال کرتے رہیں ورنہ یہ ضائع ہوجائے گا۔ دماغ کو توانا رکھنے کا یہی ایک طریقہ ہے اور یہ بات بڑی حد تک درست بھی ہے اس لئے دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ اپنے دماغ سے کام لیتے ہیں اور نئے پہلوؤں پر غور وفکر کرتے رہتے ہیں ان میں دماغ کی صلاحیت کم ہونے کی شرح دوسروں کی نسبت کم ہوتی ہے اور ایسے لوگ عمر رسیدگی کے باوجود ذہنی طور پر چاق و چوبند رہتے ہیں۔

ریسرچ سے بھی یہ بات پایہ تحقیق کو پہنچ چکی ہے کہ دماغ کے درست استعمال سے جسمانی لحاظ سے بھی لوگ فٹ رہتے ہیں مثلاً ایسے لوگ جو روزانہ 30 سے 35 منٹ اعتدال کے ساتھ چہل قدمی کرتے رہیں ان میں بھی یہ شرح کم ہوجاتی ہے جو آئیڈیل دماغ کی صحت کے حوالے سے بہتر ہے وہی پورے جسم کیلئے مناسب خیال کیا جاتا ہے ایسی خوراک جس میں پھل اور سبزیاں زیادہ ہوں اور گوشت جس میں بہت زیادہ چکنائی نہ ہو، حفاظتی نقطہ نظر سے بہترین خیال کی جاتی ہے یہ سارے تبدیلیاں بیک وقت نہیں آتیں بعض پہلے آئیں گی اور بعض بعد میں آتی ہیں بعض لوگوں کا جینیاتی مسئلہ بھی ہوتا ہے جو انہیں ایسی تبدیلی سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ ڈاکٹر ونسنت فورٹاسی نے جو یونیورسٹی آف سدرن کیلی فورنیا کے نیورولوجی کے شعبہ کے پروفیسر ہیں حسب ذیل ٹیسٹ دماغی صلاحیت کو جانچنے کیلئے تیار کیا ہے کہ آپ اس کے ذریعہ اپنے دماغ کی حقیقی عمر کے راز کو پاسکیں اس کیلئے آپ کو حسب ذیل سوالات کے اثبات یا نفی میں جوابات دینا ہوں گے۔

1۔ میں ہر صبح 7 بجے اٹھ جاتا ہوں اور ہر رات کم از کم 8 گھنٹے یا کچھ زیادہ نیند کر لیتا ہوں۔

2۔ میں روزانہ کم سے کم پانچ بار سے زیادہ دفعہ پھل اور سبزیاں استعمال کرتا ہوں۔

3۔ میں روزانہ کم سے کم ایک بار بلو بیریز، رس بھری یا بلیک بیری استعمال کرتا ہوں۔

4۔ میں ایک ہفتہ میں کم از کم تین بار گرل فش کا بھی استعمال کرتا ہوں جس میں omega-3 ایسڈ ہوتا ہے۔

5۔ میں ہفتہ میں کم از کم پانچ بار فش آئل پیتا ہوں جس میں omega-3 ایسڈ ہوتے ہیں یا flaxsed سپلیمنٹ کا استعمال کرتا ہوں۔

6۔ میں روزانہ فولک ایسڈ سپلیمنٹ یا ملٹی وٹامن استعمال کرتا ہوں۔

7۔ میں روزانہ ایک معمولی ڈوز اسپرین کا بھی لیتا ہوں۔

8۔ میں ہفتہ میں کم از کم پانچ بار کولڈرنگ یا انگور کا جوس لیتا ہوں۔

9۔ میں ہفتے کے اکثر دنوں میں روزانہ کم از کم 30 منٹ تک ورزش کرتا ہوں (ہفتہ میں کم از کم 3 گھنٹے یا زیادہ)

10۔ میں ایسی کتابیں پڑھتا ہوں جن میں چیلنج ہو یا معمے حل کرنا ہوں یا جو ذہنی اور دماغی مصروفیت کا سبب ہوں مثلاً زبانوں کا سیکھنا، حفظ کرنا، تجزیہ کرنا، مسائل کو حل کرنے پر غور وخوص کرنا یہ سارے معمولات بھی ہفتہ میں کم از کم پانچ بار کرتا ہوں۔

11۔ میری فیملی طویل عمر کی جینیات کے حامل ہے اور میری فیملی کے لوگوں کی عمر 80 سال تک رہی ہے اور بڑھاپے میں بھی کسی بھی فرد کے حافظہ کو کوئی نقصان نہیں ہوا۔

12۔ میرا مجموعی کولیسٹرول 12.5mmol/ سے بھی کم ہے۔

13۔ میرا خراب کولیسٹرول 13.3mmol/ سے کم ہے۔

14۔ میں موٹا نہیں ہوں (ایک عورت کیلئے معمول وزن 4.1 اسٹون سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے اور مرد کیلئے 1.2 اسٹون سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

15۔ میں خوراک میں پھل، سبزیاں، پھلیاں، خشک میوہ جات، روغنی بیج، زیتون کا تیل اور تھوڑا بہت گوشت استعمال کرتا ہوں۔

16۔ مکھن اور مارجرین کی بجائے میں زیتون کا تیل استعمال کرتا ہوں۔

17۔ میں نے کبھی سگریٹ نوشی نہیں کی۔

18 میرا بلڈ پریشر نارمل ہے۔

19۔ مجھے ذیابیطس نہیں ہے۔

20۔ مجھے میٹابولک سنڈرم، انتہائی تیزابیت، بسیار خوری اور ہائپرٹینشن کے امراض نہیں ہیں۔

21۔ مجھے بے خوابی کا عارضہ بھی نہیں ہے اور نہ نیند میں خراٹے لینے کا مسئلہ ہے اور نہ ہی سانس کے رک جانے اور تنفس کا عارضہ ہے۔

22۔ روزانہ ناقابل برداشت نوعیت کا تشنج بھی نہیں ہوا کرتا۔

23۔ مجھے ایک مضبوط سپورٹ گروپ کی خدمات دستیاب ہیں جس کی وجہ سے میں اپنے دوستوں، ساتھیوں اور افراد خانہ کے ساتھ ان کی متعدد سرگرمیوں میں بھرپور حصہ لے کر لطف اندوز ہوتا ہوں۔

24۔ مجھے مختصر دورانیہ یا طویل دورانیہ کے حافظے کی خرابی کا بھی مسئلہ کبھی نہیں رہا۔

25۔ میں الزائمر کے عارضہ سے بھی محفوظ ہوں۔

تاہم یہ بات یاد رہے کہ جہاں دماغ کو مثبت سرگرمیوں میں مصروف رکھنا ایک ضرورت ہے وہی اس بات کا خیال بھی رکھنا بے حد ضروری ہے کہ دماغ پر کام کا بوجھ نہ ڈالا جائے کہ تھکن اور دباؤ کا شکار ہوجائے اس لئے ریسرچ سے یہ بات بھی ثابت ہوچکی ہے کہ دماغ پر بے حد دباؤ اور مستقل سے گنجلگ کاموں میں الجھانے سے بھی دماغی خلئے ختم ہوسکتے ہیں۔ اس لئے اعتدال بہت ضروری ہے۔

چیونٹی: قدرت کا عجوبہ

اس معمولی نظر آنے والے جاندار سے انسان زندگی کا نظم وضبط سیکھ سکتا ہے

قرآن پاک کی بعض سورتیں حشرات مثلاً نحل، نمل اور عنکبوت وغیرہ کی طرف منسوب ہیں۔ اس سے اللہ تعالیٰ کا منشا یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسان اس کے جمیل کارناموں پر نگاہ بصیرت ڈالنے کے بعد اس کی حمد وثناء کے ترانے گائے' اس لئے ہمارا فرض ہے کہ صحیفہ فطرت کا ہر ورق الٹ کر ہر سطر کا مطالعہ کریں تاکہ ہمارے دل و دماغ انوار اللہ کے نشیمن بن جائیں۔ یہ بات ہمارے یقین وایمان کی مضبوطی کا باعث بنے گی۔ اللہ تعالیٰ نے حیوانات کی لاکھوں انواع دوسری نوع سے مختلف رکھی۔ پھولوں اور سبزیوں پر بعض چھوٹی چھوٹی مکھیاں اس قدر باریک ہوتی ہیں کہ آسانی سے نظر نہیں آتیں لیکن کمال یہ ہے کہ ان میں باقاعدہ دل' گردے' پھیپھڑے' معدہ' انتڑیاں' دماغ' آنکھیں' پر اور ٹانگیں وغیرہ سب کچھ موجود ہوتا ہے۔ اللہ کا کمال دیکھنا ہے تو کوہ ہمالیہ کو مت دیکھو' یہ ننھی سی مخلوق دیکھو۔ جسم میں رگوں کا جال بچھا ہے جن میں خون دوڑ رہا ہے۔ چھوٹا سا پیٹ ہے جس میں غذا جاری ہے۔ اللہ اکبر! شاعر فطرت کا کتنا باریک' نازک اور ادق تخیل ہے کہ انسانی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ چیونٹی کو ہی لے لیں جسے ہم عام طور پر ہم لوگ بڑی حقیر سی چیز سمجھتے ہیں لیکن اہل علم کے نزدیک کوئی تخلیق حقیر نہیں ہے۔ وہ کمزور سی مخلوق ہے۔ جس کا ذکر قرآن حکیم میں بھی آتا ہے اور ایک سورت کا نام اسی کے نام پر رکھ دیا گیا ہے میرا مطلب سورہ نمل سے ہے نمل عربی میں چیونٹی کو کہتے ہیں۔ میں آپ کو اس ننھی مخلوق کی زندگی کے عجیب وغریب گوشے دکھانا چاہ رہا ہوں۔ اس بظاہر کمزور اور ننھی منی سی مخلوق کی زندگی عجائبات سے بھری ہوئی ہے۔ جس میں ہم انسانوں کے لئے بہت سے سبق موجود ہیں۔ جتنی دیر میں چالیس انسان پیدا ہوتے ہیں اتنی دیر میں سات سو ملین چیونٹیاں دنیا میں آجاتی ہیں یوں سمجھ لیں کہ اس زمین پر گنجان ترین آبادی چیونٹیوں کی ہے۔ انسان کثیر آبادی کی وجہ سے تو یوں ہی بدنام ہیں بھلا کبھی چیونٹیوں نے بھی آبادی کنٹرول کرنے کی کوشش کی ہے۔ دنیا کے حشرات میں سب سے زیادہ معاشرت پسند چیونٹی ہے۔ یہ انتہائی منظم معاشرے میں زندگی گزارتی ہے۔ جنہیں ہم بستیاں کہہ سکتے ہیں نظم وضبط ایسے کہ شاید کوئی بھی اس درجہ کمال کو نہ پہنچ سکے بچوں کی دیکھ بھال' بستی کی حفاظت' خوراک اکٹھا کرنا اور اسے سنبھالنا ان سب کاموں کیلئے تقسیم کار کا مکمل انتظام ہے اور کوئی دوسرا جانور ان کا مقابلہ نہیں کرسکتا۔ چیونٹی کی اوسط عمر سات سال ہوتی ہے اور ان کی ہزار سے زائد اقسام ہوتی ہے۔ کچھ سائنسدانوں کا خیال تو یہ ہے کہ یہ سارا نظام ایک ارتقائی عمل کا نتیجہ ہے لیکن میرا خیال ہے کہ سائنسدان غلطی پر ہیں جس طرح شہد کی مکھیوں کو اللہ تعالیٰ نے وحی فرمائی جس کا ترجمہ ہے:

"اور تمہارے رب نے شہد کی مکھیوں کو وحی کی پہاڑوں اور درختوں میں اور اونچی اونچی عمارتوں میں گھر بنالے اور پھر ہر قسم کے پھلوں سے رس چوستی پھر۔ پھر اپنے رب کے راستوں پر چل۔ اس کے پیٹ سے پینے کی چیز (شہد) نکلتی ہے جو مختلف رنگوں کا ہے اور اس میں لوگوں کے لئے شفا ہے"۔ (النحل 68-69) ان آیات مبارکہ کا مفہوم یوں ہے کہ شہد کی مکھیاں روز آفرینش سے جس طرح شہد سازی میں مصروف ہیں اور ان کے اس شغل میں سرمو فرق نہیں آیا یہ اسی وحی کا نتیجہ ہے جو انہیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے کی گئی۔ بالکل اسی طرح چیونٹیوں پر بھی اللہ تعالیٰ نے ایک نظام القا فرمایا اور اسی القا کی بدولت وہ روز آفرینش سے اپنے کام پوری مستعدی سے انجام دے رہی ہیں اور اس میں کہیں بھی کمی نہیں آنے پاتی۔ جیسے کہ میں نے بتایا چیونٹیاں بستیوں میں رہتی ہیں اور ان بستیوں کا نظام چلانے کیلئے انسان ہی کی طرف مختلف طبقوں میں تقسیم کردیا گیا ہے۔ سب سے اعلیٰ مقام بستی میں ملکہ کا ہوتا ہے جو ان نر چیونٹیوں کی مدد سے نسل کشی کا کام سرانجام دیتی ہیں اور اپنی کالونی میں مصروف افراد کی تعداد کو متوازن رکھتی ہے۔ دوسری ذات سپاہی چیونٹیوں کی ہے۔ یہ بستی کی دیکھ بھال شکار اور بوقت ضرورت نئی بستی کی تلاش کا کام سرانجام دیتی ہے۔ تیسری ذات کارکن چیونٹیوں کی ہے یہ سب بانجھ مادائیں ہوتی ہیں اور ان کا کام ملکہ کی دیکھ بھال' بچوں کی صفائی ستھرائی' گھروندوں کی راہداریاں اور گیلریاں بنانا خوراک تلاش کرنا اور گھروندوں کی صفائی کا کام مسلسل کرتی رہتی ہیں۔ ان کارکن چیونٹیوں کے آگے مزید درجہ بندی کردی جاتی جیسے آیا' معمار' ذخیرہ کرنے والیاں' بچوں کی دیکھ بھال کرنے والیاں وغیرہ شامل ہیں۔ اس بستی میں ہر چیونٹی کو اپنے کام سے غرض ہوتی ہے بس اپنے ذمہ لگے ہوئے کام کو مسلسل کرتے رہنا۔ ایک چیونٹی اپنے وزن سے تین سو گناہ زیادہ وزن اٹھا سکتی ہے۔ اگر انسان بھی ایسا کرسکے تو 450 من وزن اٹھا سکتا ہے۔ چیونٹیوں کا نظم وضبط بالکل انسانی فوج کا سا ہے۔ لیکن خاص یہ بات ہے کہ نہ ان میں کوئی افسر ہے اور نہ کوئی منتظم لیکن پھر بھی تمام کام نہایت احسن طریقے سے چلتا رہتا ہے۔ یہاں میں پھر وہی بات کہوں گا کہ جس طرح اللہ تعالیٰ نے شہد کی مکھوں کو ایک خاص انداز پہ کام کرنے کا حکم دیا۔ بس اس طرح چیونٹیوں کو بھی یہ سب کام روز ازل سے سکھا دیئے اور وہ اس حکم سے نہ تو روگردانی کی اور نہ ہی اس حکم میں کوئی رد وبدل کیا۔ چیونٹیوں کے گھروندے کا دروازہ ایک تنگ سوراخ ہوتا ہے جہاں سے صرف ایک چیونٹی ایک وقت میں گزر سکتی ہے اور ہر چیونٹی کو گزرنے سے پہلے اجازت لینی ضروری ہوتی ہے۔ سپاہی چیونٹیوں میں سے کچھ چیونٹیاں دربان کی ڈیوٹی سرانجام دیتی ہیں جن کی تعداد کچھ زیادہ نہیں ہوتی۔ یہ دربان بستی میں صرف ان چیونٹیوں کو اندر جانے کی اجازت دیتی ہیں جو اس بستی کی رہائش ہوتی ہیں۔ یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ انسان نے دربان رکھنے کا سبق چیونٹیوں ہی سے سیکھا۔ لگتا تو ایسا ہی ہے اور آج کل تو کسی خاص عمارت میں داخل ہونے کے لئے اپنی شناخت بھی کرانی پڑتی ہے۔ جس پر عمل چیونٹیاں بڑے زمانے سے کر رہی ہیں۔ ہم سوچتے ہیں یہ دربانی والا کام دوسرے کاموں سے کافی مشکل اور صبر آزما بھی ہے تو کیا ان دربان چیونٹیوں نے خود کو اس سخت فرض کی ادائیگی کے لیے پیش کیا۔ نہیں ایسا نہیں ہے بلکہ یہ سب کام ان کو اللہ کی طرف سے القا ہوئے اور انہوں نے بغیر کسی جبر کے ان سب کاموں کو اپنے اوپر فرض کرلیا۔ میں اب آپ کو چیونٹیوں کی چند دلچسپ باتیں بتاتا ہوں۔ کارکن چیونٹیوں کا باہمی تعاون کا رویہ بے مثال ہے۔ سائنسدانوں نے کچھ تجربے کئے اور کام میں مصروف گروہ میں سے چند چیونٹیوں کو علیحدہ کردیا تو انہوں نے کام جاری رکھا لیکن جو کارکن چیونٹیوں کے درمیان رکاوٹ کھڑی کردی تو ان کی رفتار سست پڑ گئی اور پھر انہوں نے اس رکاوٹ میں سوراخ کرکے ایک دوسرے تک پہنچنے کی کوشش کی۔ فاصلوں میں کمی بیشی کرنے سے بھی ان کے رویوں میں تبدیلی آجاتی ہے۔

اب ذرا چیونٹیوں کے گھر کے اندر کا ماحول دیکھتے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ ہزاروں کارکن اپنے لگے بندھے نظام میں مصروف کار ہیں۔ عمارت کی تعمیر بھی حیران کن ہے۔ عمارت ایک خاص مقصد کیلئے بنائی گئی ہے تاکہ اس میں رہنے والوں کو آرام دہ ماحول میسر آسکے۔ ہر کام کے لئے علیحدہ شعبہ ہے جس کا ڈیزائن سہولت کار کو مدنظر رکھ کر تیار کیا گیا ہے۔ عمارت اگرچہ زیر زمین تہ خانوں اور منزلوں پر مشتمل ہے لیکن سورج کی روشنی اس کی ضرورت ہے۔ محل وقوع ایسا ہے کہ سورج کی روشنی زیادہ سے زیادہ اندر داخل ہوسکے۔ جن شعبوں کا ایک دوسرے سے رابطہ ضروری ہے وہ قریب بنائے گئے ہیں۔ زائد ضرورت کا سامان رکھنے کا شعبہ الگ سے تعمیر کیا گیا ہے اور جہاں روزمرہ کی ضرورت کا سامان ہے وہاں تک رسائی بہت آسانی بنائی گئی ہے۔ بات یہیں ختم نہیں ہوجاتی تمام تر وسعت کے باوجود تمام عمارت کا درجہ حرارت یکساں رکھنے کا انتظام ہے یوں لگتا ہے جیسے نہایت پیشہ ور ٹیم نے جو ایک مہارت ذہانت اور منطق کی مالک ہے یہ گھر تعمیر کیا ہے۔ اب اگر کوئی شخص اتنے زیادہ لوگوں کے رہنے کے لئے اتنا بڑا گھر بنانا چاہے تو اسے تمام معلومات اکٹھا کرتے۔ سامان اور کاریگر مہیا کرنے میں ایک وقت لگ جائے گا لیکن ایک چیونٹی اپنی پیدائش کے تھوڑے وقت بعد ہی اپنے کام میں جت جاتی ہے اور اپنے فرض کو بھی وہ خوب پہچانتی ہے یوں لگتا ہے کہ پیدائش سے قبل ہی اس کے پاس یہ تمام معلومات موجود تھیں کیونکہ ان پر ان معلومات کا القا اس وقت ہی ہوگیا تھا جب اللہ تبارک وتعالیٰ نے انہیں پیدا فرمایا۔ سبحان اللہ! جیسا کہ پہلے بھی بتا چکا ہوں ان چیونٹیوں کا نہ کوئی حاکم ہے نہ کوئی لیڈر نہ کوئی افسر پھر بھی اس معاشرے میں نہایت پیچیدہ کام سرانجام پاتے ہیں اور طے شدہ طریقہ کار سے سرمو انحراف نہیں ہوتا۔ ہم اشرف المخلوقات ہو کے ایک دوسرے کا حق مارتے ہیں۔ لوٹ مار اور قتل و غارت کرتے ہیں۔ دوسرے کی پیٹ پر لات مار کر اپنا پیٹ بھرتے ہیں لیکن اس حقیر سی مخلوق کے جذبہ ایثار کا اندازہ کریں کہ اگر بستی میں خوراک کی قلت پیدا ہوجاتی ہے تو کھائی ہوئی چیونٹیاں اپنے معدہ میں سے ذخیرہ شدہ خوراک دوسری چیونٹیوں کو کھلانے لگ جاتی ہیں۔ یہ ایثار کی ایک بلند پایہ مثال ہے انسان بھوک کے خلاف جنگ میں کامیاب نہیں ہوسکا لیکن چیونٹیوں نے اس کا حل تلاش کرلیا ہے۔ وہ خوراک سمیت ہر چیز آپس میں بانٹ لیتی ہیں اور قربانی کی سچی مثال قائم کرتی ہیں۔ انسان کے بنائے گئے شہر نقل مکانی بیروزگاری اور غلط بنیادی ڈھانچے کی وجہ سے روز بروز مسائل کا شکار ہوتے جارہے ہیں لیکن چیونٹیوں کی زیر زمین 50 ملین کی بستی حیرت انگیز طریقے سے زندگی گزار رہی ہوتی ہے۔ اب ذرا چیونٹیوں کی باہمی ابلاغ کی طرف آتے ہیں جس کی قرآن حکیم شہادت دے رہا ہے سورہ نمل کی آیت نمبر 18 ہے۔ یہاں سلیمانؑ کے لشکر کا ذکر ہے وہ راستے سے گزر رہا ہے اس وقت ایک چیونٹی کس طرح دوسری چیونٹیوں کو خبردار کرتی ہے۔ آیت مبارکہ کا ترجمہ یوں ہے۔" یہاں تک وہ چیونٹیوں کی بستی سے گزرے تو ایک چیونٹی نے کہا اے چیونٹیو! اپنی بلوں میں داخل ہوجاؤ کہیں سلیمان کا لشکر تمہیں کچل نہ ڈالے اور تمہیں خبر ہی نہ ہو"۔ اس صدی میں تحقیقات کی گئی تو معلوم ہوا کہ اس مخلوق میں ابلاغ کا ایک ناقابل یقین سسٹم پایا جاتا ہے ہر چیونٹی چھوٹی ہو یا بڑی اس کے دماغ میں حسی اعضاء کا ایک نظام ہے جو کئی ملین کیمیائی اور بصری پیغامات وصول کرنے اور سمجھنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس کا دماغ پانچ لاکھ خلیوں سے مل کر بنا ہے اس کی آنکھوں میں بھی ایک سے زیادہ عدسے ہیں اس کی ایک آنکھ دراصل دوسو آنکھوں کا مجموعہ ہوتی ہے۔ بعض حشرات ایسے بھی ہیں جن کی آنکھیں اس کے سر پر باریک بالوں کا انٹینا ہے جو وہی کام کرتا ہے جو انسانی زبان ہاتھ اور ناک کرتے ہیں۔ اس حسی نظام کی مدد سے وہ تمام زندگی گزارتی ہے شکار کی تلاش ہو۔ ساتھی کارکنوں سے رابطہ بستی کی تعمیر یا حفاظت ہو ہر شعبہ حیات میں وہ اس کا مددگار رہتا ہے۔ اب میں حیران کردینے والی باتیں آپ کو بتانے لگا ہوں۔ اسکاؤنٹ قسم کی چیونٹیاں جب خوراک کا کوئی ذخیرہ دریافت کرتی ہیں تو پھر وہ ایک خاص ہارمون جس کا نام فیرومون ہے خارج کرتی ہے جو دوسری مددگار چیونٹیوں کو پیغام ہوتا ہے کہ وہ فلاں مقام پر پہنچ جائیں اگر کارکن زیادہ تعداد میں آجائیں تو پھر وہ ہارمون خارج کرکے مزید چیونٹیوں کی آمد کو روک دیتے ہیں اگر خوارک کا ٹکڑا بستی سے زیادہ دور ہے تو منزل کی طرف جانے والی چیونٹیاں زیادہ سے زیادہ نشانِ راہ چھوڑتی جاتی ہیں تاکہ پیچھے آنے والی ٹیم راہ سے بھٹک نہ جائے۔ اب ذرا میں فیرومون کی تفصیل بتادوں یہ ایک کیمیائی مادہ ہے جو ان کے جسموں میں موجود" نالی غدود' بناتے ہیں۔ جب ایک چیونٹی اسے خارج کرتی ہے تو دوسری اس کو چکھ کر یا سونگھ کر پیغام کی نوعیت کو سمجھ جاتی ہے۔ کسی چیونٹی کو جتنی جلدی کمک کی ضرورت ہوتی ہے اتنی ہی زیادہ" فیرومون" خارج کرتی ہے۔ جیسا کہ میں نے بتایا ہے چیونٹی اپنے خاندان کے لوگوں کو پہچان سکتی ہے' لیکن اس کے خاندان کے لوگوں کی پہچان کیا ہے یہ میں آپ کو بتاتا ہوں۔ ہر بستی کے باسیوں کا اپنا ایک عطر ہوتا ہے۔ ایک چیونٹی دوسری چیونٹی کو چھو کر اس عطر کو محسوس کرسکتی ہے۔ کسی دوسری بستی کی چیونٹی غلطی سے ان کے درمیان گھس آئے تو وہ بے دردی سے اسے اپنے جبڑو میں پکڑ کر اس کے اندر فارماسک ایسڈ داخل کرتی ہیں اس طرح وہ غیر چیونٹی مفلوج ہوجاتی ہے اور پھر اسے ختم کردیا جاتا ہے۔ اب میں آپ کو چیونٹیوں کی چند مشہور قسمیں بتاتا ہوں جو یقیناً آپ کے لئے دلچسپی کا باعث ہوں گے۔ ایک قسم پتہ کاٹ چیونٹیوں کی ہے یہ درختوں کے پتے کاٹ کر انہیں باریک کرکے اپنے گھروں میں لے جاکر بچھا دیتی ہیں اور پھر ان پر کھمبوں کا جنگلا اگاتی ہیں۔ آپ کہیں گے کہ یہ آپ کیا کہہ رہے ہیں۔ چیونٹی اور اگانا عجیب بات نہیں ہے؟ ہاں بات تو عجیب ہے لیکن ہے حقیقت۔ اس طرح وہ اپنے لیے ان کھمبوں سے پروٹین حاصل کرتی ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ یہ کاشتکار چیونٹیاں ہیں۔ دوسری قسم بافندہ یا جولاھا چیونٹیاں ہیں یہ چیونٹیاں درختوں کے پتوں سے اپنے گھروندے بناتی ہیں یہ درختوں کے پتوں کو آپس میں جوڑ دیتی ہیں اور پھر کچھ خاص کیڑوں کے ذریعہ ریشم حاصل کرتی ہے اور اس ریشم کی مدد سے پتوں کو جوڑ کر انہیں گھر کے طور پر استعمال کرتی ہیں۔ ایک دوسری قسم فصل کاٹنے والی چیونٹی ہے یہ چیونٹیاں خوراک تیار کرنے' ذخیرہ کرنے اور بوقت ضرورت استعمال کرنے کا طریقہ دوسری چیونٹیوں کی نسبت زیادہ بہتر جانتی ہیں۔ دانوں کو ذخیرہ کرنے کیلئے علیحدہ خانے ہوتے ہیں یہ چیونٹیاں دانوں کو کاٹ کاٹ کر باریک کرتی ہیں۔ پھر اس نشاستے میں لعاب دہن ملاتی ہیں اور اس کو ایک خاص شکل میں ڈھال کر محفوظ کردیتی ہیں اور بوقت ضرورت اسے خوراک کے طور پر استعمال کرتی ہیں۔ ایک اور قسم چوبی چیونٹیوں کی ہے ان کی وجہ شہرت وہ چھوٹے چھوٹے ٹیلے ہیں جو یہ اپنے زیر زمین گھروں پر بطور چھت بناتی ہیں یہ ٹیلے صنوبر کے باریک پتوں اور چھوٹی چھوٹی شاخوں سے بنائے جاتے ہیں یہ ٹلے بارش کے پانی سے گھروندے کو بچاتے ہیں اور گرمی سردی میں درجہ حرارت اعتدال پر رکھنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ فوجی چیونٹیاں جنگل کی وہ چیونٹیاں ہیں جن سے خوف کھایا جاتا ہے۔ ان کے نظم وضبط اور طرز زندگی کو دیکھ کر ان کو فوجی کا نام دیا گیا ہے یہ اپنی راہ میں آنے والی ہر چیز کو کھا جاتی ہے ان کی لمبائی 6 سے 12 ملی میٹر تک ہوتی یہ گرمی سے بہت گھبراتی ہیں اس لئے یا تو رات کو سفر کرتی ہیں یا پھر لمبی لمبی سرنگیں کھود کر ان میں سفر کرتی ہیں اور سرنگیں کھودنے کی رفتار انتہائی تیز ہوتی ہے جو ان کی تیز رفتار پیش قدمی میں رکاوٹ نہیں بنتی۔

میں نے اللہ تعالیٰ کی جس مخلوق کی زندگی کے پردے اٹھائے ہیں وہ صرف چند ملی میٹر لمبی ہے اور یہ سب کچھ دعوت فکر دینے کیلئے کافی ہے۔ زمین کے ہر مسام سے حیات پھوٹ رہی ہے اس کے علاوہ یک خلوی جانور حشرات' جنگلی جانور اور ہر پودا حتی کے گھاس کا ایک تنکا رب کریم کی اسی بے نقص اور مکمل تخلیق کا آئینہ دار ہے ہم لوگ عام طور پر تخلیق کے ان معجزوں کی طرف توجہ ہی نہیں دیتے۔ چاہئے تو یہ کہ جو لوگ روپیہ پیسہ' گھربار اور کاروبار کی دنیا میں بری طرح پھنسے ہیں اور وہ اللہ کی یاد سے غافل ہیں وہ ان عجیب وغریب تخلیقات پر غور کریں اور وجود باری تعالیٰ کے بارے میں اپنے رویہ پر نظر ثانی کریں جب ایمان پختہ ہوجاتا ہے تو پھر اللہ تعالیٰ کو یاد کرنے میں بھی ایک نیا لطف آنے لگ جاتا ہے۔ ☆☆☆

امراض قلب سے بچنے ورزش کیجئے

ایک امریکن ایسوسی ایشن کی رپورٹ کے مطابق، جولوگ ورزش نہیں کرتے وہ دل کے عارضے میں خودکو مبتلاء کرنے کے مواقع بڑھادیتے ہیں۔ کارنری آرٹری (دل کوخون پہنچانے والی نالیاں) کی بیماریاں عموماً چکنائی کی مقدار حد سے زیادہ رگوں میں جمع ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ کولیسٹرول، کیلشیم اور دوسرے مادے ان نالیوں میں اکٹھا ہوجاتے ہیں۔ مزید برآں یہ کہ ورزش نہ صرف دل کی تکالیف سے بچاتی ہے بلکہ باقاعدگی سے کی گئی ورزش دل کے مریضوں کو ہارٹ اٹیک اور مزید پیچیدگیوں سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

ڈاکٹرز کی ماہرانہ رائے کے مطابق دل کی تکالیف موت کی سب سے بڑی وجوہات میں سے ایک وجہ ہے۔ مرد اور خواتین دونوں ہی میں آج کل کے دور میں جب اپنے روزمرہ کاموں میں مشینوں کے مرہون منت ہوکررہ گئے ہیں تو دل کی یہ تکالیف سست ہونے کے باعث عام ہوگئی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کہ اپنی زندگی کے رہن سہن کے طریقوں کو تبدیل کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے کھانے پینے کی عادتوں کو بھی ٹھیک کرنے کی ضرورت ہے۔ تمبا کونوشی سے مکمل پرہیز کرنا چاہیئے یہ بھی دل کی تکالیف کا موجب ہوتی ہے۔ شریانوں میں خون کا جمنا دوسری اور بہت سی بیماریوں کو بڑھادیتا ہے، جیسے کہ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس اور موٹاپا وغیرہ اور یہ عارضے بھی دل کی تکلیف کو پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جولوگ انسولین کا استعمال کرتے ہیں ان میں انسولین کے استعمال کرنے کی وجہ دیگر بیماریاں لاحق ہونے کے خطرات میں اضافہ ہوجاتا ہے اور اگر یہ ورزش نہ کریں تو یہ اور بھی مہلک ثابت ہوتا ہے۔

جسمانی ورزش سے Blood Lipid Abnormalities کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے اور اس طرح کے بے جا بہاؤ کو بھی روکا جاسکتا ہے۔ ایروبک ورزش سے بلڈ پریشر کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے اور دل کے خون پمپ کرنے کی صلاحیت کو بھی بہتر کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین دل کے حملے کے پیش نظر روزانہ 25 سے 30 منٹ کی ورزش کی تاکید کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ روزانہ کی ہلکی پھلکی چہل قدمی بھی بے حد مفید ہے۔ واک اور ایروبک ورزش سے دل کی عمر اور صحت کو 50 فیصد تک بڑھایا جاسکتا ہے۔ لفٹ کے بجائے سیڑھیوں سے اترنا چڑھنا، گھر کے کام کاج اپنے ہاتھوں سے سرانجام دینا، باغبانی کرنا خصوصاً بزرگ افراد کے لئے بے حد معاون ہے تاکہ وہ لوگ حرکت میں رہیں اور دل کے عارضے سے بچے رہیں۔

ماہرین کے مطابق، ایسے افراد جو باقاعدہ ورزش کیا کرتے ہیں ان میں سردی، زکام اور نزلہ کا امکان کم رہتا ہے۔ تقریباً 1,000 /افراد پر عمل میں لائے جانے والے ایک جائزے میں یہ بتایا گیا کہ روزانہ ورزش کرنے اور متحرک زندگی گزارنے والے افراد سردی زکام اور نزلہ کا سبب بننے والے وائرسوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں، اور ان میں نزلے، زکام کا وائرس لگنے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن سے تعلق رکھنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ اس وجہ سے ہوسکتا ہے، کیونکہ ورزش جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط و مستحکم بنانے میں معاون و مددگار ہوتی ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کو بہت زیادہ ورزش کرنی چاہیئے۔ ایسے افراد جوفٹ اور تندرست رہتے ہیں، ان میں بھی اس کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ بالغ افراد سالانہ دو سے پانچ مرتبہ سردی، زکام اور نزلہ سے متاثر ہوتے ہیں۔ اس تازہ ترین جائزے میں ماہرین نے اس بات کی تجویز پیش کی ہے کہ بہتر طرز زندگی کے لئے فیصلہ کرنا آپ کا کام ہے کہ آپ کو کس طرح کی طرز زندگی گزارنی ہے، ایسی طرز زندگی کہ جس میں آپ کو سردی، زکام اور نزلہ بالکل بھی نہ ہو، یا پھر ایسی طرز زندگی کہ آپ اس میں بری طرح سے مبتلاء رہیں۔ اپنے اس جائزے کے لئے امریکی ماہرین نے صحت مند رضا کاروں کی ایک ٹیم سے اس بات کا مطالبہ کیا کہ وہ اپنے پاس اس بات کا ریکارڈ رکھیں کہ انہیں موسم سرما اور خزاں یعنی (پت جھڑ کے موسم) کے دوران تین ماہ کے عرصے میں کتنی مرتبہ کھانسی یا نزلہ، زکام ہوا۔ علاوہ ازیں ان رضا کاروں سے یہ بھی پوچھا گیا کہ اس دوران کسی بھی ہفتے میں انہوں نے کتنی مرتبہ کم سے کم بیس منٹ سے زیادہ ورزش کی اور جس سے انہیں کم سے کم پسینہ آیا ہو۔ سردی یا نزلہ زکام سے محفوظ رہنے کے لئے صحت مندانہ طرز زندگی اور اپنی غذا پر بھرپور توجہ دیں اور ذہنی دباؤ یا تناؤ سے بچیں، کیونکہ یہ انسان کے مدافعتی نظام پر اثر انداز ہوسکتے ہیں۔ زیادہ عمر، مرد اور شادی شدہ ہونے سے سردی، زکام اور نزلہ کی فریکوینسی میں کمی واقع ہوسکتی ہے، اسی طرح زیادہ سے زیادہ پھل کھانے سے بھی ہوتا ہے۔ لیکن جو سب سے اہم اور اطمینان بخش عوامل ہیں وہ یہ ہیں کہ ایک فرد کو کتنی ورزش کرنی تھی اور اپنے آپ کو کس طرح سے فٹ محسوس کرنا تھا۔ فٹ محسوس کرنے اور متحرک طرز زندگی گزارنے سے نزلے، زکام کے خطرے کے تقریباً 50 /فیصد امکانات کم ہوجاتے ہیں۔ ہمارے جسم کی خوبصورتی اور تندرستی کا دارومدار ایک شاندار تثلیث پر ہے یعنی تندرست روح تندرست دماغ اور تندرست جسم۔ اگر یہ تینوں موجود ہوں تو جسم میں فرحت اور تازگی کی کمی نہیں ہوگی۔ صحت مند جسم کا زیادہ تعلق عموماً چست جگر اور اچھے ہاضمے سے ہوتا ہے۔ تاہم اچھی صحت کا دارومدار کئی چیزوں پر ہے۔ سب سے پہلے اچھا کھانا تندرستی اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ اچھے کھانے اور خوراک میں ازل سے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ جس قدر قدرتی غذا جسم کو تندرست رکھنے میں مدد دیتی ہے کوئی بھی دیگر غذائی اجزاء اتنی مدد نہیں دیتے۔ اس قدرتی خوراک میں پھل، سبزیاں، پروٹین، مچھلی اور دیگر ضروری کاربوہائیڈریٹس کے استعمال سے بہتر طور پر صحت کی دولت سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔ اچھی غذا کے بعد اچھی صحت کے لئے جسمانی اور دماغی ورزش بہت ضروری ہوتی ہے۔ روزانہ صحت مند میں ہواخوری کے ساتھ آدھا گھنٹہ چہل قدمی اور ورزش تندرستی کے لئے از حد ضروری ہے۔ علاوہ ازیں صاف ستھرا ماحول بھی ہماری صحت پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔ پرفضا ماحول میں زندگی بسر کرنے والے افراد عام طور پر شہروں اور آلودہ علاقوں میں رہنے والے افراد سے زیادہ تندرست ہوتے ہیں اور لمبی زندگی پاتے ہیں۔ اعصابی تناؤ اور پریشانی انسانی صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے معاشرتی مسائل اور گھریلو کشمکش بعض افراد کی زندگیوں کو اجیرن کردیتے ہیں۔ اس لئے بہتر اور تندرست زندگی کے لئے ایسے عناصر سے دور رہنا پڑتا ہے۔ یعنی باقاعدہ اعصاب کو آرام دینا اور خوش رہنا ضروری ہوتا ہے تاکہ صحت مند زندگی گزاری جاسکے۔ ایسے افراد جو ہفتہ میں پانچ یا اس سے زائد دنوں تک جسمانی طور پر فعال اور متحرک رہتے ہیں، وہ ایسے لوگوں کی بہ نسبت تین ماہ کی مدت میں تقریباً پانچ دنوں تک سردی زکام اور نزلہ میں مبتلاء رہتے ہیں جو ورزش نہیں کیا کرتے ہیں یا پھر بہت کم ورزش کرتے ہیں، اور جب وہ بیمار ہوتے ہیں تو ان میں اس کی علامتیں بھی کم ظاہر ہوتی ہیں۔ جبکہ یہ علامتیں زیادہ متحرک رہنے والے افراد میں 41 /فیصد تک کم پائی جاتی ہیں، اور جو زیادہ متحرک اور فعال رہتے ہیں ان میں یہ علامتیں 31 /فیصد تک کم ہوتی ہیں۔

شمالی کیارولینا میں واقع Appalachian State University سے تعلق رکھنے والے اور اس جائزے کے اہم اور نگران کار محقق ڈاکٹر ڈیویڈ اور ان کی ٹیم کا اس بارے میں یہ کہنا ہے کہ، ورزش پورے جسم میں گردش کرنے والے امیون سسٹم کے خلیوں میں عارضی طور پر اضافہ کرتی ہے۔ اگرچیکہ یہ سطح چند ہی گھنٹوں میں گرجاتی ہے، ہر سیشن عام سردی، زکام اور نزلہ جیسے انفیکشنس سے مقابلہ کرنے کے لئے امیون سسٹم میں اضافہ کرنے کا کام کرتا ہے۔ رائل کالج آف جنرل پراکٹیشنرز کے چیئرمین، پروفیسر اسٹیو فیلڈ کا کہنا ہے کہ ایکسر سائز کے تعلق سے مزید ثبوت ملنا باقی ہیں۔

ماہرین نے یہ دریافت کیا ہے کہ ایک گروپ میں جو ہلکی پھلکی ورزش، بھاگ دوڑ، کھیل کود یا پیدل چلنے کی مشقیں کرتا تھا، بالکل ورزش نہ کرنے والوں کے مقابلے میں شیریانیں صاف اور بہتر پائی گئیں اور ان کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار بہت کم اور خطرے کی حد سے کہیں نیچے تھی۔ ان میں سے کچھ لوگ سائیکل چلاتے یا باغ بانی کرتے تھے۔ اس گروپ کے برعکس ایک درمیانہ گروپ زیر تحقیق رہا جو کبھی کبھار ہی ورزش یا پیدل چلتا تھا۔ اس میں کولیسٹرول کی سطح بہر حال حد سے تو کم تھی، لیکن اس میں اضافے کا کافی امکان تھا۔ ماہرین کا ورزش کے سلسلے میں ہمیشہ یہ مشورہ رہا ہے کہ ورزش جسم پر بار نہ ہو بلکہ جسم کی قوت کے مطابق ہو، ورنہ اس سے خود قلب اور پھیپھڑوں پر خطرناک اثر پڑسکتا ہے۔ خاص طور پر ادھیڑ عمر کے لوگوں کے لئے بہترین ورزش پیدل چلنا، باغ بانی یا سائیکل چلانا ہے۔ ان ماہرین کی رائے ہے کہ دن میں کم از کم نصف گھنٹہ پیدل چلنا ہر صحت مند فرد کے لئے خواہ وہ کسی بھی عمر کا ہو، ضروری ہے۔ اس کا بہتر متبادل، کھیل یا ہلکی ورزش ہوسکتی ہے۔ یونیورسٹی آف وسکنسن کے ڈاکٹر ایورات اسمتھ نے طویل تحقیق سے یہ ثابت کیا ہے کہ ہلکی ورزش ہڈیوں کی قبل از وقت کمزوری کا بہترین تدارک ہے۔ ایک اور گروپ پر ورزش کے اثرات کی تحقیق کی گئی تو پتہ چلا کہ ان میں سے بیشتر کا خون کا دباؤ اور قلب کی دھڑکن زیادہ ہوگئی تھی۔ ان ماہرین نے یہ بھی پتہ لگایا کہ ورزش سے نہ صرف ان کی عمومی صحت بہتر ہوگئی بلکہ ان میں خوش، مزاجی، سماجی میل جول کی عادت بھی پیدا ہوگئی۔ اس سے قبل یہ لوگ قنوطی طرز فکر رکھتے تھے اور سماجی طور پر الگ تھلگ رہتے تھے۔ ڈاکٹر اسمتھ نے تحقیق سے یہ بھی پتہ لگایا کہ ورزش ہر عمر کے افراد کے لئے موزوں ہے۔ ان کے مشورے سے کئی معمر افراد نے ورزش شروع کی اور ان کی صحت اور کارکردگی بہتر ہوگئی۔ ان کا کہنا ہے کہ ورزش فطری، جسمانی صلاحیت اور برداشت کے مطابق ہونی چاہیئے۔

☆☆☆

کینسر کے خلاف سبزیوں اور پھلوں کا انتہائی اہم رول

ماہرین کا کہنا ہے کہ پھل اور سبزیاں انسانی خوراک کا لازمی جز ہونی چاہئیں، کیونکہ ان میں موجود وٹامنز (حیاتین) اور معدنیات (منرلز) صحت مند رہنے اور بیماریوں سے بچاؤ کے لئے معاون ثابت ہوتی ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں میں موجود دوسرے اجزاء جیسے کہ اینٹی آکسیڈنٹس، فائٹوکیمیکلز اور دیگر مرکبات کینسر، ذیابیطس اور دل کے امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

سبزیوں اور پھلوں کی ڈھیروں اقسام موجود ہیں، اور اس ضمن میں ماہرین کا یہ اصرار ہے کہ روزانہ پانچ مختلف اقسام کی سبزیاں اور دو اقسام کے پھل انسانی خوراک کا حصہ ہونی چاہئیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ترقی پذیر ممالک کے ساتھ ساتھ ترقی یافتہ ممالک میں بھی کینسر کا ایک سبب سبزیوں اور پھلوں کا کمتر استعمال ہے اور عموماً لوگ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کو نظر انداز کرتے ہیں جو کہ صحت کی خرابی کی ایک اہم وجہ ہے۔

اس حوالے سے ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ موجودہ دور میں تیز رفتار زندگی نے انسانی خوراک پر انتہائی منفی اثرات مرتب کئے ہیں اور لوگ خوراک کے معاملے میں ڈبہ بند خوراک پر انحصار کرنے لگے ہیں، جس کے باعث زیادہ عرصے تک محفوظ رہنے والی خوراک استعمال کی جارہی ہے جس میں موجود کیمیکلز انسانی صحت پر منفی اثرات مرتب کررہے ہیں۔ ایسی خوراک فطری خوراک کا نعم البدل ہرگز نہیں ہوسکتی۔

سبزیوں اور پھلوں کی کینسر کے خلاف مزاحمت کے حوالے سے مسلسل تحقیقیں چل رہی ہیں اور آئے دن اس حوالے سے تحقیقاتی رپورٹس سامنے آرہی ہیں۔ ابھی حال ہی میں امریکی طبی ماہرین نے اس بات کا انکشاف کیا ہے کہ سرطان کے خاتمے کے لئے انگور کے بیجوں کا گودا نہایت مفید و کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

طبی ماہرین نے لیباریٹری میں تجربات کرتے ہوئے خون کے سرطان پر انگور کے بیجوں کے گودے کو آزمایا اور صرف 24 گھنٹوں میں سرطان کے خلیوں کی 76 تعداد کو کم ہوتے دیکھا جبکہ خون کے اندر صحت مند خلیے اس سے محفوظ رہے۔

طبی ماہرین نے ان تجربات کے بعد یہ امید ظاہر کی ہے کہ عالمی سطح پر اب خون کے سرطان کے علاج کی نئی دوا تیار کرنے میں مدد ملے گی۔ انگور کے بیجوں میں جسم سے فاسد مادے خارج کرنے کی بھرپور صلاحیت موجود ہوتی ہے اور دل کو مضبوط رکھنے کے لئے یہ ایک بہترین ٹانک ثابت ہوتے ہیں۔

ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ ان بیجوں میں جلد، چھاتی، مثانہ، پھیپھڑوں اور معدے کے سرطان کے خلاف بھی مدافعت کرنے کی طاقت موجود ہوتی ہے۔ چوہوں میں چھاتی اور جلد کے کینسر ٹیومر کا سائز ان بیجوں کے استعمال سے کم ہوگیا تھا۔ علاوہ ازیں ٹماٹر، گاجر کا جوس، سیب، اناج اور مچھلی کا استعمال بھی کینسر سے محفوظ رکھتا ہے، امریکی کینسر سوسائٹی کی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق ٹماٹر، گاجر، سیب اور مچھلی کا استعمال کینسر سے محفوظ رکھنے میں ایک اہم رول ادا کرتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کینسر سے بچنے کے لئے ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جن میں کیلشیم، وٹامن سی اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈس کی مقدار زیادہ ہو، جبکہ فائبر یا ریشے والی غذا جیسے اناج بھی کینسر سے محفوظ رکھتی ہے۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ پھلوں اور سبزیوں میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو کولون کینسر جبکہ مچھلی میں موجود اومیگا تھری پروسٹیٹ کینسر اور گردے کے کینسر کے خطرے کو کم کردیتا ہے۔

کینسر سے محفوظ رکھنے میں گاجر کے جوس کی اہمیت

ماہرین کا کہنا ہے کہ گاجر کے جوس کا روزانہ استعمال دائمی کینسر کے خطرے سے محفوظ رکھنے میں کافی فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں انتہائی صحت مندانہ طرز زندگی کیلئے گاجر کے جوس کا روزانہ استعمال ضروری ہوتا ہے۔ گاجر کو اس کی اعلیٰ مقدار میں بیٹا کیروٹین کی موجودگی کیلئے بہتر طور پر جانا جاتا ہے۔ ہمارے جسم کو روزانہ ایک گلاس وٹامن اور معدنیات سے بھرپور گاجر کے جوس کی ضرورت ہوتی ہے۔

گاجر کے جوس کے صحت مندانہ فوائد

ہمارے جسم میں بیٹا کیروٹین کی اہمیت یہ ہے کہ، یہ جسم کو وٹامن 'اے'، 'بی' اور 'ای' کے علاوہ معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ اہم معدنیات اور وٹامنس آپ کی جلد کو نرم و ملائم رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور آپ کے بالوں کو بھی مضبوط رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ علاوہ ازیں، وٹامن 'ای' اور 'اے' جگر، بصارت، دانت اور ہڈیوں کے لئے بہترین ہوتے ہیں۔ گاجر کے جوس سے حاصل ہونے والا وٹامن اور معدنیات کا یہ امتزاج کینسر سے محفوظ رکھنے میں معاون و مددگار ہوتا ہے اور جسمانی صحت کی برقراری کے لئے بھی بہتر ہوتا ہے۔

گاجر کے جوس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس فری ریڈیکلس کو فروغ پانے سے محفوظ رکھتے ہیں اور جسم سے ان کا مکمل طور پر اخراج کرتے ہیں۔ گاجر کا جوس حقیقی طور پر جلد اور چھاتی کے کینسر سے محفوظ رکھنے میں مددگار ہوسکتا ہے۔ اس میں موجود بیٹا کیروٹین گاجر کے جوس کو کینسر سے مدافعت کرنے والے اجزاء مہیاء کرتا ہے۔

وٹامن 'اے' جس کو آنکھ کی پتلی اور صحت کو برقرار رکھنے میں اہمیت کا حامل مانا جاتا ہے، یہ اندھیرے یا تاریکی میں اور نمایاں رنگوں کو دیکھنے میں مددگار رہتا ہے۔

وٹامن 'اے' میں دیگر کئی فوائد بھی موجود ہوتے ہیں۔ یہ وٹامن دانت اور ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں بھی مددگار ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ وٹامن جگر کو صاف رکھتے ہیں اور جگر پر پڑنے والے اثرات کو بھی دور کرتے ہیں۔ گاجر کے جوس کو جگر کی بہتر صحت کے لئے روزانہ استعمال کو یقینی بنالینا چاہیئے۔

گاجر میں پایا جانے والا بیٹا کیروٹین پری۔نٹل ہیلتھ کے لئے انتہائی بہترین ہوتا ہے۔ یہ بیٹا کیروٹین ہی ہیں جو وٹامن 'اے' میں تبدیل ہوتے ہیں اور یہ وٹامن صحت کی بہتری سے متعلق اہم اور کلیدی رول ادا کرتے ہیں۔ محققین نے یہ ظاہر کیا ہے کہ چھوٹے بچوں کو ان کے دودھ کے ساتھ گاجر کا جوس ملاکر روزانہ دیا جانا چاہیئے۔ وٹامن 'اے' کی بہتر مقدار کا استعمال ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں کافی بہتر ہوتا ہے۔

گاجر کے جوس سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لئے اس بات کو یقینی بنالیا جائے کہ آپ گہرے رنگ پر مبنی گاجر کا انتخاب کریں۔ گہرے رنگ کے گاجروں میں بیٹا کیروٹین زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اگرچیکہ گاجر کے جوس کا استعمال صحت کے لئے انتہائی فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے اور اس میں مٹھاس بھی زیادہ پائی جاتی ہے۔

گاجر کے جوس کے استعمال سے زیادہ اس کو کچا کھانا بہت مفید ہوتا ہے۔ گاجر کا جوس انسان کے لئے قدرت کا بہترین خزانہ ہے۔ جس میں صحت سے متعلق بے شمار فوائد موجود ہیں، یہ ذائقہ میں بھی بہت عمدہ ولذیذ ہوتا ہے۔ گاجر میں بی۔ کامپلکس وٹامنس بھی موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں مختلف معدنیات جیسے کہ کیلشیم، کاپر، میگنیشیم، پوٹاشیم اور آئرن بھی اعلیٰ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

گاجر کا جوس انسان کی جسمانی خوبصورتی میں اضافہ کرنے میں بھی کافی فائدہ بخش ہوتا ہے۔ تاہم اس کا روزانہ استعمال جلد کو تروتازگی اور شادابی عطاء کرتا ہے۔ یہ بینائی کو تیز کرتا ہے اور آنکھوں میں چمک پیدا کرتا ہے۔ گاجر کے جوس میں جو اجزاء موجود ہوتے ہیں وہ کینسر سے محفوظ رکھنے میں معاون و مددگار ہوتے ہیں۔ اس کو کینسر کے علاج کے لئے مؤثر مانا جاتا ہے، اور یہ قلب کے امراض کے خطرے میں بھی کمی کرتا ہے۔ اس میں ایک انتہائی طاقتور اینٹی اکسیڈنٹ پایا جاتا ہے جو پھیپھڑوں کی مؤثر کارکردگی میں معاون و مددگار ہوتا ہے۔

گاجر کا جوس ایک ٹانک کی طرح ہے۔ یہ جسم میں مامونیت کے نظام کو بڑھاتا ہے۔ اس میں قدرتی مٹھاس کی اعلیٰ مقدار پائی جاتی ہے۔ تاہم ایسے افراد جو ذیابیطس یا شوگر کے مرض میں مبتلاء ہوں انہیں چاہیئے کہ وہ گاجر کے جوس کے استعمال سے قبل ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

گاجر کے جوس کا مشروب جسم کے لئے بہت ہی فائدہ بخش ہوتا ہے۔ گاجر، لیموں اور ادرک کے جوس کا آمیزہ صحت کے لئے مفید ہوتا ہے۔ گاجر اور ٹماٹر کے جوس کا آمیزہ بھی صحت کے لئے ایک بہترین ذریعہ ہوتا ہے۔

چقندر بھی کینسر کے لئے مفید ہوتا ہے

چقندر، جوکہ ایک نہایت ہی مقبول جڑ دار سبزی ہے اس کی عام قسم سرخی مائل نیلی اور اس کی شکل گول ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ کچھ کھٹا سا ہوتا ہے لیکن اس کے اندر عمدہ مٹھاس پائی جاتی ہے۔ درحقیقت چقندر شمالی افریقہ سے تعلق رکھتا ہے۔ جہاں اس کی پیداوار بکثرت ہوتی ہے اور یہ قدیم رومن باشندوں کی نہایت ہی مقبول و پسندیدہ سبزی رہی ہے۔ افریقہ کے بعد اس کی پیداوار میں یورپ تک اضافہ ہوا اور پھر آہستہ آہستہ اس کی پیداوار میں روس اور متحدہ ریاستوں تک اضافہ ہوا۔ چقندر اگر چہ کہ ٹھنڈک رکھتا ہے مگر یہ جسم کے لئے اتنا ناگوار بھی نہیں ہوتا ہے۔ اس کی سیاہ قسم قابض ہے۔ چقندر کاٹ کر سر پر ملنے سے گرتے بال رک جاتے ہیں اور یہ اگزیما اور پتی میں مفید ہے۔ اسے پکا کر اور پانی میں گھوٹ کر سر پر لگانے سے بالوں کے امراض میں خاصی کمی ہوجاتی ہے۔ اگر خشکی موجود ہو تو اس میں تھوڑا سا شہد ملاکر لگانا کافی مفید ہوتا ہے۔

چقندر کھانے سے جگر کا فعل بہتر ہوتا ہے اور تلّی کی سوزش کو کم کرتا ہے۔ سیاہ قسم کو مسور کی دل کے ساتھ پکا کر استعمال کرنا پیٹ کے لئے ثقیل ہے لیکن سفید قسم کو مسور کی دال کے ساتھ پکایا جائے تو یہ قولنج سے پیدا ہونے والی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

اس میں غذائیت کم ہوتی ہے اور اس کا کھانا پیٹ کو بوجھل کرتا ہے خون کو جلاتا ہے۔ تاہم اس کی اصلاح کے لئے سرکہ اور لسّی کو شامل کرنا مفید رہتا ہے۔ چقندر کی اکثر قسمیں قبض پیدا کرتی ہیں۔ چقندر کا استعمال جسمانی کمزوریوں کو دور کرتا ہے اور جلد ہضم ہوتا ہے۔ چقندر کی کیمیائی ہیئت پر غور کرنے پر اہم ترین بات جو سامنے آتی ہے وہ ہے اس میں شکر کی موجودگی۔ عام طور پر یہ مقدار 24 /فیصد کے لگ بھگ ہوتی ہے۔ اس لئے چقندر کے دیگر اجزاء سے قطع کیا بھی جائے تو اس میں شکر کی موجودگی کمزوری کے لئے یقیناً فائدہ مند ہوگی۔

اس میں دل کو تسکین دینے والی ٹھنڈک پائی جاتی ہے۔ جبکہ سیاہ اقسام قابض ہوتی ہے اس کا پانی نکال کر لگانے سے خارش اور خاص طور پر داد کو فائدہ ہوتا ہے چقندر کے پانی کو شہد کے ساتھ پیا جائے تو جگر میں پیدا ہونے والے امراض دور ہوجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چقندر کا پانی نہ صرف یہ کہ یرقان میں مفید ہے بلکہ صفرہ اور دیگر امراض کے لئے بھی مفید ہے۔ سیاہ چقندر میں قبض پیدا کرنے، ہاضمہ کو خراب کرنے کی استعداد سفید چقندر کی بنسبت زیادہ ہوتی ہے۔ چقندر کے پودے کی سب سے مفید چیز اس کے پتے ہیں۔ چقندر کے جوشاندہ سے سر دھونا بفاء کی بیماری کو دور کرتا ہے۔ چہرے پر پڑنے والے داغ، کیل، محاسوں کے لئے یہ مفید ہے۔ اس کی سر میں مالش کرنے سے بالوں کا گرنا بند ہوجاتا ہے۔ چقندر کے پانی کو شہد یا روغنِ بادام کیساتھ ملاکر نیم گرم کرکے کان میں ٹپکانے سے کان کے درد میں شفاء ملتی ہے۔ چقندر کے پتوں کا پانی نکال کر اس سے کلی کرنے یا اسے مسوڑھوں پر ملنے سے دانت کے درد سے نجات ملتی ہے۔ اس کو رائی اور سرکہ ڈال کر پکانے کے بعد کھایا جائے تو جوڑوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔

حالیہ تحقیق میں بتایا گیا کہ چقندر کی جڑوں کا جوس نکال کر اگر اس کو ناک میں ٹپکایا جائے تو سر درد اور دانت درد کو فوراً رفع کرتا ہے۔ اسے اگر سر کے اطراف لگایا جائے تو آنکھوں کی سوزش اور جلن میں مفید ہے۔ چقندر کے پانی کو روغن زیتون میں ملاکر جلے ہوئے مقام پر لگانا مفید ہے سفید چقندر کا پانی جگر کی بیماریوں میں اچھے اثرات رکھتا ہے۔ چقندر کے قتلوں کو پانی میں اُبال کر اس پانی کو ایک پیالی صبح ناشتہ سے ایک گھنٹہ قبل پینے سے قبض میں فائدہ ہوتا ہے۔ یورپ اور ایشیاء میں اکثر لوگ چقندر کے قتلوں کو اُبال کر کھانے کے ساتھ سلاد کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ پالک کے خاندان سے تعلق رکھنے کے پتے متعدد مقامات پر سبزی کے مانند پکائے جاتے ہیں اور یہ مفید اثرات رکھتے ہیں۔ اس میں بیماریوں سے لڑنے کی کافی صلاحیت موجود ہوتی ہے جیسے کہ دل کے امراض، کینسر وغیرہ۔ خصوصاً کولون کینسر کے خلاف لڑنے کی خوبی زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ کولیسٹرول کی سطح کو 30 /فیصد تک کم کرتا ہے۔ جس کے باعث دل کے امراض کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ گُردے کی پتھری سے بھی محفوظ رکھتا ہے، خون کا نظام بہتر بناتا ہے۔ اس میں وٹامن ''اے'' معقول مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چقندر میں بیٹا کیروٹین، کیلشیم، فولک ایسڈ، آئرن، پوٹاشیم، فاسفورس، میگنیشیم اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔ بحرکیف! چقندر جس قدر سُرخ ہوتا ہے اُتنا ہی مفید اور فائدہ بخش بھی ہوتا ہے۔

چقندر کے جوس کے دیگر صحتمندانہ فوائد

لندن یونیورسٹی کے محققین کے مطابق، روزانہ چقندر کے 500ml جوس کا استعمال قابلِ لحاظ طور پر بلڈ پریشر میں تخفیف کا باعث ہوسکتا ہے۔

پوٹاشیم نائٹریٹ میں اہم فائدہ بخش اجزاء پائے جاتے ہیں جو سبز، اور پتوں والی ترکاریوں میں بھی موجود ہوتے ہیں۔

محققین نے پتہ لگایا کہ صحت مند رضا کاروں میں چقندر کے جوس کے استعمال کے اندرون ایک گھنٹہ میں ہی بلڈ پریشر میں کمی واقع ہوگئی ہے۔

بارٹس اینڈ لندن اسکول آف میڈیسن اور پینسیولا میڈیکل اسکول کی جانب سے عمل میں لائے گئے جائزے میں کم خرچ کے طریقہ کے ذریعہ ہائپرٹینشن یعنی بلند فشار خون کے علاج کی تجویز دی گئی ہے۔

ابتدأعمل تکسید کو روکنے والے عوامل پر مشتمل وٹامنس سے بھری سبزی دار غذاؤں میں یہ خصوصیت پائی جاتی ہے کہ ان میں حفاظتی اثرات موجود ہوتے ہیں۔

جب چقندر کے جوس کے استعمال سے ایک گھنٹہ میں بلڈ پریشر میں تخفیف کے متعلق جانچ کی گئی تو اس میں یہ بات واضح ہوئی کہ چقندر کے جوس کے استعمال سے تین تا چار گھنٹے کے بعد ایک ڈگری کی کمی ہوئی ہے اور چوبیس گھنٹوں میں مسلسل کمی ہوتی گئی ہے۔ آن لائن جرنل ہائی پرٹینشن پر شائع ہونے والی ایک رپورٹ میں یہ بات کہی گئی۔

محققین نے یہ ظاہر کیا ہے کہ چقندر کے جوس میں پایا جانے والا نائٹریٹ زبان پر، نائٹریٹ کے اندر بیکٹیریا کے ذریعہ سے لعاب میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ اس نائریٹ پر مشتمل لعاب سے نگلنے کا عمل پیدا ہوتا ہے اور معدہ کے تیزابیت کے حامل ماحول میں یا تو یہ نائٹرک آکسائیڈ میں تبدیل ہوجاتا ہے یا نائٹریٹ کے طور پر دوران خون میں دوبارہ داخل ہوجاتا ہے۔ بلڈ پریشر میں تخفیف کا جو انتہائی وقت ہوتا ہے وہ ظاہر ہونے کے ساتھ مربوط ہوتا ہے اور دوران خون میں نائٹریٹ کی انتہائی سطح تک پہنچ جاتا ہے۔

رضا کاروں کے دوسرے گروپ میں چقندر کے جوس کے استعمال کے بعد یا استعمال کے تین گھنٹوں کے بعد بلڈ پریشر میں کسی بھی طرح کی کمی ریکارڈ نہیں کی گئی جن کے لعاب میں نگلنے کا عمل نہیں ہو پایا تھا۔

دنیا کی 25 /فیصد سے زیادہ نوجواں آبادی ہائی پرٹینشن میں مبتلاء ہے اور اس کے متعلق یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ اس تعداد میں سال 2025 تک 29 /فیصد کا اضافہ ہوسکتا ہے۔

اس ہائی پرٹینشن کا سبب تقریباً 50 /فیصد دائمی یعنی شریان قلب میں خون کی روانی میں رکاوٹ پیدا ہونے سے دل کے امراض اور تقریباً 75 /فیصد اسٹروکس ہے۔ جس کے نتیجہ میں قلب اور شریانوں سے متعلق امراض سے ہر سال کل 110,000 افراد فوت ہوجاتے ہیں۔

ریسرچر پروفیسر امریتا الوو الیانے کہا کہ ''ہماری تحقیق کے مطابق چقندر کے جوس کا پینا یا دیگر نائریٹ ملے ہوئے ترکاریوں کا استعمال قلب اور شریانوں سے متعلق نظام کو صحت مند و توانا بنائے رکھنے کا غالباً ایک آسان طریقہ ہوتا ہے، اور آج کی اس مصروف ترین زندگی میں بلڈ پریشر کے بڑھنے کے خلاف مدافعت کا ذریعہ بھی ہوتا ہے''۔

انہوں نے مزید کہا کہ ہمارے جسم کی بہتر نشوونما کے لئے ہمیں چاہیئے کہ وٹامنس سے بھرپور پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں جو ہماری بہتر صحت کیلئے معاون و مددگار ہوں، اور ان کے استعمال کا ہائی پرٹینشن پر فائدہ منداثر پڑے۔ ابتدائی تحقیق میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ پوٹاشیم معدنیات کا کلید ہوتا ہے۔

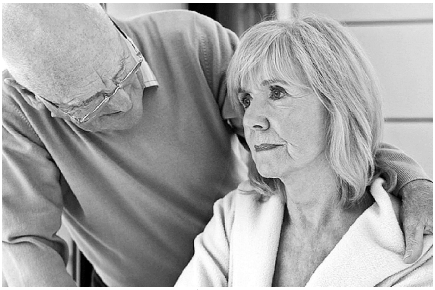
بعض سبزیاں بھی کینسر سے محفوظ رکھنے میں بہت مددیتی ہیں

متوازن غذا سبزیوں کے بغیر نامکمل ہے۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ کچھ سبزیاں کینسر سے محفوظ رکھنے میں کافی مدددیتی ہیں۔ یونیورسٹی آف الاباما کے سائنس دانوں کے مطابق بند گوبھی، پھول گوبھی اور مختلف اقسام کی پھلیوں میں موجود قدرتی اجزاء نہ صرف کینسر کی جان لیوا بیماری سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں بلکہ ان کے استعمال سے عمر بڑھنے کے ساتھ لاحق ہونے والے کئی امراض سے محفوظ بھی رہا جاسکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق یہ سبزیاں یادداشت کمزور کرنے والی دماغی بیماری الزائمر سے محفوظ رکھنے میں بھی مدددیتی ہیں۔

☆☆☆

ڈیمنشیاء : یادداشت کو متاثر کرنے والا تکلیف دہ مرض

درد کشا ادویات اور ورزش کے ذریعہ قابو پانا ممکن



ایک بڑے امریکی جائزے کی رپورٹ کے مطابق، آئی بیو پروفین کا طویل عرصہ تک استعمال مرض الزائمر کے فروغ پانے کے خطرے کے امکان میں کمی کرسکتا ہے۔ تقریباً 250,000 افراد پر عمل لائے گئے اس جائزے میں اس بات کا انکشاف کیا گیا ہے کہ زائد از پانچ سالوں کے عرصے تک پین کلرز کا استعمال الزائمر کے فروغ پانے کے خطرے میں کم از کم 40 فیصد تک کی کمی کرسکتا ہے۔ نیورولوجی میں عمل میں لائے گئے جائزے کی رپورٹ کے مطابق اسی طرح کے دیگر پین کلرز بھی الزائمر کے اثرات سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

ڈیمنشیاء کے ماہرین کا کہنا ہے کہ اس جائزے کے نتائج کافی دلچسپ ہیں، اور انہوں نے لوگوں کو ان کے الزائمر کے خطرے میں کمی کے لئے آئی بیو پروفین کے استعمال کا مشورہ دیا ہے۔ یہ پہلی مرتبہ نہیں ہے کہ نان اسٹیرائیڈل اینٹی انفلامیٹری ڈرگس (NSAIDs) جیسے کہ آئی بیو پروفین اور الزائمر کے مرض کے مابین ایک ربط پایا جاتا ہے، لیکن اس کے نتائج غیر اطمینان بخش ہیں۔ بوسٹن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن سے تعلق رکھنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ مختلف این ایس اے ڈی دواؤں کے اثرات بھی مختلف ہوتے ہیں۔ اس ضمن میں انہوں نے 55 سال کی عمر سے تعلق رکھنے والے تقریباً 49,300 افراد پر پانچ سالوں تک ایک جائزہ عمل میں لایا جن میں الزائمر کا مرض فروغ پایا تھا اور تقریباً 200,000 افراد میں یہ مرض قابو میں تھا۔ اس جائزے کے بعد انہوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ ایسے افراد جنہوں نے پانچ سالوں تک این ایس اے آئی ڈی دواؤں کا استعمال کیا، ان میں الزائمر کے فروغ پانے کے خطرے میں 24 فیصد تک کی کمی پائی گئی۔

آئی بیو پروفین، جس کی دریافت کو تقریباً پچاس سال ہوچکے ہیں، اسپرین اور پیراسیٹامول کے علاوہ یہ ایک ایسی تیسری دوا ہے جسے لوگ اس وقت بھی اپنے قریب رکھتے ہیں جب وہ بالکل ٹھیک ہوں۔ 1961ء میں ناٹنگھم برطانیہ کے تجرباتی لیباریٹری میں بوٹس کمپنی کے ایک فارماکولوجسٹ ڈاکٹر اسٹیوارٹ ایڈمز اور ان کے ساتھیوں نے اسے تیار کیا تھا اس کے بعد سے آئی بیو پروفین کو دواؤں کی صنعت میں ایک خاص مقام مل چکا ہے اور دنیا بھر میں اسے درد اور بخار دور کرنے والی اہم ترین دوا قرار دیا جاتا ہے۔ اس میں چونکہ سوزش ختم کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہوتی ہے، اس لئے اوسٹیو آرتھرائٹس اور ریوماٹوئڈ آرتھرائٹس (جوڑوں کے امراض) کے علاوہ زخمی ہونے والے کھلاڑیوں میں بھی یہ بہت مقبول ہے۔ پیراسیٹامول اور اسپرین کی طرح چونکہ آئی بیو پروفین بھی ڈاکٹری نسخوں کے بغیر خریدی جاسکتی ہے، اس لئے فارمیسی کے علاوہ دکانوں اور سپر مارکیٹس میں بھی دستیاب ہوتی ہے۔

آئی بیو پروفین کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ ایک مناسب مسکن، دافع درد اور دافع سوزش دوا ہے لیکن اس کے جو ضمنی اثرات ہیں، ان کے بارے میں لوگ زیادہ نہیں جانتے۔ ان ضمنی اثرات میں گردے سے لے کر مثانے تک پیشاب کے نظام کو پہنچنے والا نقصان اہم ترین ہے۔ 65 سال سے زائد عمر کے افراد اس کے مضر اثرات کو برداشت کرنے کے قابل نہیں ہوتے اور اس کے کثرت سے استعمال سے آنتوں میں خون کا رساؤ بھی شروع ہوسکتا ہے۔ آئی بیو پروفین کا تعلق بھی درد دور کرنے والی دواؤں NSAID's کے اس گروپ سے ہے جن کے کثرت سے استعمال سے صرف برطانیہ میں ہر سال دو ہزار افراد ہلاک ہوجاتے ہیں۔

پین منیجمنٹ کنسلٹنٹ ڈاکٹر کرس ویلز کا کہنا ہے کہ آئی بیو پروفین ایک مفید دوا ہے اور جو لوگ اسے استعمال کرتے ہیں ان میں سے ایک تہائی کو اس سے آرام آجاتا ہے اور ان کا درد تقریباً 50 فیصد کم ہوجاتا ہے تاہم وہ بھی اس کے سائیڈ ایفیکٹس پر تشویش میں مبتلا ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ آئی بیو پروفین کے بہت زیادہ استعمال کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہم نے معمولی قسم کے درد اور تکلیف کو برداشت کرنا چھوڑ دیا ہے اور ہم میں سے اکثر افراد جو ورزش کرکے اور وزن گھٹا کر درد سے نجات حاصل کرسکتے ہیں، وہ ان پین کلرز میں سہارا ڈھونڈتے ہیں۔ ڈاکٹرز بھی مریضوں سے جان چھڑانے کے لئے انہیں آئی بیو پروفین تجویز کردیتے ہیں۔

برطانیہ کی نیشنل ریوماٹوئڈ آرتھرائٹس کی چیف ایگزیکیٹو ایلز ابوسورتھ کے مطابق درد میں مبتلا اکثر لوگ اپنے ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں جہاں انہیں آئی بیو پروفین جیسی دوائیں تجویز کردی جاتی ہیں، جس سے انہیں کچھ حد تک آرام مل جاتا ہے لیکن جس چیز کی انہیں ضرورت ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ ایک کنسلٹنٹ ریومیٹولوجسٹ ان کا معائنہ کرکے کوئی مناسب دوائیں تجویز کرے۔ سوزش کم کرنے والی دواؤں کے استعمال سے ڈاکٹر کی جانب سے مرض کی تشخیص میں تاخیر ہوسکتی ہے۔ مریضوں کو اس قسم کی دوائیں لکھنے میں ڈاکٹر انہیں اس کے مضر اثرات کے بارے میں بھی کچھ نہیں بتاتے، جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ مریض طویل عرصے تک آئی بیو پروفین یا اس جیسی دوسری NSAID's دوائیں استعمال کرتے رہتے ہیں اور ایک دن اچانک آنتوں سے خون کا تیز رساؤ شروع ہوجاتا ہے اور اس قسم کے زخم اکثر مہلک بھی ثابت ہوتے ہیں۔

بہت سے کھلاڑی مثلاً طویل فاصلوں کی دوڑ میں شریک افراد یا تیز رفتار اسپورٹس جیسے اسکواش کے کھلاڑی بھی مقابلہ شروع ہونے سے پہلے یا بعد میں آئی بیو پروفین استعمال کرتے ہیں لیکن ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ یہ طریقہ دانشمندانہ نہیں ہے۔ لندن میں کھلاڑیوں کی تربیت کرنے والے پیٹر بینسٹر کا کہنا ہے کہ وہ ایسی دواؤں کے استعمال کی سفارش نہیں کرتے جو لوگ ٹریننگ سے پہلے یا مقابلے سے پہلے پین کلرز لیتے ہیں وہ اس طرح اپنے جسم کی اس صلاحیت پر پردہ ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں جو وہ ماحول کے ردعمل میں ظاہر کرنا چاہتے ہیں۔ آپ اگر سخت قسم کی ورزش کررہے ہیں تو آپ کو اس بات کے لئے تیار رہنا چاہئے کہ اس کے نتیجے میں کس قسم کا درد یا تکلیف محسوس ہوسکتی ہے۔ اسے چھپانے کی کوشش مفید نہیں ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ورزش کے بعد جو کھلاڑی پٹھوں میں دکھن کی شکایت کرتے ہیں، انہیں بھی وہ آئی بیو پروفین لینے کی ہدایت نہیں کرتے کیونکہ ریسرچ سے یہ ثابت ہوچکا ہے کہ دافع سوزش دواؤں سے درحقیقت پٹھوں کی تکلیف دور نہیں ہوتی بلکہ پٹھوں کی افزائش رک جاتی ہے۔

آئی بیو پروفین پر ریسرچ کا سلسلہ جاری ہے اور اس کے کچھ ممکنہ استعمالات بھی سامنے آئے ہیں۔ بعض طبی جائزوں میں دیکھا گیا ہے کہ اگر طویل عرصے تک آئی بیو پروفین کی کم تر خوراکیں استعمال کی جائیں تو ان سے نسیان کے مرض الزائمر سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے اور اس سال کے شروع کے ہارورڈ میڈیکل اسکول کے ریسرچرز نے اعلان کیا تھا کہ جو لوگ باقاعدگی سے آئی بیو پروفین کا استعمال کرتے ہیں ان میں پارکنسن ڈیزیز میں مبتلا ہونے کا امکان 38 فیصد کم ہوتا ہے۔ آئی بیو پروفین پر پوری دنیا میں اتھارٹی کا درجہ رکھنے والے پروفیسر کم رینس فورڈ کا خیال ہے کہ اگرچہ اس دوا کو بہت زیادہ استعمال کرنا دانشمندی نہیں ہے لیکن اس میں شبہ نہیں کہ آسانی سے دستیاب موثر اور محفوظ یہ دوا دنیا بھر کے لاکھوں کروڑوں افراد کو درد سے نجات دلا رہی ہے اور یہی وجہ ہے کہ یہ دوا مستقبل میں بھی درد کے لئے موثر ثابت ہوگی۔

پین کلرز یوں تو فوری آرام دیتی ہیں لیکن فوری آرام نہ تو دیرپا ثابت ہوتا ہے اور نہ ہی ضمنی اثرات سے مبرا ہے۔ اس لئے ان کا استعمال درست نہیں۔ ان ادویات میں تیزی سے اثر کرنے کی صلاحیت بڑھانے کے لئے چند ایسے کیمیائی فارمولے شامل ہوجاتے ہیں جو بعد ازاں تکلیف دور ہونے کے کسی دوسرے سنگین مسئلہ کا سبب بن سکتے ہیں۔ ماہرین طب وصحت کا کہنا ہے کہ پین کلرز ادویات کا استعمال صرف اسی صورت میں کرنا چاہیے جب درد ناقابل برداشت ہوجائے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ درد سے تڑپتے رہیں اور مزید درد بڑھنے کا انتظار کریں بلکہ آپ کو چاہیے کہ کسی معمولی درد مثلاً سر درد میں اگر کچھ دیر آرام کرنے سے شدت میں کمی آجائے تو پین کلر نہ لیے جائیں۔ آدھے سر کے درد یا دردِ شقیقہ کی علامات ظاہر ہوں تو معالج کی تجویز کردہ گولی فوراً کھالیں اس کے بڑھنے کا انتظار نہ کریں۔

مختلف ناموں سے بازار میں موجود پین کلرز ادویات ڈاکٹروں کے نزدیک عام حالات میں محفوظ ادویات ہیں۔ ان کے نارمل ڈوز سے آرام نہ ملے تو اپنے طور پر ان کی مقدار مت بڑھائیں کیونکہ آپ نہیں جانتے کہ ان کی درست مقدار کیا ہے، کتنے ملی گرام کی ہے اور یہ کس حد تک آپ کے جسم کے لئے فائدہ مند ہیں۔ یہ صرف ڈاکٹر جانتا ہے کہ ان کا کیمیائی فارمولا کس مقدار میں زود اثر رہے گا۔ اگر ان پین کلرز ادویات کی نارمل خوراک سے فائدہ نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں یہ سادہ سی ہدایات اور مشورہ تمام پین کلرز کے پتوں اور ڈبوں پر درج کی جاتی ہے۔ ممکن ہے کہ یہ گولیاں خون پتلا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہوں اور استعمال کرنے والے افراد کو اس کی خاصیت کی ضرورت ہی نہ ہو۔

پین کلرز ہوں یا اینٹی بائیوٹکس، ان کا استعمال ہاضمے کے نظام کی فعالیت وکارکردگی کو متاثر ضرور کرتا ہے۔ معدہ، پیٹ میں درد، قبض، ڈائریا وغیرہ کی یہ علامتیں ان ادویات کے زیادہ استعمال سے نمودار ہوتی ہیں۔ یعنی ایک درد دور کرنے کے لئے دوسری تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات عام یا معمولی پین کلرز ادویات جلدی بیماریوں کا سبب بھی بن سکتی ہیں۔ جلد پر باریک موٹے دانے نکل سکتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ خارش میں شدت ہوسکتی ہے۔ کچھ مریض ایسے ہوتے ہیں جو اپنی صحت اور جلد کے بارے میں معلومات حاصل رکھتے ہیں اور کسی زود حسی کی صورت میں ادویات کا استعمال روک کر عقلمندی کا ثبوت دیتے ہیں۔ ماضی میں کچھ ایسے واقعات بھی سامنے آئے ہیں جن میں ان پین کلرز کے استعمال سے مریضوں کی بینائی بھی متاثر ہوئی۔ تاہم آپ جب بھی کوئی نئی پین کلر دوا کا استعمال کرنا چاہیں تو ڈاکٹر کی رائے ضرور لیں۔ کیونکہ ذرا سی لاپرواہی بینائی کو متاثر کرسکتی ہے۔ اگر آپ کسی ایک درد کو بھگانے کے لئے جس پین کلر کا استعمال کررہے ہیں ہوسکتا ہے کہ یہ آپ کو مزید کسی اور درد میں مبتلا کردے۔ مشاہدے نے یہ ثابت کیا ہے کہ درد دور کرنے کیلئے استعمال کی جانے والی ادویات مزید بیماریوں کے لئے راہ ہموار کرسکتی ہے۔ یعنی اگر آپ تکلیف دور کرنے کے لئے کوئی پین کلر لے رہے ہیں اور سر یا کمر میں درد ہونے لگا ہے تو ایسے میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ اگر ایسی کسی دوا کے استعمال کے چند گھنٹوں میں سانس لینے میں دشواری محسوس ہو، سینے میں جکڑن کا احساس ہو اور بار بار دم گھٹنے جیسی حالت ہونے لگے تو آئندہ محتاط رہیں، خود علاجی کے طور پر یا زائد استعمال تو بہر حال خطرناک عمل ہے ہی لیکن بعض افراد یہ بھی نہیں جانتے کہ وہ جو دوا استعمال کررہے ہیں وہ ان کی بیماری کی علامات کیلئے موزوں ہے بھی یا نہیں۔

ایک طبی تحقیق کے مطابق، ایسے افراد جو ڈیمنشیا میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ باقاعدہ ایکسرسائز کے ذریعے اپنی سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں میں اضافہ کرسکتے ہیں۔

ماہرین کا یہ ماننا ہے کہ باقاعدہ ورزش دماغی صلاحیت میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ صحت مند اور چاک و چوبند رہنے کے لئے جیسے جسمانی ایکسرسائز کی جاتی ہے، ویسے ہی اگر ہم اپنی دماغی صلاحیت میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں تو اس کو بھی ایکسرسائز کروانے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ماہرین دماغ کو بھی مسلز ہی کی طرح سمجھتے ہیں، اور یہ بھی ایکسرسائز کے ذریعہ بنایا جاسکتا ہے۔

جو لوگ کمزور دماغ کے مالک ہوتے ہیں یعنی جنہیں بھولنے کی بیماری ہوتی ہے، تو بغیر ادویات کے محض تھوڑی سی توجہ سے ان مسائل پر قابو پاسکتے ہیں۔

طبی تحقیق کے مطابق انسان کے جسم کا جو حصہ کم استعمال ہوتا ہے اس کی صلاحیت بھی مسلسل کم ہوتی جاتی ہے۔ ہمارے تمام اعضاء دماغ سے ہی کنٹرول ہوتے ہیں، جسم کا جو عضو جتنا زیادہ استعمال ہوتا ہے اس کو کنٹرول کرنے والا دماغ کا وہ حصہ بھی اتنا ہی زیادہ فعال اور متحرک رہتا ہے یعنی جسمانی حرکات وسکنات دراصل دماغ کو استعمال کرنے کا ذریعہ ہیں۔

ماہرین کے مطابق جو لوگ سیدھے ہاتھ سے کام کرتے ہیں، تو ایسے میں سیدھے ہاتھ کو کنٹرول کرنے والا دماغ کا حصہ متحرک ہوتا ہے اور دماغ کا وہ حصہ جو الٹے ہاتھ کو کنٹرول کرتا ہے، وہ غیر متحرک رہتا ہے جس کے نتیجے میں بھولنے یا یادداشت کھونے جیسے مسائل جنم لیتے ہیں۔

ماہرین اس بات کی صلاح دیتے ہیں کہ جو لوگ سیدھے ہاتھ سے کام کرتے ہیں وہ الٹے ہاتھ کو بھی کام میں لائیں، اسی طرح الٹے ہاتھ والے سیدھے ہاتھ کو بروئے کار لائیں، کم استعمال ہونے والے ہاتھ سے، کنگھی، دانتوں کو برش کرنے، لکھنے اور ماؤس استعمال کرنے سے پورے دماغ میں خون کی گردش یکساں رہتی ہے۔

جسم کے جوڑی والے اعضاء مثلاً ہاتھ، پیر آنکھیں وغیرہ کو ایک ساتھ استعمال کرنے سے بھی دماغی ایکسرسائز ہوتی ہے، یعنی دائیں اور بائیں اعضاء کو کنٹرول کرنے والے دماغ کے حصے یکساں طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ انسانی دماغ 30 سال کی عمر سے متاثر ہونا شروع ہوجاتا ہے اور اگر اس کی بہتر نگہداشت کی جائے تو اس کے متاثر ہونے کی رفتار کم کی جاسکتی ہے۔ دماغ کے حوالے سے ایک تحقیق میں یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ نئی نئی چیزیں پڑھنے یا نئے کام کرنے سے دماغی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

علاوہ ازیں مختلف چیزیں یاد کرنے سے بھی دماغی ایکسرسائز ہوتی ہے، مثلاً نام، فون نمبرز، ڈکشنری کے الفاظ، مضامین، اشعار یاد کرنے یا پزل وغیرہ کے ذریعے دماغ کی ایکسرسائز کی جاسکتی ہے۔

ایک اور تحقیق کے مطابق جو لوگ اپنی انگلیوں کو مسلسل حرکت میں رکھتے ہیں ان کی دماغی صلاحیت دوسروں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ سر کے مساج کو بھی دماغی صلاحیت کے لئے بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

یوں تو واک کے ذریعے روزمرہ اپنے دماغ میں بہتری پیدا کی جاسکتی ہے لیکن حقیقی واک آؤٹ کرکے اس میں مزید بہتری پیدا کی جاسکتی ہے۔ ماہرین چند ایسی آسان ایکسرسائز کے بارے میں بتاتے ہیں جن کے ذریعہ ہم اپنے دماغ کو تیز اور بہتر کرسکتے ہیں اور بعض اوقات جو بھولنے کی بیماری ہوجاتی ہے اسے بھی کم کرسکتے ہیں۔

☆اپنے کم استعمال ہونے والے ہاتھ کو زیادہ استعمال کریں:

نوجوان افراد میں نئے نئے چیلنج سے نمٹنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے انہیں زیادہ دماغ بہتر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ اپنے دماغ کی بہتری کے لئے اپنے روزمرہ کے معمولات کے ذریعے بھی کام لے سکتے ہیں آپ اپنے اس ہاتھ کو زیادہ استعمال کریں جو کم استعمال ہوتا ہے اگر آپ سیدھے ہاتھ سے کام کرنے والے ہیں تو پھر آپ کوشش کریں کہ اپنے الٹے ہاتھ کو کنگھی کرنے، دانتوں پر برش کرنے یا دیگر ان کاموں کے لئے استعمال کریں جو وہ آسانی سے کر سکتا ہے۔ الٹے ہاتھ سے اپنا نام لکھنے کی کوشش کریں، اپنے ماؤس پیڈ کو کی بورڈ کے دوسری جانب رکھنے کے لئے ہاتھ کو استعمال کریں۔ یقیناً آپ کے ذہن میں یہ سوال آرہا ہے کہ ایسا کیوں کریں؟ انسانی دماغ تیس سال کی عمر سے متاثر ہونے لگتا ہے خاص طور پر خواتین میں پریگنینسی کے بعد دماغ متاثر ہوتا ہے۔ اپنے کم استعمال ہونے والے ہاتھ کو استعمال کرکے آپ اپنے دماغ کے اس حصہ کو حرکت میں لاتے ہیں جو کام نہ کرنے کی وجہ سے بیکار رہتا ہے اس حصہ میں بھی خون کی گردش رواں ہوجاتی ہے۔ اس کی وجہ سے دماغ کے ایک حصہ پر بھی وزن نہیں رہتا اور دماغی صورتحال بہتر ہوجاتی ہے۔ دماغ کے حوالے سے ہونے والے ایک جائزے سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ نئی چیزیں پڑھنے سے دماغ کی قابلیت میں اضافہ ہوتا ہے خاص طور پر جب ہاتھ اور آنکھ ایک ساتھ کوآرڈینیٹ کرتے ہیں تو یہ دماغی ایکسرسائز کے لئے بہتر ثابت ہوتا ہے۔

اپنے جسم کے سیدھے اور الٹے حصہ کو برابر استعمال کرنا ہر لحاظ سے ضروری ہے آپ اسپورٹس کے ساتھ بھی ایسا کرسکتے ہیں مثلاً ٹینس میں ریکٹ کو اپنے کم استعمال ہونے والے حصہ کی طرف سوئچ کریں اور کھیلیں۔

☆دماغ کے لئے ورک آؤٹ کریں:

آپ کو دماغ استعمال کرنا ہے یا اسے کھونا ہے۔ جس طرح آپ اپنے جسم کے لئے کام کرتے ہیں اسی طرح آپ کو اپنے دماغ کے لئے بھی کام کرنا ہوگا۔ دماغی ایکسرسائز کے ذریعہ آپ اپنے دماغ کو فٹ رکھ سکتے ہیں جیسے کہ کراس ورڈ پزلز، چیس، نام یاد رکھنے والا کھیل، شاپنگ لسٹ اور فون نمبرز کے ذریعہ آپ یہ ایکسرسائز کرسکتے ہیں آپ کوئی نظم بھی یاد کرسکتے ہیں، ہر روز کوئی ایک نظم یاد کریں اور دوسرے دن کسی کو سنائیں یہ بھی دماغ کی ایکسرسائز کہلائے گی۔ حساب کتاب کے لئے کیلکولیٹر کو ایک طرف رکھیں اور دماغ کو استعمال کریں جو چیزیں بھی آپ کے لئے نئی ہیں انہیں چیلنج سمجھ کر قبول کریں۔ دماغ کے لئے آپ جو ایکسرسائز بھی کریں اس بات کو یقینی بنالیں کہ روزانہ پریکٹس ضرور کریں اس سے دماغ میں بہتری آئے گی۔

☆دماغ کو بہتر کرنے کے لئے اپنی انگلیوں کو حرکت میں رکھیں:

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ ایشین بچے زیادہ سمجھدار ہوتے ہیں ممکن ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ اپنی انگلیوں کو ریگولر حرکت میں رکھتے ہیں۔ وہ چاپ اسٹکس سے کھاتے ہیں اور اسکول میں Abacus کے ذریعے کمپیوٹر کرتے ہیں۔ بعض جائزے سے تو یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ وہ روزانہ Abacus کا استعمال کرتے ہیں اور اپنی انگلیوں کو ہر وقت مصروف رکھتے ہیں جس سے براہ راست دماغ بھی بہتر اثر لیتا ہے۔

یہاں ایک ایسی ایکسرسائز کا تذکرہ کیا جارہا ہے جو آپ ہر وقت کرسکتے ہیں۔ انگلیوں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھیں اپنی درمیانی انگلی اور انڈکس کے مابین پین یا پنسل پکڑیں بیلنس ہونے تک اسے مڈل اور رنگ فنگر کے درمیان رول کرلیں اس کے بعد مڈل اور پنکی فنگر کے مابین رول کرلیں یہ ایکسرسائز دماغ کی صحت کے لئے ہر عمر کے لوگوں کے لئے بہتر ثابت ہوتی ہے۔ خاص طور پر چالیس، پچاس اور اس سے بڑی عمر کے لوگ اس سے بہت مستفید ہوسکتے ہیں یہ کس طرح کارآمد ہوتی ہے؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ دماغ کے نقشہ سے یہ بات پتہ چلتی ہے کہ آپ کے دماغ سے زیادہ قریب آپ کی انگلیاں ہی ہیں سوائے زبان اور ہونٹوں کے۔ اس لئے انگلیوں کی ایکسرسائز دماغ کے لئے زیادہ بہتر ثابت ہوتی ہے۔ جائزے سے یہ بات پتہ چلی ہے کہ فنگر ایکسرسائز آپ کے دماغ کی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہے۔ دماغ کے لئے تمام ضروری چیزیں مہیا کرتی ہے وہ ان تمام چیزوں کا خاتمہ بھی کرتی ہے جو دماغی صلاحیتوں کو منجمد کرتی ہے۔

☆مساج کے ذریعہ دماغ میں بہتری پیدا کریں:

دماغ کی بہتری کے لئے مساج بھی بہترین عمل ہے اپنے سر کے پیچھے دونوں ہاتھوں کو کراس کرکے رکھ لیں آپ کے دونوں انگوٹھے آپ کی گردن کے دونوں حصوں کو چھورہے ہوں۔ ایک کرسی پر بیٹھ جائیں اپنے سر کو پیچھے کی طرف جھکالیں اور اپنے انگوٹھوں اور انڈکس فنگر سے دباؤ بڑھاتے جائیں اپنی ناک کے ذریعہ گہرے گہرے سانس لیں اور منہ کے ذریعہ نکالیں اپنے پورے جسم کو ریلیکس کرلیں یہ ایکسرسائز تین سے پانچ منٹ تک کریں آپ کے خون کی گردش میں بہتری پیدا ہونے لگے گی اور گردن کے مسلز کو بھی آرام ملے گا جو عام طور پر دباؤ یا کسی بھی پریشانی کی وجہ سے متاثر ہوجاتے ہیں۔

☆طویل عرصے تک تعلیم کا جاری رکھنا بھی ڈیمنشیا سے محفوظ رکھنے میں معاون و مددگار:

ایک نئی تحقیق کے مطابق، ایسے افراد جو طویل عرصے تک تعلیم کو جاری رکھتے ہیں، وہ دماغ پر پڑنے والے ڈیمنشیا کے اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

یو۔کے اور فنلینڈ سے تعلق رکھنے والے ماہرین کی ایک ٹیم نے یہ دریافت کیا ہے کہ ایسے افراد جو طویل عرصے تک تعلیم کو جاری رکھا کرتے ہیں، ان میں ان لوگوں کی بہ نسبت دماغ پر پڑنے والے ڈیمنشیا کے مرض کی علامتوں کے ظاہر ہونے کا امکان زیادہ رہتا ہے جو کم تعلیم حاصل کرتے ہیں۔

ایسے افراد میں قبل از وقت موت کے واقع ہوجانے کا امکان بھی زیادہ رہتا ہے، لیکن ان کی زندگی میں آگے چل کر ڈیمنشیاء کے مرض کے خطرات بھی کم ظاہر ہوتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سائنس دان ہنوز اس بات کا پتہ لگانے کی کوشش میں لگے ہوئے ہیں کہ طویل عرصے تک تعلیم کے جاری رکھنے سے دماغ پر اس کے اثرات کیسے مرتب ہوتے ہیں۔ پچھلے کئی دہوں سے ڈیمنشیاء پر عمل میں لائے جانے والے جائزوں میں مسلسل اس بات کو ظاہر کیا جاچکا ہے، کہ ایسے افراد جو اپنا زیادہ تر وقت تعلیم میں صرف کیا کرتے ہیں، ان میں ڈیمنشیا کے فروغ پانے کے خطرہ کا امکان کم رہتا ہے۔ لیکن جائزوں میں اس بات کو ظاہر کیا گیا ہے کہ آیا طویل عمر تک تعلیم کے حاصل کرنے یا نہ کرنے کا اعلیٰ سماجی، معاشی معیارات اور صحت مندانہ طرز زندگی سے کیا ربط ہوسکتا ہے۔ محققین نے اس جائزے میں 872 / ایسے افراد کے دماغوں کی جانچ کی، جو ایجنگ سے متعلق تین بڑے جائزوں کا حصہ رہے ہیں۔ علاوہ ازیں انہوں نے اس بات کا بھی پتہ لگایا ہے کہ زیادہ تعلیم کا حاصل کرنا لوگوں کو ڈیمنشیاء سے متعلق دماغ میں ہونے والی تبدیلیوں میں بہتر طور پر اضافہ کرنے کے قابل بناتا ہے۔ پوسٹ مارٹم کی رپورٹس میں یہ ظاہر کیا گیا ہے کہ طویل عمر تک تعلیم جاری رکھنے اور نہ رکھنے والے افراد کے دماغوں میں Brain Pathology (جو کہ اس مرض کی علامتیں ہوتی ہیں)، کی یکساں سطح کو ظاہر کیا گیا ہے۔

لیکن ماہرین نے یہ دریافت کیا ہے کہ ایسے افراد جو طویل عمر تک تعلیم جاری رکھتے ہیں وہ ڈیمنشیا کے مرض کے اثرات سے بہتر طور پر نمٹنے کے قابل رہتے ہیں۔

اس جائزے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ تعلیم میں صرف کیا جانے والا ہر سال مرض ڈیمنشیا کے فروغ پانے کے خطرے کے امکان میں 11 / فیصد تک کی کمی کرتا ہے۔

کیمبریج یونیورسٹی کے ڈاکٹر Hannah Keage جو کہ اس جائزے کے معاون مصنف بھی ہیں، ان کا کہنا ہے کہ "ابتدائی جائزوں میں اس بات کا انکشاف کیا گیا تھا کہ زندگی میں آگے چل کر ڈیمنشیاء کی دوا کے درمیان زیادہ کسی ربط کو ظاہر نہیں کیا گیا ہے اور نہ ہی موت کے وقت دماغ میں ہونے والی تبدیلیوں کا پتہ لگایا گیا ہے۔

اس جائزے میں حصہ لینے والے ڈیمنشیا میں مبتلا جن افراد پر ایک ڈاٹا عمل میں لایا گیا اس سے یہ بات پتہ چلی کہ ایک شخص نے اپنے دماغ میں ہونے والے بے شمار پیتھالوجی کا اظہار کیا ہے، جبکہ دوسرے نے بہت کم پیتھالوجی کو ظاہر کیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہمارے جائزے میں اس بات کو بھی دریافت کیا گیا ہے کہ ابتدائی زندگی میں تعلیم کا حاصل کرنا لوگوں کو ڈیمنشیاء کی علامتوں کے ظاہر ہونے سے قبل دماغ میں ہونے والی بے شمار تبدیلیوں کا سامنا کرنے کے قابل بناتا ہے۔ ماہرین نے Eclips کولابریشن کے ڈاٹا کا استعمال کیا، جس کو یو کے اور فن لینڈ کی جانب سے عمل میں لائے جانے والے ایجنگ کے طویل جائزوں سے باہم کیا گیا۔

پروفیسر کارلو برینے جو کہ اس جائزے کے اہم اور نگران کار محقق ہیں، ان کا کہنا ہے کہ "تعلیم کو آبادی کی صحت اور عدل و انصاف کے لئے بہترین مانا گیا ہے"۔ علاوہ ازیں، یہ جائزہ ابتدائی زندگی کے عوامل میں سرمایہ کاری کیلئے پُرزور مدد مہیا کرتا ہے جو کہ معاشرے اور تمام لائف اسپین پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ صحت اور تعلیم کے مابین توجہ کی تجویز کی اہمیت کے متعلق پالیسی کے فیصلوں کے لئے یہ ایک بہت بڑا قابل عمل ہے۔

الزائمر سوسائٹی کی چیف ایگزیکیٹیو روتھ سدر لینڈ کا کہنا ہے کہ "یہ اب تک کے عمل میں لائے جانے والے جائزوں میں سب سے بڑا جائزہ ہے، جس میں اس بات کی توثیق کی گئی کی بہترین اور دلچسپ کتابوں کا پڑھنا یا پڑھتے رہنا بعد کی زندگی میں ڈیمنشیاء کی علامتوں سے لڑنے اور مقابلے کرنے میں آپ کے لئے انتہائی معاون و مددگار ثابت ہوتا ہے"۔

لیکن اس بارے میں مزید یہ جاننا ضروری ہے کہ آیا طویل عرصے تک تعلیم کا جاری رکھنا آپ کے لئے بہتر کیوں ثابت ہوسکتا ہے، اور ایسے افراد جو طویل عرصے تک تعلیم کو جاری رکھتے ہیں، ان کے دماغ میں ڈیمنشیاء سے متعلق کیا بہتر تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں۔ اس کا ایک اور مقصد یہ بھی ہوسکتا ہے کہ تعلیم یافتہ افراد اپنے دماغ پر پڑنے والی ڈیمنشیاء کی علامتوں سے نمٹنے کے طریقہ کار کو بہتر طور پر جانتے ہیں۔

انہوں نے مزید کہا کہ "ہمیں اس ضمن میں مزید جائزوں کو عمل میں لائے جانے کی ضرورت ہے، آیا یہ جاننے کے لئے کہ تعلیم کس طرح سے دماغ پر پڑنے والے ڈیمنشیاء کے اثرات سے محفوظ رکھنے میں معاون و مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔

الزائمر ریسرچ ٹرسٹ کے چیف ایگزیکیٹو ربیکا ووڈ کا کہنا ہے کہ "ڈیمنشیا کے دوران پروٹین دماغ میں فروغ پاتے رہتے ہیں اور نروکے اعصابی خلیے تباہ ہوتے رہتے ہیں۔ تاہم اس ریسرچ میں اس بات کی تجویز پیش کی گئی ہے کہ تعلیم دماغ پر پڑنے والے ڈیمنشیا کے اثرات کو روکنے میں مددگار ثابت نہیں ہوتی ہے لیکن دماغ پر پڑنے والے اثرات کو تخفیف کرنے میں بہتر ضرور ثابت ہوتی ہے۔

لیکن اس سے قبل عمل میں لائے جانے والے جائزوں میں بھی اس بات کو ظاہر کیا جاچکا ہے کہ طویل عرصے یک تعلیم کا جاری رکھنا مرض ڈیمنشیا سے محفوظ رکھنے میں معاون مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ ماہرین نے اس جائزے میں ایسے افراد کہ دماغوں کی جانچ کی جو ایجنگ سے متعلق تین بڑے جائزوں کا حصہ رہے ہیں علاوہ ازیں انہوں نے اس بات کا بھی پتہ لگایا ہے کہ طویل عمر تک تعلیم کا جاری رکھنے والے لوگوں کو ڈیمنشیا سے متعلق دماغ میں ہونے والی تبدیلیوں میں بہتر طور پر اضافے کے قابل بناتا ہے۔

پوسٹ مارٹیم کی رپورٹ میں یہ ظاہر کیا گیا ہے کہ طویل عمر تک جاری رکھنے والے افراد کے دماغوں میں برین پیتھالوجی جو کہ اس مرض کی علامتیں ہوتی ہیں کی یکساں سطح کو ظاہر کیا گیا ہے۔ لیکن ماہرین نے یہ دریافت کیا ہے کہ ایسے افراد جو طویل عمر تک تعلیم جاری رکھتے ہیں وہ ڈیمنشیا کے مرض کے اثرات سے بہتر پر نمٹنے کے قابل رہتے ہیں۔ اس جائزے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ تعلیم میں صرف کیا جانے والا ہر سال مرض ڈیمنشیا کے فروغ پانے کے خطرے کے امکان گیارہ فیصد تک کی کمی کرسکتا ہے۔ کیمبریج یونیورسٹی کے ڈاکٹر ہنا کیج جو کہ اس جائزہ کے اہم و نگران کار محقق ہیں ان کا کہنا ہے کہ ابتدائی جائزوں میں اس بات کا انکشاف کیا گیا ہے کہ زندگی میں آگے چل کر ڈیمنشیا کی دوا کے درمیان زیادہ کسی ربط کو ظاہر نہیں کیا گیا ہے اور نہ ہی موت کے وقع دماغ میں ہونے والی تبدیلیوں کا پتہ لگایا گیا ہے۔

اس جائزے میں حصہ لینے والے ڈیمنشیا میں مبتلا جن افراد پر ایک ڈاٹا عمل میں لایا گیا اس سے یہ بات پتہ چلی ہے کہ ایک ایک شخص نے اپنے دماغ ہونے والے بے شمار پیتھالوجی کا ذکر کیا ہے جبکہ دوسرے نے بہت کم پیتھالوجی کو ظاہر کیا ہے۔ انہوں نے مزید بتایا ہے کہ ہمارے ان جائزوں میں اس بات کو ظاہر کیا گیا ہے کہ ابتدائی زندگی میں تعلیم کا حاصل کرنا لوگوں کو ڈیمنشیا کی علامتوں سے محفوظ رہنے کے قابل بناتا ہے۔ لیکن ماہرین نے کہا کہ اس بارے میں یہ جاننا ضروری ہے کہ آیا طویل عرصے تک تعلیم کا جاری رکھنا آپ کے لئے بہتر کیوں ثابت ہوسکتا ہے پروفیسر کارلو برینے جو کہ اس جائزے کے اہم اور نگران کار محقق ہیں ان کا کہنا ہے کہ تعلیم کو آبادی کی صحت اور عدل اور انصاف کے لئے بہترین مانا گیا ہے۔ علاوہ ازیں یہ جائزہ ابتدائی زندگی کے عوامل میں سرمایہ کاری کے لئے پرزور مدد مہیا کرتا ہے جو کہ معاشرے اور تمام لائف اسپین پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ریسرچ میں یہ ظاہر کیا گیا ہے کہ

☆☆☆

گردن کی تکلیف سے نجات کیلئے ایورویدسے بہتر اور کچھ نہیں

ڈاکٹر ٹی ایل سرینواسا راؤ
بی اے ایم ایس (یو ایچ ایس)
سہاجا ایورویدک ہاسپٹل اینڈ ریسرچ سنٹر
مغل پورہ (والٹا ہوٹل تالاب کٹہ)
دیجئے نگر کالونی ملک پیٹ (موسیٰ رام باغ)
کوکٹ پلی نلا گنڈلا حیدرآباد ہمنکنڈہ جوگی پیٹ
cell:9160994455
9160994456

جسمانی یا ذہنی دباؤ کی وجہ سے اگر گردن کو سہارا دینے والے پٹھے اکڑ جائیں تو انہیں اِدھر اُدھر حرکت دینا دشوار ہوجاتا ہے۔ اکڑن عموماً گردن کے نچلے حصے میں محسوس ہوتی ہے اور اس دباؤ کی وجہ سے سر میں بھی درد ہوتا ہے۔ یہ درد گردن سے ہوتا ہوا سر تک پھیل جاتا ہے۔ سر کے اس درد کی خاص بات یہ ہوتی ہے کہ مریض کو ایسے لگتا ہے جیسے سر کے اوپر کوئی چیز دبائی جارہی ہے یا سر کے گرد کوئی چیز مضبوطی سے کس دی گئی ہے۔ تھکاوٹ، اسکرین پر چھوٹے الفاظ پڑھنے کی کوشش اور مختصر وقت میں کام نمٹانے کی ٹینشن، یہ ساری چیزیں ہمارے پٹھوں کو دباؤ میں لے آتی ہیں اور اس دباؤ سے گردن کے پٹھے متاثر ہوجاتے ہیں۔ گردن اور کاندھے میں درد کی ایک اور وجہ ایک انحطاط پذیر بیماری بھی ہے۔ جس میں عمر میں اضافے کے ساتھ گردن کے قریب ریڑھ کے مہروں میں خرابیاں پیدا ہوجاتی ہیں جسے Servical Spondylosis کہتے ہیں۔ گردن میں درد کے ساتھ اکثر و بیشتر سر درد اور گردن کے پٹھوں کے سخت ہوجانے کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔ غلط زاویے سے اور بہت دیر تک کمپیوٹر اسکرین کے سامنے بیٹھنے سے بھی یہ تکلیف لاحق ہوتی ہے۔ گردن درد کی ایک وجہ Repetitive Strain Injury بھی ہے۔ یہ خرابی عموماً اس وقت پیدا ہوتی ہے جب طویل عرصے تک مسلسل ہاتھوں، کلائیوں، بازوؤں اور کاندھوں کے پٹھوں کو بہت زیادہ استعمال کیا جائے اور ان پر دباؤ ڈالا جائے۔ اس خرابی کی علامتیں ظاہر ہونے میں مہینوں بلکہ سالوں لگ سکتے ہیں۔ ابتداء میں صرف معمولی درد جسم کے ان حصوں میں محسوس ہوگا لیکن جوں جوں یہ نقصان دہ عادت پختہ ہوتی جاتی ہے، RSI کی وجہ سے روزمرہ کے کام کاج بھی دشوار محسوس ہونے لگتے ہیں۔ کسی وقفے کے بغیر بہت زیادہ دیر تک ایک جگہ جم کر کام کرنے، ایسی کرسی یا نشست پر بیٹھنے سے جو آرام دہ نہ ہو یا ایسی میز پر کام کرنے سے جہاں کمپیوٹر اور دیگر آلات مناسب فاصلے پر نہ ہوں، RSI کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

صرف جدید ٹیکنالوجی ہی اس کا سبب نہیں ہے بلکہ وہ تمام افراد جو اپنے بعض مخصوص پٹھوں پر ضرورت سے زیادہ اور مسلسل بوجھ ڈالتے ہیں، اس میں مبتلاء ہوسکتے ہیں۔ ایسے کسی بھی درد کی صورت میں ہمارے کلینک پر ربط کریں۔ سائیڈ افیکٹ سے پاک قدرتی جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ ادویات کے ذریعہ گردن کے پٹھوں کو مستحکم کرنے کے ساتھ عضلات کو بھی تقویت پہنچائی جاتی ہے جس سے گردن کے درد کا مکمل صفایا یقینی ہے۔ ہر مرض کیلئے ایوروید ہی بہترین اور پائیدار طریقہ علاج ہے۔

ایئر لینڈر 10 سب سے بڑا اور انوکھا ہوائی جہاز

تین برس قبل ایوی ایشن کے ماہرین نے ”ایئر لینڈر 10 نامی ہوائی جہاز کی تیاری شروع کردی تھی، جواب تکمیل کے مراحل میں ہے۔ ایئر لینڈ 10 کے بارے میں کہا جارہا ہے کہ اس کا کچھ حصہ ہوائی جہاز ہے تو کچھ ہیلی کاپٹر۔ اسے اس وقت دنیا کا سب سے بڑا ہوائی جہاز قرار دیا جارہاہے۔ ابتداء میں ائیر لینڈر 10 کی تیاری امریکن افواج کے لیے ایک پروجیکٹ کا حصہ تھی، لیکن امریکا کی عسکری قیادت کو یہ منصوبہ سودمند نہیں لگا اور انہوں نے اسے ترک کرنے کا عندیہ دے دیا۔ تاہم ایوی ایشن کے ماہرین نے تجارتی اور تفریحی مقاصد کے لیے ایئر لینڈ کی تیاری جاری رکھنے کا فیصلہ کیا۔ 300فٹ (93 میٹر) طویل اس ہوائی جہاز کی ساخت عام ہوائی جہازوں سے مختلف ہے۔ یہ ایک بہت بڑے غبارے کی طرح ہے جس میں 1.3 ملین کیوبک فٹ ہیلیئم گیس جو 15 اولمپکس سائز کے سوئمنگ پول بھرنے کے لیے کافی ہے بھری ہوگی۔ اس کی پہلی تجرباتی پرواز گزشتہ برس اکتوبر میں کی گئی تھی اوراب اس میں نئے انجن اور پر لگادیئے گئے ہیں تا کہ اگلے ماہ اس کی باقاعدہ پرواز کا آغاز کیا جاسکے۔ ابھی اس کی حتمی تجرباتی پرواز کی تاریخ کا اعلان نہیں کیا گیا ہے، لیکن اس کے لیے 70 میل 112 کلومیٹر کا علاقہ مخصوص کیا گیا ہے۔ اگر اس کی یہ پرواز کامیابی سے ہمکنار ہوتی ہے تو اس طرح کے ہوائی جہاز کے پروٹوٹائپ کی باقاعدہ پروڈکشن شروع کردی جائے گی۔

گزشتہ برس کے دوران فضا میں تیرتے ہوئے جہاز کو چار فورک لفٹ ٹرکوں سے منسلک کیا گیا تھا۔ ہر ٹرک میں دوٹن سیمنٹ کے بلاک رکھے گئے تھے تا کہ ایئر لینڈر کو دور نکلنے سے روکا جاسکے اور یہ ہینگر ہی میں رہے تاہم اب یہ ہینگر سے نکلنے کیلئے تیار ہے۔ 80 ملین پاؤنڈ 1.1 ملین امریکی ڈالرز کی مالیت سے تیار کئے جانے والے اس انوکھے جہاز میں انجن اور پنکھ لگا دیئے گئے ہیں اور اس کی باقاعدہ پرواز کیلئے مشن ماڈیول تیار کرلیا گیا ہے۔ اس طرح کے ایک جہاز کی 2012 میں بھی تجرباتی پرواز کی گئی تھی لیکن اس میں انجن نہیں تھے جبکہ اگلے ماہ کئے جانے والے ٹیسٹ میں اس طرح کے ہوائی جہاز میں پہلی بار ہائبر انجن استعمال کیے جائیں گے۔ اس کی دیگر اسپیسی فکیشن میں بھی کئی تبدیلیاں کی گئی ہیں۔

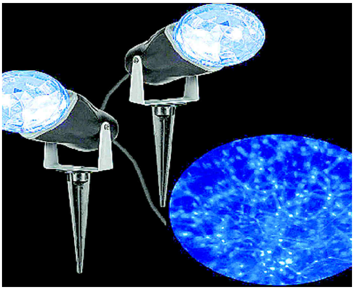
ایئر لینڈر 10 دنیا کا سب سے بڑا ہوائی جہاز قرار دیا جارہا ہے ۔ یہ ایئر بس A.380 سے بھی بڑا ہے۔ اس کے بہتر انداز سے اڑنے میں 40 سے 60 فیصد اس کے ایرو دائنا مک ڈیزائن کا دخل ہے، جبکہ اس کے انجن اوپر نیچے ہونے کے لیے 25 فیصد اضافی قوت فراہم کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایئر لینڈر فضا میں اڑنے کے ساتھ ساتھ کسی بھی سطح جیسے، برفانی سطح، صحرائی علاقہ یا عام خشکی پر ہوور کرافٹ کی طرح چل سکتا ہے ۔ کمال کی بات یہ ہے کہ ایئر لینڈر دو ہفتوں تک فضا میں پرواز کرسکتا ہے، اس کی حد رفتار 90 میل 144 کلو میٹر فی گھنٹہ، جبکہ یہ 10 ٹن وزن کے ساتھ 20000 (1600 میٹرز) بلندی تک پرواز کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ایئر لینڈر 10 فضائی سفر کا مستقبل ہے، کیونکہ یہ روایتی ہوائی جہازوں کے برعکس ماحول میں بہت کم آلودگی کا باعث بنے گا اور یہ دیگر ہوائی جہازوں کے مقابلے میں بہت کم آواز پیدا کرے گا جس کی وجہ سے اس کے گزرنے والے راستوں پر شور نہیں ہوگا اور زمین پر موجود لوگوں کو پریشانی نہیں ہوگی۔

ایئر لینڈر ہیلی کاپٹر کی طرح عمودی طور پر ٹیک آف اور لینڈ کرسکتا ہے ۔ اس لیے اسے لمبے چوڑے رن وے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس انوکھے ہوائی جہاز کو بنانے کا کام برطانوی کمپنی ”ہائبرائیڈ ایئر وہیکل“ نے انجام دیا ہے۔ اسی کمپنی نے ایئر لینڈر کی تیاری عسکری مقاصد کے لیے بنانے کا آغاز کیا تھا تاہم جب امریکی عسکری ماہرین نے اس پروجیکٹ میں عدم دلچسپی ظاہر کردی تو مذکورہ کمپنی نے اس پروجیکٹ کو شہری ہوابازی کے شعبے میں جاری رکھنے کا فیصلہ کیا۔ اس کے پہلے ماڈل میں 48 مسافروں کے بیٹھنے کی گنجائش رکھی گئی ہے۔ اسے مسافروں کی آمد ورفت اور کارگو کی ترسیل کے علاوہ کوسٹ گارڈ، فوجی مقاصد اور نگرانی کے کام کے لیے بھی استعمال کیا جاسکے گا ۔ کمپنی کے ماہرین ایئر لینڈرز کے ذریعے کاروباری افراد کیلئے ”سلیپر سروس“ چلانے کا ارادہ رکھتی ہے جس کے ذریعے راتوں رات ایک شہر سے دوسرے شہر جانا ممکن بنایا جاسکے گا۔

عام ہوائی جہازوں کے برعکس ائیر لینڈر میں کوئی اندرونی ڈھانچہ نہیں ہے ۔ یہ درحقیقت ایئروڈائنامک ساخت کا ایک غبارہ ہے جس میں ہیلیئم گیس بھری ہوتی ہے۔ اس کی تیاری میں کاربن فائبر کا استعمال کیا گیا ہے ۔ اس کی مجموعی لمبائی 302فٹ (93 میٹرز) ، چوڑائی 143فٹ (44 میٹرز) اور اونچائی 85فٹ (26 میٹرز ہے) اسے دنیا کا سب سے بڑا ہوائی جہاز قرار دے دیا گیا ہے جبکہ 1930ء میں بننے والا زیپلن ”ہیڈنبرگ“ Hindenburg جسامت میں ایئر لینڈر سے بڑا تھا۔

اس کی لمبائی 804فٹ تھی ۔ اس میں 7ملین کیوبک فٹ ہائیڈروجن گیس بھری جاتی تھی لیکن اس کی رفتار صرف 76 میل فی گھنٹہ تھی اور یہ صرف 650فٹ کی بلندی تک ہی پرواز کرسکتا تھا، اس میں ایئر لینڈرز کے مقابلے میں مسافروں کی گنجائش زیادہ یعنی 72 تھی۔ تاہم رفتار ، بلندی اور پائیداری کی وجہ سے ایئر لینڈر 10 کو بہت زیادہ بہتر سمجھا جارہا ہے، اسطرح کے ہوائی جہاز کو گوگل انٹرنیٹ کے فروغ کے لیے بھی استعمال کرنے کے منصوبے پر کام کررہا ہے جبکہ ایئر لینڈر میں جدید کمیونیکیشن ٹیکنالوجی موجود ہوگی۔

ایکس سیون ایکس مستقبل کی توانائی کا ذریعہ



جرمنی کے علاقے کرائس وائڈ کے ماکس پلانگ انسٹیٹیوٹ میں ریسرچرز نے ایک تجربے کا آغاز کیا ہے، جس کا مقصد مستقبل کی توانائی کی تیاری کرنا ہے ۔ ماہرین ابھی تھوڑی مقدار میں ہائیڈروجن کو اس تجرباتی مشین میں داخل کررہے ہیں، جو اسے اس حد تک گرم کرے گی کہ پلازما کی شکل اختیار کرجائے۔

یہ ایک طرح سے سورج کی سطح جیسی صورتحال ہوگی ۔ یہ تجربہ دراصل بین الاقوامی سطح پر کی جانے والی ان کوششوں کا حصہ ہے جس کا مقصد جوہری فیوژن کے ذریعے توانائی حاصل کرنا ہے ۔ نیوکلیئر فیوژن دراصل ایک ایسا عمل ہے جس میں بہت ہی زیادہ بلند درجہ حرارت پر ایٹم ایک دوسرے سے جڑتے ہیں اور بہت ہی زیادہ توانائی پیدا کرتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق توانائی کے لیے اس ٹیکنالوجی کا حصول شاید ابھی کئی دہائیاں دور ہے مگر جب یہ کامیابی حاصل ہوجائے گی، تو یہ نہ صرف رکازی ایندھن بلکہ روایتی جوہری ری ایکٹر کی بھی جگہ لے لی گی ۔ نیوکلیئر فیوژن میں ایٹمز کو توڑا جاتا ہے جس کے نتیجے میں بڑی مقدار میں توانائی کا اخراج ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے فرانس کے جنوبی حصے میں ایک انٹرنیشنل ریسرچ ری ایکٹر کی تعمیر کا کام پہلے ہی سے شروع ہوچکا ہے۔ اس ری ایکٹر میں ڈونٹ کی کی شکل کی ایک میشین میں طاقتور الیکٹرک کرنٹ کے ذریعے پلازما کو اس قدر ضروری وقت تک روکا جائے گا کہ فیوژن کا عمل شروع ہوسکے۔ اس ڈیوائس کو ”ٹوکاماک“ کا نام دیا گیا ہے جسے بنانے کا آئیڈیا 1950ء میں سوویت دور کے ماہر طبیعات نے پیش کیا تھا۔ ماہرین کے مطابق اس ڈیوائس کی تیاری تو بہت آسان ہے لیکن اسے آپریٹ کرنا بہت مشکل ہے۔

دوسری طرف جرمنی کے بندرگاہ ہی شہر کرائس وائڈ کے ماہرین ”ٹوکاماک“ کی حریف ٹیکنالوجی پر کام کررہے ہیں۔ جس کا آغاز 1950ء میں امریکی ماہر طبیعات لیمان اسٹیئر فر نے کیا تھا اور اسے اسٹیلیٹر یٹر Stellarator کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ بھی دراصل ڈونٹ کی ہی شکل کی ایک دیوائس ہے مگر اس میں پلازما کو قید رکھنے کیلئے انتہائی پیچیدہ طاقتور مقناطیسی کوائلز پر مبنی نظام استعمال کیا جاتا ہے۔ اس پروجیکٹ کے ماہرین کے مطابق یہ ڈیوائس پلازما کو ”ٹوکاماک“ کے مقابلے میں کہیں زیادہ دیر تک اپنی جگہ پر برقرار رکھنے کے قابل ہونی چاہئے۔ اس ڈیوائس کو ”ایکس سیون ایکس“ یا w7-X کا نام دیا گیا ہے اور اس کی تیاری پر 400 ملین یورو لاگت آئی ہے۔ ماہرین کے مطابق اس ڈیوائس میں لگے مائیکرو اوون جب ہائیڈروجن کو گرم کرکے اسے پلازما میں تبدیل کریں گے تو اس کا درجہ حرارت 100 ملین ڈگری سینٹی گریڈ تک پہنچ جائے گا۔ تاہم یہ بات اہم ہے کہ فی الحال اس ڈیوائس سے توانائی حاصل نہیں جاسکے گی بلکہ ابھی ان حالات کا جائزہ لیا جائے گا جو توانائی کے حصول کے وقت درپیش آسکتے ہیں۔

☆☆☆

سوئیم بوٹ تیراکی سکھانے کا جدید آلہ

اس وقت بازار میں کھیلوں کے لیے بہت سے ایسے جدید آلات عام ہوتے جارہے ہیں جن کے ذریعے کھلاڑیوں کو اپنی کارکردگی بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ گزشتہ دنوں ہم نے ایسی ہی ایک اسمارٹ فٹ بال کا ذکر کیا تھا جس کے اندر ایک برقی کوچ بھی موجود ہے۔ اس کے علاوہ گزشتہ چند برسوں میں فٹنس ٹریکرز اور کارکردگی بہتر بنانے میں معاون ثابت ہونے والی ایپلی کیشنز کا استعمال بھی عام ہوچکا ہے۔ کھیلوں کے شعبے میں ایک اہم میدان واٹر اسپورٹس کا بھی ہے، جس کے لیے بظاہر ابھی زیادہ جدید جدید آلات دیکھنے میں نہیں آئے ہیں۔ شاید اس کی اہم وجہ پانی میں برقی آلات کے شارٹ ہونے کا خطرہ ہے، تاہم اب ایسے بہت سے میوزک پلیئر بن چکے ہیں جو زیر آب بھی بخوبی کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ واٹر پروف گھڑیاں تو ایک طویل عرصے سے زیر استعمال ہیں۔ اب ایسی واٹر پروف اسمارٹ واچز بھی بننے لگی ہیں جو تیراکوں کے ’لیپ‘ کا حساب رکھتی ہیں۔ اس کے علاوہ زیر آب عکس بندی کیلئے واٹر پروف کیمروں کا استعمال بھی اب عام ہوگیا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اب واٹر اسپورٹس کے لیے بھی جدید ٹیکنالوجی سے لیس آلات بننے لگے ہیں، جن سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اب پانی کے کھیلوں کے کھلاڑی بھی دیگر کھلاڑیوں کی طرح اپنی کارکردگی کا جائزہ لے سکتے ہیں اور اسے بہتر بنا سکتے ہیں۔

ایسی ہی ایک ڈیوائس ”سوئیم بوٹ“ Swim bot بھی ہے ۔ سوئیم بوٹ عام اسمارٹ واچز کا کام انجام دینے کے ساتھ ساتھ کچھ منفرد کام بھی انجام دیتا ہے۔ مثال کے طور پر یہ تیراک کو بتا سکتا ہے کہ وہ سیدھ میں نہیں جارہا ہے، اس کے سانس لینے کی ٹائمنگ درست نہیں ہے ۔ یا اس کے ہاتھ چلانے کا انداز متوازن نہیں ہے۔

سوئیم بوٹ ڈیوائس کا مرکزی حصہ تیراک کی ٹوپی کے پچھلی طرف لگایا جاتا ہے، جس میں مختلف قسم کے سینسر (جیسے گیرواسکوپ اور ایکسلر ومیٹر وغیرہ) لگے ہوئے ہیں، یہ سینسرز ایک مائیکرو پروسیسر سے منسلک ہیں، جبکہ اس میں توانائی کے لیے 1000 ملی ایمپیئر کا لیتھیئم آئن بیٹری پیک نصب کیا گیا ہے، اس کے ساتھ ہی یہ بون کنڈکشن ٹیکنالوجی سے لیس ہیڈ فونز سے منسلک رہتا ہے۔

صارف سوئیم بوٹ کے ٹچ اسکرین انٹرفیس کے ذریعے ٹریننگ پروگرام مختلف کرکے اپنی ٹریننگ کا آغاز کرسکتا ہے۔ سوئیم بوٹ میں کئی ٹریننگ پروگرامز فیڈ کیے گئے ہیں ۔ یہ پروگرامز تیراک کو تیراکی کے دوران درست طریقے سے سانس لینے کا طریقہ سکھاتے ہیں، انہیں صحیح سمت میں تیرنے کا طریقہ بتاتے ہیں اور یہ بھی سکھاتے ہیں کہ تیراکی کے دوران کس طرح متوازن انداز سے ہاتھ چلائے جائیں۔ تیراک ایک بار تیرنا شروع کردیتا ہے تو سوئیم بوٹ کے سینسرز سیٹنگ کے اعتبار سے کام کرنا شروع کردیتے ہیں اور تیراک کی تمام حرکات اس کے سر کی عقبی طرف موجود سوئیم بوٹ میں محفوظ ہونا شروع ہوجاتی ہیں ۔ اس کے لئے کلائی پر کوئی بینڈ یا دوسرا پیرافرل درکار نہیں ہے۔ اگر سوئیم بوٹ یہ محسوس کرتا ہے کہ تیراک کا سر بہت اونچا ہے، وہ ایک سمت میں بہت زیادہ زور لگا رہا ہے یا اپنے ہاتھوں پر غیر ضروری دباؤ ڈال رہا ہے تو سوئیم بوٹ میں سے نکلنے والی آواز بون کنڈکشن ہیڈ فونز کے ذریعے تیراک کو صورت حال سے باخبر کردیتی ہے۔ تیراک بعد میں سوئیم بوٹ کو اسمارٹ فون کے ساتھ منسلک کرکے اسمارٹ فون کے اسکرین پر اپنی کارکردگی کا جائزہ لے سکتا ہے۔ سوئیم بوٹ کے ڈیزائنرز ابھی اس کا ڈیزائن اور بھی زیادہ بہتر بنانے کی کوشش کررہے ہیں اور بہت جلد سوئیم بوٹ کی تجارتی پیمانے پر پروڈکشن کا آغاز ہوجائے گا۔ صارفین کے لیے اس کی قیمت 249 امریکی ڈالرز رکھے جانے کا امکان ہے۔

☆☆☆

ضرورت رشتہ لڑکے

ضرورت رشتہ لڑکا گورنمنٹ جاب

عمر 35 قد "5'7" تعلیم BSc، RTC ملازم ذاتی مکان کیلئے انٹر گریجویٹ لڑکی سے رشتہ مطلوب ہے۔ کوئی لین دین نہیں ہے جلد سے جلد ربط کریں۔

9393528817

ضرورت رشتہ B.Tech لڑکا

اعلیٰ تعلیم یافتہ گھرانے کا عمر 25 سال قد "5'10"، B.Tech Engineer ہینڈسم 2 لاکھ ماہانہ Income کیلئے خوبصورت صوم وصلوٰۃ کی پابند لڑکی سے رشتہ مطلوب ہے۔

9397839836/8341030494

Matrimonial Well Settled Boy

Upper Middle Class Deendar Family invite Alliance for their son, very well mannered five times Namazi Boy Graduation Discontinue Age-29Y, Ht5'6" occupation: Auto Detailing Business. Own house Annual Income 10L+ Zero Demands Nikah as per Sunnah Seeking for religious, Namazi, Slim Beautiful bride from a respectable family only who are away from shirk & bidah height (5'2 - 5'4) Age: (21-26) very urgent (Agent Excuse).WhatsApp

Ph:9985577190

R-921

NRI بزنس مین MBA لڑکا

(بنجارہ ہلز کا رہنے والا) لڑکا عمر 44 سال قد '5-10' MBA ہینڈسم طلاق شدہ دبئی اور حیدرآباد میں ذاتی کمپنی کیلئے دیندار گریجویٹ 'Tall' خوبصورت جاذب نظر لڑکی عمر 37 سال سے رشتہ مطلوب ہے۔

W.A / Call: 96424 99059

Shah Farhad

BRIDE WANTED URGENT

Mehdipatnam, Andhra Sunni Muslim Boy 35Yrs., Ht: 5-6, B.Tech (Dis), Working in College, Seeking Girl Below 28 yrs, Ht: 5-5, Simple & Religious Mind. Ungently Send Bio-data & Photo.

Cont .9494341796

9000402215-7382543632

R-936

فوری ضرورت رشتہ لڑکا

سنی مسلم B.Pharmacy 27 سال قد "5'9" فیر کلر برسر روزگار لڑکے کیلئے اسی مناسبت سے اچھے خاندان کی خوبصورت فیر کلر پروفیشنل تعلیم یافتہ دیندار گھرانے کی لڑکی سے فوری رشتہ مطلوب ہے۔ حقیقی جلد سے جلد شادی کرنے والے حضرات ہی ربط فرمائیں۔ (نوٹ) بعد شادی کے لڑکی کو آسٹریلیا ساتھ لے جایا جائے گا جن کو اعتراض نہ ہو وہی حضرات ربط فرمائیں۔

9059732893/7396695300

R-2484

Urgent UK Boy

SMP invites alliance for thier son age 29yrs, ht:5'-10", Fair and handsome, Qulification B.E, Double Masters in UK, Skilled worker visa and own house. Looking for girl, the desired bride should be any Graduate/PG V.Fair, Slim, beautiful, ht: 5'-4" & above, age below 25yrs, from religious, decent family. Agents Excuse.

C/W: 6302480490.

Shah Ads

GRADUATE BOY

Sunni Muslim Boy Fair, 30Yrs., Ht:5-9 Graduate Working in Amazon. Looking for Very Fair Beautiful Girl Ht: Minimum 5-4, Minimum Graduate. No Other Demands.

88011 72045

VERY VERY URGENT US CITIZEN BOY

SMP invites alliance for their Son, 28 yrs., ht.5'-10", MBA, US Citizen, well settled, working. Seeking Girl age between 19-23 yrs., from BA/ B.Com/ B.Sc/ BE/ B.Tech/ MBBS/ MBA Professionals from respectable & well educated family background. B1/ B2/ H1/H2 visa holder Girl can also contact.

W/A: +1-347-992-1065

nasreensugar@gmail.com

aijazabc

ضرورت رشتہ کینیڈین سٹیزن لڑکا

حیدرآبادی سنی مسلم 29 سالہ کیمیکل انجینئر کینیڈین سٹیزن فیڈرل گورنمنٹ ملازم ہینڈسم نمازی پرہیزگار دیندار لڑکے کیلئے خوش اخلاق خوبصورت فیر کلر Graduate/ Post Graduate/ BDS/ Pharm-D/ B.Pharm قد کم ازکم "5'4" عمر 22 تا 25 سالہ مہذب اور دیندار گھرانے سے تعلق رکھنے والی لڑکی سے رشتہ مطلوب ہے۔ انشاء اللہ شادی جلد کی جائے گی (ایجنٹ حضرات زحمت نہ کریں) ربط کریں۔

Call & W/A: 7794094982

W/A: +1-647-570-1190

R-956

MS USA BOY

SMP Invites Alliance for their Son 27 Yrs, Ht. 5'-7", Fair Pursuing M.S Self Employed with F1 Visa, Looking for a Gulf born Girl, Green Card or Visa Holder, Any Graduate Ht. 5'-2" above V.Fair 18-23 Yrs from Decent Family.

Contact : 9618771112

Whatsapp : 9652531300

Jamsheed R-942

ارجنٹ رشتہ B.Tech(Businessman) لڑکا

دیندار گھرانے کا سنی مسلم 27 سالہ قد "5'-10" تعلیم B.Tech ماہانہ آمدنی 4 to 5Lakhs معیاری Businessman لڑکے کیلئے کوئی بھی Professional /Grad خوبصورت ہو تو Inter, Alim, Hafiz کو بھی دیکھیں گے۔ لڑکا Property Holder ہے۔

No Demands

Ph : 7416910260 (WA)

7032396001

Idea R-955

ارجنٹ رشتہ B.Tech/MS Dubai لڑکا

اعلیٰ تعلیم یافتہ گھرانے کا سنی مسلم 27 سالہ قد "5'-10" تعلیم B.Tech/MS ملازم Govt in Employee ماہانہ آمدنی 6,5Lakhs فیملی ویزا ہولڈر Well Settled لڑکے کیلئے اسی مناسبت سے Any Professional /Grad خوبصورت صوم وصلوٰۃ کی پابند دیندار لڑکی سے رشتہ مطلوب ہے۔ لڑکا آیا ہوا ہے۔ لڑکا کا Own Flat ہے۔

No Demands Most Urgent

Ph : 9381575066 (WA)

8019121492

Idea R-955

ارجنٹ رشتہ Makkah Shareef BE/MBA لڑکا

دیندار گھرانے کا سنی مسلم 28 سالہ قد "5'-10" تعلیم BE/MBA ملازم Makkah Shareef ماہانہ آمدنی ... فیملی ویزا ہولڈر Well Settled لڑکے کیلئے Inter Hafiz, Alim, Any Professional/Grad کو بھی ترجیح دی جائے گی۔ لڑکا Property Holder ہے۔

No Demands Most Urgent

Ph : 9652426036 (WA)

7386718463

Idea R-955

ادارہ پیامات

آئن لائن فری رشتے

نکاح دل سے۔ کوئی ایجنٹ نہیں۔ کوئی سٹیلمنٹ چارجس نہیں، رجسٹریشن فیس -/100 ٹائمنگ: 10am to 5pm ربط کریں: 6305313102

Shah Ads

رشتوں کا آمنے سامنے پروگرام

صبح 11 بجے تا 4 بجے شام رشتہ طئے ہونے پر کوئی فیس نہیں عقداولیٰ، عقد ثانی رشتوں کیلئے 13 اکتوبر بروز اتوار منعقد ہے والدین اپنے لڑکے لڑکیوں کے دو فوٹو بائیوڈاٹا کے ساتھ تشریف لائیے۔ ہر اتوار کو پروگرام ہوگا بے شمار رشتے موجود ہیں۔

الفا فنکشن ہال ٹولی چوکی سات گنبد روڈ حیدرآباد

9908849123,9966017176,9110779077

mediaplusgroup.in

GHAR SANSAR MARRIAGE BUREAU

گھر سنسار ادارہ پیامات

"ALHAMDULILLAH. SINCE 1993. HYDERABAD, SECUNDERABAD'S MOST TRUSTED MUSLIM MATRIMONY PROVIDES YOU WITH THOUSANDS OF VERIFIED DECENT EDUCATED, JOB HOLDERS AND BUSINESSMAN'S, FAMILY PROFILES. WE HAVE ENGINEERS, DOCTORS, M.S. PR HOLDERS, BUSINESSMEN'S, MBA, OTHER PROFESSIONAL FIELDS. SSC, INTER, GRADUATES, ALIM, & HAFIZ FROM HYDERABAD, TELANGANA, GULF AND WESTERN COUNTRIES. FOR URGENT, UNMARRIED, LATE AND REMARRIAGE PROFILES ALSO AVAILABLE."

گھر سنسار رشتوں کی دنیا میں مشہور و معروف جو آپ لوگوں کو 30 سالوں سے مطمئن بخش مکمل معیاری رشتے دیتا آرہا ہے۔ ہمارے یہاں پر SSC تا PG لڑکے اور لڑکیوں کے ارجنٹ رشتے موجود ہیں۔ عقد ثانی اور اقامہ ہولڈر

Online Service Available

MALAKPET: 9391159208

Pillar No.1421:9295853908

R-935

MILAN MARRIAGE BUREAU

ہمارے یہاں فریش اور ارجنٹ SSC سے لے کر PG اور MD رشتے موجود ہیں۔ آندھرا، تلنگانہ اور حیدرآباد، ممبئی، پونے، دہلی، کرناٹک کے رشتوں کیلئے ایک بار ضرور تشریف لائیے۔ Since 2009

Online Service available

Aqade Sani ke Rishte bhi Moujood hai

7207857484

Shah Ads

Free Matrimonial Group For Our Brothers & Sisters

MFA MUSLIM MATRIMONIAL GROUP

Dallas, Texas, Based Serving Muslims in India, USA, Canada, GCC, Strictly No Agents, No Mushada, Please

Join in Our WhatsApp Group

+1(469)918-4372

Only Whatsapp, No Calls Please

Https://mfaunited.org/

R-946

اسٹاف نرس کی مزید 272 جائیدادوں پر تقررات کو منظوری

حیدرآباد۔ 12 اکتوبر (منصف نیوز ڈیسک) ڈائرکٹر انشورنس میڈیکل سرویس میں اسٹاف نرس کی اضافی 272 جائیدادوں پر تقررات کیلئے تلنگانہ اسٹیٹ میڈیکل اینڈ ہیلت سرویس ریکروٹمنٹ بورڈ نے جمعہ کو تازہ اعلامیہ جاری کیا ہے۔ بورڈ نے گزشتہ ماہ 9 ستمبر میں اسٹاف نرس کی 2050 جائیدادوں پر تقررات کے لئے اعلامیہ جاری کیا تھا۔ اس طرح اسٹاف نرس کی تقرر طلب جائیدادوں کی تعداد بڑھ کر 2322 ہوگئی۔ اسٹاف نرس کی جائیدادوں کے لئے آن لائن درخواستوں کے ادخال کا عمل 28 ستمبر سے شروع ہو چکا ہے۔

ضرورت رشتہ لڑکی

رشتہ برائے B.Com لڑکی

سنی مسلم لڑکی کلر فیر عمر 36 قد "5'6" تعلیم B.Com کمپیوٹر نمازی، حجابی امور خانہ داری سے واقف Slim کیلئے تعلیم یافتہ Well Settled لڑکے سے رشتہ مطلوب ہے۔ جلد شادی کرنے والے ربط کریں۔

W/P:6281756690

R-944

ڈاکٹر لڑکی کیلئے رشتہ مطلوب ہے

عمر 24 سال خوش حال گھرانے کی ڈاکٹر لڑکی کیلئے دیندار ڈاکٹر لڑکے سے رشتہ مطلوب ہے۔

Whatsapp No: 9032377061

Fps Ads

M.A. B.Ed BRIDE

Sunni Muslim Ht.5.4, colour fair looking for groom good family well settled in India or abroad well educated family status and well businessman not more than age 32 to 39.

8919896641

+966537697812

MBA GIRL

SMP Seeks Alliance for their MBA Daughter, IT Professional age 27 yrs., Ht: 5-3, Colour V.Fair, Beautiful. Boy Should be a Professional Graduate or PG, Well Settled. Should be from a Decent Family Background. Send Details to:

8121103551

R-936

رشتہ B.Com لڑکی کیلئے

سنی مسلم لڑکی عمر 27 سال، قد 6-5، تعلیم B.Com، کلر فیر، صوم وصلوٰۃ کی پابند کیلئے برسر روزگار فیملی کے لڑکے سے رشتہ مطلوب ہے۔ شادی جلد اور معیاری کی جائے گی۔ W.App:

8555880909-8125926786

ضرورت رشتہ MBA لڑکی

سنی مسلم حنفی دیندار حجابی امور خانہ داری سے واقف عمر 23 سال، قد 6-5، فیر کلر، تعلیم MBA لڑکی کیلئے اسی مناسبت سے بزنس مین / Well Settled مہذب گھرانے کے لڑکے سے رشتہ مطلوب ہے۔

9985909192-7989483853

R-2485

ضرورت رشتہ لڑکی

سنی مسلم عمر 24 سال قد "5'-5" فیر کلر تعلیم Masters from Health Care USA اور B.Sc سے حیدرآباد سے فارغ صوم وصلوٰۃ کی پابند معزز گھرانے کی لڑکی کیلئے اندرون یا بیرون ملک برسر روزگار لڑکے سے رشتہ مطلوب ہے۔ نوٹ: لڑکی فی الحال انڈیا میں ہے۔

8522864601,C/W:+1(216)3131972

Shah Ads

URGENT MBA GIRL

SMP Invite Alliance for Daughter, 31 Yrs, 5-1, MBA, Hijabi. Looking for Educated & Settled Graduate/PG Boy Working in Hyd, Age 31-35, Decent Religious Family. Simple Nikah, 1st Marriage only. Dargah Fateha Plz Excuse.

Cont./W: 9121880713

ضرورت رشتہ MBBS لڑکی

سنی مسلم صوم وصلوٰۃ کی پابند 23 سالہ MBBS Fair کلر لڑکی جو MD کیلئے پریپریشن کررہی ہیں اسی مناسبت سے MBBS,MD ڈاکٹر لڑکے سے رشتہ مطلوب ہے۔ ایجنٹ حضرات زحمت نہ کریں صرف ڈاکٹر حضرات ہی ربط پیدا کریں فون 6AM to 9Pm

Call/W/Ap:9246501634

(SOHAIB ADvt's)

رشتہ B.Ed, MBA لڑکی

معزز خاندان کی سنی مسلم تعلیم یافتہ لڑکی، عمر 30 سال، قد 5 فٹ کلر فیر، تعلیم بی کام، بی ایڈ (ایم بی اے) کیلئے اسی مناسبت سے معزز خاندان اور تعلیم یافتہ لڑکے سے رشتہ مطلوب ہے۔ خواہش مند درج ذیل نمبر پر رابطہ فرمائیں۔

cont: 9963 756 624

(Shams Ads.)

Matrimonial Doctor Girl

S M Parent seeks for their MBBS GIRL, 5.6, 23yrs, USMLE aspirant suitably with well settled PG/IIT Engg or Doctor(USA, UK/PR) boy of practicing islamic family preferably below age 28.

WhatsApp No

7207885282

Matrimonial Doctor Girl

SM parents invite alliance for their daughter age 21 years 5'3" MBBS (final year) fair and good looking. Looking for MBBS/MD BE/MS groom Employed in India or Abroad.

Ph : 8121946752

Jamsheed R-949

ارجنٹ رشتہ V.Beautiful CA(Dubai) لڑکی

اعلیٰ تعلیم یافتہ گھرانے کی سنی مسلم 21 سالہ قد "5'5" تعلیم CA کلر V.V.Fair Slim ویری شارپ فیچرس خوبصورت صوم صلوٰۃ کی پابند دیندار ملنسار لڑکی کیلئے Any Engg/MBA/ IPG/ GRad اندرون یا بیرون ملک ملازم Well Settled لڑکے سے رشتہ مطلوب ہے۔ شادی جلد اور معیاری کی جائے گی۔ Most Urgent

9381565044/7416810636

R-955 Idea

ضرورت رشتہ V.Beautiful MSc Nutrition (Saudi Born) لڑکی

اعلیٰ تعلیم یافتہ گھرانے کی سنی مسلم 21 سالہ قد "5'5" تعلیم MSc Nutrition کلر V.V.Fair ویری شارپ فیچرس صوم وصلوٰۃ کی پابند دیندار لڑکی کیلئے Any MS/ Engg/ MBA/ MCA/ IGrad اندرون یا بیرون ملک ملازم Well Settled لڑکے سے رشتہ مطلوب ہے۔ (Most Urgent)

9160504393/7416810618

R-955 Idea

متفرق اشتہارات

S.A.M Educational Academy

We Provide Home Tuitions for all Classes with Exp. Teachers. Learn Spoken Telugu & Coaching for all Competitive Exams online/ Offline. WA:6302463240

Hyderabad Aviation

Study Circle. Career Based Guidance to Become A Pilot to Fly Domestic & International Cariers. Cont: 9848022364

R-2486

LIMRA CATERERS

LIMRA کیٹررس: تجربہ کار بڑے باورچیوں کی نگرانی میں شاندار انتظام کوالٹی & کوانٹٹی ہر تقریب کیلئے 300 روپے 10 ایٹم 350، 12 ایٹم 400 میں 16، 450 میں 18 ایٹم محمد طاہر

9849439514-9908682006

(SOHAIB ADvt's)

دعوت و روزآنہ گھر کیلئے نمبر 1 چاول

پرانا کرنول -/Rs:54,58، باسمتی نمبر 1 Rs:100 G.Drop Tin Rs:1540/. شکر -/Rs:40/120

Chaaush Rice Bazar(Free Home delivery)

Santosh Ngr Water Tnk. 9885128085

Fps Ads

WORK FROM HOME

Job Work from Home with Commission Basis, Male / Female, No age limit, No Qualification Req. 9491017106

Yousuf Ads R-949

D & D Construction

We undertaken all types of construction House, Apartments and Industrial Shed very reasonable rates.7978509880 Off:04031633690

Public Ads R-944

Noor Welding Work

GATES, GRILL, SHADES, SLIDING DOOR, WINDOWS, PARTITION, PVC, UPVC, All Wedding Work, HOMESERVICE

Ph : 6305786253

R-948

اماجان انٹیریرس رکنسٹرکشن

کارپینٹر ورک، وال پینٹنگ، صوفہ ورک، لکڑی کی پالش، ڈیکو پینٹ POP سال سیلنگ Water Proffing اس کے علاوہ گھر کے تمام کام کیلئے ربط کریں۔

99493460297

R-956

PUBLIC NOTICE

The public at large is being informed that our client Smt. Shameem Banu W/O. MR. Ashfaque Ansari is about to purchase an open plot from Smt. Syeda Atiya Tayyaba W/o. Aijaz Mohiuddin Waseem, bearing No. 2/P (South Part), IN SY.NO. 27/ ౭, SITUATED AT NEKNAMPUR VILLAGE, UNDER MANIKONDA MUNICIPALITY, GANDIPET, RR DIST. T.G. Sale deed No 10813/2021, SRO Gandipet. Size 148 Sq. Yds. If any Bank, Individual company or individual has any interest lien of any other claim including ancestral claim please come to our office with relevant documents or WhatsApp us or phone us within one week. If nobody approaches us within a weeks time then our client will go ahead with the registration of the same as a Bonafede purchaser, and no claims will be entertained in the future. SYED NAZIM, S. MUSAB R. HASHMI, ADVOCATES.

Phone: 9985078786, 7995899998,8142421324

12-7-762/1, GF Third Shutter, Masjid Lane, Opp. Post Office, Ghansibazar, Opp Gate No 6, High Court of Telangana, Hyderabad, 500066, T.G.

R-952

عقد ثانی رشتے

ضرورت رشتہ عقد ثانی شخص کیلئے

سنی مسلم عقد ثانی شخص عمر 45 سال ذاتی کاروبار کیلئے اسی مناسبت سے بیوہ، خلع شدہ یا بانج پن خاتون جن کے بچے نہ ہو وہی خاتون سے رشتہ مطلوب ہے۔ 7382057634

R-937

ارجنٹ رشتہ عقد ثانی

سنی مسلم شخص عمر 60 سال قد 10-5 کنٹراکٹر بودھن نظام آباد ذاتی مکان اور Shops بیوی کا انتقال ہو چکا ہے کیلئے دیندار شریف گھرانے کی خوش اخلاق سلیقہ مند 30 تا 45 سالہ (کوئی ذمہ داری نہ ہو) خاتون سے رشتہ مطلوب ہے۔ نوٹ: خاتون کو (بودھن) Bodhan میں رہنا ہوگا۔

9848397786-9642730485

V.V ارجنٹ رشتہ عقد ثانی لڑکی

سنی مسلم لڑکی عمر 31 سالہ قد "5'5"، V.V فیر کلر خوبصورت صوم صلوٰۃ کی پابند تعلیم SSC لڑکی کا خلع لیا گیا ہے 3 مہینہ میں عقد ثانی لڑکا کا عمر 37 تا 32 تک اور تعلیم انٹر بزنس مین اور ذاتی مکان ہولڈر کے سے رشتہ مطلوب ہے۔ ربط فرمائیں۔

Call No: 7416343587

R-947

بس روک کر آدھار چیک کرنے پر مسافرین کی برہمی

حیدرآباد۔ 12 اکتوبر (یو این آئی) بس روک کر خواتین کے آدھار کارڈ چیک کرنے پر مسافرین نے کنڈکٹر پر برہمی کا اظہار کیا۔ تلنگانہ میں آر ٹی سی بسوں میں مفت سفر کی سہولت سے فائدہ اٹھانے کیلئے آدھار کارڈس دکھانا خواتین کیلئے لازمی قرار دیا گیا ہے۔ اسی کے حصہ کے طور پر گزشتہ روز نلگنڈہ ضلع کے چنا تھملا گورم گاؤں میں بس کو روک کر آدھار کارڈس کی جانچ کی جارہی تھی جس پر بس میں سوار دیگر مسافرین نے اعتراض کیا کیونکہ بس کو روکنے پر سوال اٹھانے پر برہمی ظاہر کی گئی تھی۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں آپ کی مفت بس نہیں چاہیے۔ جب مسافروں نے کہا کہ ہم یہ معاملہ آر ٹی سی کے مینیجنگ ڈائرکٹر وی سی سجنار کے علم میں لائیں گے، تو حکام نے اپنا رویہ بدل دیا۔

ضرورت ہے

استاذ کی ضرورت ہے

شہر کے دینی مدرسہ کیلئے مجود تصحیح شدہ مقامی جو ہاسٹل میں رہکر کام کریں ضرورت ہے۔

9642155743

R-934

ڈرائیور کی ضرورت ہے

Automatic Cars چلانے کیلئے تجربہ کار عمر 50 سال سے زائد ڈرائیور کی ضرورت ہے۔ شاہین نگر کے اطراف واکناف رہنے والوں کو ترجیح دی جائے گی۔ رابطہ: صبح 9 تا شام 6 بجے۔

9849090159

Metro

فوری ضرورت ہے

مدرسہ کیلئے محنتی ایماندار سفیر اور مٹی فنڈ جمع کرنے کیلئے معمر حضرات کی فوری ضرورت ہے۔

97005282518-7036059406

Metro

ضرورت ہے میڈیکل شاپ میں

میڈیکل شاپ میں کام کیلئے تجربہ کار Experiance 5 to 10 Years ہو Timing 2PM to 2PM (Night) Salary 20,000/- Al Madina Medical Store Mehdipatnam، 9346387284/9398637610

R-2489

ضرورت ہے

پکوان میں ماہر خاتون کی ضرورت ہے۔ کرماگوڑہ سعید آباد نزد M.N.Function hall ربط کریں۔

9160452838-9912914451

Shah Ads

Urgently Required

Experienced Cashier Cum Accountant/ Accountant and Sales Boy for Sona Ladies and Girls Wear Abids.

Ph:8247408323-9989491586

R-949

خادمہ کی ضرورت ہے

معین باغ میں گھر کے تمام کام کے لئے خادمہ کی ضرورت ہے۔

Ph : 9392767828

Yousuf Ads R-2491

ضرورت سیلسمین

الحبیب ٹکسٹائل مصری گنج کیلئے محنتی و تجربہ کار سیلسمین کی ارجنٹ ضرورت ہے۔ قریب رہنے والوں کو ترجیح دی جائے گی۔ نوٹ: پگڑی بنانے والے ایک کاریگر کی بھی ضرورت ہے۔

Ph:9849251910

فوری ضرورت ہے

حیدرآبادی لذیذ پکوان اور اوپر کے کام کاج کیلئے خادمہ کی ضرورت ہے۔ TATA ACE (2) چلانے کیلئے ڈرائیور (3) گرافک ڈیزائنر (4) سائن بورڈ ورکرس کی فوری ضرورت ہے۔ ربط کریں۔

لکڑی کا پل: 9246548764

R-2487

WANTED DENTAL DOCTOR, NURSES, RECEPTIONIST

Qualified Nurses, Lady Dental Doctor & Receptionist with Computer Knowledge of 3 to 4 Yrs of Experiece Required for a Multi Speciliaty Hospital at Chandrayangutta. Contact.

W.App CV:9849251570

Metro

WANTED

Baby Sitter/ Househelp Required For a 2n half year old. Pls Contact:

7842815738

URGENT WANTED

ٹولی چوکی علاقہ میں واچمین کی فوری ضرورت ہے۔ ربط کریں

8919128445

WANTED

Experienced Manager / Munchi for Banquet Hall At Tolichowki. Contact:

9347134944

Wanted

Seeking qualified A/C Technicians & Helpers to work full-time.

9246597313

9642541893

فوری ضرورت

وی آئی پی انٹرنیشنل اسکول ٹولی چوکی چندرائن گٹہ اور سعد آباد برانچس کے لئے تجربہ کار ٹرانسپورٹ سوپروائزر، ڈرائیورز، اور دن اور رات کے لئے واچمین کی فوری ضرورت ہے۔ رابطہ کرے۔

9246393131/9160471488

(MS.Com)

WANTED WATCHMAN

Required Watchman for apartment @ shastripuram colony.

میاں بیوی قابل ترجیح

Cont:7674978308

(MS.Com)

ٹراویل ایجنسی کے لیے تجربہ کار Educated لیڈی خاتون کی ضرورت ہے Qualification B.com ہو کم ازکم

ایماندار لیڈی خاتون جن کو ٹراویلس ایجنسی کا تجربہ ہو Calling or Talking ki Knoweledge ہو

آفس ٹائمنگ Time 12 clock to Evening 8 clock. Address Old City.

Contact:9063757118

(SOHAIB ADvt's)

کرایہ/رہن/لیز

HOTEL FOR RENT

چالو حالت میں ہوٹل معہ فرنیچر کے ساتھ روزانہ کرایہ پر حاصل کریں بمقام شاہین نگر، وینکٹا پور

Shaheen nagar venkatapur 9398953548

R-933 Pista ads

FLAT FOR RENT

2BHK Flat at Lakdikapul available For Rent Contact:

8374207408-9985990512

مکان رہن پر

کتہ پیٹ شاہین نگر میں 100 گز RCC، 3 روم ہال کچن باتھ روم 7 Lakh رہن پر دیا جاتا ہے۔ Possition

9100880198، With out Possition

مکان کرایہ پر حاصل کریں

چندولال بارہ دری میں فرسٹ فلور پر 2BHK تمام سہولیات سے آراستہ کرایہ پر حاصل کریں

8801857625

Pista ads

FLAT FOR RENT

2BHK Flat & Drawing Room on 3rd Floor at Azampura Opp. Firdose Hotel 9948640607

Taj Ads R-939

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

1st Floor 3300 Sq. Feet with Ground Floor Shop 400 Sqft. Suitable for Bank, Hospitals, Diagnostic Centre, Showroom, Colleges etc. At Bahadurpura, Tadbun, Near Bismillah Hotels.

9951114286

9848390494

COMMERCIAL SPACE PRIME LOCATION FOR LEASE

2000 Sqft first floor complete & 2000 Sqft second floor complete Road facing elevation, Suitable for diagnostic labs, Banquet Hall, corporate office, call center, branded showrooms Main Road, Opp. Omer hotel, Chandrayangutta.

Cont. 8143330427, 8686614148

ZEESHAN ADVT.

HOUSES FOR RENT

1) First Floor 3BHK, Mumtaz Bagh, Patel Nagar Near S.G Functional Hall, Bandlaguda, (2) Ground Floor 2BHK, Asbestos Mohammad Nagar, Bandlaguda Contact No.

9703249242-7569918362

تعاون کی اپیل

تعمیر مسجد کیلئے تعاون کی اپیل

مسجد فردوس جہانگیر نگر، ایل بی نگر کیلئے تعمیری اشیاء سمنٹ، ریتی دروازے کھڑکی کلرنگ، الیکٹرک کے ذریعہ تعاون فرمائیں۔

رابطہ: GPay:8121481616,9391028287

A/C.No.110167276375,IFSC:CNRB0001825

R-929

یتیم بچوں کیلئے راشن کی ارجنٹ ضرورت ہے

جامعہ عبداللہ بن مسعود ترور حیات نگر کے غریب یتیم بچوں کے واسطے راشن کی ارجنٹ ضرورت ہے۔ اہل خیر اپنے اور اپنے مرحومین کی جانب سے زکوٰۃ صدقات اور کفالت کے ذریعہ تعاون فرما کر ثواب دارین حاصل فرمائیں۔

G.Pay:9440483881

R-949

مساجد میں بورویل کی ارجنٹ اپیل

حیدرآباد سے صرف 100 کیلو میٹر ایک نہایت پسماندہ علاقہ سدی پیٹ ضلع مسجد میں بورویل کی سخت ضرورت ہے۔ اہل خیر حضرات رابطہ فرمائیں جنت الفردوس میں مقام بنائیں۔

9833321624/9000467924

R-949

یتیم خانہ دارالقرآن کے واسطے راشن کی اپیل

دارالقرآن کا جگوڑ یتیم خانہ کے غریب یتیم بیسر بچوں کے واسطے چاول دال تیل دیگر تمام راشن کی سخت ضرورت ہے۔ تشریف لاکر معائنہ فرمائیں اور زیادہ سے زیادہ تعاون فرمائیں جزاک اللہ خیراً ثم آمین

9502024312/9550291624

R-949

اپیل تعاون برائے خریدی زمین مسجد

الحمدللہ عبداللہ نگر بنڈلہ گوڑہ میں 264 گز زمین خریدی گئی ہے۔ بیعانہ ہو چکا ہے۔ ملاقی 14,50,000 ادا شدنی ہے۔ اہل خیر حضرات اپنی طرف سے یا مرحومین کی طرف سے ایک یا 2 گز زمین کی قیمت 7200 ادا فرما کر ثواب دارین حاصل کریں۔

7013819862

Shah Ads

یتیم خانہ کے بچوں کو پکوان کیلئے چاول کی ضرورت ہے

مدرسہ معہد القرآن جہاں کثیر تعداد میں یتیم و غریب بچے قرآن کریم حفظ کررہے ہیں۔ پکوان کیلئے چاول دال تیل کی سخت ضرورت ہے۔ اہل خیر توجہ فرمائیں۔ مہمان رسول کی کفالت کریں

G.Pay:9505010543/8179135339

Shah Ads

غریب و یتیم طلبہ کیلئے راشن کی ضرورت

مدرسہ افضل العلوم شاہین نگر میں 90 طلبہ مفت قیام و طعام کے ساتھ حافظ قرآن بن رہے ہیں۔ راشن کی سخت ضرورت ہے۔ اہل خیر نقد رقم یا راشن دال، تیل، چاول، وغیرہ دلا کر تعاون فرمائیں۔ تشریف لاکر معائنہ فرمائیں۔

9542438894

(SOHAIB ADvt's)

مسلم نوجوانوں کو گمراہی سے بچانے نظام آباد میں 2 روزہ ورکشاپ

نظام آباد۔ 12 اکتوبر (منصف نیوز بیورو) تحفظ ختم نبوت ایجوکیشنل وچیرٹیبل ٹرسٹ ضلع نظام آباد کی نگرانی میں مسلم نوجوانوں کو گمراہی اور ارتدادی فتنوں سے بچانے کیلئے دو روزہ ورکشاپ 19 اکتوبر کو بعد نماز عصر تا 20 اکتوبر بعد نماز مغرب تفہیم ختم نبوت ورکشاپ منعقد ہوگا۔ پوسٹر کی رسم اجراء انجام دیا گیا۔ صدر تحفظ ختم نبوت ایجوکیشنل وچیرٹیبل ٹرسٹ ضلع نظام آباد مفتی سعید اکبر کے زیر نگرانی ورکشاپ اقرء ہائی اسکول نزد ساگر فنکشن ہال، رئیس پیٹ بودھن میں منعقد ہوگا۔

برائے فروخت

Plots For Sale Just Rs.3900/ Pers Sqyds

Excellent Investment Opportunity near Manneguda Bijapur Highway Gated Ventures Plots Precast Boundaries Near RRR Suitable for Farmhouse 100% Clear Title & Spot Registry.

7093805420/7674041819

R-922

FOR SALE

MULGI G+1 , 865sq.ft main road Kishan Bagh, rental income 37,000/- P.M, And BUILDING 50 sq.yrds G+3+Pent House, rental income 35,000/-, expected price 70 Lakhs, Kishan Bagh, Opp. Vahid Peer Dargha, Hyderabad.

9291310131

PLOTS FOR SALE

JUST Rs: 5500/- PER SQYARD

NEAR: SHADNAGAR BUS DEPOT, CLOSE TO RESIDENTIAL AREA WITH INSTALMENTS FACILITIES. CLEAR TITLE SPOT REGISTRATION

9346344453

(SOHAIB ADvt's)

FLAT FOR SALE

3BHK 1460 Sft. 3rd Floor East Facing, 56 Sqyrds. UDS Semi Furnished Flat 17 Yrs. Old Building. Lift Available. 120 Sft. Car Parking. Near Azam's Hospital, Redhills

8008500110-8886550293

HOUSE FOR SALE

G+1 Independent House For Sale. Area: 141 Sq.Yds, 3 Bedrooms, 4 Bathrooms, Two Hall, Two Kitchen, Two Miscellaneous Room, Storeroom & Car Parking With All Amenities is for Sale Located Near Qutub Shahi Masjid, Habeeb Nagar, Mallepally. (Brokers and Agents Excuse)

9989778622

9989328990

R-931

NEW 2BHK FLAT SALE KALADERA MALAKPET

NEWLY CONSTRUCTED READY TO OCCUPY 2BHK 1000 SQFT ON 4th FLOOR WITH CAR PARKING @ KALADERA MAIN ROAD BESIDE ADAMS SCHOOL, MALAKPET FOR SALE

9866492850

R-932 UNIQUE ADVT

شاندار پلاٹس برائے فروخت

بھونگیر۔ بی بی نگر۔ کھٹکیسر کی آبادی میں انفوسس سافٹ ویر کمپنی، ئمس ہاسپٹل، ریجنل رنگ روڈ اور ہائی وے کے قریب HMDA اور HYDRA اپروڈ پلاٹس فروخت ہے۔ -/6,500 تا -/14,500 فی گز۔

9396677876

Shah Ads

OPEN PLOTS FOR SALE At SHAMSHABAD

Price 5500/- and 9000/- Per Sq Yard Just 8kms from Shamshabad city outer ring road, clear title Spot registration.

9618098811

OPEN VILLA PLOTS @ JP DARGAH & KOTHUR

HMDA & RERA Approved VILLA PLOTS Available. For Spot Registration

Call: 9908623214

Ad-Track

فلیٹس اور مکانات برائے فروخت

چندرائن گٹہ گلشن اقبال کالونی مین روڈ سے بالکل قریب 3BHK فلیٹ 1st فلور قیمت 32 لاکھ روپے، پھول باغ میں 2BHK فلیٹ قیمت 22 لاکھ اور حافظ بابا نگر 100 فٹ روڈ پر 3BHK فلیٹ IIIrd فلور قیمت 24 لاکھ روپے، احمد کالونی 100 گز کے اسطاس مکانات قیمت 52 لاکھ اور 50 لاکھ سعادات نگر میں 50 گز وال سلاب مکان قیمت 18 لاکھ روپے فروخت شدنی ہے۔

7989931089

R-937

Independent House for Sale

100 sq. yards G+1 Registered house, clear Title, 5 Bedrooms, 2 Halls, 2 Kitchens, 5 Bathrooms, Car parking with all Facilities. Misrigunj near Dargah Hzrt. Abdullah Shah Sahab Qibla RH.

Contact: 6304774874

Pista ads

HOUSE FOR SALE

313 Sq.yds Corner W&N Plot With Old House 2Sides Road. Gudimalkapur Mehdipatnam, Clear Title Immediat Regi.

9848015366/9391008292

R-930

PLOTS FOR SALE

In Developing Warangal H/W, BB Nagar Town, nr. AIMS, HMDA & RERA Approved, open Plots. Gated Commy. All Dev. Spot Reg. BankLoan, Free site visit. 9912357546

(Yousuf Ads)

مکان برائے فروخت

100 گز کا مکان بمقام بنڈلہ گوڑہ نوری نگر کے قریب تمام ضروریات سے آراستہ نل کا پانی اور بورویل کے پانی کی سہولت کے ساتھ فروخت شدنی ہے۔

9182646800/7382643972

R-2490

PLOT FOR SALE

Urgent Plot 20yrs Regd Documents with boundary 21x33 East Facing Main Road DRDL @ 49 Lakh (Fixed) Loan Available. Ph: 9490110284

Shah Ads

پلاٹ برائے فروخت

Kings کالونی میں پلاٹس برائے فروخت۔ 305 گز ڈبل روڈ اور 150 گز، 111 گز، 117 گز بہترین پلاٹس برائے فروخت ہے۔ اور 1200 گز مہادیر کالج بنڈلہ گوڑہ۔

9394562895

Fps Ads

PLOTS FOR SALE HAYATH NAGAR

Piglipur Swagruha Estate 400, & 200 Sq. Yards LRS paid Grampanchayat Layout. Note: No Hydraa No FTL. Contact

6305633850

FLAT for SALE IAS COLONY Tolichowki

2BHK, Top Floor, Double side road facing, Registered & Tax paying Flat with rental income 15,000/- per month.

8142471108

8121805037

AAA

FLAT FOR SALE

2BHK, 1170 Sft on 2nd floor. 3BHK, 1287 Sft on 4th floor with GHMC permission near Masjid-e-Judi, KING KOTI.

9160527717, 7032359425

aijazabc

FLAT FOR SALE SAMTHA COLONY TOLICHOWKI

2BHK 5TH FLOOR SEMI FURNISHED FLAT REGISTERED & TAX PAY FLAT IS VACANT READY TO OCCUPY 24 HRS WATER LIFT.

7075392072/7675906828

R-952

HOUSE FOR SALE G+1

@MERAJ COLONY, TOLICHOWKI, 105SQ.YARDS, 2BHK ON BOTH FLOORS, WITH REGISTERED DOCUMENTS AND TAX PAID, BOTH MUNICIPAL AND BOREWATER (RENTAL INCOME 28K PER MONTH)

Ph : 8074675768

رجسٹرڈ شاندار پلاٹ برائے فروخت

Hydera/ FTL/Buffer Zone سے پاک صاف

چندرائن گٹہ، بنڈلہ گوڑہ کرسٹل ٹاؤن، اسلامیہ کالج کے آگے 240, 260 یا جملہ 500 گز پلاٹ معہ باونڈری وال، بورویل 2 روم نل لائیٹ ڈریج وتمام سہولیات سے آراستہ قیمت -/22,000 ہزار فی گز

9391588081, 9010155860

Pista ads

PLOT FOR SALE

SHASTRIPURAM KINGS COLONY 222 SQ.YARD

9885317869

Pista ads

رام چرن کی فلم گیم چینجر سنکرانتی پر ریلیز ہوگی!

حیدرآباد۔ 12 اکتوبر (یو این آئی) جنوبی ہند کے معروف فلم اداکار رام چرن کی فلم اگلے سال سنکرانتی کے موقع پر ریلیز ہوسکتی ہے۔ رام چرن نے فلم ”گیم چینجر“ کے لیے ہدایت کار ایس شنکر کے ساتھ ہاتھ ملایا ہے۔

شائقین فلم میں رام چرن اور کیارا اڈوانی کو ایک ساتھ بڑے پردے پر دیکھنے کے لیے پرجوش ہیں، تاہم اب انہیں تھوڑا انتظار کرنا پڑے گا، کیونکہ فلم کی ریلیز کی تاریخ میں تبدیلی کی گئی ہے۔ فلم اب شیڈول کے مطابق ریلیز نہیں ہوگی۔ تیلگو فلم گیم چینجر اب سنکرانتی 2025 کے آس پاس ریلیز ہوگی۔ رام چرن اور کیارا اڈوانی کی اداکاری والی فلم پہلے کرسمس 2024 پر ریلیز ہونے والی تھی۔ یہ فلم پہلے 20 دسمبر 2024 کو ریلیز ہونا تھی لیکن اب اس کی ریلیز کی تاریخ ملتوی کردی گئی ہے۔ میکرز نے اس کا باضابطہ اعلان کیا ہے۔ گیم چینجر کی ریلیز کا اعلان دسہرہ کے دن یعنی 12 اکتوبر کو شری وینکٹیشور کریشنز یعنی فلم کے پروڈکشن ہاؤس کے آفیشل ایکس ہینڈل پر شیئر کئے گئے ایک ویڈیو پیغام کے ذریعہ کیا گیا ہے۔ ”گیم چینجر“، جس کی ہدایت کاری شنکر نے کی ہے، ایک سیاسی تھرلر ہے جسے کارتک سبراج نے لکھا ہے۔ فلم میں رام چرن، کیارا اڈوانی، انجلی، ایس جے سوریا، سری کانت، جے رام اور نوین چندرا اہم کرداروں میں ہیں۔ سری وینکٹیشورا کریشنز کے ذریعہ تیار کردہ ”گیم چینجر“ میں تھمن کی موسیقی، تھیرو کی سنیماٹوگرافی اور شمیر محمد کی ایڈیٹنگ ہے۔

انتباہ: ”قارئین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ کسی بھی اشتہار پر عمل کرنے سے قبل مکمل طور پر موزوں مناسب تحقیقات کریں۔ اخبار ہذا دلہن/دولہا کے موقف، آمدنی وغیرہ کی تفصیلات کے تعلق سے مشتہرین کی جانب سے پیش کردہ ادعاجات اور بیانات کی تصدیق و توثیق نہیں کرتا ہے۔“ ”شریک زندگی کا انتخاب کرتے وقت ہر ایک شخص مستقبل میں ہونے والے اس کے نومولود میں کسی بھی نوعیت کی جنسی بدنظمی کی روک تھام کیلئے ”ہمیلت اسکریننگ“ بھی کرا سکتا ہے۔“

قارئین و مشتہرین کیلئے اطلاع: ادارہ مشتہرین کو یہ واضح کرنا چاہتا ہے کہ شادی بیاہ، انتقال، گمشدہ و دیگر اشتہارات کیلئے مشتہرین کی جانب سے جو عبارت فراہم کی جاتی ہے اخبار میں اسی عبارت کی اشاعت عمل میں لاتا ہے۔ جس کے لئے ادارہ کسی بھی طرح کا ذمہ دار نہیں ہے۔ (ادارہ)