

دواؤں کی آن لائن فروخت نقصان دہ یا نفع بخش؟

سائنس سائٹز کوئی عام مرض نہیں

بھر جانا جیسی علامات پائی جاتی ہیں۔ ہندوستان میں یہ مرض شوگر، امراض قلب، asthma دمہ اور کارڈیوجی بیماری سے بھی زیادہ پھیلنے والی مانی گئی ہے۔ تقریباً ہر آٹھواں ہندوستانی اس مرض کا شکار ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ خاموشی سے اس مرض کو اس وقت تک جھیلے رہتے ہیں جب تک یہ انکی صلاحیتوں کو متاثر نہیں کر دیتا۔ ڈاکٹروں کا ماننا ہے کہ لوگوں کی خود سے دوائی لے کر علاج کرنے کی عادتیں اس مرض کو آسانی سے ٹھیک ہونے کے بجائے مزید دشوار بنا دیتی ہے۔ ڈاکٹروں کا یہ بھی کہنا ہے کہ یہ شوگر اور کارڈیوجی بیماری کی طرح نہیں ہے بلکہ اس میں شدید درد اور بے چینی پیدا ہوتا ہے جو کہ مرض میں اضافہ کرتا رہتا ہے اور بسا اوقات مریض کو زندگی بھر دوائی کے سہارے رہنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ لوگ اسے عام مرض سمجھ کر نظر انداز کرتے رہتے ہیں اور یہ رفتہ رفتہ لوگوں کی صحت کو متاثر کرتا رہتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ لوگ اسے عام مرض سمجھ کر لوگوں کی صحت کو متاثر کرتا رہتا ہے۔ ضروری ہے کہ سائنس سائٹز کو وقت پر علاج کرایا جائے تاکہ یہ پریشانی خطرناک روپ نہ لے پائے۔

اندرونی صفحات پر۔

- ☆ روزہ کے طبی فوائد۔۔۔ صفحہ ۲
- ☆ صبح کریم سیر۔۔۔۔۔ صفحہ ۲
- ☆ بچوں میں ڈپریشن۔۔۔۔۔ صفحہ ۳
- ☆ صحت مند دانٹ۔۔۔۔۔ صفحہ ۳
- ☆ خون کی اہمیت۔۔۔۔۔ صفحہ ۳
- ☆ یوٹیسیف کی خدمات۔۔۔۔۔ صفحہ ۴
- ☆ مونیا پا اور قلبی امراض۔۔۔۔۔ صفحہ ۴
- ☆ صحت مندی زندگی۔۔۔۔۔ صفحہ ۴
- ☆ میڈیکل ٹیکس۔۔۔۔۔ صفحہ ۴
- ☆ کیمرے کی آنکھ سے۔۔۔۔۔ صفحہ ۴

عزیز عظیم ایم اے ایم سی (سال اول)

ہم میں سے کئی لوگوں کو اکثر سردی زکام کی شکایت رہتی ہے۔ سردی ہونا سردی ہونا ایسے تو یہ عام بیماری ہے لیکن یہ خطرناک بیماری کو جنم دے سکتے ہیں جس میں سے ایک ہے Sinusitis ایک عام سردی زکام سے شروع ہوتا ہے اور پھر ایک بیکٹیریل، وائرل یا پھنگل کے روپ میں پوری طرح سے پھیل جاتا ہے۔ سائنس سائٹز کیسے؟ دراصل ہمارے کھوپڑی میں بہت سارے cavities یعنی کھوکھلے سوراخ ہوتے ہیں۔ یہ ہمارے سر کو ہکا بنائے رکھنے اور سانس لینے میں مدد کرتے ہیں اگر ان سوراخوں میں قلم بھر جاتا ہے تو سانس لینے میں دقت ہوتی ہے اس پریشانی کوئی سائنس سائٹس نہیں کہتے ہیں۔ عام بول چال میں اسے سائنس بھی کہتے ہیں۔ سائنس سائٹس ناک کے آس پاس، گلے اور سر کی ہڈی کے پیچھے اور آنکھوں کے نیچے کے حصے میں پیدا ہونے لگتی ہے۔ جیسے دونوں طرف کے چہرے کی ہڈی میں maxillary sinus، آنکھوں کے آس پاس ethmoid sinus، ناک کے اوپر سر میں frontal sinus اور پچھلے حصے میں sinچ دماغ سے جڑا sphenoid sinus سائنس میں سانس لینے میں دشواری ہونے لگتی ہے۔ بدلے موسم، زکام، آلررجی، اور آلودگی کی وجہ سے سائنس میں سوجن آسکتی ہے اور یہ انفیکشن ہو جاتا ہے جس سے سائنس کے خالی جگہ پر قلم جم جاتا ہے اور سائنس کا راستہ رک جاتا ہے۔ ایسے میں لوگ اکثر سائنس سائٹز کے شکار ہو جاتے ہیں۔ ہر سال بڑی تعداد میں لوگ اس کی زد میں آتے ہیں۔ ٹائمس آف انڈیا کے رپورٹ میں ایک اندازے کے مطابق "134 ملین ہندوستانی کروک سائنس سائٹز کے شکار ہوتے ہیں جس میں سردی، بخار، ناک کا بند ہونا یا قلم کا

بڑی ای۔ فارمیسی کمپنیاں کون سی ہیں۔۔۔۔۔

1- نیٹ میڈس (Net Meds): نیٹ میڈس کی ویب سائٹ سے دواؤں کے ساتھ بیوی اور سرجیکل پروڈکٹس خریدے جاسکتے ہیں۔ نیٹ میڈس کا ایپ بھی ہے دواؤں کی ڈیلیوری ٹریک کی جاسکتی ہے۔

2- جسٹ ریلیف (Just Relief): یہاں سے بھی یہ نسخے دوائی جاسکتی ہے یہ سائٹ کئی طرح کی دوائی بھی مہیا کرتی ہے۔

3- بائی ڈرگ (Buy Drug): یہ ملک بھر میں فارمیسی کی ریلیف چین اسٹورز بھی ہیں اس کے فارماسٹ خود دوائیں پہچان کر بھیجتے ہیں اور خوراک بھی طے کرتے ہیں۔

4- آرا ایکسپریس (Are Express): یہ خورد کو ہندوستان کا پہلا آن لائن اسٹور بتاتا ہے یہاں بھی ہر طرح کی دوائیں ملتی ہیں یہ وائس ایپ کے ذریعے بھی پریمکسپشن (نسخہ) لیتے ہیں اور دوائیں مہیا کرتے ہیں۔

5- (Mediart): یہ بہت بڑی کمپنی ہے ملک بھر میں 3500 جگہوں پر دوا دستیاب کرانی ہے اس کی مہیا کچھ آپ اور ڈاکٹر سے اپنا نسخہ سرورس بھی ہے۔

6- فارم ایزی (Farm Easy): یہ ملک کی سب سے بڑی فارمیسی ایپ کی طرح کام کرتی ہے، لوکل فارمیسی اسٹورس اور ڈاکٹر سائٹس سائٹس کو جوڑتی ہے۔

ای۔ فارمیسی میں سب سے بڑا خطرہ دواؤں کے جعلی یا غلط ہونے کا رہتا ہے۔ ماضی میں مہاراشٹرا سرکار نے ایک درجن سے زیادہ ای۔ فارمیسی پر چھاپے مار کر دو کروڑ سے زیادہ کی دوائیاں ضبط کی تھیں۔

غیر لائسنس یافتہ کمپنیاں بھی دوائیں مہیا کر رہی ہیں جو کہ مریضوں کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ بہت سی ایسی دوائیاں ہیں جنہیں غلط استعمال کے خدشہ کے مد نظر ای۔ فارمیسی کے خراج بھی اس خطرہ دواؤں کے جعلی یا غلط ہونے کا رہتا ہے۔ ماضی میں مہاراشٹرا سرکار نے ایک درجن سے زیادہ ای۔ فارمیسی پر چھاپے مار کر دو کروڑ سے زیادہ کی دوائیاں ضبط کی تھیں۔

ای۔ فارمیسی میں سب سے بڑا خطرہ دواؤں کے جعلی یا غلط ہونے کا رہتا ہے۔ ماضی میں مہاراشٹرا سرکار نے ایک درجن سے زیادہ ای۔ فارمیسی پر چھاپے مار کر دو کروڑ سے زیادہ کی دوائیاں ضبط کی تھیں۔

ای۔ فارمیسی میں سب سے بڑا خطرہ دواؤں کے جعلی یا غلط ہونے کا رہتا ہے۔ ماضی میں مہاراشٹرا سرکار نے ایک درجن سے زیادہ ای۔ فارمیسی پر چھاپے مار کر دو کروڑ سے زیادہ کی دوائیاں ضبط کی تھیں۔

ای۔ فارمیسی میں سب سے بڑا خطرہ دواؤں کے جعلی یا غلط ہونے کا رہتا ہے۔ ماضی میں مہاراشٹرا سرکار نے ایک درجن سے زیادہ ای۔ فارمیسی پر چھاپے مار کر دو کروڑ سے زیادہ کی دوائیاں ضبط کی تھیں۔

ای۔ فارمیسی میں سب سے بڑا خطرہ دواؤں کے جعلی یا غلط ہونے کا رہتا ہے۔ ماضی میں مہاراشٹرا سرکار نے ایک درجن سے زیادہ ای۔ فارمیسی پر چھاپے مار کر دو کروڑ سے زیادہ کی دوائیاں ضبط کی تھیں۔

میڈیکل اسٹورس بغیر ڈاکٹر کے نسخے کے نہیں دیتے لیکن کئی ای۔ فارمیسی کمپنیاں سائٹس ایسی ہیں جو ایسی دوائیاں دستیاب کر دیتی ہیں جن میں نیند کی گولیاں، وزن کم کرنے یا بڑھانے کی دوائیں شامل ہیں۔ یہ دوائیں بغیر ڈاکٹر کے مشورے کے سائڈ افیکٹ کا سبب بن سکتی ہیں۔

ای فارمیسی میں قیتوں کو لے کر دھوکہ بھی ہو سکتا ہے کیونکہ یہ کمپنیاں صرف دواؤں کے دام نہیں اور جب آپ دوا منگوائیں تو کئی طرح کے ٹیکس

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

کپڑے، الیکٹرانکس اور دوسری اشیاء کی آن لائن فروخت کو عوام میں مقبولیت حاصل ہوئی اور اب لوگ دوائیں اور ہٹل کے کھانے کے آن لائن خریدنا پسند کر رہے ہیں۔ دواؤں کی آن لائن فروخت نے باقاعدہ دوا فروخت کرنے والے میڈیکل شاہس کے مالکین کو نئی مصیبت پیدا ہوئی ہے ان کو یہ خطرہ لاحق ہو گیا ہے کہ ان کی آن لائن فارمیسی ان کے کاروبار کو ختم نہ کر دے۔

ای۔ فارمیسی کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ لوگوں کو ہر طرح کی دوائیں ایک ہی پلیٹ فارم پر دستیاب ہو جاتی ہیں۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

کپڑے، الیکٹرانکس اور دوسری اشیاء کی آن لائن فروخت کو عوام میں مقبولیت حاصل ہوئی اور اب لوگ دوائیں اور ہٹل کے کھانے کے آن لائن خریدنا پسند کر رہے ہیں۔ دواؤں کی آن لائن فروخت نے باقاعدہ دوا فروخت کرنے والے میڈیکل شاہس کے مالکین کو نئی مصیبت پیدا ہوئی ہے ان کو یہ خطرہ لاحق ہو گیا ہے کہ ان کی آن لائن فارمیسی ان کے کاروبار کو ختم نہ کر دے۔

ای۔ فارمیسی کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ لوگوں کو ہر طرح کی دوائیں ایک ہی پلیٹ فارم پر دستیاب ہو جاتی ہیں۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

Wider reach

Online portals handle both stocking and retailing

- This enables online pharmacies to offer deep discounts
- Online stores popular among chronic patients
- At present, there is no framework to regulate e-pharmacies
- Govt likely to frame rules for the purpose

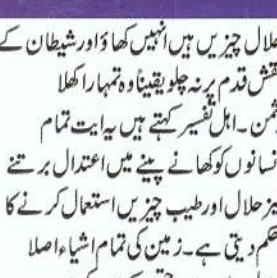
Get retailer margin of 20%, stockist margin of 10%

A regulatory system to monitor online sale of drugs has to be in place

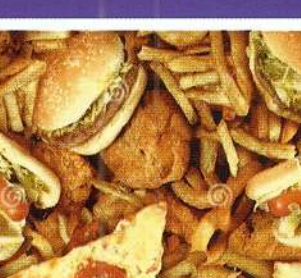
— S VENKATAPATHI, president, TCDA

ای۔ فارمیسی میں سب سے بڑا خطرہ دواؤں کے جعلی یا غلط ہونے کا رہتا ہے۔ ماضی میں مہاراشٹرا سرکار نے ایک درجن سے زیادہ ای۔ فارمیسی پر چھاپے مار کر دو کروڑ سے زیادہ کی دوائیاں ضبط کی تھیں۔

زیادہ کھانا صحت کیلئے کس قدر نقصان دہ



حلال چیزیں ہیں انہیں کھاؤ اور شیطان کے نقش قدم پر نہ چلو یقیناً وہ تمہارا کھانا ڈھن۔ اہل تغیر کہتے ہیں یہ اہمیت تمام انسانوں کو کھانے سے چینی میں اعتدال برتنے نیز حلال اور طیب چیزیں استعمال کرنے کا حکم دیتے ہیں۔ زمین کی تمام اشیاء اصل حلال و طیب ہیں حتیٰ کہ اس کی حرمت خالق ارض و سادات کی جانب سے موصول ہو جائے کیونکہ کسی شے کا خالق اس کے نفع و نقصان کا کامل علم رکھتا ہے۔ اسی طرح دوسرا اخلاقی پہلو بھی اجاگر کر دیا گیا کہ مال کو غصب، لوٹ مار یا حرام طریقے سے آپس میں ایک دوسرے کا مال ہرگز استعمال کیا جائے، کیونکہ مادی طور پر حرام اور ضیعت



کے ہر گوشے کو کتابی زاویہ کے ساتھ ساتھ عملی پہلو بھی بیان کرتا ہے اسی طرح کھانے پینے کے اصول و ضوابط قرآن و سنت میں بڑی تفصیل سے ذکر کئے گئے ہیں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کس انداز سے تمام انسانوں کی ذمہ داری کی ہے۔ اسے انسانوں زمین میں سے جو پاکیزہ اور

پانی اور تر بوڑ وغیرہ جسم کے لئے کافی فائدے مند ہیں۔ اس برخلاف موسم برسات میں یہی غذا پریشانی کا سبب بن سکتی ہے۔ دوسری مثال جو کہ مقدار کے توازن کو آشکارہ کرتی ہے شہد اور کھجور کی دونوں ہی انسان کی جسم کے لئے غیر معمولی طور پر سودمند ہیں لیکن زیادہ مقدار صلاح کی جگہ نقصان کا مہم بھی بن سکتا ہے۔ یوں تو تمام مذاہب اپنے ماننے والوں کو صحت مند رہنے کی تعلیم دیتے ہیں لیکن مذہب اسلام اس باب میں بھی زندگی کے تمام ابواب کی مانند ہے شے ہے۔ جس طرح سے زندگی

انسانی جسم مٹی سے مرکب ہے لہذا انکی بقا اور صحت کا تعلق بھی اسی مٹی سے ہوگا۔ چنانچہ اسی نقطہ کے تحت رب لعلمین انسانوں کی غذا کا انتظام زمین ہی سے کیا۔ زندگی کو جلا بخشنے والی تمام اشیاء کا حصول زمین ہی کی مہربان منت ہے۔ یہ امر بدیہی ہے کہ صحت مند جسم حیات کا ملکہ کا ضامن ہے۔ جس کے لیے غذا کی وافر مقدار لازمی ہے۔ جسمانی صحت کے دو بنیادی عناصر ہیں اول آب و ہوا کے مطابق ہوا اور دوم کہ مقدار متوازن ہو۔ اس مثال کے طور پر بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ صحت گرمی میں نیمبو

ای۔ فارمیسی کے جہاں بہت سارے فائدے ہیں وہیں اس کے نقصانات سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن ایک تعارف

اچھا شعریہ۔ ایم اے جے ایم سی (سال اول) WHO (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) دنیا کے ممالک کے صحت سے متعلق مسائل پر باہمی تعاون اور معیار کو ترقی دینے کا ادارہ ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے 193 رکن ممالک، اور دو ملحقہ اراکین ہیں۔ یہ اقوام متحدہ کے ماتحت ادارہ ہے، اس ادارہ کو 17 اپریل 1948 کو قائم کیا گیا تھا۔ اس کا مقصد دنیا کے عوام کی صحت کی سطح کو بلند کرنا ہے۔ WHO کا ہیڈ کوارٹر سوئٹزر لینڈ کے شہر جنیوا میں واقع ہے۔ اس کے ملازمین کی تعداد 7000 سے زائد ہے، اس کے دنیا میں 6 مقامی دفاتر ہیں، جو کہ افریقہ، امریکہ، جنوبی مشرقی ایشیاء، یورپ، میڈی ٹرینین، وسطی ایشیاء میں واقع ہیں، پوری دنیا کے ممالک میں اس کے دفاتر تقریباً 150 سے زائد ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن 1948ء میں اس عزم کے ساتھ قائم کیا گیا تھا تاکہ دنیا میں

جائے۔ اگر ہم ایک اچھی شخصیت کے خواہش مند ہیں تو ہمیں اپنی صحت کا خیال رکھنا ہوگا، لہذا ہم اگر اپنی زندگی کو بہتر بنانا چاہتے ہیں، تو ہمیں دیگر چیزوں کے ساتھ صحت کے مختلف پہلوؤں کو بھی درست کرنا ہوگا۔ حقیقت میں اچھی صحت کا خیال مجموعی صحت کا نام ہے۔ جس میں جسمانی صحت، ذہنی صحت، روحانی صحت، اور سماجی صحت شامل ہے۔ اقوام متحدہ کے ذیلی ادارہ، عالمی ادارہ صحت کے تعاون سے 1950ء سے ہر سال دنیا بھر میں صحت و امراض سے بچاؤ کیلئے شعور بیداری مہم چلاتا 17 اپریل 1948 کا یہی وہ دن تھا جس دن عالمی ادارہ صحت کا افریقہ، امریکہ، جنوبی مشرقی ایشیاء، یورپ، میڈی ٹرینین، وسطی ایشیاء میں واقع ہیں، پوری دنیا کے ممالک میں اس کے دفاتر تقریباً 150 سے زائد ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن 1948ء میں اس عزم کے ساتھ قائم کیا گیا تھا تاکہ دنیا میں



جہاں ایک کیلئے ہر جگہ صحت مند مستقبل کی تعمیر کی جا سکے، یہ ادارہ دنیا والوں کو بتا رہا ہے کہ ہر سال پانچ سال سے کم عمر 6.6 ملین بچے صرف اسلئے جاں بحق ہو رہے ہیں کہ وہ ماؤں کا دودھ نہیں پی پاتے، معمولی قیمت کی ویکسینیشن اور ادویات کا استعمال نہیں کر پاتے، کیونکہ نہ ہی انہیں صاف پانی میسر ہے اور نہ ہی انہیں صفائی وغیرہ کی مختلف سہولیات دستیاب ہیں۔ ہر سال 15 ملین بچے وقت سے پہلے پیدا ہوتے ہیں اور ان میں سے 10 لاکھ سے زائد موت کے شکار ہو جاتے ہیں۔ پوری دنیا میں ہر 10 سال سے 13 افراد امراض قلب میں مبتلا ہو کر جاں بحق ہو جاتے ہیں، ہر ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن ہی ہے کہ جو لوگوں کی صحت کی بحالی کیلئے اسی کی طرف رجوع کرتی ہے، اور لوگ اسی کی نصیحت پر عمل کرتے ہیں۔

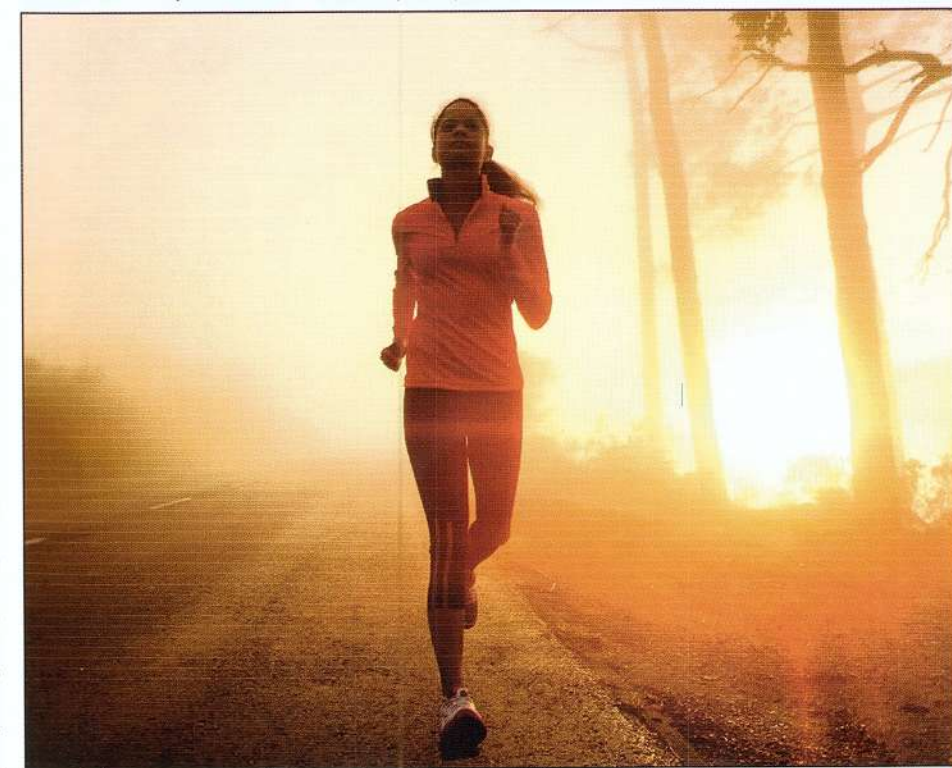
ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق، صحت صرف بیماری یا بیماری کی غیر موجودگی ہی نہیں، بلکہ جسمانی، ذہنی، اور سماجی صحت کا درست ہونا بھی ہے۔ صحت مند افراد روزانہ کی سرگرمیوں کو اپنانے اور کسی بھی ماحول میں خود کو ڈھالنے کے قابل ہوتے ہیں۔ بیماری کا نہ ہونا یہ صحت مند ہونے کی دلیل نہیں، بلکہ صحت مند ہونے کا اصل معنی یہ ہے کہ اپنے آپ پر توجہ رکھتے ہوئے زندگی کے صحت مند طریقوں کو اپنا یا

بیکٹیریا جو کینسر کا سبب بنتے ہیں خود بخود مرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کینسر سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ روزہ کینسر کی روک تھام کر سکتا ہے۔ یہ جسم میں کینسر کے خلیوں (Cells) کی افزائش کو روکتا ہے۔ روزہ کی حالت میں گلوکوز کم ہو جاتا ہے اور جسم توانائی حاصل کرنے کیلئے چربی کا استعمال کرتا ہے۔ اس عمل میں Ketone Bodies بھی پیدا ہوتی ہے جو پروٹین کو چھوٹے ذرات میں تقسیم ہونے کے عمل کو روکتی ہیں کیونکہ کینسر کے خلیوں (Cells) کو اپنی نشوونما کیلئے پروٹین کے چھوٹے ذرات کی ضرورت ہوتی ہے۔ کینسر ایک مہلک مرض ہے۔ جاپان کے سائنس دان "Yoshinori Ohsumi" کو 2016ء میں نوبل انعام سے نوازا گیا ہے کہ انہوں نے کینسر سے نجات کا ذریعہ ڈھونڈ لیا ہے اور وہ یہ ہے کہ انسان ایک سال میں "25 دن" یا "30 دن" تک 9 گھنٹوں یا 10 گھنٹوں کیلئے بھوکا رہے تو اس کے جسم کے زہریلے

صبح کریں سیر، بیماریاں کریں دور

ساجد احمد۔ ایم اے جے ایم سی (سال اول) جین کا ایک مشہور ڈاکٹر کہتا ہے، وہ ملک جس کے باغات اور پارک آباد ہوں اس ملک کے ہسپتال ویران ہو جاتے ہیں اور اگر باغات ویران ہوں تو اس ملک کے ہسپتال آباد ہو جاتے ہیں، لوگ چاہے جس بھی پیشے سے تعلق رکھتے ہوں آج اپنی صحت و تندرستی کو بیک پریشان ہیں اور انہیں نئی بیماریوں سے سابقہ پڑتا رہتا ہے مثال کے طور پر ذیابیطس، تیزابیت اور دم وغیرہ۔ ان بیماریوں کا اگر کوئی قدرتی علاج ہے تو وہ صبح سویرے اٹھ کر تیز قدموں کے ساتھ چلنا اور تازہ ہوا کا لطف لینا ہے۔ صبح کے وقت چونکہ ہوا میں آکسیجن کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے اسلئے جو لوگ صبح سویرے اٹھ کر دوڑتے، بھاگتے اور ورزش کرتے ہیں انکے پیچھے دوڑنے کیلئے آکسیجن کی بہت سی مقدار اپنے اندر جذب کرنے کا سنہری موقع رہتا ہے۔ ڈاکٹر معین صابر ایک فزیشن ہیں جو اپنا خود کا ہسپتال بنام عائشہ میڈیٹل جنرل ہسپتال چلاتے ہیں، وہ کہتے ہیں، میں خود روزانہ صبح کی سیر کے لیے نکلتا ہوں اور پھر صبح سویرے ورزش کر کے اپنے آپ کو فٹ رکھتا ہوں۔ ڈاکٹر معین مزید کہتے ہیں کہ آپ اگر

دار رفتی ہے، دوران خون جسم میں بڑھ کر دل سے تعلق رکھنے والی بیماریوں کو حاشیے پر رکھتا ہے، اسکے جسم میں ہارمونز کا توازن برقرار رہتا ہے، صبح کی تفریح سے تروتازہ ہوا کا لطف آتا ہے، دماغی انجمن ختم ہو کر سکون و اطمینان حاصل ہوتا ہے اور دماغی خلیوں کو سکون ملتا ہے جو بھرپور نیند کا مزہ لینے میں بہت ضروری ہے۔ ڈاکٹر کامرید کہتے ہیں کہ روزانہ تیس منٹ کی تفریح سے جسم کے امیون سسٹم کو توانائی ملتی ہے جو کئی خطرناک بیماریاں اور وائرس سے بچانے میں کام آتا ہے۔ ڈاکٹر عبدالحمید الحسنی ایک آپریٹک ڈاکٹر ہیں وہ کہتے ہیں کہ صبح سویرے چلنے سے انسان کی عمر تو بڑھتی ہی ہے اور ساتھ ہی ساتھ جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی طاقت بھی پیدا ہوتی ہے اور دماغ کو آکسیجن ملتا ہے جو دماغ کے کام کرنے کی قوت میں اضافہ کرتا ہے اور یادداشت کی صلاحیت بڑھاتا ہے۔ ڈاکٹر حسینی مزید کہتے ہیں کہ جو لوگ وزن گھٹانا چاہتے ہیں انہیں کوئی دوا لینے کی ضرورت نہیں ہے صبح کی تازہ ہوا میں آدھا گھنٹہ تیز دوڑنے سے تقریباً دو سو گرام کیلری جلتی ہے جسکے سبب وزن گھٹتا ہے اور جسم کا کالسترول کنٹرول میں رہتا ہے، روزانہ کی تفریح سے



مسلسلے ہیں گھنٹوں ورزش کرنے سے بہتر ہے کہ صبح کی سیر و تفریح کو اپنا معمول بنالیں۔

صبح کی تفریح سے متعلق ڈاکٹروں کی عام رائے۔

- ✧ صبح کی تفریح کے لیے جوتا آرام دہ ہوتا کہ.....
- ✧ چلنے وقت یاد دہانے وقت پاؤں میں تکلیف نہ ہو۔
- ✧ ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں کوئی شور شرابہ نہ ہو..... جیسے باغ، باغیچہ یا کسی کھلے میدان کو چنیں۔
- ✧ ٹھیلے کے دوران ہلکی گہری سانس لینے کی عادت ڈالیں..... اور کوئی ذہنی یاد دہانے دیں۔
- ✧ ٹھیلے وقت اپنے ہاتھوں کو نیچے رکھیں اور بار بار ہلاتے رہیں۔
- ✧ صرف صبح ہی نہیں بلکہ شام کے کھانے کے بعد بھی.....
- ✧ ہلکی چھل قدمی لازمی کریں۔
- ✧ چالیس سال سے زیادہ عمر والے دوڑ نہ لگائیں.....
- ✧ بلکہ پیڈل چلنے پر اکتفا کریں۔
- ✧ جو لوگ کسی نگین عارضہ میں مبتلا ہوں.....
- ✧ سویرے تیز گاڑی کا آغاز کرنے سے پہلے.....
- ✧ اپنے ڈاکٹر سے صلاح ضرور لیں۔

روزہ کے طبی فوائد

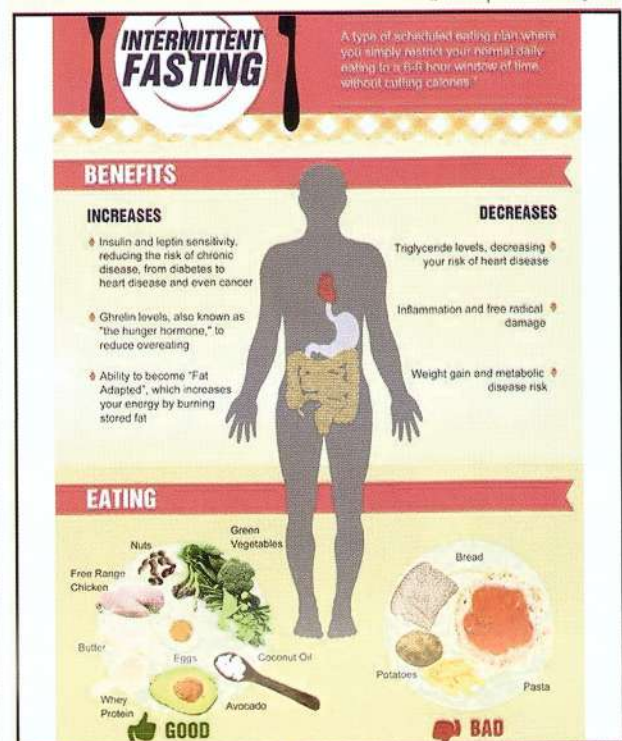
روزہ بچپن میں صحت کی صفائی کا ذریعہ: پیچھے پڑے براہ راست خون کو صاف کرتے ہیں اور اس لئے ان پر براہ راست روزہ کے فوائد کا اثر ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہوا کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔ جب معدہ میں خوراک کی کمی ہوتی ہے تو معدہ پیچھے پڑے کو مکمل کرنے کے لئے جگہ مہیا کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے پیچھے پڑے فضلات کو بڑی تیزی کے ساتھ خارج کر سکتے ہیں۔ اس سے خون اچھی طرح صاف ہونے لگتا ہے اور خون کی صفائی سے تمام جسم میں صحت کی لہر دوڑ جاتی ہے۔

امراض کو بدن سے نکالنے اور بیماریوں کے حملوں سے بچانے میں مصروف ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ بات کہی جاتی ہے کہ روزہ میں شفاء بخشی کی زبردست صلاحیت ہے۔ روزہ کی حالت میں جب سبکی مادوں کا اخراج ہوتا ہے تو اس کا اثر زبان پر نظر آتا ہے کہ زبان پر روز بروز ایک تہہ چڑھتی جاتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ Immunity Power بدن کے تمام فاضل مادوں کو خارج کرنے میں کامیاب ہو رہا ہے۔ اور فاضل رطوبتوں کو خارج کر کے جسم کو تندرستی کی طرف رواں دواں کر رہا ہے۔

عائشہ سلطانہ۔ ایم اے جے ایم سی (سال اول)

روزہ ایک ایسے عمل کو کہتے ہیں کہ جس میں انسان کچھ وقت کے لئے کھانے پینے سے رُک رہتا ہے۔ روزہ انسانی جسم کے لئے ایک نعمت ہے کہ اس کے ذریعہ حواسِ خمسہ تیز تر ہو جاتے ہیں۔ آجے طبی نقطہ نظر سے دیکھیں کہ روزہ کس طرح ہمیں جسمانی بیماریوں سے بچنے میں مدد دیتا ہے۔

Biological Machine انسانی جسم و حقیقت ایک مشین ہے اسے ہم حیاتیاتی مشین کہہ سکتے ہیں کہ جس طرح دوسری مشینیں کام کرتی ہیں۔ اسی طرح



انسانی جسم بھی کام کرتا ہے۔ انسانی جسم کے تمام حصوں کو صحیح حالت میں رکھنے اور ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرتے رہنے کی ضرورت ہے۔ تاکہ وہ اچھی طرح کام کر سکیں، جس طرح موٹر کی روٹاں پھول ہوتا ہے، اسی طرح انسانی جسم کی روٹاں اس کی غذا ہوتی ہے۔ جو پھول کی طرح جل کر جسم کو توانائی دیتی ہے۔ اس مشین کو جب دیگر مشینوں کی طرح سروینٹنگ (Servicing)، ٹیوننگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ تو اس کام کے لئے روزہ ایک ایسا ذریعہ ہے کہ جس سے انسانی جسم کنٹرول میں رہتا ہے۔

روزہ ہمارے جسم میں موجود مختلف اعضاء اور جسم کے تمام نظام پر بہت سارے اثرات مرتب کرتا ہے۔ روزہ کے ذریعہ دل، دماغ، پیچھے پڑے گردے، جگر اور معدہ کے نظام میں بہت ساری تبدیلیاں اور توانائیاں پیدا ہوتی ہیں۔ سال میں ایک مہینہ کے روزے صحت میں تندرستی کا باعث بنتے ہیں۔ روزہ کے ذریعہ آنکھوں اور شریانوں کی بیماریوں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔

روزہ کے ذریعہ جسم کی قوت مدافعت Immunity Power میں اضافہ: جسم میں ایک مخصوص دفاعی قوت ہوتی ہے۔ جو روزہ کے ذریعہ Defence Power سے سرے سے Activate ہو جاتا ہے۔ قوت مدافعت میں Hyper Activation کا مکمل شروع ہو جاتا ہے۔ اور نئے Immunity Cells پیدا ہونے لگتے ہیں۔ جو نہ صرف بیماریوں سے بچاتے ہیں بلکہ بیماریوں کو موجود ہوں تو اس کو ٹھیک کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ قوت مدافعت کو بڑھانے کا ذریعہ ہے۔ جس کی وجہ سے بدن کی وہ قوت جو غذا ہضم کرنے میں ہر وقت استعمال ہوتی رہتی ہے ایک جگہ جمع ہونے لگتی ہے اور Immunity Power سے مل کر

بچوں میں ڈپریشن کی علامات اور وجوہات

اداریہ

نخل ہمارے ایم اے جے ایم سی (سال اول)

لیکن ان کا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ وہ سرت

1) کارکردگی میں بہتری

کے لئے دباؤ:

آج کے مقابلے سے بھری دنیا میں

بچوں کو والدین اور ٹیچرس دونوں ہی دباؤ

بناتے رہتے ہیں جو قابل تشویش بات ہے

خصوصاً اسکولوں میں بچوں کو زیادہ سے

زیادہ ہوم ورک دیا جاتا ہے اور ہر بچے کے

مقابلے اول نمبر آنے پر زور دیا جاتا ہے

انتشار:

تو میدان میں کھیلنے سے زیادہ کمپیوٹر میں

وقت گزار دیتے ہیں۔ ذہنی اور جسمانی

ورزش کا وقت نہیں ہوتا۔ یہ دباؤ بچوں کی

خود اعتمادی کو نقصان پہنچا رہا ہے۔ اور

ٹارگٹ سے نمبر کم آنے یا امتحانات میں

ناکامی پر بچوں کی اکثریت ڈپریشن کا شکار

ہو رہی ہے

2) گھریلو جھگڑے اور

انتشار:

اور محدود سرگرمیاں:

بچوں کی جسمانی نشوونما میں غیر

نصابی سرگرمیاں اور کھیل کود کا کردار بہت

اہم ہوتا ہے کھیل کود اور جسمانی حرکت

سے دماغ تروتازہ بھی رہتا ہے اور اس کی

افزائش بھی ہوتی ہے اس سے بچوں کو

مسائل حل کرنے اور اپنی صلاحیت

بڑھانے کا موقع ملتا ہے۔ بچوں میں ذہنی

بیماریوں کے ماہر پیٹر گرے کا کہنا ہے کہ کم

کھیل کود سے بچوں میں

مسائل کو حل کرنے کی

صلاحیت میں کمی آتی ہے۔

4) انٹرنیٹ اور

ویڈیو گیمز:

امریکی طبی جریدے

امریکن جرنل آف

انڈسٹریل میڈیسن کے

مطابق وہ بچے جو دن میں

پانچ گھنٹے سے زیادہ کمپیوٹر

اسکرین کے سامنے بیٹھ کر

کھیلتے ہیں یا ٹیلیٹ اور

اسمارٹ فون استعمال

کرتے ہیں ان کے

ڈپریشن کا شکار ہونے کا

امکان بڑھ جاتا ہے جس

کا رجحان جدید ٹیکنالوجی کے باعث دنیا

بھر میں بڑھتا جا رہا ہے۔

5) چینی کا زیادہ

استعمال:

بچوں کی پسند میں ٹافیاں، کیک،

مٹھائیاں اور کاربوئیڈ ڈسک وغیرہ شامل

ہوتے ہیں ان مٹھائیوں کی وجہ سے ان میں

چینی کی زیادہ مقدار ڈپریشن کا باعث بن

سکتی ہے اور یہ دماغ کی نشوونما سے متعلق

ہارمونز کو بھی متاثر کرتی ہے۔

6) اینٹی بائیوٹکس کا

استعمال:

زیادہ سے زیادہ تعلیمی مشکلات کو بچوں کے

سامنے کھدایا جاتا ہے زیادہ زبانوں کو ایک

ساتھ کھینچنے پر مجبور کیا جاتا ہے ان تمام

باتوں سے بچے کے حد پریشان رہتے ہیں

اس پر گھر میں بھی والدین وہی باتیں

کرتے ہیں

اول نمبر ہی ایک واحد راستہ ہوتا ہے اس

طرح کا دباؤ بچوں کے نازک ذہن پر

بہت برا اثر کرتا ہے ہر روز انہیں اپنے لئے

وقت ہی نہیں ملتا صحیح آگے بڑھنے کے

لئے تیار پھر اسکول سے واپس گھر۔ پھر گھر

سے ٹیوشن اس طرح ان کا پورا دن اسی دباؤ

میں نکل جاتا ہے۔ اگر وقت مل بھی جاتا

3) کھیل کود میں کمی

بچے والدین کیلئے قدرت کا ایک حسین

تقد ہیں۔ جدید طرز زندگی نے بچوں کی

فطری آزادی کے حق پر ڈاک ڈال دیا ہے

اور انہیں ذہنی تناؤ بلکہ ڈپریشن میں مبتلا

کر دیا ہے مختلف تحقیقات سے بھی یہ بات

معلوم ہوئی ہے کہ تین سال تک کے بچے

بھی ڈپریشن کے شکار ہو سکتے ہیں اور اس

سے ان کی دماغی اور ذہنی نشوونما متاثر ہو سکتی

ہے۔ یہ تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے

کہ بہت چھوٹے بچوں میں ڈپریشن اور ذہنی

تناؤ ان کے ذہن کو بدل کر ان میں ”گرے

میٹر“ کو متاثر کر سکتا ہے ”گرے میٹر“ ان

بافتوں کو کہتے ہیں جو دماغی خلیات کو جوڑ کے

ان کے درمیان ایسے سگنل کا تبادلہ ممکن

بناتے ہیں جو دیکھنے، سننے، فیصلہ سازی

، احساسات اور جذبات کو کنٹرول کرتے

ہیں اس طرح بچوں کے اہم افعال متاثر

ہو سکتے ہیں۔

واشنگٹن یونیورسٹی میں بچوں کی

نفیسات کے ماہر ڈاکٹر جون ایل لوبی اور ان

کے ساتھیوں نے تحقیق کر کے بتایا ہے کہ

پہلی مرتبہ یہ ثابت ہوا ہے کہ تین سال کے

بچے بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں اور اس کا

اثر ان کا دماغی ساخت پر پڑتا ہے اس سے

خود انسانی دماغ کے بارے میں معلوم ہوا

ہے کہ بہت چھوٹی عمر میں بھی دماغ بیرونی

عوامل سے متاثر ہونا شروع

ہو جاتا ہے۔ بڑوں اور بچوں میں ڈپریشن کی

علامات اور وجوہات کچھ حد تک مختلف ہوتی

ہیں اور کسی حد تک یکساں ایک ماہر کی رائے

میں بڑوں اور بچوں کے اندر ڈپریشن کے

اثرات اور اسے محسوس کرنے میں بھی بڑا

فرق ہوتا ہے۔ اکثر بچے بڑوں کی طرح

طویل عرصے تک اسی میں مبتلا نہیں رہتے

وہ ان کی طرح دنوں ہفتوں تک نہیں روتے



مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی کے ڈپارٹمنٹ

آف ماس کمیونیکیشن کے بی اے۔ اور ایم اے

کے طلباء طالبات کی جانب سے تحریر کیا جانے

والا رسالہ اظہار اس مرتبہ اپنے ایک خصوصی

شمارہ صحت صحافت کے موضوع پر منظر عام

پر آیا ہے۔ جس میں خاص طور پر صحت کے

موضوع پر زور دیا گیا ہے، مانو کا ماس کام

ڈپارٹمنٹ کے ساتھ مل کر یونیسیف نے حالیہ

دنوں میں تین روزہ ورکشاپ کا اہتمام کیا تھا

جس میں ہندوستان کے نامور صحافیوں کے

ساتھ یونیسیف کی میڈیا کارڈینیٹر بھی موجود

رہیں، جس کے اندر حیدرآباد سے تعلق رکھنے

والے مختلف زبان کے صحافیوں کو بھی صحت کے

موضوع سے واقفیت کرائے جانے کے ساتھ

صحافت کے میدان میں ان کی اہمیت بھی بتائی

گئی، مانو کا ماس کمیونیکیشن ڈپارٹمنٹ نے

اپنے نصاب میں بھی اس موضوع کو داخل کروایا

جو کہ ابھی تک ہندوستان کی چند یونیورسٹی کے

نصاب میں ہی شامل ہے، مانو کا ماس کام

ڈپارٹمنٹ اپنے جدید ٹیکنیکی آلات اور صحافت

کے میدان میں اپنا قدم بہت تیزی کے ساتھ

بڑھا رہا ہے، 2011 سے لیکر اب تک فارغ

ہونے والے طلباء طالبات کی تعداد ہزاروں

میں ہے، جو میڈیا کے مختلف اداروں میں اپنا

کام بخوبی انجام دے رہے ہیں، اور آنے

والے سالوں میں اس کا شمار بھی ان یونیورسٹی کی

فہرست میں ضرور ہوگا جو ماس کمیونیکیشن کیلئے

اپنے آپ میں بے مثال ہیں۔

خون کی اہمیت اور اس کی ضرورت

ثناء نغمہ ایم سی جے ایم سی (سال اول)

دے خون کو صاف کر کے دل کو بھیجتے ہیں، اور دل خون کو صاف کر کے سارے

جسم کو بھیجتا ہے خون ہارمون کو بھی transport کرتا ہے، خون نیوریشن

اور کاربوائیڈز کو distribute کرتا ہے۔ دور حاضر میں کئی

بیماریاں انسانوں کو بڑی تیزی سے اپنی لیڈ میں لے رہی ہیں، کئی بیماریاں

ایسی ہیں جسکی وجہ سے ہمارے جسم میں خون بننا مشکل ہو جاتا ہے۔ جیسے تھائی

رائیڈ کے مریض، ان میں خون بننے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ اور تھلاسیمیا

کے مریض جن میں خون بننے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے، ان

مریضوں کو وقت پر خون دیا جاتا ہے ان کے جسم

میں تلی بڑھ جاتی ہے جیسا کہ ہم نے پہلے کہا کہ

سائنسدانوں نے ہر میدان میں ترقی کی

مصنوعی خون نہیں بنا سکے، آج بھی کسی شخص کو خون کی

کمی ہو جانے یا کسی اور وجہ سے ضرورت پڑ جائے تو کسی

شخص سے لیا ہوا یا عطیہ کیا ہوا خون ہی دیا جاتا ہے، خون کی قیمت

بہت زیادہ ہوتی ہے، ہر عام آدمی اسے خریدنے کی حیثیت نہیں رکھتا، لیکن

بیماری حیثیت دیکھ کر نہیں آتی، اسی لئے مختلف جگہوں پر خون عطیہ کرنے

کیلئے کمپ لگایا جا رہا ہے، اس خون کو Blood Bank میں محفوظ کیا جاتا

ہے، مثلاً حیدرآباد میں بخار بلز میں واقع Aurohi Blood Bank

اور سوما می گوڈہ میں Indian Red Cross Hospital میں بھی

Blood Bank موجود ہے، نیلوفر ہسپتال میں زیر علاج مریضوں کیلئے

نیلوفر ہسپتال کے ہی Blood Bank سے مفت خون فراہم کیا جاتا ہے

، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی میں 6 سال سے خون عطیہ کمپ لگایا جا رہا

ہے، جس کے اندر 600 سے زائد طلباء طالبات حصہ لیتے آ رہے ہیں، اس

کمپ کو NSS کے تحت منعقد کیا جاتا ہے، اور اس خون کو M.N.J.

Cancer Hospital اور Maternity Hospital

اور Nilofer Child Hospital کو فراہم کیا جاتا ہے، ان عطیہ کئے

گئے خون کو غربی مریضوں کیلئے استعمال کیا جاتا ہے، جو خون خریدنے کی

حیثیت نہیں رکھتے۔ خون عطیہ سے نقل عطیہ کنندہ کی جانچ کی جاتی ہے، اور

اسکی صحت کے بارے میں پوری معلومات حاصل کی جاتی ہے، پھر بھی

ہمارے معاشرے میں لوگ خون عطیہ سے گریز کرتے ہیں۔

خون ہماری زندگی کیلئے بے حد

لازمی اور ضروری ہے، کیونکہ اسکے بغیر انسانی زندگی کا جو بھی ممکن نہیں خون

ہمارے جسم میں کس طرح بننا اور کام کرتا ہے، آئیے اس پہلو پر غور کرتے ہیں

دور حاضر میں سائنسدانوں نے ہر میدان میں ترقی کر لی ہے، لیکن کوئی بھی

سائنسدان اب تک مصنوعی خون نہیں بنا سکے۔ دراصل خون ہمارے جسم میں

قدرتی طور پر بنتا ہے۔ اگر کسی شخص کو خون کی ضرورت پڑ جائے

تو کسی شخص سے لے کر ہی دیا جاتا ہے۔ خون کا دوران ہمارے

جسم میں مسلسل ہوتا رہتا ہے، دل خون کو صاف کر کے

پورے جسم کو بھیجتا ہے۔ خون میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جا

تے ہیں۔ پلازما، سرخ خلیہ، سفید خلیہ، اور پلیٹ لیٹس

۔ پلازما کا رنگ yellow ہوتا ہے یہ liquid شکل

میں ہوتا ہے پلازما 92% پانی ہوتا ہے، باقی 8% کاربونیڈ آکسائیڈ

ہوتا ہے، گلوکوز ہارمون اور پروٹین mineral salt وغیرہ ہوتے

ہیں پلازما ہمارے خون میں 55% ہوتا ہے۔ سرخ خلیوں کو RBC بھی

کہتے ہیں یہ ہمارے خون میں 40 45 فیصدی مقدار میں ہوتے

ہیں۔ یہ ہماری ہڈی کے گوڈے bone marrow میں بنتے ہیں، یہ

ہر گھنٹہ میں چار سے پانچ بلین ہمارے خون میں تیار ہوتے ہیں سرخ

خلیوں کی زندگی صرف 120 دن کی ہی ہوتی ہے۔ سفید خلیہ WBC

ہمارے جسم میں صرف 1% ہوتے ہیں یہ ہمارے جسم کے لئے بہت ضروری

ہوتے ہیں۔ اچھی صحت کے لئے سفید خلیوں کا مناسب مقدار میں ہونا

ضروری ہے، یہ ہمارے جسم میں پیاروں سے لڑتے ہیں، اور ہم کو پیاروں

سے بچاتے ہیں۔ سفید خلیوں کو ہمارے جسم کا Policeman بھی کہا جاتا

ہے۔ یہ بھی ہمارے جسم میں ہڈی کے گوڈے bone marrow میں

تیار ہوتے ہیں اور یہ وائرس سے بچاتے ہے platelets ہمارے خون

میں سب سے چھوٹا خلیہ ہوتا ہے۔ یہ ہمارے رگوں میں transform اور

growth ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم میں خون کی رفتار 80 سے 120

نارل کہلاتی ہے، اگر اس سے بڑھ جائے تو اس حالت کو ہائی بلڈ پریشر کہتے

ہیں، اگر کم ہو جائے تو low blood pressure کہتے ہیں۔ گر

صحت مند دانت، صحت مند زندگی کی ضمانت

انسانی جسم

میں تمام

اعضاء کی اپنی

اہمیت ہے اس کا اندازہ ہمیں کسی عضو کی کارکردگی میں کی ہونے پر ہوتا ہے۔ انسان

کے جسم کے بظاہر چھوٹے حصوں کا جس کے بڑھنے پر

ہم اسے وقتاً فوقتاً کاٹنے رہتے ہیں کہ زیادہ کٹ

جانے سے ہونے والی تکلیف ہمیں اپنے جسم میں ناخن

کی اہمیت کا احساس دلاتی ہے۔ ایسے ہی انسانی زندگی

میں دانتوں کی اہمیت ہے اس بات کا احساس ہمیں اس

وقت ہوتا ہے جب ہمارے منہ کے اندر موجود دانت

اور ان سے منسلک عضو کے کچھ ڈھنگ سے کام نہ کرنے یا بیماری میں مبتلا ہونے

کی وجہ سے ہم تکلیف محسوس کرتے ہیں جس سے ہماری زندگی متاثر ہوتی ہے جسم

کے کچھ ڈھنگ سے کام کرنے اور زندگی کو خوشگوار گزارنے کے لئے جسم

کو تمام اعضاء کی صحت کا خیال رکھنا نہایت ہی ضروری ہے دور

حاضر میں لوگوں کی زندگی گزارنے کی عادی ہو گئے ہیں جس

کی وجہ سے لوگ اپنی صحت کا خیال نہیں رکھ پا رہے ہیں نتیجتاً

لوگ طرح طرح کے تکالیف سے متاثر ہو رہے ہیں جس سبب 20%

میں دانت کی تکالیف ایک عام مسائل کے طور پر پس منظر پر

ہے۔ ماہرین کے مطابق پانی بھی دانتوں کی صحت کو متاثر کرتا

ہے، الگ الگ علاقے کے اعتبار سے لوگوں کے دانتوں کا رنگ

وہاں کے پانی کے وجہ سے الگ رہتا ہے۔ دنیا بھر میں دانتوں کی صحت کا عالمی

دن ہر برس ایک نومبر تاریخ کو منایا جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ لوگ

عموماً دانتوں کی صحت کو نظر انداز کر دیتے ہیں کیونکہ ان کا خیال ہے کہ دانتوں کا

علاج جہنگ ہوتا ہے۔ ان کے مطابق کسی پیچیدگی یا تکلیف کی صورت میں تو فوراً

ماہر دندان سے رجوع کرنا چاہئے تاہم دانتوں کا خیال رکھ کے آپ دانتوں کی

صحت اور ان کی عمر میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

ڈاکٹر ز تجویز کرتے ہیں کہ دن میں 2 بار دانتوں پر برش کرنے اور

ماوتھ واش استعمال کرنے سے دانت صحت مند رہتے ہیں ان کے مطابق

دانتوں کی صحت کیلئے مسواک بھی بہت مفید ہے، سال میں ایک مرتبہ ڈینٹسٹ



چاہئے منہ کی بدبو کو کم کرنے کیلئے ماوتھ واش کا استعمال کرنا چاہئے۔ ڈاکٹر منظور

عالم ایک ڈینٹسٹ ڈاکٹر ہیں جن کے مطابق Regular visit

dentist, Use brush twice a day, use

mouthwash, Dental floss evade

fast food اور ڈاکٹر کے مطابق جسم کے کبھی

اعضاء کی صحت مندی اس کی حفاظت پر منحصر کرتی

ہے۔ لہذا دانتوں کی حفاظت پر ہی ہماری خوبصورت

مکان منحصر کرتی ہے دور حاضر میں دانتوں سے متعلق

بیماریوں سے لوگ کیسے متاثر ہیں اس کا خاکہ مندرجہ ذیل ہے

درجہ اولیہ میڈیکل کالج باجوہ، درجہ دوم، بہار کے مطابق مندرجہ

ذیل ہے۔

دانت کی بیماریوں کا خاکہ

دانتوں کے متعلق اس طرح کی تکالیف سے بچنے کے لئے ہمیں کچھ

چیزوں کو اپنانا چاہئے اور کچھ چیزوں کو ترک کرنا چاہئے۔ ڈاکٹر فیروز انصاری

(BDS) درجہ دوم بہار کے مطابق ہمیں اپنے کھانے پینے میں ایسی چیزوں کو

شامل کرنا چاہئے جس سے ہمارے دانتوں کو مضبوطی ملے جیسے دودھ،

انڈا (پھل وغیرہ) لکھا، بیڑی، سگریٹ اور تمباکو وغیرہ کا استعمال بالکل نہیں کرنا

چاہئے، تاکہ ہمارے دانت صحت یاب رہ سکیں۔

☆☆☆



स्वास्थ्य समाचारों के प्रति उदासीन रवैया

अध्ययन में हैदराबाद से प्रकाशित उर्दू, हिन्दी और अंग्रेजी दैनिकों को किया गया शामिल

हैदराबाद इंसान का स्वस्थ रहना किसी वरदान से कम नहीं है। हमारे स्वास्थ्य का प्रभाव हमारे सभी कार्यों को प्रभावित करता है। दिनचर्या के हमारे कार्य प्रभावित न हों इसलिए हमें इस तरफ विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। आधुनिक जीवन पैली से हमारा स्वास्थ्य काफी प्रभावित हो रहा है। खाने-पीने से लेकर उठने-बैठने यहाँ तक की सोने-जगने में हम काफी लापरवाह होते जा रहे हैं। कहने का आशय यह है कि इस लापरवाही का हमारे स्वास्थ्य जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव देखने को मिल रहा है। हम आए दिन किसी न किसी गंभीर बीमारी की चपेट में आ रहे हैं। जिसकी

वजह से हमारी अधिकांश ऊर्जा चिकित्सकों एवं अस्पतालों के चक्कर काटने में बीत रहा है। समाज में जनमाध्यमों की भूमिका हमेशा से रही है। काल एवं परिस्थिति के अनुरूप इसकी भूमिका भी बदलती गई। वर्तमान में आमजन की मीडिया पर निर्भरता उत्तरोत्तर बढ़ रही है। स्थिति यहाँ तक आ पहुँची है कि बिना मीडिया के सहारे आम आदमी अपना कोई भी निर्णय लेने में असमर्थ महसूस कर रहा है। सुबह ऑफ़ खोलने से लेकर रात के आराम तक इंसान मीडिया के मकड़जाल में उलझा हुआ है। दिनभर असंख्य सूचनाओं से इंसानी जिंदगी का पाला पड़ रहा है। ऐसे में

स्थिति उस वक्त और गंभीर हो जाती है जब मीडिया उपभोक्ता अपनी जरूरत की खबरों से दूर होने लगता है।

उपरोक्त संदर्भों को ध्यान में रखकर इस बात की पड़ताल करने की कोषि की गई है कि हैदराबाद से प्रकाशित हिंदी, उर्दू और अंग्रेजी समाचार-पत्रों का स्वास्थ्य से संबंधित खबरों के प्रति क्या रुझान है?

चूंकि हैदराबाद में देश भर के लोग शिक्षा एवं पढ़ाई-लिखाई की जरूरतों को पूरा करने के लिए आते हैं इसलिए अधिकतर समाचार-पत्र उनसे जुड़ी एवं उनकी जरूरतों से संबंधित समाचारों का प्रकाशन करते हैं।

इसलिए लिए यहाँ से प्रकाशित समाचार-पत्रों का स्वास्थ्य से जुड़ी खबरों के प्रति क्या रुझान है? यह जानना आवश्यक है।

अध्ययन में यहाँ से प्रकाशित उर्दू हिंदी और अंग्रेजी से जुड़े 10 अक्तूबर से 16 अक्तूबर के बीच समाचार-पत्रों को शामिल किया गया है। अध्ययन के उपरांत जो परिणाम आए हैं वह निश्चित तौरपर चौकाने वाले हैं। संदर्भित तीनों भाषाओं के समाचार-पत्र स्वास्थ्य से जुड़ी खबरों के प्रति उदासीन नजर आए। इस परिणाम को चार्ट के माध्यम से आसानी से समझा जा सकता है।

लगभग सभी समाचार-पत्रों में स्वास्थ्य से

संबंधित खबरों के प्रकाशन का प्रतिशत औसतन 2 प्रतिशत के आसपास का है। द न्यू इंडियन एक्सप्रेस अंग्रेजी भाषा का बड़ समाचार- पत्र है इसमें स्वास्थ्य जुड़े समाचारों का प्रकाशन 1 प्रतिशत से कम है। वहीं रोजानामा राष्ट्रीय सह. तारा (उद्गू) में सर्वाधिक स्वास्थ्य से संबंधित खबरों का प्रकाशन हुआ है। वहीं द टाइम्स ऑफ इंडिया में 1.72 प्रतिशत में डेक्कन क्रॉनिकल में 1.55 प्रतिशत एवं स्वतंत्र वार्ता हिंदी में 1.98 प्रतिशत समाचारों का प्रकाशन हुआ है। उप. रोकत आकड़ों से स्पष्ट है कि लगभग सभी दैनिकों का स्वास्थ्य के प्रति खबरों में कोई दिलचस्पी नहीं है।

समाचार-पत्र का नाम	कुल प्रकाशित समाचार	समाचार-पत्र में प्रकाशित कुल फोटो	स्वास्थ्य से संबंधित समाचार	स्वास्थ्य से संबंधित समाचारों का प्रतिशत
रोज़नामा राष्ट्रीय सहारा (उर्दू)	1088	529	23	2.11%
द टाइम्स ऑफ इंडिया	1042	534	18	1.72%
डेक्कन क्रॉनिकल	645	260	10	1.55%
द न्यू इंडियन एक्सप्रेस	960	501	09	0.93
स्वतंत्र वार्ता हिंदी	935	642	18	1.98%



सीमाएं लांघती बीमारियां

2035 में डायबिटीज़ के मरीज़ों की संख्या होगी 60 करोड़
22.68 फीसद पुरुष थायराइड से पीड़ित

2016 में डायबिटीज़ था मौत का सातवां सबसे बड़ा कारण भारत में हार्ट अटैक के कारण होती है 25 फीसद से अधिक मौतें बच्चे भी हो रहे हैं डायबिटीज़ के शिकार

नौशाद

एम.ए(जेएमसी)

चिकित्सा विज्ञान जैसे जैसे तरक्की कर रहा है
वैसे-वैसे इंसानी जीवन के लिए कुछ घातक बीमारियां
सीमाएं लांघ रही हैं। यह बीमारियां लगातार इंसानी
जिंदगी के लिए खतरा बनी हुई हैं। विज्ञान के सामने
इन से पार पाने की चुनौतियां भी बढ़ रही हैं। वैसे तो
बहुत सी बीमारियां हैं जो अपनी सीमा को तोड़ रही हैं
लेकिन हम सिर्फ उन रोगों के बारे में बात करेंगे जिनके
बारे में कहा जाता था कि यह सिर्फ महिलाओं में होती हैं
पुरुषों में नहीं है या यह सिर्फ बुजुर्गों में होती है जवानों
में नहीं जैसे थायराइड, डायबिटीज और हार्ट अटैक।

आइए बात करते हैं 21 वीं सदी के खतरनाक रोगों के बारे में और देखते हैं कि हमारा अंदाज़ा इन के बारे में

में कितना सही है और कितना गलत—
सबसे पहले बात करते हैं थायराइड डिसऑर्डर पर
थायराइड के बारे में कहा जाता है कि यह बीमारी
सिर्फ महिलाओं में ही होती है। जबकि यह रोग ऐसा
नहीं है। यह पुरुष और महिलाओं में समान रूप से पाया
जाता है। भारत में थायराइड के मरीजों की संख्या
किस कदर बढ़ रही
है इसका खुलासा
हाल ही में डायग्नो-
स्टिक चौन¹.त.स. द्व
ारा प्रकाशित एक
रिपोर्ट में हुआ है
रिपोर्ट के मुताबिक
30 फीसदी भारतीय
थायराइड से जुड़ी
विभिन्न प्रकार की
बीमारियों के शिकार
हैं थायराइड से संबंधि



ता सबसे आम बीमारी सबकलिनिकल हाइपर थाय.
 राइडिम है जिसका पता लोगों को आमतौर पर नहीं
 चल पाता है। दूसरा है हायपोथायराइडिज्म जो देश में
 थायराइड का सबसे आम विकार है। इसका निदान
 बिना चिकित्सा जांच के संभव नहीं है। ज़ायगोस्टिक
 ने हाल में अपने डेटा विश्लेषण के आधार पर प्रकाशित
 एक रिपोर्ट में बताया कि 30 फीसदी भारतीय आबादी
 थायराइड से जुड़ी विभिन्न प्रकार की असामान्यताओं
 की पीकार है। इस रिसर्च में 1424008 पुरुषों के नमूने
 लिए जिसमें 22.68 फीसद पुरुष इस बीमारी से पीड़ित
 हैं वहीं 5080496 महिलाओं के नमूने लिए जिसमें 26.8

फीसद महिलाएं इस बीमारी से पीड़ित हैं। इस रिपोर्ट से पता चलता है कि यह बीमारी पुरुषों और महिलाओं में समान रूप से होती है।

डायबिटीज़
डायबिटीज़ पूरे विश्व के लिए एक चुनौती बन चुकी है। पिछले 30 सालों में दुनियाभर में डायबिटीज़ से पीड़ित



18 वर्ष की आयु से ऊपर के लोगों में यह बीमारी 4.7 फीसद से बढ़कर 8.5 फीसद पर पहुंच गई है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार अंधेपन, किडनी फ़ैल और हार्ट

अटक जैसी बीमारियों की सबसे बड़ी वजह डायबिटीज़ है। 2016 में 1.6 मिलियन मौत सिर्फ डायबिटीज़ की वजह से हुई हैं। रिपोर्ट के अनुसार 2016 में डायबिटीज़ मौत का सातवां सबसे बड़ा कारण था। इसी बढ़ते खतरे को देखते हुए 7 अप्रैल विश्व स्वास्थ्य दिवस को डायबिटीज़ दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की है।



दुनिया भर में सबसे अधिक शुगर के मरीजों की तादाद चीन में है। इसके बाद भारत दूसरे नंबर पर है लेकिन विशेषज्ञों की माने तो जिस तेज़ी से शुगर के मरीज बढ़ रहे हैं अगले 5 सालों में भारत चीन को पीछे छोड़ देगा।

। इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ डायबिटीज की रिपोर्ट के अनुसार भारत

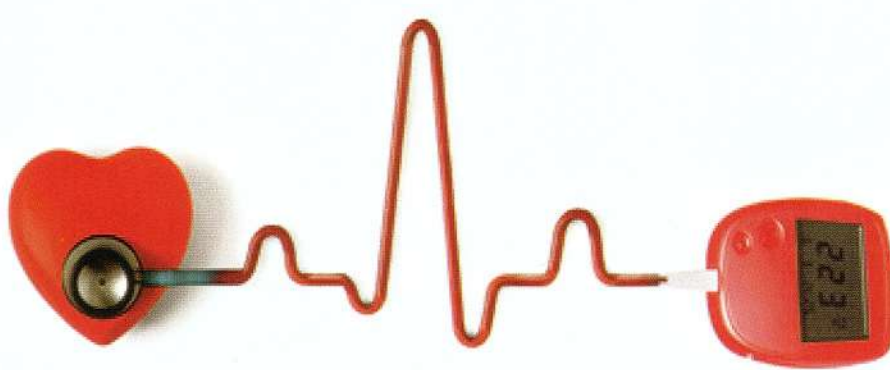
में डायबिटीज़ के मरीजों की संख्या 7.2 करोड़ है। यही नहीं डायबिटीज़ की वजह से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, अं पापन और किडनी फेल के मामले भी तेजी से बढ़ रहे हैं। बच्चे भी डायबिटीज़ के पिकार

भारत में बच्चों में डायबिटीज़ का खतरा भी तेजी से बढ़ रहा है। इसके पीछे बड़ी वजह मोटापा और जंक फूड का बढ़ता क्रेज़ है। साथ ही कम उम्र में सिगरेट और शराब का सेवन बच्चों को डायबिटीज़ का पिकार बना रहे हैं। एनसीबीआई के डाटा के अनुसार भारत में 97700 बच्चे डायबिटीज़ का पिकार हैं

हार्ट डिजीज

भारतीय समाज में होने वाली मौतों की एक बड़ी वजह दिल से जुड़ी बीमारियां हैं। भारत में 25 फीसदी से अधिक मौतें हार्ट अटैक की वजह से होती हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि भारत में यह बीमारी तेजी से बढ़ रही है। अगले कुछ ही सालों में दुनिया भर में होने वाली दिल की बीमारियों के मरीजों की आधी से ज्यादा तादाद भारत में होगी। कॉरोनरी हार्ट डिजीज और अटैक पेशी और ग्रामीण क्षेत्रों में बढ़ रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक ६ प्रूपान, हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, फल और सब्जियों के सेवन में कमी, जीवन पैली में बदलाव और मानसिक तनाव इसके मुख्य कारण हैं। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के मुताबिक 17.9 मिलियन लोग दिल की बीमारी की वजह से मरते हैं। जो दुनिया में होने वाली मौतों का 31 प्रतिशत है। 75 फीसद मौत निम्न और मध्य आय वाले देशों में होती है। दिल की बीमारी से होने वाली मौतों में 85 फीसद हार्ट अटैक से होती हैं। बीबीसी ने अपनी रिपोर्ट में अमेरिका के एक रिसर्च जनरल का हवाला देते हुए लिखा कि 2015 तक भारत में 62

करोड़ लोगों को दिल से जुड़ी बीमारी हुई इसमें तकरीबन 2.3 फीसद लोगों की उम्र 40 साल से कम है यानी 40 फीसद हार्ट के मरीजों की उम्र 40 साल से कम है। ये आंकड़े भारत के लिए अपने आपमें चौकाने वाले हैं। भारत में यह आंकड़े दुनिया में दूसरे देशों के मुकाबले तेजी से बढ़ रहे हैं। मिंसजीकंजवतह के मुताबिक 2005 अकाल मृत्यु के कारणों में दिल की बीमारी तीसरे नंबर पर थी। 2016 में यह कारण पहले नंबर पर आ गया है। 10 साल पहले तक दिल की बीमारी का ख्याल सिर्फ बुजुर्गों से जोड़ कर आता था लेकिन आंकड़े कोई दूसरी कहानी सुना रहे हैं जो चिंताजनक है।



क्यों आती है हिचकी?

अहमद अशअर यासिर
एम.ए.(जेएमसी)

समाज में कुछ शारीरिक क्रियाओं के बारे में अलग अलग धारणाएं बनाई हुई हैं लेकिन मेडिकल साइंस इसके बारे में काया कहती है ये जानने के लिए हमने जब मौलाना आजाद नेशनल उर्दू यूनिवर्सिटी के हेल्थ सेंटर के डॉ. जे. अंसारी से बात की तो उन्होंने कहा कि छींक आने का कारण सर्दी-जुकाम या एलर्जी होना ही नहीं बल्कि इसके और भी कई कारण हैं। ये हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता का हिस्सा है। नाक में किसी बाहरी कण के घुसने से नाक की झिल्ली में खुजली या सूजन आ जाती है जिसकी वजह से छींक आती है। ये जानकर भी आप चौंक जायेंगे कि एक छींक की गति 100 मील प्रति घंटा होती है और इसके साथ करीब 1 लाख किटाणु बाहर आते हैं। हिचकी के बारे में डॉ. अंसारी कहते हैं कि पेट व फेफड़ों के बीच स्थित डाइफ्राम के किसी वजह से सिकुड़ जाने के कारण फेफड़े तेजी से हवा खिंचने लगते हैं जिसके कारण एक ध्वनि उत्पन्न होती है जिसे हम आम तौर पर हिचकी कहते हैं। जैसे तो हिचकी आने के बहुत से कारण होते हैं जैसे कि, एसिडिटी की समस्या, जल्दी-जल्दी खाना वगैरह बल्कि कई बार तो दवाइ-



यों के साइड इफ़ैक्ट भी वजह बन जाते हैं। हिचकी रोकने के लिए एक लंबी सांस ले और कुछ देर के लिए अपनी सांसों को रोक लें, जैसे तो कभी-कभी हिचकी लगातार 48 घंटे तक आपको परेशान कर सकती है, पर यदि ऐसा बार-बार हो तो डॉक्टर से सलाह ले। लगातार आने वाली हिचकी अस्थमा, निमोनिया जैसे सांसों से संबंधित बीमारियों का संकेत हो सकती है। डॉ. अंसारी बताते हैं कि उबासी का कारण शरीर में ओक्सिजन की मात्रा का कम होना है उबासी लेने से फेफड़ों में ज्यादा हवा भरने के कारण रक्त के तापमान में कमी आती है। जिसके कारण दिमाग का तापमान कम हो जाता है। इसी वजह से गर्मी के मौसम में उबासी ज्यादा आती है। जैसे तो उबासी आने से किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं होता है, लेकिन कुछ विशेष परिस्थिति में यह खतरनाक होती है। यह स्थिति वेसो वेगल रिएक्शन कहलाती है। इसमें वेगस नर्व की सक्रियता बढ़ जाती है। यह नर्व दिमाग और गले से होती हुई पेट तक जाती है। जब यह नर्व अधिक सक्रिय हो जाती है तो दिल की धड़कन और ब्लड प्रेशर बहुत कम हो जाते हैं। इसके कारण बहुत ज्यादा उबासी आने लगती है। इसका हृदय पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। ऐसे में चिकित्सक की मदद लेनी चाहिए।

से गर्मी के मौसम में उबासी ज्यादा आती है। जैसे तो उबासी आने से किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं होता है, लेकिन कुछ विशेष परिस्थिति में यह खतरनाक होती है। यह स्थिति वेसो वेगल रिएक्शन कहलाती है। इसमें वेगस नर्व की सक्रियता बढ़ जाती है। यह नर्व दिमाग और गले से होती हुई पेट तक जाती है। जब यह नर्व अधिक सक्रिय हो जाती है तो दिल की धड़कन और ब्लड प्रेशर बहुत कम हो जाते हैं। इसके कारण बहुत ज्यादा उबासी आने लगती है। इसका हृदय पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। ऐसे में चिकित्सक की मदद लेनी चाहिए।

शाहवाज़ खान
एम.ए.(जेएमसी)

जब लोग अपनी चिकित्सा या उपचार के लिये अपने देश से बाहर किसी अन्य देश की यात्रा करते हैं तो यह चिकित्सा पर्यटन (मेडिकल टूरिज़्म) कहलाता है। विष्व स्तर की चिकित्सा और स्वास्थ्य सुविधाएं, उच्च प्रशिक्षित डॉक्टर और पेशेवर स्वास्थ्य कर्मचारी तथा कम लागत ये तीन ऐसे प्रमुख आकर्षण हैं जो भारत में चिकित्सा पर्यटकों को आकर्षित कर रहे हैं। जबकि इनमें से ज्यादातर अमेरिका, ब्रिटेन तथा अन्य यूरोपीय देशों से आ रहे हैं यह पर्यटक कम लागत में अच्छी चिकित्सा सुविधा पर विचार कर रहे हैं, इन देशों में इलाज की कीमतें काफी अधिक हैं। इनमें अफ्रीका, मध्य पूर्व और दक्षिण एशियाई देशों जैसे श्रीलंका, बांग्लादेश, पाकिस्तान और अफगानिस्तान से आने वाले मरीजों में बढ़ोतरी देखी गई है, जो उपचार के सरलता और बेहतर विकल्प चाहते हैं। मौजूदा हालात को देखते हुए आने वाले समय में चिकित्सा के लिए भारत आने वाले विदेशी पर्यटकों की अनुमानित संख्या के बढ़ने की उम्मीद मजबूती पकड़ती जा रही है। वैश्विक चिकित्सा पर्यटन उद्योग में भारत एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। कुछ दशकों के लिए यहां वीजा ऑन अराइवल की सुविधा होने के कारण मरीजों को किसी दिक्कत का सामना

नहीं करना होता। ऐसे मरीज स्वास्थ्य वजहों से एक महीने तक भारत में रह सकते हैं। अंग्रेजी आम होने की वजह से विदेशी मरीजों को यहां दूसरे देशों की तरह भाषा की समस्या से नहीं जूझना पड़ता। यूरोपीय देशों से आने वाले मरीजों को ध्यान में रखते हुए कई अस्पतालों ने दुभाषियों और अनुवादकों



को भी काम पर रखा है। मिसाल के तौर पर ओपन हार्ट सर्जरी पर भारत में लगभग साढ़े हजार अमेरिकी डॉलर का खर्च आता है जबकि विदेशों में यह खर्च 18 हजार डॉलर से ज्यादा है। इसके अलावा अमेरिका और इंग्लैंड में मरीजों को इसके लिए कम से कम नौ से 11 महीने तक इंतज़ार करना पड़ता है। लेकिन भारत में मरीजों के पहुंचते ही सर्जरी की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। केंद्र सरकार मेडिकल टूरिज़्म को बढ़ावा देने के लिए नई पॉलिसी लाने जा रही है। नई पॉलिसी के तहत भारत में एलोपैथिक, आयुर्वेदिक, योग, यूनानी, सिद्धा और होमियोपैथी के ज़रिए एकीकृत इलाज पर भी बल दिया

जाएगा। इस तरह एक साथ सभी तरीकों से इलाज संभव होगा। सरकार ने इस दिशा में पहला कदम उठाते हुए www-indiahealthcaretourism-com वेबसाइट लॉन्च की है। यह वेबसाइट अंग्रेजी के अलावा अरबी, रूसी और फ्रेंच में भी उपलब्ध है, जिससे इन देशों से आने वाले मरीजों को भाषागत कठिनाइयों का सामना नहीं करना पड़ेगा। भारत में अब भी इस क्षेत्र में मांग व सप्लाई में भारी अंतर है। प्रमुख व्यापारिक संगठन एसोचैम की ता. ज़ा रिपोर्ट के मुताबिक, वर्ष 2012 में डेढ़ लाख पर्यटक स्वास्थ्य लाभ के लिए भारत आए थे।

साल 2020 तक यह तादाद बढ़ कर 9 बिलियन डॉलर तक पहुंचने की उम्मीद है, जिसके चलते अब स्टार्टअप्स की नज़र भी विदेशी मरीजों पर है। देश में मेडिकल टूरिज़्म के बढ़ते कारोबार ने हेल्थ सेक्टर में स्टार्टअप्स को मौका भुनाने का अवसर दिया है। पिछले एक साल के दौरान ऐसे कई स्टार्टअप्स आगे आए हैं। ये विदेश से आने वाले मरीजों को उनकी बीमारी के हिसाब से मेडिकल ट्रीटमेंट लेने के लिए सबसे अच्छा विकल्प चुनने में मदद करते हैं। अस्पतालों, डॉक्टरों की जानकारी देने के अलावा उनके आने-जाने, रुकने व खाने-पीने की व्यवस्था, साथ ही शॉपिंग व घूमने-फिरने का इतिज़ाम भी कर रहे हैं।

बच्चे के स्वास्थ्य के लिये जरूरी है टीकाकरण

उमामह जफर
एम.ए.(जेएमसी)

किसी बीमारी से लड़ने हेतु प्रतिरोधक क्षमता (immunity) विकसित करने के लिये जो दवा खिलाई या किसी अन्य रूप में दी जाती है उसे टीका (vaccine) कहते हैं तथा यह क्रिया टीकाकरण (Vaccination) कहलाती है। संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिये टीकाकरण सर्वाधिक प्रभावी एवं सबसे सस्ती विधि माना जाता रही है। टीकाकरण का इतिहास भी बड़ा ही रोचक रहा है। 429 BC में Thucydides नामक विचारक ने गौर किया कि जिन लोगों को एक बार smallpox हो जाता है, उन्हें फिर smallpox नहीं होता है। 900 AD में चीन में टीके के एक प्राचीनतम रूप की खोज हुई थी जिसे अंतपवसंजपवद नाम से जाना गया। इसका बड़े पैमाने पर 14वीं और 17वीं centuries में इस्तेमाल हुआ। चीन से variolation की पद्धति पूरे विश्व में फैली। साल 1796 में Edward Jenner नाम के एक अंग्रेज ने आधुनिक टीकाकरण के तरीके की खोज की। उसने अपने स्तर पर scientific community के समक्ष ये साबित किया कि टीकाकरण एक कारगर तरीका है संक्रमण से बचने का।

एडवर्ड जेनर के कार्यों से टीकाकरण का महत्व और जागरूकता में वृद्धि हुई। साल 1803 में एडवर्ड जेनर को सरकारी funding प्राप्त हुई। इस सरकारी मदद की वजह से टीकाकरण यूरोप और अमेरिका में काफी प्रसिद्ध हुआ। 1880 में Louis Pasteur ने टिके में सुधार कर rabie का टीका तैयार किया। सन 1920 तक टीकाकरण पूरे विश्व में काफी प्रसिद्ध हुआ। आवश्यक टीके। Infection टीके जो बच्चे को लगाए जाते हैं बीसीजी (B-C-G- vaccination) यह टीका बच्चे को पैदा होते ही लगाया जाता है और यह टीका इंजेक्शन के रूप में लगाया जाता है। बीसीजी का टीका बच्चे को टीबी से बचाता है। डीपीटी (D-P-T- vaccination) डीपीटी का टीका बच्चे को डिफ्थीरिया,

परट्यूसिस और टिटनेस जैसे गंभीर जानलेवा बीमारियों से बचाता है। पिरट्यूसिस को आम भाषा में काली खांसी कहा जाता है। यह फेफड़ों के infection से सम्बंधित बीमारी है। टिटनेस की वजह से घाव जल्दी नहीं भरते। डीपीटी का टीका इन सभी बीमारियों से बचाता है और इसे भी इंजेक्शन की तरह लगाया जाता है। खसरे का टीका खसरे का टीके एक प्रकार के संक्रामक वायरल से बचाता है। इस बीमारी में शिशु को शरीर पे छोटे दाने निकल आते हैं और बुखार भी होता है। जब बच्चा नौ महीने का हो जाता है तब बच्चे को खसरे का टीका दिया जाता

है। हेपेटाइटिस-बी हेपेटाइटिस बी एक बेहद भयंकर बीमारी है जो की jaundice की बीमारी से भी खतरनाक है। हेपेटाइटिस बी का टीका बच्चों की जॉन्डिस और हेपेटाइटिस-बी की बीमारी से रक्षा करता है। हेपेटाइटिस एक प्रकार का संक्रामक वायरल है जो लिवर को बुरी तरह से क्षतिग्रस्त कर देता है। हेपेटाइटिस-बी का टीका शिशु को अलग अलग समय पर तीन शॉट्स की series में दिया जाता है। चिकनपॉक्स का टीका (chicken-pox vaccination) यह टीका बच्चों को चिकनपॉक्स के वायरल संक्रमण से बचाता है। इस टीके को शिशु को दो dose में दिया जाता है। पहला dose बच्चे को 12-से-15 महीने के दौरान दिया जाता है और दूसरा dose बच्चे को 4-से-5 साल

के बीच दिया जाता है। एम.एम.आर. का टीका (MMR vaccination) एम.एम.आर. शिशु को खसरा, टॉसिलस और रुबेला से बचाने के लिए दिया जाता है। इन्फ्लुएंजा इन्फ्लुएंजा साँस की बीमारी है जो श्वसन प्रणाली को क्षति पहुँचता है। इस बीमारी में बच्चे को साँस लेने में काफी तकलीफ होती है। यह टीका जब बच्चा 6 महीना का होता है तब उसे दिया जाता है। रोटो वायरस रोटो वायरस की वजह से शिशु को दस्त हो सकता है। यह टीका शिशु को दस्त से बचाता है। HIB - हेमोफिलस इन्फ्लुएंजा बी मस्तिष्कावरण की वजह से शिशु के brain और spinal cord को नुकसान पहुँचता है। हिब का टीका बच्चे को मस्तिष्कावरण से बचाता है। इस टिके की dose बच्चे को चार श्रृंखला में दी जाती है। पहले दो टीके, पहले दो महीने में और दूसरे दो टीके 12 month पे दिए जाते हैं। अगर बच्चों को ये महत्वपूर्ण टीके समय पर लगाए जाएं तो बच्चों को इन जानलेवा बीमारियों से बचाया जा सकता है और बच्चों को जिंदगी भर इन बीमारियों से दूर रखा जा सकता है।



बिना डॉक्टर की सलाह के न लें पेरासिटामोल

आकिब गाज़ी एम.ए(जेएमसी)

पेरासिटामोल की खोज सबसे पहले अमेरिका में 1877 में हुई शुरुआत में इसका इस्तेमाल अमेरिका और यूरोप में सर्वाधिक हुआ वर्तमान में हम इसका इस्तेमाल अपनी जरूरतों के मुताबिक कर रहे हैं।हमारी रोजमर्रा की सम. स्याओं में यह दवा काफी कारगर साि. बत हो रही है लेकिन इसका इस्तेमाल बिना डॉक्टर के सलाह के नहीं करना चाहिए।मा. लाना आज. द नेशनल उर्दू विश्व. विद्यालय के स्वास्थ्य केंद्र में नियुक्त डॉ रियाज के अनुसार पेरा. सिटामोल का प्रयोग मरीज की आयु एवं बीमारी की गंभीरता के अनुसार होता है और उन्होंने हमें यह भी बताया कि 15 एमजी का खुराक 1 किलोग्राम वाले शरीर पर 8 घंटे के लिए पर्याप्त होता है।उनके अनुसार कोई भी दवा लेने से पहले यह अच्छा है की डॉक्टर से सलाह ली जाए परन्तु कई बार शुरुवाती बीमारी में लोग खुद से भी पेरासिटामोल का

उपयोग करने लगते हैं. लेकिन यह जरूरी है। की इसके प्रयोग में सावधानी बरती जाए, जैसे की पेरासिटामोल की एक दिन में अधिकतम मात्र 4000mg से ज्यादा नहीं हो।एक समय में इसकी अधिकतम डोज़ 1000mg से ज्यादा न हो, और एक डोज़ के बाद दूसरी डोज़ में करीब 4-6 घंटे का अंतर हो. सामान्य प्रयोग में वयस्कों (adults) के लिए पे. रासिटामोल 500mg की टेबलेट हर 4 घंटे में लेना पर्याप्त है। अगर मरीज अल्. कोहोल का नित्य रूप से आदि हो तो पेरा. सिटामोल के उपयोग से पहले डॉक्टर से अवश्य पूछ लेना चाहिये. डॉ रियाज ने हमें ये भी बताया कि वयस्कों में 98.6°F से ज्यादा और 104 °F से कम शारीरिक तापमान वाले शरीर में इसका प्रयोग लाभकारी साबत होता है पेरासिटामोल का ज्यादा प्रयोग करने से मरीज के लीवर को नुकसान हो सकता है।आखिर में उन्होंने कहा कि चाहे कोई भी दवा हो बिना उचित सलाह के उसका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

ई फार्मसी क्या है

अरिशा तंजीम अनुवादक उमामह जफर एम.ए(जेएमसी)

घर में एक बूढ़ा व्यक्ति उदास बैठा है अभी अभी वह अपनी बेटी को रुखसत कर के आया है और चिंता में है कि उसको बाजार से दवा कौन लाकर देगा। एक दिन द्वार पर दस्तक होती है। डा. किया एक पैकेट उस को देता है । वह उस पैकेट को खोलते ही खुशी से बे काबू हो जाता है क्यों के उस उस पैकेट में वो दवाएँ थी जिसके लिये वो चि. तित थी। उस की बेटी ने आनलईन दवा आर्डर की और ई फॉर्मसी ने दवा उसके घर पहुंचा दिया। दवाओं का घर तक पह. चुना और मूल्य में छूट की वजह से मुल्क में आनलईन दवाओं का बाजार बहुत तेज गति से बढ़ रहा है।लोग इसे पसंद भी कर रहे हैं। तकनीक की तरक्की की वजह से आज हम जिस दौर में जी रहे हैं यह एक मशीनी दौर बन चुका है। हर व्यक्ति चाहता है की बटन दबाते ही हर चीज उपस्थित हो जाए। आज अल. उडीन के चिराग की तरह इंटरनटे यह ख्वाहिश पूरी कर रहा है। आप उँगलियों के इशारे पर दुनिया का हर

सामान अपने घर मंगा सकते हैं। इस बहस में पड़े बिना कि जो कुछ हो रहा है वह इंसानी सेहत और समाज के लिए फायदामंद है आइये हम देखते हैं की जनता इसको किस नजर से देखती है। आनलईन खरीद फरोख्त जनता में प्रसिद्धी हासिल कर रही है।इससे कोई इंकार नहीं कर सकता। इसी आनलईन

फरोख्त का एक हिस्सा फार्मसी है। हिन्दुतान में ई फार्मसी के बड़े बड़े स्टोर हैं। 1 Net meds नेट मेड्स कि वेबसा ई ट से दवाओं के साथ ब्यूटी सर्जिकल प्रोडक्ट भी खरीद सकते हैं नेट मेड्स के एप के द्वारा दवाओं कि डेलिवरी ट्रैक भी कि जा सकती है 2 Buy Drug बाई ड्रग रू- ये मुल्क भर में फार्मसी कि रिटेल चौन है

रिदा खानम एम.ए(जेएमसी)

डिप्रेशन का मतलब होता है। अवसाद ये ऐसी गंभीर बीमारी है जो एक व्यक्ति को नकारात्मक रूप से महसूस होती है। व्यक्ति अवसाद में आकर अलग अलग प्रकार कि गति. विधियां करने लगता है।वह सभी से दूर रह ने लगता है।ब. लिक वह सभी से हर तरह से दूर रहना चाहता है और न ही उसका मन किसी भी कार्य में लगता है।यहाँ तक कि वह धीरे धीरे खाना पीना भी कम कर देता है।जब व्यक्ति खाना कम कर देता है तो व्यक्ति का स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन बिगड़ता जाता है। अवसाद कि चपेट में आने से व्यक्ति अपने परिवार से दूर रहना पसंद करने लगता है।सभी से एक तरह से नफरत करने लगता है।वह किसी से भी बात करना पसंद नहीं करता। वह चाहता है कि उसे एकान्त कि दुनिया मिले जहाँ उसके और उसकी खामोशी के सिवा कोई न हो।व्यक्ति पर डिप्रेशन का प्रभाव इस प्रकार होता है कि वह अपनी असली दुनिया छोड़कर किसी और ही दुनिया में चला जाता है। उसे ऐसा महसूस होता है कि ये दुनिया उसके लायक

और इसकी आनलईन स्टोर भी है।इस के फार्मासिस्ट खुद दवाओं को पहचान कर आपको भेजते हैं।और इसकी खु. राक भी तय करते हैं 3 Just relief जस्ट रिलीफ :- यहाँ से भी डॉ के पर्ची से दवा ली जा सकती है यह साईट हर तरह कि टिका और हेल्थ केयर सर्विस भी मुहैया करती है। जनता में ई फार्मसी के बढ़ते हुए रुझान को देखते हुए फिलिफार्ट, अमेजन इंडिया स्विगी तथा ओला जैसी कम्प. नियां भी ई फार्मसी का लाईसंस लेने की दौड़ में लगी हुई है [Techcircle-com] NEWS 18 Hindi) ईफार्मसी के बढ़ते कारोबार को देख कर दवा का कारोबार करने वाले मेडिकल स्टोर के मालिकान कि परेशानी में इजाफा हो गया है। उन्हें डर है कि कहीं उनका कारोबार कम न पड़ जाए बिजनेस स्टडीज की रिपोर्ट के मुता. बक ईफार्मसी ने एक बिलियन डॉलर का कारोबार किया है। ये दवाओं के बाजार का 1 प्रतिशत ही है।दवाओं कि आनलईन फरोख्त को लेकर दवा स्टोर वालों में खलबली मची हुई है। ईफार्मसी ने इनके लिए बड़ी मुसीबत खड़ी कर दी है।

क्या आप भी हैं डिप्रेशन के शिकार

नहीं रही। कई बार देखा गया है इस अवसाद के प्रभाव में आकर कई लोगों ने अपनी जान गवां दी है।किसी का अवसाद के प्रभाव में आकर स्वास्थ्य गिरने के कारण मृत्यु हुई है तो किसी ने आत्महत्या करके मौत को गले लग. नही रही।

इस तरह हम कह सकते हैं कि डिप्रेशन एक व्यक्ति को मौत तक पहुँचा सकता है।

अवसाद के कारण अवसाद कई प्रकार का हो सकता है। जैसे कि नौकरी का चला जाना। जब किसी व्यक्ति की नौकरी चली जाती है और वह नौकरी उस व्यक्ति के लिए बहुत ज्यादा जरूरी होता है तो वह व्यक्ति नौकरी के खोने के बारे में दिन रात सोचने लगता है और लगातार उस

या है।

गठिया की वजह यूरिक एसिड

सैयद दानिश बीए (आनर्स) मास कॉम

यूरिक एसिड के बढ़ने से हमारे शरीर के जोड़ों में दर्द होना शुरू हो जाता है।जिसे हम आम तौर पर गठिया कहते हैं आप सोचते होंगे की यूरिक एसिड है क्या? यूरिक एसिड हाइड्रोजन ,नाईट्रा. जन कार्बन आक्सीजन जैसे तत्व को मिलकर बनता है, जो शरीर को आमोनी अम्लों के रूप में प्राप्त होता है इस एसिड की कुछ मात्रा यूरिन के साथ शरीर से बाहर निकल जाती है लेकिन इसकी ज्यादा मात्रा अगर शरीर में बनने लगती है,तो बहार निकल ने के बजाए शरीर में ही जमा होने लगती है और ये गठिया का रूप ले लेती है। यूरिक एसिड का निर्माण –दरसल अमोनी एसिड से मिलकर प्रोटीन बना होता है और जब पाचन के दौ. रान प्रोटीन टूटता है,तो इस प्रक्रिया में प्रोटीन से यूरिक एसिड बनता है इस बात से हम सब वाकिफ हैं, कि प्रोटीन का होना हमारे शरीर में

बारे में सोचते रहने से व्यक्ति डिप्रेशन का शिकार हो जाता है। किसी कि मृत्यु हो जाना अकसर देखा गया है कि जब किसी व्यक्ति के अपने कि मृत्यु हो जाती है और वह व्यक्ति उसके लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है तो उसकी यादें सदैव आती रहती है और वह व्यक्ति मरने वाले कि याद में इतना गुम हो जाता है कि वह दुनिया ही भूल जाता है तथा इसी प्रकार वह डिप्रेशन का शिकार हो जाता है। डिप्रेशन में स्वयं की सहायता कैसे करें डिप्रेशन को रोकथाम करने के लिए उस व्यक्ति की भी जिम्मेदा. री है जो व्यक्ति डिप्रे. न का रोगी है। डिप्रेशन को कम करने के लिए डिप्रेशन ग्रस्त रोगी को स्वयं सहायता करनी होती है। डिप्रेशन के लक्षणों को कम करने के लिए कई चीज़े कर सकते हैं—जैसे कि कई लोगों के लिए नियामित व्यायाम और सक. रात्मक भावना पैदा करने मस्तिष्क में सुधार करने में मदद करता है। निया. मित रूप से पर्याप्त नींद लेना स्वस्थ आहार और शराब से बचना भी अवसाद के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।अवसाद एक वास्तविक बीमा. री है और इसका उपचार भी है।

कितना आवश्यक है । शरीर में कई कोशिका को उत्पन करने के लिए प्रोटीन का होना बहुत जरूरी होता है ।इसकी कमी होने से शरीर कम. जोर होने लगता है,और बहुत सी बीमारियों का शरीर में निर्माण होना शुरू हो जाता है।जिसकी वजह से शरीर गलना शुरू हो जाता है,प्रोटीन की मात्रा आहार में ली जा सकती है। प्रो टीन की मात्रा बच्चों युवाओं और गर्भवती महिला के लिए बेहद जरूरी होता है। अगर आप 25 साल के बाद कम शारीरिक श्रम करते हुए आप प्रोटीन का सेवन ज्यादा करते हैं तो यही प्रोटीन शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ाने लगती है यूरिक एसिड की मात्रा छोटे छोटे क्रिस्टल के रूप में हड्डियों के जोड़ों के आस पास जमा होने लगते है ये क्रिस्टल बहुत नुकीले होते हैं जो जोड़ों की चि. कनी झिल्ली में चुभती है,जिससे हड्डियों में बहुत तेजी से दर्द होना शुरू हो जाता है जिसको गठिया कहते है।



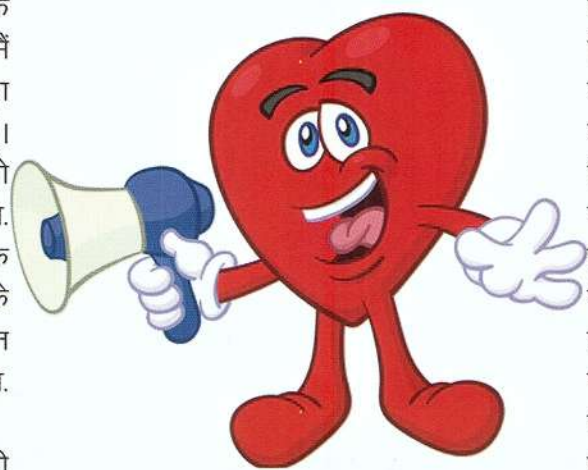
मैं दिल बोल रहा हूँ...

रौनक परवीन

बीए (आनर्स) मास कॉम

मैं दिल हूँ जी हां! आपका ही दिल जिसे अंग्रेजी में Heart कहते हैं जैसे ही मेरा जिक्र आता है। लोग उसे आम तौर पर प्यार, मोहब्बत, अदावत, से जोड़ कर देखते हैं शायर-कवी नेता अपनी शायरी और कविताओं में मेरा जिक्र कर पूरा साहित्य ही भर डाला है। लोग मेरे अलग-अलग निशान का प्रयोग अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में करते हैं लेकिन आज मैं आपको अपने बारे में बताना चाहता हूँ कि मैं इन सबके आगे भी कुछ हूँ। मैं आपके शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में से एक हूँ। मेरे कुछ और भी साथी हैं जैसे यकृत, फेफड़े, मस्तिष्क इत्यादि। यह सब भी मेरी तरह आपके ही लिए काम करते रहते हैं, लेकिन मस्तिष्क के बाद दूसरा महत्वपूर्ण स्थान लोगों ने मुझे ही दिया है। मैं एक पेशीय अंग हूँ। मैं सभी कशेरुकी जीवों में एक समय अंतराल में संकुचन के द्वारा रक्त का प्रवाह शरीर के सभी अंगों तक पहुँचाता हूँ। जब आप जागे रहते हैं या जब सोए होते हैं तब भी बिना रुके बिना थके मैं आपके जीवन काल में हर क्षण धड़कता ही रहता हूँ। अगर मेरी धड़कनों की गति कम हो जाती है तो लोग, डॉक्टर सब के सब परेशान हो जाते हैं।

औसतन स्वस्थ मनुष्य में एक मिनट में 72 बार, 1 घंटे में 4320 बार, दिन भर में 103,680 बार और लगभग 66 वर्ष के औसतन जीवन काल में 2.5 बिलियन बार धड़कता हूँ। मुझे मानव शरीर का पंपिंग स्टेशन भी कहा जाता हूँ। मनुष्य में मैं एक मिनट में 70 मिली लीटर रक्त पंप करता हूँ। दिन भर में 7600 लीटर (2000 gal lon) तथा औसतन अपने जीवन काल में



200 मिलियन लीटर रक्त तक लगातार खुले रहने पर गिरने वाले पानी के बराबर है।

मनुष्य का जीवन काल उसके जन्म दिन से उसके मौत तक होता है। लेकिन मेरा जीवन काल उससे कहीं अधिक है। मैं मानव भ्रूण में लगभग 23 दिन के बाद धड़कना शुरू कर देता हूँ। मानव शरीर के भीतर सामान्यतः मैं वक्ष

के मध्य रहता हूँ। मैं बंद मुठ्ठी की आकृति का शरीर के बाईं ओर दोनों फेफड़ों के बीच में वक्ष स्थल के भीतर ही रहता हूँ। युवा-वस्था में मैं साढ़े चार इंच, लंबा, साढ़े तीन इंच चौड़ा एवं दाईं इंच मोटा होता हूँ। मैं चार भागों में विभाजित हूँ। ऊपर के तरफ के दो भागों को वेंट्रिकल कहा जाता है। मांशपेशियों की पतली दिवार जिसे सेप्टम कहते हैं, मुझे यह दो भागों में बांटता है। एक दोहरी परत वाली झिल्ली जिसे पेरीकार्डियम कहा जाता है, वह मेरे लिए एक खोल या कवर के समान काम करता है। जब मैं धड़कता हूँ तो "लब-डब" की आवाज आती है, मेरा भार पुरुषों में 280 से 340 ग्राम एवं महिलाओं में 230 से 240 ग्राम तक होता है।

नए पैदा हुए बच्चों में सब से तेज मैं धड़कता हूँ जो प्रति मिनट लगभग 70 - 160 बार तक धड़कता हूँ और बुढ़ापे में मैं सब से कम धड़कता हूँ जो औसतन 30 से 40 धड़कन प्रति मिनट होती है। डॉक्टर मेरी धड़कन को "एस्टेथोस्कोप" से साफ सुन कर मेरी सेहत का पता लगाते हैं। वैसे सन्नाटे और शान्त माहौल में ध्यान केंद्रित कर आप स्वयं भी बिना किसी मशीन के मेरी धड़कन को सुन सकते हैं।

फेयर नहीं होती चेहरे के लिए फेयरनेस क्रीम

आफरीन परवीन

बीए (आनर्स) मास कॉम

सुंदर दिखने की चाह हर किसी की होती है और सुंदर दिखने में कोई हर्ज भी नहीं है। लेकिन परेशानी तब आ खड़ी होती है जब लोग गोरा बनने की चाह में अपने कुदरती चेहरे को ही बिगाड़ लेते हैं।

आज के युवा गोरा दिखने के लिए हर सस्ती महंगी क्रीमों का इस्तेमाल ँड़ल्ले से कर रहे हैं। लेकिन एक लंबे समय तक इन क्रीमों के इस्तेमाल से स्किन से जुड़ी कई बीमारियाँ सामने देखने को मिल रही हैं।

ज्यादातर फेयरनेस क्रीमों में स्टेरॉयड पाया जाता है जो स्किन पिगमेंट्स को कम कर चेहरे को गोरा बनाता है। परन्तु इसके लगातार इस्तेमाल से स्किन के साइड इफेक्ट सामने आने लगते हैं, जैसे—

स्किन एलर्जी होना, चेहरे पर जलन

होना, कील-मुहांसे होना आदि।

स्किन स्पेशलिस्ट डॉक्टर भारत सिंघानिया बताते हैं कि चेहरे का रंग कुदरती होता है।

क्रीम आदि के इस्तेमाल से इसके रंग पर कोई ज्यादा असर नहीं पड़ता है। भले कुछ क्रीमों के इस्तेमाल से चेहरे कुछ समय के लिए साफ दिखाई

देने लगते हैं। परन्तु, इसके वास्तविक रंग में कोई बदलाव नहीं होता, जब तक कि आप स्किन सर्जरी न करवाएं।

साथ ही, स्किन सर्जरी करवाने के भी कई बुरे परिणाम सामने आये हैं जिनमें स्किन कैंसर तक शामिल है। वो आगे बताते हैं कि बाजार में आज कई तरह के स्किन प्रोडक्ट उपलब्ध हैं।

लोग इन प्रोडक्टों का धड़ल्ले से इस्तेमाल करते हैं, परन्तु उन्हें यह समझने की जरूरत है कि हर किसी की स्किन प्रॉब्लम अलग अलग होती है। आप जो भी क्रीम इस्तेमाल करें, उससे पहले एक बार स्किन स्पेशलिस्ट से जरूर राय लें।



सूर्य की रोशनी है लाभदायक

शहबाज

बीए (आनर्स) मास कॉम

सूर्य की रोशनी हमारे लिए किसी वरदान से कम नहीं है। सूर्य की धूप लेकर हम और आप कई तरह की रोगों से बच सकते हैं। सूर्य की रोशनी विटामिन-डी का सबसे बड़ा स्रोत है जिससे हड्डियों को मजबूती मिलती है। सुबह सूर्य की रोशनी लेने से विटामिन-डी की मात्रा सामान्य रहती है जिससे हार्ट-अटैक संभवतः नहीं होती है।

क्लीनिक एंडोक्रिना

लॉजी जर्नल में छपे

इस शोध में 11000

लोगों से आंकड़े

जुटाये गये हैं। इसमें

पाया गया कि सूर्य

की रोशनी से मिल

ने वाली इस विटामिन

की कमी सबसे

ज्यादा महिलाओं में

है।

दिकन यूनिवर्सिटी के

प्रोफेसर रॉबिन डैली

ने बताया कि विटामिन-डी की कमी से

हड्डियों की कमजोरी, हृदय संबंधी रोग,

ओस्टोपोरोसिस, मांसपेशियों में कमजोरी,

कैंसर जैसी बीमारियां पनप सकती हैं।

एंटीकैंसर रिसर्च जर्नल में प्रकाशित

शोध रिपोर्ट के लिए शोधकर्ताओं ने

100 देशों में कैंसर के मामले को आध

ार बनाया, शोध में वैज्ञानिकों ने पाया

कि सूरज की रोशनी से स्तन कैंसर,

सर्विकल कैंसर, कॉलिन कैंसर, गैस्ट्रिक

से बचने में मदद मिलती है। सूरज की रोशनी में लंबे समय तक रहना भी सनबर्न स्किन एजिंग और यहां तक की त्वचा के कैंसर का कारण बन सकता है। इसलिए बहुत से लोग घर के अंदर रहकर सूर्य के प्रकाश से बचना पसन्द करते हैं, लेकिन सिमित समय के लिए सूर्य के प्रकाश में रहने से कई स्वस्थ को लाभ मिलता है।

जर्नल न्यूरोबियोलॉजी ऑफ एजिंग में प्रकाशित 2012 के एक अध्ययन के मुता

बिक विटामिन-डी

सेज रिलेटेड मैक

लर डिजनरेस को

रोकने में महत्वपूर्ण

भूमिका निभाते हैं,

जो बुजुर्गों में अंध

ापन का सबसे

बड़ा कारण है

यह सूरजन को

कम करने और

विजुअल फंक्शन

को सुधार कर

आँखों की उम्र

बढ़ने में मदद करता है। कैलिफोर्निया

यूनिवर्सिटी के अस्सिस्टेंट प्रोफेसर सेड्रिक

गारलैंड के मुताबिक सूर्य की प्रकाश

में बैठने से हमारे शरीर में मेलानोनिन

नामक हार्मोन विकसित होता है, जिससे

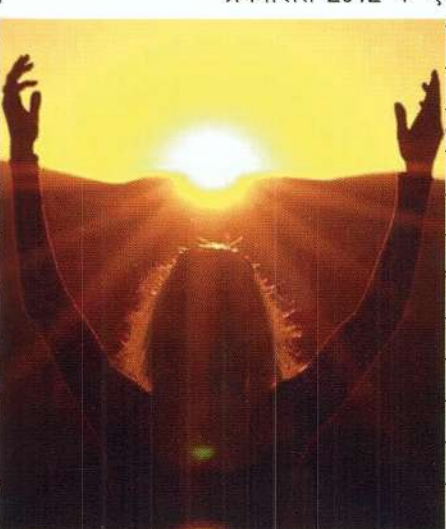
पता चला कि सूर्य की रोशनी व टडक

(बॉडी मास इंडेक्स) के बीच सम्बन्ध

होता है। इसमें नाइट्रिक आक्साइड हो

ता है जिससे फंगस इन्फेक्सन व अन्य

तरह की इन्फेक्सन भी दूर होता है।



बीमारियों को दावत देता है मोटापा

आसिफ

बीए (आनर्स) मास कॉम

मोटापा हमारे जीवन पर बड़ा प्रभाव डालता है। हम किसी व्यक्ति को मोटा (obesity) कब कहते हैं जब किसी व्यक्ति का शारीरिक भार या वजन सामान्य से 20 फीसद से ज्यादा हो तो हम उसे मोटा (obesity) कहते हैं।

अगर किसी व्यक्ति का BMI (Body Mass Index) 25 फीसद से कम है तो वह साधारण है। यदि उसका BMI 25-30 तक है तो उसका वजन अधिक होगा। 30 फीसद से ज्यादा होने पर हम उस व्यक्ति को मोटा कहते हैं। ज्यादातर मामलों में लापरवाही से शारीरिक मोटापे का शिकार बन जाता है।

आज कल के नये युग में मोटापा आम समस्या बन चुकी है। जिससे व्यक्ति को अनेक प्रकार की बीमारियों से जूझना पड़ रहा है। यह बीमारी बच्चों के अंदर भी देखने को मिलती है। छोटे उम्र में ही जंक फूड, कोल्ड्रिंक, चोकोलेट का अत्यधिक सेवन करने से ये बीमारियां हो जाती हैं। इससे साथ आवश्यकता से ज्यादा भोजन करना यह बीमारी किसी भी उम्र में हो सकती है और शारीरिक श्रम नहीं करना भी कार्यों में हो सकती है। जैसे जैसे किसी व्यक्ति की उम्र बढ़ती है HARMONAL

बदलाव और कम सक्रिय जीवन शैली में मोटापे के खतरे को बढ़ा देती है। इस बीमारी में दो भाग होते हैं। पहला शारीरिक वजन ज्यादा होना और दूसरा शरीर में वसा (चर्बी) की मात्रा ज्यादा होना।

मोटापा शरीर के साथ-साथ मनुष्य की पूरी जीवनशैली को प्रभावित करती है। जैसे छोटे-छोटे कार्यों को करने में साँस का फूल जाना ज्यादा पस



ना आना, आवश्यकता से कम सोना, थोड़ी देर चलने पर हांफना, शरीर के भिन्न-भिन्न भागों में सूजन हो जाना तथा वसा जम जाना मोटापे से मधुमेह (DIABETES) की भी संभावना बढ़ जाती है। मोटापा हृदय रोग हा. ने का भी एक प्रमुख कारण है। यह सब शारीरिक श्रम बिल्कुल नहीं या आवश्यकता से कम करने का परिणाम है। वर्तमान युग में लोग TECHNICAL MACHINE का ज्यादा प्रयोग कर रहे हैं जिससे उनका शारीरिक श्रम (physical work) नहीं हो

पता और उस कारण मोटापे का शिकार हो जाते हैं। मोटापे के कारण शरीर में चर्बी (वसा) की मात्रा ज्यादा हो जाती है जिससे फलस्वरूप सोने के दौरान व्यक्ति को साँस लेने में परेशानी होती है और खरोंटे की आवाज आती है।

मोटापा कम करने के लिए क्या खाएं क्या न खाएं, जानना महत्वपूर्ण है— इस समस्या से बचने के लिए जंक फूड कोल्ड ड्रिंक, चाकलेट, चिप्स आदि

का सेवन कम से कम करें।

चीनी के स्थान पर शहद का

उपयोग करें गर्म पानी में नींबू

का रस अदरक का पेस्ट बना

कर उपयोग में लाया जाना

चाहिए। हमें ऐसे भोजन से

बचना चाहिए जिससे हमारे

शरीर में वसा होने का खतरा

रहता है, जैसे माखन, ऑयली

फूड आदि और नियमित पैदल

चलकर शारीरिक व्यायाम और

नियमित मोटापा से निजात पा सकते

हैं। वृद्धावस्था में मोटापा हड्डियों की भी

परेशानी पैदा करता है। घुटनों में दर्द,

जोड़ों में सूजन, तकलीफ आदि की भी

समस्या हो सकती है। इससे बचने के

लिए हमें एक संतुलित जीवनचर्या का

भी पालन करने चाहिए। देर रात तक

जागने और सुबह देर से उठने से ये

समस्या बढ़ जाती है। इसलिए रात में

जल्दी और सुपाच्य भोजन कर टहलना

चाहिए। रात में जल्दी सो जाना चाहिए

ताकि सुबह जल्दी उठ सके और बीमा

रियों से बच सकें।

इज़हार

लैब जर्नल एम. ए. पत्रकारिता प्रथम वर्ष के छात्र छात्राओं ने गच्ची बावली हैदराबाद तेलंगाना से छपवाकर मौलाना आज़ाद नेशनल उर्दू यूनिवर्सिटी हैदराबाद तेलंगाना से प्रकाशित किया।

संरक्षक डॉ. मोहम्मद असलम परवेज़ कुलपति मानू। डॉ. एम.ए. सिकन्दर कुलसचीव मानू

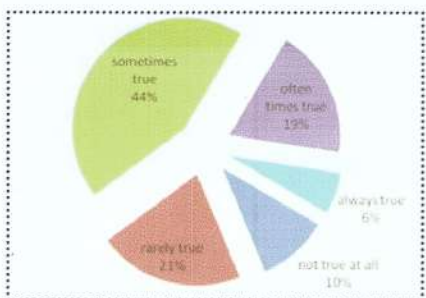
मुख्य संपादक प्रो. अहमेशाम अहमद ख़ान संपादक डॉ. मोहम्मद फरियाद लेआउट डिज़ाइन नौशाद

Mental Health Survey at MANUU

Students mentally resilient and raring to go

Izhaar sought to know the mental health conditions of the students at the University. Samples were drawn, questionnaire prepared, and finally after much fine-tuning cub-reporters fanned out not just to conduct the survey but essentially to talk to students. Encouraging results followed. We share some of the findings here.

Q1. I have had times when I am particularly low.



Izhaar asked students at MANUU whether there were times when they felt particularly low?

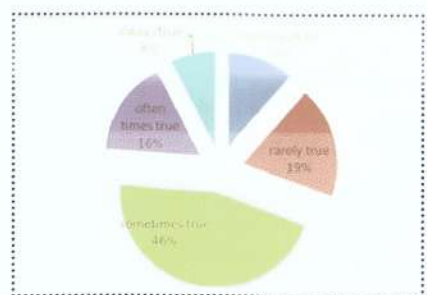
The answers were quite interesting. Whereas, 44 % reported there were times when they felt low; 21 % said that it was rarely true and 10% reported that it was not true at all. Some students told that they felt low because they felt they were not able to devote more time to studies and the academics. Curiously enough, the students who reported feeling low were often comparing themselves to students who were

doing well academically. It seems students who compared themselves with others were less satisfied with their progress.

A research scholar from department of History who appeared quite optimistic about his future said, 'for me feelings of low are very rare because I am making judicious use of time to some extent'. Others told that they never felt low because they dreamt of so many little things. This, they pointed out, never affected their intention of making big in life. So, it can be seen that the feeling of low is related to the matter of believe. If you believe in yourself, you don't feel low.

Q2. I worry so much that it affects my day to day life.

An excessive or persistent state of anxiety can have a devastating effect on one's physical and mental health. Stressful life experiences may increase the risk for an anxiety disorder too.



More on Page 4

UNICEF conducts two days workshop at MANUU

Fowzia Afaq
Ph.D Research Scholar

UNICEF India conducted two day Workshop on Critical Appraisal Skills on Public Health reporting in collaboration with MANUU Dept of Mass communication and Journalism. The Workshop was held in the Deccan Studies on 30-31 August 2018.

1st day of the workshop started with the welcome address by UNICEF followed by the Introduction of workshop and the launch of course on Health Journalism by Prof. Ehtesham Ahmad Khan, Dean & Head, MANUU, Hyderabad. Prof. Rihan Khan Suri, Training and Placement officer, Jamia Millia Islamia, New Delhi presented the overview of CAS and also interacted with the participants of workshop including journalists and faculty of Mass communication. Mr Ajay Kanchan, Former Journalist and CAS evaluator explained the Evaluation of CAS articles. His talk was thoroughly concerned how to deal with Public Health.

An important session led by two resources persons Mr Pankaj Pachauri, Founder and Editor-in-chief, GO-News, New Delhi and Mr Rehseen Munawar, Senior Editor, News 18, New Delhi spoke on the various challenges of Health Reporting. Pankaj



introduction of course Health Journalism at Dept. of Mass Communication & Journalism MANUU

Pachuri while explaining the different challenge and barriers of health reporting in India said that MANUU is the best platform for introducing this CAS program for students of Mass Communication which will help a new generation of media persons to be sensitive towards health reporting and how to deal with health.

Mr. Mubashiruddin Khurram, News Editor, Siasat Daily, Hyderabad and Mr. M H Ghazali, Editor, UNN, New Delhi discussed the Immunization and India. While explaining the Immunization Basics, History, Science and Business, Resource persons taught Vaccination, Types of Vaccination in India and how to report it carefully in Media. Mr. Sanjay Abhi-

gyan, Editor, Amar Ujala, Chandigarh and Mr. Prosun Sen, Communication Specialist, UNICEF, New Delhi conducted quiz in which all the participants were actively involved. Also AEFI basics were taught in this brain storming session.

A very important topic which covered Mother and Child care was discussed and explained by Mr. Sanjay Abhigyan, Editor Amar Ujala, Chandigarh. In this session Breast feeding practices, Hygiene and nutrition of the new born child remained main focus. Mr Pankaj Pachauri, Founder and Editor-in-chief, GO-News, New Delhi taught...

More on Page 4

Letter of gratitude to UNICEF

Prof. Ehtesham Ahmad Khan

It give me an immense pleasure to introduce a special issue of multi lingual in-house lab journal 'IZHAAR' primarily focused on Health Journalism, published by the department of Mass Communication and Journalism, Maulana Azad National Urdu University. It is really a proud moment for us to have an association with the UNICEF which has offered the CAS (Critical Appraisal Skill) pro-



gramme on Public Health Journalism to the students of MANUU. The course was handed over to the Uni-

versity on 30-31 August 2018.

It was indeed a great moment for the Department of Mass Communication and Journalism, Maulana Azad National Urdu University to support UNICEF's drive to create awareness on Child Rights. The University was illuminated in blue on World Children's day on November 14, 2018. We look forward to have...

More on Page 4



Picture Courtesy: <https://www.deccanchronicle.com>

BY SAJID AHAMED,
M.A(JMC)

28 years old IT professional Samiuzzaman from Bengaluru, started experiencing lower back pain and quit the job just three

months after his appointment as a programmer. He visited an orthopaedic for consultations who advised him to search for some other job or else his health could get critical.

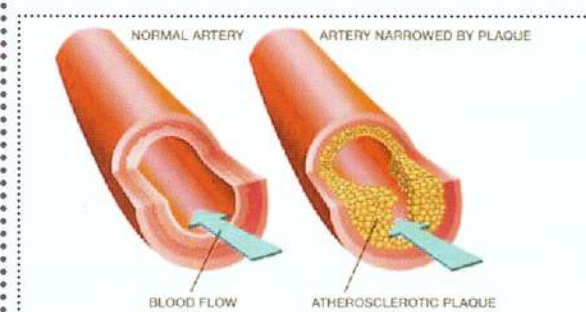
'Tackling Stress'

Hasan Patel is also a techie who has been working in Bengaluru for the last three years. He says with a deep sigh, 'Working a long and late night that is from 4:00 pm to 1:30 am makes me feel pain in my lower back. I experience sleeplessness and fatigue. he has decided to request the employer to change the shift. Mr Sajjad Husain, an accountant also experiences body pain whenever he comes back home from office gets irritated most of the time. He has taken many leaves from his office.

More on Page 4

What is coronary artery disease?

2.8 million death in 2017 due to CAD :The Lancet



Picture Courtesy: <https://www.healthhub.sg>

BY SHAHWAZ KHAN
M.A(JMC)

Coronary artery disease, also referred as "heart disease", happens when cholesterol builds up inside the coronary arteries of the heart reducing the blood flow to the heart muscles. It is a leading cause of death worldwide. The world Health organization has estimated out that more than one in seven deaths were caused by coronary artery disease.

In India, CAD is a serious cardiovascular disorder affecting middle-aged individuals. It is a major cause of death among adults. Death due to

from 1.3 million in 1990 to 2.8 million in 2017 according to a study published in September 2018 issue of health journal "The Lancet".

What is coronary artery disease?

It occurs when coronary arteries narrow and reduce the blood flow to the heart. Coronary arteries are like small pipes that supplies blood to the heart they get narrower when fatty plaques build up inside and clogs them. This process is called "atherosclerosis". It can occur in young or advanced age. These plaques are of two types. Stable plaques are not usually harmful but unstable plaques can cause blood clot which leads to complete blockage of artery which results to heart attack.

More on Page 4

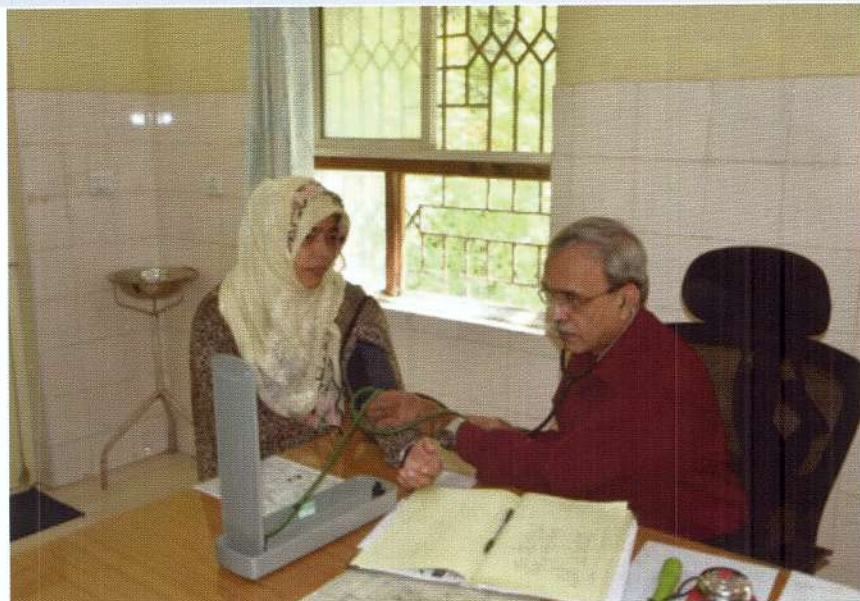
Visiting the Health centre at MANUU

By Maryam Jameel Naik and Umamah Zafar
M.A(JMC)

The university has a permanent health care centre with some essential equipments and round the clock assistance available for students. The health centre has separate male and female wards, consultation rooms, counseling rooms, and a sample collection room as well. It has a strong team of qualified medical practitioners including four doctors and one students' counselor to provide all the necessary health care services. The health centre also houses a range of important and essential drugs and medicines which can be administered to students who are in need. Stretchers and wheelchair facility is also available. Nebulization machine is also available at the health centre. Students have an assured insurance policy, in case they need medical attention outside.

The mission of the Student Health centre is to provide health care facilities to the students, and to offer appropriate, high-quality healthcare by providing preventive health services for Maulana Azad National Urdu University students and to promote a healthy environment. The Student Health center is located in MANUU Campus near girl's hostel.

According to doctor's team at the health center most students generally report about viral fevers, influenzas, headaches, stomach pains, respiratory problems, skin problems. At times, other students have also reported about anxiety, neurosis, depression, homesickness, kidney stones and liver related problems. Students from the first semesters usually reports about homesickness and food related problems. Dr. Ansari says medicines and patient



Picture Courtesy:- Umamah Zafar

counseling are the best solution such type of problems. Medical tests are usually conducted for cases relating to typhoid, dengue, jaundice and for malaria.

We met students who had received health care at the health center in MANUU. Izhaar spoke to many students about how satisfied they were and the with the courtesy of the staff that treated you.

Student mostly respondents that medical staff always treated them with courtesy kindness and respect. Many respondents had positive memories to share of being treated with courtesy and respect by staff during their treatment time at the Health care centre.

There are not words enough to describe the care I received at the Centre. I was provided with adequate service and care', says Shah Alam, a student of M.A English 1st semester. Some student suggested that if there are some more lab facilities in health

centre we could save a lot of time and money. Others suggested that an adequate ambulance service could be of more effective in case a patient is to be taken to the nearest Hospital in case of an emergency.

Zakir Hussain complained that the doctors prescribed only for two to three days! We have to revisit and that takes too much time as I have to leave my class', he complains.

But the doctors at the health centre reasoned that medicine is prescribed only for a short duration because firstly they check how the patient is responding to them. A periodic review therefore appears reasonable. After a review if the doctors feel the need to continue the medicine course they prescribe medicine for a further duration otherwise the student is sent for further investigations, as the need may be. Izhaar spoke to students who speaking on condition of anonymity said that some student do indeed store medicines and at times of depression take them all together.

Dealing with the Unhygienic life

BY SANA NAGHMA AND SHANE HAIDAR
MA.(JMC)

The Old city of Hyderabad is located on the bank of the Musi River and was built by Qutub-Shahi Sultan Muhammad Quli Qutub Shah in 1591 AD. Mubarak Khan, the Mughal governor of the Deccan had fortified the city in 1712 and the task was completed by Nizam of Hyderabad. They used to be a wall surrounding the Old City. Today most of it is destroyed.

Today, Hyderabad stretches outside the boundaries of the Old City, yet and the dusty and crowded Old City remains the symbolic heart of the Hyderabad people. Old city is the area of tourism hotspot, and the heart of Hyderabad Muslim culture

Traffic in old city

'The old city being around centuries old, many road stretches are narrow which results in traffic slowdowns. Often roads are so narrow that two vehicles cannot easily cross at a same time. At times it takes at least ten to fifteen minutes to cross a meager 250 m to 300 m of the stretch, complains Mr. Agarwal, a retired government teacher.

Mr. Mauood Hamidi, an employee with Genpact says, 'I leave home at least an hour and a half early to cover about 15km so that I can report on time. In the early mornings and late evenings, there are no traffic cops to manage to a disordered situation'.

However the the people of old city are happy after the inauguration of metro rail in the city and are hopeful that it will decongest arterial roads and the old city would soon be free from traffic, noise and air pollution..

We came across an interesting family which lives just 500 metres away from the Charminar and there is a big garbage dump near their house. It smells awful. But when we talked to the family members, they said they had no problem with the stinking garbage! On the contrary



Old city of Hyderabad: Picture Courtesy: Umamah Zafar

the family said that their cattle feed on garbage and they save money! Other complained that cleaning in the area was not routine. Dr. Rahman said that people in the area had registered multiple complaints with regard to bad conditions of the roads, over flowing drainages etc. 'We are facing too many problems for this. It is leading to diseases like Malaria, Diarrhea', he added.

A woman near kabutarkhana complained, 'mosquitoes hunt them all night'. Mateen, a shopkeeper near Charminar said, 'the garbage is cleared once in a week'. Izhaar spoke to GHMC officials, who claimed that the garbage is cleared every single day. Dr. Quadir and Dr. Vijay kumar (Assistant medical officer of health Charminar zone) said, 'we put waste bin in many places. But some people throw garbage outside the waste bins.'

He added, 'we are conducting a massive campaign to educate people about the importance of segregating waste in distributing waste bins. Apart from this we use more than 2000 swatch autos to collect waste from door to door at a very low cost just 50 rupees per month but many people do not use this. Some people would rather throw waste on the road than pay for it to be collected from their homes'.

Izhaar did witness an early morning scene of a child on his way to school accompanied by a parent. The lady carried the child's school bag in one hand and a packet of waste in the other busy searching for a place where to drop it!

What is the Polycystic Ovary Syndrome?

BY SADIYA H. NAJAR
M.A(JMC)

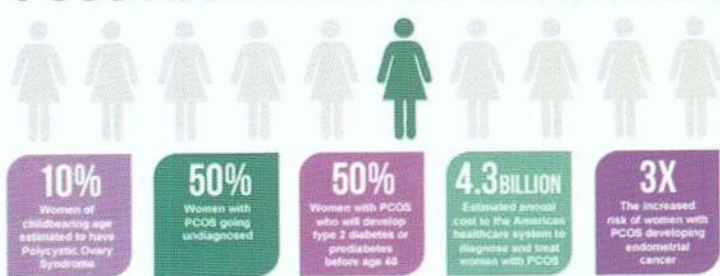
At 15, Zubeeda was diagnosed with Polycystic Ovary Syndrome. She spent the next few years feeling ashamed that she had been afflicted with a reproductive disorder at such an early age. 'Twenty eight days of bleeding, one ultrasound test and a shocked expression on my mother's face – that is all it took to make me feel ashamed of myself', said Zubeeda. 'We live in a society where a woman's reproductive system is a taboo and a disorder related to it, even more so. At 15, I had to deal with that', she ruefully adds.

Polycystic ovary syndrome (PCOS) is a condition that influences a woman's hormone levels. Women with PCOS deliver higher-than-normal sum of male hormones. This hormone causes them to skip menstrual periods and makes it harder for them

WHAT IS PCOS?

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is a genetic, hormonal, metabolic and reproductive disorder that affects women. It is a leading cause of female infertility. PCOS can also lead to other serious conditions including severe anxiety and depression, obesity, endometrial cancer, type 2 diabetes and cardiovascular disease.

PCOS AFFECTS 1-IN-10 WOMEN



Picture Courtesy: <https://viva.media/pcos-what-s-that-now>

to get pregnant. Hyperandrogenism is the core functional disorder of PCOS. In hyperandrogenism a woman has an excess of hormones called androgens. In hyperandro-

genisma woman has an abundance of hormones called androgens. In spite of the fact that all women have generally have some level of these hormones circulating in their blood,

at higher levels these hormones create characteristics related with masculinisation. This disorder causes infertility among women and is nowadays common in Indian women.

Main cause of PCOS are stress and hormonal imbalance primarily due to the male hormone level hike which leads to women developing secondary masculine sexual characters such as excessive hair growth etc. The number of patients diagnosed with PCOS is adding day by day in India. Irony is that PCOS has led to late marriages and late marriages have led to this syndrome. Married women with this condition have to face humiliation which leads to stress thus making this even worse. In order to cure this disorder young girls must adopt healthy lifestyle which includes consumption of low Glycemic Index foods such as fresh fruits and vegetables and by being physically active. Similarly, they must balance carbohydrates and protein intake, consume anti-inflammatory foods such as olive oil, tomatoes, and leafy greens, fatty fish like mackerel and tuna, and tree nuts, cut down on coffee, increase intake of magnesium intake through almonds, cashews, spinach, and bananas, etc.

According to Dr. Shilpa Dhameja, a Gynaecologist in Delhi with 17 years of experience, 'PCOD or polycystic

Ovary Disorder is one of the most common disorders of hormones among women in the age of reproduction. It is yet not discovered why some women become susceptible to this disease and it is believed to be a genetic disorder. The word 'polycystic' refers to multiple cysts and a woman suffering from PCOD has multiple cysts in her ovary. This is due to the imbalance of hormones, which don't allow the ovary to release eggs every month and these numerous unreleased eggs present in the ovary cause it to become polycystic', she says.

A U.S.-based survey on women with PCOS reveals that it is a common condition characterized by reproductive and metabolic problems. It points to distrust and lack of social support from healthcare providers as major contributing factors in the negative medical care experiences of patients. This study was published in Endocrine Society's Journal of the Endocrine Society. In another study it was found that women with PCOS also reported arguments with their physicians and an overall lack of emotional support and empathy. It's especially important to provide the right information about emotional counselling to these patients as they often suffer from anxiety and depression, which are associated with PCOS.

Is Stress Killing You?

BY MD AQUEEL AKHTER
M.A(JMC)

Mr. Kamal Hasme, 25, a post-graduate student in Psychology from AMU, began experiencing stress four months ago. Soon, he began to suffer from constant headaches. He says, 'my stress occurred due to the burden of studies'. It affected his daily habits and routines, his pro-social activities and even diet. Further it led to Hasme adopting bad habits of eating junk food which increases his blood pressure. He became short-tempered and hypersensitive and sometimes even suffered from acute insomnia. Mr Kamal remarked, 'because of this he and my companions would escape from the classes and avoid lectures. He also states, 'I go into self study-mode often and sometimes watch YouTube to de-stress'.

Mr Amjad Iqbal, 20 years of age, and a bachelor's degree student in MANUU, said, "I suffer from stress most of the time". But this might be due to dissatisfaction in doing his work. As Iqbal adds, 'I read a lot, but due to lack of Urdu language I am unable to complete my syllabus and because of this I feel dissatisfaction and it leads to mental stress for me. He often tries to remove stress by listening music, talking with friends, and sometimes by just being keep him alone and silent.

According to Dr. Qutbuddin Ansari, chief physician at MANUU Health care, 'Stress is a condition where body try to either fight or flight. This is normal defense'. He says, 'many times people suffer from stress like



Source: Sane@twitter.com

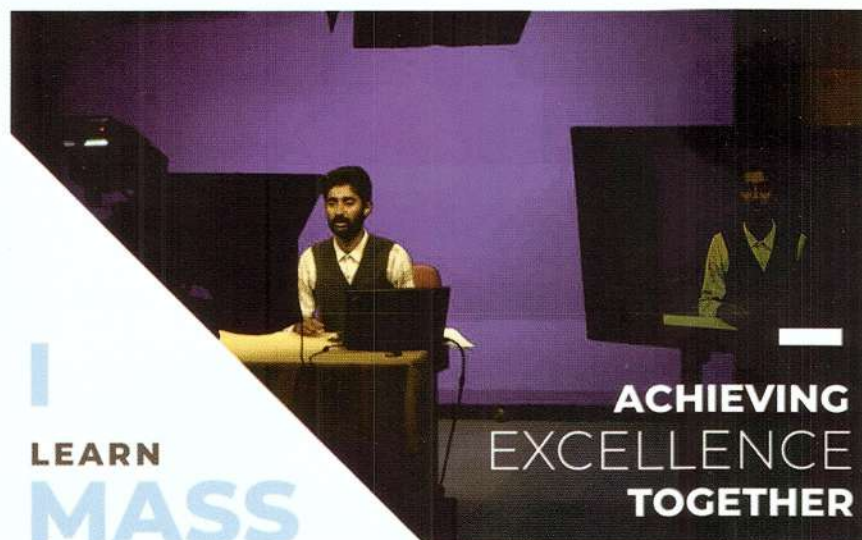
mental or physical. Physical stress is a condition when the body overworks and cannot cope up with the energy supply and energy consumption when the body goes into stress. Mental stress also can be there in the body for e.g. during examination, any disease, we will suffer monetary loss, or the death of loved ones in the family like death. Loss of job, divorce, also adds to stress'. He adds, 'physical stress like prolonged working hours stress the body. Not taking food on proper time and being engaged in physically laborious work like working in the fields, any type of over-work where energy is required and you don't supply, can lead to stress.

Stress can lead to many diseases whether mental or physical like diabetes, hypertension, obesity, insomnia, depression, and many more minor elements which can lead to decreased productivity such as lack of

concentration, performing poorly in exams, loss of interest in the surrounding, loss of appetite etc.

To de-stress one follow a healthy routine of diet, sleep, and exercise. And in severe conditions there is necessity for counselling. Exercise is one of the important treatments. To certain extent, self-counselling is also very important, that is not to react to simple things which can be ignored. Avoid perfectionism!

There are many institutions which provide various types of facilities to facilitate students to de-stress like gyms, sports, drama activities, theatre, musical instruments, even counsellor where students can seek professional help and release their stress. If ignored stress will continue to haunt people. Till then, people like Mr. Kamal and Mr. Amjad will continue to suffer stressful situation.



LEARN
MASS
COMMUNICATION

MANUU

DEPARTMENT OF MASS COMMUNICATION
AND JOURNALISM

90 % Placement Record
State-of-the-Art Facilities
100 % Scholarship for 15 Students

UG COURSE
B.A. (Hons) Journalism
& Mass Communication

PG COURSE
M.A. (Journalism &
Mass Communication)

RESEARCH
Ph.D. (Journalism & Mass
Communication)



DEPARTMENT OF MASS COMMUNICATION AND JOURNALISM
Maulana Azad National Urdu University
Cachibowli, Hyderabad
+91-9440039625, +91-9966058101, +91-9848023752,
+91-7893620604, +91-8143401930

IZHAAR (Lab Journal)

Editor
Dr. Meraj Ahmad Mubarki

Chief Patron
Dr. Mohammad Aslam Parvaiz
Vice Chancellor, MANUU
Dr. M.A. Sikandar
Registrar, MANUU

Trainee Editors MCJ
Sajid Ahmed, Shahwaz Khan, Umamah Zafar,
Maryam Jameel, Aqueel Akhter, Ashar Yasir,
Sadiya H. Najjar, Sana Naghma, Shane Haidar.

Managing Editor
Prof Ehtesham Ahmad Khan

Layout Designers MCJ
Shahwaz Khan, Umamah Zafar

Layout in QuarkXPress 2016.

What Is Seasonal Disease?

BY AHMAD ASHAR YASIR
M.A(JMC)

The cold winter season always shows a peak in viral infection, usually common colds and flu viruses. These viruses often cause an underlying respiratory tract disease and can lead to pneumonia and asthma attacks. Otitis and gastrointestinal infections, such as the norovirus, are also typical winter diseases. We are more vulnerable because we spend more time in the department and in confined spaces with other students, where these pathogens are easily transferred.

We are all aware that some diseases are common in certain seasons. Cold, cough and flu in winter, malaria and dengue in monsoon, diarrhoea in summer are common occurrences every year. These diseases can cause a host of problems ranging from simple ones like not feeling well, having to take time off from study and work, to loss of pay, hospitalization, and in the worst-case scenario, death.

Being aware of the common diseases during various seasons is vital as disease outbreaks are natural calamities, but managing their impact is in human control. Taking precautions before the onset of a disease enables us to reduce illnesses and visits to the Health Centre, stop missing classes as well as prevent hospitalizations and deaths and the economic impact of diseases.

Every year students at MANUU fall sick with various allergies and cold diseases in the winter. WE spoke to Dr. Q. Ansari, Chief Consultant Physician at the MANUU Health Centre. Here's the list of precautions he suggested

Winter

Common seasonal diseases of winter include cold, cough, flu, bronchitis, dry and itchy skin. Most often, the diseases of winter are caused by viral infections. These common seasonal diseases can be avoided by taking necessary precautions:

- Wear suitable clothes
- Cover your mouth and nose while sneezing or coughing
- Regularly wash your hands with soap and water
- Avoid exposure to illness at room and class
- Have a balanced, healthy diet to build immunity
- If you have a pre-existing lung or respiratory condition, consult a specialist during the change of season

Cold hands

When you go outside, the cold you can get sick. Anyone suffering from a bad circulatory disease gets more complaints. For example, student with Raynaud's disease, which means their hands and feet are not well supplied with blood, are more

sensitive to colder temperatures. Furthermore, it has been shown that cold weather increases the risk of a heart attack.

Seasonal Disease

Cold: You can help prevent colds by washing your hands regularly. This destroys bugs that you may have picked up from touching surfaces used by someone else, such as light switches and door handles. It's also important to keep the hostel and any roommate items such as cups, glasses and towels clean, especially if someone in your room is ill.

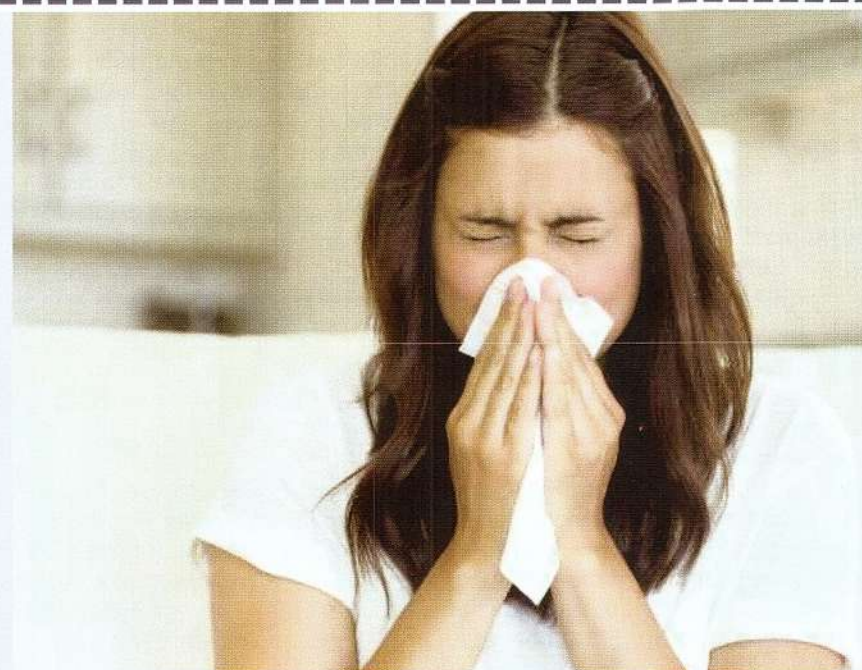
Top tip: If you get a cold, use disposable tissues instead of fabric handkerchiefs to avoid constantly re-infections from your own hands.

Sore throat: Sore throats are common in winter and are almost always caused by viral infections. There's some evidence that changes in temperature, such as going from a warm, centrally heated room to the icy outdoors, can also affect the throat.

Top tip: One quick and easy remedy for a sore throat is to gargle with warm salty water. Dissolve one teaspoon of salt in a glass of part-cooled boiled water. It won't heal the infection, but it has anti-inflammatory properties and can have a soothing effect.

Norovirus

Also known as the winter vomiting



Picture Courtesy: <https://m.dailyhunt.in>

bugs, norovirus is an extremely infectious stomach bug. It can strike all year round, but is more common in winter and in places such as hostels, hospitals, nursing homes and schools. The illness is unpleasant, but it's usually over within a few days.

Top tip: When students are ill with vomiting and diarrhoea, it's important to drink plenty of fluids to prevent dehydration. Young children and the elderly are especially at risk. By drinking oral rehydration fluids (available from pharmacies), you can reduce the risk of dehydration.

Cold sores

Most of us recognise that cold sores are a sign that we're run down or under stress. While there's no cure for cold sores, you can reduce the

chances of getting one by looking after yourself through winter.

Top tip: Every day, do things that make you feel less stressed, such as having a hot bath, going for walk in the park, or waiting one of your favourite movies.

Dry skin

Dry skin is a common condition and is often worse during the winter, when environmental humidity is low. Moisturising is essential during winter. Contrary to popular belief, moisturising lotions and creams aren't absorbed by the skin. Instead, they act as a sealant to stop the skin's natural moisture evaporating away. The best time to apply moisturiser is after a bath or shower while your skin is still moist, and again at bedtime.

Cont'd from pg1

begin immediately or years later. A thing common among all the students was their anxieties with regard to issues like exams, financial problems, family issues and planning for the future which affected on their day to day life. Take Mohammed Kaleeman, an MBA student, who says he wants to crack JRF exam. He is trying his best but ends up worrying about his career. This has made him do a number of changes in his day to day routine activities. Shahwaz Khan, an MCJ first year student also says, 'JRF and NET preparations has affected my daily routine because I used to make friends and spend quality time with them.

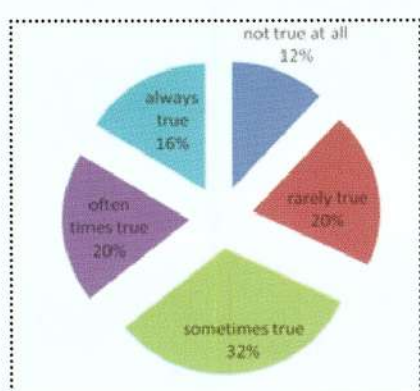
Now I am in hostel and I am seriously studying', he adds. Abunoman, a B. Com final year student also gets worried often times that makes him anxious and sleepless. He says, 'whenever I worry and get stressed, I start offering 'Namaz' and reading Quran. Then I come back to normalcy within two or three days.

A girl student speaking on condition of anonymity said 'I get very depressed often times on small things, I feel being a burden on my family and this kind of situation affects my physically and mentally and I get disturbed soon'. Another girl student explained that not understanding some lectures made her worried a lot. 'I get nervous and mentally unfit' she confided. Most students reported family situations back home as a source of perpetual anxiety. Since they didn't feel comfortable discussing their private affair with others students, it becomes a source of perpetual anxiety for them.

Q3. If I need emotional support, I have someone...

A simple majority of 32% of the respondents reported that they had someone they could turn to in times of emotional crises.

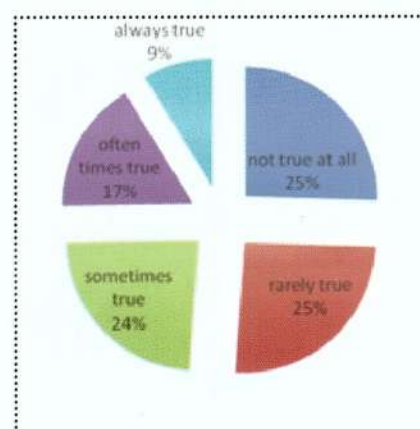
Prince, a BA Journalism first semester student said, 'if I needed emotional support, I have had many



people who had helped me like my

own family members. But unfortunately, it's now in the past. After getting admission in MANUU, I do share my problems with many of my friends. But I believe the emotional support is from Allah. I think if Allah gave me some problem, He will solve it. Another student from the Polytechnic quipped how it is not possible to expect any emotional support from anyone. He replied, 'Yes I have many emotional supporters; my family is my best emotional supporter, also my friends in the MANUU campus. My friends are very close; they help me when I am depressed and home sick, they help to recover it.

Q4. Over the last 3 months I have felt little or no interest

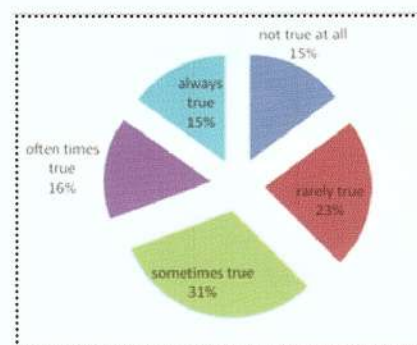


Quite contrary to the questionnaire, Zille Huma a M.A JMC student reported that over the past three months she has developed a variety of interests. 'Over last three month I have developed a range of interest in many activities such as painting for example', she remarked. She re-

Mental Health survey at MANUU

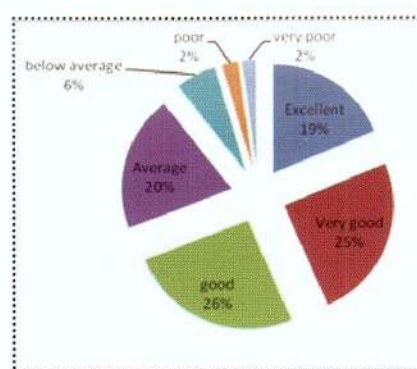
ported being interested in dramas and plays but is not able to take part as 'I have issue with certain things like stage fear and lack of time'. She adds, 'But any how it is a pleasant feeling to get interested in such things; before I wasn't such a person as I am now'.

Q5. If I have worries, I discuss it with others?



A female student speaking on condition of anonymity said she found it comfortable to share her worries with others. 'I always share all kind of issues with my family members and my close friends. I trust my close friends so I share', she remarked. I share my worries with a specific circle of people whom I trust and consider that they can understand the problem and help me solve it, she elaborated. On the other hand, Shadab Alama MA Urdu student said, 'If I get worries, I never share it with others and feel confident enough to manage it'.

Q6. In general, my mental health is.



An overwhelming majority of students standing at 70% reported their mental

health being either good, or very good, or excellent. While they may worry or fret over health, or financial issues or family issues but the students at MANUU appear mentally resilient and raring to go out in the world and make a name for themselves.

What is coronary artery disease ?

According to a Dr Zia "Coronary artery disease puts you at risk for heart attack and other forms of heart disease, the arteries that supplies blood to the heart gets clogged with fatty deposits.

The very first symptom of CAD can be a heart attack. It's a worldwide killer which can start developing from infancy, even seemingly fit people can have it, and it's both preventable and reversible".

Symptoms of CAD is described as angina, which is stabbing type of retrosternal pain which radiates to the left arm. The pain is better at rest and worse with physical activity with frequent shortness of breath and excessive sweating. Some times pain is at the right side of the chest, down both arms, in the jaw and at back.

Some people can have severe of coronary arteries and not have any symptoms. Even "silent heart attacks" can occur without any symptoms.

Multiple factors are associated with an increased risk of atherosclerotic cardiovascular disease. Non modifiable risk factors are age, gender and ethnicity, genetic deposition. Modifiable risk factors are hyperlipidemia, hypertension, diabetes, smoking, poor diet and nutrition, physical inactivity.

Modifiable risk factors may be controlled by a combination of lifestyle changes and medical therapies.

Control of coronary artery risk to prevent cardiovascular events :

Lifestyle modifications and medical therapies are used to improve risk factor control:

** Lifestyle modifications:

- Smoking cessation advice and support.
- Regular physical exercise.
- Adopting a healthy diet.
- Maintaining a healthy weight.
- Psychosocial support

** Medical therapies :

Aiming at vascular protection by aiding lipid, blood pressure and diabetes control:

- All patients with CAD should receive a statin.
- All patients with CAD should receive an angiotensin converting enzyme inhibitor.
- Antiplatelet agents to prevent cardiovascular events.
- In worse and emergency condition coronary artery bypass surgery is done.

Sonia Sarkar

additional collaborations with the UNICEF in order to help achieve the Sustainable Development Goals and ensure that each and every child, especially the most vulnerable is safe and immunized from vaccine preventable diseases.

I congratulate students and staff of the Department of Mass Communication and Journalism, Maulana Azad National Urdu University for contributing content about Public Health Journalism for this special issue entitled 'IZHAAR' that is grand initiative taken for a noble cause. I wish them luck for future assignments to achieve high standards of success in their future endeavours.

Prof. Ehtesham Ahmad Khan is the Dean and Head of the Department of Mass Communication and Journalism, Maulana Azad National Urdu University, Gachibowli, Hyderabad.

Tackling Stress

Dr. Ibraheem Khan an orthopaedic in a hospital in Bengaluru said the youngsters visit the hospital and complain the problems such as lower back pain and fatigue especially complaining about long work hours, pressure of the employers to extend the shifts and leave refusal as well as their call for weekend support too that converts

the rest days into hard working days. Dr Khan concluded that non-availability of good environment in the offices is one of the problems the patients usually complain for.

A study of job stress both in government and non-government employees was conducted by Dr Prakash H. Vichhiya, an assistant professor in the department of psychology in Nadiad which highlights 'stress at workplace as a crucial matter in present world'. The nature of work has gone through drastic changes over the last century and it is still changing at a whirling speed. The study covered almost all professional job stress may be caused by a complex set of reasons like demand for performance, workplace culture, technology changes, personal and family problems etc. According to Dr H. Vichhiya, the pur-

pose of the research was to investigate some factors affecting the job stress of both government and private employees.

The result finally showed that while the private employees feel more job stress than that of the government employees, there was no significance difference between the experiences of the job employees.

Mohammed Feroz, a techie in Hyderabad said some companies have started observing the workplace hazards such as muscle tension, body pain and back pain and their preventive measures like providing good environment, sports zone, gym and energetic refreshments along with tea and coffee often make the employees feel stress. Mr Shakeel who has been working for two years in a private sector says, 'the employer has appointed a yoga trainer to make the employees feel fit at the workplace. Apart from this, we gather, start talking and laughing whenever we get fatigued or stressed. While there are workers like Feroz and Shakeel who enjoy good environment at

workplace, there are some employees like Samiuzzaman who are hardworking employees but quit jobs as soon as they get bad environment and work stress.

UNICEF

participants regarding the basic of Antibiotic, its history, how it works in our body and the resistance towards the drug. How to report health, Basics of Public health reporting was explained by the Resource person Mr. Azam Shahid, Urdu Daily, Salar, Bangalore. He also illustrated the different examples of Public health reporting and how to deal with it. Nutrition Specialist, UNICEF gave presentation on Posh Abhiyan.

Also an Audio Visual programmes was shot by News 18 (Hamare Masayil) on Health issues and Reporting which was moderated by Mr Tehseen Munawar. Panel Discussion included participants Dr.M.Asam Parvaiz, Vice Chancellor, MANUU, Mr Pankaj Pachauri, Founder and Editor-in-chief, GO-News, New Delhi, Mr .Prosun Sen, UNICEF Communication Specialist, Mr. Sanjay Abhigyan, Editor Amar Ujala, Chandigarh. Teachers, students also participated in the programme. How to use Religious institutes and preachers for the development of health was the main

recommendation of the discussion. Also the use of folk media, mass media for the health development was discussed in this programmes which went air on later. On the 2nd

day of the Workshop, UNICEF India handed over programme of Critical Appraisal Skills, a health reporting course, for students pursuing journalism to the University. The course designed by UNICEF in collaboration with Thomson Reuters Foundation, Oxford University, UK, and Indian Institute of Mass Communication, Delhi. On the occasion Ms Meital Rusdia, Chief of UNICEF Hyderabad office, said, "Media is the key partner in sustaining the rights of children worldwide. This programme will be an great opportunity for the students of Media in the reputed university like MANUU to add the critical dimensions of fact based reporting on health issues special focus on the importance of immunization to save the millions of children's".

Dr.M.Asam Pervaiz, Vice-Chancellor, MANUU said, "The role of parents, teachers and media is vital and critical in shaping society. He further said that course will enable better health related reporting by future journalists which will be helpful for National Development. He thanks UNICEF for providing a great opportunity to students to pursue this important programme.

Mr Pankaj Pachauri, Founder and Editor-in-Chief, Go News, New Delhi who is a core group trainer of the

course said, MANUU and UNICEF should be congratulated for introducing this CAS program for students of Mass Communication. This will initiate a new generation of media persons who will be sensitive towards health reporting.

Sonia Sarkar, Communication Officer- Media, UNICEF said that Media is a important and effective tool in mobilizing Health issues in country. She said UNICEF will collaborate with MANUU for further projects in awareness of different issues.

Prof Ehtesham Ahmad Khan Head & Dean, Dept of Mass communication presented Vote of Thanks and introduced the blue print of Health journalism course started from 2018-2019 in MA and BA journalism. A Book titled " Sehat, Safaayi and Maholiyaat" written by a key member of the CAS Dr Muzafar Husain Gazail was also launched on the occasion.

Second session of the second day was excited as the group exercise was done in which Examples from Hindi, English and Urdu print media were evaluated by applying CAS. Ms. Aarti Dhar, Senior Journalist and Health Communication expert, Dr.M.H.Ghazali, Editor, UNN, New Delhi were the experts of the session.