ماہرین تغذیہ کا ہم آہنگ رہنما اصول، متوازن غذا، باقاعدہ ورزش اور ذہنی سکون ہی طویل عمری کا راز

—منگلتانی ہمدرد میں ہم عمر ہونے والے ڈاکٹروں کی رائے

نامہ نگار خصوصی

ہمدرد میڈیکل کالج کے زیر اہتمام ’صحت مند طرز زندگی اور طویل عمری‘ کے موضوع پر ایک روزہ سیمینار منگلتانی کے ایوان اقبال میں منعقد ہوا۔ سیمینار میں ملک کے مختلف شہروں سے آئے ہوئے ماہرین تغذیہ، معالجین اور طلبہ کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ مقررین کا کہنا تھا کہ عمر بڑھنے کا عمل روکا نہیں جا سکتا، لیکن اسے بیماری کے بغیر گزارنا ممکن ہے اگر خوراک، ورزش اور ذہنی سکون کا توازن برقرار رکھا جائے۔

سیمینار کی صدارت ڈاکٹر نگہت سلیم نے کی جو کالج کی ڈین ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے ہاں ریٹائرمنٹ کے بعد لوگ یا تو بالکل بیٹھ جاتے ہیں یا دوبارہ بے ترتیب زندگی میں لوٹ جاتے ہیں دونوں صورتیں نقصان دہ ہیں۔ ان کے مطابق ساٹھ سال کے بعد ہر شخص کو اپنی روزمرہ سرگرمیوں کا از سر نو جائزہ لینا چاہیے۔ ڈاکٹر نگہت سلیم نے مزید کہا کہ تنہائی ذیابیطس اور بلڈ پریشر جتنی ہی خطرناک ہے اور اس پر توجہ دینا ضروری ہے۔

ماہر غذائیت ڈاکٹر فرحانہ عزیز نے کہا کہ روٹی، چاول اور چینی کا استعمال کم کیے بغیر صحت مند زندگی ممکن نہیں۔ ان کے مطابق دن میں پانچ وقت کھانے کے بجائے تین وقت متوازن کھانا اور دو ہلکی غذائیں بہتر ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ سبز پتوں والی سبزیاں، دالیں اور موسمی پھل بڑھاپے میں آنتوں کی صفائی اور یادداشت دونوں کے لیے مفید ہیں۔ سیمینار میں ایک ماہر نفسیات نے بتایا کہ تنہا رہنے والے بزرگوں میں ڈپریشن کے کیسز نوجوانوں سے دگنے ہیں اور اس کا علاج دوا سے پہلے گفتگو اور سماجی میل جول سے کیا جانا چاہیے۔

سیمینار کے اختتام پر شرکا سے سوال و جواب کا سلسلہ رہا۔ ایک طالبہ نے پوچھا کہ کیا موٹاپا واقعی عمر کم کرتا ہے تو ماہرین نے جواب دیا کہ موٹاپا جوڑوں اور دل دونوں پر بوجھ ڈالتا ہے اور ذیابیطس کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ منتظمین کے مطابق اگلا سیمینار اکتوبر میں ذہنی صحت کے موضوع پر ہوگا۔ داخلہ مفت تھا اور تقریباً 320 شرکا نے رجسٹریشن کروائی۔ منتظمین کے مطابق ہال میں جگہ کم پڑ گئی اور کئی شرکا کو کھڑے ہونا پڑا۔

ہمدرد کلینک میں ۶۰ سال سے زائد مفت طبی امداد کا سلسلہ

—ڈاکٹر نسرین بانو: ’بزرگوں کو دوا کے ساتھ توجہ کی ضرورت ہے‘

نامہ نگار خصوصی

ہمدرد کلینک برائے بزرگان، نیو گلشن روڈ، نے ۶۰ سال سے زائد عمر کے مریضوں کے لیے مفت طبی امداد کا سلسلہ شروع کر دیا ہے۔ کلینک کی ڈائریکٹر ڈاکٹر نسرین بانو کے مطابق پہلے ہی دن 47 بزرگ مریض رجسٹر ہوئے اور شام تک تعداد 120 سے بڑھ گئی۔ کلینک ہر پیر، بدھ اور جمعہ کو صبح 9 بجے سے دوپہر 2 بجے تک کھلا رہے گا۔ ادویات بھی مفت دی جائیں گی۔

ڈاکٹر نسرین بانو نے بتایا کہ زیادہ تر مریض ذیابیطس، بلڈ پریشر اور جوڑوں کے درد میں مبتلا ہیں۔ ان کے مطابق بزرگوں کو صرف دوا نہیں بلکہ توجہ اور بات چیت کی بھی ضرورت ہے۔ کلینک میں ایک سماجی کارکن اور دو نرسیں مریضوں سے گھر کا حال پوچھتی ہیں تاکہ معلوم ہو کہ کون تنہا رہ رہا ہے اور کون دوا باقاعدگی سے کھا رہا ہے۔

کلینک کے انچارج ڈاکٹر عمیر فاروق نے کہا کہ کئی مریض ایسے آئے جو صرف اس لیے بیمار پڑے کہ وہ دوا بھول گئے تھے۔ ان کے مطابق ایک بزرگ کی شوگر 410 تک پہنچ گئی تھی اور وہ چکر کھا کر گر گئے تھے۔ ڈاکٹر عمیر فاروق کے مطابق اگر ان کو باقاعدہ چیک اپ ملتا رہے تو ایسے واقعات 60 فیصد تک کم ہو سکتے ہیں۔ کلینک میں ایک ریکارڈ رکھا جا رہا ہے تاکہ ہر مریض کی رپورٹ محفوظ رہے۔

مریض کی رشتہ دار نگہت آرا نے کہا کہ ان کی والدہ 72 سال کی ہیں اور پہلی بار کسی ڈاکٹر نے ان کے گھٹنے کو ہاتھ لگایا اور پوچھا کہ درد کب سے ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ سوال ہی دوا سے زیادہ اثر کر رہا ہے۔ کلینک کے باہر انتظار کرنے والے کئی لوگوں نے بھی یہی بات کہی۔ ایک ریکشا ڈرائیور نے بتایا کہ وہ صبح 6 بجے آ کر قطار میں لگ گیا تھا تاکہ دوپہر کی شفٹ سے پہلے واپس جا سکے۔

کلینک کی انتظامیہ کے مطابق اگر یہ سلسلہ کامیاب رہا تو اگلے ماہ شہر کے دو اور علاقوں میں ایسے ہی کیمپ لگائے جائیں گے۔ ڈاکٹر نسرین بانو نے کہا کہ ہمدرد کا مقصد صرف دوا دینا نہیں بلکہ بزرگوں کو یہ احساس دلانا ہے کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔ کلینک کا فون نمبر 021-36512480 ہے اور مریض براہِ راست بھی آ سکتے ہیں اور فون پر بھی اپنا نام درج کروا سکتے ہیں۔

ہمدرد لائبریری میں ماہانہ کتاب خوانی کا آغاز، شرکا کی بڑی تعداد

ہمدرد لائبریری ہال میں ماہانہ کتاب خوانی کا پہلا اجلاس ہفتے کی شام کو منعقد ہوا جس میں شہر کے مختلف علاقوں سے آئے ہوئے 60 کے قریب شرکا نے شرکت کی۔ اس نشست میں ناول، افسانہ اور شاعری کے انتخاب پڑھے گئے اور ہر شرکا نے اپنی پسند کی ایک تحریر سنائی۔ منتظمین کے مطابق اگلا اجلاس ہر ماہ کی پہلی ہفتے کو ہوگا اور داخلہ مفت رہے گا۔

ہمدرد کلینک میں ۶۰ سال سے زائد مریضوں کا مفت طبی معائنہ

ہمدرد کلینک برائے بزرگان، نیو گلشن روڈ، نے ۶۰ سال سے زائد عمر کے مریضوں کے لیے مفت طبی معائنہ شروع کر دیا ہے۔ کلینک کی ڈائریکٹر ڈاکٹر نسرین بانو کے مطابق پہلے ہی دن 47 بزرگ مریض رجسٹر ہوئے اور شام تک تعداد 120 سے بڑھ گئی۔ کلینک ہر پیر، بدھ اور جمعہ کو صبح 9 بجے سے دوپہر 2 بجے تک کھلا رہے گا۔ ادویات بھی مفت دی جائیں گی۔

ڈاکٹر نسرین بانو نے بتایا کہ زیادہ تر مریض ذیابیطس، بلڈ پریشر اور جوڑوں کے درد میں مبتلا ہیں۔ ان کے مطابق بزرگوں کو صرف دوا نہیں بلکہ توجہ اور بات چیت کی بھی ضرورت ہے۔ کلینک میں ایک سماجی کارکن اور دو نرسیں مریضوں سے گھر کا حال پوچھتی ہیں تاکہ معلوم ہو کہ کون تنہا رہ رہا ہے اور کون دوا باقاعدگی سے کھا رہا ہے۔

کلینک کے انچارج ڈاکٹر عمیر فاروق نے کہا کہ کئی مریض ایسے آئے جو صرف اس لیے بیمار پڑے کہ وہ دوا بھول گئے تھے۔ ڈاکٹر عمیر فاروق کے مطابق اگر ان کو باقاعدہ چیک اپ ملتا رہے تو ایسے واقعات 60 فیصد تک کم ہو سکتے ہیں۔ کلینک میں ایک ریکارڈ رکھا جا رہا ہے تاکہ ہر مریض کی رپورٹ محفوظ رہے۔

مریض کی رشتہ دار نگہت آرا نے کہا کہ ان کی والدہ 72 سال کی ہیں اور پہلی بار کسی ڈاکٹر نے ان کے گھٹنے کو ہاتھ لگایا اور پوچھا کہ درد کب سے ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ سوال ہی دوا سے زیادہ اثر کر رہا ہے۔ کلینک کے باہر انتظار کرنے والے کئی لوگوں نے بھی یہی بات کہی۔ ایک ریکشا ڈرائیور نے بتایا کہ وہ صبح 6 بجے آ کر قطار میں لگ گیا تھا تاکہ دوپہر کی شفٹ سے پہلے واپس جا سکے۔

کلینک کی انتظامیہ کے مطابق اگر یہ سلسلہ کامیاب رہا تو اگلے ماہ شہر کے دو اور علاقوں میں ایسے ہی کیمپ لگائے جائیں گے۔ ڈاکٹر نسرین بانو نے کہا کہ ہمدرد کا مقصد صرف دوا دینا نہیں بلکہ بزرگوں کو یہ احساس دلانا ہے کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔ کلینک کا فون نمبر 021-36512480 ہے اور مریض براہِ راست بھی آ سکتے ہیں اور فون پر بھی اپنا نام درج کروا سکتے ہیں۔

ہمدرد لائبریری میں ماہانہ کتاب خوانی کا آغاز، شرکا کی بڑی تعداد

ہمدرد لائبریری ہال میں ماہانہ کتاب خوانی کا پہلا اجلاس ہفتے کی شام کو منعقد ہوا جس میں شہر کے مختلف علاقوں سے آئے ہوئے 60 کے قریب شرکا نے شرکت کی۔ اس نشست میں ناول، افسانہ اور شاعری کے انتخاب پڑھے گئے اور ہر شرکا نے اپنی پسند کی ایک تحریر سنائی۔ منتظمین کے مطابق اگلا اجلاس ہر ماہ کی پہلی ہفتے کو ہوگا اور داخلہ مفت رہے گا۔

ہمدرد کلینک میں ۶۰ سال سے زائد مریضوں کا مفت طبی معائنہ

ہمدرد کلینک برائے بزرگان، نیو گلشن روڈ، نے ۶۰ سال سے زائد عمر کے مریضوں کے لیے مفت طبی معائنہ شروع کر دیا ہے۔ کلینک کی ڈائریکٹر ڈاکٹر نسرین بانو کے مطابق پہلے ہی دن 47 بزرگ مریض رجسٹر ہوئے اور شام تک تعداد 120 سے بڑھ گئی۔ کلینک ہر پیر، بدھ اور جمعہ کو صبح 9 بجے سے دوپہر 2 بجے تک کھلا رہے گا۔ ادویات بھی مفت دی جائیں گی۔

ڈاکٹر نسرین بانو نے بتایا کہ زیادہ تر مریض ذیابیطس، بلڈ پریشر اور جوڑوں کے درد میں مبتلا ہیں۔ ان کے مطابق بزرگوں کو صرف دوا نہیں بلکہ توجہ اور بات چیت کی بھی ضرورت ہے۔ کلینک میں ایک سماجی کارکن اور دو نرسیں مریضوں سے گھر کا حال پوچھتی ہیں تاکہ معلوم ہو کہ کون تنہا رہ رہا ہے اور کون دوا باقاعدگی سے کھا رہا ہے۔

کلینک کے انچارج ڈاکٹر عمیر فاروق نے کہا کہ کئی مریض ایسے آئے جو صرف اس لیے بیمار پڑے کہ وہ دوا بھول گئے تھے۔ ڈاکٹر عمیر فاروق کے مطابق اگر ان کو باقاعدہ چیک اپ ملتا رہے تو ایسے واقعات 60 فیصد تک کم ہو سکتے ہیں۔ کلینک میں ایک ریکارڈ رکھا جا رہا ہے تاکہ ہر مریض کی رپورٹ محفوظ رہے۔

مریض کی رشتہ دار نگہت آرا نے کہا کہ ان کی والدہ 72 سال کی ہیں اور پہلی بار کسی ڈاکٹر نے ان کے گھٹنے کو ہاتھ لگایا اور پوچھا کہ درد کب سے ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ سوال ہی دوا سے زیادہ اثر کر رہا ہے۔ کلینک کے باہر انتظار کرنے والے کئی لوگوں نے بھی یہی بات کہی۔ ایک ریکشا ڈرائیور نے بتایا کہ وہ صبح 6 بجے آ کر قطار میں لگ گیا تھا تاکہ دوپہر کی شفٹ سے پہلے واپس جا سکے۔

کلینک کی انتظامیہ کے مطابق اگر یہ سلسلہ کامیاب رہا تو اگلے ماہ شہر کے دو اور علاقوں میں ایسے ہی کیمپ لگائے جائیں گے۔ ڈاکٹر نسرین بانو نے کہا کہ ہمدرد کا مقصد صرف دوا دینا نہیں بلکہ بزرگوں کو یہ احساس دلانا ہے کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔ کلینک کا فون نمبر 021-36512480 ہے اور مریض براہِ راست بھی آ سکتے ہیں اور فون پر بھی اپنا نام درج کروا سکتے ہیں۔