"ہمیں اپنے عمل کا بغور معائنہ کرنا چاہیے۔ ہمیں یہ احساس ہونا چاہیے کہ نیکی اور بدی دونوں بے اولاد نہیں ہوتے۔ دونوں صورتوں میں ان کی اولاد اپنے والدین سے بڑھ کر ہوتی ہے۔ ہر نیکی ایک بڑی نیکی کی جانب لے جاتی ہے جبکہ ہر برائی ایک بڑی برائی کی جانب لے جاتی ہے۔ (چائے لیفٹ)

ایسا عمل درآمد ایک بہترین عمل کہلانے کا مستحق ہے جو لاتعداد افراد کو عظیم ترین خوشی سے ہمکنار کرتا ہے۔"

انسانی بدن کی "دو چھلنی" گردے

ہر سال 50 ہزار افراد گردے کے امراض میں مبتلا ہو کر جاں سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں ورلڈ کڈنی ڈے کے موقع پر جان لیوا مرض کے بارے میں خصوصی تحریر پڑھیے

شہناز احمد

قدرت نے انسانی جسم کے ہر حصے کا بہترین استعمال رکھا ہے۔ ہر عضو اپنی جگہ اہم ہے اور ایک دوسرے سے جڑا ہوا ہے۔ یہ تخلیق ہے کہ جہاں ایک کی چال بگڑی تو دوسرا اس کو سنبھالنے لگتا ہے۔ مثلاً اگر ہماری خوراک میں حد سے زیادہ نمک شامل ہو جائے تو انسانی جسم کے ہر عضو کی دوسرے پر چال بگڑ جاتی ہے بلکہ مستقل طور پر اس میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم کو روزانہ کی بنیاد پر جو غذا درکار ہوتی ہے اس کا بھی ایک تناسب ہے۔ اگر ہم اس تناسب کو برقرار نہیں رکھتے تو ہمارے جسم کے اعضا کمزور ہونے لگتے ہیں۔ ہم اپنے جسم کے ساتھ جو کچھ کرتے ہیں ضروری نہیں کہ اس کا اثر ہمیں فوراً ہی نظر آجائے۔ لیکن یہ ضرور ہوتا ہے کہ ہمارے جسم کے اعضا ہمارے کیے ہوئے عمل کا اثر ہمیں کچھ عرصے بعد ظاہر کرتے ہیں۔ اور اس عرصے کے دوران ہم اپنے جسم کے ساتھ جو کچھ بھی کرتے ہیں اس کا اثر ہمارے جسم کے اعضا پر ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کے اعضا میں گردے بھی ایک اہم عضو ہیں۔ ان کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ ہمارے جسم میں موجود خون کا ہر قطرہ ایک منٹ میں کم از کم تین بار گردوں سے گزرتا ہے۔ اس عمل کے دوران گردے خون میں موجود فالتو مواد اور زائد پانی کو الگ کر کے پیشاب کی صورت میں جسم سے باہر نکال دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ گردے جسم میں پانی اور نمکیات کی مقدار کو بھی کنٹرول کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ گردے خون میں موجود فاسفورس، کیلشیم اور وٹامن ڈی کی مقدار کو بھی کنٹرول کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ گردے ہمارے جسم میں خون بنانے کے عمل میں بھی مدد کرتے ہیں۔ گردے ہمارے جسم میں ہارمونز بھی پیدا کرتے ہیں جو ہمارے جسم کے مختلف اعضا کو کام کرنے کے لیے ہدایات جاری کرتے ہیں۔ ان ہارمونز میں ایک ہارمون ایریتھروپوئیٹن (ERYTHROPOIETIN) ہے جو ہمارے جسم میں RBC کی تعداد کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کے علاوہ گردے وٹامن ڈی کو بھی ایکٹو فارم میں تبدیل کرتے ہیں جو ہمارے جسم کے لیے بہت ضروری ہے۔

ہماری قوم غذائی اجزاء میں مختلف اقسام کے ٹیکے لگائے جانے کی بات تو کرتی ہے لیکن ہم میں سے بہت کم لوگ ہیں جو اس بات سے آگاہ ہیں کہ ہمارے جسم کے اعضا کو بھی ٹیکے کی ضرورت ہوتی ہے اور ان میں سے ایک اہم ٹیکہ ہے "اینٹی ٹیٹنس" کا۔ اینٹی ٹیٹنس کا ٹیکہ ہر حاملہ خاتون کو لگوانا چاہیے۔ اس ٹیکے کی وجہ سے ماں اور بچہ دونوں ٹیٹنس کے مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس ٹیکے کا دوسرا فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے گردوں کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ اس ٹیکے کا تیسرا فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون بننے کا عمل بہتر ہو جاتا ہے۔ اس ٹیکے کا چوتھا فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں کیلشیم کی مقدار بہتر ہو جاتی ہے۔ اس ٹیکے کا پانچواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار بہتر ہو جاتی ہے۔ اس ٹیکے کا چھٹا فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں فاسفورس کی مقدار بہتر ہو جاتی ہے۔ اس ٹیکے کا ساتواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں ہارمونز کی مقدار بہتر ہو جاتی ہے۔ اس ٹیکے کا آٹھواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں ایریتھروپوئیٹن کی مقدار بہتر ہو جاتی ہے۔ اس ٹیکے کا نواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں RBC کی تعداد بہتر ہو جاتی ہے۔ اس ٹیکے کا دسواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں ہیموگلوبن کی مقدار بہتر ہو جاتی ہے۔ اس ٹیکے کا گیارہواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون کی کمی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ اس ٹیکے کا بارہواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون کی کمی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ اس ٹیکے کا تیرہواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون کی کمی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ اس ٹیکے کا چودھواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون کی کمی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ اس ٹیکے کا پندرھواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون کی کمی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ اس ٹیکے کا سولہواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون کی کمی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ اس ٹیکے کا سترہواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون کی کمی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ اس ٹیکے کا اٹھارہواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون کی کمی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ اس ٹیکے کا انیسواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون کی کمی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ اس ٹیکے کا بیسواں فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے ماں کے جسم میں خون کی کمی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔