گرمی اور ہیٹ سٹروک سے محفوظ رہنے کے لیے روزہ دار ظہر کے بعد آرام کے لیے وقت ضرور مختص کریں : جناح سندھ میڈیکل یونیورسٹی میں استقبال رمضان پروگرام میں ماہرین کا اظہار خیال

4 مئی 2019، جناح سندھ میڈیکل یونیورسٹی، ریلیز برائے میڈیا

روزے کے دوران نماز ظہر کے بعد کچھ دیر آرام کرنا گرمی اور ہیٹ سٹروک سے محفوظ رکھتا ہے اور ایسا کرناکئی طرح کی بیماریوں سے بھی بچاتا ہے ۔ ان خیالات کا اظہار طبی ماہرین نےجناح سندھ میڈیکل یونیورسٹی میں شعبہ تحقیق کے زیر اہتمام استقبال رمضان کے موضوع پر منعقدہ آگاہی پروگرام سے خطاب کے دوران کیا ۔ جناح ہسپتال کے شعبہ میڈیسن کے ڈاکٹر زیشان علی کا کہنا تھا کہ افطار کے بعد اکثر لوگوں کو کمزوری ہوجاتی ہے جس کی سب سے بڑی وجہ ضرورت سے زیادہ کھانا ہے جو بدہضمی کا باعث بھی بنتا ہے اور لوگ ماہ رمضان میں خود کو تھکا تھکا اور کمزور محسوس کرنے لگتے ہیں انھوں نے کہا کہ ماہ رمضان میں آرام کے لیے وقت مختص کرنا ضروری تاکہ گرمی اور لو لگنے سے محفوظ رہا جاسکے۔

تقریب میں استقبال رمضان ،گردے کے امراض اور روزہ ،حمل ،زیابیطس اور روزے کے حوالے سے موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ۔ تقریب کی صدارت وائس چانسلر جناح سندھ میڈیکل پروفیسر۔سید محمد طارق رفیع نے کی جبکہ دیگر ماہرین میں ڈاکٹر محمد یعقوب احمدانی ،ڈاکٹر لبنیٰ علی ،ڈاکٹر کرن ناصر ،ڈاکٹر زیشان علی اور مفتی عطا الرحمان شامل تھے ۔ اس موقع پر گفتگو کرتے ہوئے عالم دین مفتی عطا الرحمان کا کہنا تھا کہ دنیا میں تقریبا تمام ہی مذاہب میں روزے کا تصور موجود ہے یہ محض امت محمدی کی میراث نہیں ۔ ان کا کہنا تھا کہ ماہ رمضان کی تیاری رجب اور شعبان سے ہی شروع کردینی چاہیے تاکہ انسانی جسم اس ماہ میں خود کو تزکیہ نفس کے قابل بناسکے ۔ بقائی انسٹیٹیوٹ آف ڈائبی ٹولوجی سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر محمد یعقوب احمدانی نے اس موقع پر ذیابیطس اور روزے کے تعلق پر مفصل گفتگو کی اور ذیابیطس کی مختلف اقسام اور رمضان میں اس مرض کا شکار لوگوں کے حوالے سے احتیاطی تدابیر پر روشنی ڈالی ان کا کہنا تھا کہ شوگر کے مریضوں کو چاہیے کہ افطار کے بعد کچھ دیر ایکسر۔سائز ضرور کریں تاکہ ان کا جسم روزہ رکھنے کے قابل بنا رہے ۔ ڈاوَ یونیورسٹی آف ہیلتھ اینڈ سائنسز۔کی ڈاکٹر لبنی علی نے حاملہ خواتین کے روزہ رکھنے کے حوالے سے مختلف مسائل پر گفتگو کی جبکہ کڈنی سینٹر کی ڈاکٹر کرن ناصر نے امراض گردہ اور روزے پر گفتگو کی ۔ استقبال رمضان پروگرام سے خطاب کرتے ہوئے وائس چانسلر جناح سندھ میڈیکل یونیورسٹی پروفیسر۔سید محمد طارق رفیع کا کہنا تھا کہ اس پروگرام کا مقصد رمضان کی اہمیت و افادیت بیان کرنا ہے اور طلبا میں اس حوالے سے شعور بیدار کرنا ہے جے ایس ایم یو اس سلسلے میں گذشتہ چار برسوں سے یہ پروگرام منعقد کررہی ہے اور ہم امید کرتے ہیں آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رہے گا ۔ پروگرام کے روح رواں ڈاکٹر نذیر خان نے آخر میں مہمانان گرامی کا شکریہ بھی ادا کیا ۔

مزید معلومات کے لیے :پبلک ریلیشنز آفس ،جناح سندھ میڈیکل یونیورسٹی،فون:02199205185، ایکسٹینشن، 1076