

ایڈز کی پہلی علامت:

جب کوئی ایڈز کے مرض میں مبتلا ہوتا ہے تو شروع کے چند ہفتوں میں جو جراثیم اُس کے اندر ہوتا ہے اُس کو ایڈز کی پہلی علامت کہتے ہیں۔ جب یہ جراثیم پہلی بار جسم میں داخل ہوتا ہے تو ہمارے جسم کے سیل جو بیماریوں کے خلاف لڑتے ہیں یہ اُن کو بہت کمزور کر دیتا ہے جب یہ جسم میں داخل ہوتا ہے تو اتنی زیادہ تعداد میں پھیل جاتا ہے کہ وہ ہمارے باقی سیلز کو بلکل بھی بڑھنے نہیں دیتا۔

ایڈز کا لیول جسم کے دوسرے باقی حصوں کے ساتھ ساتھ منی اور خون کے دوسرے سیل میں بھی شامل ہو جاتا ہے اس سے ثابت ہوتا ہے کہ جو آدمی بھی اس مرض میں مبتلا ہوتا ہے یا جس کے اندر یہ جراثیم موجود ہے اگر وہ کسی کے ساتھ بھی ہم بستری کرتا ہے تو یہ جراثیم بڑی آسانی سے دوسرے میں منتقل ہو سکتا ہے۔ ہمارا جسم ایڈز کے خلاف اپنے سیلز مضبوط کرنے میں بہت زیادہ وقت لگاتا ہے تاکہ وہ اس جراثیم کا مقابلہ کر سکے مگر یہ جراثیم پھر بھی ایک سے دوسرے میں شامل ہو سکتا ہے۔ جب کہ انسان کے جسم کا سسٹم اس جراثیم کا مقابلہ نہیں کر سکتا اور پھر وہ اس جراثیم کا اپنے اُپر حاوی کر لیتا ہے۔

شروع کے دنوں کی علامات۔

ایڈز کا جراثیم جسم میں ہونے سے بہت سی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں مثال کے طور پر سخت زُکام کا لگ جانا اور اسی طرح دوسری اور چھوٹی چھوٹی بیماریاں اور کبھی کبھار یہ علامات بڑی تیزی سے آتی اور جاتی ہیں مگر زیادہ تر ایک یا دو ہفتوں کے لیے۔ یہ علامات بخار کی صورت یا گلے کا خراب ہو جانا منہ کا پک جانا یا پھر جوڑوں کا درد اور مسلز کا درد ہو سکتا ہے۔ پچاس پرسنٹ سے کم لوگ ہوتے ہیں جن کو ان علامات کے ظاہر ہوتے ہی شک ہو جاتا ہے کہ اُن کو یہ خطرناک جراثیم موجود ہے ورنہ زیادہ تر لوگوں کو کبھی معلوم ہی نہیں ہو پاتا کہ یہ ایڈز کی علامات ہیں۔ کافی زیادہ جانچ کے بعد یہ پتا چلا ہے کہ جب یہ علامات زیادہ ہو جاتی ہیں شروع کے دنوں میں ہی تو یہ جراثیم بھی اتنی تیزی سے پھیلتا ہے۔

شروع کی علامات کا علاج۔

کچھ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ شروع کے دنوں میں جب یہ علامات ظاہر ہوں تو اُس کا علاج جلدی کروالینا چاہیے، کہتے ہیں دوائی اثر کر سکتی ہے اگر اُس کو جسم میں ٹھیک طریقے سے داخل کیا جائے، اور اگر یہ دوائی تین کمی نیشن کے ساتھ کھائی جائے تو اس جراثیم کا لیول بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ پہلے کہا جاتا تھا کہ ایڈز کا جراثیم جسم میں پھیل جاتا ہے، مگر آج کہا جاتا ہے کہ کبھی کبھار یہ جراثیم جسم کے ایک خاص حصے میں رہنا شروع کر دیتا ہے اور کبھی کبھار اس جراثیم کو ہوتے ہوئے بھیس انسان کی عمر کافی لمبی بھی ہو سکتی ہے اور وہ ایک اچھی زندگی جی سکتا ہے۔ مگر آج تک کبھی بھی کوئی ایسا کیس سامنے نہیں آسکا کہ شروع کے علاج سے یہ جراثیم جسم سے نکل گیا ہو اور کوئی نہیں جانتا یہ ہی شاید ایسا ممکن ہے کہ اس خطرناک بیماری کا علاج ہو اور یہ ختم ہو جائے۔ بہت سے ڈاکٹر اس کوشش میں لگے ہیں کہ اس بیماری کے شروع میں ہی ایسی سخت دوائی دی جائے کہ یہ ختم ہو جائے، دیکھنا ہے کہ وہ کس حد تک کامیاب ہوتے ہیں کہ یہ علامات شروع ہوتے ہی ختم ہو جائیں۔

ایڈز کا سرکل۔

ایڈز ایک وائرس ہے یہ ایک خاص خوردبین سے دیکھے جاسکتا ہیں ورنہ یہ نظر نہیں آتے وہ اپنا سرکل چاہتے ہیں اپنے آپ کو کسی بھی جگہ پر بڑھانے کے لیے جب ایڈز کے جراثیم کسی بھی سیلز سے باہر ہوتے ہیں تو وہ کسی فلم کی طرح گھومتے ہوئے نظر آتے ہیں یہ وائرس دو قسم کے ہو سکتے ہیں کچھ وہ جو کہ بنے ہوئے ہیں ARN کہ اور کچھ وہ ADN جیسے کہ ایڈز ARN کے وائرس ریپر وائرس کہلاتے ہیں ان کا سسٹم کچھ زیادہ تیز ہوتا ہے جو کہ ADN کے وائرس کے لیے ضروری نہیں ہوتا۔

فوسیون۔

وائرس میں ایک طاقت ہوتی ہے اپنے آپ کو بڑھانے کی انسانی جسم کے اندر یا کسی بھی ایسے پودے کے اندر جو کسی دوسرے کو انفیکٹ کر سکتے ہیں وہ سیلز جو ایڈز کی وجہ سے انفیکٹ ہوتے ہیں ان کو CD4 کہتے ہیں انسان کے جسم میں ملنے ہیں اور یہ وہ سیلز ہوتے ہیں جو کہ جسم کے پورے سسٹم کو کنٹرول کرتے ہیں اور انہی سیلز میں یہ قوت ہوتی ہے جو جسم کے بکٹیریا اور دوسرے جراثیم کو ختم کرتے ہیں۔
ایڈز ان سیلز میں داخل ہوتی ہے یعنی CD 4 میں ایڈز کے اس جراثیم کو جی، پی، 120 بھی کہا جاتا ہے اور اگر ایک دفعہ یہ جراثیم CD4 میں داخل ہو جائے تو یہ جسم کے دوسرے سیلز میں بھی شامل ہو جاتی ہے جسے سی، آری ایس ایکس سی آر کہتے ہیں۔

ٹرانسکرپسیون انبرسا۔

اگر ایک دفعہ یہ بیماری ہو جائے تو یہ جراثیم جسم کے اس مین سیل یعنی ARN میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اور ایک انسیمال ٹرانسکرپٹاسا کہلاتا ہے جو ایڈز کو آگے بڑھاتا ہے سیلز کے ARN میں اور ADN میں۔ اس صورت میں یہ وائرس دو شکلوں میں آگے بڑھتا ہے ڈاکٹر ایڈز کے اس پھیلنے کے سسٹم کو ٹرانسکرپٹاسا انبرسا کہتے ہیں۔

انسکیراسیون۔

ADN ویرال جو کہ انسانی جسم کے اندر ہوتا ہے جو استعمال کر رہا ہوتا ہے انسیمال اس کو انسکیراسا کہتے ہیں۔ یہ وہ سسٹم ہوتا ہے جو ایڈز کو جسم میں پھیلنے میں مدد دیتا ہے اور اپنی جگہ بناتا ہے۔ مگر حقیقت میں یہ سسٹم شروع میں ہی پھیل جاتا ہے۔

ٹرانسکرپسیون۔

اس صورت میں ADN تیار ہو جاتا ہے ایک نئی چین بنانے کے لیے ARN میں جو کہ ایک مسخر بھی ہوتا ہے۔ وہ اپنے اندر ایک ایسی چیز تیار کر رہے ہوتے ہیں جسے نیوکلیوٹید ورائیڈس کہتے ہیں۔

ٹرانسلاسیون۔

ان سب چیزوں کے ساتھ ساتھ کہ جس کے تحت ایڈز جسم میں پھیل رہی ہوتی ہے انسانی جسم کے اندر۔ یہ سب ڈپنڈ کرتی ہے اپنے مسخر ARN پر جسے ٹرانسلاسیون کہتے ہیں۔

انسیملانے ویرال۔

پروٹین کی تعداد چھوٹی ہو جاتی ہے اور پھر وہ اور بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں ہو جاتی ہے جسے پروٹینسا کہتے ہیں۔ یہ پیس ایک نیا ڈھانچہ بناتے ہیں ایڈز کا اور ہر جگہ یہ شامل ہوتے ہیں۔ اگر ایک دفعہ یہ سسٹم شروع ہو جائے تو انسان کے جسم میں نیا جراثیم جنم لیتا ہے اور پھر انسان کا جسم کا کرنا چھوڑ دیتا ہے اور یہ دوسرے سیلز کو بھی نقصان پہنچاتا ہے۔ اور پھر اندازے کے مطابق دس ہزار تین سو میلان نئے وائرس ہر روز پیدا ہوتے ہیں۔

کارگا وِ رال۔

کارگا وِ رال کے ٹیسٹ ایڈز کے اُن نمبروں کو ظاہر کرتے ہیں جو خون میں ہوتے ہیں۔ کارگا وِ رال کے ٹیسٹ ظاہر ہوتا ہے کہ جسم میں کتنے ملی لیٹر اے آر این یعنی ایڈز ہے۔ عام طور پر اگر جسم میں دس ہزار سے کم کاپیاں ہوں تو اسے کہا جاتا ہے کہ کارگا وِ رال کا لیول کم ہے اور اگر ان کی تعداد پچاس ہزار یا اس سے زیادہ ہو تو اُس کو کہا جاتا ہے کہ کارگا وِ رال ہائی ہے۔

ہر ٹیسٹ کی ایک لمٹ ہوتی ہے اگر وہ ایک خاص لمٹ سے کم ہو تو ایڈز کا خطرہ نہیں ہوتا جو لمٹ کم سے کم تصور کی جاتی تھی ماضی میں وہ چار سو سے پانچ سو تک تھی (کچھ سنٹر ابھی بھی یہی طریقہ استعمال کر رہے ہیں) جب کہ عام طور پر اب جو طریقہ استعمال ہو رہا ہے وہ ایک عام سا ٹیسٹ ہے جسے الٹرا سنسٹیز کہا جاتا ہے جو ایک لمٹ تک ہوتا ہے۔ جو بھی ٹیسٹ اس لمٹ سے کم ہوگا اُسے کارگا وِ رال کہا جائے گا جس کا مطلب ہے کہ ایڈز کا جراثیم ڈھونڈنا مشکل ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ ایڈز کا جراثیم نہیں ہے یہ جراثیم صفر سے لیکر انچاس تک کی لمٹ میں بھی ہو سکتا ہے۔

اور اگر حقیقت میں آپ کو انفیکشن ہے یا آپ کو تھوڑے عرصے حفاظتی ٹیکے لگے ہیں اس صورت میں بھی آپ کو کارگا وِ رال ہو سکتا ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ دو مہینے کے عرصے تک اسے چھوڑ دیں اور پھر دوبارہ اس کا ٹیسٹ کروائیں۔ آج کے دور میں کارگا وِ رال کے ٹیسٹ بلکل برابر ہیں ایڈز معلوم کرنے کیلئے آفریقہ میں اور ایشیاء میں۔

بالوراندو پرو نو سیکو۔

اگر آپ ایڈز کے خلاف گولیاں نہیں کھا رہے ہیں تو کارگا وِ رال کا ٹیسٹ کسی بھی قریبی سنٹر یا ہسپتال میں ہو سکتا ہے۔ وہ لوگ جن کو بلکل اس جیسی بیماری یعنی CD 4 ہے صرف اُن لوگوں کو کارگا وِ رال بہت زیادہ ہو سکتا ہے اور اُن کے اندر یہ بیماری بہت جلد پھیلتی ہے۔ کارگا وِ رال وقت کے ساتھ تبدیل ہوتے ہیں بلکل اسی طرح جیسے CD 4 کے علامات آپ کو بتاتی ہیں کہ آپ کو ایڈز کے خلاف علاج شروع کرنا ہے یا نہیں۔

اپنے علاج کا خیال رکھنا۔

علاج میں پرہیز بھی ایڈز کے خلاف کارگاہِ وِال کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ علاج شروع کرنے سے پہلے یا پھر ڈاکٹر کو تبدیل کرنے سے پہلے بہتر ہوگا کہ آپ اپنا کارگاہِ وِال کا ٹیسٹ کروالیں جو کہ آپ کی بیماری کی میں بتائے گا اور ایک مہینے کے اندر دوسرا ٹیسٹ کروائیں پہلے اور دوسرے ٹیسٹ کے فرق سے معلوم ہو جائے گا کہ ایڈز کے خلاف آپ کے جسم میں کیا فرق آیا ہے اس تھوڑے سے عرصے میں۔

دوائیاں شروع کرنے کے بعد اس سے اگلا ٹیسٹ ضرور کروانا ہے مگر بارہ ہفتے کے بعد جب آپ نئی دوائیاں شروع کریں اور پھر ہر بارہ ہفتے کے بعد ٹیسٹ کروانا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس کے علاوہ بھی کبھی کبھار آپ کو دوسرے ٹیسٹ بھی کروانے پڑیں مثال کے طور پر اگر علامات ظاہر ہونی شروع ہو جائیں۔ کچھ لوگوں کے لیے یہ دوائیاں اُن کے کارگاہِ وِال کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں اگر آپ کا کارگاہِ وِال معلوم نہ ہو سکے۔ اور اُن لوگوں کے لیے بھی جن کو CD 4 ہے یا اُن لوگوں کے لیے جن کے ایڈز کے خلاف دوائی پہلے ہی استعمال کی ہو اگر آپ کا کارگاہِ وِال معلوم نہیں کیا جاسکتا تو بہت کم چانس ہیں کہ آپ کے جسم میں ایڈز کا جراثیم ہو مگر بہت بہتر ہوگا کہ شروع کی دوائی سے ہی کا کارگاہِ وِال کا لیول پچاس کا پیوں سے کم ہو جائے اور چوبیس ہفتوں کے ختم ہونے تک علاج شروع کرنے کے بعد خون کے ٹیسٹ کے علاوہ روٹین کے ٹیسٹ بھی کارگاہِ وِال کا لیوں اور ہمارے جسم کے سیلز کے بارے میں بتاتا ہے یا پھر ہمارے جسم میں مختلف تبدیلیاں ہماری دماغی حالت اور دوسری تبدیلیاں اگر ہمارے جسم میں ہوئی ہوں ایڈز کے خلاف دوائی کھانے سے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ایڈز کا جراثیم ہمارے جسم میں پھیل سکتا ہے باوجود اس کہ، کہ یہ کسی بھی ٹیسٹ میں نہ آئے۔

اگر آپ اپنی دوائی ایڈز کے خلاف ٹھیک طریقے سے کھا رہے ہیں مگر آپ کا کارگاہِ وِال پھر سے بڑھنا شروع ہو جاتا ہے یقینی طور پر دوائی کی وجہ بھی ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر حضرات اس چیز کو نہیں تسلیم کرتے کہ دوائی کو اتنی جلدی تبدیل کر دینا چاہیے اگر آپ کا کارگاہِ وِال بڑھنا شروع ہو جائے۔ مگر کچھ بحث کرتے ہیں کہ دوائیاں کھانے کے دوران کارگاہِ وِال کو ہمیشہ کنٹرول میں ہونا چاہیے جس کی وجہ سے کوئی خطرہ بھی نہ ہو۔ مگر کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ دوائی کے ساتھ ساتھ یہ بھی بہت ضروری ہے کہ مریض کے ساتھ محبت اور پیار سے پیش آیا جائے اور اُن کی دوائی فوری طور پر تبدیل کر دی جائے اگر وہ اپنی دوائی سے متفق نہ ہو جب تک وہ دماغی طور پر مطمئن نہ ہو جائے۔

آپ اور آپ کا ڈاکٹر۔

ایڈز کے علاج کے دوران باقی تمام چیزوں کے ساتھ ساتھ جو سب سے زیادہ ضروری چیز ہے وہ یہ ہے کہ آپ دوائی باقاعدگی سے اور وقت پر کھائیں یہ نہایت ضروری چیز ہے ایڈز کا انکشاف ہونے کے بعد۔ کچھ مخصوص دوائیاں کچھ خاص قسم کے مریضوں کے لیے ہوتی ہیں کیونکہ بعض اوقات مریض کو اس کے علاوہ بھی دوائیاں دی جاتی ہیں اپنا آپ کنٹرول کرنے کے لیے خاص طور پر جب وہ اپنا علاج شروع نہ کروانا چاہے اس بیماری کے انکشاف ہونے کے بعد بھی۔ یہ بہت ضروری ہے کہ دوائی ایسی ہو جو مریض کے مطابق ہو ہو سکتا ہے کہ مریض کے دوست احباب اس کو دوسری دوائی کھانے کے لیے کہیں مگر یہ ہرگز نہیں کرنا چاہیے ورنہ علاج میں مزید مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں، بہت ضروری ہے کہ ہمیشہ وہی دوائی کھائی جائے جو آپ کو آپکا ڈاکٹر کہے۔

اچھا ڈاکٹر۔

بہت ضروری ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کو اچھی طرح سمجھتا ہو اور اس کے علم میں ہو کہ آپ کو کس قسم کی بیماری ہے، اس کے ساتھ ساتھ آپ کے ڈاکٹر میں آپ کی تمام تر مشکلوں کو سن کر آپ کو ٹھیک مشورہ دینے کی صلاحیت بھی ہو، کیونکہ تمام مریض یہی چاہتے ہیں کہ ان کا ڈاکٹر خوش اخلاق ہو اور کھلے دماغ والا اور ملن سار ہو خاص طور پر اس وقت جب کسی مریض کو اس کی بات سمجھ نہ آ رہی ہو۔

اچھا مریض۔

اس کے لیے بہت ضروری ہے کہ مریض اپنی حفاظت خود کرنا جانتا ہو مگر یہ بھی ہر کسی پر منحصر ہوتا ہے کہ وہ کیسا ہے کیونکہ بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں کہ جن کو کسی بھی لکھے ہو کاغذ کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ان کو اپنی دوائی کے اوقات ویسے ہی یاد ہوتے ہیں اور ان کو اپنی کیئر کرنی آتی ہے، مگر بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو ہر وقت دوسروں پر منحصر کرتے ہیں۔

اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مشورہ کرتے رہنا چاہیے کیونکہ یہ نہایت ضروری ہے اور اس سے اپنے تمام تر سوال پوچھیں اپنی بیماری کے متعلق جب تک آپ کو سمجھ نہ آ جائے اور اگر آپ کوئی سوال کرنا بھول جائیں اور واپس آ کر پکویا دئے تو اس کو لکھ کر رکھ لیں اور اپنی اگلی ملاقات میں اس کو کنفرم کر لیں۔ اور اگر آپ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مطمئن نہیں ہیں تو آپ کسی بھی وقت اس سنٹر کے ڈائریکٹر کو لکھ کر شکایت کر سکتے ہیں اپنی تمام باتوں کو وجہ سے آپ اپنا ڈاکٹر تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ اور اگر آپ ٹیلیفون پر بات کرنا چاہتے ہیں تو اس نمبر پر رابطہ کر سکتے ہیں 934582641 یا میڈیسینا ٹراپی کال کے نمبر 934412997 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ سمجھیں کہ آپکا ڈاکٹر آپ کے مطابق نہیں ہے تو ہرگز اس کے پاس نہ جائیں مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ کا سنٹر بھی تبدیل کیا جائے کیونکہ زیادہ تر اس صورتحال میں ڈاکٹر کو تبدیل کر دیا جاتا ہے۔

بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ ایماندار رہیں یعنی کسی بھی قسم کا خطرہ مول نہ لیں یعنی علاج کے دوران کسی سے بھی جنسی تعلقات نہ رکھیں، شراب اور دوسری نشہ آور چیزوں کا استعمال جو آپ کے علاج میں رکاوٹ بنے۔ آپ کو ان سب چیزوں کا بہت خیال رکھنا ہے تاکہ آپ کا علاج اچھے طریقے سے ہو سکے۔ ہو سکتا ہے کہ بہت سی باتوں میں آپ کسی پر اعتبار نہ کریں مگر سنٹر میں ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو ان حالات میں بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ رابطہ رکھیں، مگر کبھی کبھار اس میں مشکل بھی ہو سکتی ہے ڈاکٹر کی مصروفیت کی وجہ سے اور بعض اوقات ڈاکٹر اپنی ڈیوٹی بھی تبدیل کر سکتے ہیں۔ مگر یاد رکھیں وقت سے زیادہ ضروری ہے آپ کی حجت اس لیے اگر آپ دیکھیں کہ آپکا ڈاکٹر کے ساتھ ملنا مشکل ہے تو آپ سنٹر کے شاف سے بات کریں ہو سکتا ہے ان حالات میں وہ اس مسئلے کا حل نکال لیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ ٹیلیفون پر بھی بات کر سکتے ہیں یا پھر انٹرنیٹ کے ذریعے۔ اپنے ڈاکٹر سے ہٹ کر اگر دوسرے ڈاکٹر آپ کا مسئلہ حل کر دیں تو یہ بھی ٹھیک ہے اس سے آپ کا وقت بھی بچ جائے گا اور آپ کو مشورہ بھی مل جائے گا۔

روز دوائی کھانے کی ترتیب۔

جب بھی آپ کا علاج شروع ہو یا در ہے کہ دوائی ہر روز اور وقت پر کھانی ہے تاکہ ہم کو بھی آپ کا علاج کرنے میں مشکل نہ ہو۔ دوائی ہر روز کھانی ہے اور ایک وقت مقرر کر کے اس کے مطابق دوائی کھائیں جب بھی علاج شروع کریں آپ کے پاس ہر وقت لکھا ہوا ایک چارٹ ہونا چاہیے جس پر آپ کے علاج کی تفصیل لکھی ہو کہ کون سی دوائی کس وقت اور کتنی مقدار میں کھانی ہے ہر روز دوائی کھانے کے لیے ہر گولی کا علیحدہ سے نام لکھیں جتنی بھی گولیاں ہوں اور اگر گولیاں چار سے زیادہ ہوں تو علیحدہ صفحہ استعمال کریں۔ اور دوائی کھانے کے بعد ہمیشہ نشان لگائیں کہ آپ نے آج کی دوائی کھالی ہے۔ یہ صفحہ آپ کو دن میں تین بار دوائی کھانے کے بعد نشان لگانے کے کام آئے گا۔ اگر آپ کو اس سے کم بار دوائی کھانی ہو تو صفحہ کو ڈبل کر لیں تاکہ پریشانی سے بچ جائیں۔

تاریخ۔	دوائی کا نام۔	دوائی کا نام۔	دوائی کا نام۔	دوائی کا نام۔
پہلی۔ دوسری۔ تیسری خوراک	پہلی۔ دوسری۔ تیسری خوراک	پہلی۔ دوسری۔ تیسری خوراک	پہلی۔ دوسری۔ تیسری خوراک	پہلی۔ دوسری۔ تیسری خوراک
پیر۔				
منگل۔				
بدھ۔				
جمعرات۔				
جمعہ۔				
ہفتہ۔				
اتوار۔				
پیر۔				
منگل۔				
بدھ۔				
جمعرات۔				
جمعہ۔				
ہفتہ۔				
اتوار۔				
نوٹ۔				