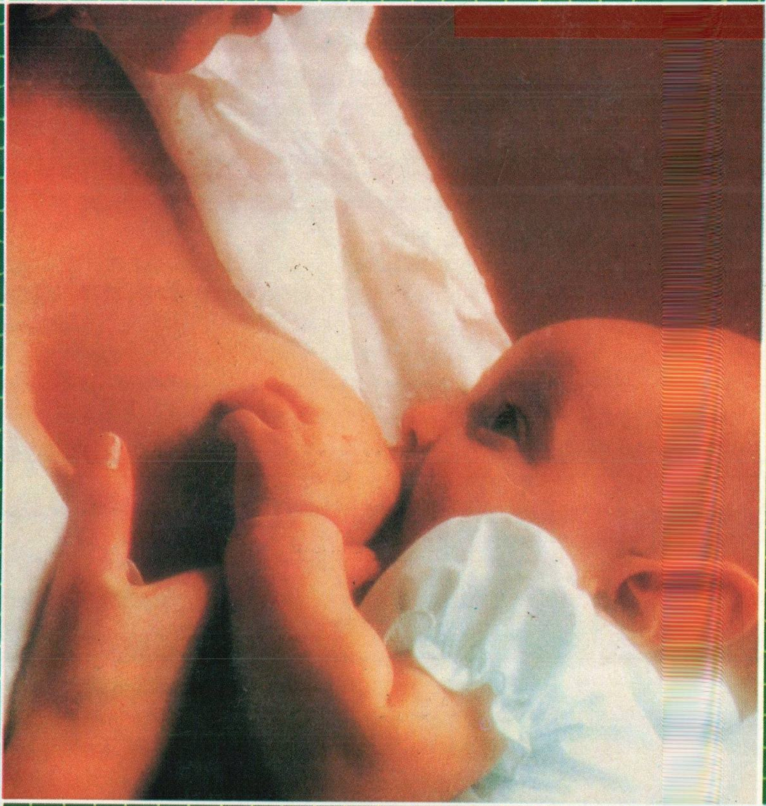
ڇاتين جي سائنسي ڄاڻ



علي مرتضيٰ ڌاريجو

Sindhica
سنڌيڪا

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ڀاتين جي سائنسي ڄاڻ

سنڌيڪار

علي مرتضيٰ ڌاريجو

Sindhica
سنڌيڪا

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

كتاب نمبر

17

هرقسم جا حق ۽ واسطا سنڌيڪا وٽ محفوظ

ڪتاب جو نالو:	ڇاتين جي سائنسي ڄاڻ
سنڌيڪار:	علي مرتضيٰ ڌاريجو
پهريون ڇاپو:	1994ع
ٻيون ڇاپو:	2000ع
ڇپيندڙ:	آزاد ڪميونيڪيشنز ڪراچي
ڇپائيندڙ:	سنڌيڪا اڪيڊمي ڪراچي.
ملهه:	100 رپيا

"The Breast"
Translated by: Ali Murtaza Dharejo
Published by: Sindhica Academy, Karachi-74400
Email: Sindhica@usa.net
Phone: 7737290

اسٽاڪسٽ
شاهه لطيف ڪتاب گهر گاڏي کاتو حيدرآباد
نيشنل بڪ اسٽور، بندر روڊ لاڙڪاڻو
عزيز ڪتاب گهر، بئراج روڊ سکر
ادب ڪارنر نزد فائر برگيڊ اسٽيشن نوابشاهه

لکپڙهه ۽ وي پي ذريعي گهرائڻ لاءِ
سنڌيڪا اڪيڊمي
B-24 نيشنل آٽو پلازه، مارسٽن روڊ
ڪراچي 74400

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

سِٽاءُ

پبلشر پاران 5

پيش لفظ 6

باب پهريون

سماج ۾ اره 9

باب ٻيون

اره جا آهن ۾ جا لاءِ 36

باب ٽيون

ٽٺن تي پالنا ڪرائڻ 55

باب چوٿون

اره ۾ جنس (سيڪس) 98

باب پنجون

ارهن جون ڪجھ عام تڪليفون 114

باب ڇهون

زندگيءَ جا مخصوص وقت ۾ اُره 137

باب ستون

روڳ جي ڳولها 148

باب اٺون

اره جي ڪينسر 170

باب نائون

ڪاسميٽڪ سرجري ۾ ٻين طريقن سان ارهن ۾ تبديليون آڻڻ 214

باب ڏهون

انگيون 236

باب يارهون

مرداڻو اره 254

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

پبلشر پاران

سماجي زندگيءَ جي مختلف گوشن ۽ موضوعن تي سائنٽيفڪ ۽ نت نئون مواد تيار ڪري پڙهندڙن تائين پهچائڻ سنڌيڪا جي 'سنڌ جي علمي ۽ شعوري ترقيءَ ۾ پائدار' هئڻ جي پُرعزم ڪوشش آهي. ان سلسلي ۾ اسان سوا ٻن سالن جي مختصر عرصي ۾ تعليم، تاريخ، سياست، ميڊيڪل سائنس، لطيفيات ۽ فڪشن تي 22 ڪتاب پڌرا ڪري چڪا آهيون.

'ڇاتين جي سائنسي ڄاڻ' سنڌيڪا اڪيڊميءَ جو ميڊيڪل سائنس تي ٻيو ڪتاب آهي. هن کان اڳ 'جنس جي سائنسي ڄاڻ' پڌرو ڪيو ويو هو ۽ سنڌيڪا جي ان ڪوشش کي سنڌ جي مختلف حلقن ۾ بيحد ساراهيو ويو.

ڇاتين جو مسئلو اهڙي سماج ۾ جتي زناني تعليم جو سيڪڙو بنهه گهٽ هجي، انتهائي جي ڪري سنگين حد تائين موجود آهي. ويتر شرميلي مزاج جي قوم جي نياڻي يا عورت جيڪڏهن ڇاتين جي ڪنهن به مرض ۾ مبتلا ٿئي ته ان جي علاج ڪرائڻ جو تصور ته پري رهيو، پر ڪنهن سان اهڙي ڳالهه سلڻ به مشڪل ٿيو پوي. پڙهيل ڪڙهيل خاندانن ۾ وري ٻارن کي ٿڃ نه پيارڻ جي ڪلچر ڇاتين ۾ ڪينسر جي مرض کي عام ڪري ڇڏيو آهي. اهڙي حالت ۾ ان موضوع تي سنڌي ٻوليءَ ۾ ڪتاب جي اهميت محسوس ڪندي جڳ مشهور ڪتاب 'The Breast' جو ترجمو ڪرائي پڌرو ڪيو پيو وڃي، جيڪو اميد ته پڙهندڙن جي لاءِ سڦلائتو ثابت ٿيندو.

نور احمد ميمڻ

چيئرمين

سنڌيڪا اڪيڊمي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

پيش لفظ

ڪيترين نہ اُتم آهن اهي قومون جيڪي دنيا جهان جو علم پنهنجين ٻولين ۾ حاصل ڪن ۽ هنڊائين ٿيون. ياد ٿي اچيم اها ڳالهہ تہ لڳ ڀڳ ڪانڌارجي ٿا وڃن جڏهن جاپان جي هڪ ننڍڙي شهر جي هڪ عاليشان ڪتابن جي دڪان تي "سائينٽيفڪ اميريڪن" کان وٺي "پلي بواءِ" جهڙا سائنسي ۽ ونڊري رسالا جاپاني ۾ ڏٺا هيم. يعني تہ عام جاپاني اهي رسالا پنهنجيءَ ٻوليءَ ۾ پڙهي ٿو. جڏهن تہ اسان وٽ اهڙا رسالا تہ درڪنار ڪا اهڙي انگلش- سنڌي ڊڪشنري بہ ڪانهي جيڪا اڄ جي حالتن ۽ تقاضائن پٽاندڙ شاگردن ۽ عام ماڻهن لاءِ ڪارگر ثابت ٿي سگهي ۽ اسان روزمره جي استعمال ۾ ايندڙ ادبي ۽ سائنسي اصطلاحن جي معنيٰ ۽ مطلب ڏسي سگهون.

ساڳئي وقت، ان حقيقت کان بہ انڪار ڪونهي تہ جاڻ وڌائڻ خاص طور تي، سائنسي جاڻ وڌائڻ لاءِ انگريزي ۾ مهارت هجڻ ضروري آهي ڇاڪاڻ تہ سائنس جي هر موضوع ۽ شاخ تي سڀ کان پهريائين تازه ترين معلومات انگريزيءَ ۾ ئي اچي ٿي. پر اها بہ حقيقت آهي تہ، دنيا جا اهي ملڪ جتي مادري زبان انگريزي ناهي تہ اتي سائنس ۾ ترقيءَ ڪرڻ جو هڪ اهم سبب پنهنجين مادري ٻولين ۾ ئي سائنسي تعليم ڏيڻ آهي، جو اتي انگريزيءَ کي مادري زبان سان گڏ ٻي اهم زبان ڪري پڙهايو وڃي ٿو. اهوئي ڪارڻ آهي جو جاپاني هجن يا جرمن، روسي هجن يا فرينچ اعليٰ تعليم جي حاصلات ۾ هو پنهنجي مادري زبان سان گڏ انگريزيءَ ۾ بہ ڀڙ ٿي وڃن ٿا. ان لحاظ کان انگريزي هڪ انٽرنيشنل ٻوليءَ جي حيثيت وٺي وڃي ٿي.

هر قوم جي فرد وٽ هڪ سائنسي، سياسي، سماجي، ثقافتي، ادبي ۽ تعليمي پس منظر/ ڪامن سينس بہ هجي ٿو جنهن هيٺ هو پنهنجي جاڻ وڌائيندو، علم پرائيندو ۽ معلومات حاصل ڪندو رهي ٿو. اسريل ملڪن ۾ اهڙا ڪتاب ۽ رسالا پانت پانت موضوعن تي عام جام ملن ٿا جڏهن تہ، اسان وٽ انهن جي هجڻ بدران اهڙو تصور بہ نہ ٿو ڪري سگهجي، جنهن سبب اسان جي پڙهندڙن جي اهڙي معلومات سطحي ۽ تراڪڙي آهي. ان ۾ عام ماڻهوءَ جو ڏوهہ بہ ڪونهي جو اسان جو ادب ۽ سائنسي مواد اهڙن پهلوئن کان بلڪل ٿوڻ رهيو آهي ۽ نہ ئي ڪڏهن اهڙو ماحول پيدا ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي وئي آهي.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

دنيا ۾ ايندڙ سائنسي ۽ ٽيڪنيڪي انقلابن ۽ ڇيڄندڙ سائنسي مواد جي حساب سان اسان تمام گهٽو پٺتي آهيون. جنهن جو ان ڳالھ کان وڏيڪ ٻيو ڪهڙو ثبوت ٿي سگهي ٿو ته، عام ماڻهن ۾ ڳوُرهارپ، ويم ۽ ويم دوران پيدا ٿيندڙ پيچيدگين بابت تعليم ۽ تربيت ڏيڻ لاءِ 1940ع ۾ ڊاڪٽر علي احمد قاضي هڪ ڪتاب: "مختصر دائپو يا ويم جي واٽ داين لاءِ" ترجمو ڪيو. جيڪو ان زماني ۾ گورنمينٽ پريس ڪراچيءَ ۾ ڇپيو هو، جڏهن ته ان کان پوءِ اهڙو ڪوبه مستند ڪتاب نه ڇپيو آهي.

جتي سائنس ۽ ٽيڪنالاجيءَ جي ٻين ڪيترن پهلوئن ۾ وڏو انقلاب آيو آهي اتي ڪتابن جي ڇپائيءَ ۽ لکڻ جي اسٽائيل ۾ به سائنسي انقلابي تبديليون آيون آهن. جڏهن سائنس جي اهڙن پيچيده موضوعن تي اهڙا جديد ڪتاب ڏسجن ٿا ته في الحال حوصلا خطا ٿي وڃن ٿا ته ڪيئن نه اهڙا ڏکيا موضوع باتصوير، سولا ۽ سمجهڻ جوڳا ڪري پيش ڪيا وڃن ٿا، جڏهن ته ڪو زمانو اهڙو به هو جڏهن اهڙا مضمون سمجهڻ ۽ سمجهائڻ ڏاڍا ڏکيا هوندا هئا.

هي ڪتاب، "دَ بريسٽ" (The Breast) جو ترجمو آهي، جيڪو 1981ع ۾ هڪ زال- مڙس جيڪي ٻئي انگريز ڊاڪٽر آهن گڏجي لکيو. ان سال جڏهن اهو ڪتاب ڏٺم ته نه رڳو وٺيم پر اهو به سوچيو هيم ته سنڌيءَ ۾ ترجمو ڪندس ته جيئن عام سنڌي ماڻهو جيڪو انگريزيءَ ۾ اهڙو مواد پڙهي نه ٿو سگهي، اهو به اهڙيون بنيادي ڳالهيون سمجهي سگهي. ڇو ته، هر سال هزارين- لکين اهڙيون زالون اڻ ڄاڻ رهڻ سبب ارهن جي انيڪ قسمن جي تڪليفن ۽ پيڙائن جو شڪار ٿين ٿيون ته سندن مڙ مائٽ به پريشانين جو شڪار ٿين ٿا، ڇاڪاڻ ته ڪين اهڙي سائنسي ڄاڻ پنهنجي مادري ٻولي ۾ ملي نه ٿي سگهي.

هي ڪتاب جيئن ته يورپي ماحول ۽ يورپي ماڻهن لاءِ لکيو ويو آهي تنهن ڪري منجهس اهڙين ڪيترين ڳالهين جو ذڪر اوس ملندو جيڪي اسان لاءِ انوکيون ٿي سگهن ٿيون ته ڪيتريون حذف به ڪيون ويون آهن. خاص طور تي اُنهن دوائن جا نالا جيڪي ڪيترن مرضن لاءِ تجويز ڪيل آهن ته جيئن ڪو ڪوڙو ۽ نيم طبيب اُنهن جو استعمال ڪري نه سگهي.

انگريزيءَ ۾ استعمال ٿيندڙ ڪيترائي پنهنجا ئي ويل لفظ/ اصطلاح جهڙوڪ: ڊاڪٽر، اسپتال، نرس ۽ آپريشن وغيره نه رڳو ساڳيا استعمال ڪيا ويا آهن پر ڪيترائي نوان جهڙوڪ: سيل، ٽشو، لمپ، ٽيومر، سسٽ، بايوپسي ۽ لمپيڪٽامي وغيره به ساڳيا استعمال ڪيا ويا آهن ته جيئن اهي به عام ٿي سنڌي ٻوليءَ جو هڪ حصو ٿي سگهن.

"ترجمو هڪ فن آهي. اهو هڪ زبان جي جادوءَ کي ٻيءَ زبان جي طلسم ۾ منتقل ڪرڻ جو هڪ تخليقي عمل آهي" (جبران). ترجمي ڪرڻ ۾ ڪيترو

ڪامياب ويو آهيان اهو فيصلو پڙهندڙ پاڻ ڪندا. جيتوڻيڪ ٻولي سهل ۽ عام استعمال ڪرڻ جي چڱيءَ پر ڪوشش ڪئي اٿم پر تنهن هوندي به ڪي ڪچايون ڦڪايون ضرور رهجي ويون هونديون، جيڪڏهن پڙهندڙن پاران انهن جي نشاندهي ڪئي ويئي ته پڙهندڙن جي مهرباني ٿيندي ۽ اڳتي لاءِ اهي درست ڪري سگهبيون.

ٿورائتو آهيان "سنڌيڪا اڪيڊميءَ" وارن جو، جن هن ڪتاب جي اهميت ۽ افاديت کي محسوس ڪندي ترجمي ڪرڻ لاءِ اُتساهيو ۽ جلد ڇپرايو ته جيئن عام ماڻهن تائين اهڙي ملهائتي جاڻ پهچائي سگهجي.

ساڳئي وقت دعا آهي ته، سنڌيڪا اڪيڊمي ايتري وڌي ويجهي ۽ پاڻيري ٿي سگهي جو نه رڳو ترجمي جو هڪ ڪاتو قائم ڪري اهڙا ڪتاب ترجمو ڪرائي پر هر مهيني، سائنس جو اهڙو هڪڙو ڪتاب ڇپرائي عام ماڻهن تائين پهچائي سگهي ۽ اها سنڌيڪا ئي آهي جنهن سائنس جي ڪتابن ڇپرائڻ ۾ گوءِ کنئي آهي.

8 -11 -93 علي مرتضيٰ ڌاريجو

باب پهريون

سماج ۽ ارھ

اسان مان ڪيترن مردن ۽ عورتن کي ارھن بابت عجيب غريب ويچار ٿين ٿا. شايد ٿي جسم جو اهو ڪو بيو عضوو هجي جنهن لاءِ اسين اهڙا ڀاوَ ۽ انهن سبب اهڙا جذبا رکندڙ هجون. شايد تہ سواءِ مرد جي آلت جي، پر اها بہ انساني جوڙجڪ ۽ بناوت جي لحاظ کان سندس جسم جو هڪڙو ڏکيل عضوو آهي ۽ ارھن جيان ايترو گهڻو ظاهر ظهور جنسي سمبال/ نشاني بہ ناهي. سواءِ انهن حالتن جي جڏهن اها ڍڪيل نہ هجي.

اڄ جي سماج ۾ جڏهن عورتون عام طور تي پنهنجا وار ننڍا رکڻ ٿيون، پينٽ شرٽون پائين ٿيون ۽ مردن سان زندگيءَ جي تقريباً هر ڪيتر ۾ چٽاڀيٽي بہ ڪنديون رهن ٿيون تہ اهڙين حالتن ۾ اهي رڳو عورتن جا ارھ ئي وڃي رهيا آهن. جن جي ظاهر ٿيڻ سان ڪنهن نر ۽ ناريءَ جي جنس ۾ فرق محسوس ڪري سگهجي ٿو، جنهن جو ظاهراً، سمجھ ۾ ايندڙ سبب اهوئي آهي تہ، هڪ اهڙي سوسائٽي مردن جي اثر هيٺ آهي سا مٿين سببن ڪري، عورتن جي ارھن تي حد کان وڌيڪ زور ڏيندي رهي ٿي.

حياتياتي لاڳاپو

هونئن تہ ساهوارن جا ڪيترائي قسم آهن پر هڪ انسان هجڻ جي لحاظ کان سندس ارھن جي واڌ ۽ اوسر (ٻين جانورن جي ڀيٽ ۾ سندس هڏڪاٺ جي حساب سان ارھن جي سائيز پڻ گهٽي وڌي آهي) گهٽي اڳ ۾ ٿئي ٿي. جڏهن تہ ٻين ڪيترن ئي ٿڃائتن جانورن (mammals) ۾ سندن ٿڻن جي اوسر رڳو تڏهن ٿئي ٿي جڏهن سندن ٻچن کي ٿانڃ جو وقت اچي ٿو. جڏهن تہ انسانذات ۾، سندن ارھ ٻچن ڄڻڻ جي عمر کان بہ گهڻا سال اڳ، مڪمل طور تي وڏي واڌ کائي مڪمل ٿي وڃن ٿا. ايئن سڀني انسانن ۾ ٿئي ٿو، پوءِ چاهي اهو اوائلي دور جو شڪاري انسان رهيو هجي يا اڄ جي زماني جو، ڳوٺائن علائقن ۾ رهندڙ ڪو روايتي انسان. انهن ۾ سڀ کان اهم ارھ جو يقيني ڪارج، مردن ۾ خاص طور تي موھ پيدا ڪرڻ آهي (ايئن مٿين درجي جي ٻين ٿڃائتن جانورن ۾ بہ آهي) جنهن سبب هو ان لائق رهي ٿو تہ ڪنهن وقت بہ جماع ڪري سگهي. جانورن جي دنيا ۾

هيا ڪيترائي گهڻا اهڙا جانور آهن جن ۾ سندن جنسي عملن/ فعلن جو مدار انهن وقتن تي هوندو آهي، جڏهن سندن ماديون ٻچا ڄڻڻ لائق ٿين ٿيون ۽ رڳو تڏهن جڏهن اهڙي ڪا مادي وهرڻي آهي، جڏهن ته ٻئي پاسي ڪان انسان بالغ ٿيڻ ڪان سٽت ئي پوءِ سنڀوڳ/ جماع جي چڪ محسوس ڪرڻ شروع ڪري ٿو ۽ ايئن تيستائين محسوس ڪندو رهي ٿو جيستائين هن دنيا ۾ وجود رکي ٿو. سواءِ انهن حالتن جي جڏهن هو جسماني يا ذهني روڳ جو شڪار هجي. هڪ ڏينهن ۾ هو ڪيترا ڀيرا جماع ڪري سگهندو آهي، جڏهن ته جانورن جي ٻين قسمن ۾ اهي سال ۾ رڳو ڪجھ ڀيرا لڳ ڪري سگهندا آهن ۽ اهو به ڪنهن خاص مند ۾.

انهن سڀني ڳالهين جي بيان ڪرڻ جو مقصد هيءُ آهي ته، سنڀوڳ جو مقصد انسانن ۾ هڪ الڳ حيثيت به رکي ٿو يعني ته اهو لست حاصل ڪرڻ جو ذريعو به آهي جيڪو هرويرو پيدائش سان لاڳاپيل ناهي.

هن ڌرتيءَ جي گولي تي انسانذات، اٽڪل ڪُريل 5 ملين سالن ڪان وٺي وجود رکي ٿي. جڏهن ته اڄ ڪان پنج هزار سال اڳ جو انسان هڪ شڪاريءَ جي حيثيت سان سڃاتو ويندو هو، جيڪو باندرن جيان ويشنو ڪاڏو ڪائيندو هيو. انهن مڙني تاريخي باقيات ۽ انهن شڪاري قبيلن مان جيڪي هن دنيا جي ڪن حصن ۾ آباد آهن. ظاهر ٿئي ٿو ته انهن سڀني انسانن ڪان، اسان جي دور جي انسانن جون پيدائشي/ جنم ڏين جون (reproductive) زندگيون گهڻيون نراليون آهن. اڄ جي دور ۾ جن شڪاري انسانن جو بهترين طرح سان اڀياس ڪيو ويو آهي اهي شايد ته، بوسٽوانا ۽ نميبيا جا ڪُنگ (Kung) قبيلا آهن. جن جي زندگيءَ جا طور طريقا اڄ به ايئن گذري رهيا آهن جيئن پانيو وڃي ٿو ته، اڄ ڪان لکين سال اڳ اسان جا ابا ڏاڏا گذاريندا هوندا. انهن عورتن کي حيض (menstruation)، اڄ جي يورپي عورتن جي ڀيٽ ۾ دير سان شروع ٿئي ٿو (اٽڪل سترهين- ارڙهين سال) ۽ هو گهڻو سوير سنڌ (menopause) تي وڃن ٿيون (اٽڪل 38 سال) انهن عورتن جي جنم ڏين جي جملي زندگي اٽڪل 20 سال رهي ٿي جڏهن ته اسان جي 36 آهي (ٽيرنهن سالن جي عمر ڪان وٺي پنجيتاليهن تائين). ان ڪان سواءِ، هو پنهنجن ٻارن کي ٻنا ڪنهن ناغي جي ننڍن ننڍن پالينديون رهنديون هيون، جنمي زندگيءَ دوران کين کيتي قدر آنجڻ (ovulation. آني جو نسرڻ) وارو عمل به ٿي نه سگهندو هو. تنهنڪري کين ورلي ته سالن تائين حيض به نه ايندو هو. اهي عورتون جيڪي ان طرح سان زندگي گذارين ٿيون ته (جيئن سچ پچ نه سڄي انسانذات، اڄ ڪان پنج هزار سال اڳ تائين گذاريندي آئي ۽ پوءِ ڇنڊ آباديون ٺاهي رهڻ شروع ڪيو. جنهن جو بنياد زراعت ۽ ڪاڏي جي رسد تي ٻڌل هيو) انهي ويجھ (fertile) رهن ٿيون، ڪجھ دفعا حيض ۾ گذارين ٿيون. جڏهن کين پهريون ٻار ٿئي ٿو ته ان کي ڪيترن سالن تائين ڌڪ ڏينديون رهن ٿيون ۽ پوءِ جڏهن ٿڻ تي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

پالنا ڪرائڻ بند ڪن ٿيون تہ وري پيٽ سان ٿين ٿيون ۽ سندن جنم ڏيڻ جي زندگي ايئن گذرندي رهي ٿي. اهڙين عورتن کي هر مهيني حيض نہ ايندو هو، جيڪا سندن لاءِ غيرمعمولي ڳالهہ هوندي هئي، انهن کي شايد تہ ڇهہ يا ست ٻار هوندا هيا، جن مان ڪي ويہر وقت تہ ڪي پهرين سال ئي مري ويندا هيا. ايئن سندن آڪهہ ٽن يا چئن ٻارن تائين ٻڌل هوندي هئي.

ان مان ٺلهي ليکي اهوئي ظاهر ٿئي ٿو تہ، شڪاري عورتون پنهنجي جنمي زندگي دوران يا تہ ڳوڌهاريون رهنديون هيون يا ٿڃن تي پالنا ڪرائينديون رهنديون هيون. جنهن جو هڪ پاسي کان اهو بہ مطلب ڪڍي سگهجي ٿو تہ، اڄ جي ماڊرن عورت جي پيٽ ۾ جنهن کي ڪل حياتيءَ ۾ 400 کان 450 ڀيرن تائين يعني ٽيهن سالن تائين ماهواري ايندي رهي ٿي تہ هو پنهنجي سڄي زندگي دوران ايئن 20 کان 30 ڀيرن تائين اهڙين حالتن مان گذرنديون هيون.

اڄ کان رڳو پنج هزار سال اڳ تائين اهو سلسلو ايئن هلندو رهيو جيڪو انساني اوسر جي حوالي سان اک ڇنڀ جو عرصو آهي حياتياتي لحاظ کان اسان اڃان تائين انهن شڪارين جا ويجها مائٽ آهيون بنسبت ڪنهن ٻئي جي. البت گذريل هن سو سالن جي صنعتي سماج جي پيدا ٿيڻ سبب اسان پنهنجي زندگيءَ جا طور طريقا ڊرامائي انداز ۾ مٽائي ڇڏيا آهيون جنهن ڪري اڄ جي عورت حيض واري عمر کي سوير پهچي وڃي ٿي ۽ پوءِ هر مهيني لاڳيتو ڪيس ماهواري ايندي رهي ٿي جنهن سان گڏوگڏ سندس جسم ۾ سوين ڀيرا هارمونن (hormones) جي اٿل پٿل بہ ٿيندي رهي ٿي ۽ اهو سلسلو تيسيتائين هلندو رهي ٿو (اٽڪل 50 سالن جي عمر تائين) جيسيتائين سنيجڻ شروع نٿي ڪري. هوندئن تہ اهڙيون ڪيتريون تبديليون گذريل ڪيترن هزارن سالن کان ايندڙيون رهيون آهن جڏهن تہ، اسان جي زندگيءَ جي طور طريقن ۽ معيار ۾ جيڪي ڦيريون گهيريون تمام تازيون آيون آهن، انهن ڪيترين ڳالهين/ عملن کي تيز تر ڪري ڇڏيو آهي.

انهن ڳالهين جي بہ اڃان تائين پوري پروڙ پئجي ناهي سگهي تہ آخر انهن ڳالهين جو اڄ جي جديد عورت تي ڪيترو اثر پيو آهي، پر اسان کي ايتري ڄاڻ ضرور آهي تہ عورت جو جسم اهڙين غيرمعمولي نمونن سان نڀائڻ لاءِ خلقيو نہ ويو هو. اسان نارين جي پيدائشي سرشتن جي اوسر جنهن طرح سان ٿيل آهي تن کي اڄ جي زندگيءَ جا طور طريقا بلڪل ٻئي طرح سان هلائڻ لاءِ مجبور ڪري رهيا آهن.

”پر“ توهان اهو چوندؤ تہ، اهڙن سڀني شڪار تي گذران ڪندڙن کي لازمي طور تي هر ٽئين چوٿين سالن ٻار ٿيندو هو/ هوندو ۽ وچواري عرصي دوران ڳپ نہ پوڻ جو ڪارڻ، ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ رهيو هوندو. جڏهن تہ مان نٿي چاهيان تہ، مون کي هر ٽئين سال ٻار ٿئي، تنهنڪري انهن سڀني ڳالهين جو مون سان ڪهڙو تعلق ٿي سگهي ٿو؟ اهو توهان جو صحيح سوال آهي، انساني پيدائشي سرشتي ۾

ايتري گنجائش آهي تہ اهو تمام گهٽي ضايع ٿين جهڙي حالت کي بہ منهن ڏئي سگهي ۽ اهوئي سبب آهي جو انساني ماديءَ ۾، ٻئي ڪنهن بہ جانور جي پيٽ ۾ وڌ ۾ وڌ حد تائين ٻچن ضايع ڪرڻ (ڇيڪيءَ اچڻ) جي گنجائش موجود آهي ۽ هوءَ ويم وقت ۽ ويم کان سنت ئي پوءِ ڪيترا ڀار ضايع ڪري ٿي، خاص طور تي طبي هٿ چراند کان سواءِ. ماضيءَ جي شڪاري دور ۾ جنم ڏيڻ جا طور طريقا ۽ ٿين دنيا جا ماڻهو اڄ ان سبب اهڙي زيان جو هرجاڻو ادا ڪري رهيا آهن. اڄ يورپ ۾ جينوٽيڪ ٻارن جي اڪثريت زنده رهي ٿي، پوءِ پلي تہ اتي جون عورتون شڪاري عورتن جيان ڪجھ وقت ڪوڙهاريون رهن يا ٿڻن تي پالنا ڪرائيندڙيون هجن پر تنهن هوندي بہ نتيجتاً اهڙا ڪٽنب جنم وٺندا جيڪي وڏا هوندا، جن کي اڄ جو سماج تسليم نہ ڪندو.

پر انهن سيني ڳالهين جي هڪ اهڙي ڪتاب ۾ ذڪر ڪرڻ جي ڪهڙي ضرورت آهي، جيڪو رڳو ارهن تي هجي؟ ان جو سنئون سڌو جواب هي آهي تہ، ارھ عورتن جي پيدائشي سرشتي جا اهڃ انگ آهن جيڪي سندس انهيءَ هارموني سرشتي سان پڻ لاڳاپيل ۽ واڪيل آهن جيڪو سندس انزال ٿين (orgasm)، ٻار جي پيدائش دوران، ٿڻن تي پالنا ۽ ماهوارين دوران عمل ۾ اچي ٿو. ٻين لفظن ۾ تہ، سندس جنم ڏيڻ جي سڄي زندگيءَ دوران. اڳتي هلي اسان اهو بہ ڏسنداسين تہ، اهي هڙئي ڳالهيون عورتن جي حياتياتي ڪمن ڪارين سان ڪيئن نہ گهري طرح سان لاڳاپيل آهن.

هاڻ ان ڳالھ ۾ بہ شڪ ناهي رهيو تہ، گذريل سو سالن کان وٺي ارھ جي ڪينسر (عورتن لاءِ ڪينسر جو هڪ وڌ ۾ وڌ قاتل قسم) وڌ ۾ وڌ عام ٿي پيئي آهي. جڏهن تہ ارهن جون اَڪينسريائي/ اروڳي (non cancerous benign) حالتون تہ تهائين وڌي ويون آهن. هڪ اندازي موجب تہ، يورپ ۾ هر چوڏهن عورتن مان هڪ کي ارھ جي ڪينسر ٿي پوندي ۽ چئن مان هڪ کي ارھ جي ڪنهن نہ ڪنهن قسم جي روڳ يا تڪليف جي شڪار ٿيڻو پوندو.

ايئن ڇو ٿين گهرجي؟ عورتن جا ارھ بيمارين ٻڙين جو ايترو سولائيءَ سان شڪار ڇو ٿا ٿي پون؟ شايد تہ، انهن جو جواب اهي غير رواجي طور طريقا آهن جن رستي اسين ارهن سان اهڙو ورتاءُ ڪريون ٿا، جيڪي اوسر جي لحاظ کان بلڪل غيرفطري آهن، جنهن سبب اسان جي جسمن کي اهڙو موقعو ملي ئي ناهي سگهيو تہ اهي، اهڙين ڳالهين سان پاڻ- نڀڪائي هيرائي سگهن. مثال طور، سڄي دنيا ۾ اڄان تائين ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ ئي رڳو هڪڙو اهڙو وڌ ۾ وڌ مؤثر طريقو رهندو آيو آهي، جنهن جي اختيار ڪرڻ سان ڪي نئو پوي يعني تہ اهو ڪي روڪ (contraception) جو بہ هڪ طريقو آهي. جڏهن تہ نام نهاد سڌريل يورپي دنيا جي ڪن عورتن، ان ڳالھ کي اڄان تائين تسليم ناهي ڪيو. معمولي طرح سان ٿڻن

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

تي پالنا ڪرائڻ يا بلڪل ڍڪ نہ ڏيڻ سان اسين نہ رڳو ارهن کي سنڌن مکيہ ڪارجن مان، ان ڪارج کان محروم رکون ٿا پر ان سبب اسان کي هڪ ڳري قيمت بہ ڀرڻي پوي ٿي جيڪا ارهن جي ڪيترن روڳن جي صورت ۾ نروار ٿئي ٿي ۽ ايئن رڳو ارهہ ناهن جن کي لوڙڻو پوي ٿو پر ان سبب ڳڀيرڻ جي استر جي ڪينسر (endometrial cancer) بہ ٿي پوي ٿي جيڪا واضح طرح سان، ارهہ جي ڪينسر سان لاڳاپيل آهي، تنهنڪري ان چوڻ ۾ ڪوبہ وڌاءُ ڪونهي تہ، يورپ جي عورت جيڪا سڄيءَ زندگيءَ ۾ رڳو 450 ڀيرا ماهواريءَ مان گذري ٿي سا پنهنجي ڳڀيرڻ سان بہ آزار ڪري رهي آهي. چاڪاڻ تہ، هر مهيني جڏهن هوءَ انهن مان گذري ٿي تہ ايئن سنڌس سڄو سرير بہ حمل لاءِ تيار ٿئي ٿو، جنهن سبب سنڌس ارهہ، ڳڀيرڻ (uterus) ۽ آنيدانيون (ovaries) بہ ڳُوڙهين فزيالاجيڪل (physiological) ۽ اناٽاميڪل (anatomical) تبديلين مان گذرن ٿيون.

اهڙين ڪيترن تبديلين دوران نہ رڳو نوان سيل (cells) جنم وٺن ٿا پر سيلن جي رائبونيوڪليئڪ تيزاب (RNA) ۾ بہ تحرڪ پيدا ٿئي ٿو جنهن سبب اهي بہ حد کان وڌيڪ واڌ ڪرڻ شروع ڪن ٿا. جيڪا ڪينسريائي غيررواجي واڌ کان رڳو هڪ لحاظ کان مختلف هوندي آهي. اهو سڄو مانداڻ اهڙيءَ طرح سان سٽيل آهي جو هر مهيني آنئ جي ٻوڪڻ (fertilize) لاءِ تيار هوندو آهي. جڏهن تہ اڄ اسان جي ماڊرن دور ۾ آنا، 450 ماهوارين/ سائيڪلن مان رڳو هڪ يا ٻہ ڀيرا ٻوڪجي سگهندا آهن (شڪاري عورتن جي پيٽ ۾ سنڌن 30 سائيڪلن دوران ايئن ست يا اٺ ڀيرا ٿيندو هو) جڏهن تہ حياتياتي لحاظ کان اهڙيون باقي ماهواريون/ سائيڪلون رائگان ٿي وڃن ٿيون، جيڪو هڪ سانحي کان گهٽ ناهي جو سال بہ سال پيدا ٿيندڙ اهڙيون تبديليون ايئن ضايع ٿيڻ لاءِ وجود ۾ نٿيون اچن. شايد تہ، اهوئي هڪ سبب آهي جو اڄ جي ماڊرن عورت کي پيدائشي سرشتي جي مختلف عضون جون اڪيچار بيماريون ٿي پون ٿيون. ارهہ ۽ ڳڀيرڻ جي استر جي ڪينسر خطري جي حد تائين عام ٿي پيون آهن ۽ انگلنڊ ۾ تہ هر پنجن عورتن مان هڪ کي آخرڪار پنهنجي ڳڀيرڻ ڪيرائڻي پوي ٿي تہ ڇا اها بہ هڪ عام رواجي ۽ پسنديده ڳالهہ سمجهي سگهجي ٿي؟ صرف ڪن ٻارن کي ٿڃن تي ٽاٽيو وڃي ٿو تہ اهو بہ رڳو ڪجهہ عرصي لاءِ ۽ ايئن انهي کي ڍڪ تي پالڻ جي حق کان محروم رکيو وڃي ٿو تہ ڇا اهو صحيح آهي؟

انهن ڳالهين مان اهوئي ظاهر ٿي رهيو آهي تہ اڄ جي ماڊرن دور ۾ اسان انهن مسئلن کي گهٽائڻ بدران وڌائي قائم- دائم رکي رهيا آهيون. ان لاءِ ڪهڙا اپاءَ وٺي سگهجن ٿا تہ جيئن ٻيو نہ تہ، اهي ڪنهن حد تائين گهٽائي سگهجن؟

ان لاءِ اسان اڄ تمام ٿورو ڪجهہ ڪري سگهون ٿا تہ جيئن ڇوڪرين کي حيض دير سان اچي. اهو بہ مشاهدو ڪيو ويو آهي تہ اها ٻهرين عمر جڏهن

ڪنهن ڇوڪريءَ کي پهريون پيرو حيض اچي ٿو ته اها ڳالهه ڪميونٽيءَ/ وسنديءَ جي غذائي معيارن سان واسطو رکندڙ آهي ۽ شايد ته، اسين پنهنجن ٻارڙن کي گهٽي غذا مهيا نه ڪرڻ سان سندن سامائجڻ واري عمر ۾ دير وجهي سگهون ٿا، ٻيو نه ته ايئن گهٽ ۾ گهٽ ڪجھ سالن تائين ته ڪري سگهجي ٿو.

هڪ دفعو جڏهن ڪنهن ڇوڪريءَ کي حيض اچڻ شروع ٿي وڃي ٿو ته پوءِ آدرشي ڳالهه اهائي سمجهي ويندي آهي ته هوءَ ڪجھ سالن اندر ٻار پيدا ڪرڻ شروع ڪري. جيئن اسين اڳتي هلي ڏسنداسين ته، اره جي ڪينسر کان بچڻ جو سڀ کان وڌيڪ ثابت ٿيل طريقو اهوئي آهي ته پهريون ٻار نوجوانيءَ ۾ (ويهن سالن جي ڄمار کان اڳ) ٿيڻ گهرجي ڇاڪاڻ ته عورتن جو پيدائشي سرشتو ان لحاظ کان خلقيو نه ويو هو ته، اهو پهرين ٻار پيدا ڪرڻ کان ڏهاڪو سال يا ان کان به وڌيڪ عرصو اڳ تائين هرويرو ڪم ڪندو رهي، پر جيڪڏهن اسين ان ڳالهه تي زور به ڏيندا رهون ته اسان پنهنجي لاءِ مسئلا پيدا ڪرڻ شروع ڪنداسين. ان لاءِ ضروري آهي ته، سڀ کان پهرين اسان پنهنجي معاشري ۾ هڪ مڪمل تبديلي آڻيون جيڪا ترت آڻڻ بلڪل ناممڪن آهي. ان بجاءِ اهو ممڪن آهي ته، دواسازن ڪمپنيون اهڙا هٿرادون هارمون تيار ڪن جيڪي انهن هارمونن جهڙا هجن جيڪي سدائين حامله يا ڍڪ تي ٻالينڊڙ عورتن جا پٽيوٽري (pituitary) غدود پيدا ڪن ٿا. اهڙيون ڪوجنائون هلي رهيو آهن ته جيئن اهڙا مادا الڳ ڪري پيدا ڪري سگهجن. اهڙن هارمونن جي وجود ۾ اچڻ کان پوءِ ڇوڪرين لاءِ اهو ممڪن ٿي پوندو ته هو پنهنجن هارمونن جي ليول اهڙي رکي سگهن جو ان سبب ڪين آنجڻ وارو عمل ٿي نه سگهي. ڪيترين عورتون اهو به چونديون ته، جڏهن ڳڀ روڪ گورين جي استعمال ڪرڻ سان آنجڻ وارو عمل ٿي نٿو سگهي ته اهي ان ڪم لاءِ چو نٿيون استعمال ڪري سگهجن. خاص طور تي ان لحاظ کان ته، اهي عورتون جيڪي پل/ ڳڀ روڪ گوريون استعمال ڪندڙ آهن تن کي ٻين عورتن جي ڀيٽ ۾ اڪينسريائي روڳ گهٽ پيدا ٿي سگهندا آهن. ان جو جواب هي آهي ته علاج جي لحاظ کان اها گوري ايئن آهي جيئن غليل بجاءِ بندوق جو استعمال ڪرڻ. جنهن جا ڪيترائي اڻ گهربل ميٽابولڪ (metabolic) اثر پيدا ٿي پون ٿا جنهن سبب، ڪا عورت اها گوري ويهه سال يا ان کان وڌيڪ عرصي تائين استعمال ڪري نٿي سگهي. ڇاڪاڻ ته، تازين ڪوجنائن کان پوءِ ماهرن اهو به چوڻ شروع ڪيو آهي ته، عورتن کي اهڙيون گوريون ڊگهي عرصي تائين استعمال ڪرڻ نه گهرجن، ان بجاءِ هڪ اهڙي خاص قسم جي هارموني گوري ناهڻ ۾ استعمال ڪرڻ جي ضرورت آهي جنهن جي استعمال ڪرڻ سان آنجڻ وارو عمل نه ٿي سگهي ۽ ان جا عورتن جي جسم تي اگرا اثر به پيدا ٿيندڙ نه هجن. جيڪڏهن منجهس ايئن آنجڻ وارو عمل پيدا نه ٿئي ته پوءِ هوءَ حياتياتي لحاظ کان ڪُنگ ۾ ان

جي ابن ڏاڏن جي عورتن جيان ورتاءُ ڪندي ۽ پوءِ يقيناً ڪيس ارهه ۾ پيدائشي سرشتي جا روڳ گهڻ ۾ گهڻ پيدا ٿيندا. آنجڻ واري عمل جو پيدا نه ٿيڻ، انهيءَ ڳاله جو مڪمل جواب ته ڪونهي، پر تنهن هوندي به اهو ممڪن ٿي سگهي ٿو ته ڳوڙهارپ ۾ ٿڻن تي پالڻ دوران پيدا ٿيندڙ هارمون، بچاءُ ڏيندڙ ثابت ٿي سگهن.

هڪ دفعو جڏهن ڪا عورت ٻار ڄڻڻ شروع ڪري ٿي ته سندس سجو پيدائشي سرشتو به ان جي اثر هيٺ رهي ٿو، پوءِ پلي ته ايئن رڳو چند سالن لاءِ ٿئي يا ٻارڙي کي تيسيتائين لاڳيتو ڌڪ تي تاتيو ويندو هجي، جيسيتائين ٻار ڌڪ تي پلجڻ چاهيندو هجي. غذائي لحاظ کان يورپي ماحول ۾ اهو به عام طور تي غيرضروري سمجهيو ويندو آهي ته ڪنهن ٻار کي ائين مهينن کان مٿي ڌڪ ڏجي. جڏهن ته عورتن جي نظرئي موجب اهو ضروري ٿو سمجهيو وڃي ته ٻار کي ور ور ڌڪ ڏبو رهجي پوءِ چاهي اهڙو ٻارڙو پنهنجيون غذائي ضرورتون انهن ڪاڻن مان به چو نه پوريون ڪندو هجي جيڪي کيس وڏڙن جو ڪاڻو ڏيئي پوريون ڪرايون وڃن ٿيون. چاڪاڻ ته، جڏهن ٻنڊي (nipple) ور ور متحرڪ ٿيندي رهي ٿي ته ان سبب ماءُ جا هارمون ان ليول تي رهن ٿا جو ان سبب آنجڻ وارو عمل ٿي نٿو سگهي. ايئن ٿيڻ سان نه رڳو عورت قدرتي طور تي ڳپ پوڻ کان بچندي رهي ٿي پر کيس انهن ماهوار تبديلين ٿيڻ کان به بچاءُ ملندو رهي ٿو، جن جو اسين اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون جيڪي سال به سال ورجائبيون رهن ٿيون ۽ سندس لاءِ هاڃيڪار ٿي سگهن ٿيون.

ايئن عورت کي ٻار ٿيڻ کان پوءِ هڪ يا ٻن سالن تائين آنجڻ وارو عمل ٿي نه سگهندو ته، نون مهينن جي حامله هجڻ واري عرصي سان ڳڏوڳڏ کيس ٻن سالن يا ان کان به وڌيڪ عرصي تائين، هر هڪ ٻار کان پوءِ اهڙو موقعو ملي سگهندو ته هوءَ حياتياتي لحاظ کان عام رواجي طرح سان ورتاءُ ڪري سگهي. ايئن جيڪڏهن هر هڪ عورت کي رڳو ٻه ٻار به هجن ته، ان سان کيس چئن سالن تائين اهڙو بچاءُ ملي سگهندو ۽ ممڪن هوندو آهي ته وڌيڪ ٻار ڄڻڻ سان حياتياتي لحاظ کان ان جا فائدا وڌيڪ وڌي وڃن بشرطيڪ، انهن کي ڌڪ تي تاتيو وڃي ۽ اهو به ڊگهي عرصي تائين.

هڪ تاريخي جائزو:

ارهه، انسانذات لاءِ سدائين موهيندڙ رهيا آهن ڇاڪاڻ ته اهي انسان جي واڌاري ۽ نسل جي بقا لاءِ اهميت وارا ته ساڳئي وقت آرٽسٽن ۾ بت تراشن لاءِ به پٿليوليٿڪ (Palaeolithic، پٿر جو اهو دور جڏهن پٿر جا اڻ گهڙيل اوزار استعمال ڪيا ويندا هيا) جڳ کان وٺي اتساه پيدا ڪندڙ رهيا آهن.

تلمود ڪتاب جي تاليف ڪندڙن قديم يهودين جو ويساه هيو ته، خوشحال گهراڻن جي ڇوڪرين جي ساڄي پاسي جا ارهه، کاٻي پاسي جي ارهن کان

وڏيڪ جلدي نسري نروار ٿين ٿا. جنهن جو سبب اهو ڏنو ويندو هو ته، ڇاڪاڻ ته هو جيڪا شال اوڍين ٿيون اها رڳو سندن ساڄي پاسي کي ڍڪيل رکي ٿي ۽ ان سبب سندن ساڄو پاسو وڌيڪ گرم رهي ٿو تنهنڪري اها سندن ساڄي پاسي جي اوسر ۽ واڌ لاءِ موافق ثابت ٿئي ٿي. جڏهن ته غريب گهراڻن جي ڇوڪرين ۾ وري سندن ڪاهو ارھ جلد واڌ ڪائي ٿو ڇاڪاڻ ته هو پاڻيءَ جا ڏول ڪاهي هٿ سان ڍوئين ٿيون ۽ پنهنجن ڀائرن ۽ ڀينرن کي ڪاهي ٻانهن تي کڻن ٿيون.

تاريخ اهڙين ڳالهين سان ڀري پيئي آهي ته، انسان مختلف دورن ۾ ارھ جي ٻول کي پنهنجي مرضي مطابق ٺاهڻ جون ڪيتريون ڪوششون پئي ڪيون آهن. مثال طور، ناميارن انٿراپالاجسٽن (anthropologists)، انسانذات جي اصل نسل، ترقيءَ، ريتن رسمن ۽ عقيدن جا اڀياس ڪندڙ) جهڙوڪ: پلاس ۽ بارٽيلس هڪ رپورٽ ۾ ٻڌايو ته، ڏکڻ آفريڪا جا اهي ماتهو جيڪي واهڻن ۾ رهن ٿا، اهي ارهن جي واڌ ڏانهن وڌ ۾ وڌ ڌيان ڏيندا هيا. سندن ڌيئر جڏهن اٺن سالن جي عمر کي رسنديون هيون ته سندن مائر انهن جي ٻبين کي ملمن سان مهٽڻ شروع ڪنديون هيون جيڪي گريس ۽ ڪن ٻوٽن جي پاڻن مان تيار ڪيون وينديون هيون ۽ پوءِ سندن ارهن جي پڙي (areola)، ٻنديءَ ۽ اهڙن ٻين حساس هنڌن کي مضبوطيءَ سان جهلي ايترو ته زور سان مهٽينديون ۽ مليدنديون هيون جو ائين لڳندو هو ته جڻ اهي سندن ارهن کي پٽي وجهنديون. اڳتي هلي ٻنديءَ کي ڇڪي، ٻوهي ٻڳهو ڪري ڌاڳن سان ٻڌي ڇڏينديون هيون. نيوگني ملڪ جي ڪيترن هنڌن تي سامائجندڙ ڇوڪرين جي ارهن جو غيرمعمولي طور تي ۽ وهمي طريقن سان علاج ڪيو ويندو هو، جنهن ۾ وچن ۽ ماڪوڙين کان ڏنگائي سندن ڇاتين کي سڄايو به ويندو هو.

ڪيترن آفريڪي قبيلن ۾ اها به هڪ رسم آهي ته هو، ارهن جي مٿاهين حصي تي هڪ پٽي ايتري ته سختيءَ سان ڇڪي ٻڌندا آهن جو سندن ارھ لڙڪي ڪري پوندا آهن، جنهن سبب انهن جي واڌ متاثر ٿي پوندي **آهي**. اها ڄاڻ پئجي نه سگهي آهي ته ائين ڇو ٿو ڪيو وڃي، جڏهن ته ڪجھ **سالن اندر** اهڙا ماسدار، سڊول، مضبوط ۽ ڦوڪيل ارھ پلپل ٿي لڙڪي ڪري پوندا **آهن**.

دنيا جي ڪيترن حصن ۾ اهڙيون به رسمون موجود آهن، جن **هيٺ ارهن** کي تراڪڙو ۽ ٻڳهو ڪيو ويندو آهي جيڪا سندن لاءِ هڪ عام رسم آهي.

16 ۽ 17 صديءَ ۾ يورپ ۾، اسپيني عورتن ۾ هڪ عجيب رسم **موجود** هئي جنهن ۾ هو سامائجندڙ ڇوڪرين جا ارهه، شيهي جي پڙڇن **سان ڍڪي** ڇڏينديون هيون، جنهن سبب سندن سينو ٻاهر نڪرڻ بجاءِ لڪيل (concave) ٿي پوندو هو ڇاڪاڻ ته، ان زماني ۾ حد کان وڌيڪ سنهڙائپ کي **خوبصورتي** ڄاتو ويندو هو. ان وقت جي اوچي گهراڻي جي هڪ مشهور ڪائونٽيس ڊي آلنوا

فخر سان ٻڌائيندي هئي ته سندس اره ايترا ته سنها ۽ تراکڙا آهن جهڙوڪ ڪو پنو ٿي سگهي ٿو. تاريخ ۾ ڪجهه وقت تائين ڪيترن يورپي ملڪن ۾ اهو به رواج هيو ته اتي ڇوڪرين کي ايترا ته سوڙها ڪپڙا پائڻ لاءِ مجبور ڪيو ويندو هو جو ان سبب سندن اره تراکڙا ٿي پوندا هيا. جنهن سبب منجهن غدودي ڍول باقي نه رهندو هو ۽ اهي پنهنجن ٻارن کي ٿڃ ته نه سگهنديون هيون. تنهنڪري ڪيترائي ٻار رڳو ان ڪري موت جي شڪار ٿي ويندا هيا جيسيتائين ڪ کين ڏيک ڏيڻ بدران ٻئي ڪنهن طرح سان کير نه پياريو وڃي.

سڄيءَ دنيا ۾ صدين کان وٺي ارهن کي مختلف طريقن سان سينگاريو به پئي ويو آهي، انهن جي ڇوڪا ڪئي وئي آهي ته کين ڇڇريو ۽ بگاڙيو به ويو آهي. اڄ به آفريڪا ۾ ڪي اهڙا قبيلا آهن جيڪي پنهنجن ارهن کي ڇِٽي سينگارين ٿا. جڏهن ته، ڪنهن دور ۾ اها رسم اڄ جي ڀيٽ ۾ گهڻي عام هئي. مختلف دورن ۾ ڪيترن هنڌن تي، ارهن جي ٻنديءَ کي ڇِٽي ڇيپاٽي ان جي شڪل کي بگاڙيو ويندو هو ته جيئن اهي ڏاراڻ جي قابل رهي نه سگهن ۽ ان قسم جون ٻيون به ڪيتريون جاهلاڻ قسم جون رسمون اڄ کان ڪجهه سو سال اڳ يورپ جي ڪيترن ڳوٺن ۾ عام هيون، جڏهن ته اڄ به يورپي سماج ۾ اهڙا رواج موجود آهن جنهن ۾ ٻنديءَ ۾ تنگ ڪري ان ۾ ڇلا ۽ اهڙا ٻيا ڳهه ڳنا وڌا يا چاڙهيا ويندا آهن.

ماضيءَ ۾ ڪي اهڙا به مذهبي جنوني موجود هيا جيڪي پادرياڻن ۽ پادرياڻيون ٽينڊز ڇوڪرين (nuns/ novies) جي ارهن کي هميشه لاءِ ختم ڪري ڇڏيندا هيا ته جيئن اهي فرشتا ٿي پون يعني ته اهي نه نر هجن ۽ نه ناريون. ان لحاظ کان اميزان دريا واري علائقي جون عورتون به اهڙن قصن ڪهاڻين جو هڪ حصو رهيون آهن. جو هو ٻالڪپڻ ۾ پنهنجو ساڄو اره ڪٽرائي ڇڏينديون هيون ته جيئن شڪار ڪرڻ وقت هو اثرائتي طرح سان تير ڪشي سگهن. ان لاءِ پتل جي هڪ پليٽ کي تپائي زور سان ڳاڙهو ڪري ساڄي اره مٿان گهڻي زور سان چاڙهيو ويندو هو ته اره جو سڄو ماس ۽ مشڪون بلڪل تباه ٿي وينديون هيون. ايتري قدر جو اهي وري ڪڏهن به واڌ ڪائي نه سگهنديون هيون.

19 صديءَ جي آخر تائين به ايئن اسڪاپٽسي (Skoptsi) ماڻهو خاص طور تي رشين اصل نسل جا. جنسي عضون کي بگاڙي ناس ڪري ڇڏيندا هيا. هو نه رڳو جنسي عضوا بگاڙي ڇڏيندا هيا پر نون ڏهن سالن جي ڇوڪرين جون ٿڃيون به ڇڇي ڇڏيندا هيا. ان کان سواءِ الاهي ٻندڪيءَ لاءِ نذراني طور ڇوڪرين جي ارهن جا ڪجهه حصا به ڪائي ويندا هيا.

شايد عيسائين جي دنيا ۾ سڀ کان پراڻي هلنڊز ڏند ڪٿا سِسلي (اٽلي) جي هڪ ڪنواري نوجوان ناريءَ جي آهي، جو هو چاهيندا هيا ته عورتن جي جسمن

جا اهي اپريل حصا/ عضوا جيڪي سندن لاءِ سونهن ۽ مردن لاءِ موهه پيدا ڪندڙ آهن، اهي نيست ڪيا وڃن ڇو ته، ايئن ڪرڻ سان مرد مادي شين بجاءِ روحاني ڳالهين ڏانهن وڌيڪ ڌيان ڏريندا. سسليءَ جي هيءَ ڪنواري سندر ناري اگاٿا (Agatha) ٽين صدي جي پهرين اڌ ڌارا ڪيٽانيا ۾ رهندي هئي، جنهن تي ان دور جو ڪانسل، ڪيئنٽنيئس موهت ٿي پيو هو. جنهن کيس شادي ڪري پنهنجي ڪنوار ٿيڻ جي آڇ ڪئي، پر هن کيس انڪار ڪري ڇڏيو. جنهن تي ڪانسل کيس هڪ ويشيا گهر ۾ بند ڪرائي کيس عذاب ڏنا ۽ سندس ارهه چيرائي ڇڏيا، جنهن جي ياد ۾ اڄ به سسلي ۾ اهو ڏڻ هر سال پنجين فيبروري تي ملهايو ويندو آهي ۽ اگاٿا جا، مينڻ جا ارهه نـاهي سندس شان ۾ ٿنا لاءِ کنيا ويندا آهن.

اڃان تائين ٿڃ لاءِ اهو پانيو ويندو آهي ته ان ۾ جادوئي اثر موجود آهن، جنهن سبب ڪيترن روڳن لاءِ ڪتب آندي ويندي هئي/ آهي پوءِ چاهي اهاڪن جي هوڙاڻ هجي يا ڪو نانگ جو ڪڪيل مريض. اڄ به ماڻهن ۾ اهڙا ويچار موجود آهن ته ٿڃ جو لهڻ ڪنهن ازغيبي طاقت جي هٿ- وس آهي، جنهن لاءِ ڍڪ ڏيندڙ عورتن کي تعويذ ۽ سڳا پارايا ويندا آهن ته جيئن، سندن ٿڃ جي پيداوار ۾ برڪت پوي ۽ هارين نارين کي جانورن مان جهجهو کير حاصل ٿي سگهي.

روم جي شهنشاهيت واري دور جو هڪ قصو مشهور آهي ته، هڪ چوڪري نالي گريشن پيرو (Grecian Pero) هر روز پنهنجي قيديءَ پيءُ، ميڪان سان ملاقات ڪرڻ ويندي هئي ۽ هوءَ جڏهن جڏهن ساڻس ملاقات ڪندي هئي ته کيس پنهنجو کير ڏارائيندي رهندي هئي ۽ ايئن هن کيس ڪڏهن به بک وگهي مرڻ نه ڏنو، ڇو ته ان زماني ۾ قيدين کي گهٽ ۾ گهٽ ڪاڌو ڏيئي بک وگهي ماريو ويندو هو. روم ۾ اهو قصو "ڪئريٽاس رومانا" (رومن چيئرٽي) جي سري سان مشهور آهي. جنهن جي وڌيڪ پرچار پامپيئي شهر ۾، پٿين تي چٽن، مجسمن ۽ چٽساليءَ رستي ڪئي وئي آهي. گهينٽ جي انهيءَ بندي خاني جي باندين کي جتي سندس پيءُ قيد هو 1741ع کان وٺي ڪجهه عام معافي به ڏني ويندي آهي ۽ قيد خاني جي ٻاهران هڪ تصوير اڪريل آهي جنهن ۾ اهو ڏيکاريو ويو آهي ته، "هڪ ڌيءُ پنهنجي پيءُ کي ڍڪ ڏئي رهي آهي." جيئن ته اها تصوير خراب موسم سبب گهٽي خراب ٿي وئي هئي تنهنڪري 1960ع ۾ اها متائي هڪ نئين هنئي وئي آهي.

اڄڪله ارهن کي جنسي لحاظ کان وڌيڪ اهميت ڏني وڃي ٿي جنهن تي مذهبي لحاظ کان گهٽ رنگ چڙهيل آهي، جڏهن ته ڪيترين يورپي عورتون اهو ٻڌائيندي به خوشي محسوس ڪن ٿيون ته جيتوڻيڪ سندن ارهه ٻارن جي پالنا ڪرائڻ لائق آهن پر تنهن هوندي به هو سندن اهو ڪارج وساري رڳو ۽ رڳو جنسي لست لاءِ استعمال ڪري رهيون آهن. اسين پنهنجن جنسي عضون جو نماءُ به نه ڪندا آهيون، سواءِ انهن حالتن جي، جڏهن گهٽيون سوڙهيون جينس پاتيون وڃن پر

تڏهن بہ ڪيترين عورتون پنهنجي بدنن کي جنسي انگ نہ پائينديون آهن. لالي/ لپ اسٽڪ جو بہ هاڻ ايترو استعمال نٿو ڪيو وڃي جو سمجهيو وڃي ٿو تہ وات بہ هاڻ، جنسي لحاظ کان ايترو پر ڪشش نہ رهيو آهي جيترو ڪنهن زماني ۾ پانيو ويندو هو، جنهن جي نتيجي ۾ ارهن کي خاص طورتي، آمريڪا ۾ مردن لاءِ هڪ تمام اهم جنسي انگ سمجهيو وڃي ٿو ۽ ان ۾ هاڻي ڪو شڪ بہ ناهي رهيو تہ انساني جوڙجڪ جي لحاظ کان ٻين عضون جي پيٽ ۾، ارهہ ئي رڳو هڪڙا عضوا وڃي رهيا آهن جن تي جنسي لحاظ کان وڌيڪ زور ڏنو وڃي ٿو. جڏهن تہ ٻئي پاسي کان پوءِ بہ ڪيترين اهڙين عورتون آهن جيڪي اهڙا ويچار مشڪل سان تسليم ڪن ٿيون جنهن لاءِ وٽن سٺا دليل بہ آهن.

ڪجھ پنهنجي ڪوجنا بابت:

ڪيترن سالن کان وٺي اسان عورتن سان سندن ارهن بابت ڳالهيون ٻولهيون ڪندا رهيا آهيون جنهن مان خبر پيئي آهي تہ، اهي ڪهڙيون ڳالهيون آهن جن سبب عورتن کي پنهنجن ارهن بابت وڌيڪ چنتا رهي ٿي ۽ انهن ۾ ڪيتريون اهڙيون ڳالهيون بہ آهن جن جو طبي ڪتابن ۾ يا تہ ذڪر ئي ڪيل ڪونهي يا اهي مڙيوئي بيان ڪيل آهن. ان سلسلي ۾ اسان ڪي ڏهاڪو کن سال اڳ هڪ سوالنامو تيار ڪري انهن عورتن ۾ ورهايو جن جو واسطو مختلف طبقن سان هيو تہ جيئن اهڙن ڪن مسئلن کان عورتن کي نجات ڏياري سگهجي. اسان ڪين نہ رڳو اهڙو سوالنامي ڀري واپس ڪرڻ لاءِ چيو پر ڪين اهو بہ چيو تہ، هو پنهنجن ارهن بابت جيڪي ڪجھ وڏ ۾ وڏ محسوس ڪن ٿيون اهو بہ دل کولي لکن. ڪيترن عورتن ان موقعي جو فائدو وٺندي ڪيتريون ڳالهيون لکي موڪليون تہ ڪن اسان جو، ان ڳالھ جو بہ شڪريو ادا ڪيو تہ اسان سندن ارهن بابت پيڙائن کي سمجهڻ لاءِ اهڙيون ڪوششون ڪري رهيا آهيون.

پر ان کان اڳ ۾ جو اسان انهن حاصلاتن جو ذڪر ڪيون جيڪي اسان کي هڙ حاصل ٿيون، پهريائين اهو ٻڌائڻ ضروري ٿو سمجهيو وڃي تہ اهڙيون اڌ کان وڌيڪ عورتون چڙيون چاند (51 سيڪڙو) تہ پنجاسي سيڪڙو چاليهن سالن جي عمر کان گهٽ هيون. اهڙو سوالنامو اسان پنهنجين واقفڪار عورتن معرفت ورهايو، جنهن جي اسان هڪ رسالي ۾ ائڊورٽائيزمينٽ بہ ڪرائي هئي. ٿلهي ليکي تہ، چاليهن سالن کان مٿي عمر جي عورتن سوالنامي وٺڻ ۽ ڀري ڏيڻ ۾ سخت مزاحمت ڪئي ۽ چاليهن سالن کان گهٽ عمر جي عورتن انهن کان بہ وڌيڪ مزاحمت ڪئي، جڏهن تہ ڪيترا مرد اهڙا بہ هيا جن پنهنجين زالن کي اهڙي سوالنامي ڀرڻ کان بلڪل منع ڪري ڇڏي. ڪجھ عورتون ان ڪوجنا کان سخت خفي هيون، جڏهن تہ ڪي اهڙيون بہ هيون جن ان رسالي وارن کان اها بہ پڇي پڪ ڪئي تہ واقعي اسان ڪي معتبر ڊاڪٽر آهيون يا نہ؟ نہ رڳو ايترو پر هڪ قومي اخبار تہ اهڙي

خبر هلائڻ کان انڪار ڪري ڇڏيو ۽ عورتن کي چيو تہ هو اهڙو سوالنامو پرڻ بنا واپس ڪري ڇڏين. ٺلهي ليکي تہ، سهائتا ڪرڻ بجاءِ سخت مخالفت شروع ٿي ويئي جنهن جي اسان کي ايتري اميد ڪونہ هئي. بهرحال، ان مان اهو ظاهر ٿيو تہ، گهڻيون عورتون پنهنجن ارهن سبب گهبرايل ۽ پريشان آهن. ان کان اڳ ۾ جو اسان اهو ٻڌايون تہ اسان جي جواب ڏيندڙن ڪهڙا جواب ڏنا پهريائين اهو ٻڌائڻ ضروري ٿيندو تہ، اسان کي سوالنامي جي ڪهڙي موٽ ملي:

سوالنامي جي پهرين حصي جو عنوان "توهان جو ٻالڪپڻو ۽ سامائجڻ" هيو، جنهن رستي اسان اها پڪ ڪرڻ ٿي چاهي تہ عورتون پنهنجي پسمنظر لاءِ ڪهڙا ويچار رکندڙ هيون، جنهن سبب هن وقت سندن ارهن بابت اهڙا ويچار آهن. ان مان ظاهر ٿيو تہ اسان جي موٽ ڏيندڙن جي 3/4 کي ٻالڪپڻي واري زماني ۾ ٿڻن تي پاليو ويو هو. جنهن مان اها بہ هڪ عجيب ڳالهہ ظاهر ٿي تہ، انهن ۾ وڏي اڪثريت اهڙين عورتن جي هئي جن ٻي مهاڀاري جنگ کان پوءِ جنم ورتو هو يعني تہ اهو، اُهو دور ليکيو ويندو آهي جڏهن ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ جو گهڻو رواج موجود نہ هيو.

چاليهہ سيڪڙو عورتن جو چوڻ هيو تہ کين ڇوڪرين هوندي ارهن بابت ڪڏهن بہ، ڪجهہ بہ نہ ٻڌايو ويو هو، پر جن کي ٻڌايو ويو هو تن کي اهڙي ڄاڻ پنهنجن مائرن کان حاصل ٿي هئي. جڏهن تہ، ڪا بہ اهڙي ڇوڪري نہ هئي جنهن ان موضوع تي پيءُ سان ڳالهايو هجي. ان کان سواءِ سندن اهڙي ڄاڻ حاصل ڪرڻ جو مکيہ ذريعو اسڪول هيو.

3/4 عورتن جو چوڻ هيو تہ هنن ٻالڪپڻي ۾ ارهن کي رڳو غذا مهيا ڪرڻ جو ذريعو ڪري سمجهيو هو. اها بہ هڪ دلچسپ ڳالهہ هئي چو تہ، بالغ عورتن جي هڪ وڏي اڪثريت ارهن کي ان ڪم لاءِ ناهي سمجهندي. تہ ڇا ان جو هڪ سبب اهو ٿي نٿو سگهي تہ، هڪ ٻالڪ پنهنجي ٻالڪپڻي واري دور ۾ ارهہ جو رڳو اهوئي هڪڙو ڪارج يعني غذا مهيا ڪرڻ ڏسي ۽ سمجهي ٿو؟ بهرحال، ان جي ڪهڙي بہ وضاحت هجي، ڇوڪريون عمر ۾ جيئن جيئن وڏيون ٿينديون وڃن ٿيون تيئن تيئن سندن ذهنن ۾ ارهن جي مکيہ ڪارج هجڻ ۾ بہ تبديليون اينديون وڃن ٿيون.

اسان جي ڪيل سروي ۾ عورتن اهو بہ ٻڌايو تہ، سندن ارهہ مختلف عمرين ۾ نسريا هيا يعني تہ، ڪن جا 8 سالن جي عمر ۾ تہ ڪن جا 31 سالن ۾، جڏهن تہ وڏيءَ اڪثريت جا 10 ۽ 14 سالن جي وچواري عرصي ۾. اتي عورتون اهڙيون هيون (49 سيڪڙو) جن جا پهريون پيرو ارهہ تڏهن نسريا هيا جڏهن هو 11 يا 12 سالن جي عمر جون هيون. عورتن جا ارهہ جڏهن نسري نروار ٿين ٿا تہ پوءِ هو بہ انهن بابت مختلف ويچار رکڻ شروع ڪن ٿيون. مثال طور، عورتن جي 56

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

سيڪڙي هڏايو تہ هو انهن سبب خوش ٿيون هيون تہ ٿئين حصي شرم محسوس ڪيو هو ۽ 24 سيڪڙو مونجهارن ۾ پئجي ويو هو ۽ هر ڏهن عورتن مان هڪ اهڙي هئي جيڪا ان سبب يا تہ پريشان ٿي هئي يا ناخوش.

نوجوان ڇوڪريون جيئن جيئن سامائجن ٿيون تہ هو پنهنجن ارهن کي هورا کورا ۽ خوشيءَ وچان ڇهي ڏسن ٿيون ۽ اڪثر هلي انهن کي شهوت اپارڻ جو هڪ حصو سمجهڻ لڳن ٿيون. اهڙين 80 سيڪڙي کان مٿي عورتن جو چوڻ هيو تہ، سندن ارهہ جيئن جيئن نسري رهيا هيا تہ هو انهن کي ڇهنديون ۽ ڏسنديون رهيون هيون، جڏهن تہ 81 سيڪڙو عورتون پنهنجن ارهن جي ٻين عورتن ۽ ڇوڪرين جي ارهن سان ڀيٽ بہ ڪنديون رهيون هيون.

اڀياسن مان اهو بہ پڌرو ٿيو تہ، جيتوڻيڪ گهڻي ڀاڱي ڇوڪرين جا ارهہ 11 ۽ 12 سالن جي عمر دوران نسري نروار ٿيا هيا پر تنهن هوندي بہ ڪن پهرين انگي خريد ڪرڻ ۾ سال يا ان کان بہ مٿي وقت لڳي ويو هو. گهڻين ڇوڪرين پهرين انگي 12 سالن جي عمر ۾ خريد ڪئي.

جڏهن تہ، 24 سيڪڙي 13 سالن جي عمر ۾ ۽ هڪ 30 سالن کان پوءِ خريد ڪئي هئي. نفسياتي- جنسي ماهر اهو بہ سٺيءَ طرح سان ڄاڻن ٿا تہ، بلڪل نوجوان ڇوڪريون پنهنجن ارهن لاءِ اهو چڱي پر ڄاڻن ٿيون تہ اهي سندن لاءِ جنسي سمبال/ اهڃاڻ آهن. اسان کي اهو ڄاڻي بہ عجب لڳو، جڏهن 20 سيڪڙو ڇوڪرين اهو ٻڌايو تہ سندن ارهہ جيئن جيئن واڌ ڪري رهيا هيا تہ هنن انهن ۾ تبديلي آڻڻ جي بہ ڪوشش ڪئي هئي. جنهن لاءِ ڇوڪرين جي هڪ تمام وڏيءَ اڪثريت ڪسرتن ڪرڻ جي بہ ڪوشش ڪئي. جڏهن تہ ڪن وري ان لاءِ ڪريمون، آڍ سوٽ ۽ ڪين هڏي ڇڏڻ کان سواءِ اهڙا ڪي ٻيا طريقا بہ اختيار ڪيا. اهڙن 93 سيڪڙو ڇوڪرين ٻڌايو تہ، هنن ان لاءِ جيڪي ڪجهہ ڪيو، ان مان ڪين ڪو بہ فائدو ٿي نہ سگهيو. جڏهن تہ 20 سيڪڙو پنهنجي سيني جي سائيز وڌائڻ جي چڪر ۾ تہ 25 سيڪڙو پنهنجن ارهن کي لڪائڻ جي ڪوشش ۾ هيو. ان لاءِ هنن ڪيترائي طريقا اختيار ڪيا جهڙوڪ: ڪلهن کي وڌيڪ گولائيءَ ۾ رکڻ ۽ اهڙا ڪپڙا پائڻ تہ جيئن ابرندڙ سيني کي لڪائي سگهجي. انهن ۾ ڪجهہ تعداد اهڙو بہ هيو جن پنهنجن ارهن کي هڏي پڻ ڇڏيو هو.

ڇوڪرين جي چوٿين حصي جو چوڻ هيو تہ سندن ارهن جي واڌ سبب، سندن آسپاس ۾ رهندڙ ڇوڪرين جي تعلقات تي اثر پيو هيو جڏهن تہ انڪل اڌ جو وري اهو چوڻ هيو تہ سندن لاءِ اهڙو اثر سٺو ثابت ٿيندڙ هيو جڏهن تہ، ٻئي اڌ لاءِ بدتر ثابت ٿيو هو، پر جڏهن اهو ڇوڪرن جي حوالي سان ڏٺو ويو تہ، 42 سيڪڙي جو ارهن سبب ڇوڪرن سان لاڳاپن تي اثر پيو هو ۽ اهڙين ٻئڻ تي ڇوڪرين جو چوڻ هيو تہ، ان سبب سندن ڇوڪرن سان لاڳاپا بنسبت خراب ٿيڻ

جي وڏيڪ سنا ٿي ويا هيا. وڏيڪ دلچسپ ڳالھ اھا ڏٺي ويئي تہ، 50 سيڪڙو ڇوڪريون اهو ٻانڌڻ لڳيون تہ سندن نسرندڙ ارهن سبب، ڇوڪرن جي تعلقات تي ڪوبہ اثر نہ پيو هو. جيستائينڪ ڪنهن ڇوڪريءَ جي ارهن جو سيڪس/ ڪام جي لحاظ کان تجربي ڪرڻ جو تعلق آهي تہ سندس اهڙو پهريون تجربو هم جنس پرستي (homosexual) وارو هجي ٿو. جڏهن تہ 13 سالن جي عمر ۾، اسان جي اپياسن پٽاندڙ پنجن مان هڪ اهڙي هئي جنهن جي ارهن کي ڪيڙن مٿان ڪنهن ڇوڪري ڇهيو هو ۽ 40 سيڪڙو اهڙيون هيون جيڪي 14 سالن جي عمر ۾ ڪيڙن هوندي ارھ- شهوت جي لاڳاپي جو تجربو ڪري چڪيون هيون. جڏهن تہ 88 سيڪڙو ڇوڪريون ڇوڪرن سان جنسي لاڳاپي رستي، پنهنجي ارهن جا تجربا حاصل ڪري چڪيون هيون. جيسيتائين ڪپڙن هيٺان هٿن گهمائڻ جو تعلق آهي تہ ان مان اهائي سڌ پيئي تہ اهڙيون اڌ تي ڇوڪريون جن جي عمر 13 سال هئي انهن ڇوڪرن کي، ڪپڙن جي مٿان بجاءِ هيٺان ارهن سان حرڪت ڪرڻ ڏني. جڏهن تہ، 16 سالن جي عمر وارين ۾ اهڙو انگ هڪ جهڙو ڏٺو ويو. جڏهن تہ اڄڪلھ جي معيارن مطابق ڇوڪرين جو ٽنين حصي کان مٿي، تيسيتائين ڪپڙن جي هيٺان ٽٽن تاريءَ جو تجربو نٿو رکي جيسيتائينڪ 17 سالن جي عمر کي نٿو پهچي. پر جيڪڏهن اها ساڳئي ڳالھ اڄ جي 17 سالن جي ڇوڪرين کان پڇي وڃي تہ اهو انگ يقيناً مختلف هوندو.

سوالنامي جو ٻيو حصو "اڄ جي دور ۾ توهان جا ارھ" جي عنوان سان هيو. ان ۾ اسان اهو بہ ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪئي سين تہ، سوالنامي واري عرصي دوران عورتن پنهنجن ارهن بابت ڇا پئي محسوس ڪيو. ان سلسلي ۾ طبي ۽ ڪارسيٽري پيشہ (corsetry. جسم کي ڊول ڏيڻ لاءِ ڪپڙن جي هيٺان استعمال لاءِ ايندڙ ٽائيٽ پوشاڪون ٺاهيندڙ) جا ماڻهو عام طور تي اهوئي سمجهندا آهن تہ عورتون گهڻي ڀاڱي پنهنجن ارهن مان ارهيون رهن ٿيون ۽ اسان اهو ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪئي تہ ان ۾ ڪيتري قدر صداقت آهي. ان سلسلي ۾ چوٿين حصي (23 سيڪڙو) ٻڌايو تہ هو ڪجھ مطمئن آهن ۽ ڏيون حصو مڙيوئي مطمئن هيو جڏهن تہ، 15 سيڪڙو نہ تہ مطمئن هيو ۽ نہ ئي ارهو. اهي رڳو 19 سيڪڙو هيون جن ٻڌايو تہ، هو وڌ ۾ وڌ مطمئن آهن. انهيءَ حساب، سان، ٿلهي ليکي اهوئي ڏٺو ويو تہ، عورتون گهڻي ڀاڱي پنهنجن ارهن مان مطمئن نہ هيون. ان سلسلي ۾ ڪانئن اهو بہ پڇيو ويو تہ، ڇا هو اهو چاهين ٿيون تہ سندن ارھ ائين هجڻ نہ گهرجن جهڙا آهن تہ، ان لاءِ 45 سيڪڙي هائوڪار ۾ جواب ڏنو. جڏهن ڪانئن پڇيو ويو تہ ٻين عورتن جي ارهن بابت سندس ڪهڙا ويچار آهن تہ 1.5 سيڪڙي وراڻيو. هو ٻائين ٿيون تہ، ٻيون عورتون پنهنجن ارهن مان وڌ ۾ وڌ مطمئن آهن. جڏهن تہ 43 سيڪڙي جي چوڻ موجب تہ ٻيون عورتون پنهنجن ارهن مان ٿورڙيون مطمئن

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

آهن. اسان پنهنجي سوالنامي رستي اهو بہ جاڻڻ ٿي چاهيو تہ، عورتون جي ارهن بابت سندن مردن جا ڪهڙا رايا آهن. ان مان دلچسپ ڳالهہ اها حاصل ٿي تہ، جيتوڻيڪ عورتن جو رڳو ننڍڙو تعداد پنهنجن ارهن مان مطمئن هيو پر تنهن هوندي بہ انهن جي چڱي خاصي تعداد (48 سيڪڙي) جو چوڻ هيو تہ سندن مرد، سندن ارهن مان وڌ ۾ وڌ مطمئن هيا ۽ بہ 23 سيڪڙي جو چوڻ هيو تہ، اهي مڙيوئي خوش هيا، پر پوءِ بہ هو اهوئي محسوس ڪري رهيون هيون تہ سندن سائي سندن ارهن مان وڌيڪ مطمئن هيا. جڏهن تہ اسان کي انهيءَ ڳالهہ ۾ شڪ آهي تہ مردن جو اهو رايو هوندو. چو تہ، گهٽيون عورتون تہ پنهنجن ارهن مان مطمئن نہ ٿيون رهن پر سندن مرد رهن ٿا. تہ ڇا اها عورتن جي پنهنجي خواهش تہ ٿي نہ ٿي سگهي يا ايئن تہ ناهيٌ تہ، عورتون بنسبت مردن جي پنهنجن ارهن بابت وڌيڪ فڪرمند رهن ٿيون؟ جڏهن تہ انهن ۾ رڳو 15 سيڪڙو عورتن اهو پئي پانيو تہ سندن مرد چاهين ٿا تہ، سندن ارهن ۾ تبديلي آندي وڃي بشرطيڪ هو ايئن ڪري سگهن تہ.

عورتن جي وڏي اڪثيريت اهڙي بہ هئي جن ڪڏهن بہ پنهنجن ارهن ۾ ڦيرڦار آڻڻ جي ڪوشش نہ ڪئي هئي. انهن ۾ 90 سيڪڙو عورتن اها بہ دعويٰ ڪئي تہ هنن نوجوانيءَ ۾ ڪابہ اهڙي ڳالهہ نہ ڪئي هئي جنهن سان سندن ڇاتيءَ ۾ ڪو سڌارو/ واڌارو اچي سگهي. جڏهن تہ 10 سيڪڙي جنهن اهڙي ڪوشش ڪئي، تن اهڙين ڪسرتن ڪرڻ سان گڏوگڏ پلاسٽڪ سرجري ۽ ڪريمن وغيره رستي ترتيبوار ڪوششون ڪيون ۽ انهن مان رڳو ڪن جي اها دعويٰ هئي تہ هنن پنهنجن ارهن ۾ ڪو سڌارو محسوس ڪيو. جيئن تہ اڄڪلهہ جي ماڊرن سوسائٽي تي، ميڊيا (ٽي وي، ريڊيو، اخبارن) جو بہ اثر پوندو رهي ٿو جنهن ۾ پريس کان سواءِ عورتن جا فحش رسالا بہ اچي وڃن ٿا تہ ان لحاظ کان اسان اهو بہ جاڻڻ جي ڪوشش ڪئي سين تہ عورتن وٽ، هڪ اهڙي آدرشي ارهہ جو ڪهڙو تصور آهي. ان لاءِ اسان کين هڪ اهڙي آدرشي ارهہ جون اٺ صفتون بہ ٻڌايون جيڪي عام طور تي بيان ڪيون وينديون آهن. انهن اٺن مان "سڊول" هجڻ کي سڀ کان وڏيءَ اڪثيريت (78 سيڪڙو) سان چونڊيو ويو جنهن لاءِ چيو ويو تہ اها وڌ ۾ وڌ اهميت واري آهي. جنهن کان پوءِ "انگي استعمال ڪرڻ جي ضرورت ناهي" لاءِ چيو ويو (60 سيڪڙو). اسان کي جيڪي بہ جواب مليا، انهن جي ڪمپيوٽر رستي تجزيي ڪرڻ کان پوءِ جاڻ پيئي تہ اهڙيون عورتون جن کي ڪنهن آدرشي ڊول واري ارهہ جو تصور هيو (ڪن تہ اهڙي تصور کي ڇسو سڏيو ۽ جواب ڏيڻ کان ئي انڪار ڪري ڇڏيو) تہ سندن جواب اهميت جي لحاظ کان ترتيبوار هيئن هيا: سڊول، انگي اوڍڻ جي ضرورت ناهي، نوڪدار ٻنڊيون ۽ ننڍڙا ارهہ. جڏهن ان سلسلي ۾ ڪاڻن پڇيو ويو تہ، سندن اهڙن آدرشي ارهن جي تصور سان

سنڌن ساٿي ڪيتري قدر همر خيال آهن، ته ان مان اهائي ڄاڻ پيئي ته، عورتن جي پيٽ ۾ هيٺ تي وڏيڪ مرد اهو چاهين ٿا ته سنڌن ارهه "وڏڙا" هجن ۽ عورتن جي پيٽ ۾ اٽڪل اڌ تي مرد ان ڳالھ تي زور ڏين ٿا ته هو انگين بنا رهن. جڏهن ته سنڌن ساٿينءَ جي پهرين خواهش اها هئي ته، سنڌن ارهه "سڊول" هجن ان کان پوءِ "نوڪدار هنڌين" وارا هجن ۽ آخر ۾ "انگي نه هجڻ" تي زور ڏنو ويو. ٿلهي ليکي، اهوئي ڏنو ويو ته گهڻا مرد ارهن جي گهٽڻ وڌڻ سان سولائيءَ سان خوش ٿيندڙ/ سهمت ڪندڙ هيا بنسبت ارهن وارين جي.

ان سلسلي ۾ اسان پنهنجن جواب ڏيندڙ کان اهو به پڇيو ته ڇا هو سمجهن ٿيون ته، عورتون عام طور تي پنهنجن ارهن سبب گهڻيون پريشان رهن ٿيون؟ اسان کي ان جو جواب هي مليو ته، 65 سيڪڙو اهو يانئين ٿيون ته عورتون پنهنجن ارهن بابت تمام گهڻيون پريشان رهن ٿيون.

انساني زندگيءَ ۾ ارهه، هڪ تمام سگهارو جنسي احساس رهيو آهي پر جيئن ته ان حقيقت کي يا ته درگذر ڪيو ويو آهي يا ان کان انڪار، تنهنڪري اسان اهوئي مناسب سمجهيو ته ان موضوع تي عورتن کان سنئين سڌي (گمنام) ڄاڻ حاصل ڪريون ته سنڌن ان بابت ڪهڙو رايو آهي.

اسان جي سوالنامي جو ٿيون عنوان "ارهه ۽ سيڪس" (sex) جيئن عام طور تي يانيو ويندو آهي (۽ ايئن اسان جي سروي مان به ظاهر ٿيو) ته تمام گهڻيون عورتون پنهنجن ارهن مان، ارهيون رهن ٿيون ته ساڳئي وقت اسان اها به ڄاچ ڪئي ته، ڇا مرد، سنڌن ارهن کي پسند ڪن ٿا. تقريباً 60 سيڪڙي جو چوڻ هيو ته، مردن عام طور تي سنڌن ارهن کي پسند ڪيو، جڏهن ته 40 سيڪڙي جو چوڻ هيو ته، ڪين اهڙي ڄاڻ ڪونهي. ساڳئي طرح سان، ان لحاظ کان، عورتون به هڪ جيتريون ورهايل هيون جن مان ڪن جو چوڻ هيو ته، هو اهڙو خيال رکن ٿيون ته مرد سنڌن ارهن کي پسند ڪن ٿا. جڏهن ته ڪن جو چوڻ هيو ته، هو اها پرواھ نٿيون ڪن.

سروي دوران اسان اهڙين عورتن کان اها به پڇا ڪئي ته پيار وٺڻ دوران سنڌن مرد، سنڌن ارهن سان عام طور تي ڪهڙو ورتاءُ ڪن ٿا. جنهن مان ستر سيڪڙي (وڌ ۾ وڌ تعداد) اهو چيو ته، هو "چمين ٿا" ۽ 68 سيڪڙي چيو ته "چوسين ٿا" ۽ اٽڪل اڌ تي عورتن ٻڌايو ته، سنڌن مرد سنڌن ارهن کي "ڪڏائڻ/ هٿڙا گهمائڻ" يا "پٽڻ" پسند ڪن ٿا. انهن سيني ڳالهين مان اهائي جهلڪ ملي ٿي ته سنڌن مرد، وڌ ۾ وڌ ڇا ڇا ڪرڻ چاهين. ان کان پوءِ اسان عورتن کان اهو به پڇيو ته، ان سلسلي ۾ هو ڀاڻ ڇا ٿيون پسند ڪن ته ساڻن وڌ ۾ وڌ ڪهڙي ڳالھ ڪئي وڃي؟ ان جي جواب ۾ "چمڻ" واري ڳالھ سڀ کان اوليت واري ٻڌائي ويئي جڏهن ته اها ايتري پسنديده نه هئي جيئن مرد يانئين ٿا، پر اڌ کان مٿي،

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ارهن کي ڪڏائڻ پنهنجي پسند ڪيو جڏهن تہ ٻين ٽي مرد اهڙا هيا جن ارهن کي عورتن جي خواهش پٺاندڙ پٽڻ ٿي چاهيو. اهڙين ڳالهين جي تجزئي ڪرڻ مان اهو ظاهر ٿيو تہ، مرد پيار ونڊڻ دوران پنهنجن عورتن جي ارهن سان ترتيبوار هيءَ ورتاءُ ڪرڻ پسند ڪن ٿا: چمڻ، چوسڻ، چهڻ، ڪڏائڻ، پٽڻ ۽ جهلي بيهڻ. جڏهن تہ عورتون اهڙيون ڳالهيون کي هيٺئن ترجيح ڏين ٿيون: چمڻ، چوسڻ، ڪڏائڻ، چهڻ، جهلي بيهڻ ۽ پٽڻ. ساڳئي وقت اها بہ هڪ عام حقيقت آهي تہ گهٽيون عورتون پنهنجن ارهن سان تڏهن حرڪت ڪرڻ کي اهميت ڏين ٿيون جڏهن هو مشت زني (masturbation) ڪن ٿيون، تنهنڪري اسان اها بہ پڪ ڪرڻ ٿي چاهي تہ ان ڳالھ ۾ ڪيتري قدر صداقت آهي. اسان جي سروي ۾ مشت زنيءَ واري سوال جو 87 سيڪڙي جواب ڏنو ۽ انهن مان 47 سيڪڙي ٻڌايو تہ، مشت زني دوران سندن ارھ بہ ڪنهن حد تائين شامل هيا. جڏهن 2/3 اهي عورتون هيون جن لاءِ مشت زنيءَ دوران سندن ارهہ بہ لازمي حصو هيا تہ اهي پنهنجين هٿين سان کيڏنديون رهن جڏهن تہ 60 سيڪڙو پنهنجن ارهن سان حرڪت ڪندڙ هيو. ٽئين حصي کان مٿي عورتون پنهنجي ڪنهن هڪ ارھ (يا ٻنهي) کي پٽيندڙ هيون ۽ ويهن مان هڪ اهڙي هئي جيڪا ٻنهين کي چو سيندي رهي هئي. ان مان اها دلچسپ ڳالھ ظاهر ٿئي تہ، اهڙين عورتن جو اڌ وري بہ مشت زني ڪندي پنهنجن ارهن کي پٽيندو لست حاصل ڪندو رهيو هو، بلڪل ائين جيئن پيار ونڊڻ دوران هو چاهينديون آهن تہ ارهن جي پٽڻ سان لست حاصل ڪن. ان مان اهو بہ ظاهر ٿئي ٿو تہ، مردن کي اهڙو ڪُر سکڻ گهرجي تہ هو عورتن جي ارهن کي ڇا ڪن تہ جيئن عورتون لست حاصل ڪري سگهن.

اها بہ هڪ مجيل حقيقت آهي تہ هڪ عورتاڻو جسم، مردن ۽ عورتن ٻنهي لاءِ ڪامي هجي ٿو پر جيسيتائينڪ اسان کي ڄاڻ آهي تہ، ان سلسلي ۾ ڪنهن بہ ڪڏهن بہ اهڙا ويچار حاصل نہ ڪيا تہ، عورتن جا ٻين عورتن جي ارهن جي ڪامي هجڻ بابت ڪهڙا خيال آهن؟ اسان جي سوالنامي جي موٽ ڏيندڙن مان 53 سيڪڙي ٻڌايو تہ، ٻين عورتن جي ارهن کين جنسي تاءَ ۾ آندو ۽ 36 سيڪڙي ٻڌايو تہ هو تڏهن ڪامي ٿيڻ ٿي ويون جڏهن هُنَ عورتن جون اهي تصويرون ٿي ڏٺيون جيڪي مردن جي رسالن ۾ ڏنل هيون. جڏهن تہ ٻئي پاسي کان 45 سيڪڙي جو رايو هيو تہ اهڙي قسم جو مواد هاڃيڪار، گمراه ڪن ۽ ڪراهت آميز آهي. ستن مان هڪ جو چوڻ هيو تہ، سندس ساٿي جڏهن اهڙيون تصويرون ڏسندو آهي تہ هوءَ ڪاوڙجي ويندي آهي.

جيتوڻيڪ نرن ۽ نارين ٻنهي لاءِ عورتن جا ارھ ظاهراً ڪامي هنڌ آهن پر تنهن هوندي بہ اهڙا انومان ڪيا ويندا آهن تہ ارھ جهڙو ڪامي هنڌ ڪيترن گهٽين عورتن لاءِ، ڪيتري قدر انزال ڪرائيندڙ ثابت ٿي سگهي ٿو. اسان جي سروي مان

17 سيڪڙي ڪان مٿي عورتن اها دعويٰ ڪئي تہ، جڏهن رڳو سندن ارهن ڪي متحرڪ ڪيو ويجي ٿو تہ ڪين انزال ٿئي ٿو. جيتوڻيڪ اهو انگ ٻين ڪوجنا ڪندڙن جي انگ جي ڀيٽ ۾ گهٽو وڌو آهي پر پوءِ بہ اسان کي هن سروي مان اهڙو اولڙو بہ ملي ٿو تہ، نوجوان ۽ فطرتاً ڪامي عورتون، ان مان قرار محسوس ڪن ٿيون.

سوالنامي جو چوٿون عنوان "انگيون" هيو جيڪي تقريباً هرهڪ عورت جي ويس وڳن جو هڪ اهم حصو آهن ۽ انهن تي هر سال لکين رپيا خرچ ڪيا وڃن ٿا. اسان جي سروي ۾ 3/4 حصي جو چوڻ هيو تہ اهي عام طور تي انگيون استعمال ڪنديون رهن ٿيون. جڏهن تہ، ايتري ئي تعداد جو اهو بہ چوڻ هيو تہ هو اهي گهٽيون اوڻ پسند نہ ڪنديون آهن يا ان لاءِ هو مرضيءَ جون مالڪياڻيون آهن تہ اهي استعمال ڪن يا نہ. 46 سيڪڙي جو چوڻ هيو تہ هو ورلي، انگين بنا رهڻ پسند ڪن ٿيون ۽ 17 سيڪڙي ٻڌايو تہ، هو سدائين بنا انگين جي گذاري ٿو. جڏهن تہ 19 سيڪڙو سدائين انگيون اوڍيل رهي ٿو. انهن کان جڏهن پڇيو ويو تہ هو ڪهڙي سبب سدائين انگيون استعمال ڪنديون رهن ٿيون، تہ ان لاءِ "آرامده" ۽ "سهائتا" جواب ڏنو ويو ۽ ان جو ٿيون سبب ناهہ نوهہ رکڻ ٻڌايو ويو. جڏهن تہ، اڌ تي (49 سيڪڙو) عورتن جو اهو چوڻ هيو تہ ڪين هڪ اهڙي انگي حاصل ڪرڻ ۾ ڏکيائي ٿئي ٿي، جنهن جي اوڍڻ سان هو آرامده رهي سگهن. انگين لاءِ عورتن کي جيڪي عام شڪايتون هيون اهي ترتيبوار هي هيون : جيڪا انگي کين پسند آهي اها کين ملي نٿي سگهي، جنهن سائيز جي کين گهرج آهي اها دستياب ٿي نٿي سگهي. جڏهن تہ 14 سيڪڙي جو چوڻ هيو تہ، اهڙي مدد اسٽور وارن کان حاصل ڪرڻ ڏکي لڳي ٿي. رڳو چوٿون حصو عورتن جو اهڙو هيو جن ٻڌايو تہ سندن لاءِ پسند جي انگي حاصل ڪرڻ ڪو مسئلو ناهي. ساڳئي وقت 60 سيڪڙي عورتن جو اهو بہ چوڻ هيو تہ، هو تڏهن بہ انگيون اوڍڻ پسند ڪن ٿيون جڏهن رڳو عورتن سان گڏ هجن ٿيون. ان ڳالھ مان ڪيترن اڳين مشاهدن کي بہ هٿي ملي ٿي تہ، عورتون انگيون رڳو پاڻ کي خوش رکڻ ۽ آرام پهچائڻ لاءِ استعمال ڪن ٿيون. گهٽين عورتن جو اهو بہ چوڻ هيو تہ، اهي عورتون خوش قسمت آهن جيڪي انگين کان سواءِ رهي سگهن ٿيون. پر جڏهن ڪانئن اهو پڇيو ويو تہ ڇا سندن مرد اهو پسند ڪن ٿا تہ هو انگين بنا رهن تہ 60 سيڪڙي چيو، اسان کي اهڙي ڄاڻ ڪانهي جڏهن تہ رڳو 35 سيڪڙي جو چوڻ هيو تہ ها، مرد خوش ٿين ٿا.

ڪيترين عورتون اهڙيون بہ آهن جن جون ڇاتيون، انگين ۾ فٽ ٿيڻ جهڙيون ناهن هونديون. تہ ڇا اهو سبب تہ ٿي نٿو سگهي جو ڪيترين عورتون انگيون خريدڻ پسند ناهن ڪنديون جو اهي ڪين آرام ڏئي نٿيون سگهن؟ اسان جي سروي مطابق رڳو ٿيون حصو عورتن جو انگين لاءِ فٽ هيو. پر جڏهن انگين جي مختلف

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

سائيزن جو ذڪر اچي ٿو ته، ان سلسلي ۾ 42 سيڪڙو عورتون 34 نمبر، 32 سيڪڙو 36 نمبر، 9 سيڪڙو 38 نمبر ۽ 2 سيڪڙو 40 نمبر انگي استعمال ڪندڙ هيون.

سوالنامي جو پنجون عنوان "صحت" بابت هيو. اسان جي سروي جو 80 سيڪڙو ڪنهن نه ڪنهن وقت ۾ ڳپ روڪ گوريون استعمال ڪندڙ هيو. جڏهن ته اڌ ڪان مٿي جو اهو رايو هيو ته، اهڙين گورين جو سندن ارهن جي سائيز تي ڪوبه اثر پوندڙ نه هيو. 37 سيڪڙي جي چوڻ مطابق ته، ان سبب سندن ارهه وڏرا ٿي ويا هيا. "چهڻ سان ڏکندڙ لڳندڙ" ڳپ روڪ گورين جو، ارهن تي پيدا ٿيندڙ وڌ ۾ وڌ اگرو اثر هيو جڏهن ته انهن گورين جي واپرائڻ سبب، سندن ارهن رستي جنسي مزي حاصل ڪرڻ تي ڪوبه اثر پوندڙ نه هيو.

اٽڪل 70 سيڪڙو عورتن جو چوڻ هيو ته، ماهواري دوران سندن ارهن ۾ به تبديليون ايندڙون رهيون هيون ۽ ان عرصي دوران اهي "وڌيڪ حساس" ٿي، ٿي ويا جيڪا هڪ شڪايت هئي. چوٿين حصي جو چوڻ هيو ته سندن ارهه ڏکتا ٿي ويندا هيا پوءِ پلي ته، انهن کي ڇهيو به نه ويندو هجي ۽ 40 سيڪڙي جو چوڻ هيو ته سندن ارهه ڪنهن وقت ۾ وڏرا ٿي ويندا هيا. حيض اچڻ کان ڪجھ ڏهاڙا اڳ ۾ ارهن ۾ اهڙيون تبديليون اچن ٿيون جنهن سبب گهڻيون عورتون اهوئي چاهينديون آهن ته، اهڙي عرصي دوران سندن ارهن کي ڇهيو به نه وڃي. مرد حضرات کي اها ڳالھ ذهن ۾ رکڻ گهرجي.

اسان جي سروي دوران اهو به ڏٺو ويو ته، اهڙين پنجن مان هڪ عورت کي ارهه ۾ لپ (lump، ڳوڙهو/ ڳوڙهي) هيو، جن مان 3/4 عورتن پنهنجا لپ پاڻ ڳولهي لڌا هيا. جن مان گهڻيون عورتون ڪجھ ڏينهن اندر ڊاڪٽرن سان ملڻ ويون جڏهن ته اهڙين ڇهن مان هڪ عورت اهڙي هئي جنهن هڪ مهيني يا ان کان به وڌيڪ عرصي تائين ڊاڪٽر وٽ وڃڻ ۾ ڪهل ڪئي. جنهن مان اها به جاڻ پيئي ته اهڙيون عورتون، ٻين عام عورتن جي ڀيٽ ۾ ڊاڪٽرن وٽ گهٽو سوير ويون هيون. عورتن جي 85 سيڪڙي جي دعويٰ هئي ته هنن پنهنجا ارهه، لپن لاءِ ڇهي ڏٺا هيا جڏهن ته 79 سيڪڙو ايئن رڳو ڪڏهن ڪڏهن ڪندو رهيو هيو. انن مان رڳو هڪ اهڙي عورت هئي جنهن هر مهيني پنهنجن ارهه جي ذاتي چڪاس پئي ڪئي.

سوالنامي جو ڇهون موضوع "ڳورهارپ ۽ ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ" بابت هيو. جيئن اڳتي هلي ڏسنداسين ته ارهن ۾ ڪيتريون تبديليون حمل جي شروعاتي ڏهاڙن ۾ اچن ٿيون. جڏهن ته اسان جي سروي مطابق 24 سيڪڙو عورتن پنهنجن ارهن ۾ تبديلي، حمل جي پهرين مهيني دوران ايندي محسوس ڪئي هئي. اٽڪل 20 سيڪڙو عورتن جو چوڻ هو ته هنن پنهنجن ارهن ۾ پيدا ٿيندڙ پهرين تبديلي ٽن مهينن دوران، هر مهيني محسوس پئي ڪئي هئي. جڏهن ته ڪجھ عورتن جي دعويٰ

هئي تہ، هنن اهڙي تبديلي رڳو پنجين ڇهين ۽ ستين مهيني دوران محسوس ڪئي هئي.

جڏهن اسان عورتن کان ان ڳالھ بابت پڇيو تہ، ڇا هو ڏک ڏيڻ دوران جنسي لطف محسوس ڪن ٿيون تہ ان ڳالھ تي ڪيترين عورتن عجب جو اظهار ڪيو. جڏهن تہ، اسان کي گهڻو وقت اڳ کان اهڙي ڄاڻ هئي تہ، جڏهن عورتون ٿڻن تي ٻالنا ڪرائين ٿيون تہ، اهڙيون تمام گهڻيون عورتون جنسي لست بہ حاصل ڪنديون رهن ٿيون پر هو اهڙيءَ ڳالھ جو اعتراف نٿيون ڪن. اسان جي تجربي مطابق تہ، اها هڪ شرمناڪ ڳالھ آهي جڏهن رڳو ان احساس سبب ڪي عورتون ڏک ڏيڻ بند ڪري ڇڏين ٿيون. ڪيتريون عورتون اهڙي احساس کي گوتر گمني (incestuous)، ڪنهن اهڙي ويجهي مٽ سان جنسي تعلقات رکڻ جيڪي جائز نہ هجن جهڙوڪ: ڀاءُ ڄڻا ڀيڻ سان يا پيءُ جا ڌيءُ سان) برابر بہ سمجهن ٿيون. ساڳئي وقت اسان کي سروي دوران ڪيترين عورتن (64 سيڪڙي) کان اهو ٻڌي بہ سرهائي ٿي تہ، هو ڏک ڏيڻ واري ڳالھ کي جنسي لست ڏيندڙ يا ڪامي محسوس ڪن ٿيون. گهڻا مرد وري ان سبب بہ پريشان رهندا آهن تہ، جيڪڏهن سندن عورتون ٿڻن تي ٻالنا ڪرائينديون رهنديون تہ هو ڪانئن پري رهڻ لڳنديون. جڏهن تہ اسان جي سروي ۾ اڌ تي اهڙيون عورتون بہ هيون جن ٻڌايو تہ، ٿڻن تي ٻالنا ڪرائڻ دوران سندن جنسي تعلقات تي بلڪل ڪوبہ اثر نہ پيو هو. جڏهن تہ ڪي اهڙيون بہ هيون جن ٻڌايو تہ، ان سبب جنسي ڳالهيون وڌيڪ ابتر ٿي ويون هيون ۽ رڳو 15 سيڪڙي جو چوڻ هيو تہ، اهڙيون ڳالهيون بهتر ٿيون هيون. جڏهن تہ اهي عورتون جن جي جنسي زندگي ۾ اهڙي ڪا تبديلي آئي هئي تہ اها هڪ وڏي تبديلي هئي جو هنن مردن کي ارهن کان بلڪل پري ڪري ڇڏيو هو. ان جو وڌيڪ ذڪر چوٿين باب ۾ ڪنداسين.

عورتون پنهنجن ارهن بابت ڇا ٿيون چون:

ارهن تي ڪوبہ ڪتاب لکڻ تيسيتائين هڪ ڪٺن ڪم آهي جيسيتائينڪ اها ڄاڻ رکي نٿي وڃي تہ عورتون پنهنجي جسماني جوڙجڪ جي لحاظ کان، ان عضوي يعني ارھ بابت ڪهڙا گهرا ويچار رکن ٿيون. نہ رڳو ايترو پر عورتون جڏهن ارهن بابت ڳالهيون ٻولهيون ڪن ٿيون تہ، انهن جا مختلف ۽ دلچسپ نالا وٺن ۽ ڪڍن ٿيون. مثال طور، ڪيترين عورتن لاءِ (طبي لحاظ کان) ارھ کي ارھ سڏڻ وڌيڪ ٻپ ڏياريندڙ لڳندو آهي ۽ ان بجاءِ هو ڇاتي/ ڇاتيون نالا ڪڍن ٿيون جو اهي نالا ايترا حساس ۽ جذباتي محسوس ڪيا نٿا وڃن. اهوئي سبب آهي جو ڪارسيٽري ڏنڌي سان واسطو رکندڙ اهي ڪي چند ماڻهو آهن جيڪي پنهنجن گراهڪن سان "ارهن" بابت ڳالھ ٻولھ ڪن ٿا. جڏهن تہ ان بجاءِ عام طور تي لفظ "ڇاتي" اختيار ڪيو وڃي ٿو جو اهو نہ رڳو وچٿرو سمجهيو وڃي ٿو پر نظرياتي لحاظ

ڪان بہ ان جو اھوئي مطلب ورتو ويندو آھي تہ، سيني جو اھو حصو جيڪو عورتون پنھنجي انگيءَ ۾ اوڍي ڇڏين ٿيون. عورتن جون ڳالھيون ھتان سان جيڪي ڪجھ ھٿ حاصل ٿيو آھي اھو، اھوئي آھي تہ، ھو پنھنجن ارھن ڪان انديشناڪ رھن ٿيون ۽ ان ڳالھ جي پنيرائي اھي جھجھا خط پڻ بہ ڪن ٿا جيڪي عورتون اھڙن رسال کي لکن ٿيون. اسان کي سوالنامي رستي اھڙن انديشن کي وڌيڪ وضاحت سان سمجھڻ ۽ نشاندھي ڪرڻ ۾ مدد ملي. ڪن عورتن لاءِ، سندن ارھن بابت ايئن ڳالھيون ٻولھيون ڪرڻ، سواءِ طبي لحاظ جي، ھڪ بچان ڏيارينڌڙ ڳالھ ھئي، جڏھن تہ ٿلھي ليکي، نوجوان عورتن ان موضوع تي وڌيڪ کلي ڳالھايو جيڪو شايد تہ، مستقبل لاءِ اميد جو ھڪ ڪرڻو آھي.

جن ھزارين عورتن پنھنجن ارھن بابت جيڪي رايا ڏنا آھن، انھن مان اسان ھتي رڳو اھي چند ڏئي رھيا آھيون جيڪي عورتن جي ھڪ وڏي گھڻائيءَ جا آھن يا عورتون عام طور تي اھي رکن ٿيون ۽ اھي اھڙين ھين عورتن جي نمائندگي ڪندڙ آھن جيڪي اسان کي ڪانئن، ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ ۽ ارھن بابت ڪيترن سالن جي چنبچاڻ ڪرڻ کان پوءِ حاصل ٿيا آھن. عورتن جا اھي ويچار ھين ڪيترين عورتن لاءِ ڪارائتا ۽ فائديمند ثابت ٿي سگھن ٿا جيڪي آھن:

"جيڪڏھن منھنجي ساٿي کي منھنجا ارھ پسند ناھن تہ پوءِ اھڙين حالتن ۾ ساٿس جماع/ سنيوگ ڪرڻ جي بہ ضرورت ناھي، ڇو تہ، منھنجا ارھ ئي تہ مان آھيان."

"منھنجا ارھ منھنجي لاءِ وڏ ۾ وڏ موٽ ڏيندڙ آھن- اھي منھنجي ڪڪڙي (clitoris) لاءِ ريموٽ ڪنٽرول جو ڪم ڪن ٿا."

"مان انگي رڳو ان لاءِ استعمال ڪندي آھيان جو پوءِ اھا جيئن ئي لاھيندي آھيان تہ اھا منھنجي ساٿي لاءِ، شھوت پيدا ڪندڙ ثابت ٿي سگھندي آھي."

"جيئن ئي ڪو منھنجن ارھن کي ڇھندو آھي تہ اُھُ جسماني طور تي ڪنبي ۽ ڪانڊارجي ويندي آھيان ۽ اگھ ۾ جيڪڏھن ڪي ڪامي احساس پيدا بہ ٿي چڪا ھوندا آھن تہ اھي مڪمل طور تي ختم ٿي ويندا آھن. تڏھن مان رڳو اھا ڪوشش ڪندي آھيان تہ پنھنجن اھڙن احساسن کي ظاھر ٿيڻ نہ ڏيان. جنھن سبب سنيوگ ڪرڻ جھڙيون ڳالھيون خطري ۾ پئجي وينديون آھن ۽ مان جيڪي ڪجھ محسوس ڪندي آھيان تہ، انھن ۾ ڪي بہ تبديليون آڻي نہ سگھندي آھيان. جيڪڏھن منھنجين ڇاتين کي ڇھيو نہ وڃي تہ مان مڪمل طور تي مطمئن رھندي آھيان ۽ ڪيترائي دفعا انزال ٿيندو اٿم. مان شايد تہ ان وسميہ ۾ آھيان تہ مان ھڪ پورالي عورت آھيان. پر ھڪ دفعي مان ھڪ اھڙيءَ عورت سان مليس، جنھن ٻڌايو تہ ڪيس، ان ڳالھ کان بچان ايندي آھي تہ ڪو سندس ڇاتين کي ڇھي. جنھن مان اھو ظاھر ٿئي ٿو تہ، اھا ڪا مان اڪيلي ناھيان.

"ق- ت: مان نہ رڳو ٽن ٻارن جي خوشيءَ سان ٽئن تي پالنا ڪرائي چڪي آهيان پر اهو بہ محسوس ڪيو ٿم تہ. اصل ۾ ارهن جو ڪارج بہ اهوئي آهي. جڏهن تہ منهنجو ۽ منهنجي مڙس جو ان ڳالهہ تي سخت اختلاف هلندڙ آهي."

"ڊڪ ڊارائيڻ ڪان پوءِ (۽ ڊڪ ڏيندي) منهنجا ارهہ منهنجي لاءِ زبردست ڪامي هنڌ بڻجي ويندا آهن ۽ اهو اثر پنهنجي جاءِ تي اجان تائين قائم آهي جو منهنجيون ٻنديون منهنجي لاءِ اجان تائين زبردست ڪامي هنڌ آهن."

"تڏهن مان چوڏهن سالن جي هيس جڏهن پهريون دفعو ڪنهن ڇوڪري منهنجين ڇاتين کي ڪپڙن اندران ڇهيو هو ۽ هو سخت مايوس ٿيو هو."

"انفيڪشن ۽ رت- ڳڙيءَ سبب منهنجي چار ڀيرا آپريشن ڪئي ويئي هئي. مان پريشان ٿي ويئي هيس تہ اها ڪينسر آهي جڏهن تہ اسپتال وارا منهنجين پريشانين کي سمجهڻ جي ڪوشش نہ ڪري رهيا هيا. هو جيئن جيئن ٽڪرا ڪيندا ٿي ويا تہ مان وڌيڪ پريشان ٿيندي ٿي ويس ۽ سمجهيم پئي تہ اڳتي هلي منهنجو سڄو ارهہ ڪٽيو ويندو. جيڪڏهن مون کي ڪينسر هجڻ جو اڳواٽ ٻڌايو وڃي ها تہ مان سمجهان ٿي تہ، منهنجي لاءِ اهڙي روڳ کي سمجهڻ ۽ ان کي منهن ڏيڻ وڌيڪ سولو ٿي پوي ها. هن وقت منهنجي لاءِ آپريشن جي اهڙن مونجهارن کي قبولڻ ڏکيو ٿي پيو آهي جنهن سبب منهنجا ارهہ متاثر ٿي پيا آهن. خاص طور تي ٻنديون جيڪي ڏاڍيون عجيب ٿي پيون آهن."

"مان اهو محسوس ڪري نہ سگهي هيس تہ ٻين عورتن جيان (۽ خاص طور تي منهنجي لاءِ) اسان جا ارهہ، اسان سيني لاءِ ايتري ڪا اهميت رکندڙ آهن. جيتوڻيڪ اجان تائين مون کي اها پڪ ناهي تہ ڇو ۽ اهو ڪهڙو سبب آهي جو انهن جي ڪري، منهنجي ۽ منهنجي مڙس جي تعلقاتن تي ايترو گهرو اثر پوندڙ آهي."

"جيتوڻيڪ مان هن وقت اناسي سالن جي آهيان ۽ اڳ ۾ ڪيترا معاشقا بہ هيم ۽ جيئن تہ منهنجو مڙس 1964ع ۾ فوت ٿي ويو آهي پر تنهن هوندي بہ منهنجي خيال ۾ ارهن کي وڏ ۾ وڏ حد تائين غيرواجبي اهميت ڏني ويئي آهي."

"توهان پنهنجي سوالنامي ۾ جن آدرشي ارهن جو ذڪر ڪيو آهي، اهو هڪ بلڪل ڇسو خيال آهي. ڇاڪاڻ تہ، ڪنهن بہ اهڙي آدرشي ارهہ جو تصور ڪري نٿو سگهجي، جو سڀ ارهہ هڪ ٻئي کان انفرادي طور تي نرالا ۽ پنهنجي پنهنجي حيثيت آهر بي مثال آهن ۽ اهي عورت جي وجود جو هڪ حصو آهن. اهڙو ڪو تصوراتي ارهہ ٿي نٿو سگهي."

"مان سمجهان ٿي تہ، عورتون پنهنجن ارهن بابت تمام گهڻيون پريشان رهن ٿيون جنهن جو سبب ميڊيا پاران هڪ اهڙي تصوراتي ارهہ جو تصور پيش ڪرڻ آهي ۽ اهي ڳالهيون عورتن ۾ بي سلامتيءَ وارا احساس پيدا ڪن ٿيون."

"اها منهنجي لاءِ هڪ تمام غيرمعمولي ڳالهہ آهي تہ، ارهن تي وار هجن، اڳ

۾ تہ اهي آءٌ ڪٿي ڇڏيندي هيس پر هاڻ ايئن نہ ڪندي آهيان.“

”جڏهن مان ٽٽن تي پالنا ڪرائيندي آهيان تہ منهنجو ساٿي منهنجن ارهن سان پيار ڪندو آهي ڇاڪاڻ تہ اهي ڪجھ وڏا آهن.“

”جيڪڏهن ڪنهن ڳالھ سبب منهنجن ارهن جي ڊول ۾ سڏارو آيو آهي تہ، اها منهنجي ٽٽن تي پالنا ڪرائڻ آهي.“

”مون کي توهان جو اهو سوال تہ، توهان انهن عورتن لاءِ ڇا ٿا پانيو جيڪي انگيون استعمال نٿيون ڪن؟ پريشان ڪندڙ لڳو. ان بجاءِ توهان اهو سوال ڇو نہ پڇيو تہ، توهان جو انهن عورتن بابت ڪهڙو ويچار آهي جيڪي انگيون استعمال ڪن ٿيون؟ ساڳئي وقت مون کي توهان جي سوالنامي مان اهو بہ لڳو تہ، ان ۾ هم جنس پرستي جي تعلقاتن جو ذڪر جاٽي واٽي نہ ڪيو ويو آهي. ان ڪري مان چاهيان ٿي تہ، توهان پنهنجي سروي مان منهنجو سوالنامو خارج ڪري ڇڏيو.“

”منهنجو ساٿي چاهي ٿو تہ منهنجا ارھ وڏا هجن پر هو اهو پسند نٿو ڪري تہ ان لاءِ مان ڪو مخصوص طريقو استعمال ڪريان.“

”جڏهن مان ٽٽن تي پالنا ڪرائيندي هيس تڏهن مان اهو ويساھ ڪري نہ سگهندي هيس تہ ارھ ڪي جنسي انگ آهن ڇو تہ، اهي منهنجي ٻارڙي ڪي ڏيک ڏيڻ جا عضوا هيا. انهن کي مان پنهنجي يا پنهنجي ور جي ميراث سمجهڻ بجاءِ پنهنجي پٽ جي ملڪيت سمجهندي هيس. جڏهن تہ منهنجي مڙس لاءِ اهي تمام گهٽا پڙڪائيندڙ رهيا.“

”اهي عورتون، جن جا ارھ وڏا آهن تن کي پوشاڪون ٺاهيندڙ نظرانداز ڪن ٿا. جنهنڪري اهڙا مناسب ڪپڙا خريد ڪري نٿا سگهجن. ان سبب اڪثر ڪري مون کي مرداڻا ڪپڙا ئي خريد ڪرڻا پوندا آهن. ان ڪري مان پاڻ کي غيررواجي ۽ اڻنگي محسوس ڪندي آهيان.“

”مان ڪن سالن تائين تہ، عادت جي مجبوريءَ وچان انگيون استعمال ڪندي رهيس پر پوءِ جڏهن ٻورهن سالن جي عمر کي رسيس تہ اهي اوڻ ڇڏي ڏنم جو اهي مون کي محدود رکندڙ ۽ ٻوسٽ ڪندڙ محسوس ٿينديون هيون.“

”مان تنهنجي ان ڪوجنا جو آدرياءُ ڪريان ٿي. ڇو تہ جيئن تو لکيو آهي تہ، انهن قسمن جي سوالن جا جواب توکي ڪنهن ٻئي هنڌان ملي نٿا سگهن.“

”ان لاءِ منهنجو ويچار اهوئي آهي تہ مرد عورتن جي ارهن لاءِ چاهين ٿا تہ، اهي سڊول، نوڪدار ۽ سيني تي مٿي هجن. بلڪل ايئن جيئن انگيز وقت ڪا آلت هوندي آهي ۽ اهي مردن لاءِ هميشہ تيار هجن. انهن لاءِ اهوئي پانيو ويندو آهي تہ، اهي مائيٽا، سهندڙ ۽ يقيناً ڇرندڙ پرندڙ بہ نہ هجن. ان لحاظ کان آءٌ خوش قسمت هيس جو منهنجو پيءُ، انگين لاءِ اهوئي پائيندو هيو تہ اهو هڪ اجايو فئشن آهي ۽ منهنجي ماءُ بہ، انهن جي استعمال ڪرڻ يا نہ ڪرڻ لاءِ مونکي آزاد ڇڏيو هو.

جڏهن تہ منهنجي هڪ ماسي انگي جي استعمال نہ ڪرڻ سبب سدائين مون سان جهيڙو ڪندي رهندي هئي ۽ هوءَ سمجهندي هئي تہ، مان يا تہ وشيا آهيان يا مون سان اهڙو ڪو ہيو مسئلو آهي. سندس اهڙي ورتاءَ سبب مان نفسياتي دٻاءَ هيٺ رهندي هيس. ماڻهن کي اهو احساس ناهي هوندو تہ، هڪ 12- 13 سالن جي ڇمار جي ڇوڪري ايتري ڪا حساس دل ٿي سگهي ٿي، جو منجهس 50 سالن جي پوڙهي عورت جيترو برداشت جو مادو ناهي هوندو. ان ڏينهن کان وٺي اڄ تائين هوءَ مون کي پسند ناهي ڪندي."

"منهنجا سڀ ٻواءِ فرينڊس خاص طور تي هن وقت وارو جيڪو گائناڪالاجيءَ جو پروفيسر آهي اهوئي چاهيندو آهي تہ، مان انگيون استعمال نہ ڪريان. جڏهن تہ وٽس ڪنهن اهڙن آدرشي ارهن جو تصور بہ ناهي."

"جڏهن منهنجو دوست رڳو منهنجن ارهن کي متحرڪ ڪندو آهي تہ مون کي ڪيترائي دفعا انزال ٿي پوندو آهي. جڏهن تہ ڪيتريون عورتون اهو ناممڪن سمجهنديون آهن."

"منهنجو دوست هڪ حساس قسم جو ماڻهو آهي ۽ جيسيتائين سندس سوچ جو تعلق آهي تہ ڪيس منهنجن ارهن لاءِ زبردست ڪامن سينس (سمجهہ/ عقل) بہ آهي جنهنڪري مان اهوئي محسوس ڪندي آهيان تہ مان ٻين ڪيترن عورتن کان وڌيڪ خوش آهيان. هو ارهن لاءِ پائيندو آهي تہ اهي قدرتاً لڙڪندڙ ۽ نرم آهن ۽ انهن سان اهڙوئي ورتاءُ ڪرڻ پسند ڪندو آهي."

"جيڪڏهن مون کي ڪو ٻار هجي ها تہ مان يقيناً ان کي ڊڪ تي پاليان ها چاڪاڻ تہ، مان سمجهان ٿي تہ، اهو ٻار لاءِ بهتر آهي ۽ اهو مون کي بہ ڀرپور طرح سان مطمئن ڪرڻ جو هڪ تجربو ٿئي ها."

"تازو اسان جي آفيس جي هڪ ڇوڪري رڳو ان سبب نوڪري ڇڏي ويئي (جيئن پوءِ مون کي ٻڌايو ويو) جو هوءَ اهو برداشت ڪري نہ سگهي تہ منهنجا ارهہ ڪائنس وڌيڪ موهيندڙ هيا."

"ڊڪ ڏيڻ جو تصور هڪ انقلابي قدم آهي جنهنڪري اهو نٿي چاهيان تہ، ڪو مرد منهنجي لاءِ ٻالڪ ٿي منهنجا ارهہ يا ڪو ٻيو ڪجهہ چوسيندو رهي. جڏهن مان نوجوان هيس ۽ منهنجا ارهہ اسري رهيا هيا تڏهن اهو مون کي بلڪل پسند نہ هيو تہ ان ڳالهہ جي خبر منهنجي پيءُ کي پوي. مان نہ چاهيندي هيس تہ ڪو ڪامي نظرن سان مون کي گهوريندو رهي. حقيقتاً جڏهن منهنجا ارهہ ايري رهيا هيا تہ اهي سڄا سارا رڳو منهنجي لاءِ ئي هيا. تڏهن انهن کي ڇوڪرن بہ پسند ڪرڻ شروع ڪيو هو. جڏهن تہ هاڻ، انهن کي مان گهٽو پسند نہ ڪندي آهيان. انهن سببن ڪري مان ڪافي پريشان رهي هيس ۽ منهنجي لاءِ ڪيتريون رڪاوٽون پيدا ٿي پيون هيون. سچي ڳالهہ اها آهي تہ اهي جيڪڏهن ڪنهن کي

متحرڪ ڪري سگهن ٿا ته ٺيڪ آهي ۽ هجڻ به رڳو ايتروئي گهرجي. جڏهن ته اهي منهنجي لاءِ ڪجھ به نٿا ڪن. ان جو اهو مطلب به ناهي ته مان پنهنجن ارهن يا ڪنهن ٻئي شي جي خلاف آهيان جڏهن ته اهي منهنجي لاءِ بلڪل واڇواها (يعني نه مزو ڏيندڙ ته نه تڪليف ڏيندڙ) آهن"

"جڏهن مان 14 سالن جي هيس ته مون کي هڪ لپ ٿي پيو هو جنهن نه رڳو سوزش ڪري وڌي هئي پر گهڻو سور به ٿيندو هو. جنهنڪري مان ايتري ته منجهيل رهندي هيس جو ان جو ماءُ يا ڊاڪٽر سان ذڪر به ڪري نه سگهي هيس. اٽڪل هڪ هفتي کان پوءِ اهو لپ پنهنجو پاڻ گم ٿي ويو هو. جنهن جو ذڪر مان ماءُ سان ڏهن سالن گذرڻ کان پوءِ ڪيو هو."

"سوالنامو موڪلڻ جي مهرباني. اهو پڙهي خوشي ٿيم ته، اهڙين ڳالهين ۾ ڪو ته دلچسپي رکندڙ آهي. مان 15 سالن جي ڄمار جي آهيان ۽ منهنجا ارهه اڃان وڌي رهيا آهن. گهڻي ڀاڱي انهن سبب آءٌ سرهي ٿي پوندي آهيان پر ورلي جڏهن خاص طور تي ارهي ٿي پوندي آهيان تڏهن چاهيندي آهيان ته، انهن کي تبديل ڪري ڇڏيان بلڪل هڪ اهڙي طريقي سان جيئن جسم جي ٻين حصن کي تبديل ڪري سگهان ٿي، مان انهن مان گهڻو گهڻو جنسي لطف حاصل ڪندي آهيان، جنهنڪري انهن جو هجڻ منهنجي لاءِ ملهائتو آهي، جيتوڻيڪ مان اهو نٿي چاهيان ته، ڪو ٻار هجي يا اهي حياتياتي ڪارج لاءِ استعمال ڪيا وڃن. ساڳئي طرح سان ٻين عورتن جي ارهن مان به ساڳئي قسم جي جهجهي لست حاصل ڪندي آهيان جنهنڪري انهن کي جهلڻ ۾ هٽڙا لائڻ پسند ڪندي آهيان. اتفاقاً ته، مان ڪڏهن به انگي استعمال نه ڪئي آهي ۽ اميد اهائي اٿم ته، اها ڪڏهن به استعمال نه ڪنديس."

"جڏهن مان مشت زني ڪندي آهيان تڏهن گهڻي ڀاڱي پنهنجيون ٽنڊيون به چوسڻ جي ڪوشش ڪندي آهيان پر افسوس ته منهنجي ڳچي نه ته ايتري ڊگهي آهي ۽ نه ئي لچڪدار."

"هڪ هم اسڪولي مون کي ٻڌايو ته جيڪڏهن مان انگي خريد نه ڪنديس ته اڳتي هلي منهنجي لاءِ ڪوبه مسئلو پيدا ٿي سگهي ٿو. جنهنڪري مان ڪجھ ٻجي ويس ۽ اڳتي هلي هڪ انگي خريد ڪيم."

"مان رڳو 16 سالن جي آهيان ۽ اڃان تائين منهنجا ارهه وڌي رهيا آهن جنهن سبب ڇڪ جا نشان به ٿي پيا آهن ۽ اها به پڪ ناهي ته، اهي اڳتي هلي لهي به ويندا يا نه. امان چوندي آهي، ممڪن آهي ته اهي باقي رهجي وڃن. جڏهن ته مان اهوئي چاهيان ٿي ته، اهي لهي وڃن ۽ اهو به جلد. مان کي پنهنجن ارهن مان ڏاڍو مزو ايندو آهي ۽ مان ٻين عورتن جا به ارهه پسند ڪندي آهيان. مان نٿي چاهيان ته منهنجا ارهه اڃان وڌي وڏا ٿين جو اهي هن وقت به سايا ڇٽيهه آهن."

”جيڪڏهن ماڻهو اهو محسوس ڪن ته وڏا ارهه ڪيترا نه پيانڪ ٿي سگهن ٿا جو ان سبب مرد توهان ڏانهن ميريءَ اک سان ڏسن ۾ بگهڙن جيان گهورين ٿا. ان سبب مون کي ته هڪ نه چڏيندڙ پنيءَ ۾ ڪنڊ جو سور پوي ٿو ۽ ڪٽي به پنهنجيءَ سائيز جي انگي ملي نه ٿي سگهي. جنهن سبب سچ ته مان پاڻ کي اپاڳي محسوس ڪندي آهيان. نيٺ اڳتي هلي ان لاءِ مون کي پلاسٽڪ سرجري ڪرائي ارهه ننڍڙا ڪرائڻا پيا چو ته، بهتر زندگي گذارڻ جو هيو ڪو چارو ئي ڪونه هيو.“

”ٻڻن ٿي پالنا ڪرائڻ دوران مون ۾ پيدا ٿيندڙ پاٺهڙتي ڪامر پاونا ۾ خلل پيدا ٿئي ٿو، اهوئي سبب ته ناهي جنهنڪري ڊڪ ڏيڻ کي ڪِپ روڪ جو قدرتي وسيلو سڏيو وڃي ٿو.“

”مون کي انهيءَ ڳالهه جي چنتا آهي ته ڇا انگي نه اوڍڻ سبب، ان جا اڳتي هلي ڪي اگرا اثر ته پيدا ٿي نه سگهندا ۽ ان سبب منهنجن ارهن کي ڪو ڇيهو رسي ته نه سگهندو يا ايئن ته ناهي ته ان سبب ارهه وڌيڪ ڳورا ٿي لڙڪي پوندا؟“

”ٻڻن ٿي پالنا ڪرائڻ سبب اسان جي جنسي زندگيءَ ۾ تبديلي آئي آهي. پالنا ڪرائڻ کان اڳ سچ ته مان پنهنجن ارهن بابت ايترو پريشان نه رهندي هيس، انهن لاءِ مان رڳو اهوئي پائيندي هيس ته اهي ڳهٽا ڊگها آهن. ڊڪ ڏيڻ سان مون کي اها ڄاڻ پيئي ته، ان سبب مان هڪ مذر لست حاصل ڪريان ٿي جيڪا رڳو ارهه جي چڱڙ سبب حاصل ٿئي ٿي، هاڻ ان رستي منهنجو ور مون ۾ شهوت پيدا ڪري سگهي ٿو جڏهن ته منهنجي ٻار کي ڊڪ ڏيڻ سان هو اَشهوتي ٿي وڃي ٿو. جنهن جو سبب هو پنهنجيءَ ماءُ سان گهري ويجهڙائپ ٻڌائي ٿو (هو ئي ڪيس هڪ ٻار آهي) جنهن ڪري اهو منهنجن ارهن مان مڪمل لطف حاصل ڪري نٿو سگهي. ان کان سواءِ ايپيسيوٽومي (episiotomy، ڳرڀ نالي جي منهن کي پاسيرو چيرڻ ته جيئن ويم دوران سيبڻ؛ ڳرڀ ناليءَ کان مقعد تائين وارو حصو، ڏري نه پوي) سبب به، ٻڻن ٿي پالنا دوران اسان جا جنسي تعلقات ڇدا ٿي ويا هيا پر هاڻ اهي وري ٺيڪ ٿي ويا آهن.“

”جڏهن ڪو مرد منهنجي جسم جي رڳو ڪنهن هڪ حصي کي ترجيح ڏئي ٿو ۽ منهنجي شخصيت کي اهميت نٿو ڏئي ته اها ڳالهه مون کي پسند ناهي هوندي.“

”مان هن وقت جيتوٺيڪ 57 سالن جي آهيان پر تنهن هوندي به چاهيندي آهيان ته منهنجن ارهن کي چميو وڃي پر ورلي اهو مون کي سخت بڇان ڏيندڙ به پاسندو آهي. منهنجا به ارهه لڙڪندڙ ۽ نرم آهن، جڏهن ته منهنجيون ٻنديون موٽ ڏيندڙ. جيتوٺيڪ مان عورتن جي آزاديءَ لاءِ وڙهندڙ به ناهيان پر تڏهن به اهو چاهيان ٿي ته اهي خوش هجن ۽ جيئن ته اهي ٻاهترياڻپ کي رسي رهيون آهن تنهنڪري اميد ٿم ته اسين اڳتي به ايئن هونديوسين جيئن هاڻ آهيون.“

”اهو ڪيڏو نہ سٺو ٿئي ها جيڪڏهن ماڻهن ۾ ارهن جي انڌي پوڄا جو وحشيپڻو نہ هجي ها ۽ مان خاص طور تي اونهاري ۾ اگهاڙين ڇاتين سان رهي سگهان ها. اهو سوچي مون کي سخت ڪاوڙ ايندي آهي جڏهن چيو ويندو آهي تہ عورتن جي لاءِ ڇاتين جو اگهاڙو ڪرڻ سٺو ناهي هوندو، ڇو تہ مان چاهيان ٿي تہ، مان بہ مردن وانگي ڇاتي ڪڍي ٽڙڪو وٺان.“

”ڪڏهن ڪڏهن مان اهو سهانو سپنو ڏسندي آهيان تہ، مان ڪنهن ٻئي عورت جي ڇاتين سان پيار ڪريان ۽ مون کي انزال ٿئي.“

”منهنجو هڪ ارهہ ٻئي کان ڪجھ وڏڙو آهي، اهو ڪيڏو نہ سٺو ٿئي ها جيڪڏهن اهي ٻئي هڪ جيترا هجن ها.“

”مان اهو برداشت ڪري نہ سگهندي آهيان جڏهن مرد ڇاتين بجاءِ انهن کي ٽٽس ۽ ناڪرس (tits and knockers) جهڙن نالن سان سڏيندا آهن. جڏهن تہ، ارهہ منهنجي لاءِ پيارا، وڻندڙ، پرڀل ۽ ڪامي عضوا آهن.“

”پيار ونڊڻ دوران منهنجا ارهہ منهنجي لاءِ اهم مرڪز هوندا آهن هوند، انهن کان سواءِ مان، مان نہ هجان ها.“

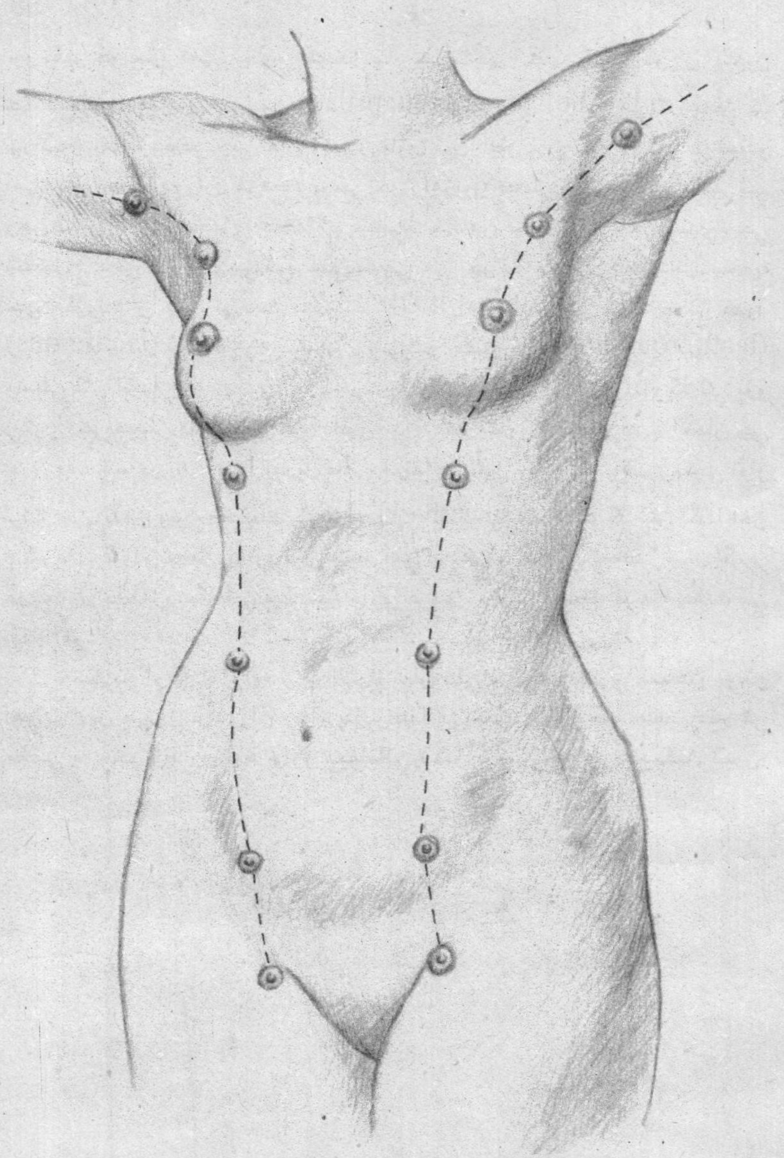
باب ٻيون

ارهه ڇا آهن ۽ ڇا لاءِ

مرد ۽ عورتون ساهوارن جي جنهن گروهه سان تعلق رکن ٿا، تنهن کي مئملس/ ٿڻڀائتا جانور سڏجي ٿو. انهيءَ گروهه جي مکيه خاصيت، اها آهي ته، کين ٿڻ/ ارهه ٿيندا آهن. جڏهن ته ارهه (breast) رڳو انسانن لاءِ ڪتب ايندڙ اصطلاح آهي ۽ نه ڪي باقي ٻين ٿڻڀائتن جانورن لاءِ. ٿڻن (mammary glands) جي سائيز، تعداد ۽ ڍول هر هڪ گروهه جي جانور جو پنهنجو پنهنجو مخصوص ٿئي. عام رواجي حالتن ۾ ٿڻ رڳو مادين ۾ ئي ڪارج وارا هوندا آهن. جڏهن ته ٿڻڀائتا ٽشو ٻنهي جنسن (نر ۽ ماد) ۾ موجود ٿين. سواءِ نر مارسيوپيئل جي (marsupial)، ڪئنگرو ۽ ڪئنگرو جهڙا ٻيا آسٽريليا ۽ ڏکڻ آمريڪا ۾ ملندڙ جانور، جن کي ٻچن کڻڻ لاءِ پيٽ ۾ ڳوٿري ٿئي) گهڻن جانورن کي ٿڻن جو جوڙو ٿئي. انسانن ۽ ٻڪرين ۾ اهي ٻه هوندا آهن. ۽ مرونءَ کي 14 کان 15 تائين ٿين. ٿڻن جي جاءِ به مختلف جانورن ۾ مختلف هوندي آهي. ڪوئن، ڪتن، سوئر ۽ سهي ۾ اهي سيني ۽ پيٽ تي ٿين جڏهن ته انسانن، چمڙي ۽ هاٿيءَ کي ڇاتيءَ تي هوندا آهن. اوڳاريندڙ جانورن کي ڄڱن تي، وهيل مڇيءَ کي پيٽ تي ته ڪوائپو (coypu، لڌڙي جهڙو جانور) کي پٺيءَ تي هوندا آهن.

ٿڻن جو ڍول به انيڪ ٿئي، ڪوئن جا اهي تراڪڙن پڙچن جي ٽشوئن جيان، سيهڙن ۽ باندرن ۾ تراڪڙا ۽ گول ته اوڳاريندڙ جانورن جهڙڪ: ڳئون ۽ ٻڪري ۾ اهڙو جوڙو ملي اوهه ناهي ٿو. سيني ٿڻڀائتن جانورن ۾ سواءِ اسپائني ائنٽ ايٽر (spiny ant eater، ڇلامرون) ۽ پئلٽيپس (platyus)، آسٽريليا ۾ ٿيندڙ ننڍڙو جانور جنهن کي پشم، ٻدڪ جهڙي ڇهنب، پيرن ۾ جاري ۽ تراڪڙو پڇ ٿئي. آنا لاهي پر ٻچن کي کير پياريندو آهي) جي هرهڪ جانور کي، ٻندي/ نپل ٿڻ جي، چوٽيءَ تي هوندي آهي.

انهن سيني ظاهري فرقن جي باوجود به، سيني ٿڻن جي اندرين جوڙجڪ پوءِ چاهي اهي ڪهڙي به جانور جا ڇو نه هجن، عجب جي حد تائين هڪ جهڙي آهي. ان لاءِ جيڪڏهن ڪنهن اليڪٽران خوردبين رستي مختلف جانورن جي ٿڻن جو مشاهدو ڪبو ته، هرهڪ جنس جي ٿڻ ۾ ڪو هيڪڙ ٻيڪڙ فرق محسوس



ملڪ لائينون ڏيکاريل، جن تي ڪٿي بہ واڌو ھنڌيون (ٿہ ارھ بہ) پيدا ٿي سگھن ٿيون.

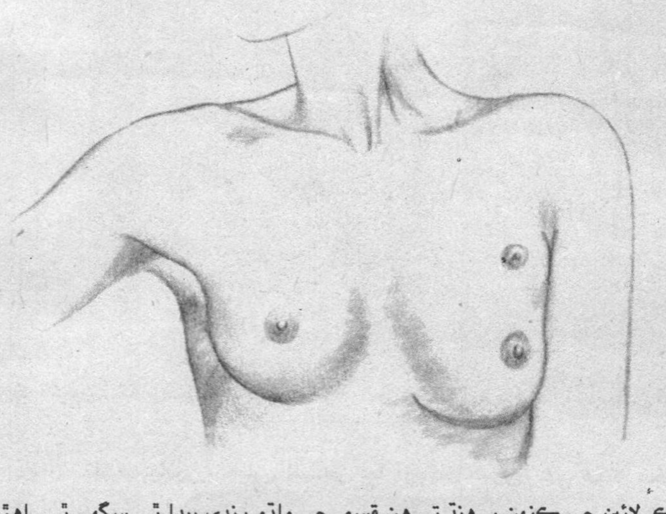
ٿيندو.

ھِن ٿڻائتن جانورن جيان، انسانن جا ارھ بہ چمڙيءَ جي ھڪ مخصوص بناوت مان پيدا ٿين ٿا. جيڪڏھن ڏٺو وڃي تہ، اصل ۾ ارھ ھڪ مخصوص قسم

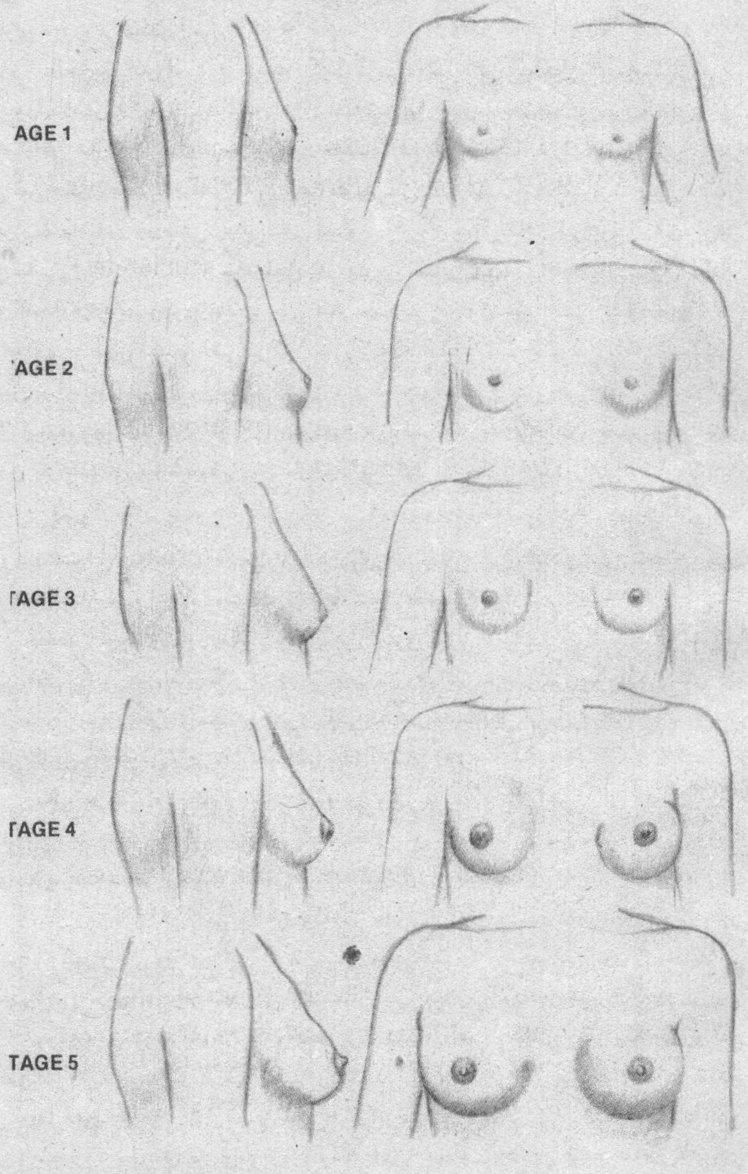
www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

جو پکهر جو غدود آهي. پيٽ ۾ پلجندڙ ٻار جي پنجين- ڇهين هفتي دوران، ٿڻن جي شڪلين جهڙيون پئپيليون (papillae) ملڪ لائين (milk line) سان گڏ اڀرنديون آهن جيڪي ڇڏن کان ڪچن تائين ٿين. ايئن نر ۽ ناريءَ ٻنهي ۾ ٿيندو آهي. نائين هفتي دوران، هرهڪ پاسي جون اهڙيون ڪيتريون ئي پئپيليون گم ٿي وڃن ٿيون ۽ رڳو هڪڙي هڪڙي، ڇاتيءَ جي هر هڪ پاسي کان ٿڻيءَ جي شڪل ۾ باقي رهجي وڃي ٿي. ٽئين مهيني جي آخر تائين چمڙيءَ جا سيل، ٿڻيءَ جي مکڙي ۽ ان جي نليءَ جا ٽشو جڙڻ لڳندا آهن. ايئن کير پيدا ڪندڙ غدود (lactiferous) ٿهڻ شروع ٿي ٿڻيءَ ۾ کير ڪٺورين (lactiferous sinus) وسيلي کلڻ لڳندا آهن. ٿڻيءَ جي چوڌاري رنگين مادو (pigment) گڏ ٿي پڙو (ٿڻيءَ جي هيٺان وارو گهرو گول دائرو پيدا) ڪرڻ شروع ڪندو آهي. انسان جي جمڻ وقت سندس اره پورا اپريل ناهن هوندا پر اهي سامائجڻ وقت رسجي تيار ٿيندا اهن، تڏهن وَهه ۾ ڪنيڪٽو/ پيوندي (connective) ٽشو گڏ ٿيڻ لڳندا آهن ۽ کير جي غدودن ۾ ٻه واڌارو ٿيڻ لڳندو آهي. جڏهن ته کير پيدا ڪندڙ سيل اڳ ۾ موجود هوندا آهن، جيڪي پيٽ ٿيڻ واري عرصي دوران وڏيڪ قُرت ۽ چست ٿي ويندا آهن.

جيئن ته، ارهن جي اوسر هن طرح سان ٿئي ٿي، تنهنڪري ممڪن هوندو آهي ته انهن جي اوسر دوران ڪابه گڙٻڙ پيدا ٿي سگهي جهڙوڪ: ملڪ لائين تي ڪٿي ٻه ڪو واڌارو اره وارو پيستاني ٽشو يا ٿڻيون اڀري سگهن ٿيون،



ملڪ لائين جي ڪنهن ٻه هنڌ تي هن قسم جي واڌو ٿڻي پيدا ٿي سگهي ٿي. اهڙيون مردن ۾ پڻ پيدا ٿين.



ساماڻجڻ دوران ارهن جي نسرڻ/ ارهجڻ جا مختلف مرحلا.

جيڪي هونئن عام طور تي، اوسر دوران سسي گهٽ ئي ٿينديون آهن. جڏهن ته حد کان وڌيڪ سوس ڪاڻ واريءَ حالت ۾ وري انهيءَ پاسي جي يا ته هندي يا مورڳو ارهه ئي پيدا ئي ناهي سگهندو. واڌ دوران هڪڙي عام ابتري اها به پيدا ٿي پوندي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

آهي ته هڪ ڪان وڌيڪ ٻنديون ايري ايندين آهن ۽ مزي جي ڳالهه ته، ايئن اڪثر ڪري مردن ۾ ٿيندو آهي.

ٻالڪپڻي دوران ارهه بلڪل گهٽ قرّت هوندا آهن. جڏهن ته سامائجڻ سان هائيپوٿلامس (hypothalamus) جيڪو مغز جو هڪ مخصوص حصو آهي، ڪيترائي هارمون پيدا ڪرڻ شروع ڪندو آهي جيڪي ارهه ۽ آنيدانيءَ جي ڪم کي تيز ڪري ڇڏيندا آهن. انهن هارمونن جي اثر هيٺ ارهه ايترو ته تيزيءَ سان نسرڻ لڳندا آهن جو باقي جسم جي ڀيٽ ۾ اهي وڌيڪ ظاهر ٿي پوندا آهن. ارهن جو نسرڻ (thelarche) سامائجڻ جي پهرين نشاني هوندي آهي، انهيءَ ڪان اڳ ۾ جو آنيدانين ۽ پٽيوٽري غدود جي هارمونن ۾ توازن پيدا ٿئي ڇوڪريءَ کي ماهواري به اچڻ لڳندي آهي پر ان سان گڏوگڏ آنجڻ وارو عمل ٿي ناهي سگهندو. جيئن ساماٿيل عورتن ۾ ٿيندو آهي، ڇو ته ڇوڪريءَ جي انهيءَ عمر تائين ارهه رڳو ايسٽروجن (oestrogen) هارمونن جي اثر هيٺ هوندا آهن. جنهن سبب رڳو ارهن جو غدودي سرشتو تيزيءَ سان واڌ ڪائيندو پکڙجندو رهندو آهي ۽ وهه گڏ ٿيڻ لڳندي آهي، ان ڪان پوءِ، ڇوڪري جڏهن آنجڻ واري عمل ۾ داخل ٿيندي آهي ته، پروجيسٽيران (progesterone) هارمون به خارج ٿيڻ لڳندو آهي، جيڪو ٻين هارمونن سان ملي ارهه ۾ وڌيڪ تبديليون پيدا ڪندو آهي.

ڪنهن نوجوان ناريءَ جا ارهه جڏهن نسرڻ شروع ڪندا ۽ واڌ ڪائيندا آهن ته اهي ڪيترن مرحلن ڪان گذرندا آهن. سڀ ڪان پهرين مرحلي ۾، سامائجڻ ڪان اڳ رڳو ٻندي نسري نروار ٿيندي آهي، يعني ته سواءِ ٻنديءَ جي ارهه ڇاتيءَ مان واڌ ناهي ڪائيندو ۽ نه ئي ڀڙي جي گهرائپ پيدا ٿيندي آهي.

ٻئي مرحلي ۾ ڀڙي ۽ غدودي ٿشوئن جي واڌ ٿيندي آهي ۽ ان سان گڏوگڏ ٻندي ۽ ارهه هڪ ئي ايار جيان، ڍڪ جي صورت ۾ ظاهر ٿي پوندا آهن، يورپي ڇوڪرين جا ڍڪ اٽڪل يارنهن سالن تائين ايري اچن ٿا.

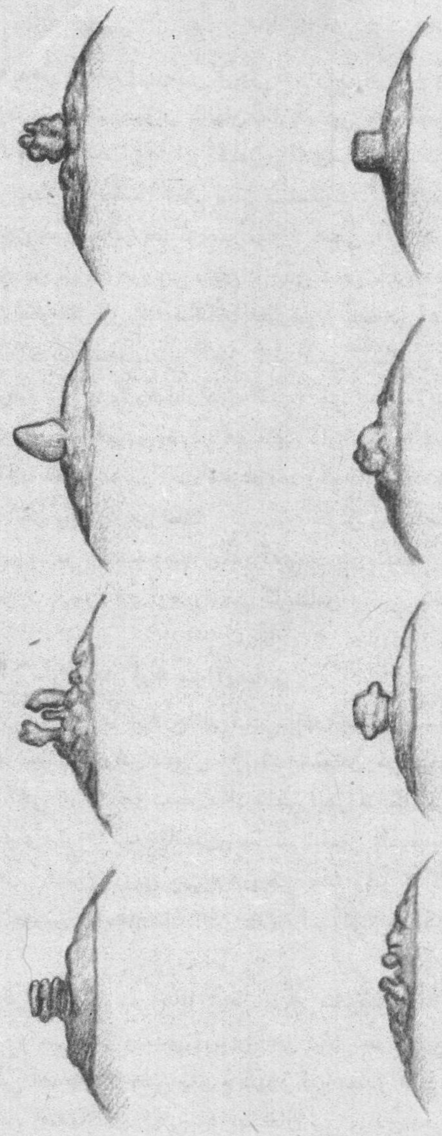
ٽيون مرحلو اهو آهي جڏهن وڌيڪ غدودي ٿشو ٺهندا آهن ۽ ڀڙي جي پکيڙ وڪهري ۽ گهري ٿي ويندي آهي. ارهه ۽ ٻنڀيءَ جو متاڃرو هڪ ئي ليول يا سنوت تي رهندو آهي. جيڪو عام طور تي 12 سالن جي ڄمار ۾ ٿيندو آهي.

چوٿين مرحلي ۾ ارهه جي وڌيڪ واڌ ٿيندي آهي ۽ ٻنديءَ جو رنگ گهرو ٿي ويندو آهي. ٻندي ۽ ڀڙو گڏجي باقي ارهه تي هڪ وڌيڪ ايار جي صورت ۾ ظاهر ٿي پوندا آهن، جيڪو 13 سالن جي ڄمار ۾ ٿيندو آهي.

پنجين مرحلي ۾ ٻندي ۽ ڀڙو وڌيڪ ايرڻ بجاءِ، ارهه جو هڪ ظاهر ظهور ۽ چٽو حصو بڻجي ويندا آهن. ان ڪان اڳتي اهوبه ممڪن هوندو آهي ته، ارهه سائيز ۾ ٿورڙي واڌ ڪائيندو رهي ۽ 17 سالن جي عمر تائين پنهنجي جوڀن کي پهچي وڃي.

واڌ دوران ارهه ڪيترين بيمارين جو شڪار به ٿي سگهي ٿو، جنهن سبب

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com



ھندين جا ڪجھ عام رواجي ٻول

ارھن جي واڌ متاثر ٿي سگھندي آھي. پر جيئن تہ، اھڙيون بيماريون ورلي ٿينديون آھن، تنھنڪري والدين کي پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناھي ھوندي. پر جيڪڏھن اھڙي ڪا ڳالھ محسوس ڪئي بہ وڃي تہ ان لاءِ ڊاڪٽر سان مشورو ڪجي.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

اها ڳالھ ذهن ۾ ضرور رکڻ گھرجي تہ، ارهن جي ننڍ وڏائي جو جنسي زندگي، شهوت يا ارهن تي پالڻ جهڙين ڳالهين سان ڪوبہ واسطو ناهي هوندو. جن گھڻيون ڇوڪريون رڳو ان سبب پريشان رهنديون آهن تہ جيڪڏهن سندن ارھ ننڍڙا هوندا تہ ان سبب سندن وَر جنسي لطف ماڻي نہ سگھندا. جڏهن تہ، سڀني عورتن جا ارھ پوءِ چاهي انهن جي سائيز ڪيتري بہ ڇو نہ هجي، اهي شهوت اپاريندڙ هنڌ ليکيا ويندا آهن. جنهن جو، ارهن جي ننڍي يا وڏي هجڻ سان ڪوبہ لاڳاپو ناهي هوندو. البت اهڙيون ڇُوڪريون (يا ساماٿيل عورتون) جيڪي اهڙن ارهن سبب، پاڻ کي غيرمطمئن ۽ ناخوش سمجهنديون آهن، تنهن سبب سندن ورتاءُ اهڙو رهندو آهي جو سندن ور ارهن کان پري رهندا آهن. انهيءَ جي ابتڙ اهڙيون ڇوڪريون جن کي پنهنجن ارهن تي ناز هوندو آهي ۽ هو انهن مان مطمئن هونديون آهن، تنهن سبب سندن ورتاءُ بہ اهڙو هوندو آهي جو هو، نہ رڳو پاڻ لطف ماڻي سگھنديون آهن پر سندن وَر بہ انهن مان ڀرپور لطف وٺي، ڪيڏ خوش رکي سگھندا آهن. ساڳئي وقت اهو مائرن جو بہ فرض سمجهيو ويندو آهي تہ هو پنهنجين ڌيئرن کي اهڙي سکيا ڏينديون رهن تہ جيئن، هو ارهن سبب احساس برتري ۽ فخر محسوس ڪنديون رهن.

هڪ نوجوان ناري جي ارھ جو اڀياس

نوجوان عورتن جا ارھ ڇاتيءَ جي انهن مشڪن سان ڳنڍيل ٿين جيڪي ٻانهن کي هلائينديون رهن ٿيون. اهڙين مشڪن کي پيڪٽورل (pectoral) مشڪون سڏجي. ارهن جو سڄو مواد ٿلهي ليکي تہ، گولائيءَ ۾ پکڙيل ٿئي، جنهن جو مٿيون حصو ٻئي يا ٽئين پاسيري وٽ تہ هيٺيون حصو پنجين يا ڇهين پاسيريءَ وٽ هوندو آهي. گھڻين عورتن جي ارهن کي بغلي پڇڙ (axillary tail) پڻ ٿئي جيڪا ڪن عورتن ۾ ڪڇ تائين تہ ڪن ۾ ڇاتيءَ جي گھٽيءَ ايراضي ۾ پکڙيل هوندي آهي.

ٿلهي ليکي تہ عورت جو رسيل ارھ ٻول ۾ مخروطي (conical) هوندو آهي پر، جيئن جيئن ارھ جي عمر وڌندي ويندي آهي تيئن تيئن ان جو ٻول بہ ڦرندو ويندو آهي ۽ آهستي آهستي اڙڪي ڍلو ۽ ڦلهڙو ٿي پوندو آهي، جنهن جو مکيہ سبب اهوئي آهي تہ، منجهانئس گھڻي وَھ نيڪال ٿي ويندي آهي. ان کان سواءِ جيئن جيئن عورت پوڙهي ٿيندي ويندي آهي تيئن تيئن اهي ٽشو جيڪي ارهن کي جهل ڏيندا رهن ٿا سي بہ هيٺا ٿي ويندا آهن. ساڳئي طرح سان جيتوڻيڪ ارهن جي چمڙي بہ بادڪل اهڙي هوندي آهي جيئن جسم جي ڪنهن بہ ٻئي حصي جي ٿي سگھي ٿي، پر تنهن هوندي بہ جڏهن منجهس ڪو چير اچي يا ڏجي تہ ان ۾ عام چمڙيءَ جي ابتڙ ڪيترائي نظرنہ ايندڙ ڦٽ جا نشان پيدا ٿي پوندا آهن جنهن کان گھٽيءَ حد تائين بچي سگھجي ٿو، بشرطيڪ اهڙو چير ان حساب سان ڏنل هجي جنهن طرح سان ارھ جي چمڙيءَ ۾، قدرتي لائينون موجود ٿين ٿيون. ٻنهيءَ ۽ ڀرئيءَ

جي چمڙيءَ تي وار بہ ناهن هوندا. جڏهن تہ ڪن عورتن ڪي پڙي ۾ وارن جي پيدا ڪرڻ جا ڪجھ غدود ٿين، جن مان ڪي، ڪافي ٻگھا وار پيدا ڪري وجهندا آهن. باقي سڄي ارھ تي تمام ننڍي ۽ نفيس قسم جا اهڙا وار ٿي سگھن ٿا جهڙا عورت ڪي باقي سڄي جسم تي ٿين، پڙي تي نظر نہ ايندڙ وارن لاءِ ڇا ڪرڻ گھرجي ان لاءِ ڏسو باب پنجون.

جيئن سڄي جسم جي چمڙيءَ تي تنتن (nerves) جو جار پکڙيل ٿئي ٿو تهڙو ارھن تي پڻ هوندو آهي. جڏهن تہ ہنديءَ جون اهڙيون تنتون شهوت اڀاريندڙ هونديون آهن. اهوئي سبب آهي جو، ہنديءَ جي مڙر مهٽ اڪثر عورتن ۾ شهوت پيدا ڪرڻ جو طاقتور ذريعو سمجهيو ويندو آهي.

جڏهن تہ عورتن جو اڌ اها دعويٰ ڪري ٿو تہ، سندن جنسي چَس حاصل ڪرڻ ۾ ہنديون هڪ خاص ڪردار ادا ڪن ٿيون. اهڙين عورتن جي پڙي جي چمڙي، جيڪي نہ تہ شهوت ۾ هجن ۽ نہ ئي پيٽ سان، وڌ ۾ وڌ حساس هوندي آهي. جڏهن تہ ہنديءَ جي چمڙي ڪنهن بہ سور ۽ اهڙي ہي ڇهاءَ وغيره لاءِ گهٽ ۾ گهٽ حساس ٿئي. وڏن ارهن جي پيٽ ۾ ننڍيا ارھ ڇهاءَ لاءِ وڌيڪ حساس ٿين ۽ اهڙيون عورتون جن جا ارھ ننڍيا يا مناسب سائيز جا ٿين ۽ اهي جيڪي حامله رهي چڪيون هونديون آهن تن جون ہنديون ۽ پڙو ٻين عورتن جي پيٽ ۾ گهٽو وڌيڪ حساس هوندو آهي.

ارھ جي چوٽيءَ تي ہندي ۽ ان جي چوگرد هيٺان هڪ گهري رنگ جو گول دائرو هوندو آهي جنهن کي پڙو سڏجي. عام طور تي ہندي، پڙي کان مٿي نڪتل ۽ اڀريل هوندي آهي (اهڙو اڀار هر عورت ۽ ساڳئي عورت ۾ مختلف ٿي سگهي ٿو) ۽ اها تڏهن وڌيڪ چٽي ۽ ظاهر ٿي پوندي آهي جڏهن ٿڌ هجي، ان جي ڪپڙن سان مهٽ سهٽ ٿيندي رهي، جڏهن انگي لاٿي ويندي هجي، جڏهن ڪين شهوتي تاءُ ڏنو ويندو هجي يا خاص طور تي تڏهن، جڏهن ٻار کي ڌڪ ڏنو ويندو آهي. ہنديون ان ڪري اڀري وڏيون ٿي وينديون آهن، جو منجهن ڪيترائي ننڍڙا مشڪاوان تاندورا (fibres) ٿين جيڪي پيڪوڙجي، ڪين ڪڙو ڪري ڇڏيندا آهن. شهوتي تاءُ ۽ کير لهڻ دوران، ارھ ۾ رت جي وهڪ پڻ گهٽي وڌي ويندي آهي، جنهن سبب ہنديءَ سوڙو سجو ارھ گهٽو ڦوڪجي وڏو ٿي ويندو آهي. پڙي جي چمڙيءَ تي، مخصوص قسم جا پگهر جا غدود بہ هوندا آهن جيڪي هلڪن اڀارن جي صورت ۾ ظاهر ٿي پوندا آهن. اهڙن اڀارن کي مانٽگمريس ٽيوبرسلس (Montgomery's tu-bercles) سڏجي. اهي ڪن عورت ۾ تڏهن وڏي ويندا آهن جڏهن هو پيٽ سان ٿينديون آهن. تازين کوجنائن مان اها بہ خبر پيئي آهي تہ، اهي اڀار بناوت ۽ ڪارج جي لحاظ کان بلڪل ننڍڙين ٻرڙين جيان ٿين جيڪي ڪن عورتن ۾ ٿڃ ڏارائڻ دوران ڪم ڪرڻ لڳندا آهن.

ٻول ۽ سائيز جي لحاظ کان ہنديون مختلف قسمن جون ٿين. هر ہنديءَ جي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

چوٿيءَ ۾ 15 کان 20 ثائين اونها چير ٿين جيڪي گهٽي پاڳي سخت مادن سان ڀنجيل ٿين. ڊول جي لحاظ کان ڀنديون گهٽي پاڳي وڏا جهڙيون هونديون آهن جڏهن تہ ڪي شاخدار ڪي ڪنيءَ جهڙيون، ڪي ورِيل (تراڪڙيون يا اندرتي پيئل) ڪي توت جهڙيون تہ ڪي نوڪدار بہ ٿين.

ڀنديءَ ۽ پڙي جو رنگ، هر هڪ عورت ۾ مختلف هوندو آهي، جنهن جو مدار عورت جي پنهنجي رنگ تي پڻ ٿئي ۽ انهن جو اهو رنگ، حمل ٿيڻ سان بہ متبو رهندو آهي. عام طور تي ڪڪن وارن وارين عورتن جو پڙو تمام هلڪي گلابي رنگ جو، پورن وارن واريءَ جو ڪجھ گهري گلابي رنگ جو هوندو آهي. جڏهن تہ، جيئن جيئن عورت جو پنهنجو رنگ گهرو ٿيندو ويندو آهي تہ، پڙي جو بہ اهڙو ٿيندو ويندو آهي. سانورين عورتن جو پڙو بہ مشڪي رنگ جو هوندو آهي. سيني عورتن جو پڙو ۽ ڀنڊي ڳوڙهاريءِ دوران ڪي قدر (ورلي گوٺي) گهٽي بہ ٿي ويندي آهي ۽ وري اصل رنگ جهڙي ٿي ناهي سگهندي. جڏهن تہ ايندڙ حمل دوران اهي وڌيڪ گهريون ٿي ناهيون سگهنديون.

ٿج لهڻ دوران اها متواتر، ٿج پيدا ڪندڙ سيلن مان پيدا ٿيندي رهندي آهي. جنهن مان ڪجھ ڀنديءَ جي هيٺان ان جي حوض ۾ اچي ڪٺي ٿيندي آهي تہ جيئن شروعات ۾ ڏائڻ وقت اها ٻار کي ترت ملي سگهي.

اره جي جيسيتائين اندرين جوڙجڪ جو تعلق آهي تہ هر هڪ اره ۾ اٽڪل روءِ ويھ شاخون/ لوب (lobes) هوندا آهن جيڪي سيپئي هڪ ٻئي کان پيوندي ڏشوئڻ وسيلي الڳ ٿيل هوندا آهن. ارهن جي ڊول ۽ مضبوطيءَ جو مدار ان جي اندرين پچري تي آهي جيڪو ڪنيڪٽو ۽ فائبرس (پيوندي ۽ تاندورائي) تشوئن جو ٺهيل ٿئي، سچي اره جو وزن تاندورائي بندن (fibrous bands) تي هوندو آهي جيڪي چاتيءَ جي مٿين حصي ۾ ارهن جي چمڙيءَ سان ڳنڍيل ٿين. اهي جهل ڏيندڙ بند ڪن جانورن جهڙوڪ: ڳئون ۾ وڌيڪ ٻلوان ٿين جو اوھ کي ٽيڪيل رکندا آهن، جنهن جو وزن 40 ڪلوگرام يا ان کان بہ مٿي ٿي سگهندو آهي. هر هڪ لوب کي کير جي پنهنجي نلي/ ڊڪٽ (duct) ٿئي جيڪا ڀنديءَ ۾ کلندي آهي. مٿان کان هيٺ تي ايندي هر هڪ ڊڪٽ موڪري ٿي مخروطي شڪل ڏاهي ٿي، جنهن ۾ کير، خارج ٿيڻ کان ٿورڙو اڳ، اچي گڏ ٿيندو آهي ۽ پوءِ ڀنديءَ رستي نيڪال ٿيندو رهندو آهي. وبهن مان اهڙو هرهڪ لوب يا اهي جيترا بہ هجن سي ڪيترن ئي ننڍڙن لوبڙن ۾ ورڇيل ٿين جن کي لوبيولس (lobules) سڏجي. جنهن مان هر هڪ ۾، تمام گهٽي تعداد ۾ کير پيدا ڪندڙ سيل موجود ٿين جيڪي، وري ننڍڙن پتڪڙن، کير گڏ ڪندڙ ڊڪڻن سان گهيريل هوندا آهن. تنهنڪري ٺلهي ليکي ايئن چئي سگهجي ٿو تہ، ارهن جو کير پيدا ڪندڙ سرشتو جهڙوڪر هڪ اهڙي پيچيده انگورن جي چڳي جو ٺهيل آهي جيڪو ارهن ۾ هيٺ اونهائيءَ ۾ پيل آهي ۽ انهن جون ڏانديون مٿي ڀنديءَ ۾ کلن ٿيون.

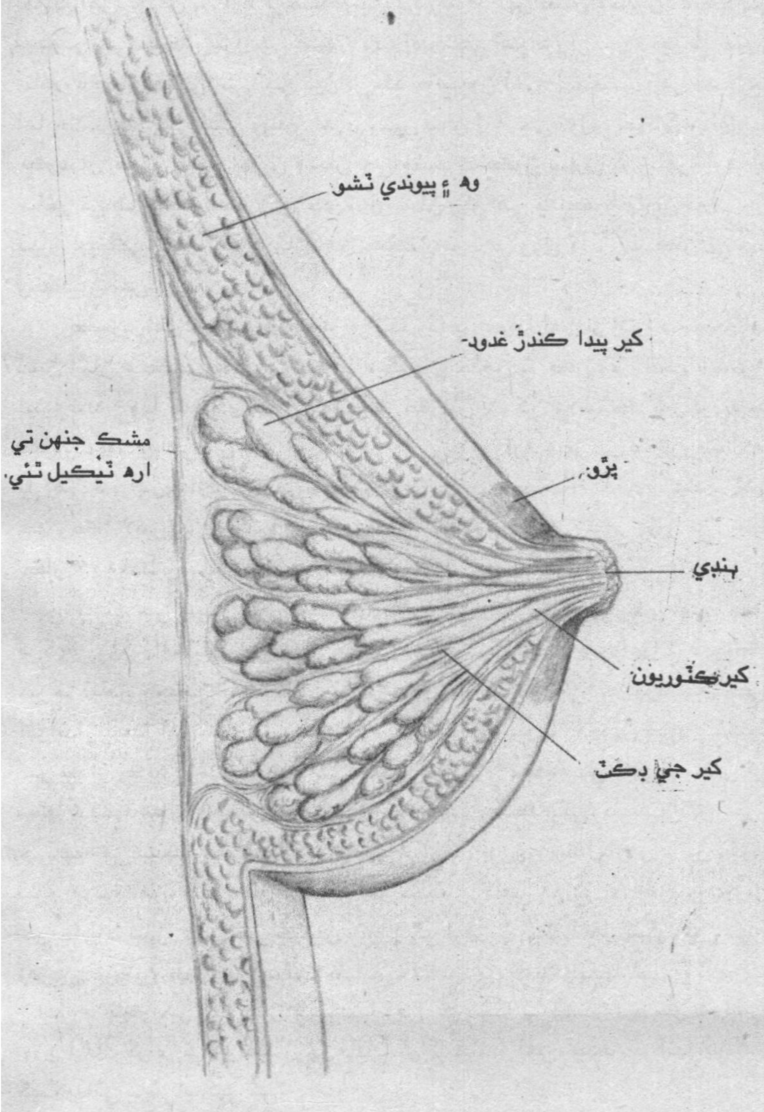
www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ارھ جي غدودي بناوت ۾ ڍڪڻ ڪان سواءِ وھ (fat)، تنتون، شريانون (arteries)، رڳون (veins)، لمفٽڪ (lymphatic) نليون ۽ ڪنيڪٽو ٽشو بہ هوندا آهن. جڏهن تہ، ارھ ۾ مشڪ نہ ٿيڻ (سواءِ انهن نفيس ۽ ننڍڙن مشڪن جي جڳهن جي جيڪي کير جي غدودن ۾ ۽ انهن جي آسپاس ۾ ٿين ۽ کير کي ھنديءَ تائين ڏڪڻ ۾ ھنديءَ کي اپي ٿيڻ ۾ مدد ڪنديون آهن) تنهنڪري هر قسم جي اها ڪسرت اجائي ليکي ويندي آهي، جنهن سان ارھ جي ڊول ۾ سونهن وڌائڻ جي ڪوشش ڪئي وڃي. اهڙين قسمن جي ڪسرت ڪرڻ سان رڳو ظاهراً ارھ جي سائيز تي اثر پئجي سگهي ٿو، جو تہ ان سان رڳو اهي مشڪون ھلوان ٿين ۽ جڙن ٿيون جيڪي ارهن جي هيٺان آهن جيڪي موٽ ۾ وري وڏين مشڪن تي دباءَ وجهنديون آهن.

ڪيترين عورتن جا ارھ سائيز ۾ ننڍا وڏا پڻ هوندا آهن پر ايترا بہ نہ جو اهي ڏسڻ سان هڪدم محسوس ڪري سگهجن. جڏهن تہ ڪن جا واقعي سائيز ۾ ايترا ننڍا– وڏا ٿين جو انهن جي ٺيڪ ڪرائڻ لاءِ ڪين پلاسٽڪ سرجريءَ جي ضرورت پوندي آهي (ان لاءِ ڏسو باب 9) ڪنهن وڏي ارھ هجڻ جو هڪڙو سبب هي بہ آهي تہ، اهڙي ارھ جي مشڪ گهٽي يا ور ور استعمال ٿيندي رهندي آهي، جهڙوڪ: لائبريرين ۽ گهرو ڪرت ڪندڙ عورتون جيڪي عام طور تي، ڪم ڪار لاءِ هڪڙي هانهن گهٽي استعمال ڪنديون آهن. جنهن سبب انهن جي رڳو انهيءَ پاسي جي سيني جي مشڪ وڌي، ارھ کي وڌو ڪري ڇڏيندي آهي. جڏهن تہ گهٽي پاڳي ارھ پنهنجو پاڻ ئي مختلف سائيزن جا هوندا آهن. اهڙا ارھ جيڪي کير نہ ڏيندڙ ۽ جنسي لحاظ کان اَشهوتي هجن، سي ننڍ وڏائيءَ جو ھن سببن ڪري اثرانداز ٿيندا آهن. پهريون، منجهن وَھ جو مقدار ۽ ٻيو تہ، منجهن غدودي ٽشوئن جو مقدار ڪيتري قدر موجود آهي، ٿلهين عورتن ۾ بجاءِ انهيءَ جي تہ سنڌن ارھ سنها ۽ ڍگها هجن، منجهن ٿلهن هجڻ جي رغبت وڌيڪ ٿئي. بنسبت انهن عورتن جي جيڪي سنهيون هونديون آهن. ٿلهي ليکي تہ، پورن ۽ رسيل ارهن ۾ ٻڻ غدودي ٽشو هوندا آهن، جنهن جو هرويرو اهو مطلب بہ ناهي هوندو تہ، اهڙيون عورتون جن جا ارھ ننڍڙا هجن سي پنهنجن ٻارڙن کي ارهن تي پالي ناهن سگهنديون جو تہ اهڙيون عورتون، جن جا ارھ گهٽا ننڍا هوندا آهن، تن ۾ بہ جهجها غدودي ٽشو ٿين ۽ اهي بہ گهڻو کير پيدا ڪري سگهندا آهن. کير پيدا نہ ڪندڙ ارھ جو سراسري وزن 200 گرام تہ کير ڏيندڙ جو 500 گرام هوندو آهي، جڏهن تہ انهيءَ انگ ۾ گهٽ وڌائي بہ ٿي سگهي ٿي.

نہ رڳو ايترو تہ ڪنهن عورت جا ارھ ننڍا وڏا ٿي سگهن ٿا پر ارهن جي سائيز ۽ اصل هنڌ تي هجڻ ۾ بہ گهڻو فرق ٿي سگهي ٿو. ڪن عورتن جا ارھ فطرتاً گهٽا هيٺان تہ ڪن جا وري گهٽا مٿان کان ابرندڙ هوندا آهن، اهڙي ڳالھ

ورڻي ۾ ملندڙ هوندي آهي جنهن لاءِ ڪجهه به ڪري نٿو سگهجي. جڏهن ته اهڙا ارهه جيڪي گهٽا هيٺان ايرندڙ ۽ هيٺ تي لڙڪندڙ هجن تن کي انگي وسيلي سهٽي ۽ ٿهڪندڙ هنڌ تي بيهاري سگهبو آهي، جنهن جو وڏيڪ مدار مروج فئشن تي



هڪ ارهه جي اندرين جوڙجڪ ڏيکاريل.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

هوندو آهي ،ساڳئي طرح سان ارهه تي ٻنڌي ۽ ان جو هنڌ به گهڻو مختلف ٿي سگهي ٿو جهڙوڪ: ڪن عورتن جي ارهن جي ٻنڌي، ارهه جي گولائي جي چوٽيءَ تي نه پر ڪي قدر هيٺتي هوندي آهي جنهن مان پڻ ارهه جي لڙڪيل هجڻ جي ڏک محسوس ٿيندي آهي، جڏهن ته اصل ۾ ائين ناهي هوندو. ائين پڙي جي پکيڙ يا گهير ۾ به گهڻو فرق ٿي سگهي ٿو جو اهڙو گهير 3 س. م کان 10س. م (1-4 انچن) تائين به ٿي سگهي ٿو، جيڪا پڻ هڪ عام رواجي ڳالهه هوندي آهي.

ارهن جي ٻول، سائيز، هنڌ ۽ چمڙيءَ جي رنگ وغيره جهڙيون ڳالهيون ورثي ۾ ملندڙ هونديون آهن تنهنڪري انهن ۾ تبديلي پيدا ڪرڻ لاءِ تمام گهڻ ڪجهه ڪري سگهبو آهي. ساڳئي وقت اها ڳالهه به ذهن ۾ رکڻ گهرجي ته ارهن جون اهي سڀ ڳالهيون، ڪنهن ڇوڪريءَ کي رڳو ماءُ کان ورثي ۾ ناهن ملنديون، پر انهن تي پيءُ جي اَڌ جو به اثر پئجي سگهي ٿو. اهوئي سبب آهي جو ڏيئرن جا ارهه سندن مائرن جي ارهن جهڙا نه به ٿي سگهندا آهن ۽ ان ڪارڻ ماءُ ۽ ڌيءَ جي ارهن جي اوسر ۾ واڌ مختلف وقتن تي ٿيندي رهندي آهي. بهرحال، ڇوڪرين جا ارهه مختلف عمرين ۾ واڌ ڪائيندا آهن. اهڙيون يورپي ڇوڪريون جيڪي گرم علائقن ۾ رهن ٿيون تن جا ارهه ٻين جي ڀيٽ ۾ سال به اڳ ۾ اڀري ايندا آهن. جڏهن ته عام رواجي طور تي اهي 7 يا 8 سالن کان وٺي14- 15 سالن جي ڄمار تائين ڪڏهن به راس ٿي سگهن ٿا. جڏهن ته اهڙي ڇوڪري جنهن جا ارهه 14- 15 سالن تائين به اڀري نه سگهندا هجن تنهن کي طبي چڪاس ڪرائڻ جي ضرورت هوندي آهي. جڏهن ته، عام طور تي انهن کي ڪجهه به ڪرڻ جي ضرورت ناهي هوندي. يورپي ڇوڪرين جا ارهه 17 سالن جي ڄمار ۾ مڪمل طور تي پرجي رسجي ويندا آهن.

عورت جو پنهنجو وزن به ارهه تي گهٽيءَ حد تائين اثر انداز ٿيندو آهي. اهڙي عورت جيڪا گهٽي وقت کان وٺي، گهٽي ٿلهي رهندي آئي هجي ته ان جي چمڙيءَ هيٺان نه رڳو ڪنيڪٽو ٽشو پر فائبرس ٽشوئن جا بند به وڌي ويندا آهن جيڪي ارهن جا خانا ٺاهيندا آهن ۽ انهن کي چمڙي ۽ سيني جي مٿين حصي سان ملائي ڇڏيندا آهن. اڳتي هلي اهڙي عورت جڏهن پنهنجو وزن گهٽائي ڇڏيندي آهي تڏهن انهن ٽشوئن سبب ڪيس اهڙيءَ چڪ جا نشان باقي رهجي ويندا آهن. انهن کي ختم ڪرڻ جيڪڏهن ناممڪن نه، ته گهڻو ڏکيو ضرور هوندو آهي. اهڙيون ڇوڪريون جيڪي ٿلهيون هجن ٿيون سي وري اها شڪايت ڪنديون آهن ته سندن ارهه گهڻا ننڍڙا آهن جڏهن ته، حقيقت ۾ اها سندن ڇاتيءَ جي وهه هوندي آهي جيڪا ارهن جي سائيز کي لڪائي ڇڏيندي آهي. ٿولهه سبب، اهڙن ٿلهن ارهن جي ڪم ڪار ۾ ڪوبه ڦيرو ناهي ايندو ۽ اهي معمول مطابق کير پيدا ڪندا رهندا آهن، جڏهن ته انهن سان رڳو ۽ رڳو مسئلو سونهن جو هوندو آهي.

اهڙي عورت جنهن جا پستان وڏا هجن تن کي ٻولائتو بيهارڻ لاءِ هوءَ فٽ انگي پائي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

انهن کي جاذب تہ بڻائي سگهي ٿي پر وڌيڪ ڪجھ بہ ڪري نٿي سگهي.

گهڻيون عورتون وري هن سبب بہ پريشان رهنديون آهن جو اهي جيئن جيئن ٿلهيون ٿينديون وينديون آهن، تيئن تيئن سندن پڙي وارو گهير بہ وڌندو ويندو آهي. جنهن جو رڳو سبب هي آهي تہ، ٿوله سبب چمڙي بہ انگهندي رهي ٿي ۽ جڏهن وزن گهٽائڻ شروع ڪبو آهي تہ، اهڙو گهير وري سوس ڪائي عام رواجي سائيز جيترو ٿي ويندو آهي. اهڙن ٿلن ارهن کي جن ۾ گهٽي وهه هجي تن کي نہ تہ مالش/ آڌ سوٽ ۽ نہ ئي ڪنهن ٻئي نان- سرجيڪل (جراحي بنان) طريقي سان گهٽائي سگهبو آهي.

ارهن جو ڪارج:

ارهہ هڪ عمدي ۽ اعليٰ قسم جو پگهر جو غدود آهي جيڪو ڪنهن بہ ٻئي پگهر جي غدود جيان سدائين پنهنجون رتوبتون پيدا ڪندو رهي ٿو. اسان جي سماج ۾ اڪثر عورتن جي زندگي اهڙي گذري ٿي جو سندن ارهہ کير پيدا ڪندڙ ناهن رهندا. جڏهن تہ، پوءِ بہ اهي عام رتوبتن جو ڪجھ مقدار پيدا ڪندا رهندا آهن. ڪيترين عورتن جي ارهن مان اهڙيون پاڻيٺيون ٻوهي ڪڍي سگهبيون آهن تہ ڪن مان پاڻهي وهي پونديون آهن. اهڙي پاڻيٺ جيڪڏهن پنهنجو پاڻ ئي، ڪنهن هڪ وقت تي، هڪ اڌ قڙي ڪان وڌيڪ وهي اچي، تڏهن سياڻپ ان ۾ هوندي آهي تہ ڊاڪٽر سان ملجي. (ان لاءِ وڌيڪ ڏسو باب 5)

انسانن ۾ ناريءَ جي ارهہ جا مکيہ بہ ڪارج آهن، پهريون ۽ سڀ کان اهم تہ، اهو سندس عورتپڻي جي نشاني هوندي آهي ۽ ٻيو تہ اهي ٻالڪن لاءِ کير پيدا ڪندڙ هوندا آهن. اسان جي سماج ۾ جتي بوتل رستي کير پيارڻ هڪ عام ڳالھ بڻجي ويئي آهي اتي ارهن جو، اهو ڪارج جنهن لاءِ اهي پيدا ڪيا ويا آهن، بلڪل وساريو ويو آهي. جنهنڪري عورتون پنهنجن ارهن کي رڳو ۽ رڳو جنسي عضوا پائينديون آهن. جنهن جي جنسي هجڻ جو بيان چوٿين باب ۾ ڪنداسين، جڏهن تہ هتي رڳو ٿڻن تي پالڻ جو ذڪر ڪيو ويندو.

ارهن جي ٿڃ پيدا ڪرڻ جو عمل ڪيترن هارمونن جي اثر هيٺ ٿيندو رهي ٿو جنهن ۾ پرولئڪٽن (prolactin)، واڌڪرائيندڙ (growth)، ٿائرائيڊ (thyroid)، ڪارٽيڪاسٽيرائڊ (corticosteroids) هارمون ۽ انسولن (insulin) جو عمل دخل آهي. کير جو هر هڪ غدود، رت واهڻ جي هڪ عمدي ڄار سان جهنجهيل آهي جتان اهي هارمون سيلن ڏانهن اماڻيا ويندا آهن. رت جي رسد مان اهڙا مادا پڻ تيار ٿيندا رهن ٿا جن مان سيل چستيءَ سان کير پيدا ڪندا رهندا آهن.

پرولئڪٽن، کير پيدا ڪندڙ هڪ مکيہ هارمون آهي جيڪو حمل ٿيڻ جي اٺين هفتي کان وٺي رت ۾ شامل ٿيڻ شروع ٿيندو آهي ۽ ويم وقت پنهنجي رسد

جي اوج کي پهچي ويندو آهي. حمل دوران اهو کير جي ذري بہ تيار ناهي ڪندو چو تہ اوڙر (placenta) جو ايسٽروجن هارمون، جنهن جي جهجهي پيداوار ٿيندي رهندي آهي اهو ان کي ٺهڻ ناهي ڏيندو. ويم ڪان پوءِ جڏهن اوڙر نڪري ويندي آهي تہ ايسٽروجن جو مقدار گهٽجي ويندو آهي. تڏهن ارهہ کير پيدا ڪرڻ شروع ڪندا آهن. ايئن ويم ڪان پوءِ ارهہ، گهٽي پاڳي کير پيدا ڪرڻ لڳندا آهن. پر جي اهڙو عمل اجان بہ تيز ڪرائڻو هوندو آهي تہ، ان لاءِ ٻارڙي کي گهڻو ۽ هر هر ڌارائڻو پوندو آهي، اصل رات- ڏينهن ۽ اهڙو ڪم ٻار جي جمڻ ڪان وٺي ڪري سگهجي ٿو.

کير جي رسد جو اهو سلسلو آهستي آهستي ڪجهہ ڏينهن ڪان پوءِ روان دوان ٿي ويندو آهي جڏهن تہ، ڪن عورتن ۾ اهو گهڻو ڀوڙ ڀوڙان جهڙو بہ ٿي پوندو آهي جنهن جو سولو علاج اهوئي هوندو آهي تہ، ٻارڙي کي هر هر کير پياريو رهجي تہ جيئن ارهہ ٽيج سبب گهٽا ڦوڪيل نہ رهن. (وڌيڪ ڏسو باب 3)

کير لهڻ واري عرصي دوران پرولئڪٽن هارمون جو ڪم تيز ٿي ويندو آهي جيڪو پٽيوٽري غدود خارج ڪندو آهي. پٽيوٽري غدود ميجالي جي هيٺان ٿئي جنهن کي هنڊيءَ جي چگڙ سبب اهڙا اشارا ملندا رهندا آهن ۽ ايئن ڌائڻ سان کير جي رسد وڌندي رهندي آهي. نپل ۽ پڙي تي، ٻار جي وات جي چگڙ ۽ جهلڻ سان، تنتي چهاءَ سبب اهڙو تحرڪ پيدا ٿي، کير جي رواني وڌائي چڏيندو آهي ايئن ٻار جيترو وڌيڪ ڌائيندو رهندو اوترو کير بہ وڌيڪ تيار ٿيندو رهندو آهي.

کير، کير جا غدود پيدا ڪندا آهن ۽ ڌيڪ ڌيڻ جي وچواري عرصي ۾ اهڙي کير جو ڪجهہ مقدار کير جي ڊڪتن ۾ پڙي جي هيٺان حوض ۾ گڏ بہ ٿيندو رهندو آهي. ايئن ان ۾، جملي کير جو ٽيون حصو گڏ ٿي سگهندو آهي ۽ پوءِ جڏهن بہ ٻارڙي کي کير جي ضرورت پوندي آهي تہ، هو اهو کير سولائيءَ سان، جهٽ پٽ حاصل ڪري سگهندو آهي. اهڙي کير کي پهريائتو کير (fore milk) سڏيو ويندو آهي، جيڪو نہ رڳو گهٽ سٽيو پر منجهس ڪئلريون (calories) بہ گهٽ هونديون آهن.

هر عورت ويم ڪان پوءِ ٽيج ۽ پهريائتو کير تہ پيدا ڪندي رهندي آهي پر کير جو اهڙو جهجهو مقدار (2/3) جنهن جي ٻارڙي کي گهرج ٿئي تڏهن پيدا ٿيڻ لڳندو آهي جڏهن ٻارڙو ڌائڻ شروع ڪندو آهي. کير لهڻ جو اهڙو سلسلو، تنتي عمل جي ڪري ٿيندو رهي ٿو جنهن کي ليٽ ڊائون رفليڪس (let down reflex) سڏجي.

ڌيڪ ڌيڻ ڪان پوءِ، کير پيدا ڪندڙ سيل آهستي آهستي، کير سبب ڦنڊندا ويندا آهن ۽ ايئن جيئن جيئن کير وڌيڪ پيدا ٿيندو ويندو آهي تہ اهي بہ اوترا ڦنڊندا ويندا آهن جنهن سبب ڪيترين عورتن جا ارهہ ڳنڍين جهڙا لڳندا آهن. اهڙو کير تمام

تڪڙو تڪڙو مشڪاون سيلن جي ڪوءِ سبب جيڪي غدودن جي چوگرد ٿين، غدودن ۾ گڏ ٿيندو ويندو آهي، جڏهن اپئن ٿيندو آهي تڏهن چيو ويندو آهي تہ کير لٿو آهي. جڏهن اپئن کير لهندو آهي تڏهن غدودن مان ايتري تہ تيزيءَ سان نڪرندو آهي جو گوهي جي صورت اختيار ڪندو آهي جيڪو ٻنڊي کان ڪجھ مفاصلي تائين پڻ هليو ويندو آهي، ورلي ڪيترن گوهن جي صورت ۾ ٻڪتن مان خارج ٿيندو آهي.

کير لهڻ واري عمل دوران جيڪو کير لهي ٿو ان کي پويون کير (hind milk) سڏجي جيڪو ڏڪ جو وڏو حصو هوندو آهي، اهڙو کير نہ رڳو سٺي پر ڪئلرين ۾ بہ جهجهو ٿئي. ان کير مان ٻارڙي کي ايتري جهجهي غذا ملي سگهندي آهي تہ هو واڌ ڪري ۽ سگهارو ٿي سگهي. پهرئين کير جي هر هڪ آئونس ۾ 1.5 ڪئلريون تہ پوئين کير جي هر هڪ آئونس ۾ 30 ڪئلريون هونديون آهن. ڪيتريون عورتون رڳو انهيءَ سبب ڪري ڏڪ ڏيئي نہ سگهنديون آهن جو کين کير لهي ناهي سگهندو. کير لهڻ جو عمل هڪ حساس متوازن سرشتي هيٺ عمل ۾ اچي ٿو. خاص طور تي ويم کان پوءِ پهرين چند هفتن دوران، جڏهن ان تي ڪيترين ٻاهرين ڳالهين جو گهرو اثر پئجي سگهي ٿو.

کير لهڻ جي عمل ۾ جنهن ڳالھ جو اهم حصو آهي اهو ٻنڊيءَ کي تحرڪ ۾ آڻڻ هوندو آهي. ان قسم جي ساڳئي تحرڪ هيٺ پرولئڪٽن هارمون پڻ خارج ٿيندو رهندو آهي. جڏهن تہ کير لاهڻ ۾ اهڙي هڪڙي ٻئي هارمون آڪسيٽاسن (oxytocin) جي ضرورت هوندي آهي. جنهن جو ڪم کير جي غدودن جي چوگرد مشڪاون سيلن کي ڀيڪوڙي کير کي غدودن ۾ اماڻڻ ۽ ورلي ٻنڊيءَ کان ٻاهر گوهن جي صورت ۾ پڻ نيڪال ڪرائڻ هوندو آهي. کير لهڻ جو وقت هر هڪ عورت ۾ مختلف ٿئي ۽ ڪڏهن ڪڏهن تہ ساڳئي عورت ۾ اهو ڪنهن ڏينهن سوير تہ ڪنهن ڏينهن اوير بہ ٿي سگهندو آهي. جنهن جو مدار پسگردائي جي ڪيترن ئي ڳالهين تي هوندو آهي. انهيءَ کان سواءِ جذباتي پاون ۽ اهڙين ٻين ڪيترين ڳالهين جو بہ کير لهڻ واري ڳالھ تي پڻ اثر پوندڙ هوندو آهي. هڪ دفعو جڏهن ڪنهن ٻار کي ڌارائڻ شروع ڪبو آهي تہ، کير لهڻ ۾ 30 کان50 سيڪنڊن جيترو وقت لڳي ويندو آهي. جڏهن تہ ڪن حالتن ۾2 کان 3 منٽ پڻ لڳي ويندا آهن. جيڪا پڻ هڪ عام ڳالھ هوندي آهي.

جنهن جو مطلب اهو ٿيندو تہ، ايتريءَ دير سبب ڪو بکايل ٻار سڄو سارو پهريون کير ايترو تہ جلد پي ختم ڪري ڇڏيندو جو انهيءَ عرصي دوران، کيس پويون کير ملي نہ سگهندو ۽ اهڙين حالتن ۾ ٻارڙو وتيڪ پريشان ٿي سگهي ٿو. ان سبب ڪا ناتجربيڪار ماءُ بہ پريشان ٿي سگهي ٿي. جنهنڪري ممڪن هوندو آهي تہ کيس، کير موڙهو لهي ئي نہ سگهي.

هوندن هرويرو اهو ضروري بہ ناهي هوندو تہ، رڳو ٻنديءَ جي تحرڪ سبب ئي ڪير لهڻ شروع ٿي سگهي ٿو. جڏهن تہ ايئن پڻ ٿڏهن بہ ٿي سگهي ٿو جڏهن ماءُ پنهنجي (يا ٻئي ڪنهن جي) ٻالڪڙي جو آواز ٻڌي ٿي يا ڪيس ڏسي ٿي. خاص طور تي اهو تڏهن ٿيندو آهي جڏهن آخري ڀيرو ڏيڻ کان پوءِ ڪجھ وقت گذري چڪو هوندو آهي. ڪيترين عورتون اهڙيون بہ هونديون آهن جو جڏهن اهي ڪير ڏيڻ جي تياري ڪرڻ شروع ڪنديون آهن تہ ڪين ڪير لهڻ لڳندو آهي، جيڪا سندن هڪ عادت ٿي ويندي آهي.

آڪسيٽاسن هارمون جا ڪير لاهڻ واري ڳالھ کان سواءِ ڪي ٻيا بہ ڪم آهن. جهڙوڪ: ڳپيرڻ تي ان جو گهرو اثر ٿيندو آهي ۽ جڏهن جڏهن رت ۾ آڪسيٽاسن جو مقدار وڌي ويندو آهي تڏهن ڳپيرڻ پيڪوڙجڻ لڳندي آهي. ڳپيرڻ جي اهڙي ڪوءَ نيمائتي ٿيندي رهندي آهي. اهي عورتون جيڪي ويم ڪرڻ کان پوءِ شروعاتي ڏينهن ۾ ڀيرو ڏينديون آهن سي پڻ ڳپيرڻ جي اهڙي ڪوءَ (after pains) محسوس ڪري سگهنديون آهن. جڏهن تہ، ڪي ارهن ۾ سر سر، چپ چپ يا چڪ / سُوٽ پڻ محسوس ڪنديون آهن.

ڪير لهڻ جو اهڙو سلسلو هڪ تمام وڌندڙ ۽ مٿڙ سمجهيو ويندو آهي. ٿلهي ليکي تہ ان کي انزال جهڙو پانيو ويندو آهي. جنهن جو وڌيڪ ذڪر باب 4 ۾ ڪيو ويندو. انزال، ڀيرو ڏيڻ ۽ ٻار جڻڻ، بنيادي لحاظ کان ڪيترين ڳالهين ۾ هڪ جهڙا عمل آهن ۽ انهن عملن دوران جيڪا وڌندڙ ڪيفيت پيدا ٿئي ٿي ان جو سبب آڪسيٽاسن هارمون آهي. هن هارمون جي اهڙين ڪيترين ڳالهين کان متاثر ٿي آمريڪا جي هڪ سائنسدان ان کي پريت جو هارمون/ لَو هارمون (love hor-mone) پڻ سڏيو آهي.

ڪير لهڻ سان ارهن جي چمڙي ڪجھ ڪوسڙيءَ ٿي وڃي ٿي تہ ان سان گڏوگڏ ڳپيرڻ جي پيڪوڙ ۽ ارهن جو سمڻ بہ شروع ٿئي ٿو. اهي سڀ ڳالهيون، ڪير لهڻ جو سئيون نشانيون هونديون آهن، جڏهن تہ ڪيترين مائرن ۾ اهڙي ڪابہ نشاني پيدا ٿي ناهي سگهندي پر تنهن هوندي بہ منجهن ڪير لهڻ جو عمل بهترين طرح سان ٿيندو رهندو آهي. ڪير لهڻ وارو عمل هر عورت ۾ مختلف ٿي سگهي ٿو تہ، ساڳئي عورت ۾، هر ٻالڪ جي پالنا دوران بہ نرالو ٿي سگهي ٿو، تنهن ڪري هرويرو ضروري ناهي تہ جنهن جو ذڪر هتي ڪيو ويو آهي، اهڙو توهان سان بہ ٿيندو رهندو هجي.

ٿلهي ليکي تہ، انهيءَ ئي طريقي سان ڪير لهندو ۽ ٻار کي ملندو رهي ٿو. هتي هيءَ ڳالھ بہ دلچسپيءَ کان خالي نہ ٿيندي تہ انسانن ۽ ٻين ٿڻائتن جانورن جي جنسن ۾ ڪير جي پيداوار واري ڳالھ، جسماني وزن کان سواءِ، ڪير پيدا ڪندڙ ٿڻوئن جي وزن سان بنسبت ۾ڪندڙ پڻ هوندي آهي، جڏهن تہ ڪيترن جانورن ۾

کير پيدا ڪندڙ ٽشوئن جي هڪ گرام جي ڪير جي پيداوار، هڪ جيتري هوندي آهي، ٿلهي ليکي تہ، اهڙو ٽشوئن جو هڪ گرام، کير جو هڪ گرام پيدا ڪندو آهي. کير ڪيترو جلد جلد ڏارايو وڃي ٿو ان جو مدار بہ هر هڪ جانور جي قسم تي هوندو آهي، جهڙوڪ: ڪوئا، پنهنجن ٻچن کي روزانو 50 کان 80 دفعن تائين کير ڏارائيندا آهن. تہ ٻئي پاسي کان ٽِري شريو (tree-shrew، ڪوئي جهڙو جانور) پنهنجن ٻچن کي 24 ڪلاڪ ۾ رڳو هڪ دفعو کير پياريندو آهي. جڏهن تہ انسانن جي اهڙيءَ ڳالهه جو ذڪر "ٿڃن تي پالنا" واري باب ۾ ڪنداسين.

جيئن تہ يورپي ملڪن جي عورتن کي گهٽي ياڳي بہ ٻارڙا ٿين تنهنڪري، سندن ارهن جي کير پيدا ڪرڻ واري لياقت بہ ٿورڙي استعمال ڪئي وڃي ٿي. پر جيئن تہ عورتن جي ارهن ۾ هر مهيني ۽ سندن جنم ڏيڻ جي زندگي ۾ ڪيترائي سوين دفعا تبديلي پيدا ٿيندي رهي ٿي تنهنڪري، ان جو اسين هتي ڪجهہ اڀياس ڪنداسين.

عورت ۾ جيترا سال ڄڻ جي سگهہ رهي ٿي اوترو وقت هر مهيني، حيض سان گڏوگڏ سندس ارهن ۾ بہ اهڙيون ڦيريون گهيريون پيدا ٿينديون رهن ٿيون، حيض شروع ٿيڻ جي ڪجهہ ڏينهن کان اڳ، ارهہ سڄي، سخترا ٿي وڃڪ ڳوڙهاوان ٿي وڃن ٿا. جڏهن تہ ڪن جا ايترا حساس ٿي ويندا آهن جو اهي ڇهڻ سان بہ ڏکندڙ لڳندا آهن. تازين کوجنائن مان ڏٺو ويو آهي تہ عورت جي زندگيءَ ۾ مختلف وقتن تي تبديليون اچن ٿيون. ارهن جي اهڙي حساسيت تڏهن تڏهن گهٽي وڌي وڃي ٿي جڏهن آنجڻ وارو عمل ٿئي ٿو يا جڏهن هوءَ ماهواريءَ ۾ هجي ٿي جڏهن تہ اهي عورتون جيڪي ڄڀ روڪ استعمال ڪندڙ هجن تن ۾ آنجڻ واري ڳالهہ مڪمل ٿي ناهي سگهندي.

ارهن ۾ هر مهيني اهڙيءَ تبديليءَ پيدا ٿيڻ جو سبب پيٽ ٿيڻ جي نشاني ٿي سگهندي آهي، پر جڏهن ڄڀ پئجي ناهي سگهندو تڏهن ماهواري جي ٽئين يا چوٿين ڏينهن تي ارهہ پنهنجي عام رواجي سائيز ۾ واپس پهچي ويندا آهن. حيض کان اڳ وارن ڏينهن ۾، ارهن جي اڀئن پرجي وڃڻ جو سبب منجهن پاڻيٺ جو گڏ ٿيڻ ۽ سيلن جي ڪرت ۾ واڌارو اچڻ پڻ هوندو آهي. ساڳئي وقت ارهن ۾ رت جي گردش بہ تمام گهٽي ٿيندي رهندي آهي. ان کان سواءِ حيض کان اڳ وارن ڏينهن ۾، ڪن عورتن جي ارهہ جي مقدار ۾ اٽڪل هڪ سو ملي ليٽرن جيترو واڌارو ٿي ويندو آهي يعني تہ، ان وقت تي اهي 30 سيڪڙي تائين واڌ ڪائين ويندا آهن. جڏهن تہ، ڄڀ روڪ گوريون واپرائيندڙ عورتن جي ارهن ۾ اهڙي واڌ گهٽ يعني سراسري طور تي 66 ملي لٽر ٿي سگهندي آهي، جيئن تہ اهڙين تبديلين پيدا ٿيڻ سبب ارهہ جي حِس بہ متجي ويندي آهي تنهنڪري صلاح ڏني ويئي آهي تہ اهڙن ڏينهن ۾، ارهن ۾ لمپن/ ڳوڙهين جي تپاس نہ ڪجي ڇو تہ اهڙو ڪو محسوس ٿيندڙ لمپ نقلي بہ

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ٿي سگهي ٿو جنهن سبب عورت کي هروڀرو پريشان ٿيڻو پوندو. جڏهن ته اصلي لپ هجڻ جي حالت ۾ اهو سدائين هجي ٿو ته ماهواري کان سواءِ باقي ڏينهن تي به محسوس ڪري سگهجي ٿو.

پيٽ ٿيڻ واري عرصي ۾ ارهه ۾ جيڪي تبديليون پيدا ٿين ٿيون انهن جو ذڪر باب ڇهين ۾ ڪنداسين.

ٻار ڄڻڻ بند ٿيڻ کان وٺي سنيجڻ تائين، عورت سراسري طور تي 20 سالن تائين لاڳيتو هر مهيني ماهواري ۾ گذاري ٿي ۽ جيئن اڳ (باب پهرين) ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون ته ان جا ڪي هاڃيڪار اثر به پيدا ٿي سگهن ٿا. عورت جيئن ئي سنيجڻ لڳندي آهي تيئن سندس ارهن ۾ پيچيدگيون به وڌڻ شروع ٿينديون آهن. سنيجڻ دوران جيئن ته آنيدانين جي ڪرت ۾ گهٽتائي اچڻ لڳندي آهي ته ان سبب ٻن قسمن جون مکيه پيچيدگيون پيدا ٿيڻ لڳنديون آهن: اهڙي پهرين پيچيدگي 35-45 سالن جي وچواري عرصي ۾ تڏهن پيدا ٿيندي آهي جڏهن ارهن جي ٿشوئن (ٻول) ۾ قدري سوس اچڻ لڳندي آهي ۽ ٻي، جيئن ته سنيجڻ جو سلسلو اٽڪل 45 سالن جي ڄمار ۾ شروع ٿيندو آهي ۽ آهستي آهستي 75 سالن جي ڄمار تائين هلندو آهي، تڏهن غدودي ٿشو تمام گهٽيءَ حد تائين ڇٽجي ويندا آهن ۽ وهه جا ته گڏ ٿيڻ لڳندا آهن، ارهه ويڪ تراڪڙا ٿي لڙڪي پوندا آهن، چمڙيءَ ۾ گهنج پئجي ويندا آهن جو اڳي جيان انهن کي هر مهيني جي ٿيندڙ ڪنهن ڦيرگهير مان گذرڻو ناهي پوندو. تنهن هوندي به ڪيتريون عورتون، ان عمر ۾ پنهنجن ارهن رستي جنسي لست ماڻي ۽ محسوس ڪري سگهنديون آهن ۽ ارهن جون ٻنديون سندن لاءِ شهوتي مرڪز هوندا آهن.

مطلب ته سڄي عمر، عورتن جي ارهن ۾ ڦيريون گهيريون ايندڀون رهن ٿيون ۽ اهي هارموني تبديلين، ڳوڙهارپ ۽ ٻارن کي پالنا ڪرائڻ جهڙين ڳالهين جي اثر هيٺ رهن ٿا. اهوئي سبب آهي جو سمجهدار ۽ سياڻيون عورتون، پنهنجن ارهن جو دلي ۽ پوري طرح سان خيال رکنديون آهن ۽ اهڙين ڳالهين جو پنهنجي ور سان به ذڪر ڪنديون رهنديون آهن ته جيئن ٻئي گڏجي ارهن جي صحت منديءَ ۽ بيماري بڙيءَ جي ڀرپور ڄاڻ رکي انهن وسيلي ڊگهي عرصي تائين وڏ ۾ وڏ لطف ماڻي سگهن ۽ منجهن جڏهن ڪا روڳي حالت پيدا ٿيندي هجي ته ان جو ترت تدارڪ ڪري سگهن. انهيءَ ڳالهه جي وڌيڪ وضاحت ته، توهان ۽ توهان جو ور هر مهيني ارهن جي تپاس لاءِ ڪهڙي ۽ ڪيتري ڄاڻ رکي سگهو ٿا تنهنجو ذڪر باب 7 ۾ ڪيو ويو آهي.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

باب ٽيون

ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ

ڪيترن لکين سالن کان وٺي ٻارڙن کي ڇاتي جو، هڪ عام ۽ واحد وسيلو ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ رهندو آيو آهي، جيڪو هن صديءَ جي وچڌارا مغربي دنيا ۾ بلڪل گهٽجي ويو. آمريڪا، آسٽريليا، نيوزيلئنڊ، سائوٿ آفريڪا، برطانيا ۽ يورپ ۾ هڪ اهڙي تبديلي آئي جو فئشن طور ٻارن کي بوتل تي پالڻ جو رواج پيو. جنهن ۾ ڪين ڳئون جو کير ڏيڻ شروع ڪيو ويو ۽ اهڙي کير ۾ عام طور تي ٿوري گهڻي ڦيرڦار به ڪئي ويندي هئي. جيتوڻيڪ اڄ جي دور ۾ پالنا جي اهڙي ويچار ۾ گهڻي تبديلي آئي آهي ۽ اتي جي ماڻهن ۾ ڏڪ ڏيڻ ۾ وري دلچسپي پيدا ٿي رهي آهي پر تنهن هوندي به ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ بجاءِ، ٻارن کي ڳئون جي کير تي وڌيڪ ڌاتيو وڃي ٿو.

ٻارن کي بوتل ڏيڻ جو جنون ڪيترن سببن ڪري پيدا ٿيو جنهن جو هڪ مکيه ڪارڻ هي به هيو ته، جديد طريقن رستي ڳائي کير جي پيداوار، تياري ۽ ان ۾ ٿوري گهڻي ڦير ڦار سان اهڙو کير ڏڪ طور ڏيڻ، اڳ جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ سولو ۽ سلامتي وارو ٿي سمجهيو ويو. ان جو هڪ ٻيو سبب اهڙين کير ڪمپنين جي زبردست اشتهار بازي به هئي جنهن ۾ ماهرن طرفان اها دعويٰ ڪئي ٿي ويئي ته، ڳائو کير ڏيڻ ايترو ئي لاياڻو آهي جيترو ڪ ٿڃ ٿي سگهي ٿي. ايئن تمام ٿورڙي وقت اندر بوتل رستي ٻارن جو نيپاج ڪرڻ هڪ معمول بڻجي ويو. اهو ڪا اتفاق به ناهي ته، ڊئري (dairy) ڪمپنين باقي سڄي دنيا ۾ ڳائو کير بوتل رستي ڏيڻ جو جنون پيدا ڪيو پر ان بجاءِ، انهن ملڪن جا پنهنجا ڪي مستقل مفاد به هيا جن تحت ڳائي کير جي پرچار ۽ فروغ لاءِ زور ڏنو ٿي ويو جنهن جا ڪي ظاهراً سبب هيا. مثال طور، ڳائو کير پروٽين حاصل ڪرڻ جو نه رڳو سولو طريقو آهي پر منجهس ٻيا به ڪيترائي غذائي جزا موجود ٿين ٿا ۽ اهڙي کير حاصل ڪرڻ لاءِ غذائي ماهر زور ڏيندا رهيا آهن ته اهو هر هڪ فرد کي حاصل ڪرڻ گهرجي. جنهن ۾ خاص طور تي مائر، ابهم ٻارڙا ۽ ٻالڪ اچي وڃن ٿا. اهڙيءَ پرچار سبب عام ماڻهو اهو سمجهڻ لڳا ته، اهو کير نه رڳو زندگيءَ لاءِ ضروري آهي پر منجهس نيم- طلسمي خاصيتيون به موجود آهن.

جڏهن تہ، ان ڪير جي مخالفت ۾ جيڪي ڪجھ چيو وڃي ٿو اهو بلڪل سچ آهي. جو تہ ڳائو ڪير نہ رڳو مڪمل طرح سان غيرغذائي آهي پر اهو ڪن ماڻهن لاءِ هاڃيڪار بہ ثابت ٿي سگهي ٿو. ان سلسلي ۾ هڪ ماهر جو تہ اهو بہ چوڻ آهي تہ، ”انسانذات جي تاريخ ۾، طبي دنيا اهڙو چسو ۾ ڪٿن فيصلو ڪڏهن بہ ناهي ڪيو تہ ايڏي پئماني تي ٻارن کي ڳائو ڪير پيارو وڃي.“ ان سلسلي ۾ گذريل چند سالن دوران نہ رڳو هن ڪير جي يڪدم ۽ ديرپا پيدا ٿيندڙ نقصانڪار اثرن جا ثبوت مليا آهن پر ساڳئي وقت اهڙا بہ سگھ مليا آهن تہ اهڙو ڪير نوجوانن لاءِ پڻ هاڃيڪار ثابت ٿي سگهي ٿو.

ساڳئي طرح سان انسان جي، ٿڃ ڏانهن موٽ ڪائڻ جا بہ ڪيترائي مختلف سبب آهن، مثال طور، ڊاڪٽر ۽ نرسون ان جي استعمال جي ان لاءِ پذيرائي ڪن ٿيون جو ڪين اهڙي تعليم ڏني وڃي ٿي ۽ ان سلسلي ۾ جيڪي ڪوجنائون ٿين ٿيون ۽ ڏڪ ڏيڻ جي فائدن بابت جيڪي ڳالهيون حاصل ٿين ٿيون انهن بابت عام ماڻهن کي آگاهہ ڪيو وڃي ٿو. حقيقت ۾ ڏٺو وڃي تہ ان ۾ عورتن جي آزادي جي تحريڪ جو بہ وڏو دخل آهي ڇاڪاڻ تہ، اڳتي هلي عورتون، پاڻ ۾ جيئن جيئن وڌيڪ اعتماد محسوس ڪرڻ لڳيون ۽ ڪين پنهنجي جسماني بناوت جي ڄاڻ پوندي پئي ويئي تيئن تيئن هو جنس جي لحاظ کان وڌيڪ آزاد ٿينديون ويون ۽ پيٽ سان ٿيڻ، ٿڃن تي پالڻ ۽ جنسي پاون جهڙين ڳالهين جي وڌيڪ اپٽار ڪنديون رهيون. ايئن هو پنهنجن جسمن جي وڌيڪ سنيال ۽ اهڙين ڳالهين جي گهٽي ڄاڻ رکڻ لڳيون، ڪيترين عورتن اهو بہ محسوس ڪيو تہ ڏڪ نہ ڏيڻ سبب هو هڪ اهڙي وڻندڙ تجربي کان محروم رهنديون آيون آهن جيڪو ڪين عطا ڪيو ويو آهي. ان سان گڏوگڏ سيپئي عورتون هڪ قوم جي لحاظ کان، ان ڳالهہ ۾ بہ دلچسپي رکڻ ٿيون تہ هو زندگيءَ جي اهڙي قدرتي طريقي کي وري اختيار ڪن ۽ هو اهو بہ سمجهن ٿيون تہ، هر هڪ فرد، پنهنجي صحت سڌارڻ ۾ هڪ تمام وڏو ڪردار ادا ڪري سگهي ٿو.

عورتن جڏهن هڪ دفعو وري ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ پئي چاهي تہ بدقسمتيءَ سان هنن اهو بہ محسوس ڪيو تہ هو ايئن ڪري نٿيون سگهن! ڇاڪاڻ تہ اهي ماڻهو جيڪي پنهنجي پيشي جي لحاظ کان سکيا ۽ سهائتا جا اهڙا گُر هڪ نسل کان ٻئي نسل تائين پهچائيندا رهيا هيا تہ منجهائن اهڙا گر، رسم نہ هجڻ سبب ختم ٿي چڪا هيا. جنهن سبب هو عورتن جي، ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ ۾ مدد ڪري نٿي سگهيا. شايد تہ انهن کان، عورتن جو اڳيون نسل، سنڌن مٽ مائٽ، اوڙي پاڙي وارا ۽ دوست احباب بہ پنهنجن ٻارڙن کي بوتل رستي تاتي چڪا هيا جنهن سبب اهي بہ ان حالت ۾ نہ رهيا هيا تہ هو نوجوان مائرن جي ان ڳالهہ ۾ مدد ڪري سگهن يا منجهن اهڙو اتساهہ پيدا ڪري سگهن، ڇاڪاڻ تہ ڳائو ڪير (فارمولا)

ايترو تہ سولائيءَ سان ملي ٿي سگهيو جو ان سبب ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ جو رجحان پيدا ٿي نہ ٿي سگهيو. جڏهن تہ، ان کان صدي ڪن اڳ، اهڙيون عورتون جيڪي پنهنجن ٻارڙن کي ڊڪ تي پالي نٿي سگهيون، تن لاءِ ان جو نعم البدل اهو هيو تہ سندن ٻارڙن کي ڪا ٻي ماءُ پنهنجي ڊڪ تي پالي اهڙن ٻارڙن جي حياتي بچائي ٿي سگهي. جڏهن تہ ان جي پيٽ ۾ اجڪله هڪدم بوتل جو سهارو ورتو ويندو آهي. ٿلهي ليکي تہ، اڄ صورتحال اهائي آهي تہ، وڏ کان وڏ عورتون ٻارن کي ڊڪ تي پالڻ جون ڪوششون ڪن ٿيون پر بدقسمتيءَ سان انهن جو بہ وڏو تعداد وقت کان اڳي ڊڪ ڏيڻ بند ڪري ڇڏي ٿو.

ان سلسلي ۾ اسان سڀ هڪ ٻئي جي مدد سان، سوسائٽي ۾ موجود اهڙي رجحان کي ختم ڪري سگهون ٿا. ان لاءِ صحت سان واسطو رکندڙ اهڙيون بهتر سکيائون وٺي ۽ ڏئي سگهن ٿا تہ هو اهڙيون ڳالهيون سنيون سڌيون ٿڃن تي پالنا ڪرائيندڙ مائرن کان سکي اهي ٻين کي سيکاري بہ سگهن ٿا. بجاءِ ان جي تہ اهڙيون ڳالهيون بوتل رستي پالنا ڪرائيندڙ مائرن يا ڪراڙين عورتن کان سکيون ۽ سمجهيون وڃن، ان لاءِ عوام الناس کي بہ گهرجي تہ هو اهڙين ڊڪ ڏيندڙ مائرن کي جس ڏين ۽ کين همٿائين جو هو عملي طرح سان ائين ڪن ٿيون پر نہ ڪي رڳو ڳالهيون ڪن ٿيون تہ عورتن کي ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ گهرجي. ائين عورتون بہ پنهنجي مدد پاڻ ڪري سگهن ٿيون، تہ ان لاءِ هو ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ بابت انهن عورتن کان وڌيڪ معلومات حاصل ڪري سگهن ٿيون جيڪي واقعي اهڙي ڪم ۾ رڌل آهن. اهڙي هڪ ماءُ، ٻين ڪيترين مائرن کي ٿولين جي صورت ۾ گڏ ڪري کين بي بها صلاح مشورا ڏئي سگهي ٿي تہ منجهن اتساهہ بہ پيدا ڪري سگهي ٿي. ائين ڪيترين اهڙين عورتن جو تعداد وڌيو آهي جيڪي ڪاميابيءَ سان ڊڪ تي پالنا ڪرائي رهيون آهن. ساڳئي طرح سان ميڊيا بہ اهڙو ڪردار ادا ڪري سگهي ٿي تہ جيئن ڊڪ ڏيڻ بابت ويچارن جي اپٽار ڪري سگهجي ۽ انْ لاءِ مائرن کي ڊڪ ڏيندي ڏيکاريو وڃي بجاءِ ان جي تہ، ڪنهن ٻار جي وات ۾ بوتل پيل ڏيکاري وڃي، جيئن عام طور تي فون رستي ۽ ٽي وي‍ءَ تي ڏيکاريو ويندو آهي.

نيپاڄ (Mothering):

سماج جي نظرن ۾ ماتاپڻي جي اهميت نہ رڳو گهٽجي وئي آهي پر ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ واري ڳالهہ بہ لوڪ پسنديءَ واري ناهي رهي. جيئن ڪو سماجيات جو ماهر سمجهي سگهي ٿو تہ اهو هڪ تمام ڳوڙهو موضوع آهي تنهنڪري، هتي اسين ان جي ڪن پهلوئن جو ذڪر ڪنداسين. شايد تہ سڀ کان وڌيڪ دلچسپ ڳالهہ اهائي آهي تہ دنيا جا ڪيترائي ملڪ آدمشماريءَ جي واڌ واري مسئلي ۾ اهڙو تہ وڪوڙجي ويا آهن جو سندن مفاد ۾ هاڻ اهوئي وڃي رهيو آهي تہ، هو عورتن کي ان ڳالهہ لاءِ همٿائين تہ اهي ٿورڙا ٻار پيدا ڪن. جنهن جو نتيجو اهوئي

نڪتو آهي تہ اڄ جون عورتون تعليم پرائڻ کان پوءِ ٻارن کي ڏاڍو ننڍي عمر ۾ مائٽن جي حوالي ڪري ڇڏڻ بجاءِ ڪمائيندڙ يا ڪيريئر وومين سمجهن ٿيون. جنهن سبب عورتن جي گهڻائي نوڪرين ۾ ڪم ڪارين ڪندي گذاري ڇڏي ٿي بجاءِ ان جي تہ هو ٻارن جو نيپاج ڪنديون رهن. ايئن رڳو چند سالن تائين ٻار پيدا ڪيا ويندا هئا. ٻارن کي ڏيڍن وارن نرسري اسڪولن ۾ موڪليو ويندو هو تہ، راندين روندين جي اهڙين ٽولين سان ملايو ويندو هو ۽ نرسري اسڪولن ۾ داخل ڪيو ويندو هو ۽ اهي سڀ ڳالهيون ايترو جلد ڪيون وينديون هيون، جيترو جلد ممڪن ٿي سگهن ٿيون ۽ مائر پنهنجن نوڪري واري ڪم جي تڪميل ڪي لڳي وينديون بجاءِ ان جي تہ هو ڪٽنب سان گڏ گذارين. جڏهن هوءَ گهر ۾ ٻارن سان گڏ هجي ٿي تڏهن ڪيس گهڻ سهائتا ملي ٿي جنهن سبب هوءَ گهٽوقت اڪيلي سر ڪم ڪري ڪري مايوسيءَ جو شڪار ٿي ساٿي ٿي پوي ٿي. اهي ڳالهيون مٿس ايترو تہ سولائيءَ سان غالب ٿي وڃن ٿيون جو ان ڪري هوءَ ٻارن مان گهڻ خوشي حاصل ڪري سگهي ٿي.

جڏهن تہ اها ڪيڏي نہ وڏندڙ ڳالهہ ٿي سگهي ٿي ۽ ايئن ڪيترن هنڌن تي ٿي رهيو آهي، اها آهي ماتاپٽي جي جاڳرتا. جيڪا نہ رڳو سڄي سماج لاءِ پر انفرادي طور تي ماءُ ۽ ٻالڪ لاءِ بہ اهم آهي. ان سان گڏوگڏ ٿڃن تي پالڻ، جيڪا نہ رڳو هڪ فطرتي ۽ عام رواجي ڳالهہ آهي پر اها قبولي بہ وڃي، ان جو آدرياءُ ڪيو وڃي ۽ ان لاءِ اتساهہ بہ پيدا ڪيو وڃي. ساڳئي وقت صحت جي پيشہ سان وابستہ ۽ عوام الناس بہ گڏجي سڏجي انهن رسمي طور طرقين کي ترڪ ڪن تہ جيئن مائر پنهنجا ٻار جلد الڳ ڪرڻ بجاءِ، انهن جي ان ڳالهہ ۾ سهائتا ڪن تہ هو پنهنجن ٻارن سان ڊگهي عرصي تائين گڏ رهي وڌ ۾ وڌ خوشي ۽ لطف ماڻي سگهن. ايئن جڏهن سڀاءَ ۾ هڪ عام تبديلي پيدا ٿيندي تہ ٻارن جو وڌ ۾ وڌ ممڪن طور تي بهتر طرح سان نيپاج ڪرڻ جي خواهش پيدا ٿيندي ۽ ايئن ازخود، وڌيڪ ڪاميابي سان ڊڪ تي پالنا ڪرائي سگهبي يعني تہ تيسيتائين ڊگهي عرصي لاءِ ڊڪ تي پالنا ڪرائبي رهبي جيسيتائينڪ ماءُ ۽ سندس ٻار چاهيندو هوندو.

ڊڪ ڏيڻ وارو عمل ڪيئن ٿو ٿئي:

اڳتي هلي اهو ذڪر ڪنداسين تہ عورت جي ساماڻجڻ وقت ۽ حمل دوران ارهن ۾ ڪهڙيون تبديليون پيدا ٿين ٿيون، جڏهن تہ ٿڃ جي پيدا ٿيڻ جو اسين اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون ۽ اهو بہ تہ اهو ٻار ڪيئن ٿو حاصل ڪري. اها بہ ڳالهہ پڪيءَ طرح سان ڪري نٿي سگهجي تہ ڪنهن مخصوص سماج ۾ عورتن جو ڪيترو سيڪڙو اهڙو آهي جيڪو موروثي احاظ کان ان لائق ناهي هوندو تہ اهو جهجهي ٿڃ پيدا ڪري ٻارن جي پالنا ڪرائي سگهي. (بشرطيڪ هو ٻاڻ سئي صحت رکندڙ ۽ چڱو چوکو کائيندڙ هجن) پر اهو ممڪن نظر اچي ٿو تہ، تقريباً هر عورت ايئن ڪري سگهي ٿي بشرطيڪ ڪيس اهڙي ڄاڻ هجي تہ ان لاءِ ڇا ڪرڻ

گهرجي. گهڻيون عورتون اهو به محسوس ڪنديون آهن ته ڪين مختلف ٻارن سان ڏيڪ ڏيڻ جو به مختلف تجربو ٿيندو رهي ٿو ته، تقريباً هر عورت ايئن ڪري سگهي ٿي بشرطيڪ ڪيس اهڙي ڄاڻ هجي ته ان لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي. گهڻيون عورتون اهو به محسوس ڪنديون آهن ته ڪين مختلف ٻارن سان ڏيڪ ڏيڻ جو به مختلف تجربو ٿيندو رهي ٿو.بدقسمتيءَ سان اهي عورتون جن کي ڄهڄهي ٿڃ پيدا ٿئي ٿي پوءِ پلي ته سندن ٻار ڪين ڪيترو به گهڻ ڏائيندا رهن ته اهي ئي، اُهي عورتون آهن جيڪي ٻين عورتن کي اهو ٻڌائينديون رهنديون آهن ته، ڪيئن نه سندن ٻارڙو ڏينهن ۾ رڳو پنج يا ڇهه پيرا ڏيڪ وٺي ٿو ۽ اهو جڏهن چند هفتن جي عمر جو ٿئي ٿو ته پوءِ ڏيڪ وٺڻ بجاءِ سڄي سڄي رات سمهيو پيو هجي ٿو. جڏهن ته ڪيتريون عورتون جن جو ڪير اڳي ڪي پوءِ سڪي وڃي ٿو سي پنهنجي ڪير کان سواءِ پنهنجن ٻارن کي ايئن ڪاميابي سان تاتي ناهن سگهنديون، جنهن سبب هو پنهنجن ٻارن کي بکايل ۽ ناخوش رکنديون آهن.

جيسيتائين ٿڃ جي رسد جو واسطو آهي ته ان تي ڪجهه وقت اڳ تمام گهڻ کوجنا ڪئي ويئي هئي ۽ اها به تيسيتائين جيسيتائين ٻار هڪ ٻن هفتن جي عمر جو هجي ٿو. جڏهن ته پالنا ڪرائيندڙ مائرن جي تجربن مان اهوئي ثابت، ٿيو آهي ۽ ان ڳالهه تي زور ڏنو وڃي ٿو ته، جڏهن ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ ڪيس ور ور ڏيڪ ڏني وڃي ٿو ته ماءُ کي وڌيڪ ڪير پيدا ٿئي ٿو ۽ اهڙيءَ ماءُ لاءِ ممڪن هوندو آهي ته هوءِ وڌيڪ ڪاميابيءَ سان ٿڻن تي پالنا ڪرائي سگهي. ساڳئي طرح سان جڏهن ڏيڪ ڏبگهي وقت لاءِ ڏنو ويندو هجي تڏهن پڻ اهو اڳتي هلي ڪامياب ڏيڪ ڏيڻ جي ڳالهه ثابت ٿيندي آهي. ٿڻن تي پالنا ڪرائيندڙ مائرن جو سالن جي تجربن کان پوءِ اهوئي چوڻ آهي ته هو جيترو گهڻو ۽ ڊگهي وقت لاءِ پنهنجن ٻارن کي پنهنجن ارهن سان لاڳاپيل رکن ٿيون ته اوتري ٿڃ جي پيداوار به وڌيڪ ٿيندي رهي ٿي.

اهي مدي خارج صلاحون جيڪي اڄ به ڪيترين اسپتالن وارا مائرن کي ڏيندا آهن ته هو پنهنجن ٻارن کي هر چئن ڪلاڪن (يا ٽن ڪلاڪن) کان پوءِ رڳو ڏهن منٽن لاءِ هڪ پاسي کان ڏيڪ ڏين (ڄمڻ جي چند پهرين ڏينهن دوران ته ان کان به گهٽ عرصي لاءِ) ۽ ڪڏهن ڪڏهن ڏينهن يا رات جو ته بنهه نه ڏين. ته اهڙين ڳالهين کي قبولڻ نه گهرجي. ڇو ته اسان کي اها ڳالهه به ذهن ۾ رکڻ گهرجي ته حياتدان انساني ٻچي کي جانورن جي هڪ اهڙي جنس سڏين ٿا جيڪا پنهنجيءَ مائرن سان لاڳيتو لاڳاپيل رهي ٿي ۽ انهن کي جڏهن ماءُ جي ارهه لاءِ آزاد ڇڏي وڃي ٿو ته هو انهن کي لاڳيتو رات ۽ ڏينهن ڏائيندا رهندا آهن (يا ته رڳو چوسيندا يا ارهه وات ۾ وجهي اهو جهليل رکندا آهن) ۽ اهو فطرتي به آهي ته ساڳئي وقت ٻار به اهي چاهين ٿا. جڏهن ٻارن کي ايئن ڪرڻ ڏنو وڃي ٿو ته اهي اصل روئڻ رڙين به نٿا ۽ سندن مائر به سدائين ڄهڄهي ٿڃ پيدا ڪنديون رهن ٿيون، بشرطيڪ هو پاڻ به

صحت مند ۽ چڱو چوکو ڪائيندڙ هجن.

ٻج جي جوڙجڪ:

جيئن مختلف جنسن جي ٻوٽن جانورن جي رت، مختلف جوڙجڪ واري ٿئي ٿي تيئن انهن جو ڪير بہ الڳ الڳ جوڙجڪ وارو آهي. ايئن برابر آهي تہ اهڙي هر هڪ قسم جي ڪير ۾ بنيادي مادا ساڳيا ٿين ٿا جڏهن تہ منجهن اهڙن مادن جي نسبت تمام گهڻي مختلف هوندي آهي جو اهڙو ڪو مادو، ڪن ۾ ساڳين قسمن جي جزن جي جوڙجڪ وارو هوندو آهي تہ ڪن ۾ قسم ۽ نسبت جي لحاظ کان هڪ جنس کان ٻئي جنس جي جاندار کان نرالو ٿئي. چو تہ ارتقائي مرحلن دوران اهڙي هر هڪ ٿڃائتي جانور جي ڪير ۾ اهڙي تبديلي، سندس ٻچي جي غذائي گهرجن آهر پيدا ٿي آهي. جاڪاڻ تہ، مختلف قسمن جي جاندارن جي واڌ ويجهہ مختلف رفتار سان ٿئي ٿي، سندن جسماني جوڙجڪ مختلف هوندي آهي، ڪن بيمارين بڙيون مختلف ٿين تہ سندن ڪاڄ- نالين بہ نراليون ٿين ٿيون. تنهن ڪري ان ڳالھ ۾ عجب ڪائڻ نہ گهرجي تہ، سندن ڪير بہ گهڻا مختلف آهن. جيئن تہ انسان، ڍڳ جي نعم البدل طور ڳائي ڪير جي چونڊ ڪئي آهي پر حقيقت ۾ اهو ڪنهن بہ ٿڃائتي جانور جي ڪير ٿي ٿي سگهيو، بشرطيڪ ان ۾ ايتري ڦيرقار ضرور ڪئي وڃي تہ جيئن ان جي مکيہ مادن ۽ غذائي جزن جي بنسبت انساني ٿڃ جهڙي ٿي سگهي. بهرحال، ان سلسي ۾ اسان جيڪا ڳالھ سکيا آهيون ۽ اها بہ ڪنهن حد تائين ٻارڙن جي زندگي ۽ صحت کي داءُ تي لڳائڻ سان اها هيءَ آهي تہ، اسان ڪٿي ڳائي ڪير ۾ ڪيترين بہ تبديليون ڇو نہ آڻيون پر تنهن هوندي بہ اهو انساني ڪير جهڙو ٿي نٿو سگهي ۽ نہ ئي اهو ايترو مثالي ۽ نظير ٿي سگهي ٿو جيتريڪ ٿڃ آهي.

ٿڃ ۾ هيٺان مکيہ جزا موجود آهن: پاڻي، مختلف قسمن جي پروٽين (protein) سٽي، ڪاربوهئڊريٽ (carbohydrate) معدنيات، مختلف قسمن جون وٽامنون (vitamins) روغن ۽ بيمارين جي جيوڙن کي بي اثر ڪندڙ مادا، مختلف قسمن جون انزائيمون (enzymes) ۽ هارمون ان کان سواءِ ٿڃ ۾ انهن شين جا بہ اڻلڪا جزا موجود ٿين ٿا جيڪي ماءُ جي رت ۾ موجود هوندا آهن. جنهن ۾ غذائي جزا بہ اچي وڃن ٿا جيڪي هوءَ کائيندي رهي ٿي تہ دوائون بہ جيڪي هوءَ واپرائيندي رهي ٿي ۽ ماحولياتي غلاظتي جزا بہ جيڪي ڪنهن نہ ڪنهن طرح سان سندس سرير ۾ داخل ٿين ٿا. انهن جزن/ وکرن جو هاڻ ڪجھ پيرائتو ذڪر ڪندا سين.

پاڻي: ڪير ۾ جيڪي بہ جزا ۽ مادا موجود ٿين اهي پاڻي ۾ ڳريل/ حل ٿيل هوندا آهن ۽ اهو ان پاڻيٺ جي صورت ۾ ٿئي ٿو جنهن جي ابهم کي ضرورت هوندي آهي. گرم علائقن ۾ رهندڙ ۽ ڍڪ تي پاليندڙ مائر پاڻي بہ جهجهو پيئنديون

رهن ٿيون جنهن ڪري ڪين، ٻار ڪي بوتل رستي واڌو پاڻيءَ پيارڻ جي ضرورت نٿي پوي. پاڻي زندگي لاءِ بنه ضروري آهي هوند ان جي اڻاٺ سبب جسم ۾ سوڪهڙو (dehydration) پيدا ٿي سگهي ٿو جنهن سبب جسماني سيل ناس ٿي وڃن ٿا ۽ اڪثر هلي موت واقع ٿئي ٿو. اهوئي سبب آهي جو ڪيترن ويم گهرن ۾، نون جاول ابهمن کي، جيڪي ٿڃ تي تاتيا ويندا آهن تن کي پاڻي ۽ ڳائو کير بوتل رستي ڏنو ويندو آهي ته جيئن ڪين جهجهي پاڻيٺ مهيا ڪري سگهجي ۽ ان جي کوٽ سبب ڪين کو ڇيهو رسي نه سگهي، پر ان بجاءِ جيڪڏهن ماءُ ابهم کي ڄمڻ کان پوءِ ڏڪ ور ور ۾ تيسيتائين ڏيندي رهي جيستائينڪ ٻارڙو پيئندو رهي ته هوءَ ايئن نه رڳو پنهنجي ٻچي کي ايترو کير پياري سگهي ٿي جيتري کيس گهرج هوندي آهي ته ساڳئي وقت کيس جهجهو پاڻي به مهيا ڪري سگهي ٿي.

پروٽين: ٿڃ هڪڙو اهڙو کير آهي جنهن ۾ پروٽين گهٽ مقدار ۾ موجود ٿئي، ان حقيقت مان اهائي ڄاڻ پوي ٿي ته، هين ٿڻائتن جانورن جي ٻچن جي پيٽ ۾، انساني ٻار تمام آهستي واڌ ڪري ٿو. جيڪڏهن ڳائي کير ۾ قيرقار نه ڪئي وڃي ته ان ۾ ٿڃ جي پيٽ ۾ پروٽين ٽن تي وڌيڪ موجود ٿئي ٿي، ڳائي کير ۽ ٿڃ ۾، ڏهيءَ- پروٽين يعني ڪئسين (casein) به ٿئي ته منجهس ڏڌ- پروٽين يعني لئڪٽالبيومن ۽ لئڪٽو گلوبيولن-(lactalbumin and lactoglob-ulin) به ٿين جڏهن ته ڳائي کير ۾ ڪئسين جو مقدار ڇهوڻو وڌيڪ ٿئي. اهوئي سبب آهي جو ڳائو کير بنا قيرقار ڪرڻ جي جڏهن نج حالت ۾ ڏنو وڃي ٿو ته ٻارڙو اهو هضم ڪري ناهي سگهندو. ڳائو کير جيتوڻيڪ ڇڊو ڪري ڏنو ويندو آهي پر تنهن هوندي به ان جي پيٽ ۾ ٿڃ تمام جلد هضم ٿي ويندي آهي، اهوئي ڪارڻ آهي جو جڏهن ٻارڙن جي ٿڃ تي پالنا ڪئي وڃي ٿي ته هو، ڏڪ جي هر هر طلب ڪندا آهن. ڇاڪاڻ ته، ٻارڙا ٿڃ واري پروٽين نه رڳو سنئيءَ طرح سان هضم ڪري وڃن ٿا پر اها جسم ۾ جذب به جلد ٿي وڃي ٿي ته ضايع به گهٽ ٿئي ٿي جنهنڪري ٻارڙا، ڳائي کير جي پيٽ ۾ گهٽ ٿڃ واپرائيندا آهن.

پروٽينن کان سواءِ ٿڃ ۾، امينو تيزاب ۽ نيوڪليئوٽائيڊ (amino acids and nucleotides) به هڪ مخصوص جوڙجڪ ۾ موجود ٿين جيڪي ڳائي کير کان گهڻا مختلف هوندا آهن.

سٿپ: ڳائي کير جي پيٽ ۾، ٿڃ ۾ اَرچيل (unsaturated) سٿپ نه رڳو جهجهيءَ نسبت ۾ موجود ٿين پر مزي جي ڳالهه ته منجهس ڪولسٽيرال (cholesterol) وري جهجهي مقدار ۾ موجود هوندو آهي. ان کان سواءِ منجهس لائپيس (lipase) به ٿئي جيڪا ٻار جي آنڊي ۾ پڻ هوندي آهي جيڪا هڪ، سٿپ ٽوڙيندڙ انزائيم آهي. اهو به سمجهيو ويندو آهي ته، ٿڃ جي سٿپ ۾ اهڙي خاصيت رکندڙ امينو تيزاب ان سبب به سرجيا آهن ته جيئن ابهم انساني ٻار کي، اصل ۾ اهو ڪجهه

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ملي سگھي جيڪو سندس ٽشوئن (ماس) ۽ خاص طور تي مغز ۽ اعصابن لاءِ ڪھربل هوندو آهي.

ڪاربوهئڊريٽ: ٿڃ ۾ لئڪٽوز (lactose) بہ نسبتاً جهجهي مقدار ۾ موجود ٿئي جنهن سبب اها ذائقي ۾ مٺي لڳندي آهي. ان ڪان سواءِ منجهس گلوڪوس ۽ ٻين قسمن جون ڪنڊون بہ ٿين جيڪي روڳن کي روڪڻ لاءِ اهم وڪر آهن.

معدنيات: ڳائي کير ۾ موجود معدنيات جي ڀيٽ ۾، ٿڃ ۾ اها چوٿين حصي جيتري موجود ٿئي. جڏهن تہ بازاري ڳائي کير ۾ موجود معدنيات جي مقدار کي هٿرادو طرح سان گهٽايو ويندو آهي. اهو مقدار گهٽائي، انساني کير جيترو رکڻ ناممڪن سمجهيو ويندو آهي. سوڊيم لوڻ بہ هڪ اهڙو معدني وکر آهي جيڪو بازاري ڳائي کير ۾، ٿڃ جي ڀيٽ ۾ تمام وڌيڪ موجود ٿئي. هڪ اهڙو ٻار جيڪو بوتل تي پلجي رهيو هجي اهو جڏهن بخار، الٽين ۽ دستن جو شڪار ٿي پنهنجي گهڻي پاڻيٺ ضايع ڪري چڏي ٿو ۽ پوءِ ان کي جيڪڏهن اهڙو کير ڏنو وڃي تہ اهو نہ رڳو سندس اهڙي کوٽ جلد پوري ڪري وٺي ٿو پر اهو سندس حياتيءَ لاءِ هاڃيڪار بہ ٿي سگهي ٿو. خاص طور تي جڏهن اهڙو کير گهڻو گهاٽو ڏنو وڃي. اهڙن ٻارن جي ڀيٽ ۾ ڊڪ وٺندڙ ٻار کي ڪوبہ خطرو ناهي هوندو بشرطيڪ اهو جهجهو ڊڪ وٺندو رهي. انهيءَ ڪان سواءِ، ڪئلشم، فاسفورس، ٽامون، جست، مئگنيشيم ۽ فولاد بہ اهڙا ضروري ۽ ڪهربل وکر آهن جيڪي ڳائي کير جي ڀيٽ ۾ ٿڃ ۾ گهٽي مختلف نسبت سان موجود ٿين. نہ رڳو ايترو پر ٿڃ وارو فولاد ڳائي کير جي ڀيٽ ۾ ابهم ٻارڙا وڌيڪ سنيءَ طرح سان هضم ۽ جذب ڪري سگهندا آهن.

وٽامنون: بازاري ڳائي کير جي ڀيٽ ۾، ٿڃ ۾ مختلف قسمن جي وٽامنن جي نسبت بہ نرالي ٿئي ٿلهي ليکي تہ جيڪڏهن ٿڃ تي پالنا ڪرائيندڙ ماءُ سٺي ڪاڌ خوراڪ کائي رهي آهي (۽ تڙڪو بہ ايترو وٺي ٿي جو ان مان ڪيس مناسب مقدار ۾ وٽامن ڊي حاصل ٿي رهي آهي) تہ پوءِ اهو ڪو ضروري ناهي هوندو تہ، اهڙيءَ ماءُ کي پنهنجي ابهم جي گهرجن پورين ڪرڻ لاءِ واڌو وٽامنن جي واپرائڻ جي ضرورت پوندي رهي.

روڳن ۽ بيمارين کي روڪيندڙ مادا ۽ انزائيمون: ڪن مخصوص قسمن جي پروٽين جيڪي اميونو گلوبيولن (immunoglobulin) سڏجن ٿيون تن ۾ اينٽي باڊيون (antibodies) ٿين جيڪي ڪيترن مختلف قسم جي روڳي بئڪٽيريائي ۽ وائرسي مرضن کان بچائيندڙ هونديون آهن جن جو ماءُ شڪار ٿي سگهندي آهي يا ڪڏهن شڪار ٿي چڪي هوندي آهي. خاص طور تي ڪنگهڙي (colostrum) ۾ تہ ان جو نسبتاً جهجهو مقدار موجود ٿئي. اڳتي هلي ٻالڪ

جڏهن اهڙن مرضن جو شڪار ٿئي ٿو تہ هو انهن جي بچاءَ لاءِ پنهنجيون اينٽي بايڊيون پاڻ ٺاهڻ شروع ڪري ٿو. جڏهن تہ شروعاتي دور ۾ هو ٿج ۾ موجود اينٽي بايڊين تي ڀاڙيندڙ ٿئي. ڳائي کير ۾ موجود اهڙيون اينٽي بايڊيون، انساني ٻالڪ لاءِ بي اثر ثابت ٿينديون آهن، جنهن جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا. اينٽي بايڊين کان سواءِ ٿج ۾ بهترين ترتيب سان ڪجھ ٻيا مادا بہ موجود ٿين ٿا، اهي ۾ بائفيڊس فئڪٽر (bifidus factor)، لئڪٽوفيرن، لائسوزائيم، ڪامپليمينٽ، اينٽي اسٽئفائلوڪوڪل فئڪٽر، هئڊروجن پراَڪسائيڊ، لئڪٽو پراَڪسيڊيز، انٽرفيران ۽ ٻيا اينٽي وائرسي مادا سڀ گڏجي سڌجي ڏڪ ڏائيندڙ ٻار کي بئڪٽيريا، وائرسن ۽ فنجاءِ کان بچائڻ ۾ مددگار ٿين ٿا.

هارمون: جيتوڻيڪ ٿج ۾ موجود هارمونن جي ايتري گهٽي ڄاڻ حاصل ٿي ناهي سگهي پر تنهن هوندي بہ اهو ڏٺو ويو آهي تہ، ڏڪ تي پلجندڙ ٻار جي واڌ تي انهن جو گهرو اثر پوي ٿو.

ٿج تبديل بہ ٿيندي رهي ٿي:

ڳائي بازاري کير جي ابتڙ انساني ٿج جي جوڙجڪ ۾ وقت ۽ حالتن مطابق ڦيرگهير بہ ايندي رهي ٿي. (ڪنگهڙي مان شروعاتي (early) کير ۽ شروعاتي کير مڪمل (mature) کير ۾ تبديل ٿي وڃي ٿو ۽ پوءِ جيئن جيئن ڏڪ چڏايو وڃي ٿو تہ، تڏهن بہ ان ۾ تبديلي ايندي وڃي ٿي.) عورت جي ويم ڪرڻ کان پوءِ جيئن جيئن وقت گذرندو وڃي ٿو تہ کير ۾بہ تبديلي اچي ٿي تہ ساڳئي وقت ساڳئي ڏينهن جي مختلف وقتن ۾ بہ ان جي جوڙجڪ ۾ تبديلي اچي ٿي. (جو ان تي ماءُ جي هارمونن ۽ اهڙن ٻين ڪيميائي رتوبتن جي مقدار جو اثر پوي ٿو تہ ساڳئي وقت ان ڳالھ جو بہ تہ، ماءُ ڇا ۽ ڪڏهن کائي پي چڪي آهي) ۽ ان جو بہ تہ ماءُ ڏڪ ڏيڻ دوران پنهنجا اره ڪيترا خالي ڪري چڪي آهي. اها بہ هڪ دلچسپ ڳالھ ڏٺي وئي آهي تہ اهي مائر جن کي وقت کان اڳي يعني ڪچا ٻار جمن ٿا انهن جي ٿج جي جوڙجڪ، انهن مائرن جي ٿج جي جُوڙجڪ کان نرالي ٿئي ٿي جيڪي پوري وقت تي ٻار ڄڻن ٿيون. اهڙي کير ۾ پروٽين، سوڊيم ۽ ڪلورائيڊ جهجهي مقدار ۾ تہ لئڪٽوز گهٽ هوندي آهي ۽ اها بہ اهڙيءَ طرز جي هوندي آهي تہ جيئن، ڪمزور ابهم ٻارڙي جون ضرورتون پوريون ڪري سگهي جيڪو وقت کان اڳ هن دنيا ۾ جنم وٺي ٿو.

ٿج ابهمن لاءِ بهترين غذا ڇو آهي:

اسان ٿج جي جوڙجڪ دوران پڙهي آيا آهيون تہ ٿج ۾ جيڪي بہ مادا ۽ جزا موجود ٿين ٿا اهي مقدار ۽ نسبت جي لحاظ کان، ٻين ٿڻائتن جانورن جي کير جي ڀيٽ ۾، پوءِ چاهي اهڙي کير ۾ ڪيتري بہ ڦيرڦار ڇو نہ ڪئي وڃي، ٻي مثال

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ترتيب سان موجود آهن. جيسيتائين ڪ، ڪنهن کير جي غذائي گهرجن جي پورائي ڪرڻ جو تعلق آهي تہ اها رڳو انساني ٿڃ ئي آهي جيڪا ڪيترن لکين سالن جي ارتقائي مرحلن مان گذرڻ کان پوءِ خاص طور تي، انساني ٻچن جي بلڪل گهرجن ۽ ضرورتن آهر پيدا ٿي آهي.

جيسيستائينڪ ٿڃ جي واڌ ڪرائڻ جو واسطو آهي تہ ان مان اهو ظاهر ٿئي ٿو تہ، هڪ اهڙي ماءُ جيڪا سٺي خوراڪ واپرائيندي رهي تنهنجي ٿڃ پنهنجي ٻارڙي جي ڀرپور طرح سان واڌ ڪرائي ٿي. جيتوڻيڪ ڊڪ ڊائيندڙ ٻارڙن کي سٽ بہ حاصل ٿيندو رهي ٿو ۽ هو ان سبب ٿلهڙا بہ ٿي وڃن ٿا پر اڳتي هلي سندن اهڙو سٽ تمام جلدي ختم ٿي وڃي ٿو. بنسبت انهن ٻارڙن جي جيڪي بوتل تي تاتيا وڃن ٿا. اهڙن ٿلهڙن ٻارن کي سٽ جو هڪ لاڀ هي بہ ملي ٿو تہ، هو جڏهن ناچاڪ ٿي پون ٿا تہ سندن جسم، اهو بيماري واري عرصي دوران استعمال ڪري سگهي ٿو.

انهيءَ ۾ بہ ڪو شڪ ناهي تہ جيتوڻيڪ يورپي دنيا جي ملڪن ۾ صحت جي سنيال ۽ صفائي سٺائي معياري آهي پر تنهن هوندي بہ اهڙا ڊڪ ونڌڙ ٻارڙا ڪن انفيڪشن/ روڳن جو گهڻ شڪار ٿي پون ٿا جهڙوڪ: گئسٽرو- انٽرائيٽس (gastro-enteritis)، معدي ۽ آنڊي جي استر جي سخت سوزش جنهن سان گڏوگڏ بک جو نہ لڳڻ، اوڪارا، دست، پيٽ جو سور ۽ ڪمزوري بہ ٿي پوندي آهي) ۽ ساهہ سرشتي جون ڪي مخصوص بيماريون جهڙوڪ: رسپائريٽري سنسائيٽل وائرس انفيڪشن (respiratory syncitial virus infection) تہ ٻيون عام تڪليفون بہ پيدا ٿي سگهنديون آهن.

جڏهن تہ ٽين دنيا جي ملڪن ۾ جتي غليظ پاڻي استعمال ڪيو وڃي ٿو. اسٽرلائيزيشن (sterilization) جون پوريون سهوليتون موجود ناهن. ماڻهن کي صحت صفائي قائم رکڻ جي ڄاڻ ڪانهي ۽ ڪين ايترو بہ پئسو ڪونهي تہ جيئن هو ڊبي وارو کير خريد ڪري سگهن تہ اتي جا بوتل تي پلجندڙ ٻارڙا اهڙن مرضن خاص طور تي، گئسٽرو انٽيرائيٽس سبب موت جو جهڙ شڪار ٿي وڃن ٿا. جڏهن تہ ڊڪ تي پالڻ سان ۽ خاص طور تي جيڪڏهن اهڙيءَ ماءُ سٺيو ٿڪر ڪائيندڙ آهي تہ سندس اهڙي ٻارڙي کي زنده رهڻ جا وڌيڪ موقعا ميسر هجن ٿا ۽ هو واڌ ويجهہ بہ صحتمندي سان ڪري ٿو. پر افسوس تہ اهڙين حقيقتن کي عام ڪرڻ بجاءِ ڪيترين ڪمپنين پنهنجا ڊبي وارا کير بنا ڪنهن سوچ سمجهہ جي ٽين دنيا جي ملڪن ۾ وڪري لاءِ عام جام ڪري ڇڏيا آهن. جنهن جو مطلب اهو ٿو نڪري تہ کير جو اهڙو هر هڪ ڊبو صحت بخشيءَ بجاءِ ابهم ٻارڙن لاءِ موت جو وارنٽ ثابت ٿئي ٿو.

اها بہ هڪ دلچسپ ڳالهہ ثابت ٿي آهي تہ اها رڳو ٿڃ پيارڻ ئي آهي جيڪا

ڪنهن ٻار لاءِ وڏ ۾ وڏ انمول ٿي سگهي ٿي ۽ جڏهن ڪنهن ابهم کي رکو هڪ دفعي جي ڏيک ڏيڻ بجاءِ صرف عارضي طورتي بوتل ڏني وڃي ٿي تہ ان سبب ابهم ڪن مرضن جو سولائيءَ سان شڪار ٿيڻ لاءِ تيار رهي ٿو. بوتل رستي پلجندڙ ٻارڙا ڏيک ونندڙ ٻارڙن جيان ملي (eczema) جي ٿيڻ جو ست دفعا وڌيڪ شڪار ٿي سگهن ٿا! اهڙي هڪ اپياس مان اها بہ ڄاڻ پيئي تہ ويهن اهڙن ٻالڪن مان جيڪي بوتل تي پاليا پئي ويا تن مان هڪ کي ورلي هن قسم جي بيماري جو سختيءَ سان شڪار ٿيڻو پوي ٿو. پر جيڪڏهن ڪنهن اهڙي ٻارڙي کي بوتل سان گڏوگڏ، ڏيک تي بہ پالبو رهجي تہ اهڙو ٻارڙو ملي جو ٻيڻ تي وڌيڪ شڪار ٿي سگهي ٿو، بجاءِ ان جي تہ ڪيس رکو ڏيک تي پاليو وڃي ها. ڪنهن اهڙي بوتل تي پلجندڙ ٻارڙي کي ملي ٿيڻ جو امڪان اڄان بہ گهٽو وڌيڪ رهي ٿو جنهن جي اکهہ ۾ الرجي (allergy) رهندي هجي. ساڳئي طرح سان اهي ابهم ٻارڙا جيڪي ڏيک تي پلبا رهن ٿا تن کي اهڙيون ٻيون الرجي واريون بيماريون جهڙوڪ: دمہ ۽ هي فيور (hay fever)، تخمر گل سبب نڪ ۽ گلي وغيره جي سوزش سبب پيدا ٿيندڙ بخار جنهن ڪري ڇڪون بہ ايندبون آهن تہ مٽي جو سور بہ ٿي پوندو آهي) ٿيڻ جا امڪان بہ گهٽا گهڻ هوندا آهن. ڪوجنائن ڪان پوءِ ڄاڻ اها بہ ڄاڻ پيئي آهي تہ، اهڙن ڪيترن قسمن جا روڳ، دهن جي ڪير سبب پيدا ٿيندڙ الرجي ڪري وڌي وڃن ٿا، جنهن ۾ دستن الٽيون، واڌ نہ ڪرڻ ۽ آنڊن جي رت هير (bleeding) جنهن سبب اڪثي هلي رت جي پوڻائي ٿي پوي ٿي تہ پيٽ جو سور، چاپاڪا (nettle rash) نڪ جو سدائين ٺوڙو ڪي گهٽو وهندو رهڻ، کنگهہ، ڇڪون، ڇاتيءَ جو کڙڪو ۽ ڦڦڙن جي سوزش بہ ٿي پوي ٿي.

ڪوجنائن مان اها بہ ڄاڻ پيئي آهي تہ تيج، الرجي ڪان وڌو بجاءِ ڏئي ٿي ۽ جڏهن هڪ دفعو بہ ديهي جو ڪير پياريو وڃي ٿو تہ ان سبب ڪي ٻارڙا، ايترا تہ حساس ٿي وڃن ٿا جو ڪين اڪثي هلي الرجي جون نشانيون پيدا ٿي پون ٿيون. جڏهن تہ اهي ٻارڙا جيڪي سدائين ڏيک تي تاتيا وڃن ٿا، انهن مان رکو ڪي چند، ٿڻ تي پالنا دوران الرجي وارن مرضن جو شڪار ٿي سگهن ٿا. ان جو بہ هڪ ڪارڻ اهو ٻڌايو ويو آهي تہ، اهو شايد ان ڪري ٿئي ٿو جو ماءُ جيڪي کاڌا کائيندي رهي ٿي (شايد تہ پيٽ ڏني) تہ اهي اڻپوريءَ طرح سان هضم ٿيل صورت ۾ تيج تائين پهچي وڃن ٿا.

جڏهن ڪنهن ابهم کي خاص طور تي، رکو ۽ رکو ڏيک تي پاليو وڃي ٿو تہ هو ڪنهن بيماريءَ جو شڪار ٿي ڇڙي مرڻ کان گهٽو بچيل رهي ٿو تہ ڪيس اڪثي هلي بالغيءَ واري زماني ۾ وڏي آنڊي جي السرائين سوزش (ulcerative colitis) ۽ ڪراهنس مرض(crohn's disease)، هڪ اهڙي سوزشي بيماري جيڪا وات کان وٺي مقعد تائين، معدي ۽ آنڊي جي ڪنهن بہ حصي ۾ ٿي سگهي ٿي، جڏهن تہ

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

عام طور تي ننڍي آنڊي جو پوين حصو متاثر ٿيندو آهي جنهن سبب هيون به ڪي تڪليفون پيدا ٿي پونديون آهن) ٿيڻ کان به بچاءُ ملندو رهي ٿو. ان کان سواءِ بيون به ڪيترين اهڙين دلچسپ حقيقتون معلوم ٿيون آهن جن مان جاڻ پوي ٿي ته، ڊڪ تي پالڻ سان اڳتي هلي، دل کي بگاڙيندڙ مرض (degenerative heart diseases) جي پيدا ٿيڻ کان بچاءُ ملندو رهي ٿو. جيتوڻيڪ، انهيءَ تي اڃا گهڻي کوجنا ناهي ڪئي ويئي پر تنهن هوندي به اهڙا اشارا مليا آهن ته ان ڪري انجائنا (angina)، دل جي اهڙي تڪليف جنهن ۾ سخت سور جي اهڙي هوسائيندڙ سٽ پوي جيڪا سيني کان، خاص طور تي کاٻي ٻانهن ۾ هٿ ڏانهن وڳهري) ۽ هرٽ ائٽڪ (heart attack)، دل جو اوچتو ظاهر ٿيندڙ روڳ جنهن ۾ دل بي قاعدي ۽ سختيءَ سان پڻ ڌڙڪي) کان بچاءُ ٿئي ٿو.

اها به ٿوري گهڻي ڄاڻ پيئي آهي ته، ڊڪ تي پلجندڙ ٻارڙا، بوتل تي پلجندڙ ٻارڙن جي پيٽ ۾ ڏندن جي ڪاڏ جو اڌ تي شڪار ٿين ٿا، پوءِ چاهي اهڙي بوتل واري کير ۾ کنڊ نه به ملائي ويندي هجي يا ماءُ اهڙو پاڻي جو نه پيئيندڙ هجي جنهن ۾ جهجهي فلورائيڊ مليل هجي. ماهرن جو اهو به چوڻ آهي ته، اهي ڊڪ تي پليل ٻارڙا جن کي ناقص جباڙي ۽ وات جي جوڙجڪ ۾ ڪا گڙٻڙ هجي ٿي ته منجهن اهڙا نقص، انهن ٻارڙن جي پيٽ ۾ گهٽ هجن ٿا جيڪي بوتل تي پاليا ويندا آهن. جنهن جي گهٽ هجڻ جو هڪ سبب هي هڏايو وڃي ٿو ته، اهڙا ڊڪ وٺندڙ ٻارڙا مختلف طرحن ۽ اندازن سان ڏائيندا ۽ چُهندا رهن ٿا جنهن سبب ڪين اهي نقص ايتري قدر پيدا ٿي نٿا سگهن.

جيتوڻيڪ اهو پڪيءَ طرح سان ثابت ٿي ناهي سگهيو پر تنهن هوندي به ٻانيو وڃي ٿو ته، ڊڪ تي پلجندڙ ٻارن کي نوجواني ۾ ملٽيپل اسڪليروسس (multiple sclerosis) تنتي سرشتي (اعصابي بيماري جنهن سبب فالج ٿي پوندو آهي) جي مرض ٿيڻ کان ڪنهن حد تائين بچاءُ ملي ٿو. اهڙن ڪن ٻين اڀياسن مان اهو به ظاهر ٿيو آهي ته، جڏهن ٻارڙن کي چئن ۽ نون مهينن جي وچواري عرصي تائين ڌارايو وڃي ٿو ته منجهن ٻين ٻارڙن جي پيٽ ۾ نسبتاً وڌيڪ آءِ. ڪيو (I.Q) هجي ٿي ته اهڙو ٻارڙو گهڻ به سوير شروع ڪري ٿو.

جيسيتائين ٿڻن جي پالنا سبب، پيدا ٿيندڙ نفسياتي فائدن جو تعلق آهي ته اهي اڃان تائين ثابت ٿي نه سگهيا آهن. جڏهن ته ٻانيو وڃي ٿو ته، هڪ اهڙو ٻارڙو جنهن کي لاڳيتو ڌارايو وڃي ۽ هو پوءِ جڏهن ڊڪ لاءِ روئڻ شروع ڪري ٿو ۽ ڪيس وڌيڪ روئارڻ بجاءِ هڪدم ڊگهي وقت تائين ڌارايو وڃي ٿو ته هو هڪ اهڙي احساس سان جلد واڌ ڪري ٿو ته، هو سلامتي ۾ آهي، بنسبت هڪ اهڙي ٻارڙي جي جنهن کي روئاري ڊڪ ڏجي ٿو ۽ ڪيس گهٽ جسماني پيار ڏنو وڃي ٿو. انهن سيني ڳالهين ۾، جيڪا ڳالهه سڀ کان وڌيڪ اثر ڏني ويئي آهي اها هيءَ ته ڊڪ

ڏيڻ سان ٻارڙي کي نہ رڳو ڪاڏو ۽ پاٿيٺ ملندي رهي ٿي پر ايئن ڪيس بي بها آرام ۽ سڪون بہ حاصل ٿيندو رهي ٿو جيڪو بوتلي ٻار کي ڪٿي ٿو نصيب ٿي سگهي.

صحت جي عالمي اداري، آمريڪن ائسوسيئيشن آف پيڊياٽرڪس، انگلينڊ جي هيلٿ ڊپارٽمنٽ ۽ ٻين بہ ڪيترين تنظيمن جو اهو ئي چوڻ آهي تہ، ٻارڙن کي ٿڃن تي پالڻ هڪ بهترين ڳالهہ آهي جنهن جو ٻيو ڪو نعم البدل ٿي نٿو سگهي. جڏهن تہ اهو وڌيڪ والدين تي ڇڏيل آهي تہ هو ڪهڙي ڳالهہ وڌيڪ پسند ڪن ٿا.

ٻار جي پيدائش کان اڳ وارو وقت:

سماج هاڻي آهستي آهستي اها ڳالهہ بہ محسوس ڪرڻ شروع ڪئي آهي تہ، عورتن جيان، ڇوڪرن ۽ مردن کي بہ والدين پڻي (parenthood) جي سکيا ڏيڻ گهرجي. اڄڪلهہ جي ٿورڙن ٻارڙن وارن ننڍن گهراڻن ۾ جتي هڪ ٻئي پٺيان ٻار جنم وٺن ٿا تہ اهڙن ٻارڙن ۾ نہ تہ، ڇوڪرن ۽ نہ ئي ڇوڪرين کي اهڙو موقعو ملي ٿو تہ هو عملي طور تي اهو ڏسي سگهن تہ سندن والدين ننڍڙن ٻارڙن جي ڪيئن پرورش ڪن ٿا. جنهن جو نتيجو اهو ٿو نڪري تہ، اهڙي گهر ۾ جڏهن ڪو ٻار پيدا ٿئي ٿو تہ اهو مرد ۽ عورت کي سڪتي ۾ وجهي ڇڏي ٿو ۽ جيئن تہ ماڻهن ۾ اهڙو رجحان ۽ ويساهہ آهستي آهستي سالن کان پوءِ پيدا ٿيڻ شروع ٿئي ٿو، تنهنڪري معقول اهوئي سمجهيو ويندو آهي تہ اهڙي گهڙي اچڻ کان اڳ ۾ والدين پڻي تي ڳالهائڻ شروع ڪجي. ان لاءِ ڪيترن اسڪولن جي نصاب ۾ والدين پڻي، ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ، ڪٽنب جي زندگي بابت ۽ اهڙا ٻيا ڪيترائي موضوع شامل آهن. ساڳئي وقت اهو بہ ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ، ڇوڪرا ۽ ڇوڪريون اهڙين ڳالهين تي کُلي ڳالهائين. اسان هڪ اهڙي سماج ۾ رهون ٿا جنهن ۾ هڪ ننڍڙي نيوڪليئر فئملي (اهڙو ڪٽنب جيڪو رڳو پيءُ ماءُ ۽ ٻارن تي مشتمل هجي ۽ ان ۾ ٻيا ويجها مائٽ شامل نہ هجن) جو تصور موجود آهي ۽ گهٽي پاڙي مٽن مائٽن ۽ يارن مددگارن کان پري ۽ ڪٽيل بہ رهندا آهيون، تنهنڪري اهو ضروري سمجهيو وڃي ٿو تہ، هڪ اهڙي پيءُ کي ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ جي سڌ ۽ سمجهہ هجي ۽ ان ڳالهہ ۾ هو مددگار بہ ٿي سگهي تہ جيئن، ڏک ڏيندڙ ماءُ پرپور طرح سان ڏک ڏئي سگهي.

وڌيڪ بهتر اهوئي سمجهيو ويندو آهي تہ اهڙا ڪلاس ورتا وڃن ۽ اهڙن ڪلاسن ۾ وڌيڪ زور ڪين سيڪارڻ تي ڏنو وڃي. جنهن ۾ اهو بہ ٻڌائڻ گهرجي تہ ڏک ڏيڻ سان ماءُ ۽ ڪٽنب کي ڪهڙا فائدا ٿي سگهن ٿا، عام طور تي ڪهڙا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا ۽ انهن جي اپاءَ لاءِ ڪنهن کان مدد وٺڻ گهرجي. ڪين ڏک ڏيڻ ۽ ان جي جنسي لاڳاپن بابت بہ ڪين آگاهہ ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن مستقبل جي والدين کي سچ تہ، ڪي اميدون هونديون آهن تہ انهن جا ٻارڙا ڪيئن

ٿا ٿي سگهن ته هو اهڙين ڳالهين ۾ وڌيڪ دلچسپي وٺندا. گهڻا عجب کائيندا ۽ وڌيڪ ان لائق ٿيندا ته ايندڙ مهلن ۾ اهڙين ڳالهين سان منهن ڏئي سگهن.

ڪيترين عورتن کي حمل ٿيڻ کان پوءِ وڏين انگين خريد ڪرڻ جي ضرورت پوندي آهي جيڪي ڪين پوءِ ڇهه ڏينڻ واري عرصي ۾ به سولائيءَ سان ڪم اچي سگهنديون آهن. جڏهن ته ڇهه ڏينڻ واري عرصي دوران رڳو اهڙين انگين پائڻ جي ضرورت پوندي آهي جيڪي سولائيءَ سان لاهي ۽ پائي سگهجن. هجن ۽ اره جي ڪنهن به حصي لاءِ سوڙهيون ثابت ٿي نه سگهن. خاص طور تي اهڙن وقتن ۾ جڏهن اره کير سان پريل هجن ۽ اهي سولائيءَ سان ڏوئي صاف ڪري سگهجن ۽ عورت کي ايتري سهائتا ڏيندڙ هجن جيتري هوءَ چاهيندي هجي. آدرشي لحاظ کان اهڙيون انگيون پرڪشش لڳندڙ هجن ۽ نه ڪي، ڪنهن جنگي هيڙي جيان ڏسڻ ۾ اچڻ گهرجن. گهڻيون عورتون اهو به محسوس ڪنديون آهن ته ڇهه ڏينڻ واري زماني ۾ سنڊن لاءِ عام رواجي انگيون به ايتريون ئي ڪارگر ٿي سگهنديون آهن جيتريون ڪ مخصوص انگيون، جيڪي رڳو ڇهه ڏينڻ واري عرصي دوران استعمال ڪيون وينديون آهن ۽ اهي سولائي سان لاهي ۽ پائي سگهبيون آهن. جڏهن اهي گهڻيون نرم هجن ته انهن جي ڪنهن به هڪ پاسي واري ڪوپي کي لاهي ڇهه ڏئي سگهبو آهي جو اهڙين انگين ۾ نه ته اهڙا هُڪ ٿين ۽ نه ئي اهڙا اڪا جنهنڪري اهي لاهڻ پائڻ ۾ ڪي مسئلا پيدا ڪندڙ نه هونديون آهن.

هڪ اهڙي ئي خاص ڳالهه جنهن لاءِ عورتن کي هرويرو حمل دوران غير ضروري صلاحون ڏنيون وينديون آهن اها هوندي آهي، ٿڻڀيءَ کي ٻالڪ جي ڌارائڻ لاءِ تيار ڪرڻ. ان لاءِ گهڻيون عورتون ڇا ڪنديون آهن جو خاص طور تي حمل جي پورن مهينن ۾، ٿڻين کي ٻوهي منجهانئس ڪنگهڙو ڪيري ڇڏينديون آهن. اهڙي ڳالهه ڪرڻ جي ٻنه ضرورت ناهي هوندي. جڏهن ته ان بجاءِ اهو ضروري سجهيو ويندو آهي ته، معمول جيان ارهن ۽ ٿڻين کي ڌوئي صاف ڪبو رهجي. جو ته ڪيترن اپياسن مان ظاهر ٿيو آهي ته، ٿڻين جي اپڻ ٻوهه وغيره ڪرڻ مان ڪوبه فائدو حاصل نه ٿو ٿئي ۽ نه ئي ان سان ٿڻيون سخت ٿين ٿيون پر رهندو اڳتي هلي ڪيتريون عورتون اره ڌارائڻ کان ئي بس ڪري ڇڏين ٿيون. حمل جي پوئين چند هفتن دوران اها به هڪ سٺي ڳالهه سمجهي ويندي آهي ته ٿڻين کي صابڻ نه هڻيو وڃي ڇاڪاڻ ته صابڻ هڻڻ سان ٻار جي ڌائڻ وقت ٿڻين جي چمڙيءَ ۾ تحرڪ پيدا ٿيڻ جي خاصيت گهٽجي وڃي ٿي ۽ اهڙا امڪان وڌيڪ رهن ٿا ته اها پچي پوي. ساڳئي طرح سان ڪريمن، اسپري يا ملمن هڻڻ جي به ضرورت ناهي هوندي ڇاڪاڻ ته انهن جي پيٽ ۾ قدرتاً پيدا ٿيندڙ رطوبتون چمڙيءَ جو وڌيڪ بهترين طرح سان خيال رکن ٿيون بنسبت اهڙين مصنوعي شين جي.

پر جيڪڏهن ٻنڍيون واقعي وريل آهن ۽ اهي تڏهن بہ اڀيون ٿي نڪتيون سگهن جڏهن پڙي تي آڱر ۽ آڱوٺو رکجي ٿو تڏهن بهتر اهوئي هوندو آهي تہ، انگيءَ جي اندران، ارڌ جو پلاسٽڪي ڪوپو استعمال ڪيو وڃي تہ جيئن ٻنڍين ۾ ڪڙي ٿيڻ جي رغبت پيدا ٿي سگهي. جڏهن تہ ڪيتريون ٻنڍيون ڳرڀوتيءَ دوران، اهڙي ڪنهن بہ قسم جي سانگ ڪرڻ کان سواءِ پنهنجو پاڻ ڪڙيون ٿي پونديون آهن.

ڍڪ ڏيڻ جا شروعاتي ڏينهن:

بهتر هوندو آهي تہ نئين ماءُ جي ڍڪ ڏيڻ لاءِ هڪ اهڙو آدرشي ماحول پيدا ڪيو وڃي جنهن ۾ هوءَ سولائيءَ سان پنهنجي ٻارڙي کي ڍڪ ڏئي سگهي ۽ ان ۾ کيس ڪنهن بہ قسم جي چنتا ۽ پريشاني پيدا ٿي نہ سگهي. پوءِ چاهي هوءَ گهر ۾ پنهنجن سان گڏ هجي يا ويم گهر ۾ هجي. عام طور تي عورتن لاءِ اهڙا رسمي ويم گهر، ڍڪ ڏيڻ لاءِ ايترا پرسڪون ثابت ٿي ناهن سگهندا پر جيڪڏهن اتي جو عملو سهائتڪ هجي ۽ ڍڪ ڏيڻ لاءِ همٿائيندو رهي تہ پوءِ اهڙو ڪم سولو ٿي سگهي ٿو. اهڙيءَ ماءُ کي بہ گهرجي تہ هوءَ اسپتال جي عملي ۾ ويساهہ رکي ۽ پاڻ کي سولو محسوس ڪري جيڪي سنڌس ويم وقت سنڌس مددگار رهندا آهن ۽ ويم کان پوءِ کيس ٻار آڻي ڏيندا آهن. جيڪڏهن ماءُ ويم دوران ڏکي حالت ۾ (اپي) رهي آهي ۽ کيس ويم تڪليف سان ٿيو آهي تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ کيس ڪن آرام ڏيندڙ دوائن جي پڻ گهرج پوي. ساڳئي وقت جڏهن اپيسيوٽوميءَ واري حالت هجي تڏهن اپيءَ حالت ۾ رهڻ سان اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ کيس وڌيڪ سڪون ملي سگهي ۽ اپئن رهڻ سان چاڪ چڪي بہ نہ سگهندا آهن.

اهڙيءَ آرامده حالت ۾ چست ۽ سنئين وينل ماءُ (عام طور تي اپئن ويهجي) پنهنجي نئين ڄاول ابهم کي اپئن ڄهلي سگهندي آهي تہ اهڙن ڏينهن ۾ کيس ڏسندي رهڻ جو موقعو بہ ملندو آهي. اهڙي ٻالڪڙي کي ويم کان سنت ئي پوءِ سيني سان لائي کيس چڪاسجي. ٻارڙو بہ پنهنجيون اکيون ماءُ جي اکين سان ملائي چوڌاري ڏسڻ جي ڪوشش ڪندو آهي. کيس ماءُ جي ارهن ڏانهن ڏسڻ سان، انهن ڏانهن ڪشش پيدا ٿيندي آهي ڇو تہ کيس گهري رنگ جو پڙو سولائي سان ڏسڻ ۾ ايندو اهي ۽ ساڳئي وقت منجهائنس سڳنڌ بہ ايندي آهي. چمڙيءَ مان خارج ٿيندڙ اهڙي سڳنڌڙ/ بوءِ جنهن کي فيرومون (pheromone) سڏجي ٿنهن ۾ هڪ مخصوص قسم جي ڇڪ ٿئي جنهن رستي ٻار پنهنجيءَ ماءُ جي ٿڃ جي جلد سڃاڻپ ڪري وٺندو آهي. ان لاءِ هو پهريائين انهن کي سنگهندو آهي ۽ شايد تہ ٻنڍي ۽ پڙي کي چٽيندو بہ آهي. انهيءَ کان پوءِ روٽنگ رفليڪس (rooting reflex) هيٺ، ٻارڙو ٻنڍين جي ڳولها ڪندو آهي ۽ اپئن تڏهن ٿيندو آهي جڏهن ٻار جي وات جي ڪنهن هنڌ کي ٻنڍيءَ سان ڇهيو ويندو آهي. ان کان پوءِ هو ٻنڍيءَ ۽ پڙي جو ڪجهہ حصو وات ۾ وجهي، اڳي ڪي پوءِ اهي ڏائڻ شروع ڪندو آهي. ان حالت

۾ اهو ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ، ٻارڙي کي اهڙي حالت ۾ رکڻ يا جهلڻ گهرجي تہ جيئن ٻارڙو سنئيءَ طرح سان ارھ پنهنجي وات ۾ وجهي ۽ ٻنڊي سنئيءَ طرح ڦهائي جهلي سگهي. توهان اها ڳالھ بہ پسند نہ ڪندؤ تہ ٻارڙو رڳو ٻنڊي کي چهاڙيندو رهي ۽ پڙي جي ڇيئان وارين ٻڪڙن کي ٻوهي ڪير ڪڍي نہ پيئي. توهان پاڻ بہ اها ڳاھ سمجهي سگهو ٿا تہ واقعي ٻارڙو کير پي رهيو آهي يا نہ، ان جي مکيہ نشاني هيءَ آهي تہ اهڙين حالتن ۾ جڏهن هو رڳو کير پيئندو رهندو آهي تڏهن توهان سندس لوندڙين وٽ چرپر محسوس ڪندؤ.

اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ابهم جيئن جيئن ڌائيندو ويندو تہ تيئن تيئن توهان بہ پنهنجي ڳيرڻ ۾ ڪجھ بي آرامي محسوس ڪيو، جنهن جي پيدا ٿيڻ جو سبب ڳيرڻ جي مشڪ جو ڪوئجڻ هوندو آهي. چاڪاڻ تہ ڌائڻ وقت ٻارڙو جيئن تہ ٻنڊي ۽ پڙي کي متحرڪ ڪري ٿو تہ ان سبب آڪسيٽاسن هارمون رت ۾ خارج ٿئي ٿو. اهڙيءَ ڪوءَ سبب جيڪو احساس پيدا ٿئي ٿو ان کي آفٽر پئنس سڏبو آهي. ايئن ڪجھ وقت کان پوءِ اوُر بہ ٻاهر نڪري ايندي آهي.

اهڙن چئن ايياسن مان سڌ پيئي آهي تہ، جڏهن نون ڄاول ٻارڙن کي جلدئي ماءُ سان ملايو ۽ ڊڪ پياريو وڃي ٿو تہ ان سبب ماءُ وٽيڪ ڪاميابيءَ سان ڊڪ تي پالنا ڪرائي سگهي ٿي تہ ساڳئي وقت، جيڪڏهن هوءَ چاهي تہ، ڊڪ ڏيڻ جي اهڙي وقت ۾ واڌارو بہ ڪري سگهي ٿي. ڪوجنائڻ مان اها بہ سڌ پيئي آهي تہ ويم کان پوءِ هڪ اهڙو "حساس وقت/ دور" بہ هجي ٿو جيڪو، ويم کانپوءِ ٻارنهن ڪلاڪن تائين هلي ٿو ۽ ان عرصي دوران جيڪڏهن ماءُ ۽ سندس ابهم کي هڪ ٻئي کان ڌار رکيو وڃي تہ اڳتي هلي ٿڻن تي ڪاميابيءَ سان پالنا ڪرائڻ واري ڳالھ متاثر ٿي سگهي ٿي، بشرطيڪ اهڙيءَ ماءُ کي ڪاميابيءَ سان ڊڪ ڏيڻ جا ڪي گر ٻڌايا نہ وڃن.

ورلي ايئن بہ ٿي سگهندو آهي تہ جڏهن ماءُ کي ويم دوران ڪي سور گهٽائيندڙ دوائون ڏنيون ويندڙن آهن تہ اهي اوُر رستي ٻار جي جسم تائين پهچي وينديون آهن، جنهن سبب ٻارڙو ننڊ پئجي ويندو آهي ۽ هو پهرئين چند ڏينهن تائين ڊڪ ڌائي ناهي سگهندو. ڪي دوائون وري ٻارڙي کي سائي ڪري وجهنديون آهن جنهنڪري ٻارڙو نناڪڙو رهندو آهي ۽ ڌائڻ ۾ دلچسپي ناهي وٺندو. جيڪڏهن توهان کي اهڙين دوائن جو وڏو ڊوز ڏنو ويو آهي تہ ممڪن آهي تہ، توهان رڳو غشي محسوس ڪريو جنهن سبب پهريون پيرو ٻار ڏانهن پرپور توجھ ڏئي نہ سگهو تہ ساڳئي وقت ٻار بہ توهان کان ڊڪ وٺڻ جي سڌ نہ ڪندو، جيڪا هو اڳتي هلي پنجين ڇهين ڏينهن کان پوءِ ڪرڻ لڳندو.

ڪيترين سنئين اسپتالن ۾ ۽ گهٽيون سياڻيون دايون، ڄمڻ کان پوءِ ٻار کي ماءُ کان گهٽي دير لاءِ پري بہ ناهن ڪنديون. پوءِ چاهي اهو رات جو وڳڙو ئي ڇو نہ

هجي. ٽٺن تي ڪاميابيءَ سان پالڻ جو راز انهيءَ ڳالھ ۾ هوندو آهي تہ، ٻار کي لاڳيتو ڏيڪ ڏيڻ گهرجي پوءِ چاهي اهو سنڌس ڇمڻ کان پوءِ ٻڪهي عرصي تائين ڏيڻ جي صورت ۾ هجي يا جيترا ڪهڻا دفعا ماءُ چاهيندي هجي تہ اها ڪيس ڏئي سگهي ٿي. اڄڪلھ ڪيترين اسپتالن ۾ رات جو ٻارڙن کي ماءُ سان گڏ سمهڻ جي بہ اجازت هوندي آهي، جنهن ڪري اهڙيءَ ماءُ پنهنجي ٻارڙي کي بنا ڪنهن تڪليف جي ڏيڪ ڏئي سگهندي آهي سواءِ ان جي تہ، ڪيس سنڌس لنگوٽيون مٽائڻيون پونديون آهن. ايياسن مان اها بہ ڄاڻ پيئي آهي تہ اهي مائر جيڪي پنهنجن ٻهمن کي سدائين گڏ رکن ٿيون سي اهڙين عورتن جي ڀيٽ ۾، پنهنجن ٻارڙن جي هيڻ تي وڌيڪ ڪاميابيءَ سان، پالڻ مان لطف حاصل ڪري سگهن ٿيون، جن جي ٻارڙن جي پرگهور نرسون لهن ٿيون.

ڏيڪ تي پلجندڙ ابهمن کي سواءِ ٿڃ جي ٻيءَ ڪنهن شي ڏيڻ جي ورلي ڪا ضرورت پوندي آهي بشرطيڪ اهڙي ماءُ چڱو چوکو کائيندي رهي ۽ اهو بہ ٻڪهي عرصي تائين. جڏهن ڏيڪ ڏيڻ ۾ ڪا روڪ پيدا ٿي پوي يا اهو هر هر ڏئي نہ سگهجي تہ اهڙيءَ ماءُ کي کير لهڻ ۾ ڪهڻو وقت لڳي ويندو آهي. پر جڏهن لاڳيتو ڏارائبو رهجي تہ ان سبب ڪنگهڙو تمام جلد مڪمل کير ۾ تبديل ٿي وڃي ٿو ۽ اهڙيون ڪيتريون مائر اهو بہ محسوس ڪنديون آهن تہ، ڪن ويھ جي چوويهن ڪلاڪن گذرڻ کان پوءِ کير لهڻ شروع ٿئي ٿو بنسبت ايندڙ ٻن چئن ڏينهن جي، جنهن جو سبب محدود وقت تي ڏيڪ ڏيڻ هوندو آهي. پهرين ڏينهن تي جيڪو ڪنگهڙو پيدا ٿئي ٿو اهو وڌ ۾ وڌ حد تائين ٻالڪن جون سڀ گهرجون پوريون ڪندڙ هوندو آهي، منجهس غذائي جزا ۽ پاڻيٺ بہ ڀرپور هوندي آهي تہ روڳن کي روڪيندڙ مادا بہ موجود ٿين جيڪي ڏبي جي کير تي پلجندڙ يا گلوڪس وٺندڙ ٻارڙن کي نصيب ٿي نٿا سگهن.

گهڻا نوان ڄاول ٻارڙا اهو بہ چاهيندا آهن تہ، ڪن چوويهن ڪلاڪن دوران جهجهي ڏيڪ تي پاليو وڃي. انهيءَ کان سواءِ جيتوڻيڪ هو سدائين ڏائيندا بہ ناهن رهندا پر تنهن هوندي بہ هو اهو پسند ڪندا آهن تہ، ارھ سنڌن وات ۾ پيل هجي. جنهن کي هو رڳو رکي رکي پيا ڏائيندا آهن ۽ پوءِ جيئن ئي ڪين ننڊ اچڻ لڳندي آهي تہ ڀنڊيءَ سنڌن وات مان ڪسڪي نڪري ويندي آهي. ٻار جو اهڙو سياءُ قطرتي ٿئي جيڪو ڪيس مليل ذات جو هڪ حصو هوندو آهي ۽ ان جو مقصد اهوئي هوندو آهي تہ، جيئن ارهن کي ٿڃ پيدا ڪرڻ لاءِ متحرڪ ڪري سگهجي. مطلب تہ ڀنڊيءَ ۾ پڙي کي جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي جهلڻ ۽ چڳڙڻ جو بہ اثر پوي ٿو. چو تہ هر هڪ ٻالڪ جي ڏائڻ جي تال مختلف ٿئي ٿي يعني تہ، ڪو ٻار هڪ منٽ ۾ ڪيترا دفعا ڏائي ٿو ۽ هر هڪ دفعي جي ڏائڻ کان پوءِ ان ۾ ڪيتري وٿي رکي ٿو. ڪيترين عورتن ۾ ايئن بہ ٿي سگهندو آهي تہ ڪن ڪيترن منٽن تائين کير

لهي ناهي سگهندو. جيتوڻيڪ ڪين ٻار ڊائيندو ٻه رهندو آهي تنهن ڪري ضروري هوندو آهي تہ ان عرصي دوران ٻار ٻنديءَ سان کيڏيندو رهي ۽ جيستائين ڪيس ڪير جي غدودن مان پوپون ڪير ملي سگهي تہ هو شروعات ۾ پهريون ڪير ڊائيندو رهندو جيڪو ٻڪتن ۾ اڳي ئي موجود ٿئي.

جڏهن توهان کي ڪير لهندو آهي، تڏهن اهو ٻه ممڪن هوندو آهي تہ ان سبب توهان جا ارهه ڪير سان ڏٽجي وڃن جيستائينڪ توهان کي اها ڄاڻ نہ هجي تہ ان جا ڪهڙا اپاءَ وٺي سگهجن ٿا. ڏٽجڻ مان اهائي مراد ورتي ويندي آهي تہ، توهان جا ارهه ڪير سان ايترا تہ گهڻا ڀرجي ڦوڪجي ويندا جو ان سبب ارهه سوڄ ۾ حساس ٿي پوندا آهن. سڄي ويل ڪير جي غدودن جي دٻاءَ سبب ارهن جا رت- واهڻ ۽ لمفيٽڪ ناليون ٻنجڄي ويندڙيون آهن، جنهنڪري انهن منجهان پاڻيٺ، پيوندي ٽشوئن ۾ سمڻ لڳندي آهي. ارهه جي مٿان واري چمڙي چمڪندڙ ۽ موسميءَ جي ڪل جيان سوراخ سوراخ ٿي پوندي آهي. اهڙي ارهه ۾ جلد نير پئجي ويندا آهن جنهنڪري انهن کي احتياط ۽ خبرداريءَ سان منهن ڏيڻ جي ضروري هوندي آهي.
جيڪڏهن توهان جا ارهه ايئن ڏٽجي وڃن ٿا تہ توهان گرمي ڏڪڻي محسوس ڪندؤ ۽ ممڪن آهي تہ جهجهو پگهر ٻه اچي. ان کان سواءِ توهان کي تاس ٿي پوندي تنهنڪري اهڙين حالتن ۾ توهان جيترو پاڻي پيئڻ چاهيو ٿا تہ پيئندا رهو. انهن عورتن جا ارهه وڌيڪ ڏٽجي ويندا آهن جيڪي ڊڪ گهڻ يا ٿورڙي ٿورڙي وقت لاءِ ڏيندڙيون رهنديون آهن. ساڳئي طرح سان اهڙي حالت، ويم جي ٽئين يا چوٿين ڏينهن تي پڻ پيدا ٿي پوندي آهي. ٿلهي ليکي تہ، ارهن جو ڏٽجي ڦوڪجي وڃڻ پيڙا ڪن ثابت ٿيندو آهي جنهن سبب سڄو جسم ٻه متاثر ٿي سگهندو آهي.

ارهن جي ڏٽجڻ کان بچڻ جو سولي ۾ سولو طريقو اهو ٿي هوندو آهي تہ، ارهن کي اهڙو موقعو ئي نہ ڏجي تہ اهي ڏٽجي سگهن. ان لاءِ توهان يا تہ ٻار کي ڊڪ پياريو تہ جيئن ڪجهہ ٿڃ خارج ٿي وڃي يا جيڪڏهن هو واقعي ننڊاکڙو آهي ۽ ڊائي نٿو سگهي تہ پوءِ هٿ سان ٻوهي ڪجهہ ڪير ڪڍي ڇڏيو. ٿڃ ڪيئن ڪڍجي، ان لاءِ توهان کي دائي اهڙي سکيا ڏئي سگهي ٿي. هٿ سان ڪير ڪڍڻ ۾ گهڻو وقت لڳي وڃي ٿو بنسبت ان جي تہ، اهڙو ڪم ٻار ڊائي ڪري سگهي. پر جيڪڏهن توهان ايئن ڪير ڪڍڻ ٻه چاهيو تہ ان لاءِ توهان کي ڪجهہ پرئڪٽس ڪرڻي پوندي تہ جيئن توهان کي اهڙو ڏانءُ اچي سگهي. اها ڳالهہ ٻہ ذهن ۾ رکڻ گهرجي تہ جيڪڏهن توهان پريشان آهيو يا ڪا چنتا اٿو تہ توهان کي ڪير لهي نہ سگهندو. تنهنڪري هڪ دفعو توهان جڏهن ان ڪم ۾ ماهر ٿي وڃو تہ پوءِ اهڙو ڪم پاڻ ڪندا رهو. اها ڳالهہ ٻہ ذهن نشين ڪرڻ گهرجي تہ، ارهن جي ڏٽجڻ کان بچڻ جو بهترين اپاءَ اهوئي آهي تہ، انهن مان ڪجهہ ڪير ڪڍي ڇڏجي. توهان جيڪڏهن ڪنهن وقت پنهنجي ٻارڙي لاءِ ڪير ڪڍڻ چاهيو ۽ اهو گهڻ نڪري تہ ان

مان اهو سمجهڻ نه گهرجي ته توهان کي گهڻ کير آهي. ڪيترين اهڙين مائر جيڪي ڪاميابيءَ سان ارهه- پالنا ڪرائينديون رهن ٿين ته اهي به هڪ وقت تي هڪ يا ٻن آئونسن کان مٿي کير ڪڍي ناهي سگهنديون ۽ ايئن ڪين سڄي ڏينهن ۾ ڪيترا ڀيرا کير ڪڍي گڏ ڪرڻو پوندو آهي گهٽي پاڳي به جڏهن ٻارڙو ڏڪ پي بس ڪندو آهي. ايئن هو ڪنهن هڪ ڏينهن يا ڪيترن ڏينهن لاءِ به ڪنديون آهن ته جيئن هڪ ئي ڏڪ لاءِ جهجهو کير گڏ ڪري سگهن.

ورلي ايئن به ٿيندو آهي ته جڏهن هاڻ ٻاڻ وڌيو آهي (وهنجڻ لاءِ گرم پاڻيءَ ۾ ويهبو آهي) ته ايترو کير لهي پوندو آهي جو توهان جي ارهن تان ٻار گهٽجي ويندو آهي. آئيس پئڪس يا ڪولڊ فلانيل رستي به ارهن جي حساسيت گهٽائي سگهبي آهي ته، اسپرين به ساڳيو ئي ڪم ڏيکاريندي آهي. جيڪڏهن توهان جا ارهه ڏٿيل هوندا ته توهان جو ٻارڙو، خوشيءَ سان ارهه وٺي نه سگهندو تنهنڪري ضروري هوندو آهي ته، اهو کيس ڏيڻ کان اڳ ۾، منجهائنس ٿورڙو کير ڪڍي پڙي کي نرم ڪيو وڃي. پر جيڪڏهن توهان جن ٻنڊيون وريل آهن ته ان لاءِ توهان کي ارهن کي اڳواٽ نرم ڪرڻو پوندو ۽ ممڪن هوندو آهي ته پوءِ انگي اندارن ڪجهه منٽن لاءِ بريسٽ شيل (breast shell) به لڳائڻو پوي ته جيئن ٻنڊي ٻاهر نڪري بيهي جيڪا پوءِ ٻارڙو صحيح طرح سان حاصل ڪري سگهندو آهي. جڏهن ته انهن سيني کان سولي ڳالهه اهائي هوندي آهي ته اهڙو موقعو ئي پيدا ٿيڻ نه ڏجي جنهن سبب ارهن ۾ ڏٿجڻ واري ڳالهه پيدا ٿي سگهي.

اهو بنه ضروري هوندو آهي ته جڏهن ٿڻن تي پالنا ڪرائيندا هجو تڏهن توهان ارهن جي سنڀال به رکندا اچو. پر بدقسمتي اها آهي ته جنهن ڍنگ جون اسان پوشاڪون پهريندا آهيون انهن سبب ڪيترين تڪليفون پيدا ٿي پونديون آهن جو ته، عام طور تي اهڙيون انگيون استعمال ڪيون وينديون آهن جن ۾ جاذب پيڊون ٿين جيڪي واٽر پروف ڪپڙن جون نهيل ٿين، ان کان سواءِ ڪي قدر سوڙهيون انگيون به استعمال ڪيون وينديون آهن جيڪي سينٿيٽڪ ڪپڙن جون نهيل ٿين. ان کان سواءِ ٻيا ڪيترن ڪپڙن جا استر به هوندا آهن جن مان ڪيترا سينٿيٽڪ ۽ نسبتاً اٺ- چهنڊڙ ٿين جيڪي ان قابل ناهن هوندا ته ٻنديءَ جي چمڙيءَ کي بهترين حالت ۾ رکي سگهن جو ڏارائڻ لاءِ، انهن جو اهڙيءَ بهترين حالت ۾ هجڻ ضروري هوندو آهي. جڏهن ته ان بجاءِ ٻنڊين کي گرم، گهميل، اونداهي ۽ بي واءُ ماحول ۾ گذارڻو پوي ٿو. ٻين لفظن ۾ ته، اهي سڀ ڳالهيون ان لاءِ موافق هونديون آهن ته جلد کو زخم پيدا ڪري وجهن. انهن سڀني ڳالهين کان سواءِ جيڪڏهن توهان ٻنڊين تي ڪنهن به قسم جي ڪريم به هڻندا آهيو ته ان جي معنيٰ توهان تيل کي تيلي ڏيکاري رهيا آهيو. ٻئي پاسي کان صابڻ لاءِ به اهو ثابت ٿي چڪو آهي ته ان جي هٿڻ سان ٻنڊيءَ جي زخمن پيدا ٿيڻ جا موقعا وڌي وڃن

ٿا. انهن سيني ڳالهين کان بچڻ جو اپاءُ اهو ٿي آهي ته، هر دفعي جي ڍڪ ڏيڻ کان پوءِ ڪجھ ٿڃ ذري ٿڻن تي مکي ٿڻن کي خشڪ ٿيڻ لاءِ ڇڏي ڏيو ۽ انگي به ايتريءَ دير لاءِ استعمال نه ڪريو جيتري دير لاءِ ايئن ڪري سگھو ٿا ۽ جيڪڏهن ممڪن ٿي سگھي ته ڇاتين کي ڪجھ اس ۾ هوا به ڏيکاريو. ڇو ته سج جي روشني يا الٽراوايوليٽ ڪرڻن جو ارهن جي پيدا ٿيندڙ زخمن کي گھٽائڻ تي تمام سٺو اثر پوندڙ هوندو آهي. اهو به خيال ڪندا رهو ته توهان جو ٻار، ڍڪ ڌائڻ وقت صحيح حالت ۾ آهي، هن اره صحيح طرح سان ورتو آهي ۽ ٿڻيءَ جي ڪنهن به هڪ حصي کي اجايو وڌيڪ نٿو ڇڪڙي. پر جيڪڏهن ايئن ٿي رهيو آهي ته ٻار کي ڪنهن ٻئي طرح سان سولي نموني ۾ جهليو ۽ پوءِ کيس ڍڪ ڏيو. آخر ۾ اها ضروري ڳالھ ضرور ذهن نشين ڪريو ته، ڪوجنائڻ کان پوءِ اهو ٿي ظاهر ٿيو آهي ته جيڪڏهن توهان ٻار کي رڳو ڪن مخصوص وقتن تي ڍڪ ڏيندا رهندا جيئن عام طور تي ويم گھر وارا ۽ ٻيون ڪراڙيون صلاحون ڏينديون رهنديون آهن تڏهن اهو بلڪل ممڪن آهي ته توهان جون ٿڻيون زخمن جو شڪار ٿي پون.

پر جيڪڏهن توهان جي ٿڻيءَ جي چمڙي ڪٿان ذري ڇيرجي پيئي آهي ته پوءِ ان لاءِ توهان کي هڪ اڌ ڏينهن لاءِ ربڙ جي نپيل شيلڊ (nipple shield) استعمال ڪرڻي پوندي. ڪيترين عورتن ۾ اهڙي ذرَ وري وري اٿلي پوندي آهي تنهنڪري ڪوشش ڪري ٻار کي مختلف حالتن ۾ ڍڪ ڏجي ته جيئن ٿڻيءَ جي ان مخصوص حصي تان دٻاءُ گھٽائي سگھجي. پر جيڪڏهن توهان محسوس ڪريو ٿا ته ان متاثر ٿڻي رستي توهان پنهنجي ٻالڪ کي ڪجھ ڏينهن تائين ڍڪ ڏئي نه سگھندو جيستائين ڪ اها بلڪل ڇٽي نٿي وڃي، ته اهڙين حالتن ۾ متاثر ارهن مان لاڳيتو کير ڪيڍندا رهو ان لاءِ بجليءَ جو بريسٽ پمپ به استعمال ڪري سگھجي ٿو. ساڳئي وقت توهان جو ڊاڪٽر توهان کي ڪا اهڙي ڪريم به ڏسي سگھي ٿو جنهن جي استعمال ڪرڻ سان زخم کي، ٻار جي پڪل وات يا بئڪٽيريائي مرضن جي لڳڻ کان بچائي سگھبو آهي.

اسپتال ۾ ويم ڪرڻ کان پوءِ جڏهن توهان ٻار کي گھر آڻيندؤ ته توهان کي ٽڻن تي پالنا ڪرائڻ واري ڳالھ ڪيترن لحاظن کان سولي لڳندي. جيڪڏهن توهان چاهيو ته ٻار کي پاڻ سان گڏ به رکي سگھندو ته، کيس ساڳئي بستري تي سمهاري به سگھندو جنهنڪري توهان کي اسپتال جي ماحول ۾ ٻارن جي گوڙ گمسان سبب پريشان ٿيڻو نه پوندو. جڏهن ته گھر ۾ توهان کي گھر جا ٻيا ڪم ڪار به ڪرڻا پوندا جهڙوڪ: گھر جو ڪم ڪار، ٻين ٻارن جي سارسنڀال لهڻ ۽ کاڌو تيار ڪرڻ وغيره. اهڙين سيني ڳالهين ڪرڻ سبب توهان ڍڪ ڏيڻ کي ثانوي حيثيت ڏيندؤ ايئن توهان کي ڍڪ ڏيڻ لاءِ گھٽ وقت ملي سگھندو ته توهان جو کير به

ڪونه ڏئي سگهي. پر جيڪڏهن توهان پانيو ٿا ته ايئن ڪري نٿا سگهو ته پوءِ گهر جي ڪم ڪار ۾ ٻارن کي منهن ڏيڻ لاءِ ڀين کان به مدد وٺو ۽ ان ڳالهه ۾ شرم محسوس نه ڪريو، جو ممڪن آهي ته اهڙيءَ ماءُ کي گهر جو گهٽو ڪم ڪرڻو پوندو هجي ۽ خاص طور تي ڀين ٻارن ڏانهن به ڌيان ڏيڻو پوي. ان سلسلي ۾ انٽراپالاجسٽ ان ڳالهه تي به گهڻو زور ڏين ٿا ته، عورتن جي ان ڪم ۾ سهائتا ڪرڻ لاءِ ڊائولا (doula) هجڻ گهرجن جنهن جو ڪم دنيا جي ڪيترين سوسائٽين ۾ ڏيک ڏيندڙ ماءُ جي سار سنڀال لهڻ، مدد ڪرڻ ۽ همت افزائي ڪرڻ هوندو آهي. اسان جي سوسائٽي ۾ ماءُ اهو به محسوس ڪري ٿي ته، سندس اهڙي سهائتا ڪرڻ وارو ڪوبه ڪونهي ۽ سندس ور، ڪم ڪار جي لحاظ کان ڏينهن جو گهٽو عرصو گهر کان ٻاهر گذاري ٿو، سواءِ ان حالتن جي جڏهن هو پاڻ، اهڙي دلچسپي وٺندڙ نه هجي. هئي پاسي کان صحت جي پيشه سان واسطو رکندڙن کي به ايترو وقت ناهي هوندو ته هو پنهنجو گهٽو وقت ڪيڏي ڊائولا جو ڪردار ادا ڪري سگهن. ان لحاظ کان اڄ جي ماءُ تڏهن خوش نصيب ليکي وڃي ٿي جڏهن سندس ڪي مٽ مائٽ ويجها رهندڙ هجن، هوند اهڙي ماءُ کي اوڙي پاڙي وارن، دوستن ۽ پنهنجي وَر جي مدد تي پاڙڻو پوندو آهي. انهن سڀني جي ڪڏيل سهائتا سان ڪيس ملهائتيون صلاحون ملي سگهنديون آهن ۽ ڪنهن به مسئلي جو اپاءُ لهي سگهبو آهي جيڪو ڏيک ڏيڻ سبب پيدا ٿي سگهندو آهي. ڪيس اهڙيءَ صلاح تي عمل ڪرڻ لاءِ همٿائي سگهبو آهي، ان لاءِ ڪيس ساراهي سگهبو آهي ته هوءَ اهڙيءَ صلاح تي عمل ڪري رهي آهي. ڪيس ڳالهين ٻولهين رستي خوش رکي سگهبو آهي ته ڪيس به ايترو وقت ملي سگهندو آهي ته هوءَ پنهنجي ٻار سان ڪجهه وقت گڏ گذاري سگهي، بجاءِ ان جي ته ڪيس ڪمري ۾ وڃي ٻار کي ڏيک ڏيڻ لاءِ چيو وڃي جنهن سبب هوءَ ڪجھ پيڙا محسوس ڪري سگهي ٿي. اهڙي ماءُ اهو به چاهيندي آهي ته هوءَ ساهڙين ۽ اوڙي پاڙي وارين جي موجودگي ۾ پنهنجي ٻالڪ کي ڏيک ڏئي جيڪا هڪ سٺي ڳالهه هوندي آهي، ان لاءِ ڪيس همٿائڻ ۽ ساراهڻ گهرجي ته هوءَ هڪ سٺي ڳالهه ڪري رهي آهي. حقيقت ۾ ته، سوسائٽي ۾ ماءُ جي لاءِ اعليٰ معيار ۽ عزت هجڻ جي شروعات اتان ئي ٿئي ٿي.

جيستائين کاڌي پيتي جو تعلق آهي ته اهڙو ڪوبه کاڌو/ کاڌا ڪونهن جن جي واپرائڻ سان توهان جي ٿڃ جي پيداوار وڌي وڃي، جڏهن ته اهو رڳو ۽ رڳو متوازن کاڌي (اهڙو کاڌو جنهن ۾ سڀ غذائي جزا صحيح نسبت سان موجود هجن ۽ اهو غذائي لحاظ کان مناسب سمجهيو ويندو هجي) واپرائڻ تي هوندو آهي. ساڳئي وقت توهان کي پيٽ ڏٿي به کائڻ نه گهرجي ته جيئن ڳوَرهارپ دوران توهان جيڪا چربي

سانديي آهي اها آهستي آهستي ختم ٿيڻ لڳي. انهن ملڪن/ علائقن جون عورتون جن کي ڪڏهن بہ چڱو چوکو نصيب ٿي نٿو سگهي ۽ سندن جسم ۾ ڪئلشيم ۽ پروٽين جي اثاٿ هوندي آهي تہ اهي بہ پنهنجن ٻارڙن کي گهٽ ۾ گهٽ ٽن مهينن تائين پوريءَ طرح سان ڏڪ ڏارائي سگهن ٿيون. پر جيڪڏهن ڳوڙهارپ نہ هوندي بہ توهان جو عام رواجي وزن گهٽي ياڳي ساڳيو رهي ٿو تہ پوءِ اهڙين حالتن ۾ جڏهن توهان ڏڪ ڏيڻ شروع ڪريو ٿا تڏهن توهان کي ڪجھ ٿڪر سبيل ڪائڻ گهرجي. ٻين لفظن ۾ تہ، هر روز 300 کان 500 ڪئلريون واڌو واپرائڻ گهرجن. جيسيتائين پيٽ جو واسطو آهي تہ، ان لاءِ توهان هر اها شيءِ پي سگهو ٿا جيڪا توهان کي وڻندي هجي، جڏهن تہ اها هول ڪري گهٽي بہ نہ پئجي يا هروڀرو ڪنهن خاص مقصد لاءِ ڳائو کير بہ واپرائڻ نہ گهرجي ڇاڪاڻ تہ، جيتوڻيڪ ڳائي کير جا مڙئي غذائي جزا ڪارائتا ٿين ٿا پر تنهن هوندي بہ اهي ٻين ڪيترين غذائن مان سولائيءَ سان حاصل ڪري سگهبا آهن.

مائر ڏڪ ڏيڻ ڇو ٿيون بند ڪن:

اسان جي ڪيل سروي مطابق هڪ سيڪڙي کان بہ گهٽ اهڙيون مائر آهن جيڪي ويم کان پوءِ ڇهن مهينن تائين مڪمل طور تي ٻارن کي ڏڪ تي پالينديون رهن ٿيون. جڏهن تہ ماهرن جي راءِ موجب بهتر آهي تہ، گهٽ ۾ گهٽ 4 کان 6 مهينن تائين تاتڙ گهرجي. جڏهن تہ اهي رڳو 13 سيڪڙو آهن جيڪي ڇهن مهينن تائين ڏڪ تي پالنا ڪرائين ٿيون. ايئن ڇو آهي؟ ساڳئي سروي مان اسان کي ان جا ڪيترائي دلچسپ جواب مليا جن جي اسان کي اميد نہ هئي مثال طور، اٿپوري ٿڃ جو هجڻ، ارهن يا ٿڻين جو ڏکندڙ ٿي پوڻ، ٻار جو نہ ڌائڻ، ٿڻين جو ورڻيل هجڻ، ماءُ جي بيماري، ٻارڙي جي بيماري، ٽٿڻ تي پالنا ڪرائي ٿڪجي پوڻ، ڏڪ ڏيڻ کي ٿڪائيندڙ ڪم سمجهڻ، گهريلو مسئلا، پريشانيون، ڏڪ ڏيڻ کي پسند نہ ڪرڻ، ڪم تي ورڻ ۽ ٻيا بہ ڪيترا ئي ڪم.

اٿپوري ٿڃ: اسان جي ڪيل اهڙن ڪيترن دفعن جي سرويءَ ۽ ذاتي تجربن مان پڌرو ٿيو آهي تہ، عورتن جي وڏي اڪثريت وقت کان اڳي ڏڪ ڏيڻ بند ڪري ڇڏي ٿي. جنهن جو هو ڪارڻ اهوئي ٻڌائين ٿيون تہ، ڪين ايتري ٿڃ ئي پيدا ٿي نہ ٿي سگهي جيڪا ٻار جي بک ماري سگهي. سندن ان جواب جو هڪ جواب هي بہ آهي تہ اهڙيون ڪيتريون عورتون، اهو سبب رڳو ان ڪري ٻڌائين ٿيون جو پاڻ ئي نٿيون چاهين تہ، ٻارن کي ڏڪ تي پالن. ايئن هو ٻين کي مطمئن ڪرڻ لاءِ اهڙو بهانو ڏين ٿيون. جڏهن تہ حقيقت ۾ ان جا ڪي ٻيا ڪارڻ هوندا آهن.

ڇا اهو واقعي سچ ٿي سگهي ٿو تہ، عورتن جو ايترو گهڻو تعداد رڳو ان سبب ٻارن کي ڏڪ ڏيڻ بند ڪري ڇڏي ٿو جو هو جهجهو کير پيدا ڪري نٿيون سگهن؟ ڪامن سينس جي لحاظ کان ان جو رڳو ۽ رڳو جواب نهڪر ۾ ئي سگهي

ٿو. جو تہ ان جو ڪو سبب نظر نٿو اچي تہ رڳو ٿن پيڙهين تائين بوتل رستي ڪير پيارڻ سبب يورپي عورتن جا ارھ ان لائق نہ رهيا هجن تہ اهي ڪير پيدا ڪري نہ سگهن. جڏهن تہ ان سلسلي ۾ جيسيتائين نيچرل سليڪشن ۽ موروثي ڳالهين جي اثر انداز ٿيڻ جو تعلق آهي تہ ان سبب ڪير جي پيداوار ڪي گهٽجڻ لاءِ، ارتقائي حوالي سان تمام گهڻو وقت گهربل هجڻ گهرجي. جڏهن تہ ڪجھ وقت کان وٺي عورتون ڪاميابيءَ سان يعني تہ، اٽڪل روءِ گذريل پنجن ملين سالن کان وٺي ڏيڪ تي پالنا ڪرائيندڙيون رهيون آهن.

ان جو هڪ هيو ممڪن سبب هي بہ ڄاڻايو ويو آهي تہ، ٿي سگهي ٿو تہ ڪن مخصوص ماحولياتي ڪارڻن يا ورتاءُ سبب يورپي عورتون ان لائق نہ رهيون هجن تہ هو ڪاميابيءَ سان جهجهو ڪير پيدا ڪري سگهن. جو ممڪن آهي تہ ماڊرن زندگيون گذاريندڙ عورتون ۽ نوجوان مائرن جون زندگيون ايتري تہ نفسانفسيءَ ۾ گذرنديون هجن جو ان سبب واقعي، ٿڻن تي پالنا ڪرائيندو رهڻ سندن لاءِ تڪليف وارو ٿي پيو هجي. جڏهن تہ ان جي برعڪس حقيقت اها آهي تہ عورتن جو تمام وڏو تعداد جيڪو پنهنجي پهرين، ٻئي ۽ ٽئين ٻار لاءِ جهجهو ڪير پيدا ڪري نہ سگهيو هجي تہ اهي پنهنجن ٻين، پوءِ وارن ٻارن کي بلڪل ڪاميابيءَ سان ڏيڪ تي پالي سگهن ٿيون، بشرطيڪ انهن کي صحيح صلاح ۽ ڀرپور سهائتا ڏني وڃي. جو تہ اهو هڪ اهڙو گر ۽ سکيا جنهن جي ڄاڻ نہ هجڻ سبب هو ٻارن کي تيسيتائين پالي نٿيون سگهن جيسيتائين هو پاڻ کين پالڻ نہ چاهين. پر هو جڏهن اهڙيون ڳالهيون سکي وڃن ٿيون ۽ ڏيڪ ڏيڻ شروع ڪن ٿيون تہ کين ڪير بہ پيدا ٿيڻ شروع ٿئي ٿو. جڏهن تہ عورتن جي ڪجھ نسبت اهڙي ٿئي ٿي جيڪي پنهنجن ٻارن کي تيسيتائين ڪاميابيءَ سان ڏيڪ تي پاليندي رهي ٿي جيسيتائين سندن ٻار ڏيڪ تي پلجڻ چاهيندا آهن، بشرطيڪ کين اهڙي ڄاڻ هجي.

اها ڳالھ اسانکي سپلاءِ ۽ ڊيمانڊ وارو اصول ياد ڏياري ٿي. ان لحاظ کان جيڪڏهن ٻار کي ارھ وڌيڪ ڏائڻ لاءِ ڏبو يا ڪيس ان سان ڪيڏڻ ڏبو تہ ڪير بہ وڌيڪ پيدا ٿيندو. جڏهن تہ ڪير ۽ ٻالڪ جي حوالي سان اهو اصول ڊيمانڊ ۽ سپلاءِ هجڻ گهرجي ڇاڪاڻ تہ اها ٻار جي گهرج يا ڏائڻ جو تحرڪ آهي جيڪو سپلاءِ (ٿڃ) پيدا ڪري ٿو، جڏهن تہ نہ ڪي ان جي ابتڙ. جڏهن تہ هتي ڊيمانڊ وارو اصطلاح استعمال ڪرڻ بہ غلط آهي ڇاڪاڻ تہ ان جو مطلب اهو ٿئي ٿو تہ، جڏهن ٻارڙو اهڙي سڌ ڪري، جڏهن تہ ان بجاءِ ٻارڙن ۾ اهڙي خواهش هجڻ گهرجي تہ هو ڏيڪ وٺن ڇاڪاڻ تہ ان ۾ ئي سندن جياپو ۽ زندگي آهي.

اهڙو هڪڙو ٻيو مسئلو هن صديءَ ۾ تڏهن پڻ شروع ٿيو جڏهن ٻارن جي نپاج ۽ پرورش بابت جيڪا بہ معلومات حاصل ٿي ۽ مائرن تائين پهچائي وئي، اها رڳو ۽ رڳو بوتل تي پلجندڙ ٻارن جي مشاهدن مان حاصل ڪئي وئي هئي.

جنهن مان اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ، ٻارن کي جڏهن بوتل رستي کير ڏنو وڃي ٿو تہ هو ٿن چڻن ڪلاڪن تائين خوش رهن ٿا. جنهن جو هڪ سبب هي بہ آهي تہ ڳائو کير نسبتاً دير هضم هجڻ سبب گهڻو وقت معدي ۾ رهي ٿو ۽ اهڙي ٻارن کي جڏهن کير نٿو ملي تہ هو پوءِ بہ ڏائيندا رهن ٿا پوءِ پلي تہ هو خالي بوتل ئي ڏائيندا رهن يا ڪين اهڙي ڪا چوسڻي ئي چو نہ ڏني وڃي. هيو نہ تہ هو پنهنجي آڱر بہ ڏائيندو رهندو. جڏهن تہ ان بجاءِ ڏڪ تي پلجندڙ ٻارڙو رڳو ماءُ جي ارهہ کي ڏائيندو رهندو. پوءِ پلي تہ منجهائنس کير ختم بہ ٿي ويو هجي. ائين ارهہ کي ڏائيندي رهڻ مان بہ فائدا حاصل ٿين ٿا: ٻار اهڙي ڳالهہ پاڻ بہ ڪرڻ پسند ڪري ٿو. ايئن نوهان بہ ڏٺو هوندو تہ هو ڪڏهن ارهہ مان وات ڪڍي مشڪندو ماءُ کي ڏسندو هونگريون پريندو ۽ پوءِ وري يا تہ ماءُ کي ڏائڻ شروع ڪندو آهي يا ارهہ سان ڪيڏڻ لڳندو آهي. تہ هڪ اهڙي ٻار ۽ ماءُ جي وچ ۾ جيڪا ڪيس دل سان ڏارائيندي رهي ٿي ۽ ڏارائڻ سبب جيڪو ردعمل پيدا ٿئي ٿو، اهو ان ردعمل کان بلڪل مختلف آهي جيڪو هڪ اهڙي ٻار ۽ ماءُ جي وچ ۾ پيدا ٿئي ٿو جيڪا ڪيس مصنوعي ذريعن سان ڏارائيندي رهي ٿي. ان جو هڪ هيو لاڀ هي بہ ملندو آهي تہ ڏڪ پيارينڌڙ ماءُ، پنهنجي ٻالڪ کي لازمي طور تي سيني سان لائي ڏڪ ڏئي ٿي جنهن جو وڌيڪ لاڀ هي بہ هوندو آهي تہ، اهڙي ماءُ پنهنجي ٻالڪ کي ڇاتيءَ سان لائي اهڙو لطف بہ محسوس ڪري ٿي، بشرطيڪ هوءَ تازي تواني هجي ۽ ڪيس ٻي ڪا چنتا يا پريشاني نہ هجي. ٻيو اهم فائدو هي حاصل ٿئي ٿو تہ ماءُ جي ٻندي ۽ پڙي جي چمڙي، ٻار جي تحرڪ سبب تڏهن بہ متحرڪ ٿيندي رهي ٿي جڏهن هو پلي تہ پوءِ ڏائي کير حاصل نہ بہ ڪندو هجي. جنهن جي اثر هيٺ کير پيدا ڪندڙ هارمونن جي ليول وڌندي رهي ٿي جيڪا تڏهن پڻ وڌندي رهي ٿي جڏهن ڏائڻ سبب کير لهڻ شروع ڪندو آهي. گهڻن ٻارن جي اها بہ عادت ٿي ويندي آهي تہ هو جيسيتائين ڏائيندا ناهن تيسيتائين ڪين ننڊ ناهي ايندي. جڏهن تہ اهڙي ٻار سبب ماءُ لاءِ رڳو اٿوندڙ ڳالهہ هيءَ ٿي سگهي ٿي تہ ڪيس سدائين ايترو وقت ناهي هوندو تہ هوءَ ٻار کي ائين ننڊ ڪرائي سگهي. رات جو جيڪڏهن ماءُ ۽ ٻالڪ گڏ سمهن تڏهن پالنا وڌيڪ آرام ۽ سڪون سان ڪرائي سگهبي آهي. ايئن عام طور تي غير يورپي ملڪن جون مائرون ڪاميابيءَ سان ڏڪ ڏئي سگهنديون آهن، بنسبت يورپي عورتن جي، جتي ٻارن کي الڳ ڪمرن ۾ سمهارڻ جو رواج آهي. اڄڪلهہ اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ والدين پنهنجن ٻارن کي الڳ ڪمرن ۾ سمهارڻ بجاءِ پاڻ سان گڏ سمهاري رهيا آهن ۽ ان سلسلي ۾ هو ماهرن جو صلاحون قبولڻ لاءِ تيار ناهن. ٻارن کي گڏ سمهارڻ سبب ڪين رڳو تڏهن خطرو ٿي سگهي ٿو، جڏهن ماءُ گهڻي ٿلهي هجي، ننڊ جون گوريون واپرائيندڙ هجي يا جڏهن توهان يا توهان جو ور نشي ۾ ڌت هجي، تڏهن ٻار جي سلامتي انهيءَ ۾ ئي سمجهي ويندي آهي تہ ڪيس،

ڪڏ نہ سمهاريو وڃي.

مغربي ملڪن ۾ جنهن طرح جي پالنا ڪرائي وڃي ٿي اها عام تصور جي لحاظ کان، سڄي تاريخي دور ۾ دنيا جي ڪيترن ملڪن کان مختلف رهندي آئي آهي، ٿلهي ليکي تہ، اها ايتري ڪامياب ثابت نٿي ٿئي بجاءِ ان جي تہ ٿڃ جي اهڙيءَ پالنا کي، بوتل رستي پالڻ جيان رڳو ٻارن کي غذا مهيا ڪرڻ سمجهيو ويندو هجي، اها اصل ۾، والدين لاءِ مامتا جي تجربي جو هڪ اٽوٽ حصو هجڻ گهرجي.

ڏيڪ ڏيڻ دوران اهڙي ماءُ جيڪي هارمون پيدا ڪري ٿي، انهن ۾ هڪ پرولئڪٽن هارمون بہ آهي جنهن کي مدرنگ هارمون (mothering hormone) بہ سڏيو وڃي ٿو. (جيڪو اصل ۾ قدرتاً آرام ڏيندڙ هارمون آهي) چاڪاڻ تہ تجربي گاهن ۾ ان هارمون تي جيڪي تجربا ڪيا ويا آهن، انهن مان ظاهر ٿيو آهي تہ هي هارمون فرحت ڏيندڙ ۽ خوش رکندڙ آهي. ان کان سواءِ، ماءُ جيڪا خوشي، پنهنجي ٻچي کي ڏيڪ ڏيڻ دوران سيني سان لائڻ وقت محسوس ڪري ٿي ۽ ٻارڙو جيڪو عيش حاصل ڪري ٿو ۽ هن هارمون جا ماءُ تي جيڪي اثر پيدا ٿين ٿا، اهي ان ماءُ کان بلڪل مختلف هوندا آهن جيڪا بوتل رستي پالنا ڪرائي ٿي جو اهڙيءَ ماءُ جي پرولئڪٽن هارمون جي ليول ويم کان پوءِ گهٽي ڪري پوي ٿي.

هڪ دفعو جڏهن ڏيڪ ڏيڻ کي نيپاج جو هڪ اٽوٽ حصو سمجهي تسليم ڪيو

ڏيڪ ڏيڻ جو آرامده طريقو سمهي ڏيڻ آهي. ڪي عورتون رات جو ٻڻ هن طريقي سان ڏيڪ ڏارائينديون آهن.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

وڃي ٿو تہ پوءِ اهڙي ماءُ بنا ڪنهن اوني جي پنهنجي ٻالڪ کي ڏيک ڏيندي رهي ٿي، تڏهن هوءَ ان وقت جو بہ انتظار نٿي ڪري تہ ڪيس ڏيک رکڻ ڏيک ڏيڻ واري وقت تي ڏيڻو آهي. ائين ڏيک ڏيڻ وقت هئي ٽريون مطمئن رهن ٿيون، ٻار کي سک ملندو رهي ٿو تہ غذا بہ. اهوئي سبب آهي جو دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ ٿڻن تي پالنا واري عمل کي نرسنگ (nursing) سڏيو وڃي ٿو. جنهن جو اهوئي مطلب ورتو ويندو آهي تہ، اها رڳو ٻار کي ٿڃ ڏارائڻ جي ڳالھ ناهي، پر ان کان سواءِ ٻيو بہ گهڻو ڪجھ آهي.

هڪ اهڙي ماءُ جيڪا پنهنجي ٻار کي فطرتاً پاليندي رهي ٿي تہ اهڙيءَ ماءُ لاءِ اهو بہ ٻڌائڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي تہ هن هڪ ڏينهن ۾ پنهنجي ٻالڪ کي ڪيترا ڀيرا ڏيک ڏنو آهي. اهڙيءَ ماءُ لاءِ هر هر ڏيک ڏيڻ ايترو اهميت وارو ناهي هوندو جيترو ڪ ڊگهي عرصي تائين ڏيڻ هوندو آهي، ڇو تہ ورلي ائين بہ ٿيندو آهي تہ اهڙو ٻالڪڙو چاهيندو آهي تہ هو ڊگهي عرصي تائين ارھ سان لاڳاپيل رهي، شايد تہ ڪيترائي ڪلاڪ جنهن دوران هو ڪڏهن ڏيک پيئندو رهندو آهي تہ ڪڏهن نہ، خاص طور تي شروعاتي ڏينهن ۾ تہ، ورلي هڪ ٻن منٽن لاءِ پوءِ ننڊ پئجي ويندو آهي. پر ان بجاءِ جيڪڏهن ماءُ پنهنجي ٻالڪ کي هڪ اهڙي نيم هيٺ ڏارائيندي رهي جنهن جي سفارش ڪئي ويئي آهي يعني تہ هر روز، هر چئن ڪلاڪن کان پوءِ ڇھ ڀيرا ۽ اهڙي وچواري عرصي دوران جيڪڏهن ٻار تيسر ٿي پوي ۽ ڏيک لاءِ روئيندو رهي تڏهن گهٽي ڀاڳي اهو ناممڪن هوندو آهي تہ ڪيس ڏيک ڏارايو وڃي. ان بجاءِ ڪيس گرائيپ واٽر، بوتل يا پاڻي ڏنو وڃي يا بنھ روئڻ ڏنو وڃي جيسيتائين ڪ سندس ڏيک وٺڻ جو وقت نٿو ٿئي، تڏهن اهڙين حالتن ۾ ان ڳالھ ۾ عجب ڪائڻ نہ گهرجي تہ پوءِ جڏهن کير ڏارايو ويندو آهي تہ ڪيترا ٻارڙا تمام تڪڙو ۽ سختيءَ سان ڏائڻ شروع ڪندا آهن. اهڙا ٻارڙا کير لاهڻ جي سلسلي ۾ تمام تڪڙا ۽ بي صبرا پڻ هوندا آهن ڇاڪاڻ تہ ڪين اهڙي تربيت مليل هوندي آهي. ڪاميابيءَ سان ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ لاءِ ضروري هوندو آهي تہ اهڙيءَ ماءُ کي ڪن مخصوص وقتن ۽ ڀيرن جي سفارش ڪرڻ بجاءِ ماءُ ۽ ٻالڪ کي ان ڳالھ ۾ مکياري ڇڏجي تہ هو جڏهن جڏهن ۽ جيترا دفعا چاهيندا هجن اوترا دفعا ائين ڪري سگهن ٿا. ورلي ائين بہ ٿيندو آهي تہ، جڏهن ڪا ماءُ اهو محسوس ڪندي آهي تہ سندس ارھ کير سبب ڏٿجي ڦوڪجي ويا آهن تہ هوءَ ٻارڙي کي ڏيک ڏيڻ چاهيندي آهي تہ جيئن هوءَ ٻارڙي کي اهڙو کير پياري سولي ۽ آرامي ٿي سگهي. ائين هوءَ تڏهن بہ ڪرڻ چاهيندي آهي جڏهن گهر کان ٻاهر ڪنهن ڪم سانگي وڃڻ چاهيندي آهي يا جڏهن هوءَ ٻارڙي کان ڪجھ گهڙين لاءِ آزاد رهڻ چاهيندي آهي اهو بہ ياد رکڻ گهرجي تہ ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ هڪ بہ طرفو وهنوار آهي جنهن ۾ ٻارڙي کي آگ وٺڻي پوندي آهي. پر ان بجاءِ جيڪڏهن توهان ڪنهن

اسپتال يا ويمر گهر ۾ آهيو جتي ڪن سبب ڪري توهان کي نيمر سار يڪ ڏيڻو آهي يا جڏهن توهان کي اهڙي صلاح ڏني ويئي هجي تہ ڪن مخصوص وقتن ۽ مخصوص طريقن سان يڪ ڏيو، تڏهن توهان اهو بہ محسوس ڪندؤ تہ توهان جهجهو کير پيدا ڪري رهيا آهيو. ڪي مائر اهڙيون بہ هونديون آهن جن کي جهجهي کير پيدا ڪرڻ لاءِ تمام گهڻ تحرڪ جي ضرورت پوندي آهي، پر اهڙيون مائر گهڻ هونديون آهن. جيڪڏهن واقعي توهان اهڙين مائرن ۾ اچو ٿا تہ پوءِ توهان پنهنجي ٻارڙي کي ڀرپور طرح سان مطمئن رکي سگهندو خاص طور تي جيڪڏهن جمڻ سان سندس وزن سراسري کان ڪجھ وڌيڪ آهي تہ. جڏهن تہ، ڪي ٻارڙا اهڙا بہ هوندا آهن جيڪي فطرتاً پنهنجي حساب سان ٽن کان پنجن ڪلاڪن جي وٿيءَ کان پوءِ يڪ وٺڻ چاهيندا آهن. ورلي ڪيترين مائرن اهو بہ مشاهدو ڪيو هوندو تہ سندن ٻارڙا يڪ جي وچوارن وقتن ۾ روئيندا آهن ۽ انهن کي جيڪڏهن اهڙي نيمر هيٺ يڪ تي پاليو وڃي تہ هو ٿلها بہ ٿي نہ سگهندا آهن. اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ، يڪ تي پلجندڙ ٻارڙو بلڪل خوش رهي ۽ ننڍيءَ عمر کان وٺي سڄي سڄي رات ننڊ ڪندو رهي ۽ هو پنهنجو وزن بہ وڌائي نہ سگهي.ا هڙن ٻارڙن لاءِ ڊاڪٽر "خوشيءِ سان لنگهڻ ڪاٽيندڙ" (happy to starve) جو اصطلاح استعمال ڪندا آهن. جڏهن تہ اهڙن ٻارڙن سان رڳو مسئلو هي هوندو آهي تہ هو اڻپورو يڪ حاصل ڪندا رهندا آهن. جيسيتائين مائرن جو ان ڳالھ سبب يڪ ڏيڻ بند ڪرڻ جو تعلق آهي، جڏهن هو اهو ٻڌائينديون آهن تہ ڪين اڻپورو کير آهي تہ ان جو هڪ مکيہ سبب هي بہ ٿي سگهي ٿو تہ هو يڪ ڏيڻ جي سلسلي ۾ جيڪي ڪجھ ڪن ٿيون اهو صحيح سمجهن ٿيون. مثال طور، هو ور ور يُڪ ڏيڻ بجاءِ، ائين تمام گهڻ دفعا ڪن ٿيون ۽ ٿوري وقت لاءِ يڪ ڏين ٿيون. جنهن سبب سندن ارھ ايتري قدر متحرڪ ٿي نٿا سگهن تہ اهي جهجهو کير پيدا ڪري سگهن. اهڙين مائرن کان جڏهن پڇيو ويو تہ ڪين "اڻپوري کير" هجڻ واريءَ حالت ۾ ڪين سندن ڊاڪٽرن، هيلٿ ورڪرن ۽ داين ڪهڙيون صلاحون ڏنيون تہ ان لاءِ ڪين اهوئي چيو ويو تہ، ٻارڙن کي اضافي طور تي ڏهيَ وارو کير پياريو يا يڪ ڏيڻ بلڪل بند ڪري بوتل تي پالڻ شروع ڪيو! جڏهن تہ ان بجاءِ ڪين اهائي صلاح ڏيڻ گهربي هئي تہ اهو ان لاءِ سڀ کان پهريائين ٻارن کي اڳي کان وڌيڪ (هيڻ تي) يڪ ڏيڻ شروع ڪن ها ۽ اهو بہ ڊگهي ڊگهي عرصي تائين. جيو تہ آدرشي طور تي اهوئي بهتر سمجهيو ويندو آهي تہ ٻار کي ايتري ڊگهي عرصي تائين ڌارائبو رهجي جيسيتائين ڪ هو ڌائڻ چاهيندو رهي ۽ هر دفعي جي يڪ ڏيڻ کان پوءِ، ٻئي يڪ ڏيڻ جي وچواري عرصي ۾ ڊگهي وٿي بہ وجهڻ نہ گهرجي. پر جيڪڏهن يڪ وٺڻ لاءِ ٻار نہ روئيندو هجي تہ اهڙين حالتن ۾ ڪيس پاڻهرڻو ارھ ڏيڻ گهرجي ۽ جي ضرورت محسوس ڪئي وڃي تہ ٻارن کي ننڊ مان اٿاري بہ کير

ڏئي سگهجي ٿو. بڪن جو شڪار ٻارڙو، بڪايل ۽ روئڻ رڙڻ بجاءِ ننڊاڪڙو رهندو آهي جنهن ڪري ڏڪ وٺڻ نہ چاهيندو آهي. اهڙن ڪن ٻارڙن کي ڏڪ جي گهٽي وڌيڪ ضرورت هوندي آهي، جن جي اهڙي گهرج پوري ڪرڻ لاءِ ڪيترين مائرن واڌو کير پيدا ڪري سگهڻ جي لائق هونديون آهن.

کير جي پيداوار وڌائڻ لاءِ، ٻار کي هر هر ۽ ٿوري ٿوري عرصي تائين ڌارائڻ کان سواءِ (اهڙو وقت وڌائڻ تہ جيئن ٻار وڌ ۾ وڌ عرصي تائين ارهن سان لڳاتار رهي) اهو بہ ضروري هوندو آهي تہ، ڏڪ ڏيڻ جي جملي وقت کي 24 ڪلاڪن ۾ ورهايو وڃي، جڏهن ٻار رات جو خاص طور تي ڪيترن ڪلاڪن کان پوءِ يا ڏينهن جو جڏهن ٿوري عرصي تائين ننڊ ڪندڙ هجي، تڏهن اهڙين حالتن ۾ اره بہ ٿوري عرصي تائين غير متحرڪ رهندا آهن. ان سلسلي ۾ ٿڻن تي پالنا ڪرائيندڙ مائرن جو اهوئي تجربو آهي تہ جڏهن ڏڪ ڏيڻ ۾ ٿوري وٿي نہ وڌي وڃي تڏهن اهڙي ماءُ وڌيڪ کير پيدا ڪري سگهندي آهي. کير جي رسد کي متحرڪ ڪرڻ لاءِ بہ اهوئي ممڪن هوندو آهي تہ، ان لاءِ يا تہ کير ڏوهي ڪڍيو وڃي يا پمپ استعمال ڪجي. جڏهن تہ انهي ٻنهي طريقن بجاءِ ٻار جي ڌائڻ وارو طريقو، کير جي پيداوار کي وڌيڪ متحرڪ ڪندڙ هوندو آهي، تنهنڪري اهو هڪ چڱو خيال سمجهيو ويندو آهي تہ ٻار کي اره نہ ڌارائجي. اهو بہ محسوس ڪيو ويو آهي تہ کير جي پيداوار وڌڻ جو هڪ اهڙو لئٽينٽ پيريڊ (latent period) بہ آهي يعني تہ، جڏهن ور ور ۽ ٿوري عرصي لاءِ ڏڪ ڏنو ويندو هجي تہ ان جي 36 ڪلاڪن کان 38 ڪلاڪ پوءِ وڃي کير جي پيداوار وڌي ٿي. تنهن ڪري، اها ڳالهہ ذهن نشين ڪرڻ گهرجي، پر نہ ڪي اهو سمجهڻ گهرجي تہ هڪ دفعو جڏهن توهان ٻار کي ٿوري عرصي تائين ڏڪ ڏيندؤ تہ ان سان کير جي پيداوار هڪدم وڌي ويندي. اهڙين حالتن ۾ جڏهن توهان جو ٻارڙو رڳو ان سبب ڏڪ نہ ٿو وٺي جو کيس جهجهو کير ملي نہ ٿو سگهي، تڏهن اهو بہ ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ توهان عارضي طور تي ٽيسيتائين هٿ يا پمپ رستي کير ڪڍي سگهو ٿا جيسيتائينڪ ٻن ٽن ڏينهن کان پوءِ پيداوار وڌي نٿي وڃي ۽ توهان جو ٻارڙو ڏڪ مان مطمئن نٿو ٿئي. جيڪڏهن توهان پنهنجي ٻارڙي کي ڏبي وارو کير پياريندا رهيا آهيو ۽ ان سبب سمجهو ٿا تہ هو ڏڪ بنھ نٿو وٺي تہ ان لاءِ توهان لئڪٽ ائڊ (lact-aid) رستي اهڙي ڪوشش ڪري سگهو ٿا. لئڪٽ ائڊ اهڙيءَ طرح سان ٺاهيو ويو آهي جو ان رستي توهان پنهنجي ٻار کي گوهي جي صورت ۾ ڏبي وارو کير ڏئي سگهو ٿا. ان ۾ هڪ پاليٿين ٽيوب نلي ٿئي جيڪا اره تي رکي ان جو هڪ چيڙو ٻنڊي سان ملايو ويندو آهي. پوءِ جڏهن ٻارڙو ڌائڻ شروع ڪندو آهي تہ، کيس سختيءَ سان ڌائڻو پوندو آهي جنهن سبب نليءَ سان گڏ ٻنڊيءَ کي بہ چڳڙيندو آهي تہ اره بہ متحرڪ ٿيندو رهندو آهي. جنهن سبب ڪجھ ڏينهن اندر ٿڃ جي پيداوار بہ وڌي

لئڪٽ- ائڊ جي استعمال جو طريقو.

ويندي آهي. ائين هڪ دفعو جڏهن کير جي پيداوار وڌي ويندي آهي ته پوءِ ٻار کان لئڪٽ- ائڊ ۾ ڳائو کير ڇڏايو ويندو آهي.

اسان جي سماج ۾ ٿڻن تي ڪاميابيءَ سان پالنا نه ڪراڻ جو هڪ عام

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

سبب ۾ صحت جي پيشہ سان واسطو رکندڙن ۾ خاص طور تي اهو بہ آهي تہ، نہ تہ اهڙو ڪو فرد يا اهڙي ڪا تنظيم آهي جيڪا هن مضمون تي مهارت رکندڙ هجي. جڏهن تہ ڪيترين مائر ۾ سسون يا تہ بوتل تي پالنا ڪرائينديون رهنديون آهن يا جيڪڏهن ڏک بہ ڏينديون آهن تہ اهو بلڪل نيم سار. ان سلسلي ۾ جيتوڻيڪ ڪافي معلومات حاصل ٿي رهي آهي ۾ اهڙي جاڳرتا بہ پيدا ٿي رهي آهي پر تنهن هوندي بہ ميڊيڪل اسڪولن ۾ عام طور تي هن مضمون بابت ڪجھ بہ نہ پڙهايو ويندو آهي.

اهڙو هڪڙو بيو وڌ ۾ وڌ عام/ سبب جنهنڪري مائر ويم جي پهرين ڇهن هفتن کان پوءِ ڏک تي پالنا ڪرائي ناهن سگهنديون، اهو آهي ارهن ۾ ٻنڊين جو پيڙاڪن ٿي پوڻ. جڏهن تہ اها ڳالھ ايتري اهميت واري ٿي نٿي سگهي جيتري "اٿيوري ڪير" واري هوندي آهي. اهڙيون سڀ مائر جيڪي رڳو مخصوص وقتن تي ۾ محدود طريقن سان ڏک ڏينديون رهن ٿيون سي ان سبب عام طور تي ٻنڊين جي زخمن، وري پوڻ، ارهن جو ڪير سان ڏٽجي وڃڻ، ڏڪتن جو ٻنججي وڃڻ، انفيڪشن، ارهن جي سوزش ۾ اره جي رت- ڳرين جو گهٽو تٺو شڪار ٿي پونديون آهن. جڏهن تہ علاج کان احتياط بهتر هوندو آهي. پر جڏهن انهن مان ڪوبہ اهڙو روڳ ٿي پوي تڏهن اهڙين صلاحن ڏيڻ جو مدار ان ڳالھ تي هوندو آهي تہ، صلاح ڏيندڙ کي ان ڪيتر/ مضمون جي ڪيتري ڀرپور ڄاڻ ۾ معلومات آهي. جنهن رستي اهڙن مسئلن جا اپاءَ لهي سگهجن ٿا. ان کان سواءِ مائرن کي بہ مڪمل طور تي همٿائڻ جي ضرورت هوندي آهي تہ جيئن هو اهڙين صلاحن تي عمل ڪري سگهن.

اها بہ دلچسپ ڳالھ ڏٺي ويئي آهي تہ ڪيترين گهٽيون عورتون لاڳيتو ڏک ڏيڻ واري ڳالھ کي اينگائيپ سمجهنديون آهن. اهو بہ رڳو ان سبب تہ ڪن ڏارين جي روبرو ڏک ڏيڻو پوندو آهي يا جڏهن جڏهن ٻار ڏک وٺڻ چاهيندو آهي تہ ڪين ڪنهن ڪنڊ پاسي وڃي ويهڻو پوندو آهي. جنهنڪري ڪيترين عورتون ڏک ڏيڻ کان لنوائينديون آهن. جنهن جا مکيہ بہ سبب ٿي سگهن ٿا: هڪ اهو تہ، ڪيترا ٻارڙا ڏک وٺڻ دوران وڏو آواز پيدا ڪندا آهن يا سختيءَ سان ڏائيندا رهندا آهن جنهن سبب بہ وڏو آواز پيدا ڪندا آهن. جڏهن تہ ٻيا ٻار وري خاص طورتي اهي جيڪي ڪجھ وڏڙا ٿي ويندا آهن جڏهن ڏک وٺندا آهن تہ، بوڊ ۾ اچي اهڙو آواز پيدا ڪندا آهن تہ ڪي وري تيسيتائين گوڙ گهمسان ۾ رڙيون ڪندا رهندا آهن جيسيتائين ڪ ڪير نہ ٿو لهي. اسان جي سماج ۾ اهڙيون گهڻ مائر آهن جيڪي اهڙي ماحول ۾ جتي پنهنجن کان سواءِ ڪي ڏارايا بہ موجود هجن، آرام سان ڏک ڏئي سگهن. ان جو هڪ ٻيو سبب اگهاڙپ بہ آهي، ڇو تہ گهڻا ماڻهو اهو ئي سمجهندا آهن تہ ڏک ڏيڻ معنيٰ عورتن جو ارهن کي اگهاڙو ڪرڻ. ان جو سولو

اُپاءُ اهو ئي آهي تہ، اهڙيءَ ماءُ کي اهڙا ڪپڙا پائڻ گهرجن جن سان اوگهڙ ظاهر ٿيڻ بجاءِ هوءِ آرام سان ڏڪ ڏئي سگهي. جيئن تہ اهڙا موڪرا ڪپڙا جيڪي چيله کان مٿي سولائيءَ سان ورائي سگهبا آهن تن رستي هوءَ سولائيءَ آرام سان ڏڪ ڏئي سگهي ٿي جو اهي وڌيڪ آرامده ثابت ٿي سگهندا آهن بنسبت انهن جي، جن کي اڏو بٽڻ ٿين جيڪي کولي ڏڪ ڏيڻ سان سيني جي اوگهڙ ظاهر ڪري وجهندا آهن. حقيقت هيءَ آهي تہ، جيڪڏهن توهان جو ٻارڙو آرام ۽ سڪون سان ڏڪ وٺندو ۽ توهان کي بہ مناسب ڪپڙا پاتل هوندا تڏهن ڏڪ ڏيڻ دوران ڪوبہ اهو سجهي ناهي سگهندو تہ توهان ڪو ڏڪ ڏئي رهيا آهيو. ساڳئي وقت عورتن لاءِ اها بہ هڪ دلچسپ ڳالهہ ثابت ٿيندي آهي تہ هو پنهنجن ٻهرن آڏو ڏڪ ڏيڻ کي وڏ ۾ وڏ منجهائيندڙ/ پريشان ڪن پائينديون آهن. ڪيڏو نہ سٺو ٿي پوي جيڪڏهن اسان جي سماج جو هر ماڻهو، ٿڃن تي پالنا ۽ نيپاج جي معاملي ۾، اندر ۽ ٻاهر هڪجهڙو هجي. ماهرن لاءِ، مائرن کي اهو ٻڌائڻ بلڪل سولو آهي تہ هو پنهنجن ٻارڙن کي ڏڪ تي پالينديون رهن پر جيسيتائين سوسائٽي مائرن کي سهائتا نٿي ڏئي ۽ سندن اهڙيون پريشانيون دور نٿي ڪري تہ جيئن هو ان کي ڪا اڻنگي ڳالهہ محسوس ڪري نہ سگهن تيسيتائين هو ٿڃن تي پالنا واري ڳالهہ درگذر ڪنديون رهنديون، بشرطيڪ هو پاڻ اهڙيون پرعزم نہ هجن.

ڪي اهڙيون تڪليفون ۽ مسئلا جن سان توهان کي منهن ڏيڻو پئجي سگهي ٿو:

ٻنجيل ڊڪٽ (Blocked duct): جيڪڏهن توهان محسوس ڪريو ٿا تہ، ارهہ جو ڪو حصو ڳوڙهائون، ڏکئو ۽ مٿان واري چمڙي ڳاڙهي ٿي ويئي آهي، تڏهن ممڪن آهي تہ توهان جي کير جي ڪا ڊڪٽ بند ٿي ويئي هجي جنهن سبب ارهہ جي سوزش ٿي پيئي آهي. اهڙيءَ ٻنج پيدا ٿيڻ جو سبب اهڙو ڪو دٻاءُ بہ ٿي سگهي ٿو جيڪو انگيءَ يا اهڙي ڪنهن ٻئي ڪپڙي سبب رات جو، ڪنهن اهڙيءَ حالت ۾ سمهڻ سبب يا سڄي ارهہ جو کير سان ڏٽجي وڃڻ سبب بہ پيدا ٿي سگهي ٿو، جنهن سبب ارهن ۾ گهڻو کير گڏ ٿي ويندو آهي. اهڙيءَ ڊڪٽ جو ٻنججڻ وري وري بہ ٿي سگهي ٿو جو ممڪن هوندو آهي تہ، ٻار سدائين اهڙيءَ طرح سان ڌائيندو رهي جو ان سبب، هڪ ڊڪٽ پوري طرح سان خالي ٿي نہ سگهندي هجي جڏهن توهان جي ڪا ڊڪٽ ٻنججي وڃي تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ، توهان کي تيز ڇڪٽس بہ ٿي پوي. جنهن جو سبب کير جي ماڊن جو، رت جي گردشي وهڪري ۾ وڃڻ هوندو آهي. ان ڪان سواءِ توهان فلوءَ/ ليس بخار جهڙي تڪليف ۽ سور سبب روڻٿهارڪا ۽ تونائي باز بہ ٿي سگهو ٿا.

ان جي ترت طبي امداد لاءِ سڀ کان پهريائين اهو ئي ڏسڻو پوندو آهي تہ انگي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

يا ڪپڙي جو ڪو حصو ارھ جي ان حصي تي دٻاءُ وجھندڙ نہ ناھي، ارھ جي ان مخصوص متاثر حصي کي ور ور خالي ڪرڻو پوندو آھي. جنھن لاءِ سڀ کان پھريائين ھار کي ڌارائڻو پوندو آھي ۽ پوءِ بہ جيڪڏھن ڪجھ کير رھجي ويل ھوندو آھي تہ اھو ڏوھي ڪڍبو آھي. جنھن لاءِ اھڙي ڳوڙھائين ھنڌ جي مٿان آھستگيءَ سان ھٿ ڏانھن ڏوھ ڏبي آھي، ھار کي ڌارائڻ وقت مختلف پاسن کان سمھاري ڏک ڏبو آھي ۽ ٿڌيون يا ڪوسيون پٽيون استعمال ڪيون وينديون آھن. گرم پاڻيءَ جي بوتل يا برف جي ٽڪرن سان ٽاڪور ڪئي ويندي آھي تہ جيئن سور گھٽائي ۽ گڏ ٿي ويل کير کي نيڪال ڪري سگھجي. جيڪڏھن ضرورت محسوس ڪئي وڃي تہ سور کي گھٽائڻ لاءِ اسپرين بہ کاڌي ويندي آھي.

اھڙو کير جيڪو گڏ ٿي رھجي ويو ھجي تہ ان جي روڪجڻ سبب ارھ جي سوزش يا ارھ ۾ رت ڳڙي بہ پيدا ٿي سگھندي آھي، تنھنڪري سياڻپ انھيءَ ۾ ئي سمجھي ويندي آھي تہ جيڪڏھن مٿين طبي اپائن اختيار ڪرڻ باوجود 24 ڪلاڪن اندر فائدو ٿي نہ سگھي تہ پوءِ ڪنھن ڊاڪٽر کي ڏيکاري علاج ڪرائڻ گھرجي.

ارھ جي سوزش (Mastitis): ارھ جي سوزش جو ھڪ وڏو ۾ وڏو عام قسم اسپورئڊڪ ماسٽائيٽس (sporadic mastitis) آھي جيڪا ٿڌھن ٿي پوندي آھي جڏھن ھنجيل ڏکڻ جو اڻپورو علاج ڪيو ويندو آھي. ارھ جو اھڙو ھنڌ وڏيڪ پيڙاڪن، گرم ٿي سڄي ويندو آھي ۽ چمڙي چمڪندڙ ڏسڻ ۾ ايندي آھي. علاج طور ضروري ٿي پوندو آھي تہ ھنجيل ڏکڻ جي علاج سان گڏوگڏ مناسب اينٽي بايوٽڪ دوائون بہ ورتيون وڃن، جيڪي ڊاڪٽر تجويز ڪندو آھي. دوائن سان گڏوگڏ ڪجھ آرام بہ ڪيو ويندو آھي. ھي روڳ ھڪ بئڪٽيريائي مرض آھي پر تنھن ھوندي بہ اھو ٻارڙي لاءِ ھاڃيڪار ناھي ھوندو ۽ ٿڃ ۾ اھي بئڪٽيريا ورلي موجود ٿي سگھندا آھن.

ان جي پيٽ ۾ ايپيڊيمڪ ماسٽائيٽس(epidemic mastitis) ڪجھ جلد ٿي پوندي آھي، جنھن سبب عورت ان جو اسپتال ۾ بہ شڪار ٿي سگھي ٿي. ھن قسم جي سوزش پيدا ڪندڙ بئڪٽيريا پھرين قسم کان وڌيڪ زھريلي ٿئي جيڪا ورلي اسپتالي اسٽفائيلو ڪوڪاءِ (hospital staphylococci) بہ ٿي سگھي ٿي. جنھن سبب ان روڳ جو ڪيترين مائر ھڪ ئي وقت بہ شڪار ٿي سگھنديون آھن. ھيءَ روڳي بئڪٽيريا گھڻي حالت ۾ ٻارڙي جي نڪ مان پيدا ٿئي ٿي تہ اسپتال جو ڪيترو اسٽاف ان جو اڳ ۾ ئي شڪار ٿيل بہ ھوندو آھي. ھن روڳ سبب، کيرجون ڏڪڻون متاثر ٿي پرنديون آھن. (جڏھن تہ اسپورئڊڪ ماسٽائيٽس ۾ ٿڃ متاثر ٿي ويندي آھي جيڪا ھنجيل ڏکڻ مان سمي ارھ جي ڏکڻ ۽ غدودن ۾ وکھري ويندي آھي). ان سبب ورلي ھنديءَ مان پونءِ بہ ڏوھي

ڪڍي سگهبي آهي. اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ان روڳ ۾ سڄو ارهہ بہ متاثر ٿي پوي جنهن سبب ماءُ بيمار ٿي سگهي ٿي. هن روڳ جو ڀلو علاج ٿئي، جنهن لاءِ اينٽي بايوٽڪ دوائون تجويز ڪيون وينديون آهن. جڏهن تہ علاج شروع ڪرڻ کان اڳ ڊاڪٽر ٿڃ ڏري (سئمپل) جمائي (culture) بہ ڏسندا آهن تہ منجهس ڪهڙي قسم جا بئڪٽيريا موجود آهن. ساڳئي وقت ان ارهہ رستي ٻار کي ڏڌ بہ ڏئي سگهجي ٿو. جڏهن تہ بهتر اهو ئي سمجهيو ويندو آهي تہ، ڏڌ ڏارائڻ کان اڳ اهو ڏسجي تہ ڇاول کير ۾ بئڪٽيريا ڪيتري مقدار ۾ موجود آهي. جيڪڏهن اهي تعداد ۾ جهجها هجن تڏهن بهتر هوندو آهي تہ، ان بجاءِ ٻئي ارهہ مان ڏڌ ڏنو وڃي پر ساڳئي وقت اهو بہ ضروري هوندو آهي تہ چند ڏينهن، تيسيتائين متاثر ارهہ مان کير ڏوهي يا پمپ رستي ڪڍبو رهجي جيسيتائين منجهس بئڪٽيريا جو تعداد گهٽجي نٿو وڃي. اهڙي ارهہ کي پوريءَ طرح سان ور ور خالي ڪرڻ گهرجي تہ جيئن اهو جلد ڇٽي سگهي. ان ڪان پوءِ توهان جيترو جلد ڪهر ويندو اوترو جلد توهان ۽ توهان جو ٻارڙو اهڙي روڳ جي شڪار ٿيڻ کان بچي سگهندو.

رت- ڳڙهي (Abscess): پيدا ٿيڻ جو سبب ماسٽائيٽس جو اڻپورو علاج ڪرڻ هوندو آهي. ان لاءِ جيسيتائين متاثر ارهہ کي مڪمل ۽ ور ور خالي ڪيو ۽ لاڳاپيل اينٽي بايوٽڪس دوائن رستي مڪمل علاج نہ ٿو ڪيو وڃي تيسيتائين رت ڳڙهيءَ کان ڇٽي ناهي سگهبو. ان لاءِ ورلي اهو بہ ضروري ٿي پوندو آهي تہ، ٽڪو ڏيئي منجهانئس گند ڪڍيو وڃي جنهن لاءِ سرجن رت ڳڙهيءَ جي مٿان واري هنڌ تي ٽڪو ڏيندو آهي. هڪ دفعو جڏهن گند نڪري ويندو آهي تہ ڦٽ بہ چند ڏينهن اندر مڙهي ڇٽي ويندو آهي. اهو بہ ضروري هوندو آهي تہ، متاثر ارهہ جي ٿڃ عارضي طور تي ڪڍي ڦٽي ڪئي وڃي ۽ ٻار کي ٻئي پاسي کان ڏارايو وڃي.

عام طور تي ارهن جي روڳجڻ ۽ ڏکڻ جي هنججڻ جو مکيہ سبب، صحيح طرح سان ڏڌ نہ ڏيڻ آهي يا جڏهن تمام گهٽ دفعا يا تمام مختصر عرصي لاءِ ڏڌ تي پاليو وڃي تڏهن پڻ ائين ٿي سگهندو آهي. جڏهن بي حساب طريقي سان ڏڌ ڏنو ويندو هجي تڏهن اهڙو ڪو مسئلو ورلي پيدا ٿي سگهندو آهي.

ڏُچو (Difficult feeders): امڙا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا جنهنڪري ڪو ٻارڙو ڏڌ وٺڻ نہ چاهيندو آهي يا صحيح طرح سان ڏڌ نہ وٺندو آهي، جن جي سببن جي هتي وضاحت ڪرڻ اجائي ٿيندي. ان بجاءِ اهو ٻڌائڻ مناسب ٿيندو تہ ان جا ڪهڙا بہ ڪارڻ هجن (جهڙوڪ: جڏهن ٻارڙو انهن سور- ماريندڙ دوائن جي اثر هيٺ رهيو هجي جيڪي سندس ماءُ ويم جي سورن دوران واپرايون هجن، جڏهن ڪيس ڏڌ ڏيڻ لاءِ صحيح طريقو اختيار نہ ڪيو ويندو هجي، جڏهن ڏارائڻ وقت ماءُ جون ٻنديون اڀيون ٿي نہ سگهنديون هجن، جڏهن ارهہ کير سان ڏٽجي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ڦوڪجي ويا هجن. جڏهن ٻارڙو روئي رڙيون ساڻو ٿي پيو هجي ۽ اسپتال جي عملي توهان کي، کيس ڪجهه ڏينهن کان منع ڪئي هجي، جڏهن ٻارڙي جو پيٽ پريل هجي ڇاڪاڻ تہ هو اجان ٿائين ڏيهي وارو کير هضم ڪري ناهي سگهيو جيڪو کيس توهان آخري دفعي جو ڏيڪ کان پوءِ ڏنو آهي، جڏهن ويم ڪانپوءِ ٻارڙو توهان کان ڌار ڪيو ويو هجي، جڏهن ٻارڙي کي ڪامڻ ٿي پيو هجي، جڏهن ٻارڙي کي بوتل ڏني وئي هجي ۽ کيس بوتل جي ڏکڻي، ملائم ۽ سولائيءَ سان ڏائي سگهجندڙ ٻنڊي وڌيڪ پسند هجي، جڏهن توهان کي کير لهڻ ۾ ڪجهه منٽ لڳي ويندا هجن، جڏهن ٻارڙو ڪنهن هڪ پاسي کان ڏائڻ پسند ڪندو هجي يا جڏهن ٻارڙو توهان جي کير لهڻ واري تڪڙي ۽ جهجهي عمل سبب پريشان ٿي ويو هجي) تہ اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڏيڪ ڏيڻ جا گر سيکاريا وڃن تڏهن تقريباً اهڙا سڀ مسئلا پنهنجو پاڻ حل ٿي ويندا آهن.

جهجهي ٿڃ (Too much milk): اهڙين حالتن ۾ جڏهن توهان جو ٻارڙو خاص طور تي گهڻو ننڍڙو هجي تہ هو تڏهن پريشان ٿي ويندو آهي جڏهن توهان کي گهڻو کير لهڻ لڳندو آهي ڇاڪاڻ تہ، ورلي ٿڃ جي وهڪ ايتري تہ گهڻي ۽ تيز ٿي ويندي آهي جو هو ان سان منهن ڏئي ناهي سگهندو! ان حالت ۾ جيڪڏهن توهان ٿڃ جي وهڪ کي ڏسندؤ تہ اها توهان کي هلڪين پچڪارين جي صورت ۾ سيني پاسن کان بي ترتيبيءَ سان خارج ٿيندي نظر ايندي. اهڙين حالتن ۾ جيڪڏهن ڪو ٻارڙو ڪن مخصوص طريقن سان ڏائي رهيو آهي تہ اهي سندس تارونءَ تي ڪتڪتايون ڪنديون رهنديون. اهڙين حالتن ۾ بهتر هوندو آهي تہ ڏيڪ ڏيڻ جي شروعاتي حالتن ۾ ٻار کي ارڌ کان تيسيتائين پري رکجي جيسيتائين ڪ، ٿڃ جي وهڪ ڪجهه مانئي ٿي نہ ٿي وڃي. ساڳئي وقت ڪوشش ڪري کيس ڏيڪ ڏيڻ دوران ڪنهن ہي طرح سان ٻہ جهليو. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ سندس پير پنهنجي ان پاسي جي ٻانهن هيٺان جهليوس جنهن پاسي کان ڏيڪ ڏئي رهيا آهيوس. ساڳئي وقت اها ٻہ ڪوشش ڪريو تہ جيئن کيس ٿڃ ڏائڻ لاءِ محنت ٻہ ڪرڻي پوي. ان لاءِ جيڪڏهن توهان پٺيءَ پرسمهي کيس ڏيڪ ڏيندؤ تہ کير جي وهڪ ۾ ايترو زور ٻہ نہ رهندو. جنهن ڪري کيس وڌيڪ ڏائڻ ۾ ڇڙٽو پوندو.

اهڙي ٻہ ڪا ڪوشش نہ ڪريو جنهن سبب توهان جي کير جي رسد گهٽجي وڃي مثال طور، کيس ڪڏهن ڪڏهن ڏيڪ ڏيڻ يا مختصر عرصي لاءِ ڏارائڻ. جيو تہ اڪثي هلي توهان جي ٻارڙي کي وڌيڪ کير جي ضرورت پوندي تنهن ڪري بهتر هوندو آهي تہ هو جيترو ڏائڻ چاهي اوترو کيس ڏائڻ ڏجي تہ جيئن هو اڪثي لاءِ پنهنجي گهرج آهر کير حاصل ڪري سگهي. ساڳئي طرح سان جيڪڏهن ڏيڪ ڏيڻ ۾ گهڻي وٿي وجهندؤ تہ توهان جا ارڌ وڌيڪ ڦوڪجي ڏتجي ويندا جنهن سبب ممڪن هوندو آهي تہ کير اجان ٻہ وڌيڪ تيزيءَ سان وهڻ لڳي تہ ساڳئي وقت

توهان اهڙين ٻين ڪيترين تڪليفن جو ٻه هرويرو شڪار ٿي سگهندؤ جهڙوڪ: ارهن جو ڏنجي ڦوڪجي وڃڻ، ڪنهن ٻڪڻ جو ٻنججي وڃڻ يا ارهه جو ڪو انفيڪشن ٿي پوڻ. اهڙن حالتن ۾ جيڪڏهن توهان ججهو کير ڪڍي رهيا آهيو جنهن جي توهان جي ٻارڙي کي گهرج ناهي ته اهو ڪنهن اسپتال جي ملڪ بئنڪ (milk- bank) کي ڏئي ڇڏيو.

ٿڃ ڏسڻ ۾ ڪيئن ٿي اچي (The appearance of your milk): ٿڃ جي رنگ ۽ گهاٽائي ۾ ٻه تبديلي ايندي رهندي آهي جنهن جو مدار کير لهڻ جي عرصي کان سواءِ ان ڳالهه تي ٻه هوندو آهي ته اهو ڏيک ڏيڻ جي شروعات يا آخر ۾ پيدا ٿيو آهي. توهان ٻار ڄڻڻ کان اڳ ڏسندؤ ته توهان جا ارهه هڪ اهڙي پاڻياٺ ٻه پيدا ڪندا رهندا جيڪا ڇڏي ۽ پيلاڻ مائل هوندي ۽ اها جيڪڏهن ٻندين تي سڪي وڃي ته چلر جيان ٿي پوندي آهي. اهڙيءَ پاڻياٺ کي "ڪنگهڙو" سڏجي، جيڪو ويم کان پوءِ گهٽي مقدار ۾ پيدا ٿيندو رهندو آهي. ڪنگهڙي ۾ تمام گهڻ سٽي ته ڪاربوهئڊريٽ جو مقدار ٻه گهٽ ٿئي، جڏهن ته منجهس ججهيون پروٽين، ڪجهه معدنيات، وٽامنون، روغن کي ناس ڪندڙ مادا ته ڪي جاندار سيل ٻه موجود ٿين. ڪنگهڙو نئين ڄاول ٻار لاءِ وڏ ۾ وڏ ڪارائتو ۽ فائديمند هجڻ ڪانسواءِ بلڪل هضم ٿيندڙ آهي. ڪنگهڙي کي ڪنهن ٻه صورت ۾ اجايو ۽ بيڪار سمجهڻ نه گهرجي. ڇو ته ڪيترا ماڻهو سمجهندا آهن ته، جيئن ته اهو ڏسڻ ۾ نه ته ڳاڻي کير جهڙو آهي ۽ نه ئي مقدار ۾ ججهو ان ڪري اهو بيڪار هوندو آهي. تنهنڪري توهان جي ٻار لاءِ اهو ئي بهتر ۽ بنه ضروري آهي ته کيس رڳو ۽ رڳو ڪنگهڙو ڏارايو وڃي، بجاءِ ان جي ته کيس ڳائو کير پيارجي. لاڳيتو ڪنگهڙي ڏارائڻ سان اهو آهستي آهستي 24 ڪلاڪن اندر مڪمل کير ۾ تبديلي ٿي ويندو بشرطيڪ توهان ٻار کي ور ور ڏارائيندا رهو.

ڏيک ڏيڻ جي شروعات ۾ ٿڃ پتري ۽ جهڙوڪ نيراڻ مائل اچي ته، اڳتي هلي اها گهاٽي ۽ ڪريم جهڙي ڏسڻ ۾ ايندي آهي. ورلي اهڙو پوبون کير ڦڪو هوندو آهي. اهڙي فرق هجڻ جو سبب منجهس سٽي جو گهٽ وڌ مقدار آهي، جو اڳتي هلي اهڙي کير ۾ وڌيڪ سٽي موجود ٿئي جيڪو کير جا غدود پيدا ڪندا آهن. توهان کي گهرجي ته توهان کير جي صورت ڏسي ان مان اهڙو اندازو نه لڳايو ته منجهس سٽي گهٽو يا گهڻ آهي، جڏهن ته توهان جو واسطو رڳو ججهي کير پيدا ڪرڻ سان هجڻ گهرجي. جيڪڏهن توهان ججهو کير پيدا ڪري نٿا سگهو ته ان جو هي ٻه سبب ٿي سگهي ٿو ته توهان جو ٻار، ارهن تي تمام گهڻ وقت صرف ڪري ٿو، جنهن سبب توهان جا ارهه گهڻا گهڻ متحرڪ ٿين ٿا اهڙين حالتن ۾ توهان جي کير لهڻ جو عمل پختو ٿي نه سگهندو جنهنڪري ممڪن هوندو آهي ته توهان ٻارڙي لاءِ رڳو اهڙو ڀرپائتو کير پيدا ڪندا رهو جنهن ۾ گهڻ سٽي هجي. ڏيک ڏيڻ جي

شروعاتي ڏهاڙن ۾ توهان اهو به محسوس ڪندؤ ته ارهه جون ڪي ٻڪتڻ جيڪي ٻنديءَ ۾ ڪلن ٿيون اهي رڳو ڦڪو ڪير پيدا ڪنديون هونديون ته هيون وري اچو. اها هڪ فطرتي ڳالهه آهي، جنهن لاءِ پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي. جنهن جو سبب اهو ئي آهي ته، ڪجهه اهڙو ڪير جنهن ۾ جهجهو سٿي ٿئي اهو اڳ ۾ ئي لهي چڪو هوندو آهي يا اڳئين ڀڪ ڏيڻ ڪان پوءِ ڪجهه رهجي ويل هوندو آهي.

اڳتي هلي توهان جو ٻار جيئن جيئن ٿڃ ڌاڻ ڇڏيندو ويندو ته ان جو مقدار به آهستي آهستي گهٽبو ۽ ويندو اهو ڪنگهڙي جهڙو ٿيندو ويندو.

وقت کان اڳ ڄاول ٻارڙا (Premature babies): اسان اڳ ۾ اهو به ڏسي آيا آهيون ته جيڪڏهن توهان کي ٻارڙو وقت کان اڳ ۾ ڄائو آهي ته توهان کي اهڙين حالتن ۾ پيدا ٿيڻ ٿيڙ ٿڃ، جوڙجڪ جي لحاظ کان نرالي هوندي يعني ته اها اهڙي ٻارڙي جي گهرجن مطابق هوندي آهي. جيسيتائين اهڙن ٻارڙن جي ڌاڻ جي لياقت جو تعلق آهي ته ان سلسلي ۾ تازين کوجنائن مان پڌرو ٿيو آهي ته اهڙا ڪيترا ٻارڙا جڏهن 13 سو گرامن (ٽن پائونڊن کان گهٽ) جي وزن جا ٿيندا آهن ته اهي ارهه ڌاڻ شروع ڪندا آهن ۽ جڏهن 16 سو گرامن (ساڍن ٽن پائونڊن) جي وزن جا ٿيندا آهن تڏهن ارهه جو سڄو ڪير پي سگهندا آهن. پر اهڙين حالتن ۾ جيسيتائين ڪ هو ڌاڻ ۾ ايترا پڙ ٿين پر تنهن هوندي به ڌاڻ جي ڪوشش ڪندا رهندا آهن. اهڙين حالتن ۾ جڏهن هو ڌائي نه سگهندا هجن تڏهن ڪين ٿڃ چمچي يا ٽيوب رستي ڏني ويندي آهي ۽ اهڙو ٽيوب سنڌن نڪ رستي معدي تائين پهچايو ويندو آهي. پر ان بجاءِ جيڪڏهن ڪين بوتل رستي ڪير پياريو وڃي ته تڏهن اهو خدشو رهندو آهي ته ٻالڪ ارهه ڌاڻ بجاءِ بوتل کي وڌيڪ ترجيح ڏيندو. تنهنڪري بهتر سمجهيو ويندو آهي ته پنهنجي ڪير جي رسد کي برقرار رکجي جنهن لاءِ يا ته ڪير ٻوهي ڪيبو رهجي يا پمپ استعمال ڪجي ساڳئي وقت اها ڳالهه به ياد رکڻ گهرجي ته جڏهن هر ڇئن ڪلاڪن کان پوءِ ٿڃ ڪڍي وڃي يا ان لاءِ پمپ استمال ڪيو وڃي ته ان سبب به بلڪل ممڪن هوندو آهي ته ڪير جي اٿپوري پيداوار ٿي سگهي ٿي بلڪل ائين جيئن وڏڙن ٻارڙن کي هر ڇئن ڪلاڪن کان پوءِ ڀڪ ڏيڻ سان ٿي سگهندو آهي. بهرحال ان لاءِ توهان کي همٿائڻ، جهجهي سهائتا ۽ اهڙن گرن سيڪارڻ جي ضرورت هوندي آهي ته جيئن توهان اهڙين حالتن ۾ ڀڪ ڏئي سگهو. جڏهن ته اڄڪلهه اهڙيون گهڻيون عورتون، وقت کان اڳي ڄاول ٻارن کي به ڀڪ ڏئي ڪاميابيءَ سان پالي سگهنديون آهن.

ٿڃ جون بئنڪون (Breast milk banks): ماءُ جو پنهنجو ڪير پنهنجي ٻالڪ لاءِ بهترين غذا آهي بنسبت ان ڪير جي جيڪو ملڪ بئنڪ مان حاصل ڪيو وڃي ٿو ۽ اهڙو ڪير وري ڳائي ڪير کان وڌيڪ بهتر هوندو آهي. هر اهڙي ماءُ جيڪا ملڪ بئنڪ لاءِ ڪير ڏيڻ چاهيندي آهي ته اهو ڪائنس وٺڻ کان اڳ چڪاسيو ويندو

آهي، جنهن لاءِ ڪائنس سندس ماضيءَ جي هسٽري به پڇي ويندي آهي ته جيئن ڪيس ٽيل بيمارين بڙين ۾ سندس صحت منديءَ جي جاچ رکي سگهجي، رت تپاسي ويندي آهي ۽ هن جيڪي دوائون کاڌيون/ ڪائينڊز هوندي آهي اهي به ڪائنس پڇيون وينديون آهن. بهرحال اهڙي ڪير جو هر لحاظ کان خيال رکيو ويندو آهي، خاص طور تي ان لحاظ کان ته جيئن اهو روڳجي نه سگهي ۽ منجهس اميونالاجيڪل (immunological) خاصيتون موجود هجن.

پيٽ چيري ٻار ڄڻائڻ (Caesarean section): هن قسم جي آپريشن کان پوءِ توهان لاءِ آرامده حالت ۾ رهڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي، جنهن ڪري توهان اهڙا طريقا اختيار ڪرڻ چاهيندو ته جيئن ٻار کي اهڙيءَ طرح سان جهلي سگهو جيئن توهان جي پيٽ تي گهٽ ۾ گهٽ دٻاءُ پئجي سگهي. اهڙين حالتن ۾ ڪنهن تجربيڪار نرس/ دائي جو هجڻ توهان لاءِ وڏي ۾ وڏو ڪارائتو ثابت ٿي سگهي ٿو. چاڪاڻ ته توهان کي ڪنهن اهڙي فرد جي ضرورت پوندي جيڪو، توهان جو ٻار توهان کي ڏئي سگهي ۽ جڏهن توهان پاسو بدلايو ته هو ڪيس جهلي سگهي. سمهيل حالت ۾ ٻار کي ڇڪ ڏيڻ جيڪو توهان جي پاسي ۾ سٽل هجي ۽ "جاڙن" جي حالت ۾ ڇڪ ڏيڻ جڏهن سندن ٽنگون توهان جي ڇڪ ڏيندڙ پاسي جي ٻانهن جي هيٺان هجن، اهڙا به طريقا آهن جيڪي وڏي ۾ وڏو آرامده ثابت ٿي سگهن ٿا. اهو ڏسڻ لاءِ ته توهان پنهنجي ٻارڙي کي ڪيئن سولائيءَ سان ڇڪ ڏئي سگهو ٿا جيڪڏهن چاهيو ته، ڄڻائي کي پنهنجو ٻارڙو سمجهي اهڙا تجربا به ڪري سگهو ٿا. ائين وهاڻي سان جيڪو طريقو/ حالت توهان کي وڌيڪ سهل لڳندي هجي ته ان آهر پنهنجي ٻارڙي کي ڇڪ ڏيو. چو ته اها ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته جيڪڏهن توهان آرامده حالت ۾ نه هوندؤ تڏهن ممڪن هوندو آهي ته، توهان کي ڪير دير سان لهي يا مورڳو لهي ئي نه سگهي.

اهڙا ٻيا به ڪيترائي مسئلا ٿي سگهن ٿا جهڙوڪ: ممڪن هوندو آهي ته توهان کي بيهوش ڪيو ويو هجي ۽ ان ڪان پوءِ توهان ننڊاکڙائپ محسوس ڪندا هجو ته ساڳئي حالت توهان جي ٻارڙي سان به ٿي سگهي ٿي. جڏهن صبر ۽ آرام سان گڏوگڏ رات ڏينهن ور ور ڇڪ ڏيندو رهجي تڏهن توهان ڪاميابيءَ سان ڇڪ ڏيڻ جي شروعات ڪري سگهو ٿا. جڏهن توهان جي ٻارڙي کي، "ٻارن جي خاص يونٽ" ۾ رکيو ويو هجي تڏهن ڪوشش ڪري جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي اوترو جلد وٽس پهچو، چو ته اهو ضروري ناهي هوندو ته توهان کي ڪائنس الڳ رکيو وڃي. اها ڳالهه به ياد رکڻ گهرجي ته توهان جي ٻارڙي کي توهان جي ٿڃ جي ايتري ضرورت هوندي آهي جيترو سندس توهان وٽ هجڻ ضروري ٿئي. اهڙين حالتن ۾ جيڪڏهن توهان ڏسندا هجو ته ٻارڙو توهان کي ڏائي نٿو سگهي تڏهن اهڙي پرپور سهائتا پڻ حاصل ڪريو ته جيئن توهان پنهنجي ٿڃ ڏوهي يا پمپ رستي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

جاڙن کي ڌڪ ڏيڻ جا مختلف طريقا.

ڪڍي ڪيس ڏئي سگهو.

جاڙا (Twins): ڪيترين گهڻين مائر پنهنجن جاڙن ٻارڙن کي بلڪل ڪاميابيءَ سان تاتي سگهنديون آهن ۽ اهو به بلڪل ممڪن هوندو آهي ته هو ايترو جهجهو

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

کير پيدا ڪري ٻن ٻارن کي پالي سگهن. ڄاڙن ٻارن کي گڏ ڏيڻ سان هڪڙو فائدو هي به ٿيندو آهي ته، ائين ڪرڻ سان وقت بچائي سگهبو آهي. اهڙا ٻارڙا مختلف وزنن ۾ عادتن جا ٿي سگهن ٿا ته توهان اهو به محسوس ڪندؤ ته هو عام طور تي مختلف وقتن تي ڌڪ وٺڻ پسند ڪندا هوندا. جيتوڻيڪ ڪيترن مختلف حالتن سان ڏنو ويندو آهي پر تنهن هوندي به تجربن مان اهو ئي ظاهر ٿيو آهي ته ٻنهي ٻارن کي هڪ ئي وقت ڏارائڻ وڌيڪ سولو ٿيندو آهي. چوته اها ڳالھ ياد رکڻ گهرجي ته توهان جا اره لاڳيتو ٿڃ پيدا ڪندا رهن ٿا تنهنڪري اهو ضروري ناهي هوندو ته هڪ ٻار کي ڌڪ ڏيڻ کان پوءِ، ڪجھ وقت رکو ان لاءِ انتظار ڪيو وڃي ته جيئن کير پيدا ٿي سگهي. ڪي مائر اهڙيون به ٿين جيڪي ڪنهن هڪ ٻالڪ کي رکو هڪ پاسي کان ڏارائيندڙيون رهنديون آهن، جڏهن ته ڪيتريون ائين ناهن ڪنديون، بهرحال انهن طريقن سان ڪاميابيءَ سان ڌڪ ڏئي سگهبو آهي. جڏهن توهان ٻنهي ٻارن کي هڪ ئي وقت ڌڪ ڏيو يا ڦيرائين هڪ کي ڏئي پوءِ ٻئي کي ڏيو تڏهن توهان لاءِ ممڪن هوندو آهي ته توهان رات جو وڌيڪ آرام ڪري سگهو.

گود ورتل ٻار (Adopted babies): ڪابه عورت ڪنهن به ٻار کي ٿڻن تي پالي سگهي ٿي پوءِ چاهي اهو سندس ٻار هجي يا ٻئي ڪنهن جو گود ۾ ورتل هجي بشرطيڪ کيس ٿڃ پيدا ٿي سگهي. جنهن لاءِ ضروري هوندو آهي ته سندس ٻنڊي لاڳيتو ۽ ور ور متحرڪ ٿيندي رهي. جڏهن حامله هجي ٿو پوءِ چاهي اهو ڪيتري به عرصي جو حمل چو نه هجي ته ائين ڪرڻ وڌيڪ سولو ٿي پوي ٿو ۽ هڪ اهڙي ماءُ جيڪا پنهنجي گود ورتل ٻالڪ کي ڌڪ ڏيڻ چاهيندي هجي ۽ هوءَ ڪڏهن به حامله نه رهي هجي ته اها پنهنجي ٻالڪ کي اضافي طور تي ڳائو کير پياري سگهي ٿي. لنڪٽ ائڊ وارو طريقو اختيار ڪرڻ سان گڏوگڏ جڏهن منجهس اتساهه پيدا ڪيو وڃي ۽ کيس ماهرانه صلاحون ڏنيون وڃن تڏهن کير جي پيداوار وڌيڪ سولائيءَ سان ٿي سگهندي آهي.

ٿڃ جو وري پيدا ٿيڻ (Relactation): ڪابه اهڙي ماءُ جنهن ڪن ڏينهن، هفتن، مهينن يا سالن کان وٺي کير ڏارائڻ بند ڪري ڇڏيو هجي ته اها به کير وري پيدا ڪري سگهي ٿي جنهن لاءِ کيس لنڪٽ ائڊ واري طريقي ۾ ماهرانه صلاحن سان گڏوگڏ چڱي صبر ۽ اورچائپ سان محنت ڪرڻي پوندي آهي.

ويٽ نرسنگ (Wet nursing): اڄڪله جي يورپي دنيا ۾ ويٽ نرسنگ کي سماجي طور تي قبول نٿو ڪيو وڃي جيتوڻيڪ ڪيترن ٻارڙن کي ٻيون مائر ٿڻن تي پالينديون به رهن ٿيون جو اهڙن ٻارن جون مائر ڪم ڪارين جي لحاظ کان گهرن کان ٻاهر رهن ٿيون. اهڙي سهوليت ڏيڻ لاءِ ڪيتريون مائر هڪ ٻئي جي ٻارن کي به ڌڪ ڏينديون رهنديون آهن، خاص طور تي جڏهن اهڙي ڪا ماءُ ڪم

ڪار جي لحاظ سان ٻاهر ويل هجي. ويٽ نرسنگ جو جديد طريقو ملڪ ٻئنڪ جي ٿيڃ ڏيڻ آهي.

مخصوص حالتون (Special situations): اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڪنهن ٻارڙي جو چپ يا تارون چيريل هجي، ٿڃ سبب يرقان جو شڪار ٿيل سمجهيو وينڊي هجي يا هو ڊائونس سنڊورومر (Down's syndrome) جو شڪار ٿيل هجي تڏهن اهڙين حالتن ۾ ڏڪ ڏيڻ لاءِ خاص ماهرانہ صلاحن ڏيڻ جي ضرورت هوندي آهي. ڪي اهڙا فرد جن کي اهڙن ٻارن کي ڏڪ ڏيڻ جي ڏانءَ جي ڄاڻ ناهي هوندي سي مائرن کي اها ئي صلاح ڏيندا آهن تہ هو کين ڏڪ نہ ڏارائن جيڪو غلط آهي ۽ اهڙن ماٺهن جي صلاح تي عمل نہ ڪرڻ گهرجي. جڏهن ڪي مائر سلہ يا ذيابيطس جهڙن مرضن جو شڪار هجن تڏهن پڻ اهڙي مخصوص ڄاڻ رکڻ جي ضروري هوندي آهي تہ جيئن اها پڪ ڪري سگهجي تہ اهڙين بيمارين کان ماءُ ۽ ٻالڪ محفوظ رهن ٿا. جڏهن تہ اهو ڪو تمام ورلي ٿئي جڏهن اهڙين حالتن ۾ ڏڪ ڏيڻ بند ڪيو ويندو آهي.

باقي جيسيتائين ماءُ جي دوائن کائڻ جي تعلق ۾ اهڙي ماءُ کي ڏڪ ڏيڻ جي ضرورت آهي يا نہ جو سوال آهي تہ، ان جو پهريون جواب هي آهي تہ آيا اهڙيءَ ماءُ کي اهڙين دوائن کائڻ جي واقعي ضروري آهي بہ يا نہ؟ جو تہ اهڙيون ڪيتريون دوائون وايرائڻ کان پوءِ اُهي ٿڃ تائين پهچي وڃن ٿيون جيڪي پوءِ ٻارن ۾ اگرا اثر پيدا ڪري وجهنديون آهن. پر جيڪڏهن توهان لاءِ اهڙي ڪا دوا کائڻ ضرورت ٿي پيئي هجي ۽ توهان جي ڊاڪٽر کي اهڙي ڄاڻ نہ هجي تہ اها توهان جي ٻالڪ لاءِ هاڃيڪار ٿي سگهي ٿي يا نہ، ان جي وڌيڪ معلومات ٻين ڪيترن هنڌن تان حاصل ڪري سگهجي ٿي. اهڙين دوائن جو تفصيلي ذڪر اسان پنهنجي ڪتاب، 'بريسٽ از بيسٽ' ۾ ڪيو آهي.

ٻار کي ڪيسيتائين ڏڪ ڏيندو رهجي؟

حقيقت ۾ تہ، ان ڳالھ جو ڪو جواب ڏئي نٿو سگهجي تہ هڪ ماءُ کي ڪيسيتائين ٻار کي ڏڪ ڏيندو رهڻ گهرجي، جڏهن تہ اصل ۾ اهو ماءُ ۽ ٻالڪ جو مسئلو هوندو آهي. ان سلسلي ۾ هتان جي ماهرن جو رايو آهي تہ، اهڙن سيني ٻالڪن کي گهٽ ۾ گهٽ ٻن هفتن ۽ ترجيحاً ڇئن کان ڇهن هفتن تائين ڏڪ ضرور ڏيڻ گهرجي. جڏهن تہ جيسيتائين ڪنهن انفيڪشن ۽ الرجي جي ٿيڻ کان بچاءَ جو تعلق آهي تہ ان لاءِ ٻار کي مڪمل طور تي ڏڪ ڏنو ويندو آهي (مڪمل طور تي ڏيڻ جو مطلب آهي تہ، سواءِ ٿڃ جي ٻيو ڪوبہ کاڌو پيتو نہ ڏيڻ ڇاڪاڻ تہ ٿڃ پهرين ڇئن کان ڇهن مهينن تائين ٻار کي وڌ ۾ وڌ بچاءَ ڏيندي بيمارين کان بچيل رکي ٿي) ساڳئي وقت اهڙا بہ ثبوت مليا آهن جيڪي ان ڳالھ لاءِ همٿائين ٿا تہ، جڏهن ان عرصي کان وڌيڪ وقت تائين ڏڪ ڏنو وڃي ٿو تڏهن ان جا، ٻار جي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

جسماني صحت تي ڪي سٺا اثر به پون ٿا ته اسان ڪي اجان تائين اها به مڪمل ڄاڻ پئجي ناهي سگهي ته ٻار جي جذباتي ۽ اوسر جي لحاظ کان، ان عرصي کان پوءِ ڊڪ ڏيڻ بند ڪرڻ گهرجي يا نه. جڏهن ته دنيا ۾ جيڪي طور طريقا مروج آهن ۽ سڄي تاريخي دور مان اهو ئي ظاهر ٿئي ٿو ته ڊڪ تيسيتائين، ڪيترن سالن لاءِ لاڳيتو ڏنو وڃي جيسيتائينڪ ٻيو ٻار پيدا نٿو ٿئي.

دنيا جي انهن حصن ۾ جتي، ٿڻن تي پالڻ جي رسم اڃا تائين باقاعدگيءَ سان قائم دائم آهي، ٻارڙن کي ڪيترن سالن تائين لاڳيتو ٿاڃيو وڃي ٿو ۽ يورپي طور طريقن جو ان تي ڪوبه خراب اثر نه پيو آهي، اتي ٻارڙن کي ڇهن مهينن کان پوءِ ڊڪ سان گڏوگڏ ٻيو کاڌو به کارايو وڃي ٿو. هو پوءِ جيئن جيئن وڏو ٿيندو وڃي ٿو تيئن تيئن ٿڃ تي غذائي اعتبار کان مدار رکڻ به آهستي آهستي گهٽائيندو ٻين کاڌن پيتن مان وڌ ۾ وڌ ڪئلريون حاصل ڪندو رهي ٿو. اهڙو ٻارڙو ٻنهي فائدي ۾ رهي ٿو مثال طور، هو جڏهن ڊڪ وٺڻ لاءِ سيني سان لاتو وڃي ٿو تڏهن ماءُ سان وڌيڪ گهرائپ واري تعلقات ۾ رهي ٿو ۽ ٻيو ته، اهڙين حالتن ۾ جڏهن هو ناچاڪ ٿي پوي ٿو تڏهن ڪيس ٿڃ جهڙي هڪ اهڙي غذا ملندي رهي ٿي جيڪا سولائيءَ سان هضم ٿيندڙ هوندي آهي. هو جيئن جيئن وڏو ٿيندو وڃي ٿو ته ارهن سان به گهٽ لاڳاپيل رهي ٿو پر تنهن هوندي به ڪيس جڏهن ارهن سان لاتو وڃي ٿو ته هو انهن مان جهٽ پٽ لطف حاصل ڪري ٿو.

اهي علائقا جتي گهٽ غذا ميسر آهي ۽ جتي اڻپوريءَ غذا سبب بيماريون عام ٿي پون ٿيون ته اهڙين حالتن ۾ ڪنهن ٻالڪ جي جياپي جو رکو ۽ رکو مدار ٿڃ تي هوندو آهي. اهڙي ٻارڙي کان جڏهن رکو ان سبب ارهه ڇڏايا وڃن ٿا جو ڪو ٻيو ٻارڙو جنم وٺي ٿو، تڏهن سندس لاءِ اهڙو خطرو تهائين وڌيُ وڃي ٿو ته هو موتمار قسم جي دستن ۽ اڻپوريءَ کاڌ خوراڪ جو شڪار ٿي پوندو. اهڙين حالتن ۾ جيسيتائينڪ نئين ٻالڪ کي ترجيح نه ڏني وڃي تيسيتائين پهرين ٻار کان ڊڪ ڇڏائڻ جي ضرورت ناهي هوندي ۽ اهڙين حالتن ۾ بهتر اهو ئي سمجهيو ويندو آهي ته ائين ڪرڻ کان پاسو ڪيو وڃي. اهڙن علائقن ۾ جڏهن واڌو کاڌن ڏيڻ جي ضرورت محسوس ڪئي وڃي ته اهي ٻارڙن کي ڏيڻ بجاءِ ٿڻن تي پالنا ڪرائيندڙ ماءُ کي ڏيڻ گهرجي. يورپي ماحول ۾ جيڪڏهن اهڙي ڪا ڊڪ ڏيندڙ ماءُ ورِي پيٽ سان ٿي پوندي آهي ته ڪيس سماجي دٻاءَ هيٺ ان ڳالهه لاءِ مجبور ڪيو ويندو آهي ته هوءَ پهرين ٻار کي ڊڪ ڏيڻ بند ڪري ڇڏي. جڏهن ته اهو ڪو سبب ناهي جنهن ڪري ائين ڪرڻ گهرجي.

ڳڀ روڪ (Contraception)

سڄيءَ دنيا ۾ ٿڻن تي پالنا ڪرائيندو رهڻ کي ڳڀ نه پوڻ جو هڪ ذريعو سمجهيو وڃي ٿو خاص طور تي ان جتي لڳاتار رات ۽ ڏينهن بنا ڪنهن حساب جي

وڏڙي ٻار کي ٿڃ ڏيڻ.

ٿڃ ڏارايو ۽ سواءِ ڪنهن مخصوص وقت جي ارهن کي سدائين متحرڪ رکيو ويندو آهي هر ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ ٻن ٽن سالن جي وٿي هوندي آهي ۽ اهڙي وٿي هجڻ جو رڳو ۽ رڳو سبب مسلسل ٿڃ ڏيندو رهڻ هوندو آهي. اهڙين عورتن ۾

ويم ڪرڻ ڪان پوءِ ڍڪ ڏيندو رهڻ سبب منجهن آنجڻ وارو عمل دير سان پيدا ٿي سگهندو آهي. جڏهن تہ اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ويم ڪرڻ ڪان پوءِ پهرين حيض اچڻ ڪان اڳ آنجڻ وارو عمل پيدا ٿي سگهي (جو تہ پهرين ماهواري گهٽي ياڳي بنا آنجڻ جي عمل واري هوندي آهي). اهڙن ملڪن ۾ جتي ٻڪي روڪڻ جو مدار رڳو ۽ رڳو ٻڪي روڪ جي پروسن جهڙن طور طريقن تي ڪيو وڃي ٿو، اتي ڍڪ ڏيڻ کي ٻڪي روڪ طور ايترو پروسي جوڳو نٿو سمجهيو وڃي. ان سلسلي ۾ آمريڪي عورتن ۾ ڏٺو ويو آهي تہ اهي عورتون، جيڪي پنهنجن ٻارن کي لاڳيتو ڍڪ ڏينديون رهن ٿيون تن کي آنجڻ واري عمل جي وري پيدا ٿيڻ ۾ سراسري طور تي 16 مهينن جيترو وقت لڳي وڃي ٿو جنهنڪري ڪيترا جوڙا ڍڪ ڏيندو رهڻ کي، ٻارن ڄڻ ۾ وٿي وجهڻ لاءِ هڪ بهترين ٻڪي روڪ پائيندا آهن. خاص طور تي ان سبب بہ تہ، انجا ڪي اگرا اثر پيدا نٿا ٿين. آمريڪا ۾ ڪيل کوجنائن مان اها بہ جاڻ ملي آهي تہ جڏهن ڪي اهڙا مصنوعي طريقا اختيار ڪيا وڃن جڏهن ٻار لاڳيتو ڍڪ ڏائي نہ سگهي، ٻار بڪهي وقت لاءِ ننڊ ڪندو رهي (راتين جو) ۽ جڏهن ڪيس ٿڃ بجاءِ اهڙا ڪي ٻيا کاڌا پيتا ڏنا ويندا هجن تہ اهي سڀ ڳالهيون گڏجي سڏجي آنجڻ جي عمل کي تيزتر ڪري ڇڏين ٿيون.

يورپي دنيا جي عورتن ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ ڇا بند ڪئي آهي، ان بجاءِ هنن عورتن جي ڪارج جي اهڪ اهم ۽ اٿنندڙ پاو کي پاڻ کان ڇني ڌار ڪري ڇڏيو آهي جنهن ڪري هنن پنهنجن ٻارن کي بہ خطري ۾ وجهي ڇڏيو آهي، جن کي منهن ڏيڻ لاءِ اڄ جي جديد طبي سهولتن جو سهارو ورتو وڃي ٿو. ان سان گڏوگڏ ڪين پاڻ کي بہ اهڙا ڪيترائي خطرناڪ مرض ٿي سگهن ٿا. جو هنن بنا ڪنهن سوچ ويچار جي نہ رڳو پنهنجن ٻچن کي غذا مهيا ڪرڻ جي هڪ تمام سهل ۽ پرلطف طريقي کان وانجهائي ڇڏيو آهي، ٻارن ڄڻ ۾ وٿي پيدا ڪرڻ جي طريقن کي پٺي ڏني آهي پر هڪ اهڙيءَ نعمت کان بہ محروم ڪري ڇڏيو آهي جيڪا سندن ۽ ٻارن جي وچ ۾ هڪ گهرو ۽ سنبنڌي رشتو قائم رکي ٿي. اهي عورتون جيڪي لاڳيتو ۽ بنان حساب جي ڍڪ ڏيڻ کي پسند ڪن ٿيون سي ان ڳالھ ۾ يڪراءِ آهن تہ، اهي طريقو بوتل رستي پالنا ڪرائڻ ۽ نالي ماتر ڍڪ ڏيڻ کان سدائين گهڻو مٿاهون ۽ اتم آهي.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

باب چوٿون

ارھ ۽ جنس (سيڪس)

جيئن اسين پهرين باب ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون تہ، عورت جي ارھن جو ھتو ڪارج آهي، يعني يعني تہ، پهريون جنسي ڪشش/ مردن لاءِ موھ پيدا ڪرڻ ۽ ٻيو ٻالڪن جي پالنا ڪرائڻ. ٻالڪن جي پالنا جو ذڪر باب ٽئين ۾ ڪيو ويو آهي، جڏهن تہ هن باب ۾ ارھن جو، جنسي عضون جي حيثيت سان ذڪر ڪيو ويندو.

جانورن جي دنيا ۾، انسان ان لحاظ کان هڪ نرالو جاندار آهي، جو سندس ارھ تڏهن ئي نسري نروار ٿي وڃن ٿا، جڏهن ڪيس پنهنجي ٻچي کي پالڻ جي ضرورت بہ ناهي هوندي. اسان کي اها سڌ ناهي تہ ائين ڇو ٿو ٿئي، جڏهن تہ، اسان رڳو اهو ڀانئي سگهون ٿا تہ، عورت جا ارھ وقت کان اڳ رڳو ان سبب اسري نروار ٿين ٿا تہ جيئن اهي کيس سنيوگ جي مائل ڪرڻ لاءِ منجهس شهوتي تحرڪ پيدا ڪري سگهن. البت دنيا جي مختلف تهذيبن ۾ اهي مختلف معيارن هيٺ ڪتب اچن ٿا ۽ ائين شايد تہ رڳو يورپي دنيا ۽ خاص طور تي آمريڪي تهذيب ۾ ٿئي ٿو، جتي ارھن کي شهوتي عضون جي لحاظ کان وڏيڪ اهميت سان ڏٺو وڃي ٿو.

اڄ جون عورتون، اڳئين جي ڀيٽ ۾ پنهنجن ارھن سبب وڌيڪ پريشان رهن ٿيون. جيڪڏهن مڪمل طور تي نہ، تہ ڪنهن حد تائين ان جو هڪ سبب هي بہ آهي جو مرد بہ ساڳئي طرح سان پريشان رهن ٿا. جيئن اسين پهرين باب ۾ بيان ڪري آيا آهيون تہ، هڪ اهڙي دنيا جنهن ۾ رهندي عورت ننڍا وار رکي ٿي، پينٽ پائي ٿي، ۽ گهڻي ڀاڱي مردن وارا رسمي ڪم ڪاريون بہ ڪندي رهي ٿي تہ اتي مردن لاءِ (۽ ڪنهن حد تائين عورتن لاءِ پڻ) رڳو عورتن جا ارھ ئي انهيءَ ڳالھ لاءِ باقي بچيا آهن تہ، انهن رستي جنس (مرد ۽ عورت) ۾ فرق محسوس ڪري سگهجي، جن کي نہ تہ لڪائي ۽ نہ ئي سندن وجود کان انڪار ڪري سگهجي ٿو. ميڊيا ۾ اهي فحش رسالا خاص طور تي، جن رستي عورتن جي ارھن جي غيرفطرتي ٿنا ڪئي وڃي ٿي تہ ان سبب بہ، نہ رڳو عورتون پنهنجن ارھن مان ناخوش رهن ٿيون، پر مرد بہ نامطمئن رهن ٿا. شاطر قسم جي فوٽو گرافي ۽ اٽڪل سان ڪڍيل اهڙا پوز چالاڪ عورتن لاءِ تہ ساراھ جوڳا هوندا آهن، پر هڪ اهڙي عام

سٺ جي ڏهاڪي دوران مردن لاءِ شايع ٿيندڙ هڪ رسالي ۾ مردن لاءِ عورت جا آدرشي ارهه ڏيکاريل.

رواجي عورت، جڏهن اهي ڏسي ٿي ته ڏهن سوچي ٿي ته، هوءَ انهن جهڙي ٿي ڇو نٿي سگهي، جن کي سندس ساٿي به ساراهيندو رهي ٿو. جنهن سبب هوءَ اهڙيون انگيون خريد ڪري ٿي جيڪي سندس ارهن کي وڏيڪ سيٽائي بيهن. جڏهن ته ان لاءِ اڄڪله ڪاسميٽڪ سرجري به ڪرائي وڃي ٿي.

اسانجي سماج ۾ وڏن ارهن جي هجڻ ۽ انجي ساراهڻ جو سلسلو، هالي ووڊ فلمن جي ان دور کان شروع ٿئي ٿو، جڏهن وارِيءَ جي گهڙيل جهڙي بدل وارِيون سندر نارِيون ڏيکاريون وينديون هيون. اهوئي سبب آهي جو ۱۹۴۰ع واري زماني کان وٺي ڇوڪرن جي ذهنن ۾ اهو ويهندو آيو آهي ته، هر اها عورت جنهن جا ارهه وڏا هجن ٿا، اها شهوتڻ آهي. اهڙيءَ عورت لاءِ اهو به ڀانيو وڃي ٿو ته، اهي نه رڳو ذاتي لحاظ کان جنسي ڳالهين ۾ وڌيڪ دلچسپي رکندڙ آهن، پر سندن اهڙي بدل هجڻ سبب، رسمي طور تي به اهو سمجهيو ويندو آهي ته، اهي مردن لاءِ وڌيڪ جنسي ڪشش رکندڙ آهن. اهڙي صورتحال جنهن ۾ عورت جو مجموعي بدل ۽ ان کانپوءِ مردن جو اهو ويساهه ته، اهڙيون عورتون جنسي ڳالهين ۾ وڌيڪ دلچسپي رکن ٿيون، مردن ۾ (خاص طور تي اهي جيڪي ۴۵ سالن يا ان کان وڌيڪ عمر جا هجن) اهڙي سوچ پيدا ڪن ٿيون، جنهن سبب هو وڏن ارهن ڏانهن وڌيڪ ڪشش محسوس ڪن ٿا.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

اهو صحيح بہ ٿي سگهي ٿو تہ رڳو ڪي اهڙيون عورتن، جن کي نسبتاً وڏا ارھ هجن ٿا، اهي پنهنجين ننڍڙن ارهن وارين ڀينرن جي ڀيٽ ۾ جنسي ڳالهين ۾ وڌيڪ دلچسپي رکندڙ هجن. ساماڻجڻ کان پوءِ، اڳتي هو مردن جي اها ڳالھ درگذر ڪرڻ ۾ بي وس رهن ٿيون تہ ڪو سندن اهڙو ٻول مردن ۾ ٻين عورتن ۾ دلچسپي پيدا ڪندڙ آهي. ان بجاءِ هو رڳو ايترين باخبر رهن ٿيون تہ، وڏن ارهن کي ڪامي سمجهيو وڃي ٿو. هڪ اهڙي عورت جيڪا نسبتاً وڌيڪ آزاد هجي ۽ ڪن مردن کي پاڻ ڏانهن موهيندڙ بہ محسوس ڪري تہ اها ظاهراً جنسي ڳالهين ۾ وڌيڪ دلچسي رکندڙ ٿي سگهي ٿي، اهڙيءَ عورت کي وڌيڪ موقعا ملن ٿا تہ هوءَ ساٿن ملي نہ رڳو اهو ڄاڻي سگهي تہ هو منجهس ڇو دلچسپي رکندڙ آهن، پر ساڳئي وقت کيس اها بہ خبر آهي تہ، هو سندس ارهن کي سارا هيندڙ آهن.

اهڙن وڏن ارهن واري عورت تڏهن گهاٽي ۾ رهي ٿي جڏهن هوءَ اهڙو ويساھ ڪرڻ شروع ڪري ٿي تہ سندس جنسي ڪشش رڳو ارهن سبب پيدا ٿئي ۽ ختم ٿئي ٿي. اهي ناريون جيڪي منهن مهانڊن ۾ موهيندڙ ٿين سي پڻ عام طور تي ساڳئي قسم جي صورتحال جو شڪار ٿين ٿيون. جڏهن تہ انجو وڌيڪ سختي سان شڪار اهي ٿين ٿيون جيڪي فلمي اداڪارائون آهن. ڇاڪاڻ تہ اهو رڳو ڪو هڪڙو مرد نہ پر عام طور تي سڄي سوسائٽي اهوئي ڀائيندي آهي تہ، هو جيڪي ڪجھ آهن اهو سندن سندر مکڙي سبب آهي.

جڏهن تہ عاقل مرد ۽ عورتون اهوئي سمجهندا آهن تہ، ننڍڙن ارهن وارين عورتون بہ ايترين ئي ڪامي ۽ جنسي ڪشش رکندڙ ٿي سگهن ٿيون، جيترينڪ وڏن ارهن وارين، پر ساڳئي وقت انجو اهو مطلب بہ ناهي هوندو تہ ڪو ارهن جي ٻول جي، انفرادي اهميت جو وجود ڪونهي، ڇاڪاڻ تہ، ڪنهن فرد ۾ جسماني سونهن جو تصور کيس سماج کان ورثي ۾ ملندڙ اهميت وارو بہ ٿي سگهي ٿو. اوائلي دور کان وٺي مختلف ماڻهن کي، عورتن جي جسماني سونهن ۽ سوڀيا لاءِ پنهنجا مختلف ۽ بدلجندڙ ويچار رهندا آيا آهن تہ اهي هڪ سماج جا ٻئي کان نرالا بہ ٿي سگهن ٿا. بهرحال، ائين جيڪڏهن هرهڪ مرد رڳو اهو چاهيندڙ هجي ها تہ سندس ساٿي کي جيڪر وڏا ارھ هجن ها تہ اڄ اڌ تي عورتون (مروج وصف مطابق ٤٩% عورتن جا ارھ سراسري سائيز کان ننڍا آهن) پنهنجو پاڻ کي اپاڳيون ۽ ڏڪاريل محسوس ڪن ها.

جڏهن تہ تمام گهڻا جوڙا اڄ بہ خوش آهن ۽ سندن هڪ ٻئي سان ورتاءُ پيار محبت وارو آهي، جيتوڻيڪ سندن عورتن جا ارھ اهڙا ناهن جهڙا هو چاهين ٿا يا سندن عورتون پاڻ پسند ڪن ٿيون تہ اهڙا هجڻ گهرجن ها. اهڙا ڪي چند فرد آهن، جيڪي پنهنجن جسمن جي ڪن حصن جي مڪمل پورنتا (پرفيڪشن) رکن ٿا، (جيڪڏهن اهڙو ڪو تصور/ ڪسوٽي آهي تہ) جڏهن تہ، جوڙن جي ڪاميابي

يا سهنديِ لاڳاپن جو مدار سندن شخصيت تي هوندو آهي تہ هو ان لحاظ کان چيا ٿا پسند ڪن ۽ حقيقت ۾ هجڻ بہ ائين گهرجي.

اها بہ هڪ دلچسپ ڳالهہ محسوس ڪئي ويئي آهي تہ، هڪ آدرشي ارهہ جي تصور ۾ بہ هاڻ آهستي آهستي تبديلي اچي رهي آهي، چاڪاڻ تہ، اڄ ميڊيا جنهن آدرشي عورت جو خاڪو پيش ڪري ٿي اها نہ تہ گهڻي سنهڙي آهي ۽ نہ ئي گهڻي ڪَروِي (curvey) يعني تہ، وڏن ارهن واري ۽ سندس پولهہ نڪتل) اها نہ تہ مخصوص وڏن ارهن واري آهي ۽ نہ ئي ننڍن واري، اهو شايد انڪري بہ ٿي رهيو آهي جو اهو فئشن، وارن جي مخصوص اسٽائيل، ميڪ اپ، پاپولر ميوزڪ ۽ هلندڙ ڊرامن جو پوندڙ اثر ۽ اولڙو آهي، جيڪي رسمي عورت جي تصور کان نرالا آهن. چاڪاڻ تہ، هاڻ عورتون اهائي اميد رکن ٿيون تہ کين هڪ فرد جي حيثيت سان، مانُ ڏنو وڃي ۽ عورت جي ان انداز کي وڌيڪ قدر جي نگاهہ سان ڏٺو وڃي ٿو، ان لحاظ کان عورتن کي اهڙو ئاهہ ئوهہ ڪرڻو نٿو پوي تہ جيئن مرد کيس موهيندڙ محسوس ڪن، مرد بہ هاڻ گهڻيءَ ممڪن حد تائين اهو ڏسڻ پسند ڪن ٿا تہ، آيا هوءَ پنهنجي جسم جو خيال رکي ٿي، پنهنجو پاڻ کي وڌ ۾ وڌ ڪارائتو ثابت ڪري سگهي ٿي، شخصي لحاظ کان هر ڳالهہ ۾ ڪيتري گهڻي دلچسپي رکندڙ ثابت ٿي سگهي ٿي، سندس ويچار ۽ ڀاو ڪهڙا آهن ۽ هوءَ ڪهڙي قسم جي شخصيت رکندڙ آهي. شايد ئي توهان کي سڌ هجي تہ، اڄ جي دور جون ڪيتريون، وڌ ۾ وڌ ڪامياب فلمي اداڪارائون ۽ 'پاپ آئيڊيلس' (pop ideals) ننيڙن ارهن واريون آهن. ساڳئي وقت اها بہ هڪ دلچسپ ڳالهہ ٿي سگهي تہ، ڪنهن مرد جي عمر جو اندازو ان ڳالهہ مان لڳايو وڃي تہ، سندس آدرشي ارهن بابت ڪهڙا ويچار آهن! اهو بہ ممڪن ٿي سگهي ٿوتہ اهي مرد جيڪي وڏڙن ارهن واريون عورتون پسند ڪندڙ هجن، سي سراسري طور تي ڪراڙا هجن ۽ انهن تي مختلف پيڙهين جي خيالن جو اثر پيل هجي.

سماج جيئن تہ، ارهہ کي رڳو هڪ جنسي عضوو ڪري سمجهي ٿو تنهن ڪري ارهہ جي تمام گهڻي بي واجبي شهرت ڪئي وڃي ٿي. اڄ جي دور ۾، جنهن ۾ اهو تصور ڪيو وڃي ٿو تہ 'جنس، لست حاصل ڪرڻ لاءِ آهي' ۽ هر جوڙو رڳو ٻہ تائين ٻار پيدا ڪري ٿو (گهڻي ڀاڳي)، ڪيترن جوڙن لاءِ عورتن جي ارهن جو .مکيہ ڪارج جنسي تصور ڪيو وڃي ٿو ۽ اهوئي سبب آهي جو هوءَ يا تہ پنهنجن ٻالڪن کي تمام گهٽ کير ڏارائي ٿي يا بنهہ نہ، تہ متان اهي لڙڪي نہ پون. انجو هڪڙو وڏيڪ سبب اشتهاري دنيا ۾ ارهن جو بازاري ڏيکاءُ/ نماءُ بہ آهي. انهن سڀني ڳالهين جو هڪ اهڙي ناريءَ تي، جيڪا جيئن جيئن واڌ ڪندي وڃي ٿي تہ، انجو گهرو ۽ دائمي اثر پوندو رهي ٿو، ڇوڪريون پنهنجن ارهن جي اوسر ۽ واڌ جي ڀيٽ، حقيقتاً تہ مزاقاً بہ، هڪ جيڏين ۽ مائرن جي ارهن سان ڪنديون

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

رهنديون آهن. ڪيترين ڇوڪرين لاءِ سندن ارهن جي واڌ سندن جنسي دنيا ۾ اظهار جي پهرين نشاني هوندي آهي، هو انهن سبب وڏ ۾ وڏ فخر محسوس ڪنديون آهن جو مرد (۽ خاص طور تي سندس پيئر) اهو محسوس ڪرڻ لڳندا آهن ته، هو هاڻ ننڍيون ڇوڪريون نه پر نوجوان ناريون آهن. ڪيترين ڇوڪرين کي جڏهن ڏُک نڪرڻ لڳندا آهن ته هو انهن کي پنهنجن پيئرن کان لڪائينديون آهن. ائين هو ٻن ڳالهين سبب ڪنديون آهن (١) انهيءَ عرصي دوران ڪيتريون ڇوڪريون هڪ اهڙي دور مان گذرن ٿيون جنهن کي ايڊيپل (oedipal) دور سڏجي، جنهن سبب سندن پيئر، مرد هجڻ جي ناتي سان ڏانهن ڇڪ محسوس ڪن ٿا ۽ (٢) هو محسوس ڪنديون آهن ته جيڪڏهن (بلڪل لاشعوري طور تي) هو ائين ڇاتيون ڪڍي هلنديون ته سندن پيئر اهوئي پائيندا ته، هو مائرن سان سينا ساهي رهيون آهن. ان سلسلي ۾ جڏهن ڪيترين سامائيل ڇوڪرين کان پڇيو ويو ته هنن وراڻيو، سندن ارهه مائرن جي ارهه کان گهڻا وڌيڪ بهتر آهن ۽ اهي نه ته لڙڪي پوندا ۽ نه ئي منجهائن پرڪشش هجڻ واري خوبي گهٽجي ويندي، جڏهن ته حقيقت ۾ اها ئي هوندي آهي ته، سندن سڊول نوجوان ارهه شايد ته سونهن سوڀيا جي لحاظ کان، پنهنجي ماءُ جي پيڙهيءَ وارين عورتن کان وڌيڪ وڻندڙ ۽ موهيندڙ هوندا آهن. ان عرصي دوران ڪيتريون ڇوڪريون اينريون ته منجهيل ۽ شرم ۾ مئل رهنديون آهن، جو هو دنيا وارن کان پنهنجا ارهه لڪائڻ چاهينديون آهن، جنهن لاءِ يا ته، سوڙها ڪپڙا پائينديون آهن يا انگيءَ جو استعمال نه ڪنديون آهن ته جيئن سندن ڇاتيون نڪري نروار ٿي نه سگهن.

ڪا نوجوان ڇوڪري پنهنجيءَ عمر جي ويهن واري ڏهاڪي ۾ جيئن جيئن اڳتي وڌي ٿي ته هوءَ اهو به محسوس ڪري ٿي ته، سندس ارهه ٻين ماڻهن کي (۽ کيس به) وڏو لطف ڏين ٿا. ان سلسلي ۾ ڪيترن نفسياتدانن ۽ تجزيو ڪندڙن ڪيترائي سائنسي ايپاس ڪيا آهن ته، آخر نوجوان نارين جو ارهن لاءِ، ائين محسوس ڪندي رهڻ جو ڪهڙو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو؟ ان لاءِ ڪن جيڪي جواب حاصل ٿيا آهن، اهي هڪ ٻئي کان گهڻا نرالا آهن. مثال طور، فرائيڊين (Freudian) تجزئي ڪندڙن جي خيال مطابق ڇوڪريون پنهنجن اوسر ڪندڙ ارهن کي هڪ آئت ڏيندڙ انعام سمجهن ٿيون، ڇاڪاڻ ته، ڪين آلت ناهي، انهيءَ ئي پهرين ويچار هيٺ هو پنهنجن ارهن کي ڏسن ٿيون ۽ اهڙيون سڀ ڇوڪريون هم جنس پرست هجن ٿيون. بنسبت هيٽيرو سيڪسوئل (heterosexual، مخالف جنس ڏانهن جنسي ڇڪ محسوس ڪندڙ) هجڻ جي. ڇوڪرين کي آلت جي نه هجڻ جي حسد/ ايرڪا جو اهو نظريو، گهڻي بحث مباحثي هيٺ رهندو آيو آهي، جڏهن ته اڄ ان بجاءِ، ان کان وڌيڪ متوازن متا پيش ٿي چڪا آهن.

نوجوان ناريءَ جا ارهه جيئن جيئن اوسر ڪن ٿا ته هوءَ انهن کي هٿ لائي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ڇـهي ڏسڻ چاهي ٿي، جنهن مان ڪيس مزو حاصل ٿئي ٿو. ڪي ڇـوڪريون تـه اهو بـه چاهينديون آهن تـه هيون ڇـوڪريون سندن ارهن کي هٿڙا لائي ڏسن ۽ اها ڳالهه بلڪل عام رواجي هوندي آهي، ائين اسان (مرد) بـه هـڪ اهڙي دور مان گذرندا آهيون، جڏهن اسان جا جنسي عضوا اوسر ڪندڙ هوندا آهن ۽ اهو عام طور تي هيٽيرو سيڪسوئلٽي جي لاڳاپن قائم ڪرڻ جو شروعاتي دور بـه هوندو آهي. هـڪ دفعو جڏهن ڪا ڇـوڪري ڪنهن ڇوڪر سان لاڳاپا رکي ٿـي تـه هوءَ محسوس ڪري ٿـي تـه، ڇـوڪرو سندس ڇـاتين کي پسند ڪري ٿـو ۽ هوءَ ان مان وڌيڪ لطف حاصل ڪرڻ چاهي ٿـي، انهيءَ عرصي دوران، ارهه جنسي لحاظ کان هـڪ اهم عضوا ٿـي پون ٿـا، هوءَ انگيون خريد ڪرڻ شروع ڪري ٿـي ۽ اهڙا ڪپڙا اوڍڻ چاهي ٿـي جنهن رستي اهو سڀ ڪجهه ظاهر ٿيندو هجي، جيڪو ڪيس قدرت طرفان مليو آهي.

مختلف قسمن جا فئشن، اشتهار بازي ۽ مردن جي پاون وغيره جهڙيون ڳالهيون گڏجي سڏجي عورت کي پنهنجن ارهن هجڻ بابت وڌيڪ چوڪس ڪري ڇـڏين ٿيون. جڏهن تـه، ڪيتريون عورتون جنسي لحاظ کان پنهنجين ڇـاتين کي خاص اهميت نـه ڏينديون آهن، بنسبت پنهنجن باقي عضون جي، پر تنهن هوندي بـه ڪين پنهنجن ارهن ڏانهن ڌيان ڏيڻو پوندو آهي، جنهن جو واحد سبب ٻاهرين دنيا جو دٻاءُ آهي. ان سبب گهڻيون عورتون پنهنجن ارهن کي رڳو ۽ رڳو ڪامي پائڻ لڳنديون آهن. جڏهن تـه حقيقت ۾ ڪيتريون عورتون وري ارهن جي هجڻ جو ان ڪانسواءِ، ڪو ٻيو ڪردار ناهن سمجهنديون. ارهن لاءِ اهڙي ويچار هوندي جڏهن هو ارهن ۾ ڪو روڳ محسوس ڪنديون آهن (مثال طور جڏهن ڪين لمپ/ ڳوڙهي هجڻ جي جاڻ پوي) تـه هو سخت پريشانيءَ ۾ ڊاڪٽرن ڏانهن ڀڄنديون آهن، رڳو ان پوَ ۾ تـه متان ڪينسر سبب ڪين پنهنجي جنس جي مکيه علامت ڪٽرائڻي نـه پوي. پر جيئن اسين اڳتي هلي ڏسنداسين تـه، سراسري طور تي هر اهڙي عورت جنهن کي لمپ هجي ٿو تـه اها ڊاڪٽر وٽ وڃڻ کان اڳ ڇـهن مهينن تائين انتظار ڪندي ان ٻڌتر ۾ رهي ٿـي تـه هوءَ وٽس وڃي يا نـه. پر ان بجاءِ جيڪڏهن ڪيس اهڙو لمپ پير ۾ يا جنسي لحاظ کان گهٽ اهميت واري عضوي ۾ هجي تـه هوءَ شايد ايتري گهل نـه ڪري. ان مان نـه رڳو هن ڳالهه جي خبر پوي ٿـي تـه عورت ارهن کي هرويرو حد کان وڌيڪ جنسي اهميت ڏيئي ڊاڪٽر وٽ وقت سر وڃڻ کان لهرائي ٿـي، جنهن سبب ڪيتريون عورتون اجايو موت جو شڪار ٿـي وڃن ٿيون تـه، ان سان گڏوگڏ هوءَ ڪيترن لکين معصوم ٻارن کي بـه ڏکـ پيارڻ جهڙيءَ ڳالهه کان محروم رکي ٿـي، جنهن تي انهن جو حق هوندو آهي تـه سندن زندگيءَ جي شروعات بهترين طرح سان ڪئي وڃي. جيتوڻيڪ اڳتي هـڪ الڳ باب ۾ ارهه جي ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ واري ڪارج تي هـڪ سڄو باب ڏنو ويو آهي، پر هتي اسين اهو

ڏسنداسين تہ ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ سان، ان جا جنسي لحاظ کان ڪهڙا اثر پون ٿا.

گهڻين عورتن لاءِ ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ، نہ رڳو وڌ ۾ وڌ مطمئن ڪندڙ پر جنسي لحاظ کان بہ هڪ لطف ڏيندڙ آزمودو هوندو آهي. ٿڃن جي پالنا کي جيڪڏهن تاريخي لحاظ کان ڏٺو وڃي تہ اها ان ڪري بہ ضروري هئي ۽ آهي، ڇاڪاڻ تہ جيڪڏهن ائين پالنا نہ ڪرائبي رهجي ها ۽ عورتون پنهنجن ٻارن کي ڏڌ نہ پيارين ها تہ، سندن ٻار اڳتي هلي موت جو شڪار ٿي وڃن ها. پر جيڪڏهن ٿڃن جي پلنا کي (ڪيترين عورتن جي نظرن ۾ غذائي گهرجن جي لحاظ کان) ڪامي احساسن سان لاڳاپيو وڃي تہ اهڙا احساس، گهڻيون عورتون وڌ ۾ وڌ محسوس ڪنديون آهن. ايتريقدر جو اهي جيڪڏهن ڏڌ ڏيندي اهڙو پر لطف احساس محسوس ڪرڻ بجاءِ، اهو رڳو مڙيوئي يا هلڪو ڦلڪو محسوس ڪن تہ اهي پاڻ کي اياڻيون ۽ ڏوهي محسوس ڪنديون آهن. جنهن سبب اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ، هو ارهہ ڏارائڻ ئي مورڳو بند ڪري ڇڏين. ڪيترين عورتن اسان کي اهو بہ ٻڌايو تہ هو ارهہ ڏارائڻ وقت جيڪا خراب ڳالهہ محسوس ڪن ٿيون، اهو سندن شهوت ۾ ٻرجي وڃڻ آهي. جڏهن تہ ڪِن جو اهو بہ چوڻ هيو تہ هو جڏهن ٻچن کي ڏارائيندي اهڙا ڀاوَ محسوس ڪن ٿيون تہ هو ان کي مڪروهہ سمجهن ٿيون. ٿلهي ليکي تہ، اسان جي ڪيل سروي ۾ جن عورتن حصو ورتو، انهن مان ٢/٣ جو چوڻ هيو تہ، ارهہ ڏارائڻ وقت هنن پاڻ کي يا تہ شهوتي محسوس ڪيو يا جنسي لحاظ کان ڪِن لطف ڏيندڙ احساس حاصل ٿيندو رهيو.

بدقسمتيءَ سان اسانجي سماج ۾ جنسي اظهار جو ذريعو رڳو ۽ رڳو سنيوڳ يعني جنسي ميلاپ کي سمجهيو وڃي ٿو، جنهن سبب ڪيترائي فرد، ٻين ڪيترن ئي شهوتي احساسن کي يا تہ درگذر ڪري ڇڏيندا آهن يا انهن کان اڻڄاڻ رهندا آهن. جيڪي هر لحاظ کان مالا مال پڻ آهن. عورتون تہ خاص طور تي اهڙن لطيف جنسي احساسن حاصل ڪرڻ لاءِ ڄمڄاڻپ سان بخشيل آهن. جيڪي سڀ هڪ ٻئي سان گهرائپ جي حد تائين واڳيل پڻ آهن.

شهوتي اڀار ۽ عورت جو ارهہ:

شهوت ۾ ٻرجڻ جي جيڪڏهن، سڀ کان پهرين ڪا نشاني پيدا ٿئي ٿي ۽ اها محسوس ڪئي وڃي ٿي تہ، اهو ٻنڊين جو ڪڙو ٿي وڃڻ آهي. جنهن جو سبب ٻنڊين جي ٻٽڪڙين مشڪن جو ايو ٿي وڃڻ هوندو آهي. عام طور تي سڀ کان پهرين ڪا هڪڙي ٻنڊي ڪڙي ٿي پوندي آهي ۽ ان کانپوءِ ٻي. ٻنڊين جو ڪڙو ٿي وڃڻ، ڪنهن جسماني ڇهاءَ، تحرڪ ۽ ڇيڙڇاڙ ڪانسواءِ بہ ٿي سگهندو آهي. اهڙي ڳالهہ جي ترت پيدا ڪرائڻ جي محرڪ عورت يا تہ پاڻ هوندي آهي يا سندس دوست ساٿي، جڏهن تہ ائين ضروري ناهي بہ هوندو. عورت جيئن جيئن شهوت ۾

پربي ويندي آهي. تيئن تيئن سندس ہنديون ٻيگھ ۾ موڪر ۾ ڦنڊنديون ويندون آهن ۽ منجهن چوڪرد رت گڏ ٿيندي ويندي آهي. ہندين جي ائين ڪڙي ٿي وڃڻ جو سرشتو البت اهڙوئي هوندو آهي جنهن هيٺ، آلت انگيز ۾ اچي ٿي.

ارهہ ۾ ہندين جي سائيز جو ان ڳالهہ سان واسطو ناهي هوندو تہ، عورت ڪيتري قدر شهوت يا شهوت جي موٽ ڏيندڙ آهي. جڏهن تہ ڪن عورتن جون ہنديون ايتريون تہ نفيس ۽ حساس ٿين جو انهن کي جڏهن ڇهيو ويندو آهي تہ اهي سيڪندن اندر انزال کي پهچي وينديون آهن. شهوتي حالتن دوران ڪنهن ہنديءَ جي ٻيگھ هڪ س. م (اڌ انچ) تہ موڪر اڌ سي. م (۱/۴ انچ) تائين بہ وڌي سگهي ٿي. سراسري سائيز وارين ہندين جي واڌ، اهڙين حالتن ۾ وڌيڪ نسبتي انداز ۾ ٿيندي آهي. ٿلهي ليکي تہ، جڏهن ہندين ۾ اهڙو تحرڪ وات وسيلي آندو وڃي (چوسڻ ۽ هلڪيءَ چم چاٽ رستي) تہ، اهي ان سبب وڌيڪ تيزيءَ سان ايئون ٿي وينديون آهن، بنسبت هٿن استعمال ڪرڻ جي. جڏهن تہ هرويرو ائين ناهي بہ هوندو جو اهڙين ڳالهين ۾، هڪ عورت ہئي کان گهٽ وڌ موٽ ڏيندڙ ٿي سگهي ٿي.

ہندين جي هڪ دفعي اڀي ٿي وڃڻ سان، ارهہ ۾ موجود رڳن جي تاڃي پيٽي ۾ بہ تبديلي اچي ويندي آهي، جو اهي رت جي گهٽيءَ گردش سبب وڌيڪ چٽيون ٿي پونديون آهن ۽ ارهہ بہ ڦنڊڻ شروع ڪندا آهن، ورلي تہ پنهنجي اصل سائيز کان ۳۰ سيڪڙو بہ وڌي وڏيون ٿي وينديون آهن. ارهن جي اهڙي واڌ انهن عورتن ۾ وڌيڪ چٽي هوندي آهي، جن ٿڃن تي پالنا ناهي ڪرائي هوندي. متحرڪ ٿيڻ واري اهڙي عرصي دوران اڳتي هلي، پڙو بہ سڄي پوندو آهي ۽ ممڪن هوندو آهي تہ سڄي ارهہ تي هلڪي لالائي پکڙجي وڃي يا اهڙي ماتا جهڙي ڪاندار پيدا ٿي پوي جيڪا پيٽ ۽ ڳچيءَ تائين پکڙجي وڃي هجي. ڪن عورتن ۾ اهڙي شهوتي ڪاندار پيدا ٿي ناهي سگهندي، جڏهن تہ ڪن کي دير سان پيدا ٿي سگهندي آهي، اٽڪل ۲/۳ عورتن کي اهڙي شهوتي ڪاندار انزال کان ٿورڙو اڳ ۾ پيدا ٿيندي آهي.

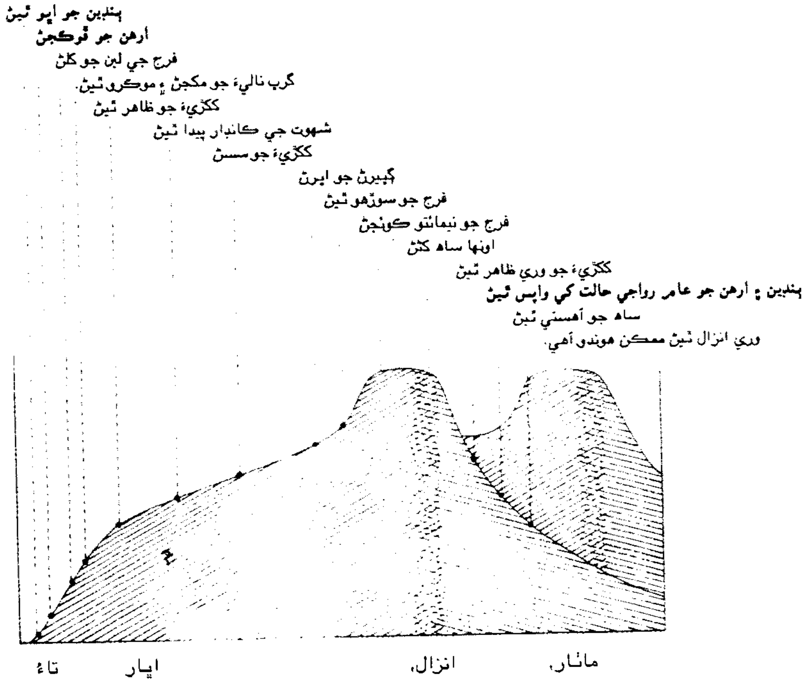
جنسي/ شهوتي اڀار جي اهڙي ہئي مرحلي کي پلئٽو فيز (platue phase) سڏجي. انهيءَ عرصي دوران ارهہ وڌيڪ ڦوڪجي ۽ پڙو خاص طور تي سڄي ويندو آهي، اهڙي سوڄ ايتري تہ چٽي هوندي آهي جو ان سبب ہنديون ننڍڙيون ڏسڻ ۾ اينديون آهن. جڏهن تہ، حقيقت ۾ ہنديون، ان عرصي دوران پڻ سڄنديون رهنديون آهن، پر پڙي جي وڌندڙ سوڄ سبب ڍڪيل رهنديون آهن.

انزال دوارن؟ عورتون هر قسم جي حس محسوس ڪنديون آهن. جنهن مان ڪجهہ ارهن سان لاڳاپيل ٿين. عورتن کي جيئن ئي انزال ٿيندو آهي تہ هو چاهينديون آهن تہ سندن ارهن يا ہندين کي سختي سان جهليو يا ڀيڪڙيو وڃي. ساڳئي وقت عورت جي جسم ۾ جيئن تہ، ڪي ہيون بہ تبديليون پيدا ٿينديون

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

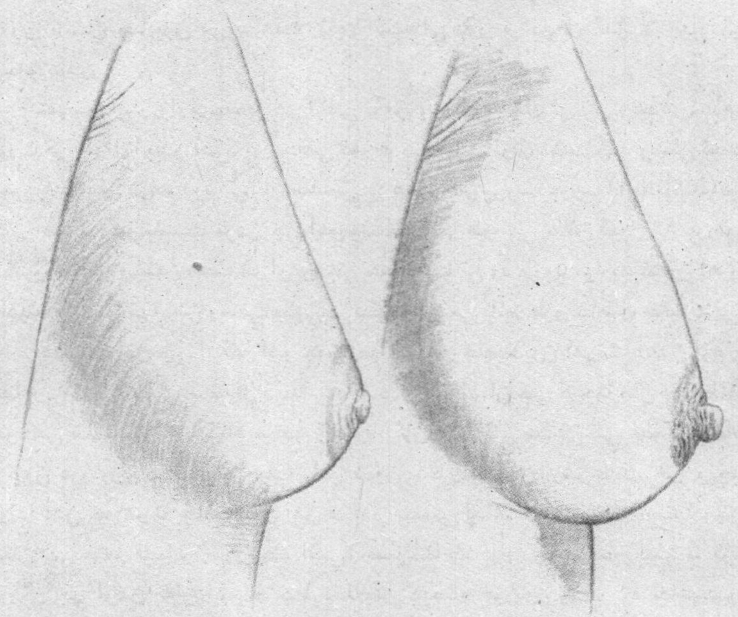
رهنديون آهن، جيڪي اَيتريون تہ زبردست هونديون آهن جو عورت انزال دوران، اهڙي پيڪوڙ لاءِ گهڻ درد محسوس ڪندي آهي. تنهن ڪري ممڪن هوندو آهي تہ، مرد انهيءَ عرصي دوران عورت جي ارهن يا ٻنڊين کي سخت تڪليف/ ايذاءُ يا ڇيهو بہ پهچائي سگهي. ان لاءِ ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ، اهڙين گهڙين دوران، اهڙي ڪا حد مقرر ڪري ڇڏجي، تہ اها ڪهڙي حد آهي جيستائينڪ ، اهڙيءَ پٽ سٽ سان لست حاصل ڪري سگهجي ٿي، اها محرڪ ٿي سگهي ٿي يا ڇيهو پهچائي سگهي ٿي. خاص طور تي تڏهن، جڏهن اهڙين حالتن ۾ جماع دوران ارهن کي ڇڪيو، پٽيو ويندو هجي تہ ان سبب ارهن ۾ ڪو پڪريز/ انفيڪشن بہ ٿي سگهي ٿو، تنهن ڪري احتياط ڪرڻ تمام ضروري هوندو آهي.

ان لحاظ کان ان چوڻ ۾ وڌاءُ نہ ٿيندو ۽ بهتر بہ اهوئي سمجهيو ويندو آهي تہ، سواءِ انهن عورتن جي جيڪي ارهن جي حوالي سان وڌ ۾ وڌ حساس ٿين، تن کان سواءِ باقي عورتن لاءِ مردن جي چمر چٽ ڪرڻ تمام گهڻي محرڪ ثابت ٿي سگهندي آهي. جنهن جو مطلب اهو ٿيو تہ، هڪ اهڙي عورت جيڪا پنهنجن ارهن کي متحرڪ ڪرڻ غيرضروري سمجهندي هجي تہ، اهڙي عورت ارهن رستي، رڳو



جنسي اڀار/ ڪام دوران عورت ۾ پيدا ٿيندڙ سلسليوار تبديليون

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com



ساڄيون ارھ (ساڄي پاسي) ڪام دوران ۽ (کاٻي پاسي) ڪام کان اڳ.

مرد کي ٿي جنسي لحاظ کان اياري سگهي ٿي، جڏهن تہ اها بہ هڪ مڃيل حقيقت آهي تہ، قرب ونڊڻ هڪ اهڙو وهنوار آهي جنهن ۾ ٻئي پائيوار لطف وٺن بہ ٿا تہ ڏين بہ ٿا.

هڪ دفعي جي انزال پوري ٿي وڃڻ کان پوءِ جيڪا پهرين ڳالھ پيدا ٿئي ٿي اها هيءَ آهي تہ، پڙو پنهنجيءَ اصلي حالت کي رسي وڃي ٿو. جيڪا آخري جنسي ايار واري ڦيري (sexual arousal cycle) شروع ٿيڻ جي نشاني آهي ۽ ان کي ريزوليوشن فيز (resolution phase) بہ سڏجي. جنهن ۾ پڙي ۾ پيدا ٿيندڙ اهڙي تبديلي اهو ويچار ڏياريندڙ هوندي آهي تہ، ھنڌيون ٻيهر ڪڙيون ٿي رهيون آهن، جڏهن تہ ائين ناهي هوندو. پر جيئن تہ ان جي آس پاس وارن هنڌن ۾ ماٺار ايندي ويندي آهي، تنهن ڪري اهي وڏيڪ چٽيون نظر ايندڙيون آهن تہ. عورت کي انزال بلڪل ٿيو آهي، شهوتي ڪاندار آهستي آهستي لهڻ شروع ٿيندي آهي ۽ ارھ بہ پنهنجيءَ اصلي، اڳين اَشهوتي سائيز کي رسڻ لڳندا آهن. هن حالت ۾ گهڻيون عورتون اهو پسند ناهن ڪنديون تہ، سندن ارهن کي ڇهيو بہ وڃي جو اهي بي حد حساس ٿي ويل هوندا آهن يا ٻين لفظن ۾ تہ، اهي ايترا تہ لطف اندوز ٿي چڪا هوندا آهن جو وڌيڪ ڪوبہ وٺندڙ ڇهاءُ، اٿوڙڻ پاسندو اٿن. مردن جي ابتڙ، ڪيترين عورتن کي هڪ ٻئي پٺيان ڪيترائي دفعا انزال ٿي سگهندو آهي، تنهن

ڪري سندن چاتيون وري، هڪ نئين اشتعالي دور ۾ داخل ٿيڻ لاءِ تيار ٿي وينديون آهن.

شهوتي اپيار واري چڪر هر دفعي تڏهن پيدا ٿي سگهندو آهي، جڏهن جڏهن عورت کي انزال ٿيندو آهي، پوءِ چاهي عورت کي اهڙو انزال مشت زني رستي ٿيندو هجي يا ڪنهن دوست رستي. ان سلسلي ۾ هم جنس پرست عورت (lesbian) جو چوڻ آهي ته، هو بنسبت مردن جي اهو وڌيڪ بهتر طور تي ڄاڻن ٿيون ته، عورتون ڇاتيون چاهين جنهن سبب هو ارهن جي حساسيت تي وڌ ۾ وڌ ڌيان ڏينديون آهن ۽ چاهينديون آهن ته ارهن رستي ٻڳهي ۾ ٻڳهي عرصي تائين مزو حاصل ڪيو وڃي.

جملي عورتن جي اڌ جو اهو چوڻ آهي ته، هو چاهينديون آهن ته سندن ارهه به جماع ۾ سندن ڀاڱي ڀائيوار ٿيندا رهن. جڏهن ته اسان جي ڪوجنا مان اهو ظاهر ٿيو آهي ته، سندن اها ڳالهه سندن اندازي کان گهٽ ٿي سگهي ٿي جو ته، تمام گهٽيون عورتون سيڪس کي پاپ پائين ٿيون يا ڪين پنهنجن ارهن بابت اهڙا ويچار هوندا آهن جو هو نه چاهينديون آهن ته اهي جنسي لحاظ طور استعمال ڪيا وڃن. اسان جي ڪيل اپياس مان هڪ انهيءَ افسوسناڪ پهلوءَ جي به خبر پيئي ته مرد، عورتن جي ارهن سان اهو ڪجهه نٿاڪن جيڪو عورتون وڌ ۾ وڌ چاهينديون آهن. عورتن جي هڪ تمام وڏيءَ اڪثريت، اها به هڪ عام شڪايت ڪئي ته مرد، اهڙن حالتن ۾ تمام گهڻا اڻنگا رهن ٿا. (خاص طور تي سندن ارهن کي سختيءَ سان پڪڙين ٿا)، شهوتي اپيار جي شروعات ۾، بي وقتائتو ۽ حد کان وڌيڪ ارهن جي پٽ سڌ تي ڌيان ڏين ٿا ۽ هو جيڪي ڪجهه ڪن ٿا ان لحاظ کان، حد کان وڌيڪ خود غرض رهن ٿا۽ اهو ڪو ورلي پڇن ٿا ته. ان سلسلي ۾ عورت ڀاڻ چا ٿي چاهي. گهڻين عورتن (اسان جي اپياسي سلسلن ۾ ٣٨%) اهو به مڃيو ته، هو جڏهن مشت زني ڪن ٿيون، تڏهن پنهنجن ارهن ۽ ڀنڊين سان راند به ڪن ٿيون (جڏهن ته عورتن جي ان کان به وڌيڪ اڪثريت، ائين ضرور ڪري ٿي) تنهن ڪري هو مردن کي به اهو سولائيءَ سان ٻڌائي سگهنديون آهن ته هو وڌيڪ ڪهڙي ڳالهه پسند ڪن ٿيون بشرطيڪ ، هو ڪانئن اهڙيءَ ڳالهه جي پڇا ڪن. جڏهن ته اهو عورت تي هوندو آهي ته هوءَ پنهنجي ساٿيءَ کي ٻڌائي ته ڪيس ڇا پسند آهي ۽ ان لاءِ ڪيس اهڙي سڪيا ڏيڻ گهرجي ته جيئن هو ڪيس ڀرپور ۽ مڪمل طرح سان لست مهيا ڪري سگهي. چاڪاڻ ته، پيار ماڻڻ ڪا هڪ طرفي ٽرئفڪ ناهي، پر اهو ٻنهي ڌرين کي گڏجي سڏجي ماڻڻو پوي ٿو. ٿلهي ليکي ته، عورتون چاهينديون آهن ته سنيوڳ ۾ اڳتي هلي سندن ارهن سان به پيار ڪيو وڃي ۽ اهو صبر ۽ پيار واري انداز ۾ هجڻ گهرجي. اهو رڳو سنيوڳ جي آخر ڏارا ۽ انزال دوران هوندو آهي. جڏهن رڳو ڪي عورتون پنهنجن ارهن لاءِ ڪا سختي چاهينديون آهن (جيڪڏهن هو چاهين ته)، ڪيتريون عورتون اهو به محسوس

ڪنديون آهن تہ گريوتيءَ دوران، حيض جي آخري ڏينهن ۾ ۽ ڪن اهڙين عورتن ۾ جيڪي ڪُپ روڪ گوريون کائيندڙ هجن. سندن ارهہ وڌيڪ حسّاس ٿي وڃن ٿا جنهن ڪري هو اهو برداشت ڪري ناهِن سگهنديون تہ، سندن ارهن کي ڇهيو بہ وڃي. پر تنهن هوندي بہ ڪيترا مرد سندن اهڙين ڳالهين جي پرواهہ نہ ڪندي ڪين وڌيڪ تڪليف ۽ پيڙا پهچائيندا رهندا آهن.

ڪو ڪير ڏارائيندڙ ارهہ بہ ايتروئي ڪامي ٿي سگهي ٿو جيترو ڪِ ٻيو. ڪيترين عورتن ۾ انزال وقت تہ سندن ارهن مان ڪير جا ڦوهہ بہ وهي پوندا آهن تہ، ڪي وري مٿن شهوتي حساس سبب سمڻ شروع ڪندا آهن. انهيءَ ڳالهہ کي بہ خراب ناهي سمجهيو ويندو. جڏهن ڪنهن اهڙيءَ عورت جون هنديون چوسيون وڃن جيڪا کير ڏرائيندڙ هجي. حقيقت ۾ تہ، ڪيترا جوڙا، ائين هڪ دفعي جي ڪري ڏسڻ کان پوءِ، ان ڳالهہ مان وڏ ۾ وڏ لطف حاصل ڪندا رهندا آهن. بشرطيڪ هو ان مان بچان محسوس نہ ڪن. ڪيترا زال- مڙس اهو بہ پائيندا آهن تہ، جڏهن ڪا عورت ٿڻن تي پالنا ڪرائي ٿي تہ اهڙين حالتن ۾ سندس ارهہ مرد لاءِ وڌيڪ ڪامي نٿا رهن. اها هڪ بلڪل غلط ڳالهہ آهي. اهڙيءَ ڳالهہ ڪرڻ جو هڪ سبب اهو بہ آهي تہ، اهڙا فرد نَہ چاهيندا آهن تہ ڪو عورتون ارهن تي پالنا ڪرائين. مختصراً تہ، جيڪڏهن ڪير پنهنجي ساٿڻ جي ارهن کي پنهنجي لاءِ لطف ڏيندڙ جنسي انگ پائيندو ۽ ماڻيندو رهيو آهي ۽ انهن کان جيڪڏهن ڪيس محروم رکيو وڃي ٿو تہ، هو رحم جوڳو آهي. جڏهن تہ ائين ٿيڻ نہ گهرجي، پوءِ ٻلي تہ هڪ پاسي کان ٻارڙو ڌڪ پيئندو رهي ۽ ٻئي پاسي کان جيڪڏهن مرد چاهي تہ، هو بہ ان ۾ پاڳي پائيوار ٿي سگهي ٿو. هڪ اهڙي عورت جيڪا ارهہ جي لحاظ کان ڪامي هجي ٿي تہ اها بہ توهان جي اهڙي ڳالهہ پسند ڪندي. ڪيترن جوڙن جي تہ زندگيءَ جو وڏ ۾ وڏ شهوتي دور، ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ واري وقت دوران هوندو آهي ڇاڪاڻ تہ، اهڙيون عورتون ارهہ تي وڏ ۾ وڏ محوري هونديون آهن ۽ اهي ڪنهن ٻئي قسم جي ڪُپ روڪ تي بہ پاڙيندڙ نہ ٿين. ڇو تہ، ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ سبب منجهن آنجڻ وارو عمل ٿي ناهي سگهندو (وڌيڪ ڏسو ٿڻن تي پالنا وارو باب). ڪيتريون عورتون تہ ٿڻن تي پالڻ واري زماني ۾، دائمي طور تي هلڪيون ڪامي بہ رهنديون آهن ۽ اها ڳالهہ جوڙي لاءِ فائديمند هوندي آهي.

اهو سڀ ڪجهہ هڪ مڪمل ۽ بهتر طرح سان سٽيل فطرتي عملن جي هڪ ڪڙي وانگر آهي. جڏهن تہ، ڪاميابيءَ سان اولاد پيدا ڪرڻ لاءِ ضروري هوندو آهي تہ، ڪنهن عورت ۾ ٽن لطيف ڳالهين جي پورائي ٿيندي هجي، جيڪي آهن: جماع، ويم ۽ ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ. اهي ٽئي ڳالهيون فزيالاجيڪلي ۽ نفسياتي لحاظن کان هڪ ٻئي تي گهرائپ سان مدار رکندڙ ٿين ۽ ڪيترن نفسياتي- جنسي ماهرن جو بہ اهوئي رايو آهي تہ جڏهن اهي ٽئي خوبيون هڪ سٺي پيار ڪندڙ ۾

هجن ٿيون ته اهي سڀني ماءُ به تخليق ڪن ٿيون. هڪ اهڙي عورت جيڪا پنهنجي جسم سان آسانيءَ سان سهمت ڪري ٿي، لطيف جماع ماڻي ٿي ۽ سولائيءَ سان انزال ڪري سگهي ٿي ته اها وڏيڪ سولائي سان حمل ماڻي ٻار کي جنم ڏئي ٿي ۽ ٻالڪ جي ٿڃن تي پالنا ڪرائي ٿي ۽ اهو سڀ ڪجهه جنسيت جي قائم دائم رکڻ جو هڪ حصو آهي.

ڪيترن مشاهدن ڪندڙن اهو به ڏٺو آهي ته، عورت انزال وقت جيڪي ردعمل پيدا ڪري ٿي اهي ان جهڙا هوندا آهن، جيڪي تڏهن پيدا ٿين ٿا، جڏهن هوءَ ڪنهن کي جنم ڏئي ٿي (وياڄي ٿي). ڪيترن اَبسٽيٽريشن (obstetricians، دائپي جي سائنس ۾ مهارت رکندڙن) اهو مشاهدو ڪيو آهي ته، ٻار جي ڄم دوران، عورت جي ڪکڙي عام طور تي سائيز ۾ وڏي وڏي ٿي وڃي ٿي ۽ ائين خاص طور تي تڏهن ٿيڻ ممڪن هوندو آهي، جڏهن عورت جو مڙس ساڻس ڪمري ۾ موجود هجي. ماسٽرس ۽ جانسن تحقيقدانن ائين انهن ۱۲ عورتن ۾ ٿيندي ڏٺو جيڪي ويم جي سورن ۾ هيون، جن ٻڌايو ته اهو ايترو ته گهرو لطف ڏيندڙ هيو جهڙوڪ انزال وقت محسوس ڪجي ٿو.

ٻار کي ارهه ڌارائيندي پڻ ڪيترين عورتون شهوت ۾ اچي وينديون آهن، البت ڪين انزال ٿي ناهي سگهندو. جيئن انزال دوران ڇيرڻ ڪوئجڻ، ٻنديون ڪڙيون ٿيڻ ۽ ارهه ڦوڪجي سجڻ لڳندا آهن. بلڪل ساڳئي قسم جون تبديليون ٻار کي ڌارائڻ ۽ ويم وقت پڻ پيدا ٿينديون آهن. اهي عورتون جيڪي ٿڃن تي پالنا ڪرائينديون رهن ٿيون تن مان ظاهر ٿيو آهي ته اهي ٻين شهوتي پاون جي لحاظ کان وڌ ۾ وڌ بردبار رهن ٿيون. جڏهن ته، عام طور تي شهوت جي لحاظ کان وڏيڪ ۽ ٻار ڄڻڻ کان پوءِ وري جلد ئي سنڀوڳ لاءِ تيار رهن ٿيون، بنسبت انهن جي جيڪي، ٿڃن تي پالنا نه ٿيون ڪرائين.

انهن سڀني ڳالهين مان ظاهر ٿئي ٿو ته، عورت جي زندگيءَ جي مختلف دورن دوران سندس ارهه جنسي لطف حاصل ڪرڻ جو هڪ بهترين ۽ شاندار ذريعو رهن ٿا، خاص طور تي انهن عورتن لاءِ جيڪي جنسي لحاظ کان پرسڪون رهن ٿيون ته اهي، ان مان گهڻو لطف حاصل ڪنديون رهن ٿيون. جڏهن ته سنڌ ٿي وڃڻ کان پوءِ به ڪيترين عورتن لاءِ سندن ارهه، سندن لاءِ شهوت ابارينڊڙ هنڌ رهندا آهن. تنهن ڪري، اهو ويساهه ڪري نٿو سگهجي ته، ڪنهن عورت جي ٻار ڄڻڻ جي ڄمار جي پوري ٿيڻ کان پوءِ سندس لاءِ ارهه شهوتي هنڌ نه ٿا رهن. البت اهو هڪ ڏکيو ڪم ٿي سگهي ٿو ته، عورتن ۾ سندن ارهن بابت اهڙي جاڳرتا پيدا ڪئي وڃي ۽ ڪين ٻڌايو وڃي ته اها ڪيئن پيدا ٿي سگهي ٿي، پر تنهن هوندي به هاڻ ان ۾ ڪو شڪ ناهي رهيو ته ڪيترين عورتون بنسبت ٻين جي ارهن جي لحاظ کان تمام گهڻيون حساس آهن. اهي عورتون جيڪي پنهنجن ارهن کان چڱيءَ پر واقف

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

هجن ٿيون، تن لاءِ ممڪن هوندو آهي تہ، ڪين هڪ ڪان وڌيڪ ڀيرا انزال ٿيندو رهي ۽ هڪ اهڙي عورت جيڪا پنهنجن ارهن مان لطف حاصل ڪري ٿي، سا پوءِ بہ انين ڪو وقت حاصل ڪندي رهندي جڏهن ارهن جو بائلاجيڪل (حياتياتي) ڪارج باقي نٿو رهي.

ٿڻن تي پالنا ڪرائيندو رهڻ، انزال ٿيڻ ۽ ويمر ڪرڻ، هڪڙا اهڙا ٿي عام سرشتا آهن، جيڪي حياتياتي لحاظ کان ساڳئي ڪارج وارا آهن ۽ انهن جو بنياد عورتن جي ٿن بنيادي خاصيتن تي رکيل آهي. ١- اهڙين سيني ڳالهين لاءِ ساڳي ئي پيچيدهہ ۽ هڪ ٻئي تي مدار رکندڙ، اعصابي ۽ هارموني جوڙجڪ آهي. ٢- اهي ٿئي ماحولياتي محرڪن لاءِ بيحد حساس عمل آهن، جنهن سبب اهي اوائلي دور ۾ بہ سولائيءَ سان بند ٿي سگهن ٿا. ٣- جڏهن ورتاءُ پيار محبت وارو هجي، تڏهن انهن جو آغاز ٿئي ٿو. انهن ٽنهي ڳالهين جي پٺڀرائي، اهي ڪوجنائون پڻ ڪن ٿيون، جيڪي جانورن تي ڪيون ويون آهن. مثال طور، بيلجم جي ٽن ڪوجنا ڪندڙن ڪن ردن جي رت جي گردشي سرشتي کي پلاسٽڪ ٽيوبن رستي (سندن جگولر jugular شريانيون ملائڻ سان) پاڻ ۾ ملايو ۽ پوءِ انهن مان ڪن گهٽن کي ڪير ڏارائيندڙ ردن جي شريانن سان ملائي، انهن جي آلت ۽ خصين کي تيستائين مالش ڪئي ويئي، جيستائين ڪين انزال نہ ٿيو. ان کان پوءِ ٣٠ سيڪنڊن اندر ڏٺو ويو تہ، ردن جي اوهن ۾ دباءَ جي هڪ تيز لهر پيدا ٿي، جنهن مان ثابت ٿيو تہ، انهن جي ڪير خارج ڪرڻ واري موٽ جو سبب، شهوت ۾ آيل گهٽن جي متحرڪ ڪندڙ رت هئي.

اهڙي هڪ ٻئي اڀياس ۾ ٻن ردن جي رت جي گردشي سرشتي کي پاڻ ۾ ملائي، انهن مان هڪ جي سار کي ڦوڪٽي رستي ڦوڪي ائين متحرڪ ڪيو ويو، جيئن لڳ ۽ ٿڻن تي پالنا دوران ٿئي ٿو، ائين جڏهن هڪ رڍ جي سار کي متحرڪ ڪيو ويو تہ ان سبب ٻئي رڍ مان ڪير وهڻ لڳو.

جڏهن تہ جانورن جي پيٽ ۾ انسانن تي اهڙي قسم جون تمام گهٽ ڪوجنائون ڪيون ويون آهن، جنهن ڪري اسان کي اهڙين ڪيترين ڳالهين جي سڌ رکڻي آهي تہ ارهہ جي هڪ جنسي عضوي جي حيثيت سان ڪهڙي اهميت آهي.

. جنسي ناهہ نوهہ جي حوالي سان عورتون پنهنجن ارهن لاءِ حد کان وڌيڪ حساس رهن ٿيون. اهي عورتون جن جا ارهہ ننڍڙا يا ٻي ٻولا هجن ٿا سي محسوس ڪنديون آهن تہ اهي گهاٽي ۾ آهن، بلڪل ائين جيئن وريل هٿدين واريون پائينديون آهن تہ ان سبب سندن ور سندن ويجهو نہ ايندا ۽ اهي جن کي آپريشن کان پوءِ ارهن تي نشان پيدا ٿي پوندا آهن تہ ان سبب ڪيتريون عورتون اجان بہ وڌيڪ پريشان رهنديون آهن. هڪ اهڙي عورت جنهن ماسٽيڪٽاميءَ (mastectomy) سبب ارهہ ڪٽرايو هجي، سا تہ مخصوص ۽ اڪيچار مسئلن جو شڪار ٿي پوندي

آهي، جنهن جو وضاحت سان بيان ارهه- ڪينسر واري باب ۾ ڪيو ويو آهي.

جيستائين ڪنهن عورت جو پنهنجن ارهن کان مطمئن نہ هجڻ جو سوال آهي تہ، ان جا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا مثال طور، ڪي عورتون اهڙيون بہ هونديون آهن جو هو جڏهن جوانيءَ ۾ پير رکن ٿيون تہ، تڏهن ئي سندن جسماني جوڙجڪ موچاري هوندي آهي، خاص طور تي سندن ڇاتين جي. اهي اڪثر هلي وڃيڪ اهڙن پوسٽرن، اشتهاربازيءَ ۽ ائڊورٽائيزمينٽ کان سواءِ ڪجھ مردن جي اهڙين غيرحقيقي ڳالهين جو بہ شڪار ٿين ٿيون جڏهن ڪين اهو ٻڌايو وڃي ٿو تہ هڪ مڪمل ڊول ۽ ٺاهوڪن ارهن واري عورت ئي رڳو، مردن لاءِ ڪشش واري ثابت ٿي سگهي ٿي.

جڏهن تہ، اڄ جي دور ۾ اصولي ۽ سائنسي لحاظ کان اهي سڀ ويچار هاڃيڪار ۽ تباهہ ڪن آهن، جنهن سبب لکين عورتون اهڙين ڳالهين جا تجربا ڪرڻ شروع ڪن ٿيون تہ، جيئن هو پنهنجا ارهہ وڏائي وڏا ڪري سگهن، جيڪي سڀ اجايا سانگ هوندا آهن. سواءِ ڪاسميٽڪ سرجريءَ (cosmetic surgery) جي جيڪا بہ نہ رڳو مهانگي پر هڪ پرخطر آپريشن بہ آهي. ان لاءِ گهٽو ڪجھ ڪري نہ ٿو سگهجي سواءِ ان جي تہ، اسان جي اڄوڪي سماج ۾ ارهن جي لاءِ هڪ قسم جي ماليخوليا موجود آهي، تنهن ڪري گهرج آهي تہ، مردن جي اهڙيءَ سوچ ۾ تبديلي آندي وڃي تہ، هو هڪ عورت کي ارهن جي حوالي سان ڏسڻ بجاءِ، هڪ انسان ڪري ڏسن، هوند اهڙا ويچار رکڻ نہ رڳو عورت لاءِ پر عام طور تي بہ مجروح ڪن تصور ڪيا وڃن ٿا.

ڪنهن بہ نوجوان ناريءَ کي پنهنجن يا ٻين جي ارهن لاءِ اهو بلڪل پائڻ نہ گهرجي تہ،۔۔۔ اهي ڪي فحش/ ناشائستا يا اجايا آهن، ڇاڪاڻ تہ جڏهن ڪنهن نوجوان ناري ۾ اها سمجھ پيدا ٿي نہ سگهي تہ ارهہ جنسي بہ آهن تہ هوءَ ائبنارمل ٿي سگهي ٿي. ساڳئي وقت جيڪڏهن ڪيس اهو محسوس ڪرايو وڃي تہ سندس ساٿيءَ کي، سندس ارهن کي هٿ لائڻ يا ڇهڻ نہ گهرجي ڇاڪاڻ تہ، اهو ڏوهہ يا غلط آهي تہ هوءَ ياحياتي اهڙو ڏوهہ/ گناهہ پاڻ سان سانڍيل رکندي، تنهن ڪري سامائجندڙ ٻار کي اهو ڪڏهن بہ ويساهہ ڪرڻ نہ ڏجي تہ، ارهن سان رهڻ- ڪرڻ سبب منجهن ڪينسر ٿي پوي ٿي، جو ان ڳالهہ ۾ بہ ڪا بہ صداقت ناهي. ساڳئي طرح سان ان ڳالهہ ۾ ڪابہ سچائي ناهي تہ ڪنهن بہ قسم جي جنسي وندر ڪرڻ سان ارهن ۾ ڪنهن قسم جي ڪينسر يا ڪي ٻيون بيماريون ٿي سگهن ٿيون ڇاڪاڻ تہ، هڪ اهڙي عورت جنهن کي ارهہ ۾ ڪنهن نہ ڪنهن قسم جو روڳ ٿيتو آهي، اهو ڪيس اوس ٿي پوندو، پوءِ ڇاهي سندس جنسي مشغولي ڪهڙي بہ طرح جي ڇو نہ رهندي هجي. جڏهن تہ ڪجھ مشاهدن مان اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ، جڏهن جماع دوران ڳپ روڪ جا بئريئر (barrier) طريقا استعمال نہ

ڪيا وڃن (يعني تہ جڏهن جماع لاءِ فوڪٽا وغيره استعمال نہ ڪجن تہ جيئن مني عورت جي ڳيرڻ ۾ ڳھڻ ڪي آلو ڪندي رهي) تہ اهي ارهہ جي ڪينسر لاءِ بچاءَ وارا ثابت ٿي سگهن ٿا. (ان لاءِ وڌيڪ ڏسو ارهہ ۾ ڪينسر وارو باب). ساڳئي طرح سان اهو بہ ثابت ٿيو آهي تہ، ڪنهن بہ قسم جي پائوڊر، پرفيومر (عطر) يا اهڙي ڪا بہ شي لڳائڻ سان، ارهن کي ڪوبہ ڇيهو نٿو رسي، جڏهن تہ، رڳو پرفيوم لاءِ اهو احتياط ڪيو ويندو آهي تہ جيئن، اهو ہنديءَ کي لڳي نہ سگهي، ڇو تہ اهو انساني سواد مطابق ناهي هوندو. اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ سنيجڻ واري وقت ۾ ہنبين کي متحرڪ ڪرڻ وارو فعل اڻوندڙ محسوس ٿيندو هجي ڇاڪاڻ تہ، ان وقت حساسيت گهٽي وڌي ويل هوندي آهي، جڏهن تہ اهڙو جوڙو ان جا اپاءَ ڳولهي سگهي ٿو. ٿلهي ليکي تہ، ہنديءَ ۾ ارهن سان ڪيڏڻ جو سنيجڻ واري عمل سان ڪوبہ واسطو ناهي هوندو ۾ اهي ڳالهيون سنڌ ٿي وڃڻ کان پوءِ بہ جاري رکي سگهجن ٿيون.

آخر ۾ اها ڳالهہ بہ ضرور چئي ويندي تہ، ڪا عورت پنهنجا ارهہ جنسي لحاظ کان ڪيئن استعمال ۾ آڻي ٿي، ان ۾ ڪيس هوشيار ۾ محتياط رهڻ گهرجي. ڪيس اهڙيون ڊريسون بہ پائڻ نہ گهرجن جن سبب اهي نڪري نروار ٿي بيهن ۾ نہ ئي اهڙا ڪي ڳنا پائجن جن رستي انهن تائين ڏيان ڇڪجي وڃي. اهي ڪنهن مرد سان ڪسائڻ جي بہ ڪوشش نہ ڪجن، هوند ان ۾ عجب ڪائڻ نہ گهرجي تہ جيڪڏهن اهڙو مرد انهن جي سڌ ڪندو هجي ڇو تہ اهڙين گهڙين ۾، حالتن کي منهن ڏيڻو بہ عورت کي ئي پوندو. اهو ياد رکڻ گهرجي تہ، ڪيترن مردن لاءِ ارهہ، شهوت اپارڻ جا زبردست اهڃاڻ هوندا آهن ۾ اهي جڏهن ٿلايا وڃن تڏهن انهن ذانهن تمام گهٽو ڌيان ڏنو ويندو آهي، اصل ايتري قدر جو ڪنهن عورت ان جي ايتري گهٽي ڪڏهن چاهنا بہ نہ ڪئي هوندي. تنهن ڪري، اهو اسان سڀني جو فرض آهي تہ، ارهن کي رڳو ايتري ئي اهميت ۾ حيثيت ڏيون جيڪا انساني جنسيات ۾ انهن جي آهي– يعني تہ هڪ انسان جو رڳو هڪڙو پرڪشش حصو!

ارهن جون ڪجھ عام تڪليفون

يورپي ملڪن ۾ هر چوٿين عورت کي زندگيءَ ۾ ڪڏهن نہ ڪڏهن ارهن جي ڪنهن نہ ڪنهن تڪليف جو شڪار ٿيڻو پوي ٿو. اهڙين تڪليفن جو وڏو حصو هاڃيڪار ناهي هوندو، جڏهن تہ ڪي رڳو معمولي تڪليف ڏهہ هونديون آهن. هن باب ۾ اسين ارهن جي رڳو انهن تڪليفن/ روڳن جو ذڪر ڪنداسين، جيڪي عورتن ۾ عام آهن. جڏهن تہ ارهن جي ڪينسر جو ذڪر هڪ الڳ باب ۾ ڪيو ويندو، سواءِ هتي ڪن ضروري ڳالهين جي.

ارھ تي وار (Hair on breast):

سڀني جسم جيان ارھ بہ وارن سان ڍڪيل ٿين. ارهن تي وارن جي ورڇ ۽ تعداد جو مدار موروثي ڳالهين سان لاڳاپيل هوندو آهي. جيئن ڪن عورتن جي جسم تي ٻين عورتن جي پيٽ ۾ جهجها وار ٿين، تن کي عام طور تي جنسي موهيندڙ/ شهوتي ناهي پاتيو ويندو. ڪيترا ماڻهو ارهن ۽ انهن جي آس پاس ۾ وارن هجڻ جو مطلب شهوت جو نہ هجڻ پائيندا آهن. ارھ جي ڀڙي تي بہ وارن جو هجڻ ڪا غيرمعمولي ڳالھ ناهي هوندي ۽ اهڙيون عورتون جيڪي وڌيڪ سانوريون ٿين تن جا اهڙا وار وڌيڪ ڇٽا هوندا آهن.

ارهن جا اهڙا وار جن کان ڪنهن کي بچاءُ ايندي هجي، سي ڪوڙي، پٽي يا ڪريم سان صاف بہ ڪري سگهبا آهن تہ اليڪٽرولائيسس(electrolysis) وسيلي انهن مان هميشہ لاءِ ڇوٽڪارو بہ حاصل ڪري سگهبو آهي. اليڪٽرولائيسس وارو طريقو وڌيڪ بهتر ۽ دائمي سمجهيو ويندو آهي، جيڪو ڪو ماهر ئي ڪري سگهندو آهي. ڪيتريون عورتون وڌيڪ ظاهر ٿيندڙ وار پٽي ڇڏينديون آهن ۽ ننڍڙا ڇڏي ڏينديون آهن . جڏهن تہ اهڙن وڏن ۽ ظاهر ٿيندڙ وارن کان هميشہ لاءِ جند ڇڏائڻ جو بہ دائمي علاج اليڪٽرولائيسس ئي آهي. اليڪٽرولائيسس ۾ بيوٽيشن، اليڪٽروڊ وسيلي هرهڪ وار جي پاڙ تائين هلڪو ڪرنٽ پهچائي انهن کي ناس ڪري ڇڏيندو آهي. اهو هڪ ڳهلائتو طريقو آهي، جو ان ۾ هرهڪ وار کي الڳ الڳ ڪري ڪيبو آهي پر جيئن تہ ٻنديءَ جي چوڌاري، وارن جي اهڙي واڌ گهٽي نہ ٿئي، جيئن جسم جي ٻين حصن تي ٿيندي

رهندي آهي، تنهن ڪري انهن کي ڪڏهن ڏکيو ناهي هوندو. پر جي اهو تڪليف ده ثابت ٿيندو آهي ته پوءِ ان لاءِ رڳو ان حصي کي سُن ڪري پوءِ ائين ڪيو ويندو آهي. جڏهن اليڪٽرولائيسس ڪنهن ماهر کان ڪرائي وڃي ٿي هجي، تڏهن ممڪن هوندو آهي ته ساڳين وارن لاءِ توهان کي ٻيهر وڃڻو نه پوي، ڇاڪاڻ ته ماهر وار-پاڙ جي ان حصي کي ناس ڪري ڇڏيندو آهي، جتان وار اڀري ٿو. اهو به ممڪن هوندو آهي ته پهرين دفعي جي اليڪٽرولائيسس سان اهڙا وار ناس ٿي نه سگهن، جنهن لاءِ ٻيهر ٿيهر به وڃڻو پوندو آهي، ڇاڪاڻ ته ڪيترا وار سڌا هجڻ بجاءِ، چمڙيءَ سان لڳل هوندا آهن ۽ انهن لاءِ وڌيڪ محنت ڪرڻي پوندي آهي.

اها به هڪ اجائي ڳالهه ليکي ويندي آهي، جڏهن چيو ويندو آهي ته، وارن کي جڏهن ڪنهن ٻئي طريقي سان ختم ڪيو وڃي ته ان کان پوءِ اتي پيدا ٿيندڙ وار وڌيڪ سخت ۽ تيزيءَ سان نڪرندا رهندا آهن، جو ڪيترئون عورتون اليڪٽرولائيسس جهڙي مهانگن ۽ گهلائڻ طريقن بجاءِ گهريلو ٽوٽڪا استعمال ڪنديون آهن. ان کان سواءِ ڪي عورتون وارن کي ڪيس به ڪنديون آهن ته جيئن انهن کي لڪائي سگهجي، جيڪو پڻ هڪ سستو طريقو آهي.

اهڙا هارمون جيڪي ائڊرينل (adrenal) غدود ۽ آنيدانين جي ٿيومرن سبب پيدا ٿين ٿا، تن سبب وارن جي وڌيڪ پيداوار ٿي سگهي ٿي. جڏهن ته ڳپ روڪ گورين يعني پل ۽ حمل دوران جسم ۾ پيدا ٿيندڙ هارموني تبديلين سبب وارن جي اهڙي واڌ ٿي ناهي سگهندي، پر جيڪڏهن توهان پنهنجي جسم تي اوچتو وارن جي اهڙي واڌ ۾ واڌارو محسوس ڪريو ته ان لاءِ هڪدم ڊاڪٽر سان ملو.

ارهه جو سور (Breast pain- mastalgia):

ارهن جو سور هڪ اهڙو روڳ آهي جيڪو تقريباً سڀني عورتن برداشت ڪيو هوندو. گهڻين عورتن کي اهڙو سور سدائين حيض کان اڳ ته ڪن کي وقت به وقت پوندو رهندو آهي. جيڪڏهن اهڙو سور هر مهيني پوندڙ ناهي ته پوءِ اهو ڪينسر سبب به ٿي سگهي ٿو، جڏهن ته عام طور تي ڪينسر سبب ارهه ۾ سور پيدا ناهي ٿيندو.

اڄڪلهه دنيا جي ڪيترين اسپتالن ۾ ارهه جي سور جون اسپتالون قائم ٿي چڪيون آهن ۽ هن قسم جي سور تي اڳي کان وڌيڪ کوجنا هلي رهي آهي. جو ته ارهه جي سور کي به ائين سمجهيو وڃي ٿو، جيئن جسم جي ٻئي ڪنهن حصي ۾ ڪو پوندڙ سور هجي. طبي کوجنائن کان پوءِ هاڻ ان ڳالهه کي به اجايو سمجهيو وڃي ٿو، جنهن ۾ طبي لحاظ کان اهو چيو ويندو هو ته (مرداڻي چواڻي) ارهه جي سور جو سبب سائيڪونيورانڪ (psychoneurotic) آهي. ڇاڪاڻ ته، ارهه جي سور پوڻ جا ڪيترائي ڪارڻ ڏنا ويا آهن ۽ انهن ۾ گهڻ ۾ گهڻ اهميت وارو ڪارڻ نيوراسس (neurosis) آهي. ڇاڪاڻ ته هن قسم جي ڳالهين جو

شروعاتي اپياس 1930- 40 واري دور ۾ ڪيو ويو هيو ۽ ان وقت ان جو ڪارڻ نفسياتي ٻڌايو ويو هو. جڏهن ته گذريل ڏهن سالن دوران ايتري ڄاڻ حاصل ٿي چڪي آهي جو اڳيون سڀ ڳالهيون اجايون ليکيون وڃن ٿيون ۽ هاڻ ارهه جي سور کي هڪ عام سور جيان سمجهيو وڃي ٿو.

هن نئين ڄاڻ جو لاڀ اهي جديد طريقا آهن جيڪي اڄڪله تشخيص لاءِ استعمال ۾ آندا وڃن ٿا. جهڙوڪ: ٿرموگرافي (thermography)، منموگرافي (mammography)، زيروريڊيوگرافي (xeroradiography)، جسم ۾ هارمونن جي تورتڪ ڪرڻ ۽ پئٿالاجيءَ جا جديد ۽ قابل اعتماد طور طريقا. ٿلهي ليکي ته، ڪيل اپياسن کان پوءِ اهو ظاهر ٿيو آهي ته اهڙيون عورتون جن کي ارهه ۾ سور پيدا ٿئي ٿو، سي نيورانٽڪ ناهن، پر بلڪل انهن عورتن جيان آهن جن کي اهڙو سور نه ٿو پوندڙ هجي.

هر عمر جي عورت کي اهڙو سور پئجي سگهي ٿو جڏهن ته 30 کان 50 سالن جي عمر وارين عورتن کي گهڻو عام ٿي پوندو آهي. هن سور کي محسوس به ڪيترن ئي طريقن سان ڪيو ويندو آهي، جهڙوڪ: ڳوراڻ (heavy) جڻ ته ارهه کير سان ڊٺيل هجن، وڍيندڙ (cutting)، ساڙيندڙ (burning)، ڇڪيندڙ (drawing)، چُڀيندڙ (stabbing) ۽ ڏکندڙ (sore). اهڙي عورت جنهن کي اهو سور ڪينسر سبب محسوس ٿيندو هجي، سا پنهنجي سور کي صحيح طرح سان بيان ڪري نه سگهندي آهي. اڪثر ٻين تي عورتن کي، ساڄي جي پيٽ ۾ کاٻي ارهه ۾ وڌيڪ سور پوندو آهي، جڏهن ته انن مان هڪ کي ساڳي وقت ٻنهي ارهن ۾ سور پوندو آهي. هڪ ڪوڇنا مان اهڙين عورتن جي 2/3 اهڙو اظهار پڻ ڪيو ته، سندن سور ارهه کان ٻاهر ڪڇي پاڪي ڪڇ يا ٻانهن ڏانهن وڪڙي ٿو. جڏهن ته ڪيترين عورتن جو اهڙو سور رات جو پيڙاڪن ثابت ٿئي ٿو ۽ ڪي ته ان سبب ننڊ به نٿيون ڪري سگهن.

اسين هاڻ انهن ڪارڻن جو اپياس ڪنداسين جن سبب ارهن ۾ سور پيدا ٿي سگهي ٿو، سواءِ لمپ جي. ڇاڪاڻ ته، لمپ سبب پيدا ٿيندڙ سور تڏهن ختم ٿي وڃي ٿو جڏهن انهن جو ڪامياب علاج ڪيو وڃي ٿو. لمپ سبب پيدا ٿيندڙ سور جو ذڪر هن باب ۾ اڳتي ڪيل آهي.

ارهه ۾ سور پوڻ جو هڪ وڏو ۾ وڏو عام ڪارڻ اهو روڳ آهي، جنهن کي سائڪليڪل پرونائونسڊ ماسٽلجيا (cyclical pronounced mastalgia) سڏجي. هن قسم جو سور رڳو ماهواري اچڻ کان ڪجهه ڏينهن اڳ ۽ گهڻو سخت پڻ پئجي سگهندو آهي. اهڙو سور فائبروسسٽڪ بيماريءَ (fibrocystic disease) جي علامت هوندي آهي. هن قسم جو سور ٻئي عام قسم جي پوندڙ سور کان رڳو هن لحاظ کان نرالو ٿئي ته هي سور ماهواريءَ اچڻ کان اڳ پوندڙ، چٽو، سخت يا

گھٽ ڏينهن تائين هلندڙ ٿئي. ڪڏهن ته ماهواريءَ جي 3/4 عرصي تائين به هلندو آهي. سور ڪڇڙي هنڌ تي آهي اهو ڳولي لهڻ يا ٻڌائي سگهڻ مشڪل ٿي پوندو آهي، پر جي اهو ڪنهن هنڌ تي وڌيڪ محسوس ٿيندڙ لڳندو به آهي ته اهو ارهه جي گولائي جو مٿيون چوٿارڙ هوندو آهي. اڌ کان مٿي عورتن کي هي سور ساڳئي وقت تي ٻنهي ارهن ۾ پوندڙ ٿئي. جهڙ سان اهڙو ارهه ڳنڍ/ ڳوڙهي جيان لڳندو آهي ۽ منموگرافيءَ ۾ فائبرو اڊينوسس (fibro adenosis) ظاهر ٿيندي آهي، جيڪا سسٽ (cyst) يا ان کان سواءِ به ٿي سگهي ٿي.

حيض کان اڳ پوندڙ سور (pre-menstrual):

هن سور جو دور وقتائتو ٿئي ۽ حيض اچڻ کان ڪجهه ڏينهن اڳ ته ڏاڍو سخت ٿي ويندو آهي، گهڻي ڀاڱي ارهه جي مٿين- ٻاهرين حصن تي محسوس ٿيندڙ ۽ ڇهڻ سان سخت ڏکندڙ لڳندو آهي. هن سور جو سبب هي آهي ته حيض اچڻ کان اڳ ارهه رت ۽ ٽشوئن جي پاڻيٺ سان پرجي ويندا آهن، جيڪا ڪيترين عورتن لاءِ هڪ فطري ۽ عام ڳالهه هوندي آهي. حيض شروع ٿيڻ جي ڪجهه ڏينهن کان پوءِ اهڙو سور گهڻي ڀاڱي لهي ويندو آهي. جڏهن سور گهڻو سخت ٿي وڃي تڏهن ڪم ڪار ڪرڻ ۽ جماع جهڙين ڳالهين يا ته اڻوڻندڙ لڳنديون آهن يا موڙهو دل ٿي ڪٽي ٿي ويندي آهي. اهڙين حالتن ۾ جيڪڏهن پل (ٻچي روڪ گوري) کائڻ شروع ڪجي يا جي اها واپرائڻ بند ڪري ڇڏجي ته اهڙي سور ۾ گهڻي گهٽتائي اچي ويندي آهي. جڏهن ته گهڻي ڀاڱي سڀ دوائون (سواءِ سور گهٽائيندڙن جهڙوڪ: عام انسپرين) بي فائدي ثابت ٿينديون آهن.

ارهه جا بغلي پيچ (Axillary breast tissue):

ارهه جي بغلي ٽشوئن سان جڏهن انگي يا ٻانهن گسندي رهي ته اهي به ورلي تڪليف ده ٿي پوندا آهن. ڪن عورتن جي ارهن جون پچڙيون ايتريون ته بگهيون ٿين جو اهي مڪ ارهه کان وڌي ڪچ تائين به پکڙيل ٿين. جڏهن اهي تڪليف ده بڻبيون آهن ته انهن جو علاج آپريشن وسيلي ڪن ڪيدي ڇڏڻ هوندو آهي، جنهن جو باقي ارهه تي ڪوبه خراب اثر نه پوندو آهي.

گهڻا وڏا ارهه (Very large breasts):

گهڻا وڏا ارهه وري ڇاتيءَ جي مٿين ڪنيڪٽو ٽشوئن تي جتي اهي سينا بند سان ڳنڍيل ٿين، تن تي ڇڪ وجهڻ سبب درد پيدا ڪري سگهندا آهن. اهڙيون عورتون جڏهن ٿين•پاسيريءَ وٽ سينا بند کي آڱرين سان ڇهنديون آهن ته سخت سور محسوس ڪنديون آهن. سخت سور کي گهٽائڻ لاءِ اهو به ممڪن هوندو آهي ته ارهن جو وزن گهٽايو وڃي.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ارھ جي ڊڪٽن/ نلين جي ڦنڊ (Duct ectasia):

ارھ جي ڊڪٽن/ نلين جي ڦنڊ سبب پڻ اھڙو سور ٿي پوندو آھي (وڌيڪ اڳتي ذڪر ڪيل آھي) پر اھڙو سور ڪنھن خاص وقت تي پوندڙ ناھي ھوندو. سور گھٽو ڪري ٿڻن ڏينھن ۾ سخت ٿي ويندو آھي ۽ سور جي اصل ھنڌ کي بلڪل محسوس ڪري سگھبو آھي. پڙي، ھنڊيءَ ۽ ارھ جي ھيٺين چوٿاڻن ۾ سور ٿيڻ جو سبب بہ گھڻو ڪري ڊڪٽ اڪٽيشيا ھوندو آھي. ممو گرافي رستي ھن سور جي تشخيص ڪري سگھبي آھي.

ٽيٽسي سنڊروم (Tietze syndrome):

ھيءَ اھا حالت آھي جڏھن ارھ جي ھيٺان واري سينا بند ۾ تڪليف ٿي پوندي آھي، جنھن مان ايرندڙ سور ائين لڳندو آھي، جڻ تہ اھو ارھ مان وڪوڙيندڙ ھجي. ان جو سبب پاسيريءَ جو وڌيل اھو سنڌ آھي جيڪو سينا بند سان سنڌيل ٿئي، اھو سخت سور واري ۽ ڏکئو ٿي پوندو آھي. ھن سور جو ڪو نمونو ناھي ھوندو ۽ تمام گھٽي وقت تائين رھندڙ ٿئي. سور متاثر ٿيل سنڌ/ سنڌن تائين محدود رھندو آھي ۽ باقي ارھ تي اثرانداز ٿي نہ سگھندو آھي. ھن سور جي ڪارڻ جي پوري سڌ پئجي ناھي سگھي. مردن کي تمام ورلي ٿيندو آھي. ايڪسري ۾ اھڙو ھنڌ ظاھر ٿي ناھي سگھندو تنھن ڪري ھن سور جو ڪارڻ، ارھن جي ڻشوئن جي ھجڻ سان لاڳاپيل پانيو ويندو آھي. بدقسمتيءَ سان ھن سور جي اڃان تائين ڪامياب علاج ناھي لڌو ويو.

ٽرائوما/ چوٽ (Trauma):

ھي ارھ جي سور جو اھو قسم آھي، جيڪو ڪنھن ھنڌ تي چڱيءَ طرح سان محسوس ڪري سگھبو آھي، خاص طور تي اھڙو ھنڌ جتي اڳ ۾ آپريشن جو نشان ھجي يا ڪو زخم وغيره رسيو ھجي. ان جو سبب اڳ ۾ ڪيل ڪا بايوپسي يا اھڙي وڍ بہ ٿي سگھي ٿي جيڪا ارھ جي پوڻ ڪڍڻ لاءِ ڏني وئي ھجي، اڳتي ھلي گھڻو پوءِ اھڙو سور پيدا ٿي سگھندو آھي. سور ڏاھن گھڻو ٿيندڙ ھوندو آھي، جڏھن وڍ، اڌ گول جي صورت ۾ ھنڊيءَ تائين ڏني وئي ھجي.

ھن سور جو ھڪ ٻيو عام سبب اھڙي انگي استعمال ڪرڻ آھي، جيڪا يا تہ گھڻي سوڙھي ھجي يا وري اھا ارھن کي گھڻو مٿي چڪي ٻيھندي ھجي. تازو ھڪ اھڙيءَ ٻيءَ بہ تڪليف جي خبر پيئي آھي، جنھن کي جاگرس نپل (jogger's nipple) سڏيو وڃي ٿو. ھيءَ تڪليف انھن عورتن (۽ مردن ۾ پڻ) عام ٿي پوندي آھي، جيڪي انگي پائڻ کان سواءِ جاگنگ ڪنديون آھن ، جنھن سبب ھنڊيءَ ۾ سور ٿي پوندو آھي (خاص طور تي سياري جي ڏينھن ۾ جڏھن اھي وڌيڪ ڪڙيون/ اپيون رھنديون آھن) اھڙين حالتن ۾ اھي ٿي- شرٽ سان گھٽيون

گسنديون رهن ٿيون، جنهن ڪري ڏڪندڙ ٿي پونديون آهن. هن تڪليف کان بچڻ جو سولو طريقو هنڌين کي پيٽروليم جيلي يا اهڙي ڪا ٻي وائزلين مکڻ هوندو آهي. (پائوڊر پڻ فائديمند ٿي سگهي ٿو) ان کان سواءِ اهڙيءَ انگي يا چوليءَ اوڍڻ سان به ان تڪليف کان بچي سگهبو آهي، جيڪا نرم ۽ لسي (ريشمي يا سينٿڪ) هجي.

هن سور جو هڪ ٻيو عام ڪارڻ جماع دوران هنڌيءَ ۾ ارهن جي سختيءَ سان مهٽ سهٽ ڪرڻ به آهي، جو ڪيتريون عورتون چاهينديون آهن ته ان عرصي دوران هنڌيءَ ۾ ارهن کي ايترو ته سختيءَ سان مهٽيو سهٽيو وڃي جو پوءِ پلي ته گهٽو سور به محسوس ڇو نه ڪجي. اهڙي حد کان وڌيڪ مهٽ سهٽ، نپوڙ، پٽ سٽ ۽ چڪڻ سبب پيدا ٿيندڙ سور گهٽي پاڳي جلد لهي ويندو آهي. پر تنهن هوندي به ضروري سمجهيو ويندو آهي ته اهڙين ڳالهين کان پرهيز ڪئي وڃي جو ممڪن هوندو آهي ته، ائين ڪرڻ سان ارهن کي ڪو دائمي نقصان پهچي سگهي ٿو. جڏهن ته اهڙين ڳالهين ۾ ڏکن لڳڻ سبب ارهه جي ڪينسر ناهي ٿي پوندي، جيئن عام طور تي سمجهيو ويندو آهي.

ڪينسر (Cancer):

ڪينسر ارهه جي سور جو عام سبب ناهي هوندي. هڪ اپياس مان ڏٺو ويو ته، اهڙيون ڏهه عورتون جن کي ارهه- ڪينسر ٿي تن مان رڳو هڪ کي شروعاتي مرحلن ۾ ارهن ۾ سور محسوس ٿيندو رهيو. بهرحال، اهڙو سور جڏهن پيدا ٿي پوندو آهي ته اهو رڳو ٽيومر واري هنڌ ئي محسوس ڪري سگهبو آهي ۽ اهو تڏهن محسوس ٿيندو آهي جڏهن لپ واري هنڌ تي اتفاقاً ڌڪ لڳي پوندو آهي.

جذباتي ڪارڻ (Emotional causes):

جذباتي پاڙ به ارهه جي سور جا ڪارڻ ٿي سگهن ٿا، پر اهي تڏهن سمجهيا ويندا آهن جڏهن ارهه جو ڪو مرض تشخيص ٿي نه سگهندو هجي. ارهه ۾ اهڙو سور ڪنهن به هنڌ ۾ ڪنهن به نموني جو ٿي سگهي ٿو. ڪنهن ماهر جي راءِ موجب ته، هن سور جو شڪار ٿيندڙ گهٽي پاڳي اهي عورتون آهن جن کي سراسري لحاظ کان وڌيڪ جنسي مسئلا هوندا آهن سندن شاديون ناپسند جون ۽ کين ڪينسر ٿي پوڻ جو حد کان وڌيڪ پؤ رهندڙ هوندو آهي. اهڙين عورتن جو علاج کين دلجاءِ ۾ خاطري ڏيارڻ ۾ منجهن خود اعتمادي پيدا ڪرڻ ۾ هوندو آهي، جڏهن ته شادي ۾ شخصي مسئلا جڏهن گنڀير قسمن جا هجن تڏهن اهي تدارڪ لائق هوندا آهن.

سروائيڪل/ ڊارسل روٽ تڪليفون (Cervical / dorsal root problems):

هن ڪارڻ ڪري به ارهه ۾ سور ٿي پوندو آهي ته اهڙي تڪليف، جنهن سبب

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ڪنڌ جي ريڙهہ جي هڏي يا پٺاڻن ۾ تڪليف ٿي پوي تہ ان سبب بہ ارهہ ۾ ھانهن ۾ سور وکڙي سگهندو آهي.

ڳوڙهاپ (Pregnancy):

ڪن عورتن کي حمل ٿيڻ سبب بہ ارهہ ۾ سور پيدا ٿي سگهندو آهي تہ ورلي ائين اهڙو سور عورت جي پيٽ سان ٿيڻ جي پهرين نشاني ليکي ويندي آهي.

ٿڻڊين جا زخم/ ڦاٽي پوڻ، ڊڪتن جو بنجڇي وڃڻ، ارهن جو کير سان ڏٽجي وڃڻ ۽ ارهہ جو روڳ (Sore or cracked nip-ples, blocked ducts, engorgement & breast infection):

انهن ڪارڻ ڪري بہ ارهہ ۾ سور پيدا ٿي سگهندو آهي. (وڌيڪ ذڪر ٿڻن تي پالنا واري باب ۾ ڪيل آهي) ڪن عورتن ۾ کير جو لهڻ پڻ تڪليف جو سبب بڻبو آهي جنهن جو ٿڻن تي پالنا واري باب ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي.

ڳپ روڪ گوريون (The contraceptive pills):

ڳپ روڪ گوري کائيندي رهڻ سبب بہ ارهہ ۾ سور پيدا ٿي سگهي ٿو. پر اهو تڏهن لهي ويندو آهي جڏهن گوريون کائڻ بند ڪري ڇڏبيون آهن. اهڙي عورت جنهن کي ارهہ ۾ ماهوار سور (cyclical mastalgia) پوندڙ هجي، تن جو وري اهڙو سور ڳپ- روڪ گورين کائڻ سان لهي ويندو آهي بهرحال اهڙو علاج آزمائي ڪري ڏسڻ سان هوندو آهي.

ٿڌ سبب (Cold weather):

ڪيترين عورتن کي ٿڌ سبب ارهن جي ٿڻڊين ۾ سخت سور ٿي پوندو آهي، جنهن جو سولو علاج گرم ڪپڙا اوڍڻ هوندو آهي.

بهرحال سور جي نموني مان اندازو لڳائي ان جو علاج ڪري سگهبو آهي جهڙوڪ: فائبروسسٽڪ وارو سور هڪ خاص وقت تائين هلندڙ ٿئي ۽ هن سور کي ارهن جو کير سان ڏٽيل هجڻ (full of milk) بہ سڏجي تہ عام طور تي ڳپ روڪ گوريءَ جو سور (pill pain) بہ ڪوٺجي. ڪنڌي مان ايرندڙ سور تيز ۽ وکڙندڙ ٿئي جڏهن تہ ٽيٽسي سنڊروم وارو ڏکندڙ ۽ ٽرائوما وارو ڏکندڙ، ڇهندڙ ۽ چُڀندڙ هوندو آهي. ڪنهن انفيڪشن سبب پيدا ٿيندڙ سور ڦڙڪندڙ (throbbing) تہ ٻڪٽ اڪٽيشيا وارو سازيندڙ، ڀتيندڙ (itching) يا ٻوهيندڙ ٿئي. اهڙي سور جي علاج جو رکو دارومدار صحيح تشخيص تي هوندو آهي جو تہ، ارهن جي مڙني سورن لاءِ ڪوبہ هڪڙو علاج ڪونهي. ٿلهي ليکي تہ، ڪو زمانو هو جڏهن ارهن جي سيني سورن جو ساڳيو علاج ڪيو ويندو هو، جڏهن تہ

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

تازين ڪوجنائن ۾ جديد سائنسي طريقن وسيلي هاڻ اهو ممڪن ٿي پيو آهي ته ڪنهن به قسم جي ارهه جي سور جي صحيح تشخيص ڪري صحيح علاج ڪري سگهجي.

ارهه جا ڌڪ (Breast injuries):

جيتوڻيڪ ارهه سيني عضون ڪان وڌيڪ ظاهر ۽ نازڪ آهن، پر تنهن هوندي به دلچسپ ڳالهه اها آهي ته انهن کي ايترو ڇيهو رسي ناهي سگهندو، جيترو ظاهر هجڻ سبب انهن کي خدشو ٿي سگهي ٿو. اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڪنهن عورت کي انهن جو بچاءُ ڪرڻو پوي، تڏهن هوءَ انهن کي ڪنهن نه ڪنهن طريقي سان بچائي سگهندي آهي، پر اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڪو اوچتو حادثو يا ائڪسيڊنٽ ٿي پوي ۽ ڪيس ايترو وقت ملي نه سگهي ته هوءَ ارهن کي هٿن يا ٻانهن سان ڍڪي بچائي سگهي، تڏهن هوءَ لاچار هوندي آهي.

جيئن ته ارهن ۾ چربيءَ ۾ رت- واهڻن جو جهجهو جار وڇايل ٿئي تنهن ڪري ممڪن هوندو آهي ته ارهه ۾ پيدا ٿيندڙ زخم سبب رت وهي پوي ۽ چربيءَ جا ٽشو مردار ٿي وڃن. ڌڪ لڳڻ ڪان پوءِ جڏهن واهڻن مان رت وهي پوندي آهي، تڏهن اتي هڪڙو ملائم ڳوڙهو پڻ پيدا ٿي پوندو آهي. اهڙي وهندڙ رت جلد بند ٿي ڪجهه هفتن ۾ جذب ٿي ويندي آهي ۽ ارهه وري ٺيڪ ٺاڪ ٿي ويندو آهي. چربيءَ جي مردار ٿي وڃڻ ٽشوئن سبب اهو به ممڪن هوندو آهي ته ڪو ڳوڙهو سخت جان ٿي وڃي جنهن کي غلطي وچان ڪينسريائي به سمجهي سگهجي ٿو. سواءِ ڳهرن زخمن ۾ گهاون جي (جيڪي چاقوءَ وغيره سبب ٿيندا آهن) ارهه جي ڪير پيدا ڪندڙ سرشتي کي ڪوبه نقصان پهچي ناهي سگهندو. تنهن ڪري ارهه- پالنا واري ڳالهه ورلي ڪا خطرناڪ ٿي سگهندي آهي.

جيتوڻيڪ ارهن جي زخمن سبب سخت ڳوڙهيون (رت جا ڳنڍ) پيدا ٿي پونديون آهن. جن کي غلطي وچان ڪينسريائي سمجهي سگهجي ٿو. جڏهن ته ارهه پنهنجو پاڻ ڪينسريائي بڻجي نه سگهندا آهن . اهڙيون ڳوڙهيون جيڪي ڌڪ لڳڻ جي مهيني ڪن ڪان پوءِ به پاڻمرادو سسي نه وڃن، تن لاءِ اهوئي بهتر هوندو آهي ته انهن جي بايوپسي (biopsy) ڪرائي وڃي جو ممڪن هوندو آهي ته اهڙيون ڳوڙهيون ڌڪ لڳڻ ڪان اڳ ۾ پيدا ٿيل هجن يا اهڙو ڌڪ اڳ ۾ موجود ڳوڙهين مٿان لڳو هجي. ڪي عورتون جڏهن اهڙيون ڳوڙهيون محسوس به ڪنديون آهن تڏهن پاڻ کي آٿت ڏيڻ لاءِ اهوئي چونديون آهن ته اهي ڪو وقت اڳ، ڌڪ لڳڻ سبب پيدا ٿيون هونديون جنهن ڪري ڪا گڙٻڙ پيدا ڪري نٿيون سگهن، جيڪا هڪ اجائي ڳالهه ليکي ويندي آهي.

سڙي پوڻ، گرم پاڻيءَ سبب لهسجي پوڻ (جيڪو بي خبريءَ ۾ لڳي پيو هجي) ۾ اهڙا ڌڪ جيڪي ننڍڙن ٻالڪڙن ۾ پيرن پريندڙن جي ڏڙهن ۾ لتن ڪري لڳندا آهن

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

پيڙا ڪن ثابت ٿيندا آهن. خاص ڪري ارهن جي سڙي پوڻ سبب انهن کي چٽڻ ۾ ڪافي وقت لڳي ويندو آهي.

ارھ جا روڳ (Breast infections):

اهي عورتون جيڪي کير واريون نہ هجن، انهن کي ارهن ۾ ورلي ڪو انفيڪشن ٿي پوندو آهي. (وڌيڪ ڏسو باب 3)

جڏهن تہ نون ڄاول ٻارڙن ۾ پوءِ چاهي اهي ڇوڪري يا ڇوڪرو هجي ڇو تہ جنس سان واسطو رکندڙ هجن تن کي ٻنهي ۾ ڄمڻ جي ڪجھ هفتن کان پوءِ جڏهن اهي وچڙ ملڪ (witch's milk) پيدا ڪنديون آهن، تڏهن منجهن رت ڳڙي ٿي پوندي آهي (وڌيڪ ڏسو باب 6).

ارھ تي ٿيندڙ ڦرڙين، رت ڳڙن ۽ موهيڙن سبب ورلي ارھ جو انفيڪشن ٿي سگهندو آهي. جسم جي ڪنهن بہ هنڌ تي ٿيندڙ ڦرڙين جو سٺو علاج اهوئي هوندو آهي تہ انهن کي چيرڙو ڏئي ڇڏجي تہ جيئن منجهانئن گند وهي وڃي. اهڙين ڦرڙين يا هنڌ کي جڏهن زور ڏئي گند ڪڍڻ جي ڪوشش ڪبي آهي تہ ائين ڪرڻ سان ممڪن هوندو آهي تہ انفيڪيشن چمڙيءَ جي مٿاڇري هنڌن کان ارهن جي اونهن ٿشوئن ڏانهن وکري وڃي.

ٿي. بيءَ جهڙو مرض بہ ارھ تائين ائين وکري پکڙجي سگهندو آهي جيئن جسم جي ٻئي ڪنهن حصي ۾ ٿي سگهي ٿو.

ارھ جي ڪنهن بہ انفيڪشن سبب ڪڇ جا لف نوڊ سڄي پوندا آهن ۽ جڏهن اهڙي ڪا سوڄ ٿي پوي تڏهن ڊاڪٽر سان ملڻ ضروري هوندو آهي.

ٿڃڀيءَ جون تڪليفون (Nipple problems):

عام طور تي عورتن کي ٻہ ٿڃڀيون ٿين يعني تہ هرهڪ ارھ تي هڪڙي، جڏهن تہ ٻن کان وڌيڪ ٿڃڀين جو هجڻ بہ عام ڏٺو ويو آهي. ائين هڪ کان ٻہ سيڪڙي تائين نون ڄاول ٻارڙن ۾ واڌاريون ٿڃڀيون جن کي سپرنيوميرري ٿڃڀيون (supernumerary nipples)سڏجي، اهي جائي جم کان ملندڙ هڪ غيررواجي ڳالھ هوندي آهي (وڌيڪ ڏسو باب2) اهي سولائيءَ سان ڪيرائي سگهبيون آهن. جڏهن تہ اڪثر ماڻهو انهن کي رهڻ ڏيندا آهن .

ائين ڪو ورلي ٿيندو آهي تہ ڪنهن پاسي جو ڪو سڄو ارھ ئي نہ هجي ۽ جڏهن ائين هوندو آهي، تڏهن ان پاسي جي ٿڃڀي بہ ناهي هوندي جنهن جو علاج زندگيءَ ۾ اڳتي هلي سليڪان جو ارھ روترائڻ هوندو آهي. (وڌيڪ ڏسو باب9) ۽ ان تي نئين ٿڃڀي جوڙائي ويندي آهي، ان جي ٺاهڻ لاءِ ٻئي ارھ جي ڀڙي يا فرج جي چمڙيءَ جو ٽڪرو ڪٽ آندو ويندو آهي جو اتان جي چمڙيءَ جو رنگ بہ ڀڙي جهڙو ٿئي.

وربيل/ ڦربيل ﮬنڊيون (Inverted nipples):

ڪجهڙن عورتن جون ﮬنڊيون وربيل ٿين ان حالت ۾ ﮬنڊيون، جيڪي عام حالت جيان مٿي اڀريون هجڻ گهرجن، اهي يا تہ تراڪڙيون يا ايتريون تہ وربيل ٿين جو پڙي جي وچ تي هڪ چِگهہ نـاهي وجهنديون آهن ڪن عورتن لاءِ اهڙيون ﮬنڊيون هجڻ ڪا پريشانيءَ جي ڳالهہ ناهي هوندي. جيتوڻيڪ هو انهن ﮬنڊين مان جنسي لطف گهٽ ماڻي سگهنديون آهن، پر تنهن هوندي بہ هو ﮬنڊيءَ جي اهڙي حالت کي معمولي عيب سمجهنديون آهن. اهڙيون عورتون تڏهن وڌيڪ پريشان ٿي وينديون آهن جڏهن پيٽ سان ٿينديون آهن ۽ ڪين ٻالڪ کي ارهہ تي ڌاتڻو پوندو آهي. وربيل ﮬنڊين جو هجڻ ڪا خطرناڪ ڳالهہ ناهي هوندي بشرطيڪ انهن کي صاف رکيو وڃي، ڇو تہ صاف نہ رکڻ سبب منجهن چِگهہ ۾ مٽي يا ڪٺل پيٺل سيلن (چمڙي) جون ذريون پرزيون گڏ ٿي سگهن ٿيون ۽ ان سبب ورلي ڪي مسئلا پيدا ٿي پوندا آهن. اهڙين ﮬنڊين وسيلي ٻارڙن کي ٿڃ ڪيئن ڌارائجي ان لاءِ ڏسو باب3.

آپريشن رستي اهڙين ﮬنڊين کي ڪاميابيءَ سان ٺيڪ ڪري سگهبو آهي پر ائين ڪرڻ سان عام طور تي کير جون ڊڪٽون ٽٽي پونديون آهن، جنهن سبب اهي عام حالتن جي پيٽ ۾ لنديون ٿي وينديون آهن. پر تازو اهڙا مثال پڻ ڏٺا ويا آهن تہ جڏهن اهي ٽٽي بہ پونديون آهن تہ آپريشن کان پوءِ بہ ڊڪ ڏٺي سگهبو آهي، جو اهڙين حالتن ۾ اهي وري نوان رستا پيدا ڪري وجهن ٿيون جن رستي ٿڃ ايندي رهي ٿي.

چمڙيءَ جي سوزش (Inflammation):

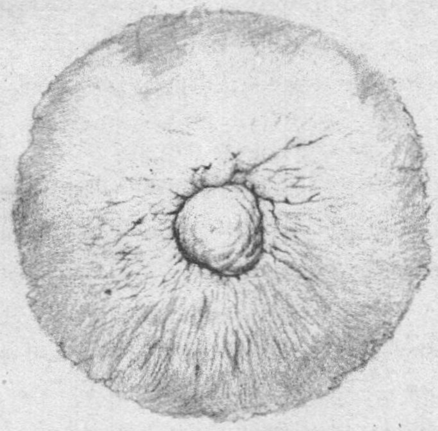
ﮬنڊين جي سوزش جي بيماري بہ ڪا گهٽ نہ آهي جنهن جو سبب ﮬنڊين جو کُهرن ڪپڙن سان گسندو رهڻ، سنيوگ دوران مستيءَ ۾ اچي يا ٻار جو ٿڃ ڌائيندو رهڻ دوران انهن کي چڪڻ هوندو آهي. ان جو هڪ ٻيو سبب ﮬنڊيءَ جو ڪن شين کان حساس هجڻ آهي جهڙوڪ: ڪي پرفيوم، پائوڊر يا صابڻ وغيرهہ جو منجهن ڪي اهڙا مادا موجود ٿين جيڪي ﮬنڊيءَ جي چمڙيءَ لاءِ موافق ناهن هوندا. اهي شيون جڏهن استعمال ڪرڻ بند ڪري ڇڏجن تہ اهڙي تڪليف ڪجهہ ڏينهن ۾ ختم ٿي ويندي آهي، جڏهن تہ علاج طور ورلي ڪي ڪريمون بہ استعمال ڪرڻيون پونديون آهن. ڊٽرجنٽ (ڪپڙن جي ڌوپ لاءِ استعمال ۾ ايندڙ شيون) سبب بہ اهڙي سوزش ٿي پوندي آهي، جو انهن جون ذريون پرزيون جڏهن اڻ پوريءَ ڌوپ دوران انگين ۾ رهجي وڃن تہ اهي ﮬنڊين کي متاثر ڪري وجهنديون آهن . ورلي متاثر ٿيل ﮬنڊي ٻار کي ارهہ ڌائڻ سان بہ پڇي پوندي آهي، جنهن لاءِ خاص علاج ڪيو ويندو آهي. ائين مَلي سبب بہ ﮬنڊي متاثر ٿي سگهي ٿي جيئن جسم جو ڪو ٻيو حصو ٿي سگهي ٿو.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

اهڙي هڪڙي ٻي بيماري، پئجيٽس بيماري (Paget's disease) سڏجي جيڪا ٿڻ ۾ ته چمڙيءَ جي سوزش جهڙي اچي ٿي پر اها ان کان وڏيڪ سنگين هوندي آهي. اها اصل ۾ چمڙيءَ جي السر يا ٻنڊيءَ جي سوزش هوندي آهي، جيڪا هيٺين ٻڪڻ جي ڪينسر سبب به پيدا ٿي سگهندي آهي. ان لاءِ ضروري هوندو آهي ته چمڙيءَ جي بايوپسي ڪري ڪينسريائي سببن جي جاچ ڪئي وڃي جو ته، ٻنڊيءَ جي هن قسم جو روڳ جلد ڇٽي ناهي سگهندو. ان کان سواءِ ٻنڊيءَ جي اهڙي سوزش جيڪا علاج سان ٺيڪ ٿي نه سگهي، تنهن لاءِ به ضروري هوندو آهي ته بايوپسي ڪرائي وڃي ته جيئن اونهائيءَ ۾ موجود ڪنهن گڙٻڙ جي خبر رکي سگهجي. جو ته پئجيٽس جي مرض جي جيتري جاچ جلد رکجي اوترو بهتر هوندو آهي.

ٻنڊيءَ جي سوس (Nipple retraction):

ٻنڊيءَ جي سوس جي بيماري تڏهن ٿي پوندي آهي جڏهن هيٺان وارا ٽيوم، ٻنڊيءَ جي هيٺان سڪ ٿي بيهي رهندا آهن ۽ ٻنڊيءَ کي هيٺ تي ٻوهڻ شروع



ٻنڊيءَ جو پيهجڻ

ڪندا آهن . ٻنڊيءَ جي اهڙي سوس لاءِ يا جڏهن ان جي چرپر بند ٿي وڃي تڏهن ڊاڪٽر سان ترت ملڻ گهرجي. ان کان سواءِ ٻڪڻ اڪٽيشيا سبب پڻ ٻنڊيءَ جي چرپر تي اثر پئجي سگهندو آهي.

نڪرا (Polyps) :

ٻنڊيءَ جي چمڙيءَ تي اڪثر نڪرا پڻ ٿي پوندا آهن. اهي ننڍڙا، گول، مٽي

۾ ڏانديءَ سان ٿين پر بي مضر هوندا آهن سائيز ۾ اڌ کان 3 سينٽي ميٽرن تائين به ٿي سگهندا آهن. انهن جي ڪري ڀي ڪا خاص تڪليف ته نه پر اهي جڏهن انگيءَ سان گسندا رهن تڏهن آزاري ٿي پوندا آهن.

پئپيلوما (Papillomas):

هيءَ پڻ هڪ اهڙي قسم جي واڌ آهي جيڪا ٻنديءَ تي ٿي پوندي آهي، جيڪا بي مضر ٿئي. هن قسم جي ٽيومرن جي شروعات ٻنديءَ جي ڍڪڻ کان ٿيندي آهي، جن کي ڊاڪٽر سولائيءَ سان هميشه لاءِ ڪڍي سگهندو آهي.

بي ڍوليون ٻنڊيون (Odd-looking nipples):

هن قسم جون ٻنديون پڻ عام ٿين. گهڻين عورتن جون ٻنديون ويلڻ جهڙيون، پڙي جي وچتي ۾ ارهه جي نسبت سان پنهنجي محور تي هونديون آهن. ڪن عورتن جون اهڙيون ٻنديون عجيب لڳنديون آهن پر پوءِ به اهي ڏسڻ ۾ بلڪل عام رواجي هونديون آهن. اهڙيون ڪيتريون ئي عورتون (۽ گهٽي ٻاڪي سندن مرد) تڏهن پريشان ٿي ويندا آهن، جڏهن هو پنهنجيون ٻنديون، اڪثر وقتن تي تراڪڙيون ڏسندا آهن. جڏهن ته اهڙين ٻندين سبب پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي جو اهڙين ٻندين جي گهٽائي ٿڌن ڏينهن ۾ شهوتي حالتن ۾، عام ٻندين جيان اپي ٿي ويندي آهي. توهان کي جيڪڏهن پنهنجين ٻندين جي نارمل هجڻ يا نه هجڻ تي شڪ هجي ته ان لاءِ ڊاڪٽر سان ملي اهڙي چنتا لاهي سگهجي ٿي.

ٻنڊيءَ جو وهڻ (Nipple discharge):

ٻنديءَ جو وهڻ هڪ عام ڳالهه هوندي آهي. اهڙا کير پيدا نه ڪندڙ ارهه به سدائين پاڻيٺ پيدا ڪندا رهندا آهن. اهڙي پاڻيٺ جڏهن ٻنديءَ تائين پهچندي آهي ته سڪي ڳم ٿي ويندي آهي. اهڙي عام قسم جي وهڪ ڪڏهن ڪڏهن ظاهر ٿي پوندي آهي، جنهن سبب انگيءَ جي اندرين پاسن کي هلڪو داڳي به سگهندي آهي.

ٿلهي ليکي ته، ٻنديءَ مان وهندڙ پاڻيٺ کي ٻن قسمن ۾ ورهائي سگهجي ٿو. يعني ته هڪڙي اها جيڪا فزيالاجيڪل سڏجي ۽ ٻي پيٿالاجيڪل (pathological). فزيالاجيڪل اها حالت آهي، جڏهن گهٽي ٻاڪي ٻنهي ارهن مان اهڙي پاڻيٺ وهندي رهندي آهي جيڪا ٻنديءَ جي ڪيترن ڍڪڻن مان پيدا ٿئي. اها هترادو طرح، چوسڻ يا ڊوهڻ رستي سولائيءَ سان پيدا ڪري سگهبي آهي. هن قسم جي پاڻيٺ جو عام قسم ۾ مثال ٿڃ آهي. اهڙي پاڻيٺ انهن عورتن مان پڻ خارج ٿيندي رهندي آهي جيڪي ايسٽروجن هارمون، ڪي ٽرنڪيولائيزر (جهڙوڪ فينوٿائيزين)، بلڊ پريشر گهٽائيندڙ دوائون، ڪي ٽراءِ-سائيڪلڪ اينٽي ڊپريسنٽ ۽ گپ-روڪ گوريون واپرائينديون رهنديون آهن. ان قسم جي

سيني دوائن سبب غير رواجي ڪير- وهڪ ٿي سگهندي آهي جو انهن جو اثر پروليڪٽن رتوبتن تي پوندڙ هوندو آهي. ان قسم جي ڪير جي پيداوار ڪير پيدا نہ ڪندڙ عورتن لاءِ خاصي پريشان ڪن ٿي سگهندي آهي، جڏهن تہ مردن ۾ اها ڳالھ اجان بہ گهڻي پيڙاڪن ثابت ٿي پوندي آهي.

جنهن جو مکيہ سبب ڪن ٽرنڪيولائيزرن جا وڏا وزن کائڻ هوندو آهي. انهن دوائن جي واپرائڻ سان اهو بہ ٿي سگهندو آهي تہ، ڪن عورتن کي ماهواري نہ اچي ۽ مردن ۾ جماع ڪرڻ جي رغبت نہ رهي. ڪيترن مردن جون تہ ببيون بہ وڌيون ٿي وينديون آهن، اهڙين دوائن جي ترڪ ڪرڻ سان ڪجھ هفتن اندر حالتون ٺيڪ ٿي وينديون آهن. جڏهن تہ ڪُپ روڪ گورين جي حالت ۾ اهي بند ڪرڻ کان پوءِ بہ نارمل ٿيڻ ۾ گهڻو وقت لڳي ويندو آهي.

اهڙي هڪڙي ہي فزيالاجيڪل حالت تڏهن پيدا ٿي پوندي آهي جڏهن گريوتيءَ واري عرصي ۾ رتهتان چٿا ٿي پوندا آهن. ٻار ڄڻڻ کان پوءِ اهڙي حالت پاٺمرادو ٺيڪ ٿي ويندي آهي. ڪن عورتن ۾، جن ڳيرڻ ڪيرائي ڇڏي هوندي آهي ۽ اهي جيڪي سنيجڻ کي ويجهو هونديون آهن، تن جي ڀڙي واري هنڌ ۽ ٻنديءَ کي جڏهن سختيءَ سان پيڪوڙبو آهي تہ تڏهن بہ اهڙي پاٺيٺ جو هڪ اڌ قطرو وهي پوندو آهي جيڪا ميرانجهڙي، ڪيرائين، گهاٽي لڙانيل رتوبت هوندي آهي. فزيالاجيڪل حالتن جي ابتڙ پيٿالاجيڪل ڪارڻ ڪري اهڙي پاٺيٺ سدا سمندڙ هوندي آهي. جيتوڻيڪ اهو ضروري ناهي بہ هوندو تہ اها سدائين وهندي رهي، پر تنهن هوندي بہ ان جو ڪو پيٿالاجيڪل (روڳي) سبب ضرور هوندو آهي اهڙي رتوبت ڪنهن ٻنديءَ جي هڪ ٻڪٽ ۽ عام طور تي رڳو ڪنهن هڪ اره مان ايندي رهندي آهي.

اهڙيون روڳي حالتون پنجن مختلف قسمن جون آهن. جهڙي نموني سان پاٺيٺ وهندي رهي ٿي، ان جو ڊاڪٽر سان وضاحت سان ذڪر ڪرڻ ضروري هوندو آهي، جو تفصيل ٻڌائڻ سان هو ڪارڻ سولائيءَ سان سمجهي سگهي ٿو. اهو بہ ياد رکڻ گهرجي تہ، اهڙيءَ قسم جي تڪليف جا ڪارڻ اَروڳي هوندا آهن. جڏهن تہ اهي عورتون جيڪي 50 سالن جي عمر کان مٿي هجن انهن جي ٻنديءَ جي وهڻ جو هڪ عام سبب ڪينسر هوندو آهي. جنهن ڏانهن ترت ڌيان ڏيڻ جي ضرورت هوندي آهي. جڏهن ان جو سبب ڪينسر هجي تڏهن گهڻي ڀاڱي اره ۾ لپ پڻ هوندو آهي، تڏهن اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ان لپ جي خبر عورت کي نہ پوندي هجي ۽ هن ڪڏهن بہ اهو محسوس نہ ڪيو هجي. ٻنديءَ جي وهندي رهڻ سان گڏوگڏ جيڪڏهن لپ بہ هجي تڏهن بايوپسي ڪرائڻ ضروري ٿي پوندي آهي.

1- ڪيرائين پاٺيٺ جو وهڻ (A milky discharge):

ڪڏهن ڪڏهن ڳورهارپ ۽ ويم کان پوءِ سدائين ڪير جهڙي/ ڪيرائتي پاٺيٺ

وهندي رهندي آهي جو تہ ڪير جي پيداوار تيستائين ٿيندي رهندي آهي، جيستائين ٻارڙو ٿڃ پيئندو رهي ٿو جيڪا ٿڃ ڇڏائڻ ڪان پوءِ بہ مهينن تائين هلي سگهندي آهي. ائين تڏهن بہ ٿي سگهندو آهي جڏهن ڪي دوائون ڪاڌيون ويندون هجن يا جڏهن ڪن سببن ڪري پرولئڪٽن جو مقدار وڌي ويندو آهي. جنهن جي علاج لاءِ ايسٽروجن هارمون جا وڏا وزن ڪارايا ويندا آهن تہ جيئن پٽيوٽري غدود جي ڪم کي جهڪو ڪري سگهجي. ان ڪان سواءِ جيڪڏهن اهڙين ڳالهين جو سبب ڪا دوا يا ڪِي روڪ گوريون هونديون آهن تہ ان لاءِ اهڙيون دوائون ڪائڻ بند ڪري ڇڏڻ ان جو علاج هوندو آهي.

2- چيڙهالي پاڻيٺ جو وهڻ (A sticky discharge):

لڳڳدار پاڻيٺ جي وهڻ جو سبب گهڻو ڪري ٻڪڻ اڪٽيشيا هوندو آهي. اهڙي پاڻيٺ عام طور تي گهڻ- رنگائين، ورلي ڳاڙهسري تہ سازيندڙ سور، خارش، ٻنديءَ ۾ پڙي تي سوڄ سان ظاهر ٿيندي آهي. اهڙي وهندڙ پاڻيٺ رتولي ۾ سدائين لڳڳدار هوندي آهي. پاڻيٺ وهندڙ واري وقت ۾ جيڪڏهن پڙي کي ڇهي ڏسبو تہ ائين محسوس ٿيندو ڄڻ تہ، هيٺان ڪِيڻن جو ڪو مچڪو هجي. جڏهن هن مرض جو علاج نہ ڪرايو وڃي تڏهن پڙي جي هيٺان وارو حصو سخت ٿي لمپ پيدا ڪري وجهندو آهي، جيڪو ڪينسرياڻي محسوس ٿي سگهندو آهي. هن قسم جي پاڻيٺ انهن عورتن جي ٻنديءَ مان اڪثر وهندي رهندي آهي، جيڪي سنڍڄڻ کي ويجهيون هجن.

3- پونءِ جو وهڻ (A discharge of pus):

ڪنهن انفيڪشن هجڻ سبب پونءِ بہ وهندي رهندي آهي، جنهن جي وڌي وڃڻ جو سبب پڻ انفيڪشن جي وگهر هوندي آهي.

4- پتوڙيءَ پاڻيٺ جو وهڻ (A watery discharge):

اهڙي پاڻيٺي رتوبت جو وهڻ جيڪا بي رنگ هجي ورلي ٿئي، جنهن مان ڪنهن روڳ هجڻ جو انومان ڪيو سگهبو آهي. ان جي وڌيڪ پڪ ڪو سرجن ئي ڪري سگهندو آهي.

5- رتهڻي يا رتولي پاڻيٺ جو وهڻ (A bloody or serous discharge):

هن قسم جي پاڻيٺ هلڪي پيلي رنگ جي، گلابي ڇٽ سان يا ڇٽي ڳاڙهي- ڀوري هوندي آهي. اڄ ڪان 25-30 سال اڳ رتهڻي پاڻيٺ وهڻ جو ڪارڻ رڳو ڪينسر ٻڌايو ويندو هو. جڏهن تہ هاڻ ان جو سبب اروڳي حالتون ٻڌايون وڃن ٿيون. هن جا عام ڪارڻ انٽراڊڪٽ پيپلوما، فائبروسسٽڪ بيماري ورلي ڪينسر ۾ ٻڪٽر اڪٽيشيا مرض جو پراڻو ٿي وڃڻ هوندو آهي، ورلي حمل

دوران ۾ ويمر کان سٽت ٿي پوءِ اها حالت پيدا ٿي پوندي آهي. پنجاهه سالن کان مٿي عمر جي عورتن ۾ اهڙي رتهٽي يا رتولي پاڻيٺ جي وهڻ جو سبب گهٽي ڀاڱي ڪينسر سمجهيو ويندو آهي، جڏهن ته گهڻن ماهرن جو خيال آهي ته اهڙن وهندڙ ارهن جڳ سرجيڪل تپاس ڪري ڪينسر جي هجڻ يا نه هجڻ جي پڪ ڪرڻ ضروري هوندي آهي.

گهڻي ڀاڱي اهو ڊاڪٽر لاءِ به ڀڙاڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي ته، ٿڻڀيءَ مان وهندڙ پاڻيٺ روڳي لحاظ کان ڪيتري اهميت واري ٿي سگهي ٿي. جڏهن ته، ٿلهي ليکي اها تڏهن روڳي سمجهي ويندي آهي جڏهن ڪنهن هڪ ارهه مان سمندي رهي. اهڙي پاڻيٺ ٿڻڀيءَ جي ڪنهن ٻڪڻ مان وهندي رهندي آهي ۽ ان جو واسطو ڪير ڏارائڻ سان نه هوندو آهي. ورلي ٿڻڀي ۽ ارهه جي چمڙيءَ جي ڪنهن روڳي سبب ڪري به اهڙي پاڻيٺ وهي سگهندي آهي، جيڪا ٿڻڀيءَ جي چمڙيءَ مان ايندي آهي ۽ نه ڪي ارهه جي ڪنهن ٻڪڻ مان. ان جو سبب ٿڻڀيءَ جو ملو، ٿڻڀين جو وري وڃڻ، ٽراماٽڪ السر (traumatic ulcer) يا (love bites) ۽ ڪولڊ سورس (cold sores) هوندا آهن. ساڳئي وقت عورتن لاءِ اهو به ضروري هوندو آهي ته هو پنهنجن ارهن جي هر ماهه تپاس ڪنديون رهن ته جيئن، هو ارهن جي ٻول ۽ ٿڻڀيءَ مان وهندڙ عام رواجي پاڻيٺ کان باخبر رهن. جو ته ڪيتريون عورتون رڳو انهيءَ ڪري پريشان رهنديون آهن، جو ڪن اهڙين ڳالهين جي سڌ ناهي هوندي. بهرحال، ٿلهي ليکي اهوئي چيو ويو آهي ته، وهندڙ ٿڻڀيءَ جي پاڻيٺ واري ڳالهه کي سنجيدگيءَ سان ورتو وڃي ۽ ان لاءِ ڊاڪٽر سان له وچڙ ۾ اچڻ گهرجي. جڏهن ته ان لاءِ پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي، ڇاڪاڻ ته جڏهن اهڙي ڪا روڳي حالت هوندي ته ڊاڪٽر توهان کي مناسب صلاح مشورا ڏيندو يا ڪنهن ماهر ڏانهن رجوع ڪري ڇڏيندو.

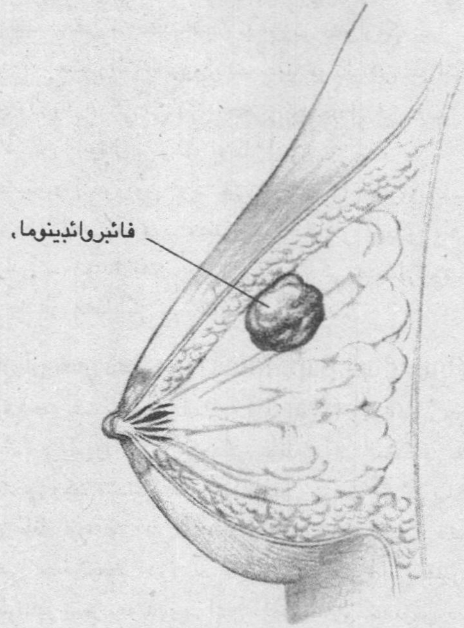
ارهه جون اروڳي (اَڪينسرياٽي) بيماريون:

(Benign (non- cancerous) conditions of breast)

عام خيال جي ابتڙ ته، ارهه ۾ ٿيندڙ گهڻائي اهڙن لمپن جي ٿئي جيڪي ڪينسرياٽي ناهن هوندا جن کي اروڳي سڏيو ويندو آهي. جنهن جو اهو مقصد به ناهي هوندو ته اهي ڪي روڳي ٿي نٿا سگهن يا انهن کي نظرانداز ڪيو وڃي. توهان کي جيڪڏهن ماضيءَ ۾ اهڙي ڪا اروڳي ڳوڙهي/ لمپ ٿيو آهي ته پوءِ هر پيدا ٿيندڙ نئين لمپ کي سنجيدگيءَ سان وٺڻ گهرجي ۽ ان لاءِ ڊاڪٽر سان ملجي. ارهه جون اهڙيون 80 سيڪڙو ڳوڙهيون هاجيڪار ناهن هونديون.

اروڳي تندائين ڳوڙهي (Fibroadenoma):

هي به اهڙي قسم جو هڪ عام ٿي پوندڙ لمپ آهي جيڪو فائبرس ۽



فائبروائڊينوما

گلئنڊيولر (غدودي) تشوئن جو ٿهيل ٿئي فائبروسسٽ بيماريءَ کان پوءِ، ارهه جي بيماريءَ جو هي ٻيو نمبر عام ۽ اروڳي مرض آهي. فائبروائڊينوما نه رڳو گهڻي ڀاڱي نوجوان عورتن ۾ پر ننڍين نينگرين ڇوڪرين ۾ به جام ٿيو پوي. اهڙين هر ڏهن عورتن مان، هڪ کي اها تڪليف ٻنهي ارهن ۾ ٿي پوندي آهي ۽ پنجن مان هڪ کي اهڙا لمپ هڪ کان وڌيڪ ٿي پوندا آهن.

هن قسم جا لمپ سخت، نهرا، گهٽا ترڪڻا ۽ ڏکيائيءَ سان جهلي سگهبا آهن. هي گهڻي ڀاڱي ارهه جي مٿين- ٻاهرين چوٿائي ۾ ٿي پوندا آهن جتي، پنهنجن چٽن ڪنارن هجڻ سبب سولائيءَ سان محسوس ڪري سگهبا آهن. جيئن ته هي ارهن ۾ گهٽا گهرگهلا ٿين تنهن ڪري پستاني ڪوئين (breast mice) جي نالي سان پڻ سڏجن. ڇاڪاڻ ته، انهن کي جڏهن جهلڻ جي ڪوشش ڪبي آهي ته آڱرين مان ترڪي کسڪي ويندا آهن. سائيز جي لحاظ کان هڪ کان پنجن سينٽي ميٽرن (اڌ کان ٻن انچن) تائين ٿي سگهندا آهن، جڏهن ته ورلي گهٽا وڏا به ٿين. هي گهڻي ڀاڱي آهستي واڌ ڪائيندڙ ٿين. انهن جي ٿي پوڻ جي ڪارڻ جي سڌ ڪانهي.

جيئن ته هن قسم جي لمپن جي سولائيءَ سان تشخيص ڪري سگهبي آهي، تنهن ڪري فائبرو ائڊينوما جي لاءِ ورلي ڪا تپاس ڪئي ويندي آهي. انهن کي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

نيڪال ڪرڻ لاءِ آپريشن ڪئي ويندي آهي، جيڪا سولي ۽ مختصر ٿئي.

هي جيڪڏهن نہ ڪيرائجن تڏهن بہ ڪو روڳ پيدا ڪري نہ سگهندا آهن، پر تنهن هوندي بہ ڪيرائڻ ضروري سمجهيا ويندا آهن جو اِنهن جي هجڻ جي حالت ۾ اهي وڏي وڏي ارھ ڪي بي ڊولو ڪري ڇڏيندا آهن. انهن جي آپريشن ڪرائڻ لاءِ رڳو چند ڏينهن اسپتال ۾ رهڻو پوندو آهي.

ڪيترين عورتون ارھ جي لمپ سبب گهڻيون پريشان ٿي ونديون آهن، جيتوڻيڪ ڪين اهو ٻڌايو بہ ويندو آهي تہ اهي اُروڳي ۾ هاڃيڪار نہ ٿين، ڇو تہ ڪينسريائي نہ هوندا آهن. اهڙين عورتن کي دلجاءِ ڏيڻ کان پوءِ بہ نارمل زندگي گذارڻ ۾ ڪجھ هفتا لڳي ويندا آهن .

ڊڪٽ جي اروڳي ڳوڙهي (Intraduct papilloma):

هيءُ هڪ قسم جي هسائين (warty) واڌ آهي، جيڪا ارھ جي ڪنهن بہ هڪ ڊڪٽ ۾ انهن عورتن کي ٿي پوندي آهي جيڪي عمر جي چاليهي ۾ هجن ٿيون. ان جي مکيہ نشاني اها پاڻيٺ آهي جيڪا گهڻي ڀاڱي پاڻيٺي رتولي/ رتهڻي يا ساواڻ مائل هوندي آهي، جيڪا ڪنهن بہ هڪ ڊڪٽ مان پاڻمرادو وهندي رهندي آهي. جيتوڻيڪ اهڙو لمپ نرم ۽ مٽر جي داڻي جيترو ننڍو ٻنڍي جي هيٺان موجود ٿئي، پر تنهن هوندي بہ اهو ڇهڻ سان محسوس ڪري نہ سگهبو آهي. ان جي تپاس ڪرڻ لاءِ ڊاڪٽر ٻنڍيءَ جي سڄي گهيري کي زور ڏئي ڏسندو آهي ۽ جڏهن زور ڏيڻ سان ڪٿان پاڻيٺ وهي پوندي آهي تڏهن ڪيس ان هنڌ تي زخم هجڻ جي ڄاڻ پوندي آهي. ان سبب ڪيترين ئي عورتن کي ٻنڍيءَ يا پڙي جي پريل هجڻ جو احساس ٿيندو رهندو آهي. جڏهن زور ڏيڻي اهڙي پاڻيٺ ڪيڍي ويندي آهي، تڏهن فرحت ۽ هلڪائپ محسوس ڪبي آهي. تشخيص لاءِ عام طور تي ڪا، تپاس نہ ڪئي ويندي آهي، جڏهن تہ ڪي ڊاڪٽر اهڙيءَ نڪتل پاڻيٺ ڦڙيءَ جي خوردبين رستي ڇڪاس ڪري ڪينسر جي خبر رکڻ چاهيندا آهن.

جيئن تہ هن قسم جون ڳوڙهيون گهڻي ڀاڱي بي مضر ٿين، پر تنهن هوندي بہ اڪثي هلي ڪينسريائي ٿي سگهن ٿيون، تنهن ڪري انهن کي ڪيرائي ڇڏڻ بهتر هوندو آهي. آپريشن لاءِ ڊاڪٽر 2.5 سينٽي ميٽر (هڪ انچ) جيترو چير ڏيندو آهي. جيڪو انهيءَ هنڌ تي ڏنو ويندو آهي جتي پڙو ارھ جي چمڙيءَ سان ملي ٿو. ان کان پوءِ ٻنڊيءَ کي پوئتي ورائي هيٺان وارن ڊڪٽن کي ڏنو ۽ پئپيلوما کي ڳولي ڪيڍيو ويندو آهي. اهڙي تپاس دوران جيڪڏهن ڊاڪٽر کي پئپيلوما يا ڊڪٽن جون وڌيڪ بيماريون نظر ايندڙون آهن تہ پوءِ هو سڄو ڊڪٽي سرشتو ئي ڪيڍي ڇڏيندو آهي، پر اهو ورلي ضرور سمجهيو ويندو آهي. ان کان پوءِ ڊاڪٽر ساڳئي، جاءِ تي ٻنڊي هٽي ٻنڊيءَ کي سبي ڇڏيندو آهي، ائين آپريشن کان پوءِ ارھ بلڪل صحيح لڳندو آهي.

آپريشن کان پوءِ ڊاڪٽر نڪتل پئپيلوما جي باقاعدي تپاس ڪندو آهي. ڪينسريائي ظاهر ٿيڻ جي حالت ۾ سمپل ماسٽيڪٽامي ڪئي ويندي آهي. جڏهن هڪ ئي ڊڪٽ ۾ پئپيلوما جو آپريشن ڪرائي وڃي ته ان ممڪن ٿي پوندو آهي ته اهڙيءَ عورت کي ٻين جي پيٽ ۾ اهڙي بيماري وري ٿي پوي، تنهن ڪري ڊاڪٽر توهان کي اهو چئي سگهي ٿو ته اهڙي چڪاس وقت به وقت ڪرائيندي رهجي.

چربيءَ جون اُروڳي ڳوڙهيون/ لپو ماز (Lipomas):

هي به هڪ اهڙي قسم جون ڳوڙهيون/ لپ آهن جيڪي جسم جي ڪنهن به ٻئي حصي جيان ارهه ۾ ٿي سگهن ٿا. هي سور نه ڪندڙ چربيءَ جا لپ آهن جن جي چوڌاري ٿلهي خول چڙهيل هوندو آهي، تنهن ڪري باقي ارهه جي پيٽ ۾ سولائيءَ سان محسوس ڪري سگهبا آهن (جو هن جو گهڻو حصو چربيءَ جو ٺهيل ٿئي). هي عام طور تي ايڪس ري يا ڪنهن ٻئي طرح سان تشخيص ڪري نه سگهبا آهن سواءِ ڊاڪٽر جي تپاسڻ ڪرڻ جي.

انهن کي جڏهن ائين ڇڏي به ڏجي ته ڪو فرق ناهي پوندو. جڏهن ته ڪيرائڻ بهتر هوندو آهي جو هي جڏهن وڏي وڃن تڏهن ارهه جي ٻول ۾ سائيز کي بگاڙي ڇڏيندا آهن. انهن جي آپريشن سولي هوندي آهي جو رڳو چند ڏينهن لاءِ اسپتال ۾ رهڻو پوندو آهي.

سسٽوسارڪوما فائيلوائيڊس (Cystosarcoma phyloides):

ارهه ۾ ٿيندڙ لپ جو هي هڪ اٿلي قسم آهي، جيڪو ٿورڙي وقت ۾ تمام وڏو به ٿي ويندو آهي. هي گهڻي ڀاڱي هڪ ارهه ۾ ۽ اهو به پوڙهين جي پيٽ ۾ نوجوانن ۾ وڌيڪ ڏٺو ويندو آهي. جيئن سان سخت ۽ ربڙ جيان لڳندو آهي پر جيئن جيئن وڌندو ويندو آهي تيئن تيئن ڳنڍو ٿيندو ويندو آهي. هن قسم جو لپ جيئن ته اُروڳي هوندو آهي پر تنهن هوندي به جسم جي ٻين حصن ڏانهن وکري سگهندو آهي. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي ته، ان کي سنجيدگيءَ سان ورتو وڃي ۽ آپريشن رستي سڄو سارو ڪيرايو وڃي هوند ٿورڙي به رهجي وڃڻ سبب وري نئين سر واڌ ڪائي سگهندو آهي. جيڪڏهن هي روڳي (مئلگننٽ) ٿي پوي ته پوءِ (جيڪو ورلي ٿئي) سڄو ارهه ڪيرائڻو پوندو آهي جڏهن ته شروعاتي حالتن ۾ لپ ڪيرائڻ وڌيڪ بهتر ۽ سولو ٿئي.

ڊڪٽ اڪٽئشيا (Duct ectasia):

هيءَ ارهه جي روڳ جي اها حالت آهي جڏهن ارهه جا اندريان ڊڪٽ موڪرا ٿي قنڊي پوندا آهن، جنهن جو سبب سيلن ۽ غدودن جي پيداوار هوندي آهي. ان جي مکيه نشاني ٻنڊيءَ جو وهڻ هوندو آهي ۽ اهڙي پاٿيڪ انٽراڊڪٽ پئپيلوما جي پيٽ

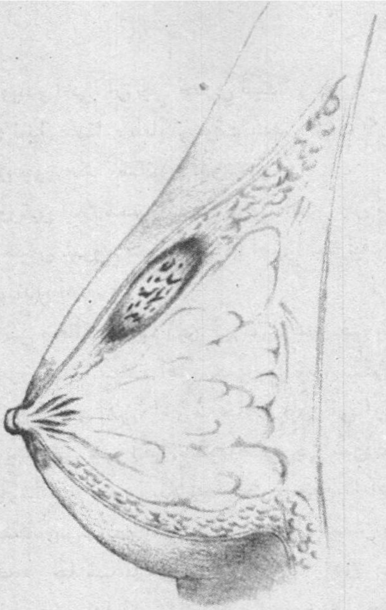
www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

۾ ڳاڙهاڻ ۽ گهڻ-رنگائين هوندي آهي جيڪا ڪيترن ئي ٻڪتن مان وهندي، ٻنهي ارهن مان ظاهر ٿيندي رهندي آهي. ڪيترين عورتون ان سبب ٻنهيءَ ۽ ٻڙي تي ساڙو ۽ خارش پيدا ڪندڙ سور محسوس ڪنديون آهن ۽ ٻڙي جي هيٺان ڪيترن هفتن تي اهڙي سوج ٿي پوندي آهي جيڪا ڏسڻ ۾ ڪِيئن جهڙي نظر ايندي آهي. گهٽيءَ تڪليف واريءَ حالت ۾ سور ۾ ٻڙو ڳاڙهو به ٿي ويندو آهي، جنهن کي زور ڏيڻ سان چيڙهالي پاڻيٺ وهي پوندي آهي. گهوڙهين حالت ۾ ٻڪتن تنداوان ٿي سوس ڪائي ويندا آهن جنهن سبب ٻنهي اندر پيهي ويندي آهي ۽ ٻڙي هيٺان لُپ به محسوس ڪري سگهبو آهي.

ٻڪت اڪتنشيا چاليهن سالن کان مٿي جمار وارين عورتن ۾ عام ٿي پوندي آهي ته اهو روڳ سندي ٿي وڃڻ کان پوءِ به ٿي سگهندو آهي. آپريشن رستي ان جو علاج سولو ناهي هوندو ڇاڪاڻ ته ڪيترائي ٽشو ڪٽيا پوندا آهن. جڏهن ته ڪيترا سرجن ارهه جو ڪِپل حصو ڪٽي ان کي وري ٻولائتو بڻائڻ پسند ڪندا آهن. خوش قسمتيءَ سان هي هڪ ورلي ٿيندڙ مرض آهي ۽ ان سبب ڪينسريائي حالت به پيدا ٿي نه سگهندي آهي.

ارهه جو ٿنڊجڻ/ ٿلهو ٿي وڃڻ (Fibrosis- thickening):

هيءَ ارهه جي روڳ جي اها حالت آهي جنهن ۾ ارهه ٿلهو ٿي ويندو آهي ۽ ائين تڏهن ٿيندو آهي جڏهن ارهه جي مختلف هنڌن تي تنداوان (فائبرس) ٽشو حد کان وڌيڪ واڌ ڪري ويندا آهن. اهڙيءَ حالت کي فائبروسس سڏجي. فائبروسس يعني ارهه جو پوڙهو ٿيڻ هڪ فطرتي عمل پڻ آهي ۽ ارهه ۾ اهڙيون تبديليون عام طور تي ٿينديون رهنديون آهن. نوجوان عورتن جي ارهن ۾ جڏهن فائبروسس ٽشوئن جي اهڙي واڌ ٿي پوي ته اها ڪينسريائي ڳوڙهين جيان محسوس ٿيندي آهي، جنهن جي پڪ ڪرڻ لاءِ تپاس ڪرڻي پوندي آهي. اهي عورتون جيڪي وزن گهٽو گهٽائي ڇڏينديون آهن يا اهي چند جن جا ارهه گهٽا لڙڪندڙ هجن، انهن کي ارهن ۾ ٻن هنڌن تي فائبروسس ٿي سگهندي آهي. اهڙو پهريون هنڌ، ارهه جي هيٺان وارو اهو حصو ٿئي جتي ارهه ڇاتي سان ڳنڍيل هوندو آهي، جتي ورلي فائبرس ٽشو نوڙ جيان محسوس ڪري سگهبا آهن. جڏهن ته اهڙو ٻيو هنڌ ارهه جو مٿيون ٻاهريون ڇوٽارُ آهي. ارهه جي اهڙي ٿلهاڻ تڏهن خدشي واري سمجهي ويندي آهي جڏهن اها ٻنهي ارهن تي هڪجهڙي هجي. هتي ان ڳالهه جو به ذڪر ڪرڻ ضروري ٿو سمجهيو وڃي ته، ارهه جي اهڙي حصي ۾ ڪينسر عام ٿي پوندڙ هوندي آهي، تنهن ڪري جڏهن اهڙي ڪا ڳالهه محسوس ڪئي وڃي ته ان لاءِ ڊاڪٽر کان ضرور تپاس ڪرائجي.



فائبروسسٽڪ بيماري

چربيءَ جي سيلن جو مردارجڻ (Fat necrosis):

هيءَ حالت تڏهن پيدا ٿي پوندي آهي، جڏهن ڪنهن ڌڪ لڳڻ يا تڪڙي وزن گهٽائڻ سبب چربيءَ جا سيل مري ويندا آهن ته، ائين عمر گذرڻ سان به ٿي سگهندو آهي. جڏهن چربيءَ جا سيل مري وڃن ته انهن جي جاءِ فائبرس ٽشو والاريندا آهن. ان سبب اتي سخت لمپ پيدا ٿي پوندو آهي جيڪو ڇهڻ سان بي ڊول ۽ ڪينسريائي لڳندو آهي. هن قسم جي لمپن لاءِ مئموگرافي ڪارگر ثابت ٿيندي آهي ڇو ته، اهڙين ڳوڙهين ۾ ورلي ڪئلشم پڻ ٿئي جيڪا ايڪس ري ۾ سولائي سان ڏسي سگهبي آهي. گهڻي ڀاڱي ڊاڪٽر آپريشن رستي اهڙا لمپ ڪيي ڇڏڻ بهتر ڀائيندو آهي.

ٿلهي ليکي ته، اره جون فائبروسسٽڪ بيماريون اهي اڻ-ڪينسريائي روڳي حالتون آهن جيڪي عام ٿي پونديون آهن. ڇهن مان هڪ عورت جنهن جي عمر 35 ۽ 50 سالن جي وچ ۾ ٿئي تنهن کي هيءُ روڳ ٿي سگهي ٿو. هن روڳ کي لمپي بريسٽس (lumpy breasts)، سسٽڪ بزيز (cystic disease) سسٽڪ ماسٽائيٽس (cystic mastitis) ۽ ماسٽائيٽس جي نالن سان به سڃاتو.

فائبروسسٽڪ روڳ، جي اها حالت آهي جيڪا پوڙهين بجاءِ نوجوان عورتن کي گهڻي ڀاڱي ٿي پوندي آهي، جنهن جو ڪارڻ ايسٽروجن هارمون جي پيداوار

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

(يا واپرائڙ) ليڪيو ويندو آهي. ان جي ڪري ٿيندڙ زخم (سست جنهن جي چوڌاري فائبرس تشو ٿين) ننڍا، گهٽا ۽ ساڳئي وقت بنهي ارهن کي متاثر ڪري وجهندا آهن. سور ۽ ڏکڻ ان جون مکيه نشانيون آهن.

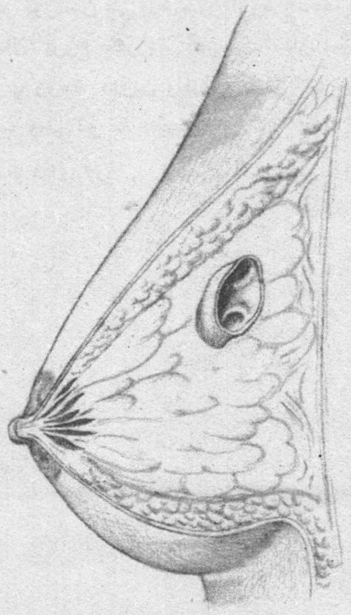
ڪيترين عورتون ائين محسوس ڪنديون آهن جڻ ته، سندن ارهه ڪير سان ڏٿجي ويل هجن. حيض شروع ٿيڻ کان اڳ اهڙي تڪليف وڌي ۽ ماهواري پوري ٿيڻ سان گهٽجي ويندي آهي.

هن روڳ، جا ٽي مختلف درجا ٿين: پهريون، عمر جي پهرين ڏهاڪي جي آخر يا ويهاڪي جي شروعات ۾ ٿيندو آهي، جنهن ۾ سور، ڏکڻ ۽ حيض کان اڳ سوج جي صورت ۾ ظاهر ٿيندو آهي. اهو به خاص طور تي ارهه جي بغلي پڇڙ وارن حصن تي. ٻيو، ويهاڪي جي آخر ۽ ٽيهاڪي جي شروعات ۾ پيدا ٿيندو آهي تڏهن ڪيترائي ڳوڙها پيدا ٿي مسئلا پيدا ڪري وجهندا آهن. ارهه جي مٿان هٿ گهمائڻ سان ائين محسوس ٿيندو آهي جڻ ته چمڙيءَ هيٺان مٽر- داڻا موجود هجن. ڪي مخصوص قسم جا لمپ تڏهن پيدا ٿي پوندا آهن جڏهن اهڙي فائبروسس واري هنڌ تي سخت مادو پيدا ٿي پوندو آهي، جنهن جي ڪينسريائي ڳوڙهين کان پيٽ ڪرڻ ڏکي ٿي پوندي آهي. جڏهن ته ٽين حالت سسٽڪ (cystic) آهي. سسٽڪ واريءَ حالت ۾ اوچتو سور، ارهه جي ڀريل هجڻ يا منجهس ساڙي جو احساس ٿيندو آهي، ان سان گڏ لمپ به اوچتو ظاهر ٿي پوندو آهي. لمپ، سست جهڙا (نرم ۽ ملائم ربڙائين بال جيان محسوس ٿيندڙ) نرم، خاص هنڌ تي چٽي طرح محسوس ٿيندڙ ۽ ڪجهه چرندڙ هوندا آهن. ٻنڊي وهي به سگهندي آهي ۽ اهڙو سيمو صاف، ساواڻ يا ڀوراڻ مائل به ٿي سگهندو آهي. سست هجڻ وارين حالتن ۾ اڄڪلهه ان کي ٻوهي خالي ڪيو ويندو آهي، جڏهن ته اڳي آپريشن وسيلي ان کي ڪڍيو ويندو هو. پاٿيٽ ڪڍڻ لاءِ اڳ ۾ هڪ سنهي سئي وسيلي سست جي آس پاس واريءَ کل کي سن ڪري پوءِ هڪ موڪري سئي وسيلي سست جي پاٿيٽ ٻوهي ڪڍي ويندي آهي ته سڄي سست سمي ويندي آهي. اهڙي پاٿيٽ جيڪا خارج ڪئي وڃي ٿي اها 10 کان 15 ملي لٽرن تائين ٿي سگهي ٿي. رنگ جي لحاظ کان اها ميراڻجهڙي، سائي يا ڀوري به ٿي سگهي ٿي. هي طريقو دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ عام استعمال ڪيو وڃي ٿو، پر تنهن هوندي به ڪي ڊاڪٽر آپريشن کي وڌيڪ ترجيح ڏيندا آهن جو ائين هو اها نه پڪ ڪري سگهندا آهن ته سست ڪينسريائي آهي يا نه. آپريشن تڏهن وڌيڪ ڪارائتي ليکي ويندي آهي، جڏهن ڪنهن عورت جي خاندان ۾ ڪنهن کي ارهه-ڪينسر ٿي هجي. جڏهن ته عام طور تي ارهه ۾ اهڙي سست ۽ واڌ ٿيندي رهندي آهي. جڏهن ڊاڪٽر سست مان پاٿيٽ ڪڍي ڇڏيندو آهي ۽ پوءِ اهو حصو سمي نه سگهندو آهي يا جڏهن پاٿيٽ رتائين ايندي رهندي آهي تڏهن گهڻي ڀاڱي ڊاڪٽر، آپريشن رستي اهڙي

سستَ ڪري ڇڏيندو آهي.

جيئن تہ فائبروسسٽڪ ڪيترن ئي عورتن لاءِ بچاءَ ڏيندڙ روڳ آهي، تنهن ڪري ان لاءِ ڪيترائي اهڙا طريقا اختيار ڪيا ويندا آهن جنهن ۾ آپريشن شامل نہ هجي. ان لاءِ حيض اچڻ کان اڳ ڊائيوريٽڪ (گهٽو پيشاب ڪرائيندڙ) دوائون ڪارايون وينديون آهن تہ جيئن پاڻيٺ جي مقدار ڪي گهٽائي، ارهہ تان بہ اهڙو بار هلڪو ڪري سگهجي. ساڳئي طرح سان مردانا جنسي هارمون بہ استعمال ڪرائبا آهن پر انهن مان مڙيو نئي فائدو ظاهر ٿيو آهي. شايد تہ اهڙن لمپن جو ڪامياب علاج (آپريشن ۾ ڊوهڻ کان سواءِ) اهڙي انگي پاڻ هوندو آهي جيڪا ڦهي- قڻ ٿي بيهندڙ هجي. ساڳئي وقت ڪي ساديون سور گهٽائيندڙ دوائون جهڙوڪ: ائسپرين وغيره بہ کاڌيون وينديون آهن. بشرطيڪ اهڙو سور سخت ۾ ماهواري کان اڳ پوندڙ هجي.

انهيءَ جو ڪارڻ ڪهڙو آهي جو عورت جو ارهہ ايترو سولائيءَ سان اروڳي مرضن جو شڪار ٿي پوي ٿو، تنهنجي اجان جاڻ پئجي نہ سگهي آهي. جيئن اسين پهرين باب ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون تہ اڄڪلهہ جي جديد دور جي عورتن جي ارهن جو ڪارج، قديمي عورتن جي ارهن کان بلڪل نرالو وڃي رهيو آهي تنهن ڪري



ارهہ جي سستَ

اهو بلڪا، ممڪن آهي ته، ان جو جواب به انهن ڳالهين ۾ هجي. اڄڪلهه انهيءَ ڳالهه تي به گهڻي کوجنا هلي رهي آهي ته ڪُپ روڪ گورين کائڻ جو ارهه جي اروڳي مرضن تي ڪهڙو اثر ٿي سگهي ٿو؟ اڄ اهو به پانيو ويندو هو ته، عورت جڏهن ان لاءِ ڪُپ روڪ گوريون ڪائيندي رهي ٿي ته جيئن سندس آنجڻ وارو عمل نه ٿيندو رهي، تڏهن اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته ائين ڪرڻ سان سندس ارهه انهن قديمي عورتن جي ارهن جيان رهندا هجن جيڪي لاڳيتو پيٽ سان هجڻ ۽ سدائين ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ سبب منجهن آنجڻ جو عمل ٿي نه سگهندو هو. اهڙيون ڳالهيون ڪيترن اڀياسن مان پڻ ڏٺيون ويون آهن، جن مان ظاهر ٿيو آهي ته ارهه جون اڻ-ڪينسريائي روڳي حالتون انهن عورتن ۾ گهٽ هجن ٿيون جيڪي ڪُپ روڪ گوريون کائينديون رهن ٿيون. منجهن فائبروسسٽڪ ۽ فائبرو ائڊينوما ته خاص طور تي گهٽ ٿين ٿيون. ساڳئي وقت ان ڳالهه جي به انهن بيمارين کان بچاءُ واري ڳالهه سان نسبت رهي ٿي ته ڪُپ روڪ گوري ڪيتري ڊگهي عرصي لاءِ واپارائي وئي آهي. هڪ اڀياس مان ڏٺو ويو ته اهڙيون عورتون جيڪي اٺن سالن يا ان کان به مٿي عرصي تائين ڪُپ روڪ گوريون واپرائينديون رهيون تن ڪي نه واپرائيندڙن جي ڀيٽ ۾ ارهه جون اروڳي بيماريون پنجوڻ تي گهٽ ٿيون، بهرحال راقم الحروف جي راءِ آهي ته اهڙيون عورتون جن کي ارهه جون آروڳي تڪليفون هجن، تن کي ڪُپ روڪ گورين جو استعمال شروع ڪرڻ نه گهرجي. اتفاق سان اهڙو به ڪو ثبوت ملي نه سگهيو آهي ته ڪُپ روڪ گورين واپرائڻ سان ارهه جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي. جڏهن ته اهو پانيو وڃي ٿو ته، جيڪڏهن اڳ ۾ رهندڙ ڪا اهڙي روڳي حالت آهي ته اها وڌيڪ بگڙي وڃي ٿي.

باب ڇهون

زندگيءَ جا مخصوص وقت ۽ ارھ

ٻالڪپڻ ۽ سامانجڻ وقت:

اسين باب ٻئي جي شروعات ۾ اهو پڙهي آيا آهيون ته ارهن جي اوائلي اوسر، پيٽ ۾ واڌ ڪائيندڙ ٻچي ۾ شروع ٿئي ٿي ۽ واڌ جو اهو سلسلو ايترو ته پيچيده آهي جو منجهن پيدا ٿيندڙ غيررواجي ڳالهيون نسبتاً عام ٿي سگهن ٿيون.

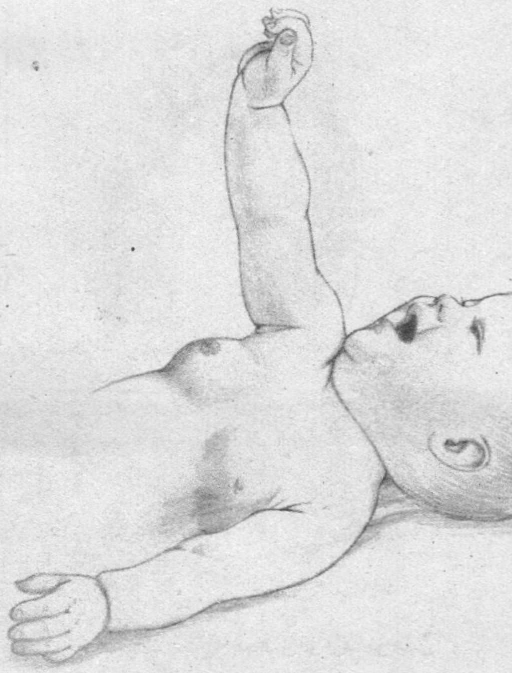
ٻي ارهائپ / اَماسٽيا/ (Amastia):

هيءَ اها حالت آهي جڏهن هڪڙو يا ٻئي ارھ بلڪل ئي ناهِن هوندا، جنهن جو سبب هي هوندو آهي ته، ٻار جي پيٽ ۾ واڌ وقت انهيءَ پاسي جي ڪير جا ايار/

پاليماسٽيا- هڪ واڌو ارھ جو هجڻ.

رجز (ridges) بلڪل سڌيءَ ڪاٺي وينديون آهن، جنهن ڪري ان پاسي تي پستاني ٽشو به باقي نه رهندا آهن. ساڳئي طرح سان اهو به ممڪن ٿي سگهندو آهي ته ڪٿي رهجي ويل ڪير مٿي رجز سبب ان جي لائين تي ڪٿي به پستاني ٽشوئن جي واڌ ٿي سگهندي آهي. اهڙيون واڌو يا سپرنيومريري ٿڻيون ٻنهي جنسن، مردن ۽ عورتن ۾ ڪافي عام هونديون آهن، مختلف اڀياسن مان ڪنهن آدمشماريءَ ۾ اهڙين واڌو ٿڻين جي هجڻ جو انگ هڪ کان پنج سيڪڙي تائين لڌو ويو آهي (گهٽي ڀاڱي مردن ۾ ڏٺيون ويون آهن). اهڙين رڳو واڌو ٿڻيون عام ڏٺيون وڃن آهن جڏهن ته واڌو اره جو هجڻ ورلي ڏٺو ويو آهي. واڌو اره هجڻ واريءَ حالت ۾ ان کي سائنسي اصطلاح ۾ پاليماسٽيا (polymastia) سڏيو ويندو آهي، جڏهن ڪنهن کي اهڙو ڪو واڌو اره موجود هجي ته اهو اصل ۾ پستاني ٽشوئن جو سادو لمپ هوندو آهي جيڪو واڌو ٿڻ‌يءَ هيٺان ٿيندو آهي، جيڪو ورلي ساماڻل اره جو روپ وٺي، کير پيدا ڪرڻ جي صلاحيت به رکي سگهندو آهي.

ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ به اهو گهٽي ڀاڱي ماءُ جي هارمونن جي اثر هيٺ رهندو آهي، جيڪي کيس ناڙي وسيلي ماءُ جي رت مان حاصل ٿيندا رهندا آهن. ائين اڌ تي نون ڄمندڙ ٻنهي جنسن جا ٻارڙا اهڙا ٿين جن کي پستاني اڀار هوندا آهن،



هڪ ٻار جي ٻٻي جو وڌيل هجڻ.

جيئن ماديءَ هارمونن سبب پيدا ٿي پوندا آهن. انهن مان ڪيترا ارهه ته ڪجهه ڏينهن تائين هڪڙي قسم جي ڪير به پيدا ڪندا رهندا آهن، جنهن کي وچڙ ملڪ سڏجي، انهن مان اهي ٻارڙا جن کي ارهه ڏارايو ويندو آهي ته جون ٻيبون ڪجهه مهينن تائين ايريل به رهنديون آهن. انهن مان ڪي اهڙا به ٿين جن کي جڏهن ارهه ڏارايو يا بوتل رستي کير پيارپو ويندو آهي تڏهن سندن اهڙيون ٻيبون ڪجهه هفتن اندر سسي پوءِ عام رواجي سائيز جون ٿي وينديون آهن. ورلي نون ڄاول ٻارن جون ٻيبون ڳاڙهيون ۽ ڏکيون ٿي پونديون آهن، جڏهن ته انهن ۾ ورلي انفيڪشن به ٿي پوندو آهي.

ان عمر کان وٺي بالغ ٿيڻ تائين ڇوڪرن جي ٻيبن ۾ ورلي ڪا گڙٻڙ به ٿي پوندي آهي، جڏهن ته ڇوڪرين سان به ائين ٿي سگهندو آهي ته اهي وقت کان اڳي يعني سندن ساماڻجڻ کان اڳ ئي تيار ٿي ويندا آهن جنهن سبب والدين ۽ ٻار پريشان رهندا آهن. اها هڪ عام قسم جي بيماري آهي. عام طور تي ڇوڪرين جي ارهن جا ڏشو 8-9 سالن جي ڄمار تائين واڌ ڪائي نه سگهندا آهن جڏهن ته ڪن جا ڄڙ جو اسين هتي ذڪر ڪري رهيا آهيون، عمر کان اڳ ئي واڌ ڪائي ويندا آهن.

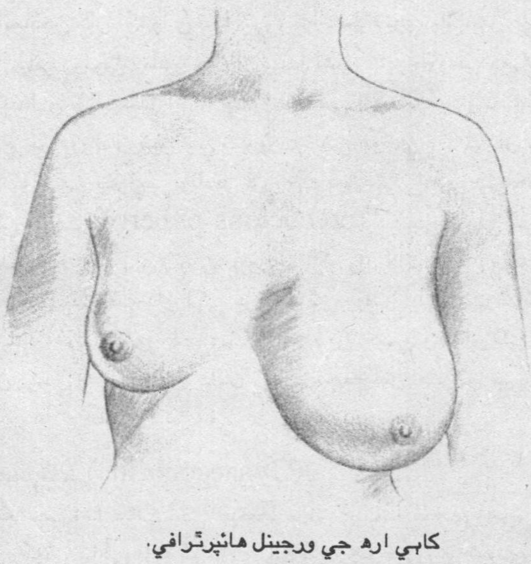
اهڙي حالت ۾ جڏهن ارهه وقت کان اڳي وڏي ٿئي ٿنهن کي وقت کان اڳي ارهجڻ (premature thelarche) سڏجي. اهڙي واڌ مختلف عورتن ۾ گهٽ وڌ به ٿي سگهي ٿي. ڪن ڇوڪرين جا ارهه جڏهن وقت کان اڳ واڌ ڪري ويندا آهن ته اهي سندن ساماڻجڻ کان اڳ وري ننڍا ٿي ويندا آهن ۽ پوءِ ساماڻجڻ سان وري پوري پني واڌ ڪائي عام رواجي سائيز جا ٿي ويندا آهن. عام طور تي ٻئي ارهه هڪ ئي وقت واڌ ڪائيندا وڌندا رهندا آهن، جڏهن ته اهي الڳ الڳ، به واڌ ڪائي سگهن ٿا. اهڙين حالتن ۾ پڻ پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي ۽ نه ئي ان جو ڪو علاج هوندو آهي، سواءِ ڇوڪريءَ ۽ والدين کي آٿت ڏيڻ جي. اهڙي ئي حالت جنهن کي وقت کان اڳي بلوغت (precocious puberty) سڏجي، ورلي ٿي پوندڙ هڪ اهڙو روڳ آهي جنهن ۾ ٻارن جون ٻيبون نه رڳو واڌ ڪائي ارهن ۾ مٽجي وينديون آهن، پر سندن ڊول به وقت کان اڳي عورتاڻو ٿي ويندو آهي، ڪين نهائين ۽ ڪڇ جا وار ايري ايندا آهن. ڪکڙي وڏي ويندي آهي، پڙو ڳهرو رنگدار ٿي ويندو آهي ته حيض به اچڻ لڳندو آهي. اهڙين حالتن ۾ طبي چڪاس ڪرائڻ جي ضرورت ۽ ان جي ڪارڻ جو علاج ڪيو ويندو آهي.

گائنيڪو ماسٽيا (Gynaecomastia):

هيءَ ٻيبن جي اها حالت آهي جيڪا مردن ۾ پيدا ٿيندي آهي، جو اهي وڏي وينديون آهن. گهٽي ڀاڱي بالغ ٿيندڙ ۽ بالغ ٿيل ڇوڪرن ۾ ٿيندي آهي. (ان لاءِ ڏسو باب 11)

جوان عورتن جيان ٻارن ۽ ڳڀرن جي ارهن ۾ ٻه لمپ پيدا ٿي سگهندا آهن. ارهن جا اهڙا پيدا ٿيندڙ 3/4 لمپ فائبروايڊينوما جا هوندا آهن. جيڪي گهٽي پاڪي ٻڪيءَ عمر جي عورتن کي ٿي پوندڙ لمپن جهڙا هوندا آهن. جڏهن ته اهي ساماٽيل ڇوڪرين ۾ ڪڏهن تمام تڙت واڌ ڪائي ويندا آهن. گهٽين ڇوڪرين ۾ اهڙو ٿيڻ ۾ ڪڏهن ڪڏهن هوندو آهي، جڏهن ته اهڙين ڇئن ڇوڪرين مان هڪڙيءَ کي هڪ ڪان وڌيڪ به ٿين. ان جي ڪارڻ جي اجان خبر پئجي نه سگهي آهي ته زندگيءَ جي ڪنهن حصي ۾ فائبرو ايڊنيوما ڇو ٿا پيدا ٿين. جڏهن ته ايتري ڄاڻ ضرور پئي آهي ته، اهي ايسٽروجن هارمونن سبب تيزيءَ سان واڌ ڪائي سگهن ٿا. جيتوڻيڪ اهڙيون ڇوڪريون جن کي اهڙا لمپ ٿي پوندا آهن، تن کي انهن هارمونن جي ڪا غير معمولي ڪيفيت به ناهي هوندي پر تنهن هوندي به اها ڳالهه اجان تائين ڳجهارت بڻيل آهي. ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته اهڙن اروڳي لمپن جو علاج انهن کي ڪيرائي ڇڏڻ آهي. هونئه اهي واڌ ڪائي ارهه جي ڊول کي بگاڙي سگهندا آهن. اهڙا ننڍڙا لمپ (عام ٿيندڙ) سولائيءَ سان ڪڍي سگهبا آهن ۽ ان لاءِ جيڪو چيرو ڏنو ويندو آهي تنهن جو نشان وار جيترو مس وڃي رهندو آهي ۽ جيڪو سال کان پوءِ ميسارجي ويندو آهي. عام طور تي ساماٽيل عورتن ۾ اهڙا لمپ عمر جي پئي ڏهاڪي جي آخر ڌارا پيدا ٿي پوندا آهن.

اهڙو هڪڙو لمپ جيڪو هن عمر جي ڇوڪرين ۾ ورلي ٿي پوندو ۽ اڪثر هلي



ڪاهي ارهه جي ورجينل هائپرٽرافي.

ڪينسريائي ٿي ويندو آهي، سسٽو سارڪوما فائيلوائيڊس سڏيو آسي. هي لمپ تيزيءَ سان واڌ ڪائيندي ۽ مهينن اندر ننڍي فوٽ بال جيترو بہ ٿي سگهندو آهي. اهڙي لمپ کي سولائيءَ سان ڪڍي سگهبو آهي. وراڻي تہ ان سبب سڄي ارهہ کي بہ ڪٽڻو پوندو آهي، تنهن ڪري ضروري ٿي پوندو آهي تہ جڏهن اهڙو تيزيءَ سان واڌ ڪائيندڙ لمپ ڪنهن ڇوڪريءَ جي ارهہ ۾ محسوس ڪيو وڃي تہ ان جي ترت طبي چڪاس ڪرائجي.

ارهہ جي ڪينسر Breast Cancer:

ننڍين ڇوڪرين ۽ ساماڻيل عورتن ۾ ارهہ جي ڪينسر تمام گهٽ ٿيندي آهي، جڏهن تہ 30 سالن کان گهٽ ڄمار وارين عورتن ۾ اها هڪ سو مان، هڪ کان بہ گهٽ کي ٿي سگهي ٿي.

ارهن جو وڏي وڏو ٿي وڃڻ (Breast enlargement) بہ هڪ عام ڳالهہ هوندي آهي. ساماڻيل ڇوڪرين جا اُرهہ تہ هوندئي بہ وڏي ويندا آهن جڏهن تہ ڪن ڇوڪرين ۾ سندن هڪ يا ٻئي ارهہ وري ڊرامائي انداز ۾ وڏي ويندا آهن. جيئن اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون تہ اَروڳي فائبروائيڊينوما ۽ سسٽوسارڪوما فائيلوائيڊس سبب بہ اهڙي واڌ ٿي سگهندي آهي. جڏهن تہ ورجينل هائپرٽرافي (virginal hypertrophy) وري اها حالت آهي جنهن ۾ سڄو ارهہ گهڻو وڏو ٿي ويندو آهي (عام طور تي ٻئي) ۽ ائين گهڻو ڪري ڪين پهرين حيض اچڻ واري وقت دوران ٿيندو آهي. جيتوڻيڪ اها روڳي حالت ناهي هوندي پر تنهن هوندي بہ پريشان ڪن ضرور ثابت ٿيندي آهي جو ارهہ وڏي ويندو آهي. اهڙي حالت ڪيترن مهينن ۾ پيدا ٿي پوندي آهي، جنهن سبب نہ رڳو ارهہ ڳورا ٿي ويندا آهن، پر ان سبب پٺيءَ ۽ ڪلهي ۾ پوندڙ سور بہ مسئلو بڻجي ويندو آهي، مناسب ڪپڙا ۽ انگي اوڍڻ جهڙيون ڳالهيون تڪليف ده بڻجي وينديون آهن ۽ سماجي لحاظ کان ڪيتريون ڇوڪريون اڪيلائي پسند ٿي پونديون آهن. جيتوڻيڪ اهڙي گڙٻڙ هارمونن سبب پيدا ناهي ٿيندي، پر تنهن هوندي بہ ان جي ڪارڻن جي اڃا سڌ پئجي ناهي سگهي.

اڪثر ڊاڪٽر اهڙي واڌ ڪائيندڙ ارهہ جو علاج ڪرڻ کان لهرائيندا آهن ۽ ان جي تيستائين آپريشن ناهن ڪندا جيستائينڪ اها ڪا واقعي گنڀير حالت ثابت نہ ٿئي. اهڙيون مائر بہ پنهنجن ڌيئرن جي گهڻن وڏن يا گهڻن ننڍن ارهن سبب پريشان رهنديون آهن. جڏهن تہ ڪاسميٽڪ سرجن بہ اهڙن ارهن جي تيستائين آپريشن ناهن ڪندا جيستائينڪ اهڙيون ڇوڪريون ويهن سالن جون نہ ٿيون ٿين، ڇو تہ اهڙيون ڪيتريون ڳالهيون ساماڻجڻ سان پنهنجو پاڻ ئي بلڪل ٺيڪ ٿي وينديون آهن، جنهن سبب ويهن سالن کان اڳ اهڙي آپريشن ڪرڻ اجائي ليکي ويندي آهي.

وڃلي ائين بہ ٿيندو آهي تہ ٽڪرو ارھ، ٻنهي جي پيٽ ۾ ٽڪرو وڃي ڪائي وڃي ٿي ويندو آهي ۽ سڄي عمر لاءِ ٻنهي کان وڃيل ۽ وڏو ٿي رهندو آهي، ائين ڪيترين عورتن جا ارھ ڪي قدر ننڍا وڏا رهندا آهن ۽ جيستائينڪ انهن ۾ ڪو وڏو فرق نہ هجي تيستائين پريشان ٿيڻ جي ڳالھ ناهي هوندي، ڪنهن سامائيل ڇوڪريءَ لاءِ، ارھن جو اهڙو فرق گهڻو پريشان ڪن ثابت ٿي سگهي ٿو پر تنهن هوندي بہ اهوئي بهتر سمجهيو ويندو آهي تہ آپريشن لاءِ سوچڻ کان اڳ ۾ تيستائين انتظار ڪرڻ گهرجي جيستائين ارھن جي واڌ پوري ٿي نہ وڃي.

ڳوَرهاريَ دوران (During pregnancy).

ڳپ پوڻ جي ٻن ٽن هفتن کان پوءِ انجو اثر ارھن تي بہ پوندو آهي ۽ ائين ڪيترين عورتن لاءِ ارھن جو حساس ٿيڻ پيٽ ٿيڻ جي نشاني هوندي آهي. ڪيترين عورتن جن جو پهرين حيض گسي ويندو آهي، سي ان کان بلڪل پوءِ پنهنجا ارھ پريل محسوس ڪنديون آهن (جيئن حيض اچڻ کان اڳ ٿيندو آهي) ۽ ٻن ٽن هفتن اندر اهي ٻين عورتن کي پريل ۽ ڀرڙاوان محسوس ٿيندا آهن. اهڙي شروعاتي حالت ۾ ارھ ڏکيا بہ ٿي سگهن ٿا جڏهن تہ ڪجھ هفتن اندر اها حالت ٺيڪ ٿي ويندي آهي. ڏکڻ هجڻ کان سواءِ ٿڻڊيءَ ۾ وڌنڌڙ حساسيت ۽ ڪانئار بہ محسوس ڪري سگهبي آهي، ارھ آهستي آهستي وڌندا ويندا آهن ۽ ڇهين هفتي جي آخر تائين پوئين حيض کان پوءِ اهي ڏسڻ ۾ بہ وڏا ايندا آهن. ارھ جي ٿڻوئن جي ڀڃڙي جيڪا ڪن عورتن ۾ ڪجھ تائين پڻ وڌيل ٿئي اها بہ سڄي ۽ ڏکي ٿي پوندي آهي. ارھ جون مٿيون نسون ظاهر ٿيڻ لڳنديون آهن ۽ ٻڙي تي ننڍڙا داڻ داڻ جهڙا غدودي اڀار جن کي مانٽگمريس ٽيوبرساس سڏجي ظاهر ٿي پوندا آهن. جيڪي هر هڪ ٻڙي تي 6 کان 12 جي وچ تي ٿين. اهي پڻ سڄي يا حساس ٿي ويندا آهن ان کان سواءِ ٿڻڊي بہ وڌيڪ اڀري ۽ ظاهر ٿي پوندي آهي.

حمل جي چوڏهين هفتي دوران ٿڻڊي ۾ پڙو وڌيڪ گهرا ٿيڻ لڳندا آهن، اهڙيءَ گهرائپ جو مقدار هرهڪ عورت ۾ گهٽ وڌ هوندو آهي. ٿلهي ليکي تہ ٻڙي تي پيدا ٿيندڙ اهڙي گهرائپ پهرين دفعي جي پيٽ ٿيڻ وقت وڌيڪ گهري ۽ چٽي هوندي آهي. هڪ دفعو جڏهن اهڙي گهرائپ پيدا ٿي ويندي آهي تہ اها پهرين حمل کان پوءِ بلڪل لهي ناهي ويندي، ٻين لفظن ۾ تہ ٿڻڊيءَ جو اصل رنگ واپس موٽي ناهي ايندو. سانورين عورتن ۾ حمل دوران پيدا ٿيندڙ اهڙي گهرائپ وڌيڪ گهري هوندي آهي بنسبت گورين عورتن جي. ڪڪن وارن، وارين عورتن کي عموماً بلڪل گهٽ گهرائپ پيدا ٿي سگهندي آهي. ڪيترين عورتن ۾ تہ اهڙي گهرائپ ٻڙي کان بہ وڌي ارھ تائين پکڙجي ويندي آهي، ايتري قدر جو ارھ تي هڪ ٻيو بہ پڙو ناهي وجهندي آهي جي ائين ٿيندو آهي تہ اهو 18 ۽ 20 هفتن دوران ٿيندو آهي. وڙلي اها ڪيترين عورتن جي ارھ جي چمڙيءَ جو وڏو حصو پڻ والاري ويندي آهي. گهڻين

عورتن ۾ اهڙي واڌ گهري پڙي ويمر ڪان پوءِ جلد گم ٿي ويندو آهي. ٿڻن تي پالنا واريءَ ڳالھ جي، حمل سبب پيدا ٿيندڙ ارھ جي اهڙيءَ دائمي گهرائپ سان ڪوبہ واسطو ناهي هوندو.

اهڙيون عورتون جن جا ارھ ننڍڙا هجن انهي حمل دوران پنهنجن ارهن کي وڏندو ڏسي خوش ٿينديون آهن. جڏهن تہ اهي جن جا ارھ اڳيئي وڏا هجن سي پنهنجن ارهن جي سائيز ۾ ٿيندڙ ڊرامائي تبديلي محسوس ڪري ناهن سگهنديون. اهڙي واڌ جو سبب ارھ جو پنهنجي ٻول جي سائيز ۾ وڌڻ هوندو آهي، جڏهن تہ ڪيترين عورتن جي حامله ٿيڻ کان پوءِ پنهنجو جسماني وزن بہ وڌڻ لڳندو آهي ۽ ان نسبت سان ارھ بہ وڌندا آهن.

ڪيتريون عورتون اهو بہ چونديون آهن تہ ويمر کان پوءِ سندن ارھ ايترا سوڻا نٿا رهن جيترا اهي ويمر کان اڳ هئا. ائين رڳو انهن عورتن سان ٿيندو آهي جيڪي وڌيڪ ٿلهيون ٿي وينديون آهن. جنهن سبب ممڪن هوندو آهي تہ ويمر ڪرڻ ۽ ٻڪ چڏائڻ کان پوءِ سندن ارھ وڌيڪ لڙڪي پون پر جيڪڏهن حمل دوران ۽ ٿڻن تي پالنا وقت سٺي ۽ پوري پني فٽ انگي پاتي رجي تہ ارهن کي صحيح حالت ۾ رکي سگهبو آهي، جڏهن تہ اهو پاڻ کي سِلِم/ سنهڙي رکڻ جو علاج ناهي هوندو. ان کان سواءِ اهو بہ ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ ارهن کي ڍڪڻ نہ ڏجي ڇو تہ وڌڻ سبب انهن جا نشان رهجي وڃن ٿا ۽ پچاڙيءَ ۾ لڙڪي پون ٿا.

گهڻين عورتن اهو بہ محسوس ڪيو هوندو تہ پيٽ واري عرصي دوران سندن ارھ ڇهڻ ۽ ڏکن وغيره لاءِ وڌيڪ حساس ٿي پون ٿا ۽ اهو خاص طور تي تڏهن وڌيڪ ڏکندڙ لڳندو آهي جڏهن ڪي ننڍڙا ٻار پيٽ تي چڙهڻ ۽ ڪڏڻ جي ڪوشش ڪندا آهن. ساڳئي طرح سان حمل دوران، سنيوگ، ڪندي بہ اهي ڏکنا لڳندا آهن. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي تہ سنيوگ دوران اهڙا طريقا اختيار ڪيا وڃن جيئن اهي وڌيڪ ايذائجي نہ سگهن. اهڙي ڳالھ ور کي سمجهائڻ ۽ ٻڌائڻ گهرجي. ڇو تہ عورتن جي ڏسڻ ۾ مردن جي عمل ڪرڻ سان اهڙن مسئلن کي گهٽائي سگهجي ٿو.

ڪيترين عورتن جون ٻنڊيون پڻ حمل دوران وڌيڪ ظاهر ٿي پونديون آهن. جڏهن تہ ڪن جون تراڪڙيون يا وريل رهنديون آهن. ڪن جون وڌيڪ لچڪدار ٿي پونديون آهن تہ جيئن اڳتي هلي ٻارڙي کي چڳڙن ۾ اهي مددگار ٿي سگهن (حمل دوران ٻنڊيءَ جي پرگهور لهڻ لاءِ ڏسو باب 3).

پنجين مهيني دوران ٻنڊين مان ڪجھ کنگهڙي جا ڦڙا بہ وهي پوندا آهن جيڪي صاف يا ڦڪاڻ مائل هوندا آهن. اها هڪ عام رواجي ڳالھ هوندي آهي ۽ ان ڳالھ جي نشاني تہ ارهن کير ٺاهڻ شروع ڪيو آهي.

جسم جي ٻئي ڪنهن بہ عضوي جيان حمل دوران ارهن ۾ بہ ڪو مرض ٿي

سگهي ٿو. جيڪي حمل دوران تشخيص ڪرڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي، جو ان عرصي دوران ارهه وڌيڪ ڦوڪيل ۽ غيررواجي طور تي ڳوڙها ٿي ويل هوندا آهن. حمل جي پوئين ٽينهن ۾ جيڪڏهن ارهه ۾ ڳوڙهي لمپ ليندا آهن تڏهن انهن جي آپريشن ڪرائڻ جي ضرورت ناهي هوندي پر ويم ڪرڻ کان پوءِ اهڙو علاج ڪيو ويندو آهي. جڏهن ته ڪينسريائي حالتن ۾ انهن جو علاج جيترو جلد ڪرائجي اوترو بهتر هوندو آهي. اڳ ۾ اهو پاڻيو ويندو هو ته، ڳوڙهاڙپ ۾ ۽ ٿڃن تي پالنا وقت جيڪڏهن ڪينسر لڌي وڃي ته اها هڪ تمام موتمار ڳالهه هوندي آهي جڏهن ته اڄڪلهه ان کي اجايو سمجهيو وڃي ٿو. گرڀوتي دوران ڪينسر هجڻ سبب ورلي ارهه ڳاڙها، گرم ۽ سجيل رهندا آهن جنهن سبب اهڙيءَ ڪينسر کي سوزشي ڪينسر (inflammatory cancer) سڏيو ويندو آهي. اهڙي ڪينسر تمام ورلي ٿيندي آهي ۽ جيڪڏهن ٿي به پوي ته ان سبب ضروري ناهي هوندو ته ٻار ڪيرايو وڃي. اڳي اهو سمجهيو ويندو هو ته ناڙي سبب جيڪو ايسٽروجن هارمون گهڻي مقدار ۾ پيدا ٿئي ٿو، اهو ارهه جي ٽيومر کي وڌيڪ بگاڙي ڇڏي ٿو. جڏهن ته تازين کوجنائن مان اها ڳالهه غلط ثابت ٿي آهي ۽ اهڙيون ڳوڙهايون عورتون جن کي ارهه ۾ ڪينسر ليندي آهي، تن کي ٻار ڪيرائڻ جي ضرورت ناهي هوندي. بهرحال جيڪڏهن اهڙي ڪا خطري جهڙي ڳالهه پيدا ٿي پوندي آهي ته گرڀوتي دوران آپريشن، رئيڊيوٿراپي ۽ ڪيموٿراپيءَ جهڙا علاج بلڪل ائين ڪري سگهبا آهن جيئن عام رواجي حالتن ۾ ڪيا ويندا آهن ۽ انهن جا پيٽ ۾ پلجندڙ ٻار تي به ڪي خراب اثر ناهن پوندا.

جيستائين پيٽ دوران ارهن جي سارسنڀال لهڻ جو سوال آهي ۽ ان لاءِ جيڪڏهن توهان ڪنهن ڪريم وغيره جي مالش ڪري رهيا آهيو ۽ ان مان فائدو رسي ٿو ته پلي ائين ڪندا رهو. پر اها ڳالهه به ذهن ۾ ضرور رکڻ گهرجي ته ويم کان پوءِ اهڙي ڪنهن ڪريم جو اثر دائمي ناهي هوندو. ساڳئي طرح سان دائين جي ڏسيل ٽوٽڪن وغيره جو به ڪو دائمي اثر پيدا ناهي ٿيندو جو ان لاءِ هو مختلف ٽوٽڪا ڏسنديون آهن ته جيئن ارهن کي ٻولائتو ۽ ٻنديءَ کي سوٽ رکي سگهجي. صحت مند عورت کي حمل دوران ۽ ارهه تي پالنا وقت اهڙين شين جي استعمال ڪرڻ جي ضرورت بنهه ناهي هوندي.

ٿڃن تي پالنا دوران (During breastfeeding):

عورت جي زندگيءَ ۾، ارهن ۾ وڏ ۾ وڏ تبديليون سندس ٿڃن تي پالنا واري وقت دوران اچن ٿيون جو ان عرصي ۾ اهي نه رڳو جهجهي مقدار ۾ کير پيدا ڪندا آهن جيڪو گهٽ ۾ گهٽ ڇهن مهينن تائين ٻارڙي جي بک مارينده رهي ٿو، پر ان کان سواءِ ايترو پاڻي پڻ مهيا ڪندا رهندا آهن جنهن جي ٻارڙي کي ضرورت هوندي آهي ته ساڳئي وقت هر روز ارهه جي سائيز ۾ گهٽي تبديلي، ٻنديءَ جي ٻول

۾ ڦيرڦار ته پڙي ۾ به مٽ سٽ ٿيندي رهندي آهي.

ويم جي ڪجھ ڪلاڪن کان پوءِ اره ۾ پيدا ٿيندڙ پهرين کير ڪنگهڙي جي مقدار ۾ جوڙجڪ ۾ به ڦير گهير ٿيڻ لڳندي آهي، اره وڌيڪ پرجڻ لڳندا آهن ۽ کير لهڻ وارو عمل مستحڪم ٿيڻ لڳندو آهي. ٻار کي هر دفعي جيترو کير پيئڻ جي گهرج هوندي آهي اوترو لهي سگهندو آهي، ڪڏهن ڪڏهن جڏهن کيس گهٽيءَ بڪ هجڻ سبب جهجهي کير پيئڻ جي ضرورت هوندي آهي تڏهن اره جي سائيز ۾ به وڌيءَ حد تائين تبديلي اچي ويندي آهي، جيڪا ڏيڪ ڏينهن جي شروعات کان آخر تائين پيدا ٿيندي آهي. جڏهن هو ننڍاڪڙو هوندو آهي ۽ رڳو ڪجھ ڏيڪ پيئندو آهي تڏهن اره جي سائيز ۾ ڪابه تبديلي ناهي ايندي. جڏهن ارهن مان گهٽو کير پيتو ويندو هجي تڏهن ماءُ اهوئي محسوس ڪندي آهي ته اره نه رڳو ننڍڙا لڳي رهيا آهن، پر هوءَ وڌيڪ فرحت ۽ هلڪائپ پڻ محسوس ڪري رهي آهي. وقت به وقت، خاص طور تي ٿڻن تي پالنا جي شروعاتي ڏينهن ۾ هوءَ ٻار کي تڏهن به ڏيڪ ڏيندي رهندي آهي، جڏهن کيس ان جي ضرورت نه به هوندي آهي ته جيئن هوءَ ڏٿيل آرهن مان کير پياري پنهنجي بي آرامي ختم ڪري سگهي ۽ کير سبب ڦوڪجي ويل اره به عام رواجي حالتن جهڙا ٿي سگهن.

اها به هڪ دلچسپ ڳالھ هوندي آهي ته ٿڻن تي پالنا وارن مهينن ۾ اره آهستي آهستي پنهنجيءَ اصلي حالت کي واپس پهچي ويندا آهن. يعني ته ان سائيز کي جڏهن هوءَ پيٽ سان نه هئي، جڏهن ته پوءِ به کير جهجهو پيدا ڪندا رهندا آهن. ويمڪان پوءِ اره وڏ ۾ وڏ ڦوڪجي ويندا آهن. جو اهڙن شروعاتي ڏينهن ۾ ارهن کي وڏ ۾ وڏ کير پيدا ڪرڻو پوندو آهي ته جيئن اهي ٻارڙي جي ضرورت پوري ڪري سگهن. ان لاءِ شروعات ۾ تمام گهٽو کير پڻ پيدا ڪندا آهن.

ڏيڪ ڏائڻ جو ٻنديءَ جي ڊول تي به اثر پوندو رهندو آهي چاڪاڻ ته، لاڳيتو ڏائڻ سبب ٻنديءَ جي چمڙي وڌيڪ ٿلهي ۽ لچڪدار ٿي پوندي آهي حمل دوران ٻنديءَ جي اهڙي لچڪدار هجڻ جي ڳالھ مسلسل ٿيندي ۽ وڌندي رهندي آهي، جيڪا محسوس ڪري سگهبي آهي. ٻنديءَ جو ڏکندڙ هجڻ ۽ ڏري پوڻ پڻ هڪ اهڙو مسئلو هوندو آهي جنهن کي سولائيءَ سان منهن ڏئي سگهبو آهي، بشرطيڪ توهان کي سڌ هجي ته ان لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي. هفتن ۽ مهينن جي ڏارائڻ کان پوءِ ٻنديءَ جي حساسيت آهستي آهستي گهٽجي ويندي آهي. ٿڃ ڇڏائڻ کان پوءِ، ٻنديون وري پنهنجي اصلي حالت يعني پيٽ ٿيڻ کان اڳ جهڙيون ننڍيون ٿي وينديون آهن ۽ سندن چمڙي وڌيڪ حساس ٿي ويندي آهي.

ڪيترين عورتن جي ارهن ۾ کير لهڻ وارو سلسلو هڪ خاص حساسيت وارو ٿي ويندو آهي جڏهن ته ڪي عورتون اهڙيون ڳالهيون گهٽ محسوس ڪنديون آهن. پر تنهن هوندي به ڪين، کير سولائيءَ سان لهي سگهندو آهي. ڇهن سان اره گرم

لڳندا آهن، جو تہ سڄي ارھ ۾ رت جي رسد تمام گھٽي وڃي ويندي آهي. ھنڌي اپي تي ڪاندارجي ويندي آهي، ڪير سمندو يا گوھي جي صورت ۾ وھڻ لڳندو آهي ۽ ڪير نڪرڻ جو اهڙو وقت هرھڪ عورت ۾ الڳ الڳ هوندو آهي. ڪيترين عورتون ائين ڪير لهڻ دوران لطف محسوس ڪنديون آهن ۽ چاهينديون آهن تہ ٻار سندن ڪير ڏائي تہ جيئن ارهن مان اهڙو بار هلڪو ٿيندو رهي. ڪير لهڻ جو اهڙو سلسلو ڪنهن چنتا يا پريشانيءَ سبب رڪجي بہ سگهندو آهي، تنهن ڪري ضروري هوندو آهي تہ ڊڪ ڏيڻ اڌ ۾ بند نہ ڪجي جو ائين ڪرڻ سان ممڪن هوندو آهي تہ ڪير لهڻ جو سلسلو ئي بند ٿي وڃي.

سنڌجڻ دوران ۽ ان ڪان پوءِ (During and after the menopause):

ارھ، عورت جي جنسي ۽ پيدائشي سرشتي جو هڪ وڏ ۾ وڏ اهم حصو آهن جيتوڻيڪ اڄ ڪلھ جي عورت جي سراسري عمر ستر سال کن ٿئي ٿي پر تنهن هوندي بہ سندس زندگيءَ جو ٽيون حصو اهڙو گذري ٿو، جنهن ۾ سندس ارهن جو ڪو (جنمي) ڪارج نٿو رهي.

سنڌجڻ هڪڙو اهڙو فزيالاجيڪل ۽ سائيڪالاجيڪل (نفسياتي) عمل آهي جيڪو هر عورت ۾ سراسري طور تي 49 سالن جي ڄمار ۾ ٿيندو آهي. ان عمر ۾ عورت جي آنيدانين مان هارمون خارج ٿيڻ گهٽجي آهستي آهستي بلڪل بند ٿي ويندا آهن، ائين مختلف عورتن ۾ سنڌجڻ جون مختلف نشانيون ظاهر ٿينديون آهن.

حيض اچڻ بند ٿي وڃڻ هڪ اهڙو مکيہ فزيالاجيڪل عمل آهي، جيڪو هرهڪ عورت ۾ ظاهر ٿيندڙ ۽ نشانيون پيدا ڪندڙ هوندو آهي. جنهن سان گڏوگڏ پگهر اچڻ، موڳائپ، چڙ ۽ چمڙيءَ جو خشڪ ٿي وڃڻ، فرج وارن هنڌن تي خارش، يونيءَ جو خشڪ ٿي وڃڻ ۽ ارھ ۾ ڪي تبديليون ظاهر ٿي پونديون آهن.

سنڌ ٿي ويل عورت جي ارھ ۾ ڪيترن طرحن جون تبديليون اچن ٿيون. 40-50 سالن جي ڄمار دوران ارهن جا غدودي ٽشو آهستي آهستي سسي گم ٿي وڃن ٿا. پر جيئن تہ ساڳئي وقت فائبرس ٽشو ۽ چربي انهن جي جاءِ والاريندا رهندا آهن (ڪيترين عورتون پڪيءَ عمر جون هوندي بہ وزن وڌائينديون آهن) تنهن ڪري ارھ اصل ساڳيائي ڏسڻ ۾ ايندا آهن، پر پوءِ جيئن جيئن وقت گذرندو ويندو آهي تيئن تيئن چربي بہ سڄي ساري ارھ تان ڳرندي ويندي آهي، چمڙيءَ ۾ گهنج پئجي ويندا آهن ۽ ارھ گهٽ سڊول رهندا آهن. انهيءَ ڪان سواءِ آڏاري جوتا/ تاندورا (supporting fibres) بہ ڪمزور ٿي ويندا آهن جنهن ڪري ارھ وڏيڪ لڙڪي پوندا آهن. اهڙين تبديلين اچڻ جي باوجود هرويرو اهو ضروري ناهي هوندو تہ سنڌ ٿي وڃڻ ڪان پوءِ واري عرصي ۾ ارھ غيرڪششي لڳن/ رهن.

هن عمر ۾ جيئن تہ ڳپ روڪ دوائون استعمال ڪرڻيون ناهن پونديون تنهن ڪري ڪوبہ جوڙو جنسي زندگي وڌيڪ آرام سان گذاري سگهندو آهي ۽

جيستائين ڪي خاص تبديليون پيدا نٿيون ٿين، تيستائين سراسري طور تي عورتن جي ڇاتي هن عمر ۾ به پرڪشش رهندي آهي. هن عمر ۾ جيستائين جنسي زندگي ۾ هنديءَ جي حس جو تعلق آهي ته سنڊائپ دوران به گهڻيون عورتون پنهنجين هنڌين ۾ وڌ ۾ وڌ حساسيت محسوس ڪنديون رهنديون آهن، جنهن جي سبب جي اڃان ڄاڻ پئجي نه سگهي آهي. ورلي اهڙي حساسيت سان ڪڏوڪڏ هنڌيون سجي، ڳاڙهيون ۽ ڏکيون به ٿي پونديون آهن. جيتوڻيڪ ان قسم جون تبديليون بلڪل عام ۽ بي مضر سمجهيون وينديون آهن، پر تنهن هوندي به اهو ضروري سمجهيو ويندو آهي ته جڏهن به اهڙي ڪا ڳالهه محسوس ڪئي وڃي ته ڊاڪٽر سان ضرور ملجي. ساڳئي طرح سان اندرين جنسي عضون ۾ پڻ تبديلي اچي ويندي آهي جهڙوڪ: ڳيرڻ مٿان ڪان هيٺ تي سسي ادائي س. م (هڪ انچ) جيتري ٿي ويندي آهي ته يونيءَ جو مٿيون حصو، يونيءَ ۾ محسوس ڪري نه سگهبو آهي. ڳيرڻ جو استر سنهو ٿي ويندو آهي ۽ ڳيرڻ جي مشڪ آهستي آهستي فائبرس ٽشوئن ۾ مٽجي ويندي آهي. يوني سوڙهي ۽ ان جا لب سوس ڪائي ويندا آهن، نهائين جا وار به ڪي قدر ڇدا ٿي ويندا آهن. اهو به ممڪن هوندو آهي ته عورت جي جنسي خواهش گهٽجي وڃي ۽ عورت جو وزن وڌي وڃڻ هڪ عام ڳالهه هوندي آهي.

جيئن جيئن عورت پوڙهي ٿيندي ويندي آهي تيئن تيئن ڪيس ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جا موقعا به وڌندا ويندا آهن، جنهن جو مطلب اهو ٿيو ته هر اهڙي عورت جيڪا سنڌ ٿي ويئي هجي تنهن کي پنهنجن ارهن کي تپاسي لپ کان هوشيار رهڻ گهرجي ۽ سال ۾ گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڀيرو اهڙي تپاس ڊاڪٽر کان ڪرائيندي رهي. جيئن ته اهڙن پوڙهن ارهن ۾ گهٽ چربي وڃي رهندي آهي تنهن ڪري اهي (ڪنهن لپ وغيره هجڻ جي حالت ۾) سولائيءَ سان تپاسي سگهبا آهن. اهي لپ جيترو جلد لهبا آهن اوترو انهن جو علاج به ڪاميابيءَ سان ڪري سگهبو آهي. سنڌ ٿيڻ کان پوءِ واري زماني ۾ ليندڙ هر لپ ڪينسريائي ناهي هوندو، پر تنهن هوندي به ڪا خطرناڪ ڳالهه ٿي سگهي ٿي. هنديءَ مان وهندڙ ڪابه پاڻيٺ، خاص طور تي جيڪڏهن اها رتهڻي هجي ته ان جو ذڪر ڊاڪٽر سان ضرور ڪجي ته جيئن هو ارهه جي مڪمل تپاس ڪري ڏسي، ڇو ته بدقسمتيءَ سان سنڌجي وڃڻ کان پوءِ هنديءَ مان جيڪڏهن ڪابه پاڻيٺ وهندي آهي ته اها ڪينسريائي ٿي سگهندي آهي. ساڳئي طرح سان جيڪڏهن هنڌي السر جو شڪار ٿي پيئي آهي ته اها ڳالهه به ڊاڪٽر سان هڪدم ڪرڻ گهرجي. بهرحال، اهڙين پوڙهين عورتن کي جڏهن ارهه جي ڪينسر ٿي پوي ته ان جو ڪامياب علاج ڪري سگهبو آهي. ان کان سواءِ اهو به سمجهيو ويندو آهي ته، پوڙهائپ ۾ ڪينسر جي وڌڻ گهٽي آهستي ٿيندي آهي.

باب ستون

روڳ جي ڳولها

هن باب ۾ اسين ارهن جي تپاسڻ جو ذڪر ڪنداسين. ارهن جي گهڻي ڀاڱي بيمارين جي (اٽڪل 90%) خبر سڀ کان پهريائين عورت کي ئي پوندي آهي. تنهن ڪري سڀ کان پهريائين ارهن جي ذاتي تپاس ڪرڻ جي طور طريقن جو ذڪر ڪيو ويندو.

ذاتي تپاس (Self-examination):

ارهن جي تپاس ڪرڻ جا ڪي ذاتي طريقا اهڙا آهن جيڪي بلڪل سولا، سستا ۽ بنا ڪنهن خوف خطري جي استعمال ۾ آڻي سگهجن ٿا. انهيءَ ۾ ڪوبه شڪ ناهي تہ ٽيومرن (ڪينسريائي يا روڳي ڳوڙهين) جي سوير ڄاڻ پوڻ سان زندگي بچائي سگهجي ٿي پر تنهن هوندي بہ لکين عورتون ذاتي تپاس ڪرڻ کان لهرائيندين ۽ ڊڄنديون آهن. انهن ۾ ڪيتريون اهڙيون بہ هونديون آهن جن کي اها ڄاڻ ناهي هوندي تہ صحيح معنيٰ ۾ ذاتي تپاس ڪيئن ڪجي ۽ ائين هو وقت وڃائينديون رهنديون آهن يا ڪڏهن ڪڏهن اهڙو ٽيومر محسوس ڪندي بہ پنهنجو پاڻ کي اها آٿت ڏينديون رهنديون آهن تہ ڪين ارهہ جي ڪينسر يا ڪينسريائي ڳوڙهي ٿي نٿي سگهي. ارهہ نہ تپاسڻ جا بہ ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا ڇاڪاڻ تہ، اها ڪا اهڙي ڳالهہ ناهي جيڪا ڪنهن عورت کي هڪ دفعو سيکارجي ۽ پوءِ پاڻئجي تہ هوءَ ذاتي تپاس ضروري ڪندي رهندي. ڪيترين عورتن کي ورڻ اهو پئو هوندو آهي يا ان ڳالهہ مان بچاڻ ايندي آهي تہ متان ڪين ڪينسريائي ڳوڙهيون نہ هجن يا هو پائينديون آهن تہ ارهہ جسم جا هڪڙا اهڙا عضوا آهن جن کي نہ تہ هٿ لائڻ گهرجي ۽ نہ ئي انهن سان ڪا ڇيڙڇاڙ ڪجي. عورتن جي انهيءَ ردعمل کي سمجهڻ ڪو ڏکيو ناهي جو هڻي پاسي کان ڪيترا مرد اهو پسند ڪندا هوندا تہ هو هر مهيني آئيني آڏو بيهي پنهنجن خصين جي تپاس ڪندا ڪينسريائي ڳوڙهين کان هوشيار رهندا اچن.

هڻي پاسي کان اهو چئي سگهجي ٿو تہ ڊاڪٽر اهڙين عورتن جي پنهنجيءَ ذاتي تپاس جي پيٽ ۾، ارهہ جي ڪينسر جي ڦولها ڪرڻ ۾ وڌيڪ ڪامياب ثابت ٿيندا آهن. پر اها بہ هڪ حقيقت آهي جيئن اڳ ۾ بيان ڪيو ويو آهي تہ

ڪينسريائي ڳوڙهيون گهٽي ياڳي عورتون پاڻ ذاتي تپاس وسيلي هميشه اتفاق سان ئي ڳولهي لهنديون آهن. هڪ ايپاس مان اها خبر پيئي ته، اهڙيون عورتون جيڪي پنهنجي ذاتي تپاس نيم پٽاندڙ ڪنديون رهيون، انهن مان 60% سيڪڙي پنهنجا ٽيومر پاڻ ڳولهي لڌا.

هر سال رڳو آمريڪا ۾ هڪ لک کان مٿي ارهه جي ڪينسر جا اهڙا مريض ۾ اهي عورتون، جن جا ٽيومر ننڍا (هڪ سينٽي ميٽر کان به گهٽ) هوندا آهن. ليندا آهن ۽ جيئن ته اهي شروعاتي مرحلن ۾ ليندا آهن تنهن ڪري انهن جي بچڻ جي اميد 80 کان 90 سيڪڙي تائين هوندي آهي. جڏهن ته ڪي عورتون اهڙيون به هونديون آهن، جيڪي پنهنجن لمپن جي خبر ڊاڪٽر کي ڇهن مهينن کان پوءِ ڏينديون آهن. انهيءَ رک رکان ۾ هاڻ نه پوءِ ٻڌائڻ واري ڳالهه سبب نه رڳو ڳوڙهي گهٽي وڪهري ويندي آهي، پر ڪامياب علاج ڪرڻ ۾ به تڪليف ٿيندي آهي ته حياتي پڻ خطري ۾ پئجي سگهندي آهي.

جيئن اڳ ۾ چئي آيا آهيون ته، ارهه ۾ ٿيندڙ هر لمپ ڪينسريائي نه به هوندو آهي (اهڙن پنجن لمپن مان چار اَروڳي هوندا آهن) پر جيئن جيئن عورت عمر ۾ چڙهندي ويندي آهي تيئن تيئن لمپ جي ڪينسريائي هجڻ جو انديشو به وڌندو ويندو آهي. مشاهدن کان پوءِ هاڻ اها به خبر پيئي آهي ته جڏهن ارهه جي ڪنهن ڪينسريائي ڳوڙهيءَ جي جاڻ پوندي آهي تڏهن اها، ان وقت کان 2 کان 8 سال اڳ پيدا ٿي چڪي هوندي آهي. هڪ سينٽي ميٽر کان گهٽ لمپ کي، ننڍڙن ارهن جي پيٽ ۾ وڏن ۾ لهڻ ڏکيو هوندو آهي. جڏهن ته وڏن ۾ گهٽڻ لڙڪدڙن ارهن ۾ ته ڪيترن سالن تائين، وڏن وڏن ٽيومرن جي هجڻ جي به خبر پئجي ناهي سگهندي. ٿلهي ليکي ته، ارهه جيترا ننڍڙا هوندا اوترائي سولائيءَ سان جاچي سگهبا آهن. هڪ ٽيهن سالن جي عورت جنهن کي ٽيومر جي خبر اڄ پيئي هجي، تنهن لاءِ ممڪن آهي ته ڪيس اهڙو ڪو ٽيومر ويهن سالن جي عمر دوران ئي پيدا ٿيو هجي، جنهن جي اڳواٽ جاچ ۾ علاج لاءِ ان وقت گهٽو ڪجهه سولائيءَ سان ڪري سگهجي ها. تنهن ڪري اها هڪ سٺي ڳالهه سمجهي ويندي آهي ته هرهڪ عورت کي پنهنجن ارهن جي ذاتي تپاس، ڪرڻ جي جاڻ، ويهن سالن جي ڏهاڪي واري زماني کان ئي اچڻ گهرجي.

اهو به ٿي سگهي ٿو ته توهان کي پنهنجن ارهن تپاسڻ جي ڳالهه سولي نه لڳندي هجي. جڏهن ته ان بجاءِ، اهو به ٿي سگهي ٿو ته توهان جو وَر، ذاتي تپاس جي اهڙي ڳالهه چڱيءَ طرح سمجهيل هجي ۽ توهان بجاءِ هو توهان جي ارهن جي تپاس ڪندو رهي. ڪيترين عورتن کي ارهن تپاسڻ جي جاڻ مڙيوئي ۾ مٿاڇري ٿئي ۽ هو ان ڳالهه سبب به پريشان رهنديون آهن ته آيا هو پنهنجا ارهه چڱيءَ طرح سان تپاسي ڳوڙهين کان هوشيار رهڻ ٿيون الائي نه؟

وڌيڪ وضاحت ۾ وڃڻ کان اڳ ۾ اهو بنه ضروري سمجهيو وڃي ٿو ته توهان باب2- "ارهه ڇا آهن ۽ ڇا لاءِ آهن" هڪ دفعو وري پڙهو ته جيئن توهان کي اها سڌ چڱيءَ طرح سان پئجي سگهي ته توهان ڇا محسوس ڪري رهيا آهيو. جڏهن توهان ارهه تپاسڻ سڪڻ شروع ڪيو تڏهن ممڪن آهي ته شروعات ۾ توهان کي ڪجهه تڪليف محسوس ٿيندي هجي. پر جيئن جيئن توهان اهڙي تپاس ڪندا رهندؤ ته ڪجهه هفتن کان پوءِ اهڙي ڪم ۾ ماهر ٿي ويندؤ. ارهه جي سڄي عام رواجي جوڙجڪ جنهن ۾ ارهه جو ٻول، ارهه جا غدود ۽ وَهه به اچي وڃي ٿي، ڇهڻ سان نرم ۽ داڻيدار لڳندي آهي. جيئن ته انهن سيني ۾ فرق محسوس ڪرڻ هڪ ماهر ڊاڪٽر لاءِ به ڏکيو هوندو آهي، تنهن ڪري توهان کي به ان لاءِ فڪرمند ٿيڻ نه گهرجي. اهڙا گهٽا لمپ جيڪي غيررواجي ۽ ارهه جي عام ٽشوئن کان مختلف ٿين سي به ممڪن هوندو آهي ته، توهان پرئڪٽس ڪرڻ سان سڃاڻي ۽ انهن ۾ فرق محسوس ڪري سگهو. جڏهن ته اصل ڪاميابي ان ڳالهه ۾ هوندي آهي ته توهان پنهنجا ارهه هر مهيني، حيض پوري ٿيڻ کان هڪدم پوءِ باقاعدي، نيم سار چڪاس ڪندا رهو ته جيئن توهان انهيءَ ڳالهه ۾ ماهر ٿيندا وڃو ۽ چڱيءَ ريت ڄاڻ رکي سگهو. ته عام ۽ صحت مند حالتن ۾ توهان پنهنجن ارهن کي ڪيئن محسوس ڪري رهيا آهيو پوءِ جڏهن انهن ۾ ڪو فرق محسوس ڪيو ته ان جي هڪدم نشاندهي ڪريو. اها ڳالهه چڱيءَ طرح سمجهڻ لاءِ ته توهان اهڙي تپاس ڪري

مختلف قسمن جي بناوتن جي ڄاڻ رکڻ لاءِ هڪ ڪارائتي مشق. سست هجڻ جي حالت ۾ ان جي مٿين چمڙي، دوڏي جي چمڙيءَ جيان ڦلهڙي ته ڪينسريائي حالت ۾ نڪ جي چوٽيءَ جيان چري پري نه ٿي سگهي.

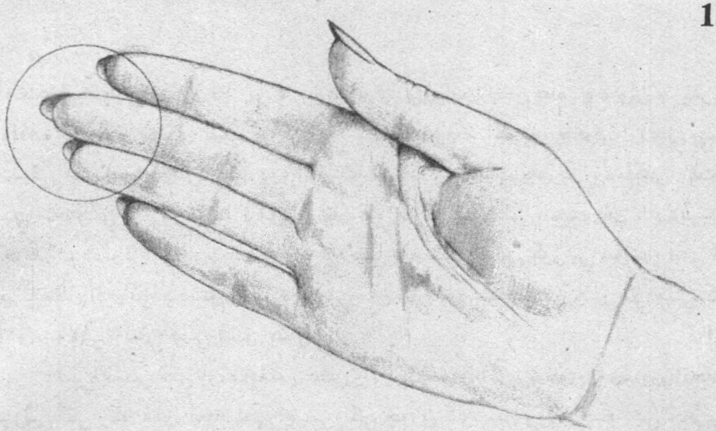
www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ڪيئن سمجهي سگهو ٿا. ان لاءِ توهان کي پهريائين ڪن عام ۾ سولن طريقن سان واقف ڪرائڻو پوندو. سڀ کان اڳ ۾ پنهنجي هڪ اک بند ڪري ان جي ڇپر تي ڏسڻي آڱر جي چوٽي رکو. پوءِ آهستي آهستي آڱر کي چوريو ۽ ساڳئي وقت ڇپر کي به دوڙي تي هلائيندا رهو. توهان کي دوڙو ترڪڻو ۽ ڇپر تي سولائيءَ سان چرندڙ محسوس ٿيندو. جڏهن اره ۾ ڪا سست/ پاٿيٺي ڳوڙهي هوندي آهي ته اها به بلڪل ائين ئي محسوس ٿيندي آهي. ان کان پوءِ جيڪڏهن ڇپر کي مٿي کڻبو ته اهو سولائيءَ سان مٿي هليو ايندو.

هئي قسم جي پرئڪٽس ڪرڻ لاءِ پنهنجين آڱرين جون چوٽيون، نڪ جي چوٽيءَ تي رکو ۽ پوءِ نڪ جي چوٽيءَ کي چورڻ کان سواءِ رڳو نڪ جي چمڙيءَ کي هلائڻ جي ڪوشش ڪريو. توهان ائين ڪري نه سگهندو چو ته، نڪ جي چمڙي اندرئين ماس سان بلڪل ڳنڍيل ۽ ڳتيل آهي. ان کان سواءِ توهان نڪ جي کل کي به ڇپر وانگي دوڙي کان مٿي ڪري نه سگهندو. لمپ هجڻ واري حالت ۾ اهو اره ۾ بلڪل ائين سخت ۽ نه چرندڙ محسوس ٿيندو آهي. جڏهن ته اهڙو ڪو سخت، نڪ جي چوٽيءَ جهڙو لمپ، اره جي چمڙيءَ ۾ ڪتل محسوس ڪجي ته بنا ڪنهن سستي ۽ ير جي هڪدم ڊاڪٽر سان ملجي.

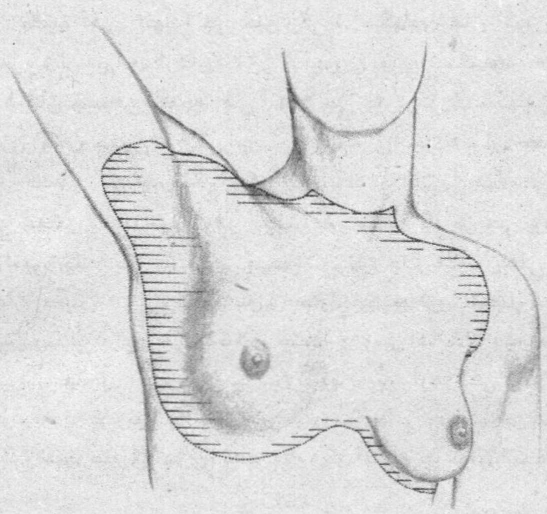
انهن هنهي طريقن کان سواءِ بنيادي چڪاس جو هڪڙو بيو به طريقو آهي. اهو هي آهي ته، هڪ هٿ جون به ٽي آڱريون هئي هٿ جي پٺي تي هلايو ائين ڪرڻ سان توهان چمڙي ته چوري پوري ۽ محسوس ڪري سگهندو پر ان جي هيٺان جيڪي ڪجه آهي، انهيءَ جي خبر رکي نه سگهندو. هاڻ آڱرين کي ٿورڙو زور سان چمڙيءَ تي ڦيرايو. توهان چمڙي ته چوري پوري ۽ محسوس ڪري سگهندو پر ان جي هيٺان جيڪي ڪجه آهي انهيءَ جي خبر رکي نه سگهندؤ. هاڻ آڱرين کي ٿورڙو زور سان چمڙيءَ تي ڦيرايو. توهان چمڙيءَ جي هيٺان ڪجه سخت شيون محسوس ڪندؤ. پنهنجين آڱرين کي ائين آهستي آهستي هٿ جي سڄيءَ پٺي تي گول جي شڪل ۾ ڦيرائيندا رهو. توهان کي ڪجه گهڙين جي پرئڪٽس کان پوءِ جلد ئي انهيءَ ڳاله جي خبر پئجي ويندي ته جتان جتان آڱريون هلي رهيون آهن، اتي اتي توهان ڪيئن ۽ ڇا ڇا محسوس ڪري رهيا آهيو. بلڪل ساڳئي طرح سان ائين آڱرين وسيلي ارهن جي به تپاس ڪندا رهو پر اها ڳالھ ذهن ۾ ضرور رکو ته، تپاس دوران پنهنجين آڱرين جي چوٽين يا نهن سان ارهن کي ڪوٽڻ يا منجهن ٽنبڻ جي ڪوشش نه ڪريو. ڇاڪاڻ ته آڱرين جا وڏ ۾ وڏ حساس هنڌ، تراڪڙا حصا هوندا آهن تنهن ڪري اهڙيءَ تپاس لاءِ رڳو آڱرين جا تراڪڙا حصا ئي ڪم آڻبا رهجن.

جڏهن توهان ارهن جي ذاتي تپاس ڪرڻ شروع ڪندؤ تڏهن توهان کي جنهن شي جي ضرورت پوندي اهو هڪ ڊگهو شيشو ۽ هر مهيني ۾ رڳو ڏهن منٽن جو



لپن ڳولهڻ لاءِ آڱرين جون چوٽيون استعمال ڪيون وينديون آهن.

وقت گهربل هوندو. جيڪڏهن توهان اڃان سنڌ نہ ٿيا آهيو ۽ حيض اچي رهيو آهي تہ تپاس ڪرڻ جو اهڙو مناسب وقت هر مهيني حيض پوري ٿيڻ کان پوءِ، اهو جيترو جلد ٿي سگهي اوترو جلد ڪرڻ ۾ هوندو آهي. جڏهن تہ سنڌ ٿيلن لاءِ (يا جيڪي پنهنجيون آنيدانيون ڪيرائي ڇڏينديون آهن) بهتر هوندو آهي تہ هو هر مهيني جي تپاس لاءِ اهڙو هڪڙو ڏينهن مقرر ڪري ڇڏين. سڀ کان بهتر اهوئي آهي تہ، هر مهيني ساڳئي ڏينهن ۽ ساڳئي وقت تي اهڙي چڪاس ڪبي رهجي. هن تپاس جا ٽي ڏاڪا آهن.



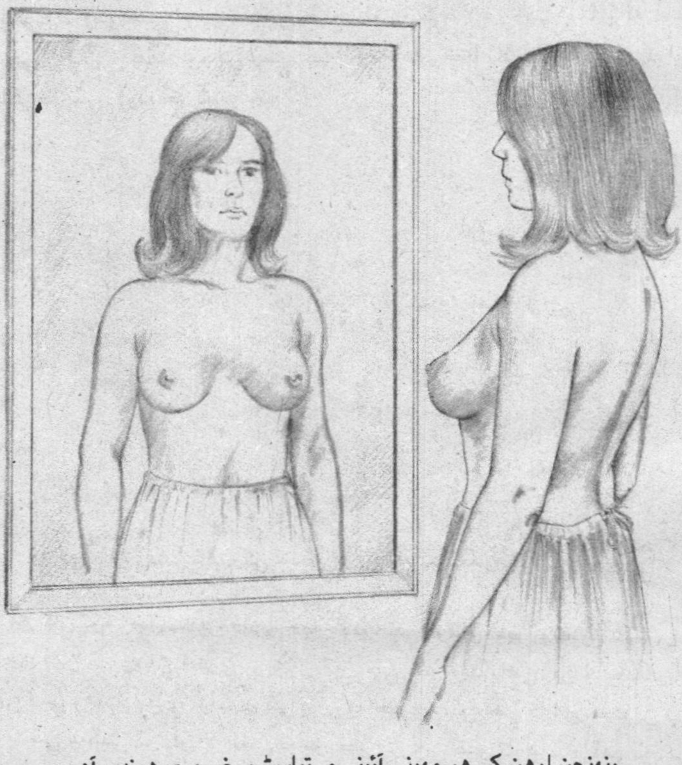
ارهہ جا ٽشو مٿي ڏيکاريل ليڪن واري ڪنهن بہ حصي ۾ موجود ٿي سگهن ٿا.
تنهن ڪري هر مهيني ارهن کان پوءِ اهو سڄو حصو پڻ چڪاسڻ گهرجي.

1- آرسي رستي تپاسڻ:

آرسي اڳيان اگھاڙن ارهن سان سڌو ٿي بيهي انهن کي ڌيان سان جاچجي. اهڙيون عورتون گھٽ آهن جن جا ارھ ھڪ جيترا ھجن، جيڪڏهن اهي ننڍا وڏا ھجن تہ پريشان نہ ٿجي. جڏھن تہ گھرج انهيءَ ڳالھ جي ڏسڻ جي ھوندي آهي تہ ڏسڻ ۾ توھان جا ارھ، عام ارھن جھڙا لڳن ٿا يا نہ؟

ان کان پوءِ ٻانهون پاسن تي ڪري سڌا ٿي بيهو ۽ هنن ڳالهين تي ڌيان ڏيو. ڇا هڪڙو ارھ ٻئي کان وڏو آهي؟ ڇا هڪڙو ٻئي کان ٻکھو آهي؟ ڇا ارھ جو ٻاھريون پوش گول، نرم ۽ ملائم آهي يا اتي ڪن ننڍڙين ننڍڙين ھيٺ مٿاهين (چگھن ۽ اڀارن) پوش کي ڦيرائي ڇڏيو آهي؟ ۽ ڇا هرھڪ ٻنڊيءَ جي نوڪ/ ٿڪ ارھ جي محور مطابق آهي؟

جيڪڏھن توھان ٻنڊيءَ جي وچ مان جنهن پاسي اھا لڙيل آهي، هڪ خيالي



پنهنجن ارھن کي ھر مهيني آئيني ۾ تپاسڻ بہ ضروري ھوندي آهي.

ليڪ ڪيندؤ تہ اها ہنڌيءَ جي محوري ليڪ سڏبي. ائين هر ہنڌيءَ جي محوري ليڪ مختلف هوندي آهي. ائين توهان جي ہنڌين جي جيڪا محوري ليڪ آهي اها ڏيان سان جاچي ذهن نشين ڪري ڇڏيو ۽ اڳتي لاءِ پيدا ٿيندڙ ڪنهن تبديليءَ لاءِ اها بہ جاچيندا رهو.

ڇا ہئي ہنڌيون هڪ جيتريون اپيون ٿيل آهن؟ يا هڪ تراڪڙي ٿي يا لڙي پيئي آهي؟ ڇا ارھ جي پوش تي ڪا خاص شي جهڙوڪ: تر، پت، ملو، هر هر ۽ ڪي چڳھ وغيره تہ ناهن؟ هڪ دفعو جڏهن توهان اهو ڏسي پورو ڪريو تہ پوءِ آئيني جي حساب سان پنهنجو پاسو بدلايو تہ جيئن روشنيءَ جي مختلف طريقي سان پوڻ سبب، ارهن جي ہين پاسن کان بہ من ڪا اهڙي ڳالھ لهي سگهو. اهي سڀ ڳالهيون ذهن ۾ رکو جيڪي توهان کي اڳتي ڪم اينديون. هاڻ توهان ارهن کي هٿن سان تپاسڻ شروع ڪريو. ان لاءِ شروعات ہنڌين کان ئي ڪريو. آڱرين جي مدد سان ہنڌيءَ کي مختلف پاسن کان ڪيس ٿورڙو ذورڙو ڏيئي ڏسو تہ منجهانئس ڪا پاٽيٺ تہ وهي نٿي اچي. ساڳئي طرح سان انگيءَ لاهڻ وقت، اها ڳالھ ڏسندي رهڻ جي بہ پاڻ ۾ عادت وجهي ڇڏيو تہ، ہنڌيءَ مان ڪا پاٽيٺ/ رتوبت وهي، انگيءَ کي داغي تہ نٿي. (وڌيڪ ڏسو باب 5)

ہنڌيءَ مان وهندڙ پاٽيٺ کي جاچڻ لاءِ ارھ کي هٿ سان جهلڻ جو طريقو.

ان کان پوءِ وريل ہنڌين ڏانهن ڌيان ڏيو. جي توهان جون ہنڌيون سدائين ائين رهنديون آهن تہ پوءِ ان ڪري پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي، پر جيڪڏهن ڪا سدي ۽ اپي رهندڙ ہنڌي تراڪڙي ٿي پيئي يا ڪري پيئي آهي تہ ائين ڪنهن ٽيومر سبب بہ ٿي سگهي ٿو. ان لاءِ طبي تپاس ڪرائڻ جي ضورت هوندي آهي جڏهن تہ ائين ڪن ہين اڻ– ڪينسريائي حالتن سبب بہ ٿي سگهي ٿو، تنهن ڪري هروڀرو پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي.

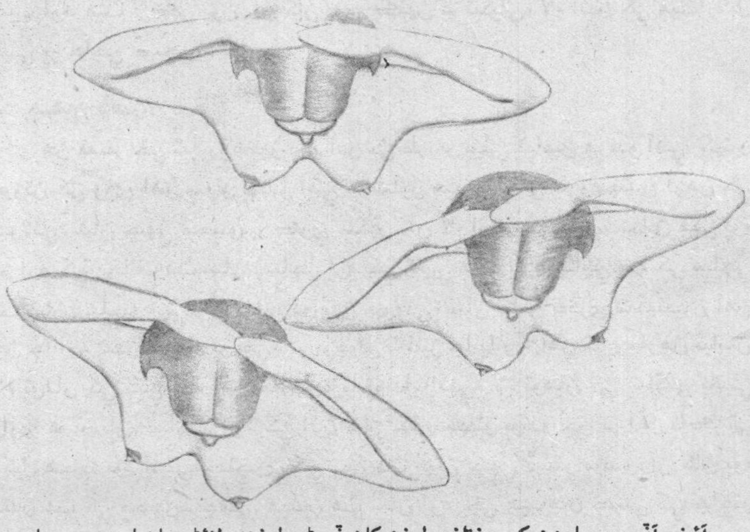
www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

پنهنجين هٿين ۾ ڪنهن زخم، السر ۽ ملي وغيره جي به جاچ رکندا رهو. اهڙو ڦٽ يا السر جيڪا ٻن هفتن کان مٿي رهي، ته ڊاڪٽر سان ملڻ ضروري هوندو آهي.

ڪن عورتن کي ٿنڀي ارهن جي پڙي ۾ بلڪل هڪجهڙا، ننڍڙا چگهه هوندا آهن جيڪي ٿڻيءَ جي هيٺين ٻاهرين پاسي کان عام ٿيندا آهن. انهن ۾ ڪا به تبديلي ڪنهن بيماريءَ جو اشارو ٿي سگهي ٿي. جڏهن توهان کي ٿڻي ۾ پڙو داڻدار محسوس ٿيندو هجي، تڏهن پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي جو ارهه انهن هنڌن تي وڌيڪ داڻدار هوندا آهن. ارهن ۾ کير- ڪتوريون به پڙي هيٺان، گهٽي ياڳي ترڪٽيون ۽ چرندڙ لڳنديون آهن.

ارهه جي چمڙي عام طور تي باقي جسم جي کل جهڙي هوندي آهي. ڪيترين عورتن کي ارهه جي چمڙيءَ تي چٽيون نسون هونديون آهن، توهان جون به جيڪڏهن اهي چٽيون ۽ ظاهر ٿيندڙ آهن ته اها پريشانيءَ جي ڳالهه ناهي. پر جيڪڏهن اتي ڪي نيون ظاهر ٿي رهيون آهن ته ان بابت ڊاڪٽر کي ٻڌائڻ ضروري هوندو آهي. اهي نسون حمل دوران، کير لهڻ واري عرصي ۾، ڪجهه روڪ دوائون واپرائيندڙ ڪن عورتن ۾ ۽ ماهواريءَ جي ايندڙ ٻن هفتن دوران ظاهر ٿي پونديون آهن ۽ سولائيءَ سان ڏسي سگهبيون آهن.

جڏهن ارهه جي چمڙي کل لٽل موسمي جهڙي ٿي پوي ته اها هڪ اهم نشاني هوندي آهي، جنهن کي ذاتي تپاس دوران ڌيان سان جاچبو آهي. ائين تڏهن ٿي پوندو آهي جڏهن لمف ڊڪٽ ٺنجهي ويندا آهن. تڏهن ٽشوئن جي پاٽيڻ جيڪا



آئيني آڏو بيهي ارهن کي مختلف طرفن کان ڏسڻ، طرفن بدلائڻ سان ارهن ۾ پيدا ٿيندڙ تبديليون سولائيءَ سان محسوس ڪري سگهجن ٿيون.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

عام حالتن ۾ سولائيءَ سان هيٺ وهي وينديِ آهي سا مٿي ڪَڏ تي چمڙيءَ کي سجائي ڇڏيندي آهي. جنهن ڪري اهڙي متاثر ٿيل ڪل اڀري، سجي ۽ سخت ٿي پورن کي موڪرو ڪري ڇڏيندي آهي، جنهن جي ڏک، ڪل لٿل موسميءَ جهڙي ايندي آهي. ان ڳالهه جو به ذڪر پنهنجي ڊاڪٽر سان ڪرڻ ضروري هوندو آهي.

پيدا ٿي پيل ڳاڙهن چٽن ڏانهن ڌيان ڏيڻ پڻ ضروري هوندو آهي، جو اهي ڪنهن سوزش يا انفيڪشن هجڻ جون نشانيون ٿي سگهن ٿيون. خاص طور تي جڏهن اهڙو هنڌ گرم ۽ ڏکئو ٿي پيو هجي ته اها ڳالهه به ڊاڪٽر سان ڪرڻ گهرجي.

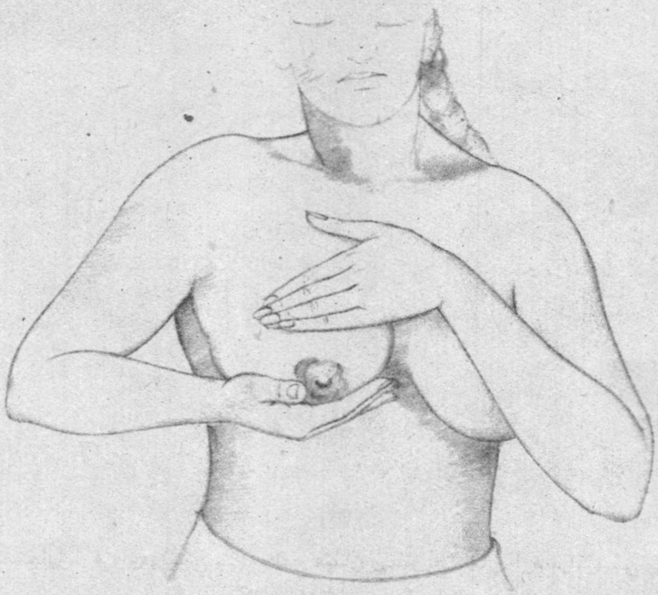
تر ۽ داغ به عام طور تي ارهن تي هوندا آهن پر اهي ڪو مسئلو پيدا ناهن ڪندا. پر جي اهي چمڙيءَ جي ڪنهن اهڙي هنڌ تي هجن جتي توهان جي انگي انهن سان گسي رهي آهي، تڏهن سياٽپ ان ۾ هوندي آهي ته اهي ڪيرائي ڇڏجن، جو ته اهڙيءَ دائميءَ ڳاٺ سبب ڪو تر روڳي ٿي سگهي ٿو.

جڏهن توهان اهي سڀ ڳالهيون جاچي بس ڪريو ته پوءِ پنهنجيون ٻانهون مٿي ڪريو. ان لاءِ پنهنجا هٿ مٿي تي رکو. ائين ڪرڻ سان ارهن جي ڪل چڪجي ويندي. ان ڪان پوءِ وري به خيال سان جاچي ڏسو ته توهان کي ڪا نئين شي ته نظر نٿي اچي. چاڪاڻ ته ڪڏهن ڪڏهن ائين به ٿيندو آهي ته جڏهن ارهن جي حالت متائبي آهي ۽ هيٺاهين هنڌ تي جيڪڏهن ڪا ڳوڙهي هوندي آهي ته اتي ڪو اڀار يا چگهه پيدا ٿي پوندو آهي. انهيءَ قسم جي ڳالهه جاچڻ جو هڪڙو ٻيو سٺو ۽ سولو طريقو هي به آهي ته، چيله ڪان اڳتي ٻاڻ کي ڪرونڊڙو ڪجي ته جيئن چڪ سبب ارهه هيٺ لڙڪي پون. ان ڪان پوءِ، ڪنهن به تبديليءَ لاءِ انهن کي هيٺ رکيل آئيني ۾ جاچي ڏسجي.

2- ڇهي ڏسڻ:

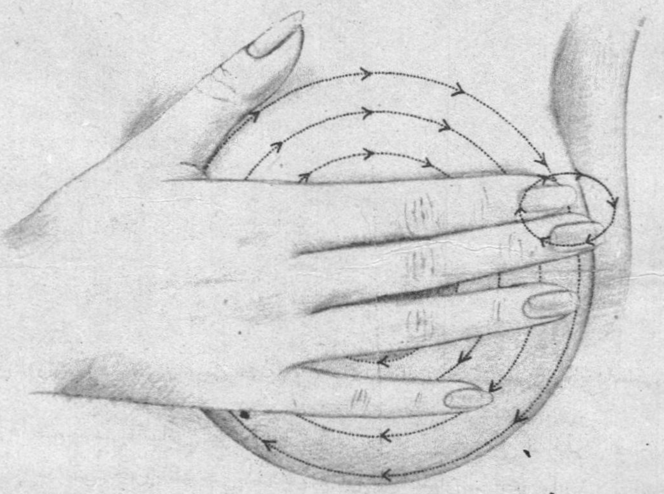
هن قسم جي تپاس ڪرڻ جو آدرشي طريقو ٻيٺي تپاسڻ هوندو آهي. گهڻين عورتن کي وري اهو سولو لڳندو آهي ته شاور هيٺان ٻيٺي يا وهجندي ارهن کي سولائيءَ سان ڇهي محسوس ڪري سگهن. ان لاءِ ارهن کي خوب صابڻ هڻي پوءِ هر ارهه کي مخالف هٿ سان (ساڄي ارهه کي کاٻي هٿ سان ۽ کاٻي ارهه کي ساڄي هٿ سان) جاچبو آهي. ائين اهي عورتون سولائيءَ سان تپاس ڪري سگهنديون آهن جن جا ارهه ننڍڙا هجن، پر جي اهي وچولي سائيز جا يا وڏا آهن ته پوءِ ارهن تپاسڻ لاءِ توهان کي ٻئي هٿ استعمال ڪرڻا پوندا. انهيءَ لاءِ توهان کي ساڄئي پاسي واري هٿ سان، ساڄئي ارهه کي ائين مٿي کڻي جهلڻو پوندو جڻ ته اهو ٽاڪ تي رکيل هجي، پوءِ انجي مٿاچري کي ٻئي هٿ سان ڇهي ڏسڻو پوندو. ان ڪان پوءِ مٿين هٿ کي مضبوط جهلي، هيٺين هٿ سان ارهه جي هيٺاهين حصي کي جاچڻو پوندو. ائين ٻئي ارهه سان به ڪريو ۽ ان ڳالهه جي به پڪ ڪندا رهو ته توهان نه

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com



شاور هيٺان ارهن کي هٿن ۾ جهلي تپاسڻ جو طريقو.

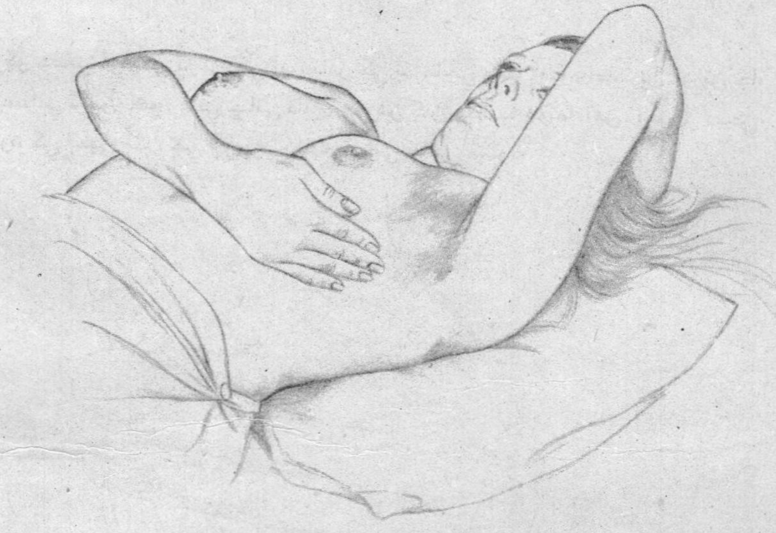
رڳو جنسي ارهه کي پر ان جي آس پاس کي بہ جاچي رهيا آهيو. ڪيترين عورتن جا پستاني ٽشو ڪڇ، مٿي ڇاتي تائين ۽ ارهن کان هيٺ بہ هوندا آهن. آخر ۾ سڄي ارهه کي ٻنهي هٿن جي وچ ۾ بہ جهلي چڱي جاچي ڏسو.



آڱرين جي چوٽين رستي ارهه کي سنئائتي چڪاسڻ جو طريقو.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

تپاسجندڙ ارھ واري پاسي جي ڪلهي هيٺان ويهاڻو ڏيڻ سان، ارھ تراڪڙو ٿي وڃڻ سبب اهو سولائي سان تپاسي سگهجي ٿو.



تپاس دوران، ارهن جي ٻاهرين ڪنين ۽ ڪڇ جي اندرين حصن کي پڻ چڪاسجي.

ارھ جي سٺيءَ تپاس جو راز ان ڳالھ ۾ هجڻ گهرجي تہ اهڙي چڪاس سٺائتي ۽ پيرائتي ڪرڻ گهرجي. جڏهن تہ ان ڳالھ سان بہ ڪو واسطو نہ هوندو آهي تہ ان لاءِ توهان جو طريقو يا ڍنگ ڪهڙو آهي. اهو ڪهڙو بہ هجي پر ان سان

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

نيمائتو ہٽل رهجي، ڇاڪاڻ تہ ان جو مقصد اهو هوندو آهي تہ جيئن سڄو ارھ ڳچي جي هڏي، ارھن جي هيٺان ۽ مٿي ڪڇن تائين جاچي ڏسجي. گھڻين عورتن کي اهو سولو لڳندو آهي تہ، ارھ جي اهڙي تپاس گھڙيال جي نوءَ جيان 12 ڪان شروع ڪجي ۽ پوءِ گھڙيال جي سئي وانگي گول ڦرندو اچجي. ان لاءِ، ارھن جي ٻاهرينءَ وٽ ڪان شروعات ڪجي ۽ گول ڦري اچجي، ائين جڏھن توهان 12 واري هنڌ تي واپس اچي وڃو تہ وٽ ڪان اورتي آڱر جيتري وچوتي ڇڏي وري ساڳئي طرح سان گول ڦري اچو. ائين تيستائين گول چڪاسيندا ڦرندا رهو جيستائين ٻنديءَ تائين نہ ٿا پهچو. جيئن تہ توهان اڳ ۾ ئي ٻنڊي کي آرسي ۾ ڏسي نظر مان ڪڍي چڪا آهيو، ان ڪري هاڻ توهان کي ٻنديءَ جي چڪاسڻ جي ضرورت ١
ناهي.

3- سمهي ارھ تپاسڻ:

هڪ دفعو جڏھن گول طريقي واري چڪاس ڪري بس ڪريو تہ پوءِ ڪنهن سخت متاچري تي سمهي، ڪنهن هڪ پاسي جي ڪلهي هيٺان يعني جنهن پاسي جو ارھ چڪاسڻو هجي وهاڻو يا ٽوال ڏئي ڇڏيو. ائين ڪجھ هيٺان ڏيڻ سان ڇاتيءَ جو اهو پاسو مٿي تي پوندو ۽ ارھ ڪنهن هڪ پاسي لڙڪڻ بجاءِ سنئون سمهيل رهندو. جڏھن تہ ڪن ماهرن جو خيال آهي تہ، ان حالت ۾ ڪنهن پني جي شيٽ يا سنهي ٽوال سان ارھ کي ڇهي محسوس ڪجي. ڇو تہ سندن خيال موجب، ائين ڪرڻ سان آڱرين جي چوٽين جي چرپر بند ٿي وڃي ٿي ۽ اونهن حصن کي وڌيڪ بهتر طور تي محسوس ڪري سگهجي ٿو. بهرحال اهو تپاس ڪندڙ تي ڇڏيل آهي تہ ڪيس ڪهڙو طريقو وڌيڪ سولو ٿو لڳي.

هيٺان وهاڻو ۽ ساڳئي پاسي جي ٻانهن مٿي يا ڳچيءَ هيٺان ڏيئي، اڳتي گول چڪر واري حساب سان آڱرين جي چوٽين جي مدد سان لمپ جي تپاس ڪريو.

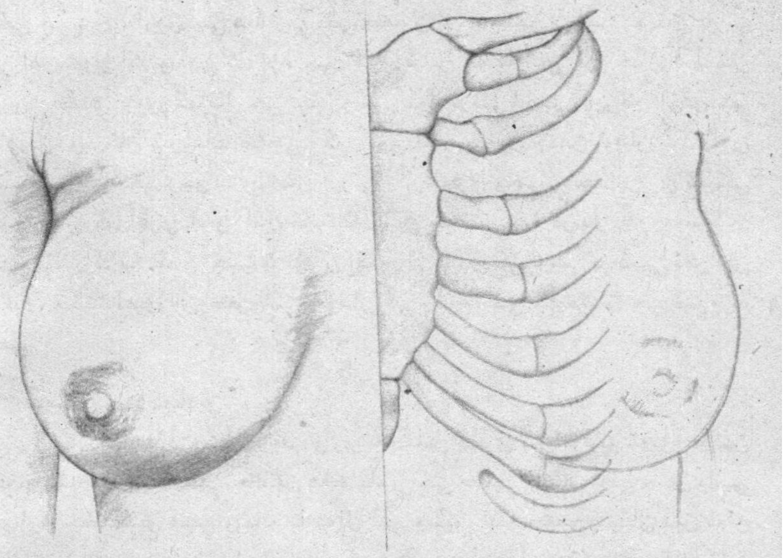
ڇا ملي سگهي ٿو:

1- *ڳهاٽا / ڳوڙها حصا (Thickened areas):*

اهي عورتون جيڪي ڳورن ارھن سان هونديون آهن يا جن تازو پنهنجو وزن گهٽائي ڇڏيو هوندو آهي سي ارھن جي بلڪل هيٺان جتي اهي ڇاتي بند (cheast-wall) سان مليل ٿين، اتي ۽ ارھ جي مٿين چوٽين حصي ۾ ڪي ڳوڙها هنڌ محسوس ڪري سگهنديون آهن. اهڙا ڳوڙها هنڌ گهٽو ڪري ٻنهي ارھن ۾ ٿين پر جيڪڏهن اهي ٻنهي پستانن بجاءِ ڪنهن هڪ ۾ هجن تہ ان جو ڊاڪٽر سان ذڪر ڪرڻ ضروري آهي.

2- *عام رواجي لمپ (Normal lumps):*

گهڻيون عورتون خاص طور تي اهي جن کي فائبروسسٽڪ بيماري هوندي



تپاس دوران ارهن جا هيٺيان هڏا محسوس ٿي سگهن ٿا، جن کي غلطي وچان لمپ سمجهي سگهجي ٿو.

آهي، تن جا ارهه عام طور تي ڳوڙهاوان (lumpy) ٿين. تنهن ڪري اهڙين عورتن لاءِ ضروري هوندو آهي ته هو اهڙن ڳوڙهن/ لمپن جي خبر رکندڙ هجن ته جيئن ڪو نئون لمپ/ ڳوڙهو پيدا ٿئي ته، هنهي ۾ فرق محسوس ڪري سگهن. ان سلسلي ۾ جيڪڏهن ڪو شڪ پيدا ٿيندو هجي ته ڊاڪٽر سان اهڙو ذڪر ڪجي.

3- سينا بند (Chest wall):

جيڪڏهن توهان جا ارهه تمام گهٽا وڏا ناهن ته توهان پنهنجا سينابند محسوس ڪري سگهو ٿا. ان کان سواءِ توهان ڪوڙي، ڪوڙيءَ جا سَنڌ جتي پاسيريون ڪوڙيءَ سان مليل هونديون آهن اُهي، ڦلهڙيون (floating) پاسيريون ۽ ڪوڙيءَ جي ٺي هيٺان زيفوائيڊ ڪارٽيليج (xiphoid cartilage) جهڙيون شيون به محسوس ڪري سگهو ٿا. اهي سڀ عام رواجي شيون ٿين جن جو ارهه جي لمپن سان ڪوبه واسطو نه هوندو آهي.

4- ارهه کان ٻاهر پستاني ٽشو (Breast tissues outside the breast):

ارهه کان سواءِ ٻئي ڪنهن هنڌ تي ارهن جي ٽشوئن جو هجڻ به ڪا غيرمعمولي ڳالهه ناهي هوندي. ڪيترين عورتن جي ارهن جي پڇڙي ايتري ته ڊگهي ٿئي جو اها ڪڇ تائين به ڊگهي ٿئي، جنهن سبب ارهه ڪاما جي شڪل جهڙو ٿي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

پوندو آهي. اهڙي واڌو پچڙي ڪنهن هڪ يا ٻنهي پاسن کان ٻه ٽي سگهي ٿي جيڪا پڻ هڪ عام رواجي ڳالهه هوندي آهي. اهي عام طور تي حيض اچڻ کان ٿورڙو اڳ، گريوتيءَ دوران ۽ کير لهڻ واري عرصي ۾ سجي ۽ حساس ٿي پونديون آهن. ٻين پستاني ٽشوئن جيان انهن جي به باقاعدي تپاس ڪرڻ ضروري هوندي آهي.

5- ليپوماز (Lipomas):

هي چربيءَ جا اهي ٽيومر آهن جيڪي ورلي ارهن ۾ محسوس ڪبا آهن. اهي جيتوڻيڪ هاجيڪار نه ٿين، پر تنهن هوندي به ڪينسريائين جهڙا ٿي محسوس ڪري سگهبا آهن ۽ گهٽي ڀاڱي اهڙن ٽيومرن ۽ پستاني ٽشوئن ۾ فرق محسوس ڪري ناهي سگهبو. خاص طور تي تڏهن جڏهن اهي ڪڇن ۾ هوندا آهن.

6- سيبيشس سسٽ (Sebaceous cyst):

جڏهن چمڙيءَ جو ڪو غدود (سيبيشس يا تيل وارو) ٻنججي ويندو آهي ته اهو لمپ جي صورت ۾ چمڙيءَ سان چنبڙي سيبيشس سسٽ پيدا ڪري وجهندو آهي ۽ منجهس تمام سنهو، سئي جي مٿي جيترو ڪارو غدود وچ ۾ نظر ايندو آهي.

7- لمپ (Lump):

اها بيوقوفي ليکي ويندي آهي جڏهن ڪو پاڻ اهو اندازو لڳائيندو هجي ته، لمپ ڪينسريائي آهي يا نه. جيئن ته سياٽپ انهيءَ ۾ هوندي آهي ته ارهه ۾ جڏهن به ڪو لمپ محسوس ٿئي ته انهيءَ جي ڳالهه هڪدم ڊاڪٽر سان ڪجي، وڌيڪ ڊاڪٽر تي ڇڏيل هوندو آهي ته هو ان لاءِ ڇا ٿو ڪرڻ گهري. اها ڳالهه به ذهن ۾ رکڻ گهرجي ته ارهن ۾ ٿيندڙ اهڙن ڏهن لمپن مان اٺ ڪينسريائي ناهن هوندا. بهرحال، اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڪا لمپي ڳوڙهي محسوس ڪجي ته هڪدم ڊاڪٽر سان ملجي. جو ته، اهڙيون عورتون جن کي اهڙو ڪو لمپ هوندو آهي ۽ اهي جڏهن ڇهن مهينن کان پوءِ ڊاڪٽر سان ملنديون آهن تڏهن ڪين 80- 90 سيڪڙي تائين فائدي ٿيڻ بجاءِ رڳو 40 سيڪڙي جي فائدي جي اميد وڃي بچندي آهي، ان بجاءِ جڏهن ٽيومر جي خبر سوير ٿي پئجي وڃي تڏهن ريڪنسٽرڪشن سرجري ڪرڻ پڻ سولي ٿي پوندي آهي.

عورت جو ڊاڪٽر وٽ وڃڻ کان لهرائڻ جو هڪڙو ڪارڻ، اهو پڻ آهي جو هوءَ ڀائيندي آهي ته، جيڪڏهن هڪ دفعو به ڊاڪٽر کي لمپ جي جاڻ پئجي وئي ته معنيٰ ڳالهه هٿن مان نڪري وئي. جڏهن ته پستاني لمپن کي اثرائتي نموني سان منهن ڏيڻ جو طريقو اهوئي هوندو آهي ته، ڊاڪٽر سان هميشه سنئو واهپو رکجي ته جيئن توهان ۾ اهڙو اعتماد پيدا ٿيندو رهي. ڊاڪٽر پوءِ رڳو اهي تپاسون ۽

آپريشن وغيره ڪندو، جن جي هو ضرورت محسوس ڪندو.

ان کان سواءِ ڪيترين عورتن رڳو ان ڪري بہ لهرائينديون آهن جو ڪين پنهنجن مڙسن جو ڊپ رهندو آهي. جيڪا هڪ اجائي ڳالھ آهي، يا وري ڪي اهو پائينديون آهن تہ ڪين ڪينسر ٿي نہ سگهي. ڪيترين تہ ايترين لچاڙيون ٿين جو ان سبب ارھ تپاسرائڻ لاءِ ناهن ويندين ڪن لاءِ وري اهڙي ڳالھ عزت جو مسئلو بڻجي ويندي آهي. مطلب تہ، اهڙيون پاڻ کي اَتت ڏيڻ واريون سڀ ڳالهيون اجايون هونديون آهن.

ارھ ۾ لمپ جو ليڻ ڪا اهڙي ڳالھ ناهي جيئن توهان کي بخار يا زڪام ٿي پيو هجي. اها هڪ بيحد سنجيده ڳالھ هوندي آهي ۽ ان جو علاج ان سان منهن ڏيڻ ۾ هوندو آهي. ان لاءِ توهان جيترو جلد ڪنهن ڊاڪٽر سان ملندؤ اوترو جلد توهان کي ذهني سڪون ملندو. جيڪڏهن ڪا هاجيڪار ڳالھ ظاهر ٿيندي آهي تہ ان لاءِ جلد علاج شروع ڪري سگهبو آهي، پر جي ڪا گڙٻڙ ناهي هوندي تہ وڏيڪ خاطري ۽ اعتماد پيدا ٿيندو آهي.

ارھ جي ذاتي تپاس واري ڳالھ توهان کي پيچيده ۽ کهلائتي محسوس ٿي سگهي ٿي، جڏهن تہ اصل ۾ ائين ناهي هوندو. ڪيترين عورتن ذاتي تپاس ۾ ايترين تہ ماهر ٿي ويندين آهن جو ڪين پاڻ تپاسڻ ۾ ڏهن منٽن کان وڌيڪ وقت ناهي لڳندو. هن تپاس جي جڏهن فائدن کي ڏسجي ٿو تہ ان جي پيٽ ۾ هر مهيني رڳو ڏهن منٽن جو وقت سيڙائڻ ڪجھ بہ ناهي.

ڪجھ عورتون اهڙيون بہ هونديون آهن جيڪي جذباتي يا نفسياتي سببن ڪري پنهنجن ارهن کي ڇهڻ بہ ناهن چاهينديون، جنهن جا ہہ اپاءَ ٿي سگهن ٿا: هر چند مهينن کان پوءِ ڪين ڊاڪٽر سان ملي ارھ تپاسرائڻ گهرجن يا هو اهڙو ذمو پنهنجي وَر تي رکن تہ هو سندس ارهن جي وقت سار ۽ سٽائتي تپاس ڪندو رهي. جڏهن تہ اجان بہ ڪي عورتون اهڙيون ٿين جيڪي ايترين تہ سست يا پنهنجن ارهن بابت پريشان رهنديون آهن، جو هو مٿين ٻنهي ڳالهين مان ڪا بہ ڪري نہ سگهنديون آهن.

انهيءَ ڳالھ جو بہ رد ڏنو ويندو آهي تہ، هر مهيني ڪنهن عورت کي ارھ جي ذاتي تپاس بابت يادگيرو ڏيارڻ سبب هوءَ مايوس ۽ پريشان ٿي سگهي ٿي. اها ڳالھ ڪنهن حد تائين صحيح بہ ٿي سگهي ٿي تہ هر مهيني جڏهن ڪنهن عورت جو ان ڳالھ ڏانهن ڌيان ڇڪائبو رهج تہ ڪيس ارھ ۾ لمپ يا ڪينسريائي ڳوڙهي ٿي سگهي ٿي تہ، ان جا اتوندڙ اثر پيدا ٿي سگهن ٿا. پر جيئن تہ زندگيءَ ۾ اسان کي ڪيترن ئي ڳالهين سان سمجهوتو ڪرڻو پوندو آهي، تيئن اها بہ هڪ مجيل حقيقت آهي تہ: صحيح طرح سان ڪيل ذاتي تپاس مان جيڪي فائدا حاصل ٿين ٿا تن جو ڪاٿو ئي ڪونهي. تنهن ڪري، ضرورت ان ڳالھ جي هوندي آهي تہ اهڙين

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ڳالهين کي مڙس ماڻهو تي منهن ڏجي ۽ اهڙيءَ عورت جو عزم ۽ ارادو وڌائڻ لاءِ ڪيس همٿائڻ گهرجي.

ڊاڪٽر جا ڪندو:

جڏهن ارهه ۾ ڪو لمپ هوندو آهي تڏهن ڊاڪٽر سان ملڻو پوندو آهي. ان لاءِ هو ارهن جي سٺائتي تپاس ڪندو آهي، بلڪل ائين جيئن اڳ ۾ بيان ڪيو ويو آهي. هو ڳچيءَ ۽ ڪڇن جا لمف نوڊ پڻ چڪاسيندو آهي ۽ ڏسندو آهي ته اهي سڄي ته نه پيا آهن. ممڪن هوندو آهي ته هو ارهن جي اهڙي تپاس لاءِ توهان جون ٻانهون مٿي، هيٺ ۽ پاسن تي ڪرائي ته اهڙي تپاس ويهاري ۽ ليٽائي به ڪري سگهي ٿو. اهو به ڪري سگهي ٿو ته توهان کي اونداهي ڪمري ۾ ويهاري ڪنهن طاقتور ٽارچ جي مدد سان ارهه جاچي، البت اهو طريقو اڄڪلهه گهٽ مروج آهي.

جڏهن ڪجهه به ناهي هوندو ته ان بابت ڊاڪٽر توهان کي واقف ڪندو ۽ ساڳئي وقت اهو به ٻڌائيندو ۽ سمجهائيندو ته معمولي ۽ غيرمعمولي ڳالهين ۾ فرق ڪيئن محسوس ڪري سگهجي ٿو. ان لاءِ هو توهان کي اهڙي سکيا به ڏئي سگهي ٿو. توهان کي به جيڪڏهن ڪي شڪ شبها يا ڪي ڳالهيون پڇڻيون هجن ته انهن بابت ڊاڪٽر سان بحث ڪري اهڙي چندچاڻ ڪرڻ گهرجي. ڪيترين عورتون ڊاڪٽرن سان اها شڪايت ڪنديون آهن ته سندن ارهن ۾ ڪا ڳڙٻڙ آهي. جڏهن ته اصل ۾ ائين ناهي هوندو ۽ هو بلڪل صحت مند هونديون آهن. جو هو رڳو پنهنجن ارهن جي سائيز ۽ اهڙين ٻين ڳالهين سبب ٻڌتر ۾ رهنديون آهن. جنهن ڪري ڪين اهڙا شڪ شبها پيدا ٿيندا آهن. جنهن جو رڳو سبب هي هوندو آهي ته اهڙين عورتن جا ارهه ڊولائتا ناهن هوندا. جيڪڏهن ڪنهن کي اهڙو شڪ هجي ته، اهي ڳالهيون به ڊاڪٽر کان ضرور پڇڻ گهرجن. ڇاڪاڻ ته اهڙي معلومات حاصل ڪرڻ بيوقوفي ناهي هوندي ۽ بنا پڇڻ ڳڇڻ جي اهڙيون ڳالهيون پاڻ سکي به ناهن سگهبيون.

جيئن ته هر عورت لاءِ اهائي عقل واري ڳالهه هوندي آهي ته هوءَ پنهنجا ارهه هر مهيني تپاسيندي رهي پر ساڳئي وقت ان جو اهو مطلب به ناهي هوندو ته ڪو سالن تائين ڊاڪٽر سان نه ملجي. جڏهن ته ڊاڪٽر کان به اهڙي تپاس ڪرائيندي رهجي. اهي عورتون جيڪي سنڌ تي چڪيون هونديون آهن تن کي ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جو وڌيڪ خدشو ٿي سگهي ٿو. انهن لاءِ ضروري هوندو آهي ته سندن ارهن جي سال ۾ به دفعا ڊاڪٽرياڻي تپاس ڪندي رهي، ڇو ته ارهه هڪ اهڙو عضوو آهي جنهن ۾ ڦيرگهير ايندي رهي ٿي ته منجهس ڪا ڳوڙهي پيدا ٿي وري گم به ٿي سگهي ٿي ۽ اها به تمام مختصر عرصي ۾. اهو به ممڪن هوندو آهي ته جڏهن توهان کي ڊاڪٽر اهو ٻڌايو هجي ته ڪجهه به ناهي ته ان کان پوءِ ٿورڙي عرصي ۾ اهڙي ڳڙٻڙ پيدا ٿي سگهي ٿي يا اهڙين حالتن ۾ جڏهن هو هڪ دفعي جي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

تپاس مان مطمئن ناهي ٿيندو تہ وري اچڻ لاءِ چوندو آهي. ڊاڪٽر توهان کي ٻن ماهواري جي وچواري عرصي ۾ تپاسڻ لاءِ بہ چئي سگهي ٿو ڇاڪاڻ تہ، اهڙي عرصي دوران ارهہ جا ٽشو گهٽ ۾ گهٽ قرت رهندا آهن ۽ تپاس سولائيءَ سان ڪري سگهبي آهي.

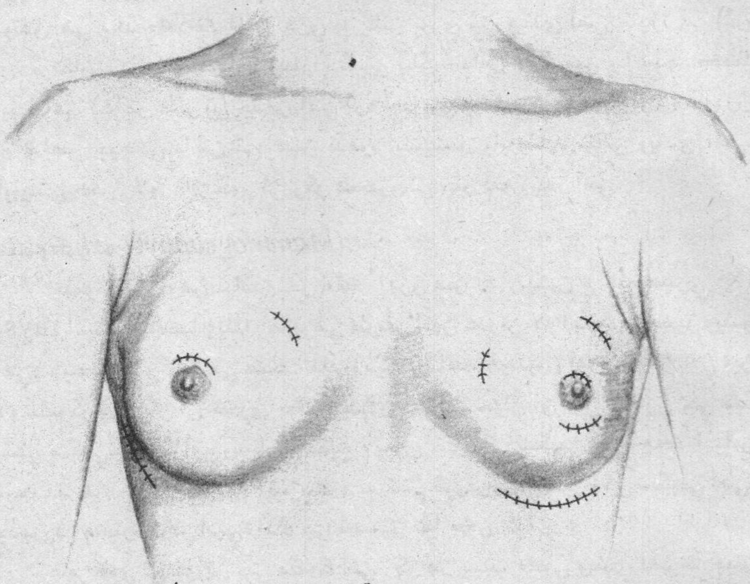
بايوپسي ۽ سائٽالاجي :(Biopsy and cytology)

انهيءَ کان اڳ ۾ جو ڪنهن ڳالهہ جو وڌيڪ ذڪر ڪريون، سڀ کان پهريائين هنن ٻنهي اصطلاحن جو ذڪر ڪنداسين تہ 'بايوپسي' ۽ 'سائٽالاجي' ڇا آهن؟ بايوپسي اصل ۾ يوناني ٻوليءَ جو اصطلاح آهي جنهن جي معنيٰ آهي تہ، 'ڪنهن زنده جاندار مان ڪجهہ ٽشو/ ماس ذري ڪڍي انهن جو اڀياس ڪرڻ'. جڏهن تہ، سائٽالاجي بہ يوناني ٻوليءَ جو اصطلاح آهي، جنهن جي معنيٰ آهي، 'سيلن جو اڀياس.' ائين روڳن جا ماهر پيٿالاجسٽ جسم جي ڪنهن بہ سيل جو اڀياس ڪري منجهس موجود ڪنهن روڳ جي تشخيص ڪري سگهندا آهن.

جڏهن ٻڌي وهندي يا ارهہ ۾ ڳوڙهي ليندي آهي، تڏهن وهندڙ پاڻيٺ ۽ ڳوڙهيءَ جي سيلن جي ذري ڪڍي انجي ڇڪاس ڪئي ويندي آهي. ائين نہ رڳو صحيح تشخيص ڪري سگهبي آهي پر ڪامياب علاج لاءِ پڻ سوچي سگهبو آهي.

ارهہ جي لمپن لاءِ ٽن قسمن جي بايوپسي ڪئي ويندي آهي: پهرئين قسم کي ائسپائريشن بايوپسي (aspiration biopsy) سڏجي. هن طريقي ۾ سڀ کان پهريائين، ارهہ جي لمپ واري هنڌ کي رڳو بي حس/ سن ڪيو ويندو آهي، ان کان پوءِ ان لمپ ۾ سرنج لنگهائي جڏهن ان کي دوهبو آهي تہ لمپ جا ڪجهہ سيل سرنج ۾ اچي ويندا آهن، جيڪي پوءِ شيشي جي سلائيڊ تي رکي، رنگي خوردبين جي مدد سان جاچيا ويندا آهن. پازيٽو بايوپسي ڊاڪٽر ۽ مريضہ ٻنهي لاءِ مددگار ليکي ويندي آهي. ڇو تہ پازيٽو هجڻ جي حالت ۾ ڊاڪٽر مريضہ کي اڳواٽ ئي اها ڳالهہ ٻڌائي سگهندو آهي تہ، هوءَ آپريشن کان پوءِ ارهہ سان هوندي بہ يا نہ. ائسپائريشن بايوپسي ڪرائڻ کان سواءِ عورت جڏهن آپريشن لاءِ ويندي آهي تڏهن کيس اها خبر ناهي هوندي تہ ڇا ٿي سگهي ٿو، جنهن سبب هو اجاين پريشانين ۾ رهندي آهي. پازيٽو بايوپسي جي حالت ۾ کيس اها سڌ هوندي آهي تہ سندس ارهن سان ڇا ٿي سگهي ٿو. جڏهن تہ نيگيٽو بايوپسي مان اهو بہ سمجهبو ناهي ويندو تہ ڪا ڪينسر ناهي، جو ممڪن هوندو آهي تہ سرنج ۾ ڪينسريائي سيل اچي نہ سگهيا هجن يا ڪُسي ويا هجن. نيگيٽو هجڻ جي حالت ۾، لمپ ڪڍي ان جي وڌيڪ تپاس، فرازن سيڪشن (frozen section) وسيلي ڪئي ويندي آهي. ان کان پوءِ اهو فيصلو ڪيو ويندو آهي تہ، سڄو ارهہ ڪڍيو وڃي يا نہ. عام طور تي اهو ڀانيو ويندو آهي تہ ائسپائريشن يا نيڊل بايوپسي عورتن لاءِ فائديمند ناهي هوندي جو کين آپريشن ڪرائڻ کان اڳ ئي ڪينسر جي خبر پئجي ويندي آهي.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com



ارهه جي بايوپسي ڪرڻ لاءِ عام طور تي ڏيکاريل هنڌن تي ٽڪو/ چير ڏنو ويندو آهي.

جڏهن ته هيءَ پاسي کان هن تپاس کي موثر سمجهيو ويندو آهي، جو جيستائين آپريشن ڪرائجي تيستائين، عورت کي ايترو وقت ملي ويندو آهي ته هوءَ آپريشن کان اڳ پيدا ٿيندڙ نفسياتي حالتن سان منهن ڏئي سگهي.

هيءَ قسم جي انسيشنل بايوپسي (incisional biopsy) آهي. هن قسم جي بايوپسيءَ ۾ آپريشن ڪري لپ جو ڪجهه حصو ڪڍيو ويندو آهي. جيڪڏهن اهڙو لپ گهٽو وڏو ڪيٽو هوندو آهي ته لپ ڪڍڻ لاءِ مريضه کي بيهوش ڪيو ويندو آهي. ائين ننڍا ۽ وچولي سائيز جا سچا سارا لپ ڪڍي انهن جي خوردبين رستي تپاس ڪئي ويندي آهي. جڏهن سڄو لپ ڪڍيو وڃي تڏهن اهڙي طريقي کي ايڪسيشنل بايوپسي (excisional biopsy) سڏجي. اهڙو لپ عورت جي بيهوش هوندي ڪڍي ان جي تپاس ڪئي ويندي آهي ته جيئن، وڌيڪ خاطري ڪري سگهجي. جڏهن لپ جي هاجيڪار هجڻ جون نشانيون ملنديون آهن، تڏهن اهو سرجن تي ڇڏيل هوندو آهي ته جيئن هو مناسب سمجهي تيئن ڪري. هن تپاس ۾ جيئن ته ڪڍيل ٽشوئن کي ڊاڪٽر تپاس کان اڳ يخ ڪندو آهي، ان ڪري هن طريقي کي فرازن سيڪشن به سڏبو آهي. هن تپاس مان بلڪل صحيح خبر پوندي آهي.

انسيشنل ۽ ايڪسيشنل بايوپسي/ آپريشن سولي هوندي آهي. ان لاءِ چمڙيءَ

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

کي جيڪو چير ڏنو ويندو آهي اهو 5 کان 8 س- م (يا 2 کان 3 انچن) جيترو مس هوندو آهي ۽ اهڙ ڪلاڪ اندر اهڙي آپريشن پوري ٿي ويندي آهي. ننڍڙا لمپ (ٽن س. م کان ننڍا يا هڪ انچ جيترا) گهٽي ڀاڱي تپاس لاءِ سڄي جا سڄا ڪڍيا ويندا آهن (خاص طور تي جڏهن اهي ارهه جي وچ ۾ هجن) جڏهن ته وڏن ٽيومرن لاءِ اهي جيڪي پاسن تي هجن تڏهن انسيشنل بايوپسي ڪئي ويندي آهي. بايوپسي ڪرڻ لاءِ، عام طور تي رڳو هڪڙو ئي چير ڏنو ويندو آهي.

مئموگرافي *(Mammography)*:

مئموگرافي ارهن تپاسڻ جو هڪ اهڙو هنر آهي جنهن ۾ ايڪسري (x-rays) استعمال ڪيا ويندا آهن. هي طريقو انهن عورتن لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي، جيڪي عام طور تي صحت مند ۽ ٺيڪ ٺاڪ هونديون آهن ۽ ارهن جي لمپن لاءِ مئموگرافي رڳو ان ڪري ڪرائينديون آهن ته جيئن ان جي ڪارڻ جي سڌ پئجي سگهي. مئموگرافي وسيلي صحيح ۽ پوري خبر رکي سگهبي آهي. هڪ اپياس موجب ته هن طريقي سان 97 سيڪڙو پستاني ٽيومرن جي خبر رکي سگهبي آهي، جڏهن ته ڪيترا ماهر انهيءَ انگ جي تصديق نٿا ڪن.

عام طور تي عورتن جي مئموگرافي رڳو هن سبب ڪئي ويندي آهي ته جيئن ڊاڪٽر اهو فيصلو ڪري سگهي ته آيا لمپ (جيڪو عورتون پاڻ يا ڊاڪٽر لهندو آهي) ڪينسريائي آهي يا نه؟ انهيءَ کان سواءِ اهي عورتون جن کي ڪينسر ٿي پوڻ جو گهڻو خدشو رهندو آهي، سي به وقت به وقت گهٽي ڀاڱي سال سال کان پوءِ اهڙي تپاس ڪرائينديون رهنديون آهن ته جيئن ڪنهن به پيدا ٿيندڙ واڌ جي جلد خبر پئجي سگهي. ارهه ڪينسر لاءِ اسڪريننگ ڪرڻ جو ذڪر هن باب جي آخر ۾ ڪنداسين.

عورتن جي خيال ۾ مئموگرافي هڪ سولو طريقو آهي، جو هن طريقي ۾ عورت کي ارهه سوڌو ان هنڌ تي ويهڻو پوندو آهي جتي ايڪسري جي پليٽ لڳل هوندي آهي. ان کان پوءِ ارهه ۽ مشين جي وچ ۾ هڪڙو ڦوڪڻو ڏنو ويندو آهي ته جيئن ان سان ارهن کي زور ڏيئي سگهجي. پوءِ عام طرح جيان ايڪسري ڪڍي ويندي آهي. ارهه جو ڦوڪڻي کي زور ڏيڻ جو مقصد هوندو آهي ته جيئن زور سبب ارهه جا ٽشو گهٽيءَ ايراضي ۾ پکڙجي ايڪس- ري ۾ اچي سگهن جو ائين ڪرڻ سان ارهه ڇڊو ٿي وڃي ٿو. جنهن کان پوءِ نڪتل فوٽوءَ کي سولائيءَ سان سمجهي سگهبو آهي. ڪيترا ماهر اهو به چاهيندا آهن ته عورتون پاسيرين ٿي سمهن ته جيئن ارهه جي آرپار جي به ايڪس- ري ڪڍي سگهجي.

ڪرا ڙين عورتن جي ڀيٽ ۾ نوجوان عورتن جا ارهه، غدود ٽشوئن سان گهٽا وڌيڪ ڳتيل ٿين، جنهن ڪري اهڙن ارهن جي ايڪس- ري فوٽن کي سمجهڻ وڌيڪ ڏکيو ٿي پوندو آهي. تنهن ڪري عام طور تي اها ئي دعويٰ ڪئي ويندي

آهي تہ. مئموگرافي ڪرائڻ عورتن لاءِ وڌيڪ ڪارائتي ثابت ٿيندي آهي. جڏهن تہ ائين ناهي هوندو، ڇاڪاڻ تہ نوجوان جي ارهن ۾ جڏهن ڪو لمپ هوندو آهي تہ، اهو بہ ايتروئي سئيءَ طرح سان لهي سگهبو آهي، جيڪي هونئن ڪنهن چست ۽ ماسدار ارهہ ۾ لهي نہ سگهبا آهن.

ڪي عورتون مئموگرافيءَ ڪان ان سبب بہ لهرائينديون آهن جو ان ۾ ايڪس-ري ڏنا ويندا آهن، جنهن ڪري هو هر هر يا سال ۾ هڪ اڌ دفعو ڪرائڻ کان بہ ڪيٻون وينديون آهن. اهڙين عورتن جا اهي دليل صحيح تہ هوندا آهن پر اجايا پڻ. اهو صحيح آهي تہ اوائلي دور جي ايڪس- ري مشينن وسيلي ان ڪم لاءِ ايڪس ري جا وڏا ڊوز ڏنا ويندا هيا جڏهن تہ اڄڪلهہ جي جديد مشينن وسيلي ائين نٿو ٿئي، جو هاڻ فوٽو گرافيءَ لاءِ جيڪي فلمون استعمال ڪيون وڃن ٿيون اهي ايتريون تہ حساس آهن جو انهن لاءِ ايڪس- ري جو تمام گهٽ مقدار گهربل هوندو آهي. ان ڪان سواءِ جديد مشينن ۾ اها بہ خوبي آهي تہ، ان وسيلي رڳو گهربل ۽ مخصوص تپاسجندڙ عضون تائين ايڪس- ري ڏني سگهبا آهن. اهي دور گذري ويا جڏهن ايڪس- ري مشينون سڄي ڪمري ۾ ايڪس- ري ڦهلائي ڇڏينديون هيون، تنهن ڪري موجوده دور جي جديد ايڪس- ري مشينن مان اهڙو خطرو ناهي هوندو.

بار بار مئموگرافي لاءِ ايڪس- ري ڏيارڻ جي مخالفت تڏهن شروع ٿي جڏهن 1965ع ۽ 1968ع ۾ اهڙيون رپورٽون پيش ڪيون ويون جن مان پهرين جو واسطو انهن مريضن سان هيو جن کي ٽي. بي هئي ۽ ان جي علاج طور سندن متاثر ڦڦڙن کي رڊيئيشن ڏني ويئي. رڊيئيشن ڏيڻ جو اهو طريقو فلوروواسڪوپي (fluoroscopy) سڏجي. عام ايڪس- ري ۾ رڳو هڪڙي فلم ڪيي ويندي آهي، جڏهن تہ فلوروواسڪوپيءَ ۾ هڪ لڳاتار ايڪس ري فلم تيار ڪئي ويندي آهي. ان لاءِ جيڪي اوزار/ مشينيون استعمال ڪيون وينديون هيون، اهي اڄڪلهہ جي مئموگرافي مشينن جي ڀيٽ ۾ ڏهہ ڪان ويهہ دفعا وڌيڪ رڊيئيشن خارج ڪنديون هيون. اڳتي هلي جيئن تہ انهن عورتن ۾ اندازي کان وڌيڪ ارهہ ڪينسر ڏٺي ويئي تنهن ڪري اهو چيو ويو تہ هر حالت ۾ ارهن کي ايڪس- ري کان بچايو وڃي يا اهي ارهن لاءِ هرگز استعمال ڪرڻ نہ گهرجن.

ساڳئي طرح سان اهي عورتون جيڪي هيروشيما ۽ ناگاساڪي جي ائٽمي بمن جو شڪار ٿيون هيون ۽ انهن جي پستاني ڪينسر جو جڏهن مشاهدو ڪيو ويو تہ منجهن پڻ عام اندازي کان وڌيڪ ارهہ ڪينسر لڌي ويئي. انهن ٻنهي رپورٽن جي شايع ٿيڻ کان پوءِ، گهڻيون عورتون ايترو تہ ڊنل رهيون جو هنن ڪنهن بہ قيمت تي اهو نہ پئي چاهيو تہ، سندن ارهن کي ڪنهن بہ قسم جي ايڪس- ري جي ويجهو آندو وڃي ڇاڪاڻ تہ، ان سبب ڪين ارهن جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي.

جڏهن تہ اجڪلھ جي جديد مشينن مان اهڙو خطرو نٿو رهي.

آمريڪي ماهرن جي ڪيل هڪ جامع اڀياس مان اها بہ خبر پيئي آهي تہ، ڪينسريائي ڳوڙهن جو ٽيون حصو اهڙو هيو جيڪي هوندن محسوس ٿي نہ ٿي سگهيو، پر اهي رڳو مئموگرافيءَ جي مدد سان لڌو ويو. تنهي ليکي تہ مئموگرافيءَ جا هيٺيان فائدا آهن:

1- ارھ ۾ لمپ ٿيڻ جو ڪارڻ معلوم ڪرڻ.

2- ارھ ۾ محسوس ٿيندڙ ڏکين- گهاٽن حصن کي جاچڻ.

3- اهي ڪارڻ معلوم ڪرڻ جيڪي هوندن عام نشانين سبب سمجهي نہ سگهبا آهن. (جهڙوڪ: هنديءَ جو وهڻ وغيره).

4- جيڪڏهن ڪنهن هڪ ارھ ۾ لمپ آهي تہ ٻئي ۾ ان جي تپاس ڪرڻ.

5- سرجن کي اهڙي مدد ملڻ تہ جيئن هو مڪمل طرح سان آپريشن جي تياري ڪري سگهي.

6- اهڙا گهڻا وڏا ارھ تپاسڻ، جن ۾ هوندن هٿ- تپاس وسيلي ڳوڙهيون لهي نہ سگهجن (اهڙن ارهن ۾ لمپ لهي نہ سگهبا آهن جو لمپ گهڻا ننڍڙا هوندا آهن يا جيستائين اهي وڏي وڏا نہ ٿين تيستائين محسوس ڪري نہ سگهبا آهن).

7- ارهن کي نيمائتو تپاسبو رهڻ.

8- عورت کي ذهني سڪون ملڻ، جڏهن هوءَ ڪينسر هجڻ جو خدشو محسوس ڪندي هجي.

تنهي ليکي اهو چئي سگهجي ٿو تہ، مئموگرافي هڪ اهڙو تڪڙو ڪارائتو ۽ بي خطر طريقو آهي جنهن وسيلي سنئيءَ طرح سان خبر رکي سگهبي آهي. ڪيترن ملڪن ۾ تہ رنگين مئموگرافي بہ ڪئي ويندي آهي. مئموگرافيءَ جو هڪ جديد طريقو زيرورڊيوگرافي آهي.

زيرورڊيوگرافي *(xeroradiography)*:

زيرورڊيوگرافي خاص طور تي تڏهن ڪارائتي ثابت ٿيندي آهي جڏهن ڪنهن نوجوان عورت جو ارھ تپاسڻو هجي ٿو تہ، اهڙين عورتن جا ارھ گهڻا گهاٽا هجڻ سبب اهي عام مئموگرافي رستي تپاسي ناهِن سگهبا. بهرحال، اهو عورت تي ڇڏيل هوندو آهي تہ هوءَ هن طريقي سان ارھ چڪاسرائي ٿي يا نہ. مئموگرافي واري طريقي جيان زيرورڊيوگرافيءَ ۾ پڻ ٻن عمودي ڪنڊن کان تصويرون ورتيون وينديون آهن. هن طريقي ۾ سور بلڪل محسوس ناهي ٿيندو. ڪيترن اڀياسن مان ظاهر ٿيو آهي تہ، مئموگرافي جيان هن رستي بہ اهڙيون ننڍڙيون ڳوڙهيون جيڪي محسوس بہ ڪري ناهِن سگهبيون (عورتون ۽ ڊاڪٽر محسوس ڪري نہ سگهندا آهن) سي بہ لهي سگهبيون آهن. تنهي ليکي تہ زيرورڊيوگرافي ۽ مئموگرافي جو وڏي ۾ وڏو فائدو هي هوندو آهي تہ انهن طريقن رستي ننڍڙي ۾ ننڍڙيون ڳوڙهيون بہ

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

لهي سگهبيون آهن. ڪلينڪلي، اهڙيون نہ ليجنڊڙ ڪينسريائي ڳوڙهيون 43 سيڪڙو هونديون آهن، جيڪي اڪثر هلي 31 سالن کان وٺي 40 سالن جي عمر وارين عورتن ۾ لڀنديون آهن. جڏهن تہ 70 سالن کان مٿي ڄمار وارين عورتن ۾ انهن جو انگ 18 سيڪڙو ٿئي. ڪيترين نوجوان عورتن جون اهڙيون ڳوڙهيون جيستائين 6 کان 8 س. م (ادائي کان ٽن انچن) جيتريون نہ ٿين تيستائين محسوس ڪري ناهن سگهبيون، خاص طور تي جڏهن اهي وڏن ارهن ۾ هجن. اهڙيون ڳوڙهيون (لمپ) مئموگرافي ۽ زيرورئڊيوگرافيءَ وسيلي تڏهن بہ لهي سگهبيون آهن، جڏهن اهي بلڪل ننڍڙيون هجن ۽ انهن جو علاج سولائيءَ سان ڪري کين ختم بہ ڪري سگهبو آهي.

ٿرموگرافي (Thermography):

ٿرموگرافيءَ ۾، ارهہ جي مٿاهين ڪل جو ٽمپريچر (گرمي) جاچيو ويندو آهي ۽ ان ٽمپريچر مان پوءِ ڊاڪٽر اندازو لڳائيندو آهي تہ اندر ڇا ٿي سگهي ٿو. ٿرموگرافي تڏهن وجود ۾ آئي جڏهن ڏٺو ويو تہ ارهہ جي ڪيترن ئي ڪينسريائي قسمن ۾ اهي ٽشو، باقي صحت مند ٽشوئن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ گرم رهن ٿا ۽ ٽمپريچر ۾ اهڙو تفاوت ڏيڍ ڊگري س جيترو هجڻ بہ ڪو غيررواجي ناهي هوندو.

ٿرموگرافيءَ ۾ جيئن تہ ايڪس- ري بلڪل استعمال نہ ڪيا ويندا آهن تنهنڪري هي طريقو بلڪل بي مضر سمجهيو ويندو آهي. پر تازين کوجنائن مان اها خبر پئي آهي تہ هي طريقو ايترو ڪامياب ثابت ناهي ٿيو جيترو ڇاڪاڻ تہ، ارهہ جي مختلف ڪينسرن جو 3 حصو اهڙو آهي، جنهن ۾ ايترو ٽمپريچر پيدا ٿي نہ سگهندو آهي جو اهو محسوس ڪري سگهجي. پر جيڪڏهن اهڙو ٽمپريچر پيدا بہ ٿيندو آهي تہ اهو ڪن ٻين سببن جهڙوڪ: مچرن جي چڪ، سج لڳڻ، چمڙي جي ذوڦ، برنڪائيٽس وغيره سبب بہ ٿي سگهندو آهي. جنهن ڪري هن مان غلط نتيجا ڪڍي سگهبا آهن. هي طريقو رڳو تڏهن ئي مؤثر ثابت ٿي سگهندو آهي، جڏهن ڪنهن ساڳئي عورت ۾ اهڙيون تپاسون بار بار ڪري انهن جي ڀيٽ ڪئي وڃي. ٿلهي ليکي تہ، هن طريقي کي گهڻا ڊاڪٽر اڃان تائين اهميت نٿا ڏين ۽ اهوئي سبب آهي جو ٿرموگرافي عام ٿي ناهي سگهي.

الٽرا سائونڊ (Ultrasound):

هي طريقو جنهن رستي اندرين عضون جي تصويري تپاس ڪئي ويندي آهي، انهن عورتن کي جهڙ سمجهہ ۾ اچي ويندو جن ڳوڙهارپ دوران پنهنجي ٻار جي اسڪيننگ ڪرائي هوندي. الٽرا سائونڊ اسڪيننگ ۾ اهڙيون آوازي لهرون جسم/ عضوي ۾ گذاريون وينديون آهن جيڪي هاءِ- فريڪيوئنسي واريون ٿين. اهي جڏهن عضون سان لڳي واپس ٿينديون آهن تہ ان عضوي جو عڪس پيدا

ڪري وجهنديون آهن. اهي بلڪل سائڪي اصول تحت ڪم ڪن ٿيون، جنهن تحت پاڻيءَ ۾ آوازي پڙلاءَ پيدا ڪيو ويندو آهي. جڏهن ته طبي دنيا ۾ استعمال ٿيندڙ اهڙيون آوازي لهرون وڌيڪ سدريل، ۽ ڪمپيوٽرائي هونديون آهن.

ارهن تپاسڻ جي لحاظ کان، الٽراسائونڊ جو هنر اڃان نئون ليکيو وڃي ٿو پر جيئن ته، ان طريقي ۾ ريڊيئيشن استعمال ناهن ڪيا ويندا تنهن ڪري هن وسيلي تمام سٺيون تصويرون فوٽوگرافيءَ جي پليٽ يا ٽي. وي اسڪرين تي ڏسي ۽ رڪارڊ ڪري سگهبيون آهن. هي طريقو ارهه جي سسٽ يعني پاڻيٺي ڳوڙهين جي تپاسڻ لاءِ وڌيڪ مفيد ثابت ٿيندو آهي جيڪي فائبرس ٽشوئن ۾ لڪل ٿين ۽ اهي مئموگرافي وسيلي لهي ناهن سگهبيون.

ارهه ڪينسر جي اسڪريننگ/ جاچ پڙتال:

هن باب ۾ ڪيترين اهڙين تپاسن جو ذڪر ڪيو ويو آهي، جن وسيلي ارهه جي گهڻن قسمن جي روڳ جو پتو لڳائي سگهجي ٿو. جڏهن ته، ڊاڪٽرن ۽ مريضن جو اصل مقصد ڪينسر تپاسڻ ۽ لهڻ هوندو آهي. اهو معقول سمجهيو ويندو آهي ته، جڏهن ڪينسر جي سڌ سوير ئي پئجي وڃي ته ان وقت ان جو اوتروئي ڪامياب علاج ڪري سگهبو آهي. ارهن جي لڀن لهڻ جي اهميت تي، ڪوجنائي دنيا ۾ اهڙيون ڪيتريون ئي متضاد ڳالهيون پيدا ٿينديون رهن ٿيون. جڏهن ته خاطر خواهه ڳالهه اها ئي هوندي آهي ته اسڪريننگ وسيلي، اهڙا ظاهر نه ٿيندڙ لڀ ضرور لڌا وڃن بجاءِ انهيءَ جي ته عورت اهي پنهنجو پاڻ ڳولهي لهي يا ڪنهن ٻئي طريقي سان ظاهر ٿي پون.

سمجهو ڪٿي ته هڪ اهڙي عورت جنهن جي هن وقت عمر 45 سال ۽ ڪل ڄمار 77 سال آهي ۽ ڪيس خدشو آهي ته هوءَ ارهه جي ڪينسر جو شڪار ٿي پوندي ته اهڙيءَ عورت کي ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جو امڪان 6.6 سيڪڙو ۽ ارهه جي ڪينسر وگهي موت جو امڪان 4 سيڪڙو آهي. پر جيڪڏهن اها عورت هر سال پنهنجن ارهن جي نيمائتي تپاس ته ڪندي رهي پر مئموگرافي نه ڪرائي ته اهڙيءَ عورت جي عمر رڳو 55 ڏينهن وڌي سگهي ٿي. ٻين لفظن ۾ ته ڪينسر وگهي سندس مرڻ جي امڪان ۾ 3 کان 4 سيڪڙو تائين گهٽتائي اچي ويندي. پر جيڪڏهن اهائي عورت پنهنجن ارهن جي هر سال تپاس ۽ هر ٻئي سال نيمائتي مئموگرافي به ڪرائيندي رهي ته سندس زندگيءَ جا جملي 72 ڏينهن وڌي ويندا. ٻين لفظن ۾ اهو چئي به سگهجي ٿو ته، جيڪڏهن عورتن جي سڄي آدمشماريءَ کي، ارهه جي ڪينسر لاءِ تپاسيو به وڃي ته ان مان مڙيوئي فائدو رسندو ۽ ٻئي پاسي کان اهڙي تپاس تي خرچ به وڏو ايندو. تنهن ڪري اهو چئي نه ٿو سگهجي ته سيني عورتن جي وقت به وقت تپاس ڪندو رهڻ سان، ارهه جي ڪينسر کي ختم ڪري سگهجي ٿو ان کان سواءِ اهڙيءَ تپاس تي ڳاٽي ڀڳو خرچ پڻ ايندو جيڪو ڪنهن به صورت ۾ موزون نه هوندو.

ارهه ڪينسر سبب جملي عورتن جو 7 سيڪڙو شڪار ٿيندو رهي ٿو ۽ اهو

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

هڪ وڏو انگ آهي. ساڳئي وقت اهو به ڏنو ويو آهي ته، جمار وڌائڻ جي لحاظ کان اسڪريننگ وسيلي محدود فائدو حاصل ٿئي ٿو. تنهن ڪري اهو معقول نٿو سمجهيو وڃي، ته سيني عورتن جي ارهن جي چڪاس ڪئي وڃي ۽ تمام گهڻو پئسو خرچ ڪيو وڃي. مثال طور، آمريڪا جي هڪ اپياسي ٽيم اندازو لڳايو آهي ته، جيڪڏهن هرهڪ عورت تي سراسري طور رڳو 75 ڊالر به خرچ ڪيا وڃن ته اهڙي هرهڪ آمريڪي عورت جنهن جي عمر 35 سال يا ان کان مٿي آهي، سندن ارهن تپاسڻ تي جو جيڪو خرچ ايندو اهو 3.6 بلين ڊالر ساليانو هوندو. ساڳئي طرح سان انگلينڊ ۾ 6 ملين عورتن کي چڪاسڻو پوندو، جنهن کان پوءِ وڃي هڪ سال ۾ هڪ هزار عورت جي زندگي بچائي سگهبي، جنهن تي 70 ملين پائونڊ خرچ ايندو يعني ته سراسري طور تي ستر هزار پائونڊ هر عورت تي.

ڪينسر جي جاچ پڙتال تي جيڪو خرچ اچي ٿو، اهو ان خرچ کان الڳ آهي جيڪو ڪينسر لڀڻ کان پوءِ علاج تي ڪيو وڃي، ٿو. ساڳئي وقت اهو به دليل ڏئي سگهجي ٿو ته، سوپر ليڊنڊڙ ڪينسر جو علاج سولو ۽ سستائپ سان ڪري سگهبو آهي، بنسبت انهيءَ ڪينسر جي جيڪا اوير لڌي وڃي ۽ پنهنجيون ڪي مخصوص نشانيون به ظاهر ڪري وجهي. تنهن هوندي به اسڪريننگ تي ٿيندڙ اهڙو خرچ، جلد لهڻ جي پيٽ ۾ تمام گهڻو هوندو.

اهڙي عورت جنهن جي ڪينسر دير سان لڌي وڃي تنهن کي هڪ وڏيڪ عذاب اهو به سهڻو پوندو آهي ته سندس لاءِ اهڙو خرچ برداشت ڪرڻ ناممڪن ٿي پوندو آهي، پوءِ ڪٿي اهڙي خرچ کي قومي لحاظ کان نه ته، ذاتي لحاظ کان ئي چو نه ڏنو ويندو هجي.

اڳتي هلي اسين اهو به ڏسنداسين ته، ارهه جي ڪينسر عورتن لاءِ هڪ وڏ ۾ وڏ قاتل قسم آهي. آمريڪا ۾ جمندڙ هر 14 ڇوڪرين مان هڪ کي اها ڪينسر ٿي پوندي ۽ هر 17 منٽن کان پوءِ هڪ عورت ان ڪينسر سبب موت جو شڪار ٿئي ٿي. اهي ئي اُهي پيانڪ ڳالهيون آهن، جن کان بچڻ ۽ هوشيار رهڻ لاءِ عورتون چاهينديون آهن ته ڪين اهڙا ڳُر ايندا هجن ته جيئن هو روڳ جي هجڻ، ان جي تپاسڻ ۽ مڪمل علاج لاءِ جيترو ممڪن ٿي سگهي اوترو اڳواٽ گهڻو ڪجهه ڪري سگهن.

ارهه جي ڪينسر لاءِ تپاس ڪرڻ مان ڪي خطرا پڻ پيدا ٿي سگهن ٿا. سڀ کان وڏو خطرو هي هوندو ته جڏهن ڪنهن آدمشماريءَ جي اهڙي تپاس شروع ڪئي وڃي ته منجهن ڪينسر هجڻ جو پوَ وڏي حد تائين پيدا ٿي سگهي ٿو. ساڳئي وقت جڏهن عورتن جو ڌيان سدائين ان پاسي چڪائبو رهبو ته ڪين ارهه جي ڪينسر جو خطرو ٿي سگهي ٿو ته ممڪن آهي ته، ان سبب سندن زندگيءَ مان اهو چاهه ئي ختم ٿي وڃي، پوءِ پلي ته ڪين ڪينسر جو خطرو نه به هجي. ٻئي پاسي کان اهڙي اپياس جو مؤثر نتيجو تڏهن نڪرندو جڏهن ڏٺو وڃي ته منجهن روڳ ڪهڙي درجي جو آهي ۽ علاج مان ڪين ڪيترو فائدو پهچندو، ڇو ته اهڙين حالتن ۾ رڳو روڳ لهڻ مان ڪوبه فائدو نه رسندو.

اهڙي جامع اپياس مان جڏهن ڪا خطري واري ڳالهه محسوس ڪئي وڃي تڏهن ممڪن آهي تہ، اجايو لکين عورتون پريشان ٿي پون ۽ انهن ۾ هزارين اهڙيون بہ هونديون جيڪي هروڀرو بايوپسي ڪرائڻ شروع ڪنديون تہ ڪي اجايو علاج ڪرائڻ کي لڳي وينديون. ان قسم جي اپياس لاءِ مئموگرافي خاص طور تي اجايو سمجهي ويندي آهي جو ان وسيلي ننڍڙن روڳي ۽ اروڳي لمپن ۾ تميز ڪري نہ سگهبي آهي. جنهن جو نتيجو هي نڪرندو تہ ڪيترائي اهڙا لمپ جيڪي اروڳي هوندا تن کي ڪيرائڻ لاءِ اجايو آپريشن ڪرائڻا پوندي. ڪيترن ماهرن جي خيال موجب تہ، 4 يا 5 اروڳي لمپن ۾ ڪينسريائي لمپ هڪڙو هجي ٿو. ڊاڪٽر ان انگ کي ايتري اهميت ناهن ڏيندا جڏهن تہ، ان سبب عورتون پوءِ بہ پريشان رهن ٿيون. ٺلهي ليکي تہ، هر اهو مشڪوڪ لمپ جنهن جي سڌ پوي ٿي، تنهن سبب سڄو گهر پريشان رهي ٿو ۽ عورت کي پنهنجو ارهہ داغدار ڪرائڻو پوي ٿو.

هن قسم جي اسڪريننگ پروگرامن مان هيو خطرو اجائي ۽ ڪوڙي خاطري ملڻ هوندي آهي جو ڪيتريون عورتون پائينديون آهن تہ ڪنهن مخصوص قسم جي اسڪريننگ ڪرائڻ کان پوءِ ڪينسر ٿيڻ جو خطرو نٿو رهي، جڏهن تہ اسڪريننگ جي وچواري عرصي ۾ ڪينسر، ڪڏهن بہ پيدا ٿي سگهي ٿي.

هن قسم جي اسڪريننگ جو اجان بہ هڪ وڏيڪ خطرو تڏهن پيدا ٿيندو آهي، جڏهن مئموگرافيءَ جي اصل طريقن کي اختيار ناهي ڪيو ويندو. اسان اڳ ۾ اهو بہ واضح ڪري آيا آهيون تہ مئموگرافي، هڪ تمام سلامتيءَ وارو طريقو آهي ۽ موجوده وقت ۾ تمام سٺيون مشينون موجود آهن پر تنهن هوندي بہ ڪيترا ماهر، چاليهن سالن کان گهٽ عمر جي عورتن جي رسمي طور تي مئموگرافي ڪرڻ پسند ناهن ڪندا.

جڏهن تہ اسڪريننگ ڪرڻ مان اسان سڀني جو مقصد اهوئي جاچڻ هوندو تہ اهڙيون عورتون جن کي ارهہ جي ڪينسر هجي، تن کي اهڙي سڌ جلد کان جلد پئجي سگهي تہ جيئن سندن علاج بہ گهڻو سوير شروع ڪري سگهجي ۽ اهي ڊگهي عرصي تائين زنده رهي سگهن. پر افسوس تہ، هن وقت تائين تشخيص ڪرڻ جا جيڪي بہ طريقا مروج آهن، انهن وسيلي ڪنهن بہ عورت کي جيڪا ارهہ ڪينسر ۾ مبتلا هجي، سندس قطعي موت جي انگ کي گهٽائي نٿو سگهجي. جڏهن تہ، سڄيءَ دنيا جا ماهر انهيءَ ويچار جا آهن تہ بيماريءَ جي سوير تشخيص ڪرڻ سان ڪنهن حد تائين جيئري رهڻ جي انگ ۾ واڌارو آئي، عورت جي باقي زندگي جي معيار ۾ سڌارو آئي سگهجي ٿو. مثال طور، جڏهن ننڍڙن لمپن جي شروعاتي حالتن ۾ خبر پئجي وڃي تڏهن انهن جو نہ رڳو علاج سولائيءَ سان ڪري سگهبو آهي پر ارهہ جي آپريشن بہ ايتري مختصر ڪئي ويندي آهي جو ان سبب بي ڊولائپ پيدا ٿي ناهي سگهندي.

تنهن ڪري، اسان سڀني ڊاڪٽرن ۽ عورتن کي جيڪي ڪجھ ڪرڻو آهي، اهو هي تہ، ارهہ ڪينسر جي اسڪريننگ جي نقصانن ۽ ان جي ممڪن فائدن جي تورتڪ ڪرڻي آهي.

ان لاءِ ڪھڙيون ڳالھيون معقول ٿي سگھن ٿيون؟ اھي ھي تہ جيڪڏھن توھان ھيٺين مان ڪنھن بہ ھڪ ڳالھ سان واسطو رکندڙ آھيو تہ توھان کي ارھ جي اسڪريننگ لاءِ نيمائتو وڃڻو پوندو. انھن ڳالھين لاءِ دنيا جا سڀ ماھر متفق پڻ آھن:

1- جيڪڏھن توھان کي اڳ ۾ ڪڏھن ارھ ڪينسر ٿي آھي تہ، پنھنجي ھر سال لاڳيتو تپاس ڪرائيندا رھو پوءِ چاھي توھان جي عمر ڪيتري بہ ڇو نہ ھجي.

2- جيڪڏھن توھان کي اھڙي مرض ٿيڻ جو خدشو ٿي سگھي ٿو (جڏھن توھان جي ڪنھن ويجھي مائٽ کي ارھ يا پيدائشي عضون جي ڪينسر يا اھڙو ڪو ٻيو روڳ ٿيو ھجي، جنھن لاءِ توھان کي ڊاڪٽر ھوشيار ڪيو ھجي) تہ توھان چاليھن سالن جي عمر کان پوءِ، ھر سال پاڻ تپاسرائيندا رھو.

3- جيڪڏھن توھان کي ماضيءَ ۾، ارھ ۾ ڪنھن بہ قسم جو روڳ ٿيو آھي تہ 40 سالن جي عمر کان پوءِ، ھر سال پاڻ تپاسرائيندا رھو.

4- جيڪڏھن توھان 50 سالن کان مٿي ڄمار جا آھيو تہ سال ۾ ٻہ ڀيرا پاڻ تپاسرايو. جي توھان کي ڪڏھن ارھ ڪينسر ٿي ھئي تہ پنھنجي ڊاڪٽر کان، پنھنجي سڄي جسماني تپاس ۽ مئموگرافي بہ ھر سال ڪرائيندا رھو. ساڳئي وقت توھان کي بہ گھرجي تہ ھر مھيني پنھنجن ارھن جي پاڻ ذاتي تپاس ڪندا رھو.

5- جيڪڏھن توھان جي ماءُ يا ڀيڻ کي ڪڏھن ارھ- ڪينسر ٿي ھئي يا آھي تہ توھان کي گھرجي تہ، 40 سالن کان مٿي عمر ھجڻ جي حالت ۾، سال ۾ ھڪ دفعو پنھنجي چڪاس ڪرائيندا رھو.

اھي سڀ اھڙيون مکيہ ڳالھيون آھن، جيڪي اسڪريننگ ڪرائڻ لاءِ ضروري سمجھيون وينديون آھن. ساڳئي وقت اھو بہ ضروري سمجھيو ويندو آھي تہ، توھان بہ پنھنجن ارھن جي ذاتي تپاس معمول مطابق ڪندا رھو، جنھن جو اڳ ۾ ئي ذڪر ڪيو ويو آھي تہ جيئن ڪنھن بہ پيدا ٿيندڙ نئين ڳوڙھي جي شروعاتي حالت ۾ ئي ڄاڻ پئجي سگھي. ڪيترن ايپاسن مان ڏٺو ويو آھي تہ، ذاتي تپاس رستي موت جي انگ ۾ 18 کان 24 سيڪڙي تائين گھٽتائي آڻي سگھجي ٿي. اھڙا ٽيومر جيڪي ذاتي تپاس رستي لڌا وڃن ٿا، گھڻي ڀاڱي شروعاتي حالتن ۾ ھوندا آھن، بنسبت انھن جي جيڪي ڊاڪٽر ڳولھي لھندا آھن يا اھي جيڪي عورتون پاڻ اتفاقاً لھنديون آھن. باقاعدي ۽ معمول مطابق ذاتي تپاس جي ڀيٽ ۾ جيڪي ٽيومر اتفاقاً لڌا ويندا آھن، سي 20 سيڪڙو وڌيڪ وڏا ھوندا آھن.

ٿلھي ليکي تہ، اھي عورتون جيڪي پنھنجن ارھن جي ذاتي تپاس نيم پٽاندڙ، سٺائي ۽ دلچسپي سان ھر مھيني ڪنديون رھن ٿيون، سي اھي ڪينسريائي ڳوڙھيون گھٽيون سوير ڏڍھن پڻ لھي سگھنديون آھن، جڏھن انھن جو ڪامياب علاج ممڪن ھوندو آھي ۽ سندن ارھن کي گھٽ ۾ گھٽ ٻي ڊولائپ جو شڪار ٿيڻو پوندو آھي.

باب ائون

ارهہ جي ڪينسر

ارهہ جي ڪينسر، عورتن کي ٿيندڙ هڪ عام قسم جي ڪينسر ۾ جملي ٿيندڙ سڀني قسمن جي ڪينسرن جو 30 سيڪڙو آهي. هن سال (1982) انگلينڊ ۾ رڳو 25000 عورتن کي هيءَ بيماري ٿيندي (آمريڪا ۾ 110000 عورتن کي) ۽ اٽڪل 4000 (آمريڪا ۾ 35000) ان سبب موت جو شڪار ٿينديون. هر نون جاول 16 ڇوڪرين مان هڪڙيءَ کي هيءَ بيماري ٿي پوندي ۽ آمريڪا ۾ هر سترنهن منٽن کان پوءِ هڪ عورت جو موت هن ڪينسر ڪارڻ ٿيندو.

انهيءَ جو مطلب اهو ٿيو تہ ست سيڪڙو عورتن کي هيءَ ڪينسر ٿيندي يا ٻين لفظن ۾ تہ 93 سيڪڙو عورتون هن موذي مرض کان بچيل رهنديون. تنهنڪري هرويرو پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي. جڏهن تہ ضرورت هن ڳالهہ جي آهي تہ هر عورت کي هن مرض کان هوشيار رهڻ گهرجي ۽ جيئن ئي ڪا عورت اهڙو لمپ محسوس ڪري تہ، انجو موثر علاج ڪرائي. ساڳئي وقت اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ هر ڏهن لمپن مان اٺ ڪينسريائي ناهن هوندا. پر جيڪڏهن اهي ڪينسريائي تشخيص بہ ڪيا وڃن تہ انجو بہ مطلب موت جي مهماني ناهي هوندي. ڏهن مان ڇهہ ڪينسريائي مرض بلڪل آهستي وڌندڙ ٿين ۽ ڪيتريون عورتون ارهہ ڪينسر هوندي بہ ڊگهي عرصي تائين زندهہ رهي سگهنديون آهن، سندن زندگي آرام سان گذري سگهندي آهي ۽ انهن جي موت جا ڪي ٻيا ڪارڻ هوندا آهن.

آمريڪا ۾ ڪيتريون عورتون ڪينسر سبب ۽ خاص طور تي ارهہ جي ڪينسر سبب پريشان رهن ٿيون. انهيءَ ۾ ڪو شڪ ڪونهي تہ، اهو هڪ موذي مرض آهي پر ساڳئي وقت اهو بہ ذهن ۾ رکڻ گهرجي تہ جيڪڏهن ساڳئي سال (1979) انگلينڊ ۽ ويلس ۾ 12091 عورتون ارهہ جي ڪينسر سبب موت جو شڪار ٿيون تہ اتي 9 هزارن کان مٿي عورتون روڊن جي حادثن ۾ اپگهات سبب تہ، 32400 عورتون نمونيا ۽ فلو جي ڪارڻ سبب بہ اجل جو شڪار ٿي ويون. پر ان ڪان اڳ ۾ جو توهان اهو چئو تہ، نمونيا ۽ فلو ۾ عام طور تي رڳو ڪراڙا ماڻهو موت جو شڪار ٿين ٿا تڏهن توهان کي اها ڳالهہ بہ ذهن نشين ڪرڻ گهرجي تہ، ارهہ ڪينسر سبب مرندڙ عورتن جي اڪثريت 60 سالن کان مٿي ڄمار وارين جي

هوندي آهي.

اڄڪلهہ يورپي عورتن لاءِ، اوهہ جي ڪينسر هڪ موتمار روڳ، هڪ عام ۽ مکيہ موضوع هجڻ جو سبب اهي نامور عورتون آهن جيڪي اهڙي روڳ جو شڪار ٿيون ۽ انهن، ان بابت کلي ۽ عام ڳالهيون ڪيون (مثال طور، لز فريزر، انگريڊ برگمئن، بيٽي فورڊ، شرلي بلئڪ ، هئپي راڪفيلر ۽ ائنا نيگل وغيره)

انهيءَ جي ڪنهن کي بہ ڄاڻ ڪونهي تہ، قديم تاريخي دور ۾ اوهہ جي ڪينسر ڪيتري عام هئي جڏهن تہ، 1937ع ۾ آمريڪا ۾ جن ذهن وڏين شهري وسندين جو اڀياس ڪيو ويو، تن مان اها خبر پيئي تہ اڄڪلهہ جيتوڻيڪ بيمارين جي علاج ۽ بچاءَ جي ڪيتر ۾ گهڻي ترقي ٿي چڪي آهي پر تنهن هوندي بہ 1937ع کان وٺي هيل تائين، اوهہ ڪينسر ٿيڻ ۽ ان سبب بگهي حياتي ماڻڻ جي لحاظ کان، اهڙيءَ شرح ۾ ڪا بہ تبديلي نہ آئي آهي. اها ڳالهہ گذريل ڏهاڪو سالن کان وٺي مشاهدي هيٺ رهندي آئي آهي. ساڳئي وقت اهو بہ پانيو ويو آهي تہ 1930ع کان وٺي، نوجوان نارين ۾ اوهہ ڪينسر گهٽي عام ٿي پوي ٿي تہ اڳ جي پيٽ ۾، عورتن کي حيض بہ ٻہ سال کن اڳ اچڻ شروع ٿئي ٿو.

ٿلهي ليکي تہ، اوهہ ڪينسر جي مرض ۾ 1930ع کانوٺي ڪو واڌارو نہ ٿيو آهي جڏهن تہ طبي حلقا ۽ صحت سڌارڪ ادارا، هرويرو اهڙي واويلا ڪندا چوندا رهندا آهن تہ، عورتون پنهنجن اوهن جون تپاسون ڪنديون رهن ۽ جڏهن ڪين ڪو اهڙو لپ محسوس ٿئي تہ انجي ترت ڳالهہ ڪن تہ جيئن ڪين وقت سر علاج مان سٺو فائدو حاصل ٿي سگهي. ٻپ ڏيارڻ جي اهڙي مهم، ڪنهن حد تائين فائديمند ٿي سگهي ٿي جڏهن تہ ٻئي پاسي کان اهڙيون عورتون بہ هجن ٿيون جيڪي اهڙيءَ اجائي کهل کهوڙا سبب اوهہ ۾ پيدا ٿيندڙ هر اهڙي لپ کي ڪينسريائي سمجهن ٿيون ۽ سندن ويساهہ موجب تہ، هر اهڙو لپ ڪينسريائي هوندو آهي ۽ ڪينسر معنيٰ موت. جڏهن تہ ايئن ناهي جنهن جو وڌيڪ تفصيل اسين اڳتي پڙهنداسين.

اها حقيقت تہ اوهہ ڪينسر جي انگ ۾ ڪابہ تبديلي نہ آئي آهي، هر لحاظ کان مايوس ڪن آهي خاص طور تي جڏهن اوهہ- ڪينسر جي کوجنائي ڪيتر ۾ بي حساب ناڻي ۽ ڪيترن انسانن جي ڪاوشن جو شمار ڪيو وڃي ٿو. پر ساڳئي وقت هڪ سٺي ڳالهہ بہ سامهون آئي آهي تہ نہ رڳو اوهہ جي ڪينسر جي شرح ساڳي رهندي آئي آهي پر اڄ جي عورت بنسبت پنهنجيءَ ماءُ جي، اوهہ جي ڪينسر جو ايئن شڪار بہ ٿي نہ سگهندي جو تہ، 93 سيڪڙو عورتون ان روڳ کان بچيل رهن ٿيون ۽ هڪ لک عورتن ۾ اهي رڳو 22 عورتون آهن جن جي عمر 30 سال يا ان کان مٿي هجي ٿي سي اوهہ ڪينسر جو ڪنهن بہ سال شڪار ٿي سگهنديون. جڏهن تہ 80 سالن جي عمر وارين عورتن جو اهو انگ، هڪ لک ۾ 301 هوندو

جيڪي هن مرض ۾ مبتلا ٿينديون.

پر تنهن هوندي بہ ان حقيقت کان انڪار ڪري نہ ٿو سگهجي تہ، يورپي ملڪن ۾ هر سال هزارين عورتون ارهہ ڪينسر سبب موت جو شڪار ٿين ٿيون تہ ٻيون بي شمار هزارين عورتون اهڙيءَ پيدا ٿيندڙ پيڙا سبب ذهني پريشانين جو شڪار ٿين ٿيون. اسپتالن ۾ داخل ڪيون وڃن ٿيون. علاج جي سائيڊ افيڪٽن سبب متاثر ٿين ٿيون يا آپريشنن سبب بي ٻولائپ جو شڪار ٿين ٿيون. جيئن تہ هن موذي مرض کان بچڻ لاءِ هر ممڪن اپاءَ ورتا وڃن ٿا. تنهنڪري اچو ڏسون تہ اهي ڪهڙيون ڳالهيون ۽ اپاءَ آهن جن جي اختيار ڪرڻ سان شروعات ۾ ئي ارهہ جي ڪينسر کان بچي سگهجي ٿو.

ڪارڻ: (The causes)

سڀ کان پهريائين ان ڳالهہ جي وضاحت تہ ارهہ جي ڪينسر ٿيڻ جو ڪو هڪڙو ڪارڻ ناهي، پر ان جا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا:

ٻار ڄڻڻ جو تجربو *(Reproductive experience)*:

ٻار ڄڻڻ جو تجربو ارهہ جي ڪينسر ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. دنيا جي ستن مختلف تهذيبي هنڌن تي ڪيل هڪ جامع اڀياس مان ڏٺو ويو تہ، ارهہ جي ڪينسر ٿيڻ يا نہ ٿيڻ جو واسطو انهيءَ عمر سان لاڳاپيل آهي جڏهن عورت باقاعدگيءَ سان پهريون ڀيرو حامله ٿئي ٿي. اهڙيون عورتون جن کي 18 سالن جي ڄمار کان اڳ پهريون ٻار ٿئي ٿو تن کي پستاني ڪينسر ٿيڻ جو امڪان 1/3 هوندو آهي بنسبت انهن عورتن جي، جن پهرين ٻار ڄڻڻ ۾ ئي 35 سالن جي ڄمار يا ان کان بہ مٿي عمر گذاري ڇڏي هجي. تنهنڪري سلامتي انهيءَ ۾ ئي سمجهي ويندي آهي تہ، 30 سالن جي ڄمار کي پهچڻ کان اڳيئي حامله ٿيڻ گهرجي. اهڙيون عورتون جيڪي 30 سالن جي عمر کان پوءِ پيٽ سان ٿينديون آهن، تن کي ارهہ جي ڪينسر ٿيڻ جو امڪان انهن عورتن جي پيٽ ۾ هميشہ وڌيڪ رهي ٿو جيڪي ڪڏهن بہ حامله نہ ٿيون ٿين. اڀياسن مان اها بہ خبر پيئي آهي تہ اهي عورتون جيڪي سڄي عمر پادرياڻيون رهن ٿيون يا ٻار نہ ٿيون ڄڻين تن کي اهڙو امڪان تمام گهڻو وڌيڪ رهندو آهي.

اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ، ارهہ ڪينسر کان بچاءَ واري ڳالهہ رڳو پهرين ٻار تائين محدود هوندي آهي. ٻيا ٻار پوءِ ڪٿي اهي ننڍيءَ عمر ۾ ئي ڇو نہ ٿيندا هجن، ٿورڙو ڪي بچاءَ وارا ثابت ٿيندا آهن. ساڳئي وقت اها بہ هڪ مزيدار ڳالهہ ڏٺي ويئي آهي تہ، ارهہ ڪينسر کان بچڻ لاءِ ضروري هوندو آهي تہ، اهڙو پيٽ پوري مدي وارو هجي. ٻئي پاسي کان جيسيتائين ڇڪيءَ اچڻ ۽ ارهہ جي ڪينسر جو پاڻ ۾ تعلق آهي تہ اهڙين حالتن ۾، ارهہ جي ڪينسر وڌي سگهي ٿي پر گهٽجي

ڪيترن قسمن جون غذائون وري جسم ۾ مختلف قسمن جي هارمونن جي عمل ۽ پيداوار تي اثرانداز ٿين ٿيون. اسين جيڪي غذائون کائيندا آهيون، اهي ايتريون تہ گوڙهيون ٿين جو ڪيترن لحاظن کان عورتن ۾ اره جي ڪينسر پيدا ٿيڻ جا امڪان پيدا ڪري وجهنديون آهن.

سالن کان وٺي اها هڪ مجيل حقيقت رهندي آئي آهي تہ، ٿلهيون عورتون اره جي ڪينسر لاءِ وڌيڪ موزون ٿي پونديون آهن. ٿائيوان ۾ ڪيل هڪ اڀياس مان ڏٺو ويو تہ، اهڙيون عورتون جن جو وزن 55 ڪلوگرامن کان وڌيڪ هيو تن کي انهن عورتن جي ڀيٽ ۾، جن جو وزن 45 ڪلوگرامن کان گهٽ هيو اره جي ڪينسر ٿيڻ جو خدشو ٻيڻ تي وڌيڪ هيو ۽ انهن ۾ وري اهي عورتون جيڪي 50 سالن کان مٿي هيون تن کي نوجوان عورتن جي ڀيٽ ۾ اهڙو امڪان اڃان بہ وڌيڪ هيو. جو تازن کوجنائن مان معلوم ٿيو آهي تہ، وهه جا تشو ايسٽروجن هارمون جو هڪ اهڙو قسم پيدا ڪن ٿا جيڪو اره ۾ ٽيومر پيدا ڪرڻ لاءِ مددگار ثابت ٿيندو رهي ٿو. ڪيترن اڀياسن مان اهو بلڪل ثابت ٿي چڪو آهي تہ، غذا ۽ اره- ڪينسر جو پاڻ ۾ لاڳاپو آهي. اهي ماڻهو جيڪي گهڻو سٿيو کائيندا آهن، تن جي آنڊن ۾ ڪن بئڪٽيريا جي نسبت پڻ وڌيڪ ٿئي، جيڪي ايسٽروجن هارمون پيدا ڪرڻ جو سبب بڻبا آهن ۽ اهي اره لاءِ وڌ ۾ وڌ ڪينسريائي سمجهيا ويندا آهن.

اهڙي هڪڙي ٻي ڳاله جنهن ڏانهن ڌيان ڇڪايو ويو آهي اهو کير ۽ ڏيئري پراڊڪٽس آهن. انهن شين ڏانهن تڏهن ڌيان ڏنو ويو جڏهن ڏٺو ويو تہ، جسم ۾ جڏهن لئڪٽيز جي کوٽ ٿئي ٿي تڏهن اره جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي (آنڊي ۾ لئڪٽيز جي کوٽ سبب، کير جي کنڊ يعني لئڪٽيز موثر انداز ۾ ٽٽي نہ سگهندي آهي). لئڪٽيز آنڊي جي هڪ انزائيم آهي ۽ ان جو ڪم کير جي کنڊ، لئڪٽوز کي ٽوڙڻ هوندو آهي سا جمڻ کان ستت ئي پوءِ سيني ٿڃائتن جانورن جي آنڊن ۾ پيدا ٿيندي آهي. ٿڃ ڇڏائڻ کان پوءِ لئڪٽيز جي پيداوار گهٽي ياڳي گهٽجي ويندي آهي جڏهن تہ ڪيترن جوان/ ٿيز ٿڃائتن جانورن ۾ تہ هوندي ئي ناهي، جنهن ڪري اهي لئڪٽوز کي هضم ڪرڻ جي قابل ناهن هوندا. ڪيترين ئي انساني آبادين ۾ اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ سندن آنڊن ۾ لئڪٽيز گهٽ مقدار ۾ ٿئي ۽ نوجوان گهٽي ياڳي کير بہ ناهن پيئندا سواءِ انهن ملڪن جي ماڻهن جي جتي ڏيئري جون شيون جهجهي مقدار ۾ واپرايون وينديون آهن ۽ انهن جي آنڊن ۾ لئڪٽيز جهجهي مقدار ۾ ٿئي. اهڙين آبادين ۾ هالڪپٽي کان اڳي يا پوءِ کير ۽ ٻيون ڏيئري پراڊڪٽس جهجهي مقدار ۾ استعمال ڪيون وينديون آهن، جنهن سبب اتي اره جي ڪينسر جو انگ بہ وڌيل آهي.

ڪيترن بين الاقوامي اڀياسن مان اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ، اره جي ڪينسر

ڳئون جي ڪير ۾ اهڙين ھين ٻيئري پراڊڪٽس (چيز ۽ مکڻ خاص طور) جو پاڻ ۾ لاڳاپو آهي. سوال ٿو پيدا ٿئي ته ڪير، ٻيئري پراڊڪٽس ۽ اره جي ڪينسر جو پاڻ ۾ ڪهڙو تعلق ٿي سگهي ٿو؟ ان جو جواب هي آهي ته، ان جي ڪنهن کي ٻه پڪ ناهي البت ان لاءِ ڪيترائي نظريا پيش ڪيا وڃن ٿا جيڪي کوجنائن تي ھٽل آهن ۽ انهن سڀني جو حاصل مقصد هي آهي ته. جڏهن ڪو جهجهو ڪير ۽ ٻيئري پراڊڪٽس واپرائي ٿو ته هو ائين سٽيپ به جهجهو استعمال ڪري ٿو ۽ اسان اڳ ۾ اهو بيان ڪري آيا آهيون ته سٽيپ ۽ اره ڪينسر جو پاڻ ۾ تعلق آهي. ان کان سواءِ جو، جسم جي سٽيپ جا گدام ايسٽروجن هارمون خارج ڪن ۽ آنڊن ۾ ايسٽروجن پيدا ٿيندا رهن. گهڻو سٽيپ واپرائيندو رهڻ ۽ نتيجتاً ٿلهائپ پيدا ٿيڻ سان ڇوڪرين کي حيض به گهڻو جلد اچي ٿو (عمر جي لحاظ کان) ته رت جي هارمونن ۾ به اهڙي تبديلي اچي وڃي ٿي جنهن سبب اره- ڪينسر پيدا ٿيڻ لاءِ ماحول موافق ٿي وڃي ٿو. تنهن ڪري اهو چئي سگهجي ٿو ته گهٽيون سٽيپيون غذائون ڪيترين ڳالهين جا سبب ٿي سگهن ٿيون.

اسان اڳ ۾ اهو به چئي آيا آهيون ته آنڊن ۾ موجود بئڪٽريا جي واڌ، گهٽي سٽيپ واپرائڻ ۽ ڪير وارين غذائن کائڻ سبب تبديل ٿي وڃي ٿي. تنهن ڪري جيتوڻيڪ اهو ثابت ٿي نه سگهيو آهي پر ممڪن آهي ته ڪير بئڪٽريا جي واڌ کي وڌائي ٿو جيڪي آنڊن ۾ ڪينسريائي ايسٽروجن پيدا ڪن ٿا. نه رڳو ڳئون جو ڪير پر ان ڪير جا ڪجھ اهڙا مرڪب به ٿي سگهن ٿا جيڪي اره جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو سبب ٿي سگهن ٿا، ڇاڪاڻ ته انساني اره جي ٿشوئن تي ڪيترن ئي مختلف هارمونن ۽ ٻوٽن (نباتاتي) جي ايسٽروجن هارمونن جو اثر پوي ٿو. جيڪي تجرباتي جانورن ۾ پستاني ڪينسر ۽ ٿيومريائي سيلن جي چٽي واڌ پيدا ڪري وجهن ٿا. جيتوڻيڪ نباتاتي ايسٽروجن ۽ ٻيا ڪيترائي هارمون ڳئون جي ڪير ۾ موجود ٿين پر اڃان تائين اها چٽيءَ طرح سان سڌ پئجي نه سگهي آهي ته انهن جو ڪيترو مقدار آنڊن رستي انساني رت ۾ داخل ٿئي ٿو يا انهن جو ڪهڙو تاثير ٿي سگهي ٿو.

ميورائن (ڪوئين) جي ڪير ۾ ٽيومر پيدا ڪندڙ وائرس ٿئي جيڪو ڪوئين ۾ پستاڻي ڪينسر جي پيدائش جو سبب بڻبو آهي. ان قسم جا ساڳيا جزا انساني ڪير ۾ پڻ لڌا ويا آهن جڏهن ته. انهن جي اهميت جي اڃان تائين سڌ پئجي نه سگهي آهي. ساڳئي وقت اهو به ممڪن پانيو وڃي ٿو ته، ڳئون جي ڪير ۾ به ساڳيا ئي وائرس جزا موجود هجن جيڪي انساني اره جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو سبب ٿي سگهندا هجن.

هارموني مادا جن ۾ زنانا ۽ مختلف جنسي هارمون به اچي وڃن ٿا، چوپائي مال جي واڌ ويجھ لاءِ استعمال ڪيا ويندا آهن. ائين اينٽي بايوٽڪ ، پيسٽيسائيڊ

(جيت مار) دوائون ۾ اهڙا ٻيا به ڪيترائي ڪيميائي مرڪب آهن، جيڪي ڳئون جي کير تائين پهچي ويندا هوندا ۽ پوءِ اهڙو کير جڏهن ڪجھ مقدار ۾ ڪجھ وقت تائين واپرايو ويندو آهي، تڏهن اهو به اهڙي ڳڙٻڙ پيدا ڪري سگهندو آهي. جڏهن ته انهن ڳالهين جي اڃان تائين مڪمل ڇنڊ ڇاڻ ناهي ڪئي ويئي.

ان سلسلي ۾ اسان رڳو ايترو چئي سگهون ٿا ته ڳائو کير رڳو ڳابڻ/ ڳابن لاءِ پيدا ڪيل هڪ خوراڪ آهي، تنهن ڪري اهو ويساهه ڪري نٿو سگهجي ته، انساني ڪارج لاءِ به بي مثال ٿي سگهي ٿو. ساڳئي وقت اهڙا به ثبوت مليا آهن ته ڳائو کير انسانن لاءِ صحت بخش ناهي ۽ جيتوڻيڪ اهو مڪروهه ناهي پر تنهن هوندي به ان کي استعمال ڪرڻ لاءِ اسان جي برين واشنگ ڪئي ويئي آهي. اهي رڳو اسان ساهوارا ئي آهيون، جيڪي رڳو اهڙو کير لاڳيتو استعمال ڪندا رهون ٿا جيڪو ٻئي قسم جي ساهوارن جي ٻچن لاءِ پيدا ڪيو ويو آهي، جنهن جي يقيناً اسان قيمت به چڪائيندا رهون ٿا.

غذائيت جي لحاظ کان هڪ ٻيو پهلو به اهميت وارو آهي ۽ ان جو اره جي ڪينسر سان تعلق ٿي سگهي ٿو. اهو هي ته اڄڪله اسان اهڙا عمدي قسم جا کاڌا کائي رهيا آهيون، جيڪي وڌ ۾ وڌ ڇاٽيل ۽ ڇاڻ/ تاندورن کان وانجهيل هجن ٿا. سڄيءَ دنيا ۾ غذا جي ان ڪيتر ۾ زبردست کوجنا هلي رهي آهي ۽ چيو ويو آهي ته اهي فرد جيڪي جهجها تاندورائي ۽ ڇاڻ وارا کاڌا کائين ٿا تن جي آنڊن ۾ مختلف قسمن جي بئڪٽيريا ٿئي ٿي بنسبت انهن فردن جي جيڪي عمدي قسم جا کاڌا واپرائن ٿا. ان سلسلي ۾ اسان کي رڳو ايتري ڄاڻ آهي ته، انهن ملڪن ۾ جتي وڌ ۾ وڌ عمدي قسم جا کاڌا واپرايا وڃن ٿا، جن ۾ تاندوري جزا نٿا هجن اتي اره جي ڪينسر وڌ ۾ وڌ ڏٺي ويئي آهي. مشاهدن مان ڏٺو ويو آهي ته گهٽ تاندورائي غذائون، آنڊي ۾ ڪينسر (يورپي ملڪن ۾ ٻئي نمبر تي ٽينڊڙ موتمار ۽ عام قسم) پيدا ٿيڻ جو مکيه ڪارڻ آهن. ان بجاءِ جڏهن تاندورن وارا کاڌا واپرايا وڃن ٿا ته اهي آنڊي ۾ اره جي ڪينسر کان بچائيندڙ ثابت ٿي سگهن ٿا. ڇاڪاڻ ته ان سبب مختلف قسمن جي بئڪٽيريا پيدا ٿئي ٿي، تنهن ڪري مختصراً اهو چئي سگهجي ٿو ته، گهٽيون سٽيون ۾ گهٽ تاندورائي غذائون آنڊي جي ڪينسر جو ڪاوڻ ٿي سگهن ٿيون.

حاصل مطلب ته اهڙن ملڪن ۾ جتي گهٽو کائڻ، جهجهو سٽيو کاڌو ۽ کير واپرائڻ ۾ گهٽ ۾ گهٽ تاندورائي کاڌا، کاڌا وڃن ٿا ته اهي اره جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو سبب بڻجي سگهن ٿا. ٻئي پاسي کان ڪئليفورنيا ۾ ٻي دنيا ۾ ڪيل ابياسن مان ڏٺو ويو آهي ته اهڙو کاڌو، جيڪو گهٽ سٽيو هجي ۽ اهڙو نشاستو واپرايو ويندو هجي، جيڪو سوڌيل بلڪل نه هجي هر لحاظ کان وڌ ۾ وڌ صحت بخش آهي. ڇاڪاڻ ته اهڙو کاڌو، ان کاڌي جي گهٽو ويجهو سمجهيو وڃي ٿو

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

جيڪو اسان جا شڪاري وڏا آڳاٽي دور ۾ ڪائيندا هيا. جڏهن ته حياتياتي لحاظ کان اسان جا جسم به اڃان تائين انهن جي جسمن جهڙا آهن. ان لحاظ کان جيئن اسان پنهنجن پيدائشي پاون ۾ انقلابي تبديليون آنديون آهن تيئن کاڌ خوراڪ ۾ پڻ.

هڪ اهڙي عورت جنهن جي ڪنهن ويجهي مائٽياڻيءَ کي ارهه- ڪينسر ٿي هجي تنهن کي عام ماڻهن جي ڀيٽ ۾ ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جو امڪان 2 کان 3 ڀيرا وڌيڪ ٿي سگهي ٿو. هڪ اپياس مان اهو به ظاهر ٿيو آهي ته جيڪڏهن ڪنهن عورت کي ڪينسر ٿي آهي ته سندس ڌيءُ کي ان جي ڀيٽ ۾ گهٽو اڳ ۾ ارهه جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي. اهڙي عورت جنهن کي ٻنهي ارهن ۾ ڪينسر ٿي هجي ته ان جي مائٽياڻين کي ٽي دفعا وڌيڪ امڪان هوندو آهي ته سندن ڪو هڪڙو ارهه ڪينسر جو شڪار ٿي پوي. ٻين لفظن ۾ اهو چئي سگهجي ٿو ته، هڪ اهڙي عورت جنهن کي ٻنهي ارهن ۾ ڪينسر ٿي هجي تنهن جي اولاد کي زندگيءَ ۾ ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جا 45 سيڪڙو امڪان رهن ٿا.

ساڳئي وقت اهو به ڏٺو ويو آهي ته ٻين قسمن جي ڪينسرين سبب به ارهه جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي. مثال طور، هڪ اپياس مان ڏٺو ويو ته اهڙيون عورتون جن کي رڳو هڪڙي ارهه ۾ ڪينسر هجي ٿي، انهن مان 7 کان 10 سيڪڙي کي ٻئي ارهه ۾ پڻ ٽيومر پيدا ٿي پيا جن جو پهرين ارهه جي ٽيومر سان ڪوبه واسطو نه هيو. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي ته اهڙي عورت جنهن جي ڪنهن هڪ ٽيومر جي تشخيص ڪئي وئي هجي، تنهن جي اڳتي لاءِ به پوئواري ڪبي رهجي جو ائين اٽڪل روءِ 10 سيڪڙو عورتن کي ٻيو به ٽيومر پيدا ٿي سگهي ٿو. چاڪاڻ ته جن سببن ڪري پهريون ٽيومر پيدا ٿيو هو، اهي ساڳيا سبب اڃان موجود هجن.

ساڳئي طرح سان اهو به ڏٺو ويو آهي ته ارهه جي ڪينسر سبب جسم جي ٻئي ڪنهن هنڌ به ٽيومر پيدا ٿي سگهن ٿا. مثال طور، انهن عورتن کي عام طور تي ڳيرڻ جي استر ۾ ٽيومر ٿي پوندا آهن جن کي ارهه جي ڪينسر هوندي آهي (اها ڳالهه ابتڙ به ٿي سگهي ٿي) ۽ اهڙيون عورتون جن کي ڳيرڻ ۾ ڪينسر هوندي آهي، تن کي عام عورتن جي ڀيٽ ۾ ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جا امڪان 1.3 کان 2.0 دفعا وڌيڪ هوندا آهن. جڏهن ته، ارهه جي ڪينسر ۽ آنيدانين جي ڪينسر جي تعلق جو اڃان تائين سگهه ملي ناهي سگهيو پر ڪن مشاهدن مان اهڙي لاڳاپي جو اشارو مليو آهي.

وڏي آنڊي جي ڪينسر ۽ ارهه جي ڪينسر جو پاڻ ۾ اندازي کان وڌيڪ لاڳاپو ڏٺو ويو آهي. هڪ اپياس مان ظاهر ٿيو ته، اهڙيون عورتون جن کي ارهه يا ڳيرڻ جي استر جي ڪينسر هئي تن کي وڏي آنڊي جي ڪينسر ٿيڻ جا ٻيڻ تي وڌيڪ امڪان هئا. جيئن اڳ ۾ بيان ڪري آيا آهيون ته، ارهه ۽ آنڊي جي ڪينسر

جو تعلق گهٽي سٽي واپرائڻ سان آهي تنهن ڪري اهو به ممڪن آهي ته انهن تي اهڙي غذا جو اثر پوندڙ هجي، جنهن ۾ گهڻ تاندورائي غزائون ڪاڏيون وينديون هجن. انهيءَ سلسلي ۾ هنن بنهي ڳالهين تي سڄيءَ دنيا ۾ تجربا ڪيا ويا آهن ۽ اهي صحيح ثابت ٿيا آهن. تنهن ڪري اهو ممڪن ٿي سگهي ٿو ته جڏهن اسين اهڙو کاڌو کائون ٿا ته اهو، اهڙا ڪينسريائي مرڪب پيدا ڪري وجهي ٿو، جيڪي آنڊي تي سنوان سڌا ۽ ارهه تي رت جي دوري وسيلي اثرانداز ٿين ٿا.

وائرس (Virus):

وائرس سبب به ارهه جي ڪينسر ٿيءَ سگهي ٿي. اهڙي ڳالهه سڀ کان پهريائين 1936ع ۾ ڪئي ويئي، جڏهن ڪوئين جي پستاني ڪينسر جو ڪارڻ وائرس ڏٺو ويو هو. انسانن ۾ اهڙي وائرس لاءِ تڏهن شڪ پيدا ٿيو جڏهن هڪ رپورٽ ۾ ظاهر ڪيو ويو ته، انساني ٿڃ ۾ پڻ اهڙا وائرسي جزا ڏٺا ويا آهن جيڪي ڪوئين ۾ ڪينسر پيدا ڪري وجهن ٿا. بهرحال، ان ڳالهه تي اڃان تائين تضاد ۽ ڪوجنا هلندڙ آهي جو اڃان تائين اهڙو ڪو پڪو ثبوت ملي ناهي سگهيو. جو ته، عورت پاڻ به ته اهڙيءَ ٿڃ تي پلي آهي ۽ جيڪڏهن ائين هجي ها ته اهڙو مرض وڌندو رهي ها. هني پاسي کان اهي ملڪ يا قومون جتي ٿڃ تي پالنا گهڻ ڪئي ويندي آهي، اتي ڪينسر جو انگ گهٽو ڏٺو ويو آهي ۽ ٻين هنڌن جي ابتڙ.

ايسٽروجن هارمونن لاءِ پانيو ويندو آهي ته اهي به ارهه جي ڪن قسمن جي ڪينسر پيدا ڪرڻ ۽ وڌڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. جڏهن ته اڳيئانئين ۽ انهن جو ارهه ڪينسر جي لاڳاپي بابت اسان اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون. جيتوڻيڪ سيپئي عورتون ايسٽروجن هارمون پيدا ڪنديون آهن، پر تنهن هوندي به رڳو ست سيڪڙي کي ارهه جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي. ان ڳالهه مان هرويرو اهو به سمجهي نه ٿو سگهجي ته، ايسٽروجن هارمون ئي ڪينسر جا ڪارڻ هوندا. اسان جو ويساهه آهي ته، ان ڳالهه جو جواب حيض جي انهيءَ گهٽي تعداد تي آهي، جيڪو اڄڪله جي ماڊرن عورتن کي ايندو رهي ٿو جو حيض سبب، ايسٽروجن هارمون ڪيترائي سوين پيرا سڄي جسم کي ملندو رهي ٿو. جڏهن ته اڳاٽي دور جي شڪاري عورت ۾ اهو تعداد ويهن کان ٽيهن دفعن تائين هوندو هو.

ايسٽروجن هارمونن ڏانهن اسان جو انڪري به شڪ وڃي ٿو ته، عورت جيڪي ٽن قسمن جا مختلف ايسٽروجن هارمون پيدا ڪري ٿي انهن مان ٻه ايسٽراڊوائل ۽ ايسٽرون (oestradiol & oestrone) ڪوئين ۾ سولائيءَ سان ارهه جي ڪينسر پيدا ڪري سگهندا آهن. جڏهن ته، ٽيون قسم ايسٽرائل (oestriol) ائين نه ٿو ڪري. اپياسن مان اها به خبر پيئي آهي ته جڏهن ٻين ٻن جي ڀيٽ ۾ ايسٽرائل گهڻ نسبت ۾ موجود هجي ٿو تڏهن ڪينسر ٿيڻ جو امڪان وڌي وڃي ٿو، جڏهن ته ڪوجنا ڪندڙن جو ان تي اڃان تضاد هلندڙ آهي.

دنيا جي مختلف خطن جي عورتن جي پيشاب ۾ انهن ٽنهي قسمن جي ايسٽروجن هارمونن جي نسبت به مختلف ڏٺي ويئي آهي، (ساڳئي طرح سان سندن رت ۾ به) تنهن ڪري ممڪن آهي ته وڏيڪ کوجنائن مان ان جو جواب ملي پوي.

ايسٽروجن هارمون جڏهن ڳپ روڪ گورين جي صورت ۾ واپرايا ويندا آهن تڏهن اهي ڪنهن به صورت ۾ ارھ جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ ثابت ناهن ٿيندا (سواءِ انهيءَ جي ته پهريون حمل وڏيڪ سولائيءَ سان رکجي ويندو آهي.)

پرولئڪٽن هارمون پٽيوٽري غدود مان خارج ٿيندو آهي ۽ حمل دوران ۽ ٻنديءَ جي چڪر وقت جيڪا 5 کان 15 منٽن تائين هلندي آهي ته ان سبب 2 کان 20 دفعا وڌيڪ رت ۾ خارج ٿي ويندو آهي. ائين پرولئڪٽن جو چاڙھ سيني عورتن ۾ ٿيندو رهندو آهي پوءِ چاهي اهي ٻير ڌارائيندڙ هجن يا نه. ٿڻن تي پالنا ڪرائيندڙ عورتون به پنهنجي رت ۾ تمام گهٽي مقدار ۾ پرولئڪٽن خارج ڪنديون رهنديون آهن. ائين چيو ٿو ٿئي تنهن جي مڙيوئي سڌ پئجي سگهي آهي. جڏهن ته ساڳئي وقت اهو به پانيو ويندو آهي ته پرولئڪٽن جو جهجهو مقدار، ٻير پيدا ڪرڻ کان سواءِ آنڊڻ واري عمل کي روڪي ٿو، جيڪو ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ دوران ٿئي ٿو بهرحال اهو اڃان پوري طرح سان ثابت ٿي ناهي سگهيو ۽ ان تي وڌيڪ کوجنائون هلي رهيون آهن. اهو به ظاهر ٿئي ٿو ته جڏهن ڪا عورت گهڻا دفعا پيٽ سان ٿئي ٿي ۽ هر دفعي ٻنا ڪنهن وٿيءَ جي ٻڪهي عرصي تائين ارھ ڌارائيندي رهي ٿي، تڏهن ممڪن هوندو آهي ته ڪيس ارھ جي ڪينسر پيدا ٿيڻ کان بچاءُ ملندو رهي (خاص طور تي جڏهن هوءَ پهريون ٻيرو ويهن سالن جي عمر کان اڳ پيٽ سان ٿي هجي) تڏهن ممڪن هوندو آهي ته پرولئڪٽن هارمون (جيڪو عام طور تي تڏهن ۽ صحيح معنيٰ ۾ جهجهي مقدار ۾ پيدا ٿيندو آهي، جڏهن حمل سان هجبو آهي ۽ ٿڃ پيدا ٿيندي رهندي آهي) ڪنهن طرح سان بچائيندو هجي.

آمريڪا ۾ ڪيل کوجنائن مان اها به خبر پيئي آهي ته اهڙيون عورتون جيڪي ڳپ روڪ لاءِ ڪنڊوم/ ڦوڪڻ کي وڌيڪ اهميت ڏين ٿيون (۽ ان سبب مرد جي مني سندن مخصوص عضوي تائين پهچي نٿي سگهي) مي ممڪن هوندو آهي ته ٻين عورتن جي پيٽ ۾ ارھ جي ڪينسر جو وڌيڪ شڪار ٿين. جنهن جي ڪارڻ جي اڃان تائين صحيح خبر پئجي ناهي سگهي. پر گهڻو ممڪن اهو ٿي سمجهيو وڃي ٿو ته مرد جي منيءَ ۾ اهڙو ڪو جزو ضرور موجود آهي جيڪو عورت کي ڪينسر ٿيڻ کان بچائيندو رهي ٿو ۽ اهڙيون عورتون جڏهن ڳپ روڪ طور ڦوڪڻا پسند ڪن ٿيون تڏهن پانيو وڃي ٿو ته سندن اميون سرشتو، پيدا ٿيندڙ ڪينسريائي ڳالهين سان منهن ڏئي نٿو سگهي ۽ ائين ارھ جا سيل، ڪينسر جي وڌيڪ خطري ۾ رهن ٿا پر تنهن هوندي به ان ڳالھ جا ڪي پڪا ثبوت ملي

ناهن سکھیا. اهو هڪ مشاهدو آهي ڇو تہ، ڳپ روڪ طور ڪنڊوم/ شيٿ جو استعمال يورپ ۾ هترادو طور تي ڳپ روڪڻ جو هڪ وڏ ۾ وڏ عام مروج طريقو آهي.

ٿورڙي ۾ اهو چئي سگهجي ٿو تہ، اجان تائين اها ڄاڻ پئجي ناهي سگهي تہ ڪهڙن سببن ڪري ارھ جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي. جو ان جي ٿيڻ جا ڪيترائي هڪ ٻئي سان لاڳاپيل ڪارڻ ٿي سگهن ٿا. جڏهن تہ هن وقت تائين جيڪي ڪجھ حاصل ٿي چڪو آهي تنهن مان اها ڄاڻ پيئي آهي تہ ڪهڙيءَ عورت کي ارھ جي ڪينسر ٿيڻ جو گهٽ ۾ گهٽ امڪان ٿي سگهي ٿو. مثال طور، ٻالڪپڻي واري عرصي ۾ هوءَ پوري پني يا ان کان بہ گهٽ وزن واري رهي هجي (تہ جيئن کيس حيض دير سان شروع ٿي سگهي) کيس پهريون ٻار ويهن سالن جي ڄمار کي پهچڻ کان اڳ ٿيو هجي، هرهڪ ٻار کي گهٽ ۾ گهٽ سال يا ٻن تائين لاڳيتو ٿڃن تي پالينديءَ رهي هجي، هر ٻار کان پوءِ کيس ڳپ روڪ گورين جو استعمال ڪرڻ گهرجي (جو هوءَ وڏ ۾ وڏ ٿي يا چار ٻار ڄڻيندي) يا ڳپ نہ پوڻ جو فطري طريقو استعمال ڪري ڇهڙوڪ: وڏ ۾ وڏ ڏکهي عرصي تائين بنا روڪ جي لاڳيتو ٻار کي ڌارائيندي رهي، اهو بہ تيسيتائين جيسيتائين هوءَ پويون ٻار ڄڻي ٻار ڄڻڻ بند ڪرائي ڇڏي، هوءَ اهڙو صحت بخش کاڌو کائيندي رهي جنهن ۾ سٿپ گهٽ ۽ غذائي تاندورا جهجها هجن، ٻيئري جون ٿهيل شيون عام طور تي نہ واپرائي ۽ پنهنجو وزن بہ نہ وڌائي.

ارھ جي ڪينسر جون نشانيون:

(The symptoms of breast cancer)

ارھ جي ڪينسر جي سڀ کان وڏي نشاني لپ جو هجڻ آهي. 90 سيڪڙو کان مٿي اهڙيون عورتون جن کي ارھ ۾ ڪينسر ٿي پوندي آهي، سي سڀ کان اڳ ۾ لپ هجڻ جي ئي شڪايت ڪنديون آهن جيڪو گهٽي پاڳي سخت، هڪ ارھ ۾، بناوت ۾ ٻي ٻولي، نہ چرندڙ، سور نہ ڪندڙ ۽ ڏکندڙ بہ نہ لڳندو آهي ۽ گهٽي پاڳي ڪينسر ارھ جي مٿين ٻاهرين چوٿاڙ ۾ ٿي پوندي آهي. اهڙيءَ ڪينسر جون ڪي ٻيون بہ نشانيون ٿي سگهن ٿيون ڇهڙوڪ: ڏهن مان اهڙيءَ هڪ عورت کي سور پيدا ٿي سگهي ٿو، جڏهن تہ لپ ٿيڻ کان پوءِ ٻنديءَ جو وهندو رهڻ هڪ وڏ ۾ وڏ عام نشاني هوندي آهي. اهڙي وهندڙ پاڻيٺ پوري رنگ جي يا رتهڻي بہ هوندي آهي. ورلي اها پاڻيءَ ڇهڙي بہ ٿئي. ڪڏهن ڪڏهن ٻنديءَ جو پيرڻ (پوئتي ٿي وڃڻ) يا اپو ٿي وڃڻ اهڙي پهرين نشاني ليکي ويندي آهي يا ٻنديءَ جي چمڙي تي ملو بہ پيدا ٿي سگهندو آهي.

چمڙيءَ جون نشانيون ڇهڙوڪ: چگھ، چمڙيءَ جو کل لٿل موسميءَ ڇهڙو ٿي وڃڻ، ڳاڙهاڻ يا السر بہ اهڙيون عام پهريائتيون نشانيون ٿي سگهن ٿيون. ورلي

عورتون ڪجهن ۾ لمپن جي هجڻ يا جسم جي ٻين حصن ۾ سور جون ٻه دانهون ڪنديون آهن (جيڪو جسم ۾ ٽيومر جي وڪهر سبب ٿيندو آهي).

جڏهن لمپ جي سڌ پوي تڏهن ڇا ڪجي:

انهيءَ جو سولي ۾ سولو جواب هڪدم ڊاڪٽر سان ملڻ هوندو آهي ۽ جيڪي ڪجھ محسوس ڪيو وڃي ٿو اهو ڪيس ٻڌائجي، ان ڪان پوءِ هو توهان جي تپاس ٻه ڪندو. جيڪڏهن توهان پنهنجي ڊاڪٽر وٽ وڃڻ لاءِ تيار ناهيو ته پوءِ ڪنهن زناني اسپتال يا فئملي پلاننگ ڪلينڪ وڃو. پر جلد وڃو اها ٻه ڳالھ ورجائڻ ضروري ٿي سمجهي وڃي ته، هر ممڪن ڪوشش ڪري ڊاڪٽر سان ترت ۽ ضرور ملجي چو ته، اهڙين حالتن ۾ دير وجهڻ سبب سخت پيڙا ۾ پئجي سگهجي ٿو جنهن ڪري ممڪن هوندو آهي ته، حياتي ٻه خطري ۾ پئجي وڃي.

گهڻو ممڪن هوندو آهي ته اهڙو لمپ ڪينسريائي هجي، جنهن جي تصديق ڊاڪٽر ئي ڪري سگهندو آهي. چو ته اهڙن چئن لمپن مان رڳو هڪڙو ڪينسريائي ٿئي، تنهن ڪري هرويرو پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي. ڊاڪٽر اهڙي تپاس/ تشخيص ڪيئن ڪندو، ان لاءِ ڏسو باب ستون.

ارھ جي ڪينسر جو علاج:

ارھ ۾ ٿيندڙ ڪينسر تيزيءَ سان ته آهستي ٻه وڪهري سگهندي آهي. ڏهن مان ڇھ آهستگيءَ سان ته چار تيزيءَ سان وڪهرنديون آهن. ٿلهي ليکي ته، اهڙين سيني جي تشخيص ٿيڻ ڪان پوءِ، ڇهن سالن اندر موت اچي ويندو آهي چو ته، انهن مان ڪي تشخيص ڪرڻ ڪان گهڻو ئي اڳ جسم جي هڏن تائين پکڙجي چڪيون هونديون آهن. جڏهن ته ڪي ڊگهي عرصي تائين رڳو ارھ تائين ئي محدود رهنديون آهن. اهڙين سيني عورتن جو پنجون حصو جن کي ڪينسر هجي وڌ ۾ وڌ پنجن سالن تائين زنده رهي سگهندو آهي. جڏهن ته ڪي وڌيڪ عرصي تائين ٻه زنده رهي سگهن ٿيون. شروعاتي حالتن ۾ بهتر علاج ڪرڻ سان اهڙين عورتن جو 1/3 حصو وڌيڪ پنجن سالن تائين زنده رهي سگهندو آهي ۽ اٽڪل اڌ، تشخيص ڪرڻ ڪان پوءِ ڏهن سالن تائين جيئريون رهي سگهنديون آهن. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي ته، ڊاڪٽر سان جلد ملجي.

جيئن ته ارھ جي ڪينسر جون ڪيترين ئي مختلف حالتون/ درجا ٿين، تنهن ڪري انهن جو علاج ٻه ڪو ڪڙو مخصوص ناهي هوندو. انهيءَ جو اندازو هن ڳالھ مان لڳائي سگهجي ٿو ته جيڪڏهن توهان ويهن اهڙن نامور ارھ– ڪينسر جي ماهر ڊاڪٽرن ڪان اهو پڇو ته هو پنهنجين زالن جي ارھ جي ڪينسر جو علاج ڪيئن ڪندا ته اهي سڀ جا سڀ، پنهنجي پنهنجي الڳ راءِ ڏيندا. چو ته بنيادي طرح سان ارھ ڪينسر جي علاج جو مدار هن ڳالھ تي هوندو آهي ته جنهن وقت

اها تشخيص ڪئي ويئي هئي، تڏهن اها ڪهڙي درجي ۾ حالت ۾ هئي. جيتوڻيڪ اهڙي درجيبندي ڪرڻ هڪ ڏکيو ڪم آهي پر تنهن هوندي به ٿلهي ليکي ته، ارهه جي ڪينسر جا درجيبندي جي لحاظ کان چار درجا مقرر ڪيا ويا آهن. درجي بندي ڪرڻ سان اها خبر پوندي آهي ته، ارهه جو ٽيومر ڪهڙيءَ حالت ۾ آهي ۽ ان کان پوءِ ئي ان جو موثر علاج ڪري سگهبو آهي.

پهرين درجي ۾ اهي ٽيومر شمار ڪيا وڃن ٿا، جن جو قطر پنجن س. م (2 - انچن) کان گهٽ هجي. اهي چمڙيءَ يا مشڪ سان ڳنڍيل ناهِن هوندا ۽ نه ئي ڪڇ جي سجي ويل لف نوڊن سان انهن جو واسطو هوندو آهي.

ٻئي درجي وارا لمپ به، اٽڪل ايتري ئي سائيز جا هوندا آهن. جهڙاڪ پهرين درجي وارا ٽين جڏهن ته واڌو ڳالهه اها هوندي آهي ته، ڪڇ جا لف نوڊ سجي ويل هوندا آهن. جنهن مان اها خبر پوندي آهي ته جسم جو اِميون سرشتو تحرڪ ۾ آيل ۽ ڪينسريائي واڌ کي ناس ڪرڻ ۾ ردِعمل آهي. اهڙي سجيل لف نوڊن ۾ ٽيومرائي سيل هوندا آهن.

ٽئين درجي ۾ ڪينسريائي سيل جسم ۾ وکهري ويل هوندا آهن. جڏهن ته ٽيومر ارهه کان سواءِ ٻيو ڪٿي به ناهي هوندو. لمپ پنجن س. م (يا ٻن انچن) جي قطر کان وڌو ۽ چمڙيءَ يا مشڪ سان روڙيل هوندو آهي. ڪڇ جا لف نوڊ پڻ سجي ويل هوندا آهن.

چوٿين درجي ۾ ڪينسر جسم جي ٻين حصن ڏانهن وکهري ويل هوندي آهي، جنهن ڪري ارهه جي لمپ يا ڪڇ هيٺان وارن نوڊن جي سائيز اهميت واري ناهي رهندي.

ارهه جي ڪينسر جي علاج جو اصل ۾ مقصد مڪاني ڪينسريائي واڌ کي روڪڻ (عام طور تي ڪڍي ڇڏڻ) هوندو آهي. جيڪڏهن ڪينسر، ارهه کان سواءِ ٻين پاسن ڏانهن اڳ ۾ ئي وکهريل هوندي آهي تڏهن ان جو علاج ڪن ٻين طريقن سان ڪيو ويندو آهي.

اهو ڏسڻ لاءِ ته ٽيومر وکهريو ته ناهي يا اهو ڪيسيتائين وکهرجي چڪو آهي، تڏهن ڊاڪٽر سڀ کان اڳ ۾ ارهه جي سٽاٽتي چڪاس ڪندو آهي. انهيءَ کان پوءِ هو بايوپسي ڪري ڪينسر جي پڪ ڪندو آهي (جنهن جو باب ستين ۾ ذڪر ڪيل آهي). ڪيترن ميڊيڪل سينٽرن ۾ مئموگرافي، ڇاتيءَ جي ايڪس ري ۽ هڏائين پڃري جون ايڪسري ڪڍيون وينديون آهن ته جيئن هڏن ۾ ڪينسريائي وکهر جي جاچ ڪري سگهجي. ٻوئين طريقي ۾، رئيڊيو ائڪٽو بون اسڪئن (radioactive bone scan) يا لِور اسڪئن (liver scan) رستي انهن عضون ۾ ڪينسريائي وکهر ڏٺي ويندي آهي.

اهڙي ڪينسر جيڪا رڳو ارهه تائين محدود هجي ته ان جي شفا جا 90

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

سيڪڙو موقعا هوندا آهن پر جڏهن اها لمف نوڊن تائين وڪهري ويل هجي تڏهن اهڙي اميد 50 سيڪڙو وڃي رهندي آهي. ڪينسر جڏهن هڏن ۾ ٻين عضون تائين وڪهري ويل هجي تڏهن ان جو علاج سرجري وسيلي ناهي ڪيو ويندو پر ان لاءِ رئڊيو ٿراپي ۽ ڪي ٻيا علاج ڏنا ويندا آهن.

ارهه ۽ لمف نوڊن تائين محدود ڪينسر:

ڪينسر جي شروعات ۾ خبر پوڻ سان انهيءَ جو علاج رڳو آپريشن رستي ڪيو ويندو آهي يا آپريشن سان گڏوگڏ رئڊيوٿراپي ۽/ يا دوائن رستي ڪيو ويندوآهي. آپريشن جي لحاظ کان، ڪيترن سالن جي تجربن ڪانپوءِ ڊاڪٽر هاڻ ان راءِ جا آهن تہ، جڏهن ارهه جي ڪينسر کي ختم ڪرڻ لاءِ سڄو ارهہ، ان جي هيٺان واريون مشڪون ۽ ڪڇ جا لمف نوڊ ڪڍيا ويندا آهن تہ ان سبب عورت، نہ رڳو جسماني لحاظ کان بي ڊولي ٿي وڃي ٿي پر ساڳئي وقت سندس حياتيءَ ۾ بہ واڌارو نہ ٿو اچي. بنسبت انهن عورتن جي جن جي ارهه جي ڪينسر جي سادي آپريشن ڪئي ويندي آهي. تنهن ڪري اڄ ڪله جا ڊاڪٽر ان قسم جي وڏي آپريشن ڪرڻ پسند ناهن ڪندا. جنهن جو هڪ سٺو نتيجو هي نڪتو آهي تہ، اڳ آپريشن جي ڪري بي ڊولاپ پيدا ٿيڻ سبب ڪيتريون عورتون ڊاڪٽرن وٽ وڃڻ کان لهرائيندڙيون هيون، جڏهن تہ هاڻ اهي وقت اندر ڊاڪٽر وٽ وڃن ٿيون ۽ وڌيڪ سولائيءَ سان علاج ڪرائينديون رهن ٿيون.

اڃان تائين اها هڪ ڏکي ڳالهہ سمجهي ويندي آهي تہ علاج رستي ڪينسر کي مڪاني هنڌ تي ئي ختم ڪري سگهجي. ارهہ- ڪينسر جي علاج نہ ڪرڻ سان اتي السر پيدا ٿي سگهي ٿي تنهن ڪري ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ، شروعاتي ئي جو ڪامياب علاج ڪيو وڃي. ان جو ڪامياب علاج ڊاڪٽر اهوئي سمجهندا آهن تہ متاثر هنڌ جا سمورا ڪينسريائي ٽشو آپريشن رستي نيڪال ڪيا وڃن ۽ اهڙيءَ آپريشن کي سمپل ماسٽيڪٽامي (simple mastectomy) سڏبو آهي.

هڪ ٻي آپريشن جنهن کي سبڪٽينيس ماسٽيڪٽامي (subcutaneous mastectomy) سڏجي ٿو سا آهستي آهستي عام ٿي رهي آهي. ان ۾ ارهہ جا سمورا ٽشو، ڪينسريائي سيلن سميت ڪڍيا ويندا آهن. جڏهن تہ ارهہ جي کل کي باقي قائم رکيو ويندو آهي. ساڳئي وقت ورلي آپريشن دوران، ارهہ جي سائيز جيتري سليڪان (silicone) جي ڳوٿري بہ رکي ويندي آهي. آپريشن کان پوءِ عورت جو اهڙو ارهہ، هڪ عام رواجي ارهہ جيان لڳندو آهي. ڪي ڊاڪٽر رڳو لمپ ۽ ان جي آس پاس وارا ٽشو ڪڍي ڇڏيندا آهن اهڙي آپريشن کي لمپيڪٽامي (lumpectomy) سڏجي.

ڪينسر جي وکهر کي اصل هنڌ کان وڌيڪ وکهرڻ کان روڪڻ لاءِ ٻيا طريقا هي بہ ٿي سگهندا آهن: رڳو رئڊيوٿراپي ڏني وڃي يا لمپ کي ڪڍڻ کان سواءِ بہ

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

رئبيوٿراپي ڪئي وڃي. جيتوڻيڪ اهو ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ جسماني ٻول جي بگڙڻ ڪي خيال ۾ نہ رکجي پر ڪامياب علاج ٿيڻ گهرجي، تنهن ڪري ڊاڪٽر اها بہ ڪوشش ڪندا آهن تہ جيئن ڪنهن عورت کي نفسياتي لحاظ کان پشيماني نہ ٿئي جو ڪي عورتون ارھ جي ڪينسر سبب جڏهن پنهنجو ارھ وڃائي ويهنديون آهن تہ هو اها ڳالھ سختيءَ سان محسوس ڪنديون آهن. ڇو تہ، بدقسمتيءَ سان جڏهن ڪينسر (شروعاتي حالتن واري پڻ) جو ڪامياب ۽ موثر علاج ٿي نہ سگهي، تڏهن ارھ کي ڪٽڻو ئي پوندو آهي.

شروعاتي ڪينسر جي حالت ۾ جڏهن ارھ کي بچائي ناهي سگهبو، تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ اهو ڪٽي ڇڏجي تہ ساڳئي وقت ڪجھ جا متاثر ٿيل لمف نوڊ بہ نيڪال ڪيا ويندا آهن. وڌيڪ علاج ڪهڙي طرح جو ڪيو وڃي ٿو ان جو مدار، ان سينٽر جي ماهرن تي هوندو آهي. ڪي رڳو رئبيوٿراپي ڏيندا آهن تہ ڪي تيسيتائين نہ، جيسيتائينڪ اهڙي ضرورت پيدا نہ ٿي ٿئي. جڏهن رئبيوٿراپي ڪرائڻ جي صلاح ڏني ويئي هجي، تڏهن اها هرويرو سنت ڪرائڻ ضروري ناهي هوندي پر عام طور تي ڪجھ هفتن اندر شروع ڪرائي ويندي آهي.

ڪيترن ماهرن جو، ارھ جي 'شروعاتي ڪينسر' واري اصطلاح لاءِ اهو بہ چوڻ آهي تہ اهو غلط معنيٰ ۾ استعمال ڪيو وڃي ٿو. ڇو تہ تازين کوجنائن کان پوءِ پڌرو ٿيو آهي تہ، اهڙين حالتن ۾ جڏهن اهو ظاهر ٿيندو هجي تہ، ڪينسريائي وکر رڳو ارھ تائين محدود آهي تڏهن بہ اها عام طور تي اڳيئي سڄي جسم ۾ وکري چڪي هوندي آهي. تنهن ڪري هاڻ اهوئي سمجهيو ويندو آهي تہ، جنهن وقت ارھ ۾ لمپ محسوس ڪجي ٿو تہ اوسيتائين ارھ جي ڪينسريائي وکر ٿي چڪي هوندي آهي. تنهن ڪري اڄ اسين ڪينسر جي علاج لاءِ جيڪا حڪمت عملي تيار ڪريون ٿا، ان تي ٻيهر سوچڻو پوندو ۽ بهتر اهوئي سمجهيو ويندو آهي تہ ننڍڙي ۾ ننڍڙو لمپ بہ ترت ڪيرائي ڇڏڻ گهرجي، بجاءِ ان جي تہ اهو وڏي وڏو ٿي وڃي. مشاهدن مان اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ اهي عورتون جيڪي ننڍڙا ٿيومر جلد ڪيرائي ڇڏين ٿيون، سي انهن عورتن جي ڀيٽ ۾ ڊگهي عرصي تائين حيات رهن ٿيون، جيڪي وڏا ٿيومر ڪيرائين ٿيون.

ارھ کان ٻاهر ٿي وکري ويل ڪينسر:

جڏهن ڪينسر جي وکر هڪ دفعو بہ سڄي جسم ۾ ٿي ويئي هجي تڏهن اهڙيءَ حالت ۾ علاج جو مدار وکر جي ڦوڙهائپ مطابق ڪيو ويندو آهي. رڳو لمپ هجڻ جي حالت ۾ ان کي ڪيرو ويندو آهي تہ جيئن ان جي وکر سبب چمڙيءَ ۾ پيدا ٿيندڙ السر کي روڪي سگهجي، ان سان گڏوگڏ رئبيوٿراپي بہ ڪئي ويندي آهي. گهڻي ڀاڳي ڊاڪٽر وڏ ۾ وڏ ڪوشش ڪري، ڦوڙهين حالتن ۾ بہ گهٽ ۾ گهٽ آپريشن ڪندا آهن تہ جيئن عورت کي هرويرو وڏيءَ آپريشن جي پيڙا کان بچائو

پوي. رئيوٿراپي وسيلي انهيءَ ڪينسر جو بہ علاج ڪيو ويندو آهي، جيڪا وگهري هڏن تائين پهچي هڏن ۾ سور پيدا ڪري وجهندي آهي. جنهن تي رئيوٿراپيءَ جو گهرو اثر پوندو آهي.

جيئن تہ زنانن هارمونن جو پستاني ڪينسر تي اثر ڏٺو ويو آهي، تنهن ڪري ڪيترن هارمونن تي پڻ ڪم هلي رهيو آهي تہ جيئن انهن جي مدد سان مؤثر علاج ڳولهي سگهجي. ان سلسلي ۾ ارهہ جي تشوئن ۾ ايسٽروجن تي بہ ڪم هلي رهيو آهي، جنهن جو وڌيڪ ذڪر اڳتي ڪنداسين.

اهي عورتون جيڪي اڃان تائين سنڍ ناهن ٿيون يا ڪين سنڍ ٿيڻ ۾ اڃان پنج سال کن لڳي ويندا، اهي جيڪڏهن چاهين تہ پنهنجيون ٻئي آنيدانيون ڪيرائي سگهن ٿيون. انهن مان اٽڪل 1/3 اهڙيون هونديون آهن جن کي اهڙي آپريشن ڪرائڻ کان پوءِ ٽن مهينن اندر، سندن ارهہ جي ڪينسر تي اثر پئجي سگهندو. جيڪڏهن پوءِ بہ اهڙو فائدي مند اثر پيدا نہ ٿئي ۽ ڪينسر اٿلي پوي تہ پوءِ هو پنهنجا ائڊرينل غدود ڪيرائي سگهن ٿيون، جنهن جي اثرن ظاهر ٿيڻ ۾ ڪجهہ وقت لڳي سگهي ٿو. پر جيڪڏهن ان مان بہ فائدو ٿي نہ سگهي تہ پوءِ آخري اپاءَ طور ڪين پنهنجا پٽيوٽري غدود ڪيرائڻا پوندا. اهڙي آخري هارمون پيدا ڪندڙ غدود جو اثر انهيءَ ٽيومر تي پئجي سگهي ٿو، جنهن جي واڌ ۽ وگهر هارمونن تي مدار رکندڙ هوندي آهي. پوئين قسم جون بيان ڪيل ٻئي آپريشنون اڄ ڪلهہ گهٽ ڪيون وڃن ٿيون، ڇاڪاڻ تہ هاڻ ان لاءِ ڪينسر جي علاج لاءِ اثرائتيون دوائون تيار ڪيون پيون وڃن. بهرحال هن قسم جي آپريشن لاءِ رڳو تڏهن سوچيو ويندو آهي، جڏهن ڪينسريائي ٽيومر هارمونن تي مدار رکندڙ هجن جنهن جي تصديق ڪرڻ لاءِ بايوپسي رستي، ٽيومر جي ڪجهہ ماس ذري ڪڍي منجهس ايسٽروجن رسيپٽرس جاچيا ويندا آهن.

اهي عورتون جن کي هارمونن تي مدار رکندڙ ٽيومر ٿين ۽ اهي آنيدانين جي ڪيرائڻ کان پوءِ بہ ان جي موٽ ڏئي ناهن سگهندا، تڏهن اهڙين عورتن کي مرداڻا هارمون ڏبا آهن. اهي عورتون جيڪي ايتريون بيمار هجن جو اهي آپريشن رستي ائڊرينل غدود ڪيرائي نہ سگهن تڏهن ڪين اهڙيون دوائون کارائي سگهبيون آهن، جيڪي ائڊرينل غدودن جي پيداوار کي بنجي سگهن.

هاڻ ارهہ جي ڪينسر لاءِ ملندڙ مختلف مخصوص علاجن جهڙوڪ: سرجريءَ، رئيوٿراپي، ڪيموٿراپي، هارمون ٿراپي ۽ اميونوٿراپيءَ جو وڌيڪ اڀياس ڪنداسين.

آپريشن (Surgery):

ارهہ جي ڪينسر لاءِ سرجري يعني آپريشن ٻن مقصدن لاءِ ڪئي ويندي آهي. پهريون ۽ عام مقصد لمپ ڪڍڻ هوندو آهي (آس پاس جي تشوئن سوڌو يا انهن

کان سواءِ بہ) تہ جيئن روڳ کي اصلي هنڌ کان ٻاهر وڌڻ کان روڪي سگهجي. ٻيو مقصد اينڊوڪرائين غدودن (هارمون پيدا ڪندڙ غدود) کي ڪڍي ڇڏڻ هوندو آهي تہ جيئن نہ رڳو وڌڻ کي روڪي سگهجي پر پيدا ٿيندڙ ديرپا اثرن کان بہ بچي سگهجي. پهرين جي ڀيٽ ۾، پوئين قسم جي آپريشن گهٽي گهٽ ڪئي ويندي آهي.

ارهہ جي ڪينسر لاءِ ڇهن قسمن جي آپريشن ڪئي ويندي آهي، جن جو مختصر ذڪر ڪنداسين.

1- لمپيڪٽامي (Lumpectomy):

هيءَ هڪ سادي قسم جي آپريشن آهي، جنهن ۾ مريض کي بيهوش ڪري رڳو لمپ ڪڍيو ويندو آهي. آپريشن کان پوءِ گهٽي ڀاڱي ريڊيوٿراپي بہ ڏني ويندي آهي. جيئن تہ لمپ ننڍڙو هوندو آهي، تنهن ڪري آپريشن ۾ لمپ سان گڏوگڏ ڪي قدر ارهہ جا ٽشو بہ ڪڍيا ويندا آهن. عورتون هن قسم جي آپريشن کي بهتر سمجهنديون آهن. جڏهن تہ ڊاڪٽرن جو ان ڳالهہ تي اڃان تائين بحث هلندڙ آهي تہ، روڳ کي ختم ڪرڻ جي لحاظ کان هيءَ آپريشن ڪيتري قدر فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿي.

2- سمپل ماسٽيڪٽامي (Simple mastectomy):

هن آپريشن ۾ سواءِ ارهہ جي هيٺين ڇاتيءَ وارن مشڪن جي سڄو ارهہ ڪٽيو ويندو آهي. هن آپريشن ۾ جيئن تہ سيني جون مشڪون ناهن ڪڍيون وينديون، تنهن ڪري عورت سيني جي ٻي ٻولائپ ۽ ڪوٽ بہ محسوس ناهي ڪندي. برطانيہ ۾، ارهہ ڪينسر جي اهڙين ڏهن عورتن مان اٺن جي، هن قسم جي ماسٽيڪٽامي ڪئي ويندي آهي ۽ انهن ۾ اڌ وري اهڙيون ٿين جن جا آپريشن دوران ڪڇن وارا لمف نوڊ ڪڍيا ويندا آهن. جڏهن تہ اهڙي ٻئي اڌ جا ڪنڌ جي هڏي، ڪڇن ۽ ارهن جي آس پاس وارا لمف نوڊ ڪڍيا ويندا آهن. پوءِ چاهي اهي روڳ ۾ مبتلا نہ بہ ٿي ويا هجن.

انهيءَ کان سواءِ هن طريقي وسيلي انهن عورتن جي پڻ آپريشن ڪئي ويندي آهي، جيڪي ٻين ڏکين آپريشن ڪرائڻ لائق ناهن سمجهيون وينديون. ٿلهي ليکي تہ، سمپل ماسٽيڪٽامي انهن عورتن جي ڪئي ويندي آهي، جيڪي عمر جون وڏيون هجن يا جن جي ڪينسر وڌيري ڇڪي هجي ۽ انهن جي ڊگهين آپريشن ڪرڻ سان، اضافي طور تي مڙيوئي ڪو فائدو حاصل ٿي سگهندو هجي. هن آپريشن مان اهو فائدو ٿيندو آهي تہ ان کان پوءِ لمپ چمڙيءَ ۾ السر پيدا ڪري ناهي سگهندو نہ تہ ائين ٿي پوندو آهي. ساڳئي وقت جيڪڏهن ڪي ڪينسريائي ٽشو رهجي بہ ويندا آهن تہ انهن جو تعداد ايترو گهٽ هوندو آهي جو اهي دوائن يا ريڊيئيشن وسيلي ختم ڪري سگهبا آهن. ڪيترن ڊاڪٽرن جو اهو بہ مشاهدو

آهي تہ، سمپل ماسٽيڪٽامي ڪان پوءِ جڏھ رئڊيئيشن سان علاج ڪيو وڃي تہ ان سان بہ اوترو ئي فائدو ملي سگهندو آهي، جيترو ڪنهن ٻگهيءَ آپريشن سان حاصل ڪري سگهجي ٿو. اهوئي سبب آهي جو اڄ ڪلھ ارھ جي ڪينسر لاءِ سمپل ماسٽيڪٽامي عام طور تي ڪئي ويندي آهي.

پارشل ماسٽيڪٽامي (Partial mastectomy):

هن آپريشن ۾ ارھ جو اهو حصو جنهن ۾ ٽيومر هجي ٿو، ڪشادائپ سان ڪڍيو ويندو آهي ۽ ان سان گڏوگڏ هيري جي شڪل ۾ سٽي جا ٽشو ۽ چمڙيءَ ٽڪر ٻڻ ڪڍيو ويندو آهي. ٽلهي ليڪي تہ، اها هڪ قسم جي ٻگهي لمپيڪٽامي (آپريشن) هوندي آهي. هن آپريشن ڪان پوءِ ڊاڪٽر اها ئي ڪوشش ڪندو آهي تہ جيترو وڌ ۾ وڌ ممڪن ٿي سگهي ارھ کي اصل جهڙو بڻائي سگهجي. پر اهو ڏکيو ٿي سگهندو آهي جو ارھ جو اڪل چوٿاڙ کن ڪٽيو ويندو آهي (وڏن ارهن جي حالت ۾ اڃان بہ وڌيڪ) ڏھ سيڪڙو ڪان گهٽ عورتن جي، هن قسم جي آپريشن ڪئي ويندي آهي. هن قسم جي آپريشن تڏهن ڪئي ويندي آهي جڏهن ڪينسر اڃان ارھ جي حدن اندر هجي، پر افسوس تہ جيئن مشاهدن مان ڏٺو ويو آهي تہ، اهڙين حالتن ۾ ڏهن مان ڇھ ارھ جون ڪينسرون آپريشن ڪرائڻ واري وقت تائين، ارھ جي ٻين حصن ڏانهن بہ وکري چڪيون هونديون آهن ۽ اهڙي وکھر عورت لاءِ موتمار بہ ٿي سگهندي آهي. اهو بہ هڪ سبب آهي جو سمپل ماسٽيڪٽامي گهٽي عام آهي.

رئڊيڪل ماسٽيڪٽامي (Radical mastectomy):

هيءَ هڪ اهڙي قسم جي آپريشن آهي جيڪا اڄ ڪلھ عام ڪئي وڃي ٿي. هن آپريشن ۾ سڄو ارھ ڪٽيو ويندو آهي. جيئن تہ ارھ جي وکھري ويل ڪينسر جو هي بهترين علاج سمجهيو ويندو آهي، پر تنهن هوندي بہ عورتون هن قسم جي آپريشن جي حق ۾ ناهن هونديون سواءِ سڌن ڊاڪٽرن جي. هن آپريشن ۾ سڄو ارھ، سيني جون هيٺيون مشڪون ۽ آس پاس وارا ڪيترائي لف نوڊ ڪڍيا ويندا آهن. لف نوڊ انهيءَ ڪري ڪڍيا ويندا آهن جو شروعات ۾ انهن رستي جسم جي ٻين حصن ڏانهن ڪينسر جي وکھر ٿيندي آهي. پر بدقسمتيءَ سان نوڊن جي ڪڍڻ ڪان پوءِ ان پاسي جي ٻانهن لفي پاٿيٽ سبب سڄي ويندي آهي ان سلسلي ۾ اڳتي اهڙو ذڪر ڪنداسين تہ ان لاءِ ڪهڙا اپاءَ وٺي سگهجن ٿا. ارھ جي آس پاس واري چمڙي ريڙهي ان جاءِ تي روتي ويندي آهي، جتان ارھ ڪٽيو ويندو آهي. پر اهڙين حالتن ۾ جڏهن اهڙي چمڙيءَ جي پورت ٿي نہ سگهندي هجي تڏهن عورت جي سٿر تان چمڙي ٽڪر ڪٽي، ارھ تي روتيو ويندو آهي.

هي آپريشن بہ ڪلاڪ کن هلندي آهي ۽ ان لاءِ مريضہ کي بيهوش ڪيو

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ويندو آهي.

ايڪسٽينڊيڊ رەڊيڪل ماسٽيڪٽامي (Extended radical mastectomy):

هيءَ آپريشن گهٽي ڏکهي ۽ پيچيده هجڻ سبب اڄ ڪله ورلي ڪئي ويندي آهي.

سبڪٽينيس ماسٽيڪٽامي (Subcutaneous mastectomy):

هن آپريشن ۾ ڦقط ڪلهي سان گڏوگڏ اره جا باقي تشو ٻه، سواءِ پستان جي کوپي جي روڙي ڪيا ويندا آهن. ان کان پوءِ آپريشن دوران يا اڳتي هلي ڪنهن ٻئي دفعي، چمڙيءَ جي هيٺان ڪا شي پيوند ڪئي ويندي آهي ته جيئن اره جو ٻول ڻاهي سگهجي.

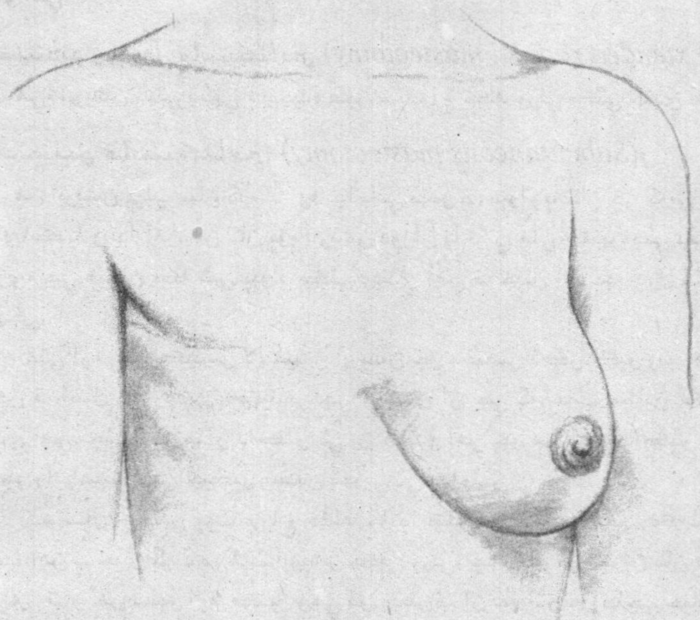
هتي اره جي ڪينسر لاءِ ٿيندڙ آپريشن جو مختصر ذڪر ڪيو ويو آهي، جڏهن ته اصل ۾ اره جي ڪينسر جي آپريشن ان جي گهرڄهائپ مطابق ڪئي ويندي آهي، جنهن جو مدار ڊاڪٽر تي پڻ هوندو آهي جو هر هڪ ڊاڪٽر جو پنهنجو رايو هوندو آهي جيڪو سندس تجربي تي ٻڌل ٿئي.

ڏه سال اڳ جي پيٽ ۾ اڄ ڪله جا ڊاڪٽر، وڌ ۾ وڌ اهائي ڪوشش ڪندا آهن ته جيئن گهٽ ۾ گهٽ آپريشن ڪئي وڃي. ڇاڪاڻ ته، تجربن مان ڏٺو ويو آهي ته جڏهن سڄو اره ڪٽيو وڃي ٿو، تڏهن به ان جو اثر عورت جي حياتيءَ تي پئجي نٿو سگهي، ان کان سواءِ عورت جي وڌيڪ ٻي ٻولائپ پيدا ٿيڻ سبب آپريشن کان پوءِ سندس لاءِ مسئلا به وڌي ويندا آهن. 1969ع دوران اهڙين پنجن مان هڪ عورت جو علاج (انگليند ۾) رئيڊيڪل ماسٽيڪٽامي هوندو هيو. جڏهن ته 1977ع ۾ اهو انگ 16 ۾ هڪ هيو.

ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان اڳ توهان کي حق پهچي ٿو ته توهان ان بابت پنهنجي ڊاڪٽر سان بحث مباحثو ڪري مڪمل ڇنڊڇاڻ ڪريو ته آپريشن کان پوءِ ڇا ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن توهان ان ڊاڪٽر سان متفق نه ٿيندا هجو ته وري ڪنهن ٻئي ڊاڪٽر سان مشورو ڪري ڏسو. جو اهو ضروري ناهي هوندو ته اره- ڪينسر جي آپريشن لاءِ ڪنهن هڪ ڊاڪٽر جي راءِ کي پٿر تي ليڪ سمجهيو وڃي.

آپريشن کان پوءِ:

اهو ڪيڏو نه اڻوندڙ محسوس ٿي سگهي ٿو جڏهن آپريشن کان پوءِ نشي مان سجاڳ ٿجي ۽ ڏسجي ته ڪنهن پاسي جو اره ئي نه هجي. خاص طور تي تڏهن جڏهن آپريشن ٿيئٽر ۾ رڳو بايوپسي ڪرائڻ ۽ فرازن سيڪشن لاءِ ويا هجو، پر پوءِ سڄو اره ئي نه هجي، جنهن بابت توهان کي شروعات ۾ هدايو ئي نه ويو هيو، ته ڪو ائين به ٿي سگهندو. پر جيڪڏهن اڳ ۾ اهڙي ڳالهه ٻڌائي به ويئي هجي ۽ ان لاءِ ذهني طور تيار به رهجي تڏهن به ڪيڏو نه صدمو رسي سگهي ٿو جڏهن



ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ سيني جو لسو پاسو.

سيني جو هڪڙو پاسو بلڪل لسو ٿيسجي. جڏهن سڄو ارهه ڪٽيو ويو هجي، تڏهن آپريشن کان پوءِ سخت سور محسوس ٿيندو آهي ڇو ته، آپريشن گهٽي حصي ۾ ڪئي ويندي آهي ۽ ڪيترا ٽاڪا لڳايا ويندا آهن. تنهن ڪري ڊاڪٽر کان سور گهٽائيندڙ دوائن بابت اڳواٽ ئي پڇي ڇڏجي جو ممڪن هوندو آهي ته پوءِ اسپتال جو اسٽاف ايترو رڌل هجي جو توهان ڏانهن ڌيان ڏئي نه سگهجي. اهڙين حالتن ۾ عورتون رت جا ڳوڙها ڳاڙي سگهن ٿيون، جڏهن ته اصل ڳالهه همت ۽ بردباري جي هوندي آهي. ڇو ته ارهه جي پيٽ ۾ حياتي بچائڻ وڏيڪ ضروري سمجهي ويندي آهي. آپريشن کان پوءِ ڪنهن هڪ ارهه جو نه هجڻ عورت لاءِ، ڪجهه ڏينهن لاءِ عذاب ٿي سگهي ٿو. ڪجهه عورتون آپريشن کان پوءِ سيني ۾ سُئن چيڻ جي دانهن ڪنديون آهن، يا محسوس ڪنديون آهن ته جڻ سندن سيني ۾ پالو ڪٽل هجي. اهڙيون تڪليفون آپريشن کانپوءِ سٽت ئي ختم ٿي وينديون آهن.
ماسٽيڪٽامي کان پوءِ نوبني ٿيڻ لاءِ ٽن ڳالهين جي ضرورت هوندي آهي جيڪي هي آهن:

جنهن پاسي جي آپريشن ٿيل آهي، ان پاسي جي ڪلهي کي ڪم تي هيرائڻ، جذباتي لحاظ کان پاڻ کي ٺهڪائڻ ۽ ٻاهريون جسماني ڏيک برقرار رکڻ.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

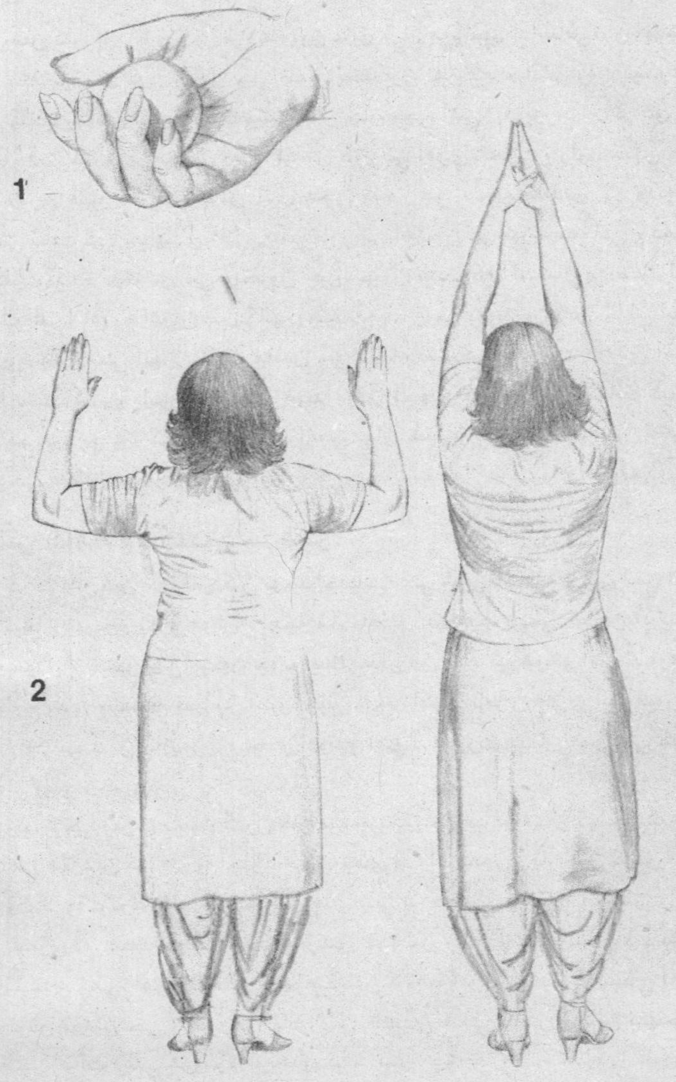
آپريشن ڪان پوءِ عام طور تي عورتون مايوسيءَ، موڳائپ، اداسائيءَ، وسوسي، ڪاوڙ ۽ اهڙين ٻين گڏيل پاون جو اظهار ڪنديون آهن ته، ساڳئي وقت سک جو ساهه به کڻنديون آهن ته سندن ڪينسر ڪان جان بچي آهي. اهڙين حالتن ۾ عورتن کي دلجاءِ ڏيڻ ضروري هوندي آهي. خاص طور تي اهڙيءَ عورت پاران، جنهن جي اڳ ۾ اهڙي قسم جي آپريشن ٿيل هجي تنهن جي دلجاءِ سندس لاءِ وڌيڪ ڪارائتي ثابت ٿي سگهندي آهي. عام طور تي اهڙيون عورتون جسماني ۽ ذهني لحاظ کان وڌيڪ حساس ٿي وينديون آهن. جنهن سبب ڪن اسپتال ۾ ڪيترائي نقص نظر ايندا آهن ۽ اهڙين ٻين ڳالهين سبب جهٽ روئي ويهنديون آهن. تنهي ليکي ته، اهڙيءَ عورت کي انهن سيني ماڻهن جي دلجاءِ ڏيڻ جي ضرورت هوندي آهي، جيڪي سندس آس پاس ۾ رهندڙ هوندا آهن (جهڙوڪ: جاڻو ۽ سهائتا ڏيندڙ نرس، اهو فرد جنهن کي پراسٽيسس جي ڄاڻ هجي، پنهنجي مدد پاڻ ڪريو جماعت جي ڪنهن ميمبر ۽ فزيوٿراپسٽ جي، پر انگليند ۾ اهڙو رواج ڪونهي).

آپريشن ڪان پوءِ صحتياب ٿيڻ:

ارهه جي آپريشن ڪرائڻ ڪان پوءِ صحتيابيءَ جي شروعات تڏهن ڪان ٿئي ٿي، جڏهن توهان پهريون ڀيرو هوش ۾ اچو ٿا. بلڪل ائين جيئن ٻئي ڪنهن آپريشن ڪان پوءِ هوش ۾ اچبو آهي. جنهن جو وڌيڪ مدار هن ڳالهه تي هوندو آهي ته توهان ذهني طرح سان ڪيتري قدر پڙ آهيو. جيئن اسين اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون ته ارهه جي ڪٽي ڇڏڻ ڪان پوءِ، ممڪن هوندو آهي ته، عورت جذباتي طور تي گهٽي متاثر ٿي ويئي هجي.

آپريشن جي پهرين ڏينهن گذرڻ ڪان پوءِ آپريشن جي پيڙا ۽ سور گهٽجڻ شروع ٿيندو آهي ۽ توهان کي اهڙي اجازت ڏني ويندي ته پلي بستري تان لهي گهمو ڦرو. نرس وقت به وقت توهان جي زخم جي ملم پٽي به ڪندي رهندي. آپريشن واري هنڌ تي چمڙيءَ ۾ هڪ نلڪي به لڳل هوندي، ته جيئن زخم واري پاڻيٺ ۽ رت ٻاهر نيڪال ٿيندي رهي. اهڙي نلڪي ڪجهه ڏينهن ڪان پوءِ نرس ڪڍي ڇڏيندي آهي. جڏهن نرس توهان جي زخم جي ملم پٽي ڪندي هجي، تڏهن توهان پنهنجيءَ ڇاتيءَ جي حالت ڏسي هرويرو پريشان به نه ٿيو. ڇاڪاڻ ته ڪيتريون عورتون شروعاتي ڏينهن ۾ زخم جي حالت ڏسڻ ڪان پوءِ پائينديون آهن ته زخم گهڻيءَ ايراضيءَ ۾ آهي ۽ اهو ڪيئن پربو جو اهڙو هنڌ ڏسڻ ۾ اٿوندڙ لڳندو آهي. جڏهن ته، ٻن ٽن هفتن اندر زخم پرجي بلڪل ٺيڪ ٿي ويندو آهي. ڏهن ڏينهن ڪان پوءِ نرس توهان جا ٽاڪا به ڪڍي ڇڏيندي.

جيتوڻيڪ ارهه وڃائڻ توهان لاءِ پيانڪ ٿي سگهي ٿو، پر تنهن هوندي به توهان ٻين ڪيترن اٿوندڙ تجربن ڪان بچيل رهندا آهيو، جنهن جو ٻيا ڪيترائي مريض ڪن آپريشنن ڪان پوءِ شڪار ٿيندا آهن. مثال طور، سندن مثاني ۾ نلڪي،



ڪسرت نمبر 1 ۽ 2.

ٻانهن ۾ ٻرپ ۽ نڙيءَ ۾ ٽيوب وغيره وڌا ويندا آهن. جڏهن ته آپريشن ڪرائڻ کان سنت ئي پوءِ توهان گهمڻ ڦرڻ ۽ ڪائڻ پيئڻ لائق ٿي ويندؤ.
رئڊيڪل ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ اهو به محسوس ڪبو آهي ته ان پاسي جي

ٻانهن کي چورڻ پورڻ ڏکيو ٿي پيو آهي. جنهن جو مکيه سبب هي آهي ته، آپريشن ۾ اها مشڪ پڻ ڪٽي ويندي آهي، جنهن جو واسطو ٻانهن جي چورڻ پورڻ سان هوندو آهي. جيتوڻيڪ اهڙيءَ ٻانهن جي چور پور ڪرڻ ڏکي هوندي آهي پر تنهن هوندي به ڪيترن ڊاڪٽرن جو اهو تجربو آهي ته، اهڙيءَ ٻانهن جي چور پور ڪرڻ جيترو جلد شروع ڪبي اوترو وڌيڪ فائدو رسندو آهي. ان لاءِ ڪيترين اسپتالن ۾ فزيوٿراپسٽ هوندا آهن جيڪي اهڙي سکيا ڏيندا آهن، پر جيڪڏهن اهڙي سهوليت موجود نه هجي ته ان لاءِ هيٺ ڪجھ صلاحون ڏجن ٿيون.

آپريشن جي ٻئي ڏينهن کان وٺي اهڙيون ڪسرتون ڪرڻ شروع ڪجن. هر روز ڪهٽ ۾ گهٽ ڇهه دفعا ڪجي، پوءِ پرواهه ناهي ته توهان سڄي ڏينهن ۾ ڪهڙي وقت ائين ڪريو ٿا. هر اها ڪسرت جنهن جي ڪرڻ سان توهان جي هٿ ۽ ٻانهن جو چورڻ پورڻ ۾ واڌارو اچي ۽ ٻانهن جي مشڪ جو هل وڌي اها ڪرڻ گهرجي. ان لاءِ اسين هتي ڪجھ صلاحون ڏيون ٿا:

1- **بال ايڪسرسائيز** *(Ball excercise)*:

جنهن پاسي جي آپريشن ٿيل آهي، ان پاسي جي هٿ سان ڪنهن نرم رٻڙائين بال کي نپيوڙڻ شروع ڪجي، بهتر هوندو آهي ته سمهيل حالت ۾ ئي ٻانهن مٿي ڪري ائين ڪيو وڃي. ائين ڪرڻ سان لمفي نلين ۾ پاڻيٺ وهندي ۽ ٻانهن جي سوڄ به نه ٿيندي. جيڪڏهن ٻانهن يا هٿ تي سوڄ ٿي پوي ته پوءِ ڏهاڙي، ائين ڪيترائي دفعا ڪرڻ گهرجي. اڪثر هلي جڏهن ڪجھ فائدو محسوس ڪجي ته پوءِ صوفي/ ڪرسي تي ويهي، ٻانهن صوفي جي ٻانهن تي رکي، بال سان اهڙي ڪسرت ڪبي رهجي.

2- **وال ريچنگ ايڪسرسائيز** *(Wall reaching excercise)*:

هن ڪسرت ۾نرڙ پٽ سان لائي ۽ پير هڪ ٻئي کان ڪجھ پري ڪري ڇڏبا آهن پوءِ هٿ پٽ تي رکي مٿي چورڻ شروع ڪجن، ائين هٿ تيستائين مٿي چوربا رهجن جيستائين چوري سگهجن ٿا. هر روز ائين هٿن کي اڳ کان مٿي پهچائڻ جي ڪوشش ڪجي. ان لاءِ هر روز جي اهڙي پهتل هنڌ تي نشان ڪندا وڃو ته جيئن ايندڙ ڏينهن تي توهان پنهنجا هٿ، ان کان مٿي پهچائڻ جي ڪوشش ڪري سگهو. هن ڪسرت جو مقصد اهو هوندو آهي ته جيئن، توهان پنهنجيون ٻانهون مٿي ڪري سڌيون رکي سگهو ۽ آخر ۾ تري ترئيءَ سان ائين ملائي سگهو جيئن مورت ۾ ڏيکاريل آهي.

3- **بال آن الاسٽڪ** *(Ball on elastic)*:

ڪنهن کي چئو ته هو توهان کي، ڪنهن رٻڙائين بال ۾ ڪو رٻڙائي ڌاڳو ٻڌي ڏئي. ڌاڳي جو ڇيڙو، آپريشن ٿيل پاسي واري وچين آڱر ۾ ٻڌي، بال کي

پنهنجي چوڌاري ڪنهن به پاسي ڏانهن اڇلي ڪيس جهٽڻ جي ڪوشش ڪريو. توهان جيئن جيئن ائين ڪندا رهندو تيئن تيئن بال جهٽڻ ۾ به ڪامياب ٿيندا ويندؤ پر جيڪڏهن توهان کي بال جهٽڻ ۾ ڪجھ وقت لڳي ٿو ته ان لاءِ پريشان نه ٿجي.

4- *ڊور انڊ روپ ايڪسرسائيز (Door and rope excercise):*

ڪنهن سنهيءَ نوڙيءَ جو ٽڪرو ڪٽي ان جو هڪڙو ڇيڙو در جي هينڊل سان ٻڌو ۽ ٻئي پاسي ۾ ڪو مڻيو ٻڌوس. جيڪڏهن ٻيو ڪجھ ملي نه سگهي ته اڱڻٽي به ڪم ڏئي ويندي. پوءِ در ڪان پري بيهي، ڪلهي وٽان سڄيءَ ٻانهن کي ننڍڙن گولن جي صورت ۾ ڦيرائيندا رهو. توهان جيئن جيئن ان ۾ ماهر ٿيندا وڃو

3

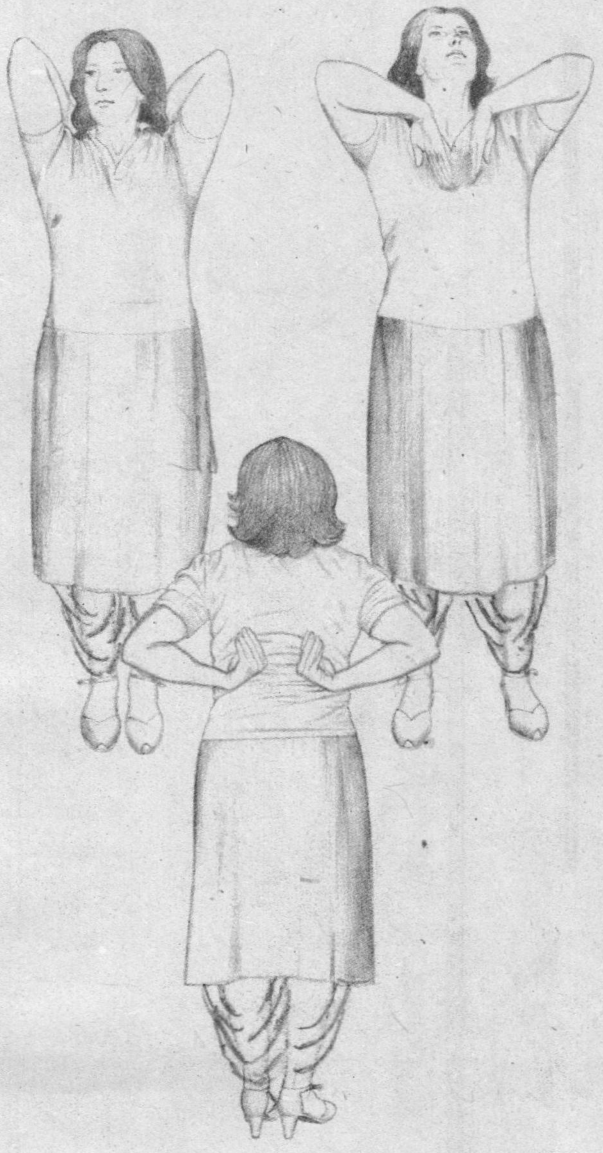
ڪسرت 3

ڪسرت 4

تيئن تيئن در جي ويجها ايندا گول جو دائرو وڌائيندا وڃو. ساڳئي وقت اها ڳالھ بہ ياد رکڻ گھرجي تہ ٻانهن ابتي سبتي، ٻنهي پاسن ڏانهن گول ڦيرائجي.

در رستي اهڙي ہي ڪسرت، سنئيءَ طرح سان هيئن بہ ڪري سگھجي ٿي:

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com



ڪسرت 5 ۽ 6

ڪليل در مٿان ڪو نوڙيءَ ٽڪرو ڦٽي ڪري ائين ورائي ويهو جيئن مورت ۾ ڏيکاريل آهي. پوءِ نوڙيءَ کي ائين ڦيرايو جيئن ڏڏ ولوڙڻ وقت ڪبو آهي. نوڙيءَ کي ڇڪڻ جو ڪم رڳو صحت مند ٻانهن کان وٺڻ گهرجي.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

5- رلئڪسنگ ايڪسرسائيز فاربئڪ ائنڊ شولڊر
:(Relaxing excercise for back and shoulder)

جيئن مٿين تصوير ۾ ڏيکاريل آهي تيئن پنهنجيون ٻئي ٻانهون مٿي رکو ۽ پوءِ کين ابتي سبتي گول جي صورت ۾ ڦيرايو.

6- انگي ٻڌڻ: (Bra fasting):

جيئن جيئن توهان جي ٻانهن ۾ ڪلهي ۾ چستي ايندي وڃي ته پوءِ پٺيان پنهنجيءَ انگيءَ کي کولڻ ۽ بند ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو. ان کان سواءِ واري وٽيءَ سان پنهنجي ائپران/ چولي کي به ائين کوليندا ۽ بند ڪندا رهو. هڪ دفعو جڏهن توهان اهڙيءَ ڪسرت ڪرڻ ۾ ماهر ٿي ويندؤ ته پوءِ توهان کي ڪن ٻين ڪسرتن ڪرڻ جي ضرورت نه رهندي.

7- اونها ساهه کڻڻ (Deep breathing):

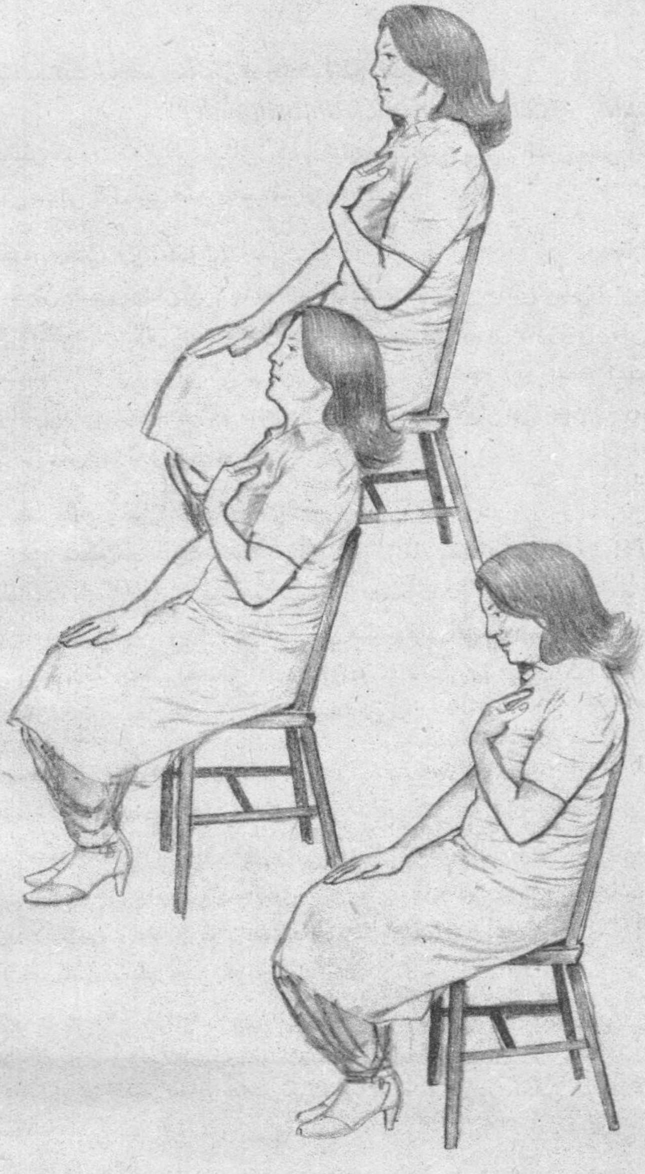
ويهي، هيٺين ڪسرت ڪريو. جنهن جو مقصد پنهنجيءَ ويهڻي/ ڊول ۽ ڇاتيءَ ۾ سگهه پيدا ڪرڻ/ وڌائڻ هوندي آهي. اها ڪسرت هر هر ڪندا رهو. پوءِ پلي ته توهان ڪٿي به چو نه ويٺا هجو. جيڪو هٿ توهان کي سولو لڳي اهو سيني جي وچ تي رکو. نڪ رستي آهستي آهستي اونهو ساهه کڻي سيني کي هوا سان ڀنڊائي ڇڏيو. ائين جيترا دفعا ڪري سگهو ٿا ڪندا رهو.

ڊول / ٻيهڪ (Posture):

هميشه پنهنجن ڪلهن کي سڌو رکو ۽ ڪڏهن به ٽيڻ يا پاسو لڙڪائڻ کان بچندا رهو. ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ ڪيتريون عورتون ڄاڻي واڻي ڪبيون رهنديون آهن ته جيئن ڇاتيءَ جي پيدا ٿيندڙ تڪليف کان بچي ۽ اره جي کوٽ کي لڪائي سگهن. جڏهن ته ڪلهي لڙڪائڻ سان مشڪون ڪمزور ٿي وينديون آهن. جنهن سبب گهٽيءَ حد تائين ڪلهن کي چوري پوري نه سگهبو آهي. ان لاءِ هيئن به ڪري سگهجي ٿو ته وقت به وقت آئيني آڏو بيهي پاڻ کي سڌي بيهڻ تي هيرائجي. ائين ڪرڻ سان تمام گهڻو فائدو رسندو آهي.

جڏهن هن قسم جون ڪسرتون شروع ڪيون وڃن تڏهن هول نه ڪجي. شروعات ۾ اهي ٿورڙي ٿورڙي وقت لاءِ ڪبيون رهجن ۽ پوءِ آهستي آهستي وڌائجن. جڏهن ڪو سور يا سختي محسوس ڪجي ته ان حالت ۾ جنهن ۾ سور يا سختي محسوس ٿي رهي هجي، پاڻ کي ڍهلي پوءِ منٽ اڌ لاءِ آهستي ۽ ٻڱها ٻڱها ساهه کڻجن. پر جي ائين ڪرڻ کان پوءِ به سور نه ويندو هجي ته هڪ اڌ ڏينهن لاءِ اهڙي ڪسرت ڇڏي وري شروع ڪجي.

جيئن ته آپريشن کان پوءِ رئيڊيوٿراپي يا ڪن ٻين قسمن جو به علاج شروع



اونهن ساهہ کڻڻ جي ڪسرت.

ڪيو ويندو آهي ۽ ان سبب جيڪڏهن توهان ساڻائي محسوس ڪريو يا بيمار ٿي
پئو، تڏهن بہ اهو ضروري هوندو آهي تہ توهان اهڙيون ڪسرتون ڪندا رهو تہ
جيئن اهڙي سڄي متاثر حصي کي سخت ٿيڻ يا منجهس پاڻيٺ گڏ ٿيڻ کان بچائي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

سگهجي. جيڪڏهن هن قسم جون ڪسرتون نہ ڪيون تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ اهڙي حصي ۾ دائمي روڪ پيدا ٿي پوي، خاص طور تي تڏهن جڏهن سيني واري حصي کي ريڊيوٿراپي ڏني ويندي آهي.

ريڊيڪل ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ اهڙين عورتن جي چوٽين حصي کي، آپريشن واري پاسي جي ٻانهن ۾ ڪجھ سوڄ پيدا ٿي پوندي آهي. جنهن جو سبب هي آهي تہ، آپريشن ۾ جيئن تہ ڊاڪٽر ڪڇ وارا لمف نوڊ بہ ڪڍي ڇڏيندو آهي، تنهن ڪري سنڌن وهڪ ۾ ٿشوئن جي پاڻيٺ ٻنججي ويندي آهي، جيڪا پوءِ ڳڌ ٿي ٻانهن کي سڄائي ڇڏيندي آهي. ڪنهن حد تائين اهڙي سوڄ آپريشن کان سست ئي پوءِ سيني عورتن ۾ ٿي پوندي آهي، جيڪا هفتي ٻن کان پوءِ ختم ٿي ويندي آهي. جڏهن تہ اهڙي سوڄ جيڪا ٻن ٽن هفتن کان مٿي رهي سا ممڪن آهي تہ هميشہ لاءِ رهجي وڃي. جيتوڻيڪ گهڻا ڊاڪٽر هاڻي اهائي ڪوشش ڪندا آهن تہ آپريشن ايتريءَ خبرداريءَ سان ڪئي وڃي جو سوڄ پيدا ٿي نہ سگهي، پر تنهن هوندي بہ اهڙو احتياط اجايو ثابت ٿي سگهندو آهي. ساڳئي طرح سان اهڙيءَ ٻانهن جي فزيوٿراپي ڪرڻ سان بہ ڪو فائدو رسي ناهي سگهندو. سمهڻ وقت جيڪڏهن ٻانهن مٿي وهاڻي تي رکي ڇڏجي تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ، ڇڪ سبب اهڙي پاڻيٺ ٻانهن مان وهي وڃي.

جڏهن هڪ دفعو سوڄ پيدا ٿي پوي تڏهن ان مان ڇوٽڪارو حاصل ڪرڻ سولي ڳالھ ناهي هوندي. جنهن لاءِ ڪيترين عورتون اهوئي بهتر پائينديون آهن تہ ڪين ٻانھ کي پٽيءَ ٻڌڻ سان فائدو پهچي ٿو. خاص طور تي جيڪڏهن اهڙي ٻڌ صبح جو ساجهر تڏهن ڪئي وڃي، جڏهن ٻانهن گهڻي سڄي نہ وئي هجي. ان لاءِ ڪي عورتون وري، ٻانهن لاءِ ملندڙ عام پمپ (sleeve pump) استعمال ڪنديون آهن. لمفي پاڻيٺ جي ڳڌ ٿي وڃڻ سبب ممڪن هوندو آهي تہ متاثر ٻانهن، صحت مند ٻانهن جي ڀيٽ ۾ انفيڪشن جو وڌيڪ شڪار ٿي سگهي، تنهن ڪري اهڙيءَ ٻانهن جو خاص خيال رکيو ويندو آهي. اهڙين ڏهن عورتن مان، جن جي ماسٽيڪٽامي ڪرايل هجي تنهن مان هڪ جي، هٿ يا آڱر ڪنهن بہ وقت انفيڪشن جو شڪار ٿي سگهي ٿي. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي تہ ان لاءِ هيٺيان اُپاءَ ورتا وڃن:

1- متاثر ٿيل پاسي جي ڪلهي، ٻانهن ۽ هٿ کي هميشہ سڙي پوڻ کان بچائڻ گهرجي. ايتري قدر جو ان لاءِ سگريٽ/ ٻيڙي بہ ٻئي هٿ ۾ جهلجي. رڌ پچاءُ ڪندي دستانا استعمال ڪرڻ گهرجن. تڙڪي تي رهڻ کان پاڻ بچائجي. جيڪڏهن چلهي تان ڪا شي لاهجي تہ ان لاءِ بہ، ٻيو هٿ استعمال ڪجي.

2- اهڙي ٻانهن ۽ هٿ واري پاسي تي جيڪڏهن ڪو ڪنگڻ/ چوڙي يا واچ وغيره ٻڌجي يا پائجي تہ اها بہ ڍلي هجڻ گهرجي. اهڙا ڪپڙا بہ نہ پائجن جن جي

ٻانهون سوڙهيون هجن. (خاص طور تي جيڪڏهن انهن ۾ ربڙ استعمال ڪيل هجي) اهڙي هٿ ۾ مڏبون ۽ چلا وغيره به پائڻ نه گهرجن. ڊاڪٽر کان بلڊ پريشر به هميشه صحت مند ٻانهن مان تپاسرائڻ گهرجي.

3- متاثر ٿيل پاسي جي هٿ جا نه به ڳهٽا ننڍا نه ڪٽجن ۽ نه ئي نٽور ڪي ڪنهن قسم جو ڇيهو رسائجي. جڏهن نٽور يا چمڙيءَ جو ڪو ٽڪرو وغيره ڪٽڻ ضروري ٿي پوي ته ان کي ڪٽڻ بجاءِ ڪا، ڪيوٽيڪل ڪريم وغيره استعمال ڪرڻ گهرجي. جڏهن ڪو ڪهرو ٿانو صاف ڪرڻ ضروري ٿي پوي يا اسٽيل جي مُٺي ڪتب آڻڻي پوي يا باغيچي ۾ ڪو ڪم ڪار ڪجي ته ان لاءِ به ربڙ جا ڪي ٿلها دستانا استعمال ۾ آڻڻ گهرجن. جڏهن به ڊاڪٽر کي توهان جي رت ڪڍڻ جي ضرورت پوي ته اها ڪيس صحتمند ٻانهن مان ڪڍڻ ڏيو. جڏهن سڀڻ جو ڪم ڪيو ته ان لاءِ ٿرنٽي پائي سيبو ڪريو ته جيئن سئي لڳي نه سگهي. ساڳي وقت اهو به احتياط ڪندا رهو ته، جيئن توهان کي ڪا سئي يا پن وغيره لڳي نه پوي. جيڪڏهن توهان ڪڇ جا وار لاهيندڙ آهيو ته ان لاءِ اليڪٽرڪ ريزر استعمال ڪريو ته جيئن چمڙي ڪرڙجي يا ڏري نه سگهي. متاثر ٻانهن تي ٽڪا وغيره به نه هڻايو.

4- جڏهن به توهان کي چمڙيءَ ۾ ڪو چير اچي يا ڏري پوي، پوءِ چاهي اهو ڪيترو به ننڍڙو ڇو نه هجي ته ان کي هڪدم وهندڙ پاڻيءَ ۾ ڌوئي صاف ڪري، ڪا اينٽيسيپٽڪ دوا لڳائي، پٽي ٻڌي ڇڏيو. ان لاءِ ڪاٻه چنبڙندڙ پٽي استعمال نه ڪريو. جڏهن به ڪا سوڄ، سوزش يا زخم وغيره ٿي پوي ته ان جو هڪدم پنهنجي ڊاڪٽر سان ذڪر ڪريو جو اهڙين حالتن ۾ ممڪن هوندو آهي ته هو توهان کي اها صلاح ڏئي ته ٻانهن مٿي ڪري ڇڏيو. ساڳئي وقت اها به صلاح ڏئي سگهي ٿو ته گرم پهن سان ٽاڪور ۽ اينٽي بايوٽڪ دوائن رستي علاج پڻ ڪرايو. جنهن سان ڪجهه ڏينهن اندر فائدو ٿيندو آهي.

آپريشن کان پوءِ اهڙي هڪڙي ٻي به تڪليف ٿي پوندي آهي، جنهن کي لمفنجائيٽس (lymphangitis) سڏجي. جنهن ۾ سڄي ٻانهن تي سنهيون ڳاڙهيون ليڪون ايري پونديون آهن. جيڪا لمفائين نلين جي سوزش آهي ۽ ان جو ڪارڻ انفيڪشن هوندو آهي. (ورلي اهڙي انفيڪشن کان ماڻهو بي خبر رهندو آهي) جيڪو هٿ يا ڪنهن ٻئي هنڌ به ٿي سگهي ٿو. اينٽي بايوٽڪ دوائن کائڻ ۽ ٻانهن کي مٿي رکڻ سان اهڙي تڪليف جلد ختم ٿي ويندي آهي.

5- ڪنهن به ڳوري بار کڻڻ يا سخت محنت ڪرڻ لاءِ متاثر ٻانهن کي استعمال ڪرڻ نه گهرجي.

6- اهڙا ڊٽرجينٽ به استعمال ڪرڻ نه گهرجن جن سان چمڙي ڏري پوي، پر جيڪڏهن استعمال ڪرڻ ضروري ٿي پون ته ان لاءِ دستانا ڪتب آڏجن. ڇو

تہ، چمڙيءَ جي ڏري پوڻ ڪان پوءِ، انفيڪشن چمڙيءَ رستي پکڙجي سگهي ٿو. ٽڏن ڏينهن ۾، ان لاءِ لوشن ۽ ڪريم ،وغيره تاڪيد سان استعمال ڪرڻ گهرجن.

7- ٿلهي ليکي تہ توهان عام رواجي زندگيءَ ۾ پيدا ٿيندڙ هر ڪم ڪار ڪري سگهو ٿا، بشرطيڪ توهان انهن سيني ڳالهين جو خيال ضرور رکو جن جو مٿي بيان ڪيو ويو آهي. متاثر ٻانهن کي هر هر ٽيڪ ڏيئي ساهي پٽائڻ ضروري هوندو آهي. ان لاءِ بهتر هوندو آهي تہ اها ڪجھ مٿي ڪري ڇڏي. ڊرائيونگ بہ ٽيسيتائين شروع ڪرڻ نہ گهرجي، جيسيتائين ڪ ٻانهن ۾ اهڙو ٻل پيدا نٿو ٿئي. سنيوڳ بہ تڏهن شروع ڪجي جڏهن توهان پاڻ کي ان لائق بهتر سمجهندا هجو.

ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ ڪان پوءِ ڪيترين عورتون عجيب ڳالهيون محسوس ڪنديون آهن. اهڙي هڪڙي عام ڳاله ارہ هجڻ جو وهم (phantom breast syndrome) آهي، جنهن ۾ عورت اهو ئي محسوس ڪندي آهي تہ ڪيس اجان تائين ارہ آهي. جڏهن تہ اهڙي ہي تمام عام ڳاله خارش ۽ ڪاندار محسوس ڪرڻ هوندي آهي.

جڏهن تہ سارڙو ۽ ڳوراڻ محسوس ڪرڻ جهڙيون ڳالهيون پڻ غير معمولي ناهن هونديون. هڪ اپياس مان اهو ڏٺو ويو تہ اهڙيون جملي عورتون جن جي ماسٽيڪٽامي ڪئي ويئي هئي، انهن مان اڌ فئنٽم بريسٽ سنڊروم محسوس ڪنديون رهيون. جڏهن تہ انهن ۾ اڪثريت اهڙين عورتن جي هئي جن اهڙي ڳاله ڪڏهن بہ پنهنجي ڊاڪٽر سان نہ ڪئي. انهن عورتن جو پنجون حصو ڏينهن جو ۽ ڏهون حصو رات جو وڏيڪ ابترائي محسوس ڪندو رهيو. ڪيترين عورتن کي هن علامت جي پيدا ٿيڻ ۾ هفتي ڪان مٿي وقت لڳي ويندو آهي. جڏهن تہ 2/3 ۾ اهڙي ڳاله آپريشن جي پهرين هفتي ڪان پوءِ ظاهر ٿي پوندي آهي. هڪ وڏي اپياس مان اهو بہ ڏٺو ويو تہ، اهي عورتون جيڪي هن وهم جو شڪار ٿين ٿيون اهي عام طور تي ننڍيءَ عمر واريون آهن ۽ کين پنهنجن مڙسن سان لاڳاپن جي حوالي سان مڙيوئي ويچار آهن، بنسبت وڏيءَ عمر جي عورتن جي. سندن خيال موجب تہ، کين پنهنجن سرجنن ڪان گهٽ جذباتي سهائتا ملي ٿي ۽ ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ ڪان پوءِ ٽرنڪيولائيزر بہ وڏيڪ استعمال ڪن ٿيون. ٻين عورتن جي ڀيٽ ۾ هو پنهنجي لاءِ پيدا ٿيندڙ جذباتي ۽ سماجي مسئلن جو ڪارڻ ماسٽيڪٽامي سمجهن ٿيون.

گرم ۽ سرد شين لاءِ حساسيت/ رد عمل:

آپريشن ڪان پوءِ اهڙي هڪڙي ہي بہ ڳاله ورلي محسوس ڪري سگهبي آهي، جيڪا ڪنهن بہ گرم يا سرد شي پيئڻ سان، اها ڦٽ واري هنڌ تي عجيب احساس پيدا ڪندڙ هوندي آهي. پر پوءِ جيئن جيئن پاڻيٺ معدي ۾ پهچندي ويندي آهي تہ

اهڙو احساس بہ ختم ٿي ويندو آهي. جنهن جو سبب هي آهي تہ گرم يا سرد پاڻيءَ جو تنتي سرشتي جي لنگهن تي اثر پوندڙ هوندو آهي، جو اهڙي پاڻيءَ نڙيءَ جي پٺ ۾ مٿين حصي کي لڳندي رهندي آهي. بهرحال، اها ڪا تشويشناڪ ڳالهہ ناهي هوندي.

پنهنجو ڊول برقرار رکڻ:

جيڪڏهن آپريشن دوران ڊاڪٽر ارهہ ۾ ڪا شي پيوند ناهي ڪندو، جيئن عام طور تي ڪئي ويندي آهي تڏهن مريضہ کي اها بہ صلاح ڏني ويندي آهي تہ هوءَ پراسٿيٽڪ (prosthetic) يعني مصنوعي ارهہ استعمال ڪري. شروعاتي ڪجھ هفتن دوران اهوئي بهتر ڀانيو ويندو آهي تہ جيئن اهڙي متاثر ارهہ جي انگيءَ کي ڪنهن سادي، سستي، هلڪي فوم- ربڙ سان ڀريل رکجي ۽ ائين جڏهن اهي عورتون ڪنديون آهن جن جو ارهہ ڪٽيو ويندو آهي تہ هو اهڙيءَ انگيءَ جي استعمال ڪرڻ سان گهڻو بهتر محسوس ڪنديون آهن ۽ ائين اهي عورتون جن جو ارهہ ڪٽيو ويندو آهي جڏهن اهڙي قسم جي هلڪي ۽ سادي قسم جي پراسٿيسس انگيءَ ۾ وجهي ڇڏينديون آهن تڏهن اهي ننڊ بہ آرام سان ڪري سگهنديون آهن. آپريشن جي، ڇهن کان اٺن هفتن کان پوءِ جڏهن اهڙو هنڌ سيٽ ٿي ويندو آهي تہ پوءِ وڌيڪ ڳورو ۽ اصلي ارهہ جهڙو پراسٿيسس استعمال ڪري سگهبو آهي. اهڙا ستن قسمن جا پراسٿيسس ملي سگهندا آهن (انگلينڊ ۾) جن مان ڪوبہ هڪ توهان کي فٽ اچي سگهي ٿو. انهن ۾ سڀ کان بهتر، پاڻيٺي سليڪان جيل جو ٺهيل ۽ سليڪان جي پوش ۾ ويڙهيل، چمڙيءَ رنگو ۽ اصلي ارهہ جهڙو (انگيءَ مان) لڳندو آهي. اهي ڪيترن ئي سائيزن جا ٿين، جيڪي جسماني ٽمپريچر سان ٺهڪندڙ ۽ سولائيءَ سان ڌوئي صاف ڪري سگهبا آهن. اهي عورتون جيڪي هن قسم جو ارهہ استعمال ڪن ٿيون، سي وڌ ۾ وڌ مطمئن رهنديون آهن ۽ اهي ماڻهو جن کي اها خبر ناهي هوندي تہ ڪا ماسٽيڪٽامي ڪرايل آهي، تن کي اصل اها ڪڙڪ پئجي نہ سگهندي آهي تہ ڪو ارهہ مصنوعي آهي.

ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ اهو بہ ضروري ناهي هوندو تہ توهان کي ڪا مخصوص قسم جي انگي پائڻي پوندي، ڇاڪاڻ تہ اسپتال جو عملو ان ڪم ۾ ماهر ٿئي ۽ هو توهان لاءِ برا ۾ اهڙو خول تيار ڪري منجهس پراسٿيسس سولائيءَ ۽ بهتر طريقي سان فٽ ڪري سگهي ٿو. توهان جيڪڏهن چاهيو تہ ان لاءِ خاص قسم جي ترڻ واري پوشاڪ (swim wear) خريد ڪري ان ۾ پراسٿيسس فٽ ڪرائي سگهو ٿا. جڏهن تہ عام طور تي عورتن لاءِ عام رواجي سوئيمنگ سوٽ بہ مناسب رهندو آهي. وڌيڪ صلاح ۽ وضاحت لاءِ توهان ماسٽيڪٽامي ائسوسيئيشن سان لهہ وچڙ ۾ اچي سگهو ٿا.

جذباتي رد عمل:

ٻين ڪيترين بيمارين جيان ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ ضروري هوندو آهي تہ اهڙين عورتن سان صلاح مشورو ڪجي، جن جي اهڙي آپريشن ڪرايل آهي. اهڙين عورتن جي صلاح وڌيڪ ڪارائتي ثابت ٿي سگهندي آهي. انگلنڊ جي سوري شهر ۾ اهڙي سهائتا ڏيڻ لاءِ، ماسٽيڪٽامي مريضن جي هڪ ائسوسيئشن پڻ آهي، جنهن جو ڪم نون مريضن کي عملي صلاح ڏيڻ هوندو آهي، تہ مريض ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ ڪهڙي طرح سان زندگي گذاري سگهن ٿا. جو هر سال هزارين عورتن کي پنهنجن ارهن جي ماسٽيڪٽامي ڪرائڻي پوي ٿي. چاڪاڻ تہ هڪ اڀياس کان پوءِ اهو ڏٺو ويو آهي تہ، ارهہ ڪينسر سبب ارهہ ڪٽرائڻ کان پوءِ هڪ سال اندر اهڙيون 1/4 عورتون پريشاني ۽ بددليءَ جو شڪار ٿي پون ٿيون (بنسبت انهن 5 سيڪڙو عورتن جي، جن کي ارهن ۾ ڪينسريائي لپ هجن ٿا). 1/3 کي معتدل کان وٺي سنگين قسمن جا جنسي مسئلا پيدا ٿي پون ٿا (بنسبت 8 سيڪڙو ڪنٽرول گروپ جي) تنهن ڪري اهڙيون عورتون جيڪي ان قسم جي مسئلن سان منهن ڏئي چڪيون هونديون آهن، انهن جي صلاح، همت ۽ جذبي پيدا ڪرڻ سان ڪيترين گهڻين عورتن ۾ اهي مسئلا پيدا ٿي نٿا سگهن.

آپريشن ڪرائڻ کان پوءِ جڏهن ڪا عورت اهڙن پيانڪ پاون مان جند ڇڏائي ٿي تہ پوءِ وري ڪيس اهي پريشانيون وٺن ٿيون تہ هوءَ جنس ۽ جنسي ڳالهين سان ڪيئن منهن ڏئي سگهندي. ڪيتريون عورتون پائينديون آهن تہ هو پاڻ ۾ عورتپڻي جي کوٽ، جنسي لحاظ کان اَشهوتي ۽ اهڙي خواهش محسوس نہ ڪندڙ ٿي پون ٿيون. هو اهڙيون ڳالهيون ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ شروعاتي ڏينهن ۾ محسوس ڪنديون آهن. ڪجهہ عورتون وري اهڙيون بہ هونديون آهن جيڪي چونديون آهن تہ، جيڪر ڪين ارهہ هجي ها پوءِ پلي تہ ڪين ڪجهہ سال گهٽ ئي جيو نہ جيئرو رهڻو پوي ها.

ڪيترن اڀياسن مان اهو بہ ظاهر ٿيو آهي تہ، اهڙيءَ صورتحال ۾ عورت جي وَر جو رويو ۽ ڪردار وڏي اهميت رکندڙ هوندو آهي ۽ اهو هر قسم جي عورت سان لاڳو ٿئي ٿو پوءِ چاهي منجهس ذهانت يا سندس تعليم ڪيتري بہ ڇو نہ هجي. آدرشي لحاظ کان بهتر اهو ئي هوندو آهي تہ اهڙيءَ عورت جو ور يا سندس ساٿي شروع کانوٺي يعني تہ جڏهن لپ جي سڌ پيئي هجي. تڏهن کان وٺي اهڙين ڳالهين ۾ ڀرپور دلچسپي وٺندڙ ۽ عورت سان ساٿ نڀائيندڙ هجڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان عورت محسوس ڪندي آهي تہ ڪيس ڀرپور مدد ملي رهي آهي، جنهن جو سٺو نتيجو نڪرندو آهي.

ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ گهٽي يا ٿوري جماع وغيره جهڙين ڳالهين جي اهميت

ناهي هوندي جو جيسيتائين زخميل هنڌ کي ڪو ڇيهو نٿو رسي تيسيتائين سنيوگ ڪرڻ ڪا پوائنتي ڳالهه ناهي هوندي. جڏهن ته، ايترو ضرور آهي ته جماع دوران، اهڙو آسڻ/ طريقو استعمال ڪرڻ گهرجي جيڪو وڌيڪ مناسب ۽ زخميل هنڌ کي ڇيهو رسائيندڙ نه هجي. ايئن تيسيتائين ڪندو رهجي جيسيتائين زخم بلڪل ڀرجي نه ٿو وڃي.

ڪجهه عورتون ان سبب به خوفزده رهنديون آهن ته ڪين سندن ور ڇڏي ڏيندا، جو ڪين اهڙو ڊپ رهندو آهي ته، اهڙي عورت جنهن کي هڪڙو ارهه هجي سا وَر لاءِ وڌيڪ موهيندڙ نه ٿي رهي. جڏنهن ته حقيقت ۾ مردن جي وڏي گهڻائي پنهنجن عورتن کي رڳو ان سبب ناهي ڇڏيندي ته سندن ماسٽيڪٽامي ٿيل آهي. البت گهڻائي انهيءَ خيال ۾ هوندي آهي ته هو پنهنجين ونين لاءِ ڪيئن وڌ ۾ وڌ مددگار ثابت ٿي سگهن ٿا. ڪيتريون عورتون اهڙيون به هونديون آهن جيڪي پنهنجن ورن کان ڇاتيون لڪائينديون رهنديون آهن (خاص طور تي شروعاتي ڏينهن ۾) جڏهن ته گهڻا مرد، ارهه جي نه هجڻ سبب پريشان ناهن ٿيندا، جيئن عورتون ڀائينديون آهن.

ڪي جوڙا اهڙا به هوندا آهن جن لاءِ ماسٽيڪٽامي سنبنڌي ۽ نفسياتي- جنسي لحاظ کان وڌ ۾ وڌ مسئلا پيدا ڪندڙ هوندي آهي ۽ اهڙي آپريشن ورلي سندن لاءِ آزمائش جي آخري گهڙي هوندي آهي، جيڪا هڪ غير معمولي ڳالهه سمجهي ويندي آهي. جڏهن ته هڪ اڀياس مان اهو به ڏنو ويو ته، آپريشن کان پوءِ 2/3 عورتون اهڙيون هيون جن جي جذباتي ڪيفيت يا ته بهتر هئي يا تمام سٺي. جن جي حالت تمام سٺي هجي ٿي اهي وڌ ۾ وڌ ڏکهي عرصي تائين شادي شده رهن ٿيون ۽ سندن ور (۽ ڊاڪٽر) سندن لاءِ وڌيڪ مددگار رهن ٿا، پنهنجن ٻارڙن ۽ اسپتال جي عملي مان گهڻيون خوش رهن ٿيون.

ڪيترين عورتن جي راءِ موجب، سندن لاءِ جذباتي لحاظ کان اهڙو وڌ ۾ وڌ خراب وقت تڏهن هيو جڏهن ڪين پهريون دفعو لمپ جي هجڻ جي خبر ٻڌائي وئي هئي. جڏهن ته هڪ ٻئي اڀياس مطابق آپريشن کان پوءِ سٽن مان رڳو هڪ عورت اهڙي هئي جنهن کي وڌ ۾ وڌ ذهني پيڙا ٿي. جڏهن ته، گهڻين عورتن کي عضوي شڪني، عورت پڻي ۾ گهٽتائي ۽ موت جهڙا ڀيانڪ خيال ايندا رهندا آهن. پر ڪيترن اڀياسن مان ڏٺو ويو ته اهڙين عورتن لاءِ اها خوشخبري اهڙين سيني ڳالهين کان بهتر ثابت ٿيندي آهي. هڪ ڪيل ڪوجنا مطابق، 71 سيڪڙو عورتن جو چوڻ هيو ته، سندن وَرن جو ماسٽيڪٽاميءَ لاءِ رد عمل وڌ ۾ وڌ سهائتا وارو هيو، 76 سيڪڙي لاءِ، ارهه جو نه هجڻ سندن ور يا پنهنجي جنسي/ شهوتي زندگيءَ تي ڪوبه اثر پوندڙ نه هيو. جڏهن ته 60 سيڪڙي جي راءِ مطابق ته ماسٽيڪٽامي کان پوءِ، سندن مڙسن جو جملي ورتاءُ سٺو هيو.

ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ گهڻيون عورتون شادي به ڪري چڪيون آهن. جيڪڏهن توهانکي اڃان تائين حيض اچي رهيو آهي ته توهان باقي هڪ اڌ ۾ به اهڙي بي آرامي محسوس ڪري سگهو ٿا جهڙيڪ آپريشن کان اڳ مهيني جي ساڳئي تاريخ تي ٻنهي اڌن ۾ محسوس ڪريو ها.

ياد رکڻ گهرجي ته اهڙيون ڳالهيون پنهنجي مڙس، گهر وارن ۽ دوستن سان ڪرڻ ۾ توهانکي سهائتا ۽ آٿت ملي سگهي ٿي ۽ اهي به آهستي آهستي توهان سان، اهڙين ڳالهين ۾ ڀاڱي ڀائيوار ٿيندا ويندا.

هن وقت تائين اسان رڳو اهڙين عورتن جو ذڪر ڪندا رهيا آهيون جيڪي آپريشن کان پوءِ پنهنجي زندگي، عام رواجي طرح سان گذاري سگهنديون آهن. جڏهن ته افسوس ته، ڪن عورتن جو روڳ ايترو ته وڌي ويل هوندو آهي جو پهريون دفعو ڊاڪٽر سان ملڻ کان اڳيئي ۽ جيسيتائين سندن آپريشن ٿئي ٿئي هو جسماني لحاظ کان تمام گهڻيءَ خراب حالت کي پهچي چڪيون هونديون آهن جن کي اهڙن علاجن جي ضرورت هوندي آهي جيڪي غير جراحي قسم جا هجن. ان حالت ۾ اهڙين عورتن لاءِ ضروري ٿي پوندو آهي ته هو پنهنجي قوت ارادي مضبوط رکن ۽ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي اوتري قدر، بهتر حالت ۾ جسماني ڪم ڪارين ۽ ٻيا ڪم به ڪنديون رهن.

لنڊن جي ٽيچنگ اسپتال ۾ ڪيل هڪ کوجنا مان ڏٺو ويو ته اهي عورتون جيڪي موتمار مريضن کي اکين سان ڏسندي به شينهن دل رهن ٿيون، خوش گذارين ٿيون ۽ خير انديشيءَ سان رهن ٿيون، اهي اهڙين حالتن کي وڌيڪ مڙسيءَ سان منهن ڏئي سگهن ٿيون ۽ بنسبت انهن عورتن جي ڀيٽ ۾ ڊگهي عرصي تائين زنده رهي سگهنديون آهن، جيڪي سست ٿي پونديون آهن ۽ موت کان ڊڄل رهنديون آهن. ان سلسلي ۾ اهي ماڻهو جيڪي مختلف قسمن جي ڪينسريائي مريضن سان لهه وچڙ ۾ رهندا آهن، تن جو چوڻ آهي ته، اهڙن مريضن ۾ ڪي اهڙا به هوندا آهن جيڪي پنهنجيءَ قوت اراديءَ سبب زنده رهندا آهن. جڏهن ته ڪي پٽ ڏانهن منهن ڪري موت جو انتظار ڪندا رهندا آهن. ٿلهي ليکي ته، انهيءَ ڳالهه ۾ هاڻ ڪوبه شڪ ناهي رهيو ته، نفسياتي اثر اڌ جي ڪينسريائي مريضن ۾ اهڙي قوت گهڻيءَ حد تائين وڌائي سگهن ٿا ۽ تازين کوجنائن مان اها به سڌ پيئي آهي ته اهڙا مريض جيڪي سدائين پيڙا ۽ دٻاءَ ۾ رهن ٿا، تن جو اميون سرشتو به هيٺو ٿي پوي ٿو. ساڳئي وقت اهو به ڀانيو ويندو آهي ته، جيتري زنده رهڻ جي قوت ارادي وڌيل هوندي، اوترو جسم جو فطري بچاءَ (اميون) سرشتو به، ڪينسر لاءِ وڌيڪ سگهارو ٿيندو رهندو آهي.

آپريشن کان سواءِ اڌ- ڪينسر جا ٻيا علاج:

اهڙا ڪجهه ٻيا به علاج آهن جيڪي اڌ ڪينسر لاءِ ڪتب آندا وڃن ٿا.

اهي علاج آپريشن کان اڳ ۽/ يا پوءِ استعمال ڪيا ويندا آهن. جڏهن تہ گهڻي ڀاڱي آپريشن تي وڃڻ کان پوءِ، جيئن اسين اڳ ۾ چئي آيا آهيون تہ ارهہ جي ڪينسر لاءِ اهڙو ڪو آدرشي علاج ناهي هوندو، جنهن تي سڀ ڊاڪٽر متفق ٿيندا هجن. آپريشن ۽ ان سان گڏوگڏ چئن مختلف قسمن جو علاج جن جو هيٺ ذڪر ڪري رهيا آهيون، تن جي ڏيڻ جو مدار ڊڪٽر ۽ روڳ جي حالت تي منحصر هوندو آهي. جڏهن تہ هن ڳالهہ جي هتي وضاحت ضروري سمجهي وڃي ٿي تہ، ڪنهن هڪ مريض لاءِ علاج جا طور طريقا، هڪ ڊاڪٽر کان ٻئي جا مختلف ٿي سگهن ٿا.

ريڊيوٿراپي/ شعاعن وسيلي علاج (Radiotherapy):

جڏهن ارهہ جي ڪينسر لاءِ ريڊيوٿراپي ڏني وڃي تہ اهو هڪ تمام ڪلپائيندڙ موضوع سمجهيو ويندو آهي. اڳ ۾ ريڊيوٿراپي تڏهن ڪئي ويندي هئي تہ جيئن لمپ ڪڍڻ کان پوءِ جيڪڏهن ڪو ڪينسريائي سيل، ارهہ يا آس پاس ۾ رهجي ويو هجي تہ انکي ناس ڪري سگهجي. پر تازين کوجنائن مان پتو پيو آهي تہ، اهڙين حالتن ۾ ريڊيوٿراپي ڏيڻ سان مريضہ جي حياتي تي ڪوبہ اثر نٿو پوي، تنهنڪري اجڪلهہ ريڊيوٿراپي رڳو مخصوص حالتن ۾ ڏني ويندي آهي جڏهن سمجهيو ويندو آهي تہ انجو فائديمند اثر ٿي سگهندو. ان جو هڪڙو بيو سبب هي بہ آهي تہ، جيتوڻيڪ ريڊيوٿراپي ڏيڻ وقت ڪو سور بہ ناهي ٿيندو پر تڏهن بہ چمڙي ايئن ٿي ويندي آهي جڻ تہ سج جي تِک سبب سڙي پيئي هجي. جنهن سبب اهڙو هنڌ اڻوندڙ لڳندو آهي. جڏهن علاج طور ايڪسري استعمال ڪيا وڃن تہ ان سبب صحت مند سيل بہ تباهہ ٿي ويندا آهن جنهن سبب مريضہ انفيڪشن جو سولائيءَ سان شڪار ٿي سگهي ٿي، تہ ڪيس سنڌن ۽ هڏن جي سوزش بہ ٿي سگهي ٿي. سور ڪانسواءِ، ڇاتيءَ جي چمڙيءَ تي جيڪي تبديليون پيدا ٿيڻ ٿيون تنهن سبب هوءَ ايترو جلد پراسٽيس بہ استعمال ڪري ناهي سگهندي، هوندن عام حالتن ۾ جلد استعمال ڪري سگهي ٿي، جيڪا ڳالهہ عورت لاءِ پڻ خفا ڪندڙ هوندي آهي. ڪن عورتن کي ساهہ جو سهڪو يا کنگهہ بہ ٿي پوندي آهي جو ريڊيوٿراپيءَ جو ڦڦڙن تي بہ اثر پوندڙ هوندو آهي. جڏهن تہ اهو ڪو سنگين مسئلو ناهي هوندو ۽ نہ ئي ان سبب ڪي دائمي اگرا اثر پيدا ٿي پوندا آهن. تنهنڪري ضروري هوندو آهي تہ، ريڊيوٿراپي ڏيڻ کان اڳ ان جو صحيح ڊوز ڌيان ۾ رکيو وڃي نہ تہ ان سبب زخم نہ مڙندو، خاص طور تي ماسٽيڪٽامي کان پوءِ جڏهن چمڙيءَ جي تهن کي ڇڪي ورايو ويندو آهي جو اهڙي چمڙيءَ ۾ رت جي رسد گهٽ رهندي آهي.

ان ڳالهہ جي اڳڪٿي ڪرڻ ڏکي هوندي آهي تہ ريڊيوٿراپيءَ سبب ڪنهن عورت جا ٽشو ڪهڙي قسم جو رد عمل پيدا ڪري سگهن ٿا جو ورلي ريڊيوٿراپيءَ جو ڪوبہ سائيڊ افيڪٽ پيدا ناهي ٿيندو. جڏهن تہ ڪن ۾ گهڻي حد تائين فائبروسس پيدا ٿي پوندي آهي، جنهن سبب شعاع وٺندڙ هنڌ ٿلهو ٿي ويندو

آهي. ڪن عورتن ۾ نفيس رت- واهڻن جو سنهو ڄار ڦنڊي اڀري پوندو آهي جنهنکي اسپائيڊر نئوي (spider naevi) سڏجي. اهي سڀ ڳالهيون بلڪل بي خطر ۽ جلد ختم ٿي ويندڙ هونديون آهن. اڳ جيڪا رئڊيوٿراپي ڏني ويندي هئي، ان جا ايترا سٺا نتيجا نه ملندا هيا ۽ جيڪو ڊوز ڏنو ويندو هو، ان سبب باقي ارهه ۾ نظر نه ايندڙ نشان رهجي ويندا هيا. جڏهن ته اڄڪلهه ايئن تمام ڪو ورلي ٿي سگهندو آهي.

رئڊيوٿراپيءَ جي کيتر ۾ وڏي تبديلي فرانس ۾ آئي آهي. اتي جڏهن رئڊيوٿراپي ڏني ويندي آهي ته ان سان گڏوگڏ اِريڊيئم (iridium) ڌاتوءَ جون تارون، ارهه ۾ پڻ وڌيون وينديون آهن. هن قسم جي رئڊيوٿراپي علاج کي ايترو ئي موثر سمجهيو وڃي ٿو جيترو رئڊيڪل ماسٽيڪٽامي، جنهن سان ڪينسر تي ضابطو رکي سگهبو آهي ۽ ان سان گڏوگڏ ارهه جي خوبصورتي به قائم رهندي آهي. اهڙا مريض جنکي هن قسم جي رئڊيوٿراپي ڏني وڃي ٿي، تن مان اڌ جا ارهه، رئڊيوٿراپيءَ کان پوءِ اصلي ڊول وارا رهندا آهن. جڏهن ته باقين ۾ ڪي تبديليون پيدا ٿي پونديون آهن جن مان پڻ مريضه مطمئن هونديون آهن. هن قسم جي رئڊيوٿراپي آمريڪا ۽ ٻين ملڪن ۾ به عام آهي.

ڪيموٿراپي (*Chemotherapy*):

ڪيموٿراپي علاج جو اهو طريقو آهي جنهن ۾ ڪينسريائي روڳ کي ختم ڪرڻ لاءِ دوائون (سائيٽو- ٽاڪسڪ) ڏبيون آهن. ڪينسريائي سيل (بئڪٽيريا جي ابتڙ جيڪي جسم لاءِ ڌاريا هوندا آهن) جسم جا پنهنجا عام رواجي سيل هوندا آهن. جيڪي ڪن سببن ڪري، ڪينسريائي ٿي پوندا آهن. تنهنڪري، ڪيموٿراپيءَ جو مقصد هوندو آهي ته، ڪينسريائي سيلن کي دوائن رستي اهڙي طرح سان ختم ڪري سگهجي جيئن انهن جو جسم جي صحت مند سيلن تي اثر نه پوي. ارهه- ڪينسر جي وڌ ۾ وڌ نراس مريضن کي جڏهن اهڙيون دوائون ڏنيون وينديون آهن تڏهن به ڪين سچ ته شفا ٿي نه سگهندي آهي. اڄڪلهه اهڙيون دوائون، شروعاتي حالتن ۾ بچاءَ طور ڏنيون وينديون آهن، جڏهن ته ڪيترا ڊاڪٽر، هن قسم جي علاج کي شفا جو آخري سهارو سمجهندا آهن.

ڪينسر لاءِ ملندڙ هن قسم جي دوائن تي اجان تضاد هلندڙ آهي ۽ انهن جا اثـ اڳرا ٿي سگهندا آهن. ڪو مريض دوائن کي ڪيتريءَ حد تائين برداشت ڪري سگهي ٿو اهو هڪ مريض کان ٻئي ۾ مختلف ٿي سگهي ٿو ۽ ڪنهن ڊاڪٽر لاءِ به اهو ڏکيو هوندو آهي ته هو سائيڊ افيڪٽن جي پيدا ٿيڻ کانسواءِ گهربل فائدو حاصل ڪري سگهي. اهڙين ڪيترين دوائن جو هڪ سائيڊ افيڪٽ هي به آهي ته ان کان پوءِ، عورت جي جسم جي اها لياقت گهٽجي وڃي ٿي ته هوءَ ڪنهن به قسم جي معمولي انفيڪشن سان منهن ڏئي سگهي. ڪي دوائون اهڙيون به

هوندیون آهن جن سبب وار ڪري پوندا آهن پر پوءِ بہ ڪي عورتون اهڙين دوائن ڪائڻ لاءِ ان سبب رضامند رهنديون آهن جو کين فائدو ٿيندو رهندو آهي. جڏهن تہ وارن- ڪرڻ جي حالت ۾ اهي وگ استعمال ڪري سگهنديون آهن. اهڙ ٻيا سائيڊ افيڪٽ هي بہ ٿي سگهن ٿا: سخت اوڪارا، دست ۽ کن ٻين قسمن جا سنگين اگرا اثر. برٽش برسيٽ گروپ (ڊاڪٽرن جي اهڙي جماعت جنهن جي رڳو دلچسپي ارهہ ڪينسر سان آهي) جي صلاح آهي تہ هن قسم جون دوائون رڳو ان حالت ۾ استعمال ڪيون وڃن جڏهن اها پڪ هجي تہ ڪينسر جي وڳهر ارهہ کان ٻاهر ٿـي چڪي آهي. زندگي بچائڻ جي پيٽ ۾، سائيڊ افيڪٽ کي رڳو ننڍڙي تڪليف ئي ڳڻي سگهجي ٿو. جڏهن تہ ان ڳالهہ سبب بہ گهٽيون عورتون ايتريون ڊنل رهن ٿيون جو اهي ڪيموٿراپيءَ کان ڪيٻائينديون رهنديون آهن.

اڃان تائين ڪابہ اهڙي دوا يا دوائون وجود ۾ نہ آيون آهن جن لاءِ چئي سگهجي تہ انهن جي استعمال سان ارهہ جي ڪينسر تي خاص اثر پوي ٿو. البت اهڙين دوائن سبب انهن قسمن جي ڪينسرن تي ايترو ڀنئو فائدو ضرور ٿئي ٿو جيڪي ٻين دوائن جي استعمال ڪرڻ کان پوءِ بہ اٿلي پونديون آهن. ڪيموٿراپيءَ رستي، ڪنهن ڪينسر کان ورلي ڇوٽڪارو حاصل ٿـي سگهندو آهي. جڏهن تہ عام طور تي ڪيموٿراپي رڳو تسڪين بخش ثابت ٿـي سگهندي آهي.

هارمون ٿراپي *(Hormonetherapy)*:

هن ڪتاب ۾ ڪن هنڌ تي اسين اهو بہ ذڪر ڪري آيا آهيون تہ، ارهہ جون ڪي ڪينسر اهڙيون بہ آهن جيڪي هارمونن تي مدار رکندڙ (hormone- de-pendent) هونديون آهن ۽ جڏهن جسم مان ڪي هارمون پيدا ڪندڙ غدود ڪڍي ڇڏبا آهن تہ ڪينسريائي روڳ مان اميد افزا فائدو ٿيندو آهي. اهوئي سبب آهي جو گذريل ڪيترن سالن کان وٺي هن قسم جي ڪوڇنا تي وڌيڪ دلچسپيءَ سان ڪم هلي رهيو آهي.

جسم جي عام ٽشوئن جيان، ارهہ جي سيلن ۾ بہ ڪي اهڙا مخصوص مادا ٿين، جيڪي ڪن مخصوص هارمونن لاءِ موهيندڙ ۽ کين جهٽيندڙ هوندا آهن. اهڙن جهٽيندڙ هنڌن کي رسيپٽر سائيٽس سڏجي. اهڙن هنڌ تي جڏهن ڪي مخصوص هارمون پهچندا آهن تہ اهي اتي جي موجود سيلن تي اثر انداز ٿيندا رهندا آهن مثال طور، ارهہ جي ٽشوئن ۾ ايسٽروجن رسيپٽرس ٿين يعني تہ اهي سيل ايسٽروجن هارمون جهٽيندا آهن ۽ پوءِ ارهہ ۾ جڏهن ڪي روڳي سيل واڌ ڪائڻ لڳندا آهن تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ منجهن اهڙو ڪو سرشتو قائم ٿـي وڃي، جڏهن تہ اهو ضروري بہ ناهي هوندو. پر جڏهن اهڙو سرشتو قائم ٿي ويندو آهي تہ اهو ٻين غير رسيپٽري سرشتي کان نرالو هوندو آهي، جيڪي ايسٽروجن تي مدار رکندڙ ناهن هوندا. ساڳئي وقت اهو بہ پانيو ويندو آهي تہ ارهہ ۾ پيدا ٿيندڙ

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

ٽيومر بنيادي لحاظ کان ٽن قسمن جا آهن: (1) اهي جيڪي پنهنجي جياپي لاءِ رڳو هارمونن تي مدار رکندڙ آهن، (2) جيڪي هارمونن سبب ردعمل پيدا ڪن ٿا ۽ (3) اهي جن تي هارمونن جو اثر بنهه نه پوندڙ هوندو آهي.

هاڻ اهو بہ ممڪن ٿي پيو آهي تہ اهڙن ٽيومرن ۾ فرق ظاهر ڪري انهن جو علاج ڪري سگهجي. اهڙا ڪيترائي طريقا وجود ۾ اچي چڪا آهن جن وسيلي صحتمند ۽ روڳي ارهن جي ٽشوئن ۾ ايسٽروجن رسيپٽرن جو ڪاٿو لڳائي سگهجي ٿو. ان لاءِ ارهہ جي ٽشوئن جي ذرڙي ڪيي، جلد ڳڳائي پوءِ چڪاسي ويندي آهي. اهڙين تپاسن مان جيڪڏهن سڌ پوندي آهي تہ، ٽيومر ايسٽروجن جي موٽ ڏيندڙ آهي تہ ان جو اينٽي ايسٽروجنس (anti- oestrogens) وسيلي علاج ڪري سگهبو آهي. ڪيترين اسپتالن ۾ اهڙيون دوائون ڪيموٿراپيءَ وسيلي پڻ ڏنيون وينديون آهن.

جينوٽيڪ هن قسم جا تجربا اڃان شروعاتي مرحلن ۾ آهن پر ٽنهن هوندي بہ اهو ثابت ٿي رهيو آهن تہ جيڪڏهن ڪنهن عورت جي ايسٽروجن ليول وڌيل آهي تہ ڪيس ڪنهن قسم جي هارمون ٿراپي رستي فائدو پهچي سگهي ٿو. جڏهن اهڙي ڪينسر وري اٿلي پوندي آهي تڏهن ڪيموٿراپي شروع ڪرڻ کان اڳ ۾ هن قسم جي علاج لاءِ سوچڻ بهتر هوندو آهي. پر اهڙين حالتن ۾ جڏهن ٽيومر ۾ ايسٽروجني رسيپٽر ناهن هوندا تڏهن بهتر اهوئي هوندو آهي تہ، ڪنهن ٻئي قسم جو علاج ڏنو وڃي ۽ نہ ڪي هارمونن وسيلي وقت وڃايو وڃي.

اميونوٿراپي *(Immunotherapy)*:

اها حقيقت آهي تہ اسانجي سرير ۾ هڪڙو اهڙو سرشتو پڻ آهي جنهن جو ڪم جسم جي حفاظت ڪرڻ آهي ۽ جڏهن جسم ۾ ڪي ٽيومر پيدا ٿين تہ هي سرشتو انهن جي سڃاڻپ ڪري، ڪين ناس ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو آهي. جسم جي بچاءَ جي اهڙي سرشتي کي اميون سرشتو (immune system) سڏجي. ورلي اهڙيون حالتون پيدا ٿي پونديون آهن جو هي سرشتو ڪم ڪري ناهي سگهندو، جنهن سبب ماڻهوءَ کي ڪينسر ٿي پوندي آهي. هن قسم جي علاج تي بہ گهٽو ڪم هلي رهيو آهي تہ جيئن جسم جي اميون سرشتي کي وڌيڪ سگهارو بڻائي، ڪينسر جي مرض کان بچي سگهجي. جينوٽيڪ ان سلسلي ۾ ڪي خاص نتيجا ظاهر ناهن ٿيا پر تنهن هوندي بہ هيٺين ٽن ڳالهين تي زور شور سان ڪم هلي رهيو آهي.

1- اهو ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ ڪنهن عورت کي سندس ئي ڪينسريائي سيلن رستي اميون ڪيو وڃي پر ارهہ ڪينسر حالت ۾ اها ڳالهہ اڃان تائين اثرائتي ثابت ٿي ناهي سگهي.

2- ڪنهن طرح سان جسم جي اميون سرشتي کي ايترو طاقتور بڻايو وڃي جو

ڪينسر پيدا ٿيڻ جو خدشو ئي نہ رهي.

3- ڪنهن ڪي، ٿڪن رستي ڪينسر کان بچايو وڃي. (مثال طور، هڪ اهڙي عورت جنهنکي ارهہ- ڪينسر سبب اڳ ۾ اميون ڪيو ويو هجي تنهن جا سيل يا سيرم، بئي عورت لاءِ استعمال ۾ آڻڻ) پر هي طريقو بہ اڃان تائين، ارهہ ڪينسر لاءِ فائديمند ثابت ٿي ناهي سگهيو.

ڪينسر جو اٿلي پوڻ (Recurrences):

ڪي عورتون اهڙيون بہ هونديون آهن جن کي آپريشن ڪرائڻ کان پوءِ، ڪجھ سالن اندر وري ڪينسر اٿلي پوندي آهي. گهڻي ڀاڱي ڪينسر جي اٿل پهرين ستن سالن کان پوءِ تہ ڪن عورتن ۾ ويهن سالن کانپوءِ بہ ٿي سگهندي آهي. ڪينسر جي وري ٿي پوڻ جي ڪارڻن جي پوري سڌ تہ ڪونهي پئجي سگهي پر پانيو ويندو آهي تہ، ان جو ڪارڻ اهي ڪينسريائي سيل ٿي سگهن ٿا جيڪي ڪن سببن ڪري چپ هٿي پئجي رهن ٿا ۽ پوءِ اڳتي هلي واڌ ڪرڻ لڳن ٿا.

اهڙي هورت جنهن کي هڪ دفعو ارهہ- ڪينسر ٿي هجي تنهن کي عام عورت جي پيٽ ۾ ٻيڻ تي وڌيڪ خطرو هوندو آهي تہ ڪيس ٻئي ارهہ ۾ بہ ڪينسر ٿي سگهي ٿي. انڪري ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ اهڙي عورت پنهنجي ٻئي ارهہ جي هر مهيني ڏيان سان تپاس ڪندي رهي تہ ساڳئي وقت ڊاڪٽرن کان بہ نيمائتي تپاس ڪرائيندي رهي. ڪيترن ماهرن جو خيال آهي تہ اهڙيءَ عورت کي سال ۾ بہ دفعا پاڻ تپاسرائڻ گهرجي (جيتوڻيڪ اهڙيون عورتون پائينديون آهن تہ هو پهرئين کان پوءِ بلڪل شفاياب ٿي ويون آهن). ڪيترن ماهرن جو اهو بہ ويچار آهي تہ، اهڙين عورتن کي وقت بہ وقت، ٻئي ارهہ جي بايوپسي ڪرائي خبردار رهڻ گهرجي.

ڪينسر جي اٿلي پوڻ کانسواءِ (يا نئين ڳوڙهيءَ جو پيدا ٿيڻ) اهڙي ڪينسريائي واڌ آپريشن ڪيل پاسي جي چمڙيءَ هيٺان بہ پيدا ٿي سگهي ٿي. اهڙين امڪاني ڳوڙهين کي جيڪي وري ٿي پون تنڪي آپريشن رستي ڪڍي سگهبو آهي تہ ايڪسري جي علاج رستي بہ چٽائي سگهبو آهي.

حاصلات:

هڪ دفعي جي تشخيص کان پوءِ جڏهن ڪينسريائي واڌ جي خبر پوندي آهي تہ عام طور تي سڀ کان پهريون عورت اهوئي سوال ڪندي آهي تہ، "هوءَ ڪيترو عرصو زندهہ رهي سگهندي؟" بدقسمتيءَ سان ايتري گهڻي جاڻ ۽ قابل اعتبار تپاسن هوندي بہ اهڙو ڪو جواب ڪونهي جيڪو اهڙين عورتن کي ڏئي سگهجي. البت اهڙا ڪي نقطا هيٺ ڏجن ٿا، جن تي ڏيان ڏيڻ سان گهڻو ڪجھ ڪري سگهجي ٿو. چو تہ قطرت ۾ هر روز ڪيتريون ئي قيريون گهيريون ايندون رهن ٿيون

تنهنڪري، اهو ڪو پاڳل ڊاڪٽر ئي ٿي سگهي ٿو جيڪو ٻڌائي سگهي ته، ڪا عورت ڪيترو وقت زنده رهي سگهي ٿي. اسين هيٺ جن نقطن جو ذڪر ڪري رهيا آهيون، اهي هزارين عورتن جي اڀياس ڪرڻ ڪانپوءِ حاصل ڪيا ويا آهن:

1- اهڙا لمپ جيڪي (سائيز ۾) ننڍڙي هوندي لڌا وڃن تن جي چڱڻ جي وڌيڪ اميد هوندي آهي بنسبت انهن جي، جيڪي وڏا ٿي ويندا آهن يا دير سان لڌا ويندا آهن.

2- جيترو ڪينسريائي واڌ دير سان لڌي ويندي ۽ ان جي علاج ڪرائڻ ۾ دير وجهبي، اوترو علاج مان گهٽ فائدو ٿيندو.

3- اهڙي ڪينسريائي واڌ جيڪا اره جي ٻاهرين ٽئين حصي ۾ هجي، اها وچواري ءَ جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ موتمار هوندي آهي.

4- اهي ٽيومر جيڪي اره جي رڳن ۾ ڪنيٽ سرشتي ۾ هجن سي سڄي اره ۾ وکري وڃڻ جي ڀيٽ ۾ علاج جي سٺي موٽ ڏيندا آهن.

5- اره ۾ ڪنهن هڪ هنڌ تي موجود ڪينسر کي وڌيڪ سولائي سان منهن ڏئي سگهبو آهي بنسبت انهيءَ جي جيڪا گهڻن هنڌن ڏانهن وکري ويل هجي.

6- اهي ٽيومر جيڪي رڳن ارهن تائين محدود هجن وڌيڪ سولا هوندا آهن بنسبت انهن جي جيڪي ڪن ٻين هنڌن ڏانهن (جهڙوڪ لف نوڊن) وکري ويل هوندا آهن.

7- ڪن سيلن جي جڙن جهڙوڪ: بار باڊيز (Barr bodies)، جيڪي ڪينسريائي سيلن جي ٻاهرين ڪنيءَ تي نظرايندا آهن) هجڻ سبب مرض جي سڃاڻپ سولائيءَ سان ڪري سگهبي آهي خاص طور تي جڏهن اهي اڌ کان مٿي سيلن ۾ موجود هجن.

8- جڏهن اره جي ڪينسريائي سيلن ۾ ايسٽروجني رسيپٽر گهٽ هجن تڏهن شفا جي وڌيڪ اميد هوندي آهي.

ڪينسر جو روڳ، ڪراهت وارو ۽ پيڙا ڏيندڙ آهي جيڪو اڳ جي ڀيٽ ۾ هاڻ گهٽو عام به ناهي. جڏهن ته اڄ جي عورت، ڪي ڏهه پندرهن سال اڳ واري عورت جي ڀيٽ ۾ علاج ۽ بچاءَ جون به گهڻيون تدبيرون ۽ سهولتون آهن ۽ اڄ جي عورت ڏهه سال اڳ واري عورت کان گهڻو عرصو وڌيڪ زنده به رهي سگهي ٿي ته اڄ جو علاج ٿورڙيڪ وٿندڙ ۽ باقي زندگيءَ جو معيار به وڌيڪ آهي.

اڄڪلهه جي هن روڳ تي جيتري تحقيق، اڀياس، وقت ۽ ناڻو خرچ ٿي رهيو آهي، ان مان اميد ڪري سگهجي ٿي ته ايندڙ ڪجهه سالن اندر، ڪينسريائي مرضن جي اثرائتي علاج جي خوشخبري ٻڌي سگهبي.

باب نائون

ڪاسميٽڪ سرجري ۽ ٻين طريقن سان ارهن ۾ تبديليون آڻڻ

جيئن اسين پنهنجي سروي ۾ ڏسي آيا آهيون ته، عورتن جو وڏو تعداد پنهنجن ارهن مان مطمئن نه ٿو رهي ۽ ورلي ڪا اهڙي عورت آهي جيڪا پنهنجن ارهن مان مطمئن هجي ٿي. هن ڪتاب جي ٻين هنڌن تي اسين اهو به پڙهي آيا آهيون ته اهي ڪهڙا ڪارڻ ٿي سگهن ٿا جن سبب عورتون پنهنجن ارهن مان ارهيون رهن ٿيون. جڏهن ته هن باب ۾ اسين اهو ڄاڻائينداسين ته اهڙي عورت قدرت پاران مليل ارهن کي سنوارڻ ۽ پاڻ کي مطمئن ڪرڻ لاءِ ڇا ڪجهه ڪري سگهي ٿي.

جيئن ته اڪثر عورتون پنهنجن ارهن مان مطمئن ناهن هونديون تنهنڪري اهي اهڙن هٿ ٺوڪين ماهرن جي ور سولائيءَ سان چڙهي وينديون آهن جيڪي کين سبز باغ ڏيکاريندا آهن. ان ڏس ۾ سيني کي پرڪشش بڻائڻ لاءِ ڪسرت ڪرڻ ڪانسواءِ ڪريمن ۽ اهڙين ٻين ڪيترين شين جو عام جام وڪرو ڪيو ويندو آهي. ايئن سڄيءَ دنيا جون بيشمار عورتون انهيءَ اجائي ڪوشش ۾ رڌل رهن ٿيون ته هو پنهنجن ارهن جي سائيز وڌائڻ ۾ ڪامياب ٿينديون. هارموني ڪريمون، گوريون، سيون، مساج ۽ اهڙيون ٻيون به ڪيتريون شيون آهن جيڪي ساڳئي مقصد لاءِ وڪامنديون رهن ٿيون، جن جي استعمال ڪرڻ سان ٻڻ، ڪجهه به هٿ حاصل ٿي ناهي سگهندو. اهڙيون ڪريمون جن ۾ ايسٽروجن هارمون ٿيون اهي تيسيتائين فائديمند ثابت ٿينديون آهن جيسيتائين لڳائيون رهيون آهن. جڏهن ته اهڙين ڪريمن جي هڪ خراب ڳالهه هيءَ هوندي آهي ته، منجهن موجود هارمون، چمڙيءَ وسيلي جذب ٿيندا سڄي جسم ۾ وکهرندا رهندا آهن جنهنڪري انهن جو جسم تي اگرو اثر پوندو رهندو آهي. ايئن ڪجهه طريقا اهڙا به آهن جيڪي جيڪڏهن بگهي عرصي تائين استعمال ڪيا وڃن ته ان سبب ارهن جي سائيز ۾ وڇٿرو واڌارو ايندو آهي ۽ اهو به تڏهن جڏهن ڊاڪٽرن سان صلاح مشورو ڪيو هجي، پر اهڙو فائدو به سيني عورتن تي ناهي ٿيندو جنهن جو وڌيڪ ذڪر هن باب جي آخر ۾ ڪنداسين.

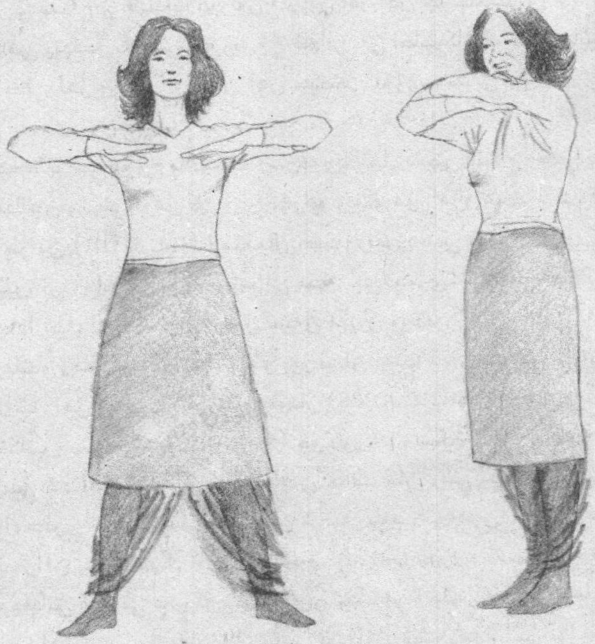
اهڙيون گهڻيون عورتون جيڪي پنهنجن ارهن مان مطمئن نه ٿيون رهن سي

پائيندڙيون آهن ته سندن ارهه ننڍڙا آهن جنهن ڪري اهي پرڪشش ناهن، ان سبب آپريشن، ڪريمن ۽ اهڙن ڪن ٻين طريقن جو سهارو ورتو ويندو آهي ۽ ان لاءِ اهڙيون انگيون پڻ پاتيون وينديون آهن جن ۾ پيڊ لڳل ٿين. اهڙيون انگيون به عام جام پاتيون وينديون آهن ته جيئن ارهه وڏا ڏسڻ ۾ اچن. جڏهن ته هن باب ۾ اسين انهن نڪتن جو بيان ڪنداسين جن جي اختيار ڪرڻ سان اهو ممڪن ٿي سگهي ٿو ته ارهن جي سائيز وڌي وڃي، پر انهن ڳالهين جو ذڪر نه ڪنداسين ته اهڙيون انگيون استعمال ڪري پاڻ کي ڪيئن جاذب بڻائي ڏسندڙن کي بيوقوف بڻايو وڃي. هن وقت تائين رڳو اهڙيون به ڳالهيون صحيح ثابت ٿيون آهن جن وسيلي ارهن جي سائيز وڌائي سگهجي ٿي. اهڙي هڪڙي ئي ڳالهه هيءَ به ٿي سگهي ٿي ته جڏهن ارهن جي هيٺان وارين مشڪن کي وڌايو وڃي ته ان سبب به ارهه وڏا پسڻ ۾ ايندا آهن. اهڙن طريقن جو ڏاڪي به ذاڪي ذڪر ڪنداسين.

ارهن کي وڏو ڪرڻ (Enlarging breasts):

ڪسرتون (Exercises):

جيئن اسين باب ٽئين ۾ پڙهي آيا آهيون ته ارهه، سيني جي ٻن مشڪن تي ويٺل آهن ۽ اهي مشڪون هڪ پاسي کان ڇاتيءَ سان ته ٻئي پاسي کان ٻانهن ۽



ارهن جي هيٺان وارين مشڪن کي وڌائڻ جون به ڪسرتون.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

کلهن سان ڳنڍيل ٿين. ڪسرت ڪرڻ سان جڏهن اهڙيون مشڪلون وڌي وڃن ٿيون ته اهي ٿلهيون ٿي پون ٿيون جنهن سبب مٿانئن موجود اره جا ٽشو به اپري بيهندا آهن ۽ ايئن سجو اره وڌو ڏسڻ ۾ ايندو آهي. اهڙي ڪابه ڪسرت جنهن سان سيني جون مشڪلون سهر ٿي وڃن ته ان سبب اره به وڌو ڏسڻ ۾ ايندو آهي، بشرطيڪ اهڙي ڪسرت لاڳيتو ۽ ڊگهي عرصي تائين ڪئي وڃي.

ان ڏس ۾ به ڪسرتون ڪارائتيون ثابت ٿينديون آهن: پهرين، سڌو بيهي، سيني جي سامهون پنهنجيون ٻئي ٻانهون ايئن ورائي جهليو جيئن آڱوٺا ڇاتيءَ جي سامهون رهن. پوءِ ٽڪرو ٽڪرو پنهنجن ٻانهن کي ايئن پُٺتي ڪندا رهو، جڻ ته توهان نُونٺن کي ڪنڌي جي ڦٽين سان ملائڻ جي ڪوشش ڪندا هجو . ايئن هر روز گهٽ ۾ گهٽ 20 کان 30 ڀيرن تائين ڪندو رهڻ گهرجي. ٻئي قسم جي ڪسرت ۾، پنهنجيون ٻانهون ايئن ورايو جيئن هٿ توهان جي نُونٺن کان اڳتي ڏورن کي پڪڙيل هجن، ايئن جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. پوءِ پنهنجن هٿن کي ٻانهن جي ابتڙ ڌڪڻ جي ڪوشش ڪريو. ايئن ڪرڻ سان توهان محسوس ڪندو ته ارهن جي هيٺان واريون مشڪون چرڻ لڳنديون. بهتر ٿيندو ته جي اها ڪسرت صبح ۽ شام جو گهٽ ۾ گهٽ 20 کان 30 دفعن تائين ڪبي رهجي.

ڪاسميٽڪ سرجري (Cosmetic surgery):

يورپي سماج ۾ گهڻيون عورتون اهڙيون آهن جن جا جيڪڏهن اره ننڍڙا هوندا آهن ته اهي پنهنجو پاڻ کي اڻپوريون ۽ ڪام جي لحاظ کان بيڪار ڀائينديون آهن. جن ۾ ڪي اهڙيون به هونديون آهن جيڪي اهڙي مسئلي جو حل رڳو آپريشن ڪرائڻ سمجهنديون آهن.

اڄڪلهه جي مروج پلاسٽڪ سرجريءَ بجاءِ سڄي دنيا ۾ ڪي ٻيا به طريقا مروج هيا جن وسيلي ارهن کي وڌو ڪرايو ويندو هو. اهڙو هڪڙو طريقو جنهن ۾ پاڻيٺي پئرافن (paraffin) استعمال ڪئي ويندي هئي پهرئين عالمي جنگ دوران مروج ٿيو. ان زماني ۾ پئرافن وسيلي منهن جي چمڙيءَ جا گهنج ڪڍيا ۽ اره وڏا ڪيا ويندا هيا، ان لاءِ پئرافن جون سيون هڻيون وينديون هيون. شروعات ۾ ته اهو طريقو هلندو رهيو پر اڳتي هلي ڏٺو ويو ته ان سبب گهڻين عورتن ۾ اُروڳي ٽيومر پيدا ٿين ٿا. اهڙن ٽيومرن کي پئرافينوماز (paraffinomas) سڏجي ٿو.

انکانپوءِ سليڪان (silicone) جو دور آيو. سليڪان جي هڪ خوبي هيءَ ڏٺي ويئي ته، اها گهٽ ۾ گهٽ پاڻيٺي حالت کان وٺي نيم پاڻيٺي حالت ۾ به استعمال ڪري سگهجي ٿي. پر جيئن ته نيم طبيب به اهڙن ڌنڌن ۾ لڳي ويا ۽ هو پاڻيٺي پئرافن سان گڏوگڏ تيل (عام طور تي زيتون جو) به استعمال ڪندا رهيا ته جيئن مڪاني هنڌ تي سوزش پيدا ڪري سگهجي، جنهن جو اڳتي هلي نتيجو هي نڪتو ته اهڙي هنڌ تي سوزش سبب تنداوان ٽشو پيدا ٿيڻ لڳا. جنهن سبب

سليڪان مادو ارهہ ۾ هنججي ٿي ويو. ٿاهي ليکي تہ پاڻيٺي سليڪان جي استعمال سبب پيچيدگيون وڌنديون رهيون ۽ جڏهن اهڙي پاڻيٺ ارهن جي ڀين پاسين ڏانهن وکوڙ لڳندي هئي يا جڏهن اتفاقاً رت نلين ۾ لڳي ويندي هئي تہ اها ارهہ ۾ سست پيدا ڪري وجهندي هئي. ان سبب سڄي دنيا ۾ اهڙو روڪ وڌڻ لڳو جو سليڪان سبب يا تہ ارهہ بي ڊولي ٿي ويندو هو يا السر جو شڪار، جنهنڪري اهڙين عورتن کي ارهہ ڪٽرائڻو پوندو هو. هن وقت آمريڪا ۾ سليڪان جي اهڙي استعمال تي بندش پيل آهي ۽ مغربي ملڪن ۾ بہ ڪا ورلي استعمال ڪئي وڃي ٿي.

ان کان پوءِ هڪ دور اهڙو بہ آيو جڏهن وهہ واري ڪل پيوند ڪرائي ويندي هئي. اهڙي وهہ چڙڻ تان حاصل ڪري ارهہ تي روتي ويندي هئي. شروعات ۾ تہ ان جا سٺا نتيجا نڪتا پر اڳتي هلي ڪجهہ مهينن کان پوءِ اها وهہ ڳري ارهہ ۾ جذب ٿي ويندي هئي. جنهن سبب وڃ واري هنڌ تي ڳوڙهيءَ جهڙو ايار ٿي پوندو هو ۽ ان سبب عورتون پريشان ٿي وينديون هيون.

ٻي عالمي جنگ کان پوءِ پلاسٽڪ جو دور آيو جنهن ۾ ڊاڪٽر بہ مختلف قسمن جي پلاسٽڪ ارهہ ۾ روڻ لڳا. پر هن ۽ ان جهڙن ڪن ٻين طريقن جهڙوڪ: اسپنج پراسٿيسس (sponge prosthesis) مان بہ خاطر خواهہ نتيجا نہ نڪتا جو اهي ارهہ ۾ فائبرس ٽشو پيدا ڪري وجهندا هيا جنهن سبب اهڙو ارهہ ڇهڻ سان تمام سخت، محسوس ٿيندو هيو. ايئن آهستي آهستي هنن شين جو بہ دور ختم ٿيڻ لڳو.

ان قسم جي تجربن کان پوءِ جيڪو دور آيو ۽ اڄڪلهہ گهڻو عام آهي اهو پلاسٽڪ سرجريءَ جو آهي. هن قسم جي آپريشن ۾ مغربي دنيا جون عورتون (خاص طور آمريڪي) گهڻي دلچسپي وٺي رهيون آهن. هن آپريشن جا سٺا نتيجا نڪرن ٿا ۽ خاص طور تي جڏهن ڪو ماهر اهڙي آپريشن ڪندو هجي تہ ڪي پيچيدگيون بہ پيدا نہ ٿيون ٿين. جڏهن تہ هن قسم جي آپريشن تي پئسو گهڻو خرچ ٿئي ٿو.

اڄڪلهہ ارهن کي وڏي ڪرڻ جو جيڪو طريقو وڌ ۾ وڌ عام آهي، اهو آهي آپريشن رستي ارهہ ۾ سليڪان جي ٿيلهي لڳائڻ جنهن ۾ سليڪان جيل (silicon gel) ٿئي جيڪا ارهہ ۾ چير ڏئي منجهس پٺيان لڳائي ويندي آهي. هن قسم جي اوائلي طريقن ۾ جيڪا روٽ ڪئي ويندي هئي تنهن ۾ ڊئڪران (dacron) جي مدد سان ڇاتيءَ ۾ پراسٿيسس لڳايو ويندو هو. جڏهن تہ اڄڪلهہ جي مروج آپريشن ۾ رکو ارهہ ۾ روٽ ڪئي ويندي آهي جيڪو وڌيڪ سولو طريقو آهي. ساڳئي وقت ڊاڪٽر اهڙن قسمن جي روڙن سان پڻ تجربا ڪري چڪا آهن جيڪي ڦنڊڻ لائق هونديون آهن ۽ جيئن تہ اهي سائيز ۾ ننڍڙيون هونديون آهن تنهنڪري ارهہ ۾ تمام هلڪو چير ڏئي پيوند ڪري سگهبيون آهن ۽

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

هڪ دفعو جڏهن اهي ارهه ۾ روتي چڙهيل آهن ته ان کان پوءِ ڪين گهربل سائيز جيترو ڦوڪڻائي به سگهبو آهي. پر هن قسم جي ڦنڊڙ روت ايتري مقبول نه ناهي سگهي. جنهن جو هڪ عام ڪارڻ هي هڏايو ويندو آهي ته اهي ڪرنجي، ڦسي به سگهن ٿيون.

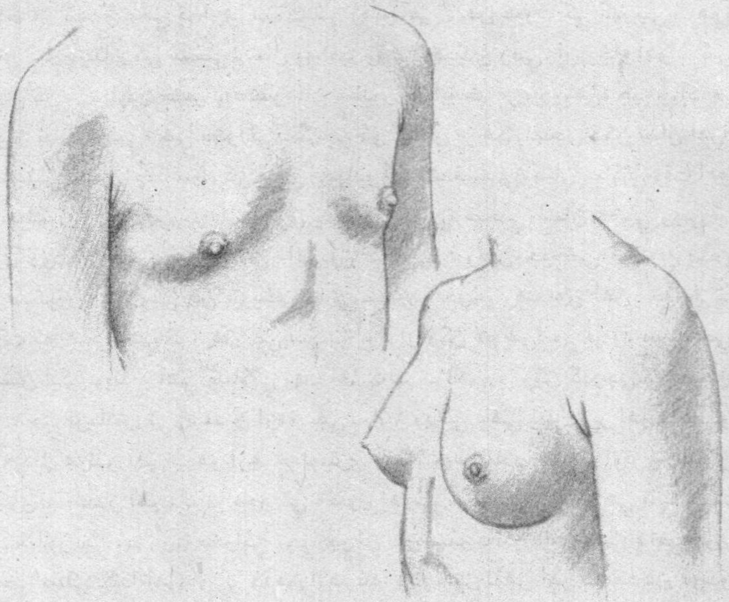
اهڙين عورتن جيڪي 35 سالن کان مٿي جمار جون هجن تن کي ڪي ڊاڪٽر اها به صلاح ڏيندا آهن ته هو اهڙي آپريشن ڪرائڻ کان اڳ، ۾ مئموگرافي ڪرائين ته جي، ارهه ۾ ڪو لمپ وغيره هجي ته ان جي سڌ رکي سگهجي ڇاڪاڻ ته ارهه ڪينسر نسبتاً وڌيڪ عام آهي ۽ جڏهن ڪاسميٽڪ سرجري ڪرائڻ کانپوءِ اهڙي روڳ سبب، ڪجهه مهينن يا سال ٻن کان پوءِ ارهه ۾ ڪنٽرائٽو پوي ته اها ڳالهه وڌيڪ پيانڪ سمجهي ويندي آهي.

سائيڪان روترائڻ، هڪ عام قسم جي آپريشن آهي جيڪا يا ته رڳو ارهه کي بي حس ڪري يا عام بيهوشيءَ دوران به ڪئي ويندي آهي. آپريشن لاءِ ڪي ڊاڪٽر ارهه ۾ اهڙو چير منجهس چمڙيءَ جي هيٺڪڙ وٽ ڏيندا آهن ته ڪي وري ٿڃ جي چوگرد پراسٿيسس پيوند ڪري ڇڏيندا آهن. بهرحال ان لاءِ ڪهڙو به طريقو استعمال ڪيو وڃي، ارهه کي، هيٺين مشڪن کان الڳ ڪري مٿي ڪيو ويندو آهي ته جيئن ايتري جاءِ پيدا ٿي سگهي جنهن ۾ مناسب سائيز واري روت رکي سگهجي. ڪي ڊاڪٽر ان تي به تجربا ڪري رهيا آهن ته اهڙي روت ڪچ ۾ چير ڏئي ڪئي وڃي. جيڪڏهن اهو ممڪن ٿي سگهندو آهي ته ٻنهي ارهن ۾ سانگئي وقت روت ڪئي ويندي آهي. ٿلهي ليکي ته، هر هڪ ارهه جي آپريشن ۾ ڏيڍ ڪلاڪ کن لڳي ويندو آهي، جنهن جو وڌيڪ مدار هن ڳالهه تي هوندو آهي ته آپريشن ۾ ڇا ڇا ڪرڻو آهي.

اهڙي عورت جنهن جي آپريشن ڪئي ويندي آهي ساڳي ئي ڏينهن تي ٺيڪ ٿي ويندي آهي (آمريڪا جي ڪن طبي سينٽرن ۾ هيءَ آپريشن آئوٽ ڊور پيشنٽ طور به ڪئي ويندي آهي) ۽ عام طور تي مڙيوئي يا ٿوري ڪا تڪليف محسوس ٿيندي آهي. جڏهن ته ارهه ۾ رت هير ٿيڻ رڳو اهڙو مسئلو آهي جنهن ڏانهن ترت ڌيان ڏيڻ جي ضرورت پوندي آهي. موزڊ ان سبب انفيڪشن جو شڪار ٿي سگهجي ٿو. جنهن سبب ممڪن هوندو آهي ته اهڙي روت بيڪار ثابت ٿي پوي. اٽڪل 10 کان 15 سيڪڙو عورتون اهڙيون به هونديون آهن جن کي آپريشن کان پوءِ ڪنهن نه ڪنهن قسم جي تڪليف ٿي پوندي آهي. ارهه جي اهڙي آپريشن جيڪا ارهه وڏي ڪرائڻ لاءِ، عام بيهوشيءَ جي حالت ۾ ڪرائي وڃي تنهن ۾ به عام بيهوشيءَ سبب رڳو ايترو ئي خطرو پيدا ٿي سگهندو آهي جيترو ڪ ٻي ڪنهن عام آپريشن ۾ ٿي سگهي ٿو.

آپريشن کان پوءِ اڳتي هلي جيڪو مسئلو پيدا ٿي سگهي ٿو اهو ارهه جو سخت

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com



هڪ عورت ارهن وڌائڻ جي آپريشن ڪرائڻ کان اڳ ۽ پوءِ.

تي وڃڻ آهي. آپريشن جي ڪجهه مهينن کان پوءِ 20 کان 40 سيڪڙو عورتون اها به شڪايت ڪنديون آهن ته روت کان پوءِ سنڌن هڪ يا ٻئي ارهه سخت ٿي ويا هئا. جنهن جو سبب هي آهي ته، جسم سليڪان کي قبول/ پنهنجو نه ڪندو آهي ان ڪري نهرا فائبرس ٽشو پيدا ٿي ارهه کي نهرو ڪري ڇڏيندا آهن جيڪي ڪيترين عورتون ۾ سنڌن ور محسوس ڪري سگهندا آهن. ان پيچيدگيءَ کان بچڻ جو ڪو علاج ڪونهي (جيڪا عام طور تي هڪ پاسي کان پيدا ٿي پوندي آهي). جيتوڻيڪ اهڙي پيچيدگيءَ کان بچڻ لاءِ آپريشن دوران ايسٽروائيس جون سيون هنئيون وينديون آهن، سدائين انگي پاتي ويندي آهي، ڦٽ ڇٽڻ کان پوءِ ڪسرت به ڪئي ويندي آهي ته ٿائيٽ بريسون به پاتيون وينديون آهن پر پوءِ به انهن مان ڪو فائدو ناهي ٿيندو. اڄڪلهه ڪي ڊاڪٽر اهڙي روت، سيني جي مشڪ پٽيان پڻ لڳائي رهيا آهن ته جيئن ڪنهن خول/ ڪئپسول جي پيدا ٿيڻ جا موقعا گهٽ ٿي سگهن.

جيتوڻيڪ آپريشن رستي فائبرس ٽشوئن جي اهڙي پيدا ٿيل ڪئپسول کي ڪٽيو به ويندو آهي پر تنهن هوندي به اهي وري پيدا ٿي سگهندا آهن. هن پيچيدگيءَ کان بچڻ جو ٻيو علاج فائبرس ڪئپسول کي ڦيهڻ آهي جيڪو ڪم يا ته ڊاڪٽر يا عورت جو ور به ڪري سگهندو آهي. اهڙيون شروعاتي نشانيون جنهن

مان ظاهر ٿيندو هجي ته ارهه سخت ٿي رهيو آهي تڏهن عورت کي گهرجي ته هوءَ متاثر ڏيل پستان کي سختيءَ سان وقت به وقت، ڏوهيندي رهي. ان بجاءِ اهو به ٿي سگهي ٿو ته ساڳيو ڪم ڊاڪٽر کان سندس ڪلينڪ ۾ بيهوشيءَ جي حالت ۾ يا اينءَ بنا بيهوشيءَ جي ڪرائي سگهجي ٿو. جنهن ۾ هو پنهنجن هٿن سان اهڙا مهٽا ڏيئي سخت ڪئپسول کي ڦيهي وجهندو آهي. بدقسمتيءَ سان ساڳئي وقت اهو به انديشو رهندو آهي ته جي اهڙي پيڪوڙ گهٽيءَ سختيءَ سان ڪئي وڃي ته ڪيل روت به ٽٽي سگهي ٿي. اهڙيون گهٽيون عورتون جيڪي هيءَ آپريشن ڪرائينديون آهن سي هن آپريشن مان مطمئن ۽ خوش رهنديون آهن. جڏهن ته حقيقت به اهائي آهي ته ارهن جي سونهن برقرار رکڻ لاءِ هيءَ وڌ ۾ وڌ پسند جي آپريشن ليکي ويندي آهي. ساڳئي وقت اها ڳالهه به ذهن ۾ رکڻ گهرجي ته ڪنهن عورت جي فرمائش تي، سندس ارهن جي سائيز وڌائي ناهي ويندي پر اهو ڊاڪٽر تي ڇڏيل هوندو آهي ته هو ارهه ۾ جيتري گنجائش پائيندو آهي ته اوتريءَ سائيز جي روت ڪندو آهي. عام طور تي معقول اهوئي سمجهيو ويندو آهي ته هميشه ننڍي سائيز جي ئي روت ڪرائي وڃي جو ان مان سٺو فائدو ملندو آهي ۽ اهڙا ارهه وڌيڪ اصلي لڳندا آهن. ورلي جڏهن ارهه ننڍا وڏا هجن تڏهن اهو به ممڪن هوندو آهي ته ڊاڪٽر مختلف سائيزن جي روت ڪري، ارهن جي سائيز ٺهڪندڙ بڻائي سگهي.

آپريشن کان پوءِ وارن ڏينهن ۾ (ٻه يا ٽي هفتا) ضروري هوندو آهي ته ڪا ڦهي بيهندڙ انگي استعمال ڪئي وڃي. ساڳئي وقت ڪن ڊاڪٽرن جي اها به صلاح هوندي آهي ته اهڙيءَ عورت کي هر روز ارهن کي ڪيترا دفعا ڪسرت به ڪرائڻ کپي ته جيئن فائبرس ڪئپسول پيدا ٿي نه سگهي. ان لاءِ عورت کي گهرجي ته هوءَ پهريائين ٻنهي ارهن کي مضبوطيءَ سان هڪ ٻئي ڏانهن، پوءِ مٿتي، اڳتي ۽ آخر ۾ هيٺ تي ڌوهيندي رهي. اينءَ هڪ دفعي سان ڏه ڀيرا ۽ ڏينهن ۾ ڪيترا دفعا ڪرڻ گهرجي. ساڳئي وقت اها به صلاح ڏني ويندي آهي ته مٿي جي ليول کان، ٻانهون مٿي نه ڪجن يا ڪي شيون نه کڻجن. اينءَ ڪرڻ سبب ممڪن هوندو آهي ته پراسٿيسس جي پيوند جلد ٽٽي پوي يا مورڳو اصل جاءِ تان سرڪي وڃي.

اهڙي عورت کي اڳتي هلي جيڪو ٻيو مسئلو پيدا ٿي سگهي ٿو اها ڳوڙهاپ آهي جو پيٽ ٿيڻ سبب، ارهه ڳورا ۽ سهڙ تي لڙڪي پوندا آهن، جنهن ڪري سندن ڊول عجيب بڻجي ويندو آهي. ان لاءِ ضروري هوندو آهي ته اهڙي انگي پاتي وڃي جيڪا صحيح طرح سان ڦهي بيهندڙ هجي.

اهڙا ارهه جن جي روت سليڪان جيل سان ڪئي وڃي، سي ننڍن جي ڀيٽ ۾ وڏا ته ڪاميابيءَ سان ڪري سگهبا آهن پر اهو طريقو انهن ارهن لاءِ ڪارگر ثابت ٿي ناهي سگهندو جيڪي بي ڊولا يا لڙڪندڙ هوندا آهن. جڏهن ته اهڙي بي ڊولائپ

ٿي ڊولاٽتو ڪرڻ لاءِ ڪي ٻيا اپاءَ ورتا ويندا آهن جن جو اڳتي ذڪر ڪنداسين.

اهڙو ڪو به ثبوت ناهي مليو ته، ارهه جي اهڙي روٽ ڪان پوءِ ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جا موقعا وڌي وڃن ٿا. اهڙيون عورتون جن جي آپريشن ڪرايل هجي سي ٻارن کي ٿڃ تي پالي سگهنديون آهن. آپريشن جي پهرئين ٻن هفتن ڪان پوءِ ارهه جي ٻنڊ ۾ پڙي جي حس گهٽجي ويندي آهي ۽ اهڙن ارهن کي نارمل ٿيڻ ۾ ڪيترائي مهينا لڳي ويندا آهن. هڪ اڀياس ۾ ڏٺو ويو ته اهڙي آپريشن ڪان پوءِ ستن مان هڪ زائفان اهڙي هئي جنهن کي ٻن سالن گذرڻ ڪان پوءِ به مڪمل حس پيدا ٿي نه سگهي هئي. ايئن خاص طور تي انهن عورتن سان ٿي سگهندو آهي جن کي گهٽي روٽ ڪئي ويندي آهي. جڏهن ته باقي ارهه جي چمڙي گهٽ جلد نارمل ٿي ويندي آهي ۽ ٻنڊيءَ جي ڪرانپ ۾ ڪامي حس، باقي حس جي ڀيٽ ۾ گهٽو ستت پيدا ٿي چڪي هوندي آهي.

هيپناٽائيز ۽ بصري تصوراتي شڪتي
(Hypnosis and visual imaginery)

هزارين سالن کان وٺي اهو ويساهه ڪيو ويندو آهي ته جسم جي بنيادي ڪمن ڪارين کي سوچ جي مدد سان بدلائي سگهجي ٿو. يوگي ان قابل هوندا آهن ته هو، پنهنجي جسم جي ڪن اندرين عضون جي ڪرت تي ڪنٽرول رکي سگهن. ساڳئي وقت کوجنائن مان اهو به ثابت ٿي چڪو آهي ته اسان مان به گهڻا اهڙا هوندا آهن جيڪي پاڻ کي ان قابل بڻائي سگهن ٿا ته هو مرضيءَ مطابق جسم جي ڪن مخصوص عضون ڏانهن رت جو دورو ڦيرائي سگهن.

اها ڄاڻ ۽ خواهش ته عورتن کي هن آپريشن سبب پيدا ٿيندڙ ڪن تڪليفن کان بچائي سگهجي، ان لاءِ ڪيترن آمريڪي کوجنا ڪندڙن کي اهو ممڪن نظر اچي ٿو. آپريشن ڪرائڻ بجاءِ، ارهن کي تصوراتي شڪتيءَ جي استعمال ڪرڻ سان پڻ وڏو ڪري سگهجي ٿو. هڪ اهڙي اڀياس ۾ 22 اهڙن والنٽيئرن جي چونڊ ڪئي ويئي جن جي عمر 19 سالن کان وٺي 54 سالن جي وچ ۾ هئي. کين اها ڳالهه سيکاري- سمجهائي ويئي ته هو پاڻکي هيپناٽائيز ڪري خيالي شڪتيءَ وسيلي پنهنجن ارهن جي سائيز وڌائين. ڪيسيٽن جي مدد سان عورتن ۾ اهڙو احساس پيدا ڪيو ويو ۽ کين چيو ويو ته هو اهو تصور ڏين ته سندن ارهه جي مٿان هڪ آلو ۽ گرم ٽوال پيل آهي جنهن مان کين گرمائش جو احساس ٿي رهيو آهي. جيئن ئي هو اهڙيءَ گرمائش جو احساس محسوس ڪرڻ لڳيون ته پوءِ کين چيو ويو ته هو هاڻ ان ڳالهه تي ڌيان ڏين ۽ تصور ڪن ته هو پنهنجن ارهن ۾ ڌڪ ڌڪ محسوس ڪري رهيون آهن. ڌڪ ڌڪ جي واقف ٿيڻ کان پوءِ هو ان قابل ٿي ويون ته پنهنجن ارهن ۾ به دل جهڙي ڌڪ ڌڪ پيدا ڪري ٿي سگهيون. ان کان پوءِ کين چيو ويو ته هو گهرن ۾ جڏهن پرسڪون هجن تڏهن ساڳئي تصوراتي مشق

هر روز ڪيترائي پيرا ورجائيندا رهن.

ٻارهن هفتن جي آخر تائين انهن مان 1/3 عورتون اهڙيون هيون جن جي ارهن جي سائيز ايتري ته وڌي چڪي هئي، جيتريءَ جو هنن پروگرام شروع ڪرڻ کان اڳ تصور ڪيو هو ۽ سندن چوڻ هيو ته ڪين ان سائيز کان وڌيڪ وڏن ارهن جي ضرورت ناهي. انهن ۾ اڌ کان مٿي اهڙيون هيون جن کي، سندن ارهن وڏي وڃڻ سبب وڏيءَ سائيز جي انگي خريدڻ جي ضرورت پيئي. 42 سيڪڙو عورتن جو مشق دوران نه رڳو وزن گهٽجي ويو پر سندن ارهن جي سائيز به وڏي ويئي. جڏهن ته انهن سڀني مان 3/4 عورتن لاءِ اها ڳالهه ثابت ٿي ته انهن پنهنجيءَ زندگيءَ ۾ وڏندڙ/ فائديمند تبديليون محسوس ڪيون. مشق جي 2 هفتن جي آخر تائين 85 سيڪڙو عورتون اهڙيون هيون جيڪي جڏهن تصور ڪنديون هيون، پوءِ چاهي اهڙو تصور ڊرائيونگ دوران، ٽي وي ڏسندي يا ڪو ٻيو ڪم ڪار ڪندي ڪي، چو نه ڪيو ويو هجي ته هو خودبخود پنهنجن ارهن ۾ گرمائش ۽ ڌڪ ڌڪ جو احساس محسوس ڪنديون هيون. انهن ۾ اهي عورتون جيڪي شهوتي خيالن ۾ جلد ۽ سولائيءَ سان پهچي وينديون هيون سي ٻين جي ڀيٽ ۾ پنهنجن ارهن جي گهربل سائيز کي ٻين کان اڳ رسائي ٿي سگهيون.

ايئن چئي آهي ته هي طريقو ڪارگر ثابت ٿئي ٿو. ان جي صحيح خبر پئجي ناهي سگهي پر ڀانيو وڃي ٿو ته هن عمل سبب هارمونن تي اثر پوي ٿو جو ڄاتو ويو آهي ته جذبن/ احساسن جو هارمونن جي پيداوار تي اثر پوندو رهي ٿو. ساڳئي وقت اهڙا ڪي ٻيا به ثبوت مليا آهن جن مان خبر پيئي آهي ته، بي ناموسيءَ ۽ منفي نفسياتي/ جذباتي ماحول سبب سامائجندڙ ڇوڪرين جي ارهن جي واڌ تي ابتو اثر پوي ٿو. مثال طور، هڪ اهڙي ڇوڪري جيڪا 15 سالن جي عمر جي ننڍي ڏيل سان هئي ۽ ڪيس اهڙيون ٻيون عورتاڻيون نشانيون (نهائين، ڪڇ جا وار ۽ ارهه) به بلڪل ڪونه هيون. انکي جڏهن اهڙي ماحول مان ڪڍيو ويو ته ڇهن هفتن کان پوءِ نه رڳو سندس ارهن جي واڌ شروع ٿي چڪي هئي پر هوءَ قد ۾ به هڪ انچ وڏي چڪي هئي. ٻين ائن هفتن ۾ هوءَ چار انچ ٻيا به وڏي چڪي هئي، ڪيس سٻهر ارهه ته نهائين جا وار به نڪري چڪا هيا.

ارهن جي سائيز گهٽائڻ (Reducing breast size):

افسوس ته اهڙيون عورتون جن جا ارهه ننڍڙا آهن سي وڏن ارهن وارين کان سڙنديون رهنديون آهن، ته وڏين واريون وري ننڍڙن ارهن وارن کان. اهڙيون عورتون جن جا ارهه ننڍڙا هجن سي ڪن نفسياتي يا جنسي مسئلن جو شڪار ٿي سگهن ٿيون. جڏهن ته اهي جن جا گهڻا وڏا هوندا آهن تن کي انهن مسئلن کانسواءِ ڪي ٻيا به طبي مسئلا ٿي سگهن ٿا.

اهڙي عورت جنهن جا ارهه گهڻا وڏا هجن ته سندس لاءِ اهڙو مسئلو ڏڍهن کان

پيدا ٿي سگهي ٿو جڏهن ڪان هوءَ ساماجي ٿي جو سندس ارهه تيزيءَ سان وڌندا رهن ٿا ۽ تڏهن ڪان وٺي سندس لاءِ زندگي تڪليفده بڻجي وڃي ٿي. هوءَ نه ته ايتريءَ وڏيءَ سائيز جي انگي ۽ نه ئي اهڙا ڪپڙا خريد ڪري سگهي ٿي، انگيءَ پائڻ سبب انگيءَ جون پٽيون ڪلهن ۾ ڏنا پيدا ڪري وجهنس ٿيون. داغ پيدا ٿي پونس ٿا ته ان سبب رت به وهي سگهيس ٿي. ارهن جي هيٺان ڪيس زخم ٿي پون ٿا جتي پگهر گڏ ٿيندو رهي ٿو. ڪيس پٺارڻ ۽ ڪلهن ۾ درد رهي ٿو. گهمندي ڪلها لڙڪائي هلي ٿي. ان ڪانسواءِ ڪيس هٿن ۽ ٻانهن ۾ سور، ساڻائي ۽ چپ چپ به پيدا ٿيندي رهي ٿي.

راند روند ۾ جاڳنگ جهڙين ڳالهين ڪان هوءَ لهرائيندي رهي ٿي جو ان سبب ڪيس تڪليف پيدا ٿئي ٿي. ساڳئي وقت روزمره جي به ڪيترين عام ڳالهين ڪرڻ ڪان لهرائيندي رهي ٿي جو ارهه جي ماس سبب ٻانهن ۽ ڪلهن جي چور پور ڪرڻ ۾ تڪليف پيدا ٿيندي رهيس ٿي. ڪي عورتون ان سبب ڪاڏا به اهڙا ڪائيندي آهن ته جيئن سندن وزن گهٽجي سگهي پر ان جو اثر هي نڪرندو آهي ته سواءِ ارهن جي باقي سڄو جسم هلڪو ٿي ويندو آهي جنهنڪري وڏي به نسبتاً ارهه وڌيڪ ظاهر ٿي پوندا آهن. عام طور تي اهڙن ارهن سبب منجهن سور به ناهي هوندو. جڏهن ته ان بجاءِ اهڙيون عورتون، دانهون ڪنديون رهنديون آهن ته سندن ارهن ۾ حس ڪونهي يا سندن ارهن ۾ ڪامي حس بلڪل گهٽ آهي.

اگهه ۾ ته اهڙو مسئلو رڳو انهن عورتن کي هوندو هيو جيڪي 40 سالن ڪان مٿي عمر جون هونديون هيون ۽ اهي ئي علاج لاءِ سوچينديون هيون جڏهن ته اڄڪلهه نوجوان ڇوڪريون (ويهن سالن اندر) ساڳئي مسئلي سبب مدد لاءِ واجهائينديون رهن ٿيون. اهڙين ڇوڪرين جي علاج لاءِ اڪثر ڪري ڊاڪٽر تيسيتائين ڪجهه به ناهن ڪندا جيستائينڪ سندن جسماني واڌ مڪمل طور تي ٿي نه ٿي وڃي.

جيتوڻيڪ گهڻن وڏن ارهن ۾ ڪينسر ٿيڻ جو خدشو به گهٽ ناهي هوندو پر تنهن هوندي به ايترو ضرور ڏٺو ويو آهي ته اهڙن ارهن ۾ عورتن کي پاڻ کي ۽ ڊاڪٽرن کي پڻ لپ لهڻ ۾ وڏي تڪليف پيش ايندي آهي. جنهن جو مطلب اهو ٿيو ته اهڙا لپ تيسيتائين لهي نه سگهبا آهن جيسيتائين اهي ايترا وڏا ٿي نه ٿا وڃن جو سولائيءَ سان لهي محسوس ڪري سگهجن. بنسبت انهن جي جيڪي ننڍڙن ارهن ۾ ظاهر ٿيڻ ڪان اڳ ئي سولائيءَ سان لهي سگهبا آهن. اهو به هڪ سبب آهي جو وڏن ارهن واريون عورتون چاهينديون آهن ته سندن ارهن جي سائيز ننڍي هجڻ گهرجي.

ان ڳالهه جي به اڃان تائين صحيح خبر پئجي نه سگهي آهي ته ڇو، ڪن عورتن جا ارهه گهڻا وڏا ٿي وڃن ٿا؟ لڳي ٿو ته ان جو هڪڙو سبب خانداني/

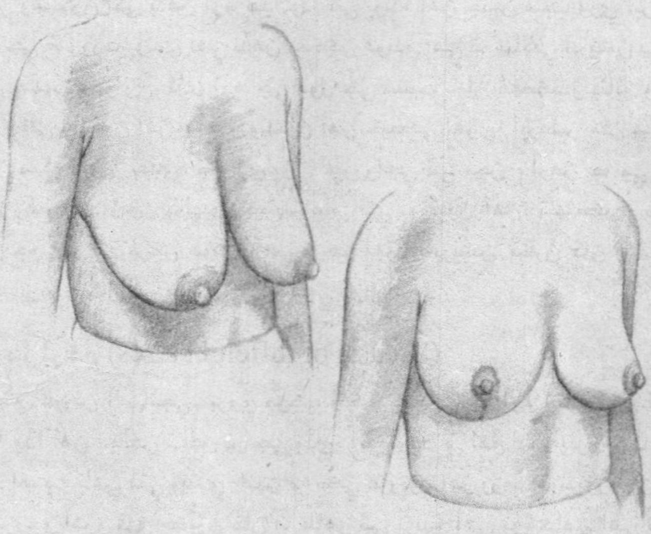
موروثي هوندو پر اها بہ معقول ڳالھ ثابت ناهي ٿي. ان لاءِ هارمونن کي جوابدار سمجهيو ويندو آهي، جڏهن تہ هارموني علاج رستي اهڙن وڌن ارهن کي ننڍو ڪري ناهي سگهبو.

ڪيترين عورتون وري پنهنجن ڊاڪٽرن کي اهوئي چونديون آهن تہ، اسانجا ارھہ ايترا ننڍڙا ڪريو جيترا ڪري سگهو ٿا. ڇو تہ هو پنهنجن ارهن جي بيڊولائپ سبب پريشان رهنديون آهن. جڏهن تہ ڊاڪٽر هميشہ اهوئي ڪجھ ڪندا آهن جيڪي هو مناسب سمجهندا آهن ۽ اهڙي عورت لاءِ بہ بهتر ثابت ٿي سگهندو آهي. ان لاءِ ڊاڪٽر عام طور تي، بي يا سي (B or C) قسم جي وڍ لاءِ سوچيندا آهن. اهڙيون ڳالهيون ڊاڪٽرن جي پنهنجن تجربن تي پڻ مدار رکندڙ هونديون آهن.

ارهن کي وڌائڻ جي پيٽ ۾ گهٽائڻ واريون آپريشنون وڏيڪ پيچيده ٿين ٿيون. ٿلهي ليکي تہ اهڙن مڙني طريقن جو مقصد هوندو آهي، ارهن جي مقدار کي گهٽائڻ (جو اهڙين عورتن جا ارھہ گهٽي پاڳي وھہ جا ٿين) ۽ ارھہ جو نئون ڪوپو ٺاهڻ. ان لاءِ بہ مکيہ طريقا اختيار ڪيا ويندا آهن: پهرئين ۾، ارھ جي چمڙيءَ جو اهو حصو جنهن تي ٻنڊي ڪٽل ٿئي اهو ڪنهن ٻئي هنڌ تي لڳايو ويندو آهي، جڏهن تہ ٻئي طريقن ۾ ٻنڊي مڪمل طور تي ڪڍي ٻئي هنڌ روپي ويندي آهي. ٻنهي طريقن جي لڳائڻ کان پوءِ ٻنڊيءَ جي حس گهٽجي ويندي آهي. پر جڏهن ٻنڊي ڪڍي بلڪل ڪنهن نئين هنڌ تي لڳائي وڃي تڏهن ٻنڊيءَ ۾ ٻن سالن تائين بہ حس پيدا ٿي ناهي سگهندي. جڏهن تہ اهڙي هڪڙي وڌيڪ مروج طريقي ۾ جنهن ۾ پڙو ۽ ٻنڊي هڪ هنڌان ڪٽي ٻئي هنڌ پيوند ڪيون وڃن تڏهن حس جي ڪوٽ گهٽ ٿيندي آهي. جڏهن تہ ڪي عورتون ڇھہ مهينا پوءِ بہ بي حس رهنديون آهن. هڪ اڀياس مان ڏٺو ويو تہ آپريشن جي ٻن سالن کان پوءِ 65 سيڪڙو عورتن ۾ اهڙي حس پيدا ٿي چڪي هئي. باقي سڄي ارھ جي چمڙيءَ ۾ اهڙي حس، ٻنڊيءَ ۽ پڙي جي پيٽ ۾ جلد پيدا ٿئي ٿي. جڏهن تہ انهن ٻنهي جي آپريشن جي پيٽ ۾، ٻنڊيءَ ۾ ڪامي ڇهاءُ جلد پيدا ٿئي ٿو بنسبت ڇهڻ ۽ سور جي حس جي. جيترو ارھ وڏو هوندو آهي اوترا ٽشو وڌيڪ ڪڍيا ويندا آهن ۽ ايئن ان جي حس بہ عام طور تي گهٽجي ويندي آهي.

آپريشن کان اڳ ۾ ڊاڪٽر ارھہ تي مارڪر سان اهڙا نشان ڪري ڏسندو آهي تہ ڪهڙيءَ طرح سان ارھ وڌيڪ ڊولائتو ۽ سهڻو لڳندو. آپريشن لاءِ عورت کي بيهوش ڪيو ويندو آهي ۽ آپريشن پوري ڪرڻ کانپوءِ بيهوش هوندي ڪيس ويهاري سندس ارهن جي ڊول کي جاچيو ويندو آهي. آپريشن کان پوءِ هڪ هفتي اندر عورت گهر پهچي ويندي آهي.

عام طور تي، هن قسم جي آپريشن لاءِ پستان ۾ ٽي (T) اکر جي شڪل



هڪ عورت ارهن گهٽرائڻ جي آپريشن ڪرائڻ کان اڳ ۽ پوءِ.

جهڙو چير ڏنو ويندو آهي. جنهن جي شروعات ٻنديءَ کان ڪئي ويندي آهي ۽ اهو هيٺ ارهه جي ٻيڪڙ تائين هليو ويندو آهي.

ڦٽ جا اهڙا نشان عام طور تي تڪليف ده ٿي پوندا آهن ته، ورلي ڪي نشان عمود ۾ ويڪرا به ٿي ويندا آهن. جنهن ڪري اهو به ضروري ٿي پوندو آهي ته اهڙن نشانن کي وري ٺيڪ ڪيو وڃي جنهن لاءِ اهو به ممڪن هوندو آهي ته ڳچو ارهه کي ئي بي حس ڪيو وڃي.

اهڙيون عورتون جيڪي سالن کان وٺي وڏن ارهن سبب پريشان رهن ٿيون سي آپريشن کان پوءِ نندڙن ارهن هجڻ سبب خوش رهنديون آهن. آپريشن ۾ ٿورڙا ڪي ٽشو ڪڍيا ويندا آهن. عام طور تي هر هڪ ارهه مان ٽشوئن جو اهڙو مقدار، اڌ کان هڪ ڪلوگرام (هڪ کان ٻه پائونڊ) جيترو ڪڍيو ويندو آهي. جڏهن ته ورلي هر هڪ ارهه مان ساڍن چئن کان ساڍن پنجن ڪلوگرامن (ڏهن کان ٻارنهن پائونڊ) تائين پڻ ڪڍيو ويندو آهي. آپريشن کان پوءِ ٻار کي ارهن تي ٿاڃ پڻ ممڪن هوندو آهي جو پستانن جون ڏڪڻ آهستي آهستي وري پنهنجيون نليون جوڙي وٺنديون آهن. ارهن گهٽائڻ جي آپريشن ڪرائڻ کان پوءِ ورلي ڪي پيچيدگيون به پيدا ٿي پونديون آهن جن ۾ زخم جو نه پرجڻ به ٿي سگهي ٿو ته ڪي اهڙيون به هونديون آهن جيڪي اڳتي هلي پيدا ٿي پونديون آهن. انهن ۾ وڌ ۾ وڌ عام، وهه جي سيلن جو مردار ٿيڻ آهي جو ڪن عورتن جي انهن ارهن ۾ جن جي آپريشن ٿيل هجي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

سندن سٽي/ وهہ ڳرڻ لڳندي آهي جنهنڪري انفيڪشن ٿي پوندو آهي. جڏهن گهڻي مقدار ۾ وهہ ڳرڻ لڳي تڏهن ارهہ ننڍا وڏا ٿي پوندا آهن جنهن سبب وري آپريشن ڪرائڻ جي ضرورت پوندي آهي تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ ساڳئي آپريشن دوران پڙي کي چلهي سنواري، نئين ارهہ جي ٻول جي نسبت سان ٺهڪندڙ بڻايو وڃي. انهن ۾ ڪي عورتون اهڙيون بہ هونديون آهن جيڪي اهڙيءَ آپريشن مان مطمئن ٿي ناهن سگهنديون. ٻنديءَ جو لڙي پوڻ، غيررواجي ٿي وڃڻ ۽ ارهن جو بي ڊولو ٿي پوڻ وغيره جهڙيون ڳالهيون نسبتاً عام ٿي پونديون آهن. تنهنڪري سنئي ڊاڪٽر جو اهو ئي فرض هوندو آهي تہ هو اهڙي آپريشن ڪرڻ کان اڳ، اهو ٻڌائي تہ آپريشن کان پوءِ ڇا ڇا ٿي سگهي ٿو.

ننڍا وڏا ارهہ (Breasts of different sizes):

گهڻين عورتن (اسانجي سروي موجب 44 سيڪڙو) جا ارهہ سائيز جي لحاظ کان ننڍا وڏا آهن. جڏهن تہ عورتن جي وڏيءَ اڪثريت ۾ اهو انگ ايترو گهٽ آهي جو انکي اهميت ناهي ڏني ويندي. انهن ۾ ڪي عورتون اهڙيون بہ هونديون آهن جن جي ارهن جو اهڙو فرق ڪپڙن مان بہ ظاهر ٿي پوندو آهي پوءِ ڇاهي اهي ننڍي ارهہ تي پئڊ بہ ڇو نہ لڳائينديون هجن. اهڙين عورتن جي ننڍي وڏي ارهہ جو علاج اهوئي هوندو آهي تہ هو وڏي ارهہ کي ننڍو ڪرائين يا ننڍي کي روڻرائي وڏو ڪرائين.

لڙڪندڙ ارهہ (Pendulous breasts):

جيئن جيئن عورت عمر ۾ چڙهندي ويندي آهي تيئن تيئن سندس ارهہ لڙڪندا ويندا آهن. اهي عام رواجي حالتن جي پيٽ ۾ 15 کان 20 سينٽي ميٽر (6 کان 8 انچ) هيٺ تي لڙڪي پوندا آهن. پر تنهن هوندي بہ اهي ڪي ايترا خاص وڏا ناهن ليکيا ويندا. جيئن تہ ڪيترين عورتن جا اهڙا ارهہ پرڪشش ناهن لڳندا تنهنڪري هو چاهينديون آهن تہ پلاسٽڪ سرجن جي مدد حاصل ڪئي وڃي. اهي ارهہ جڏهن انگيءَ ۾ اوڀيل هجن تڏهن ڪين سهڻا ۽ ٺيڪ ٺاڪ لڳندا آهن پر جڏهن انگيءَ کان ٻاهر هجن تہ ڪين پسند ناهن هوندا. اهڙن ارهن لاءِ ڪسرت فائديمند ثابت ٿي سگهندي آهي. اهڙن ارهن کي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ جيڪي آپريشنون ڪيون وينديون آهن تن ۾ ارهن جا ٽشو ڪڍيا ناهن ويندا پر رڳو چمڙيءَ کي ڪٽيو ويندو آهي. ان لاءِ ڊاڪٽر آپريشن رستي چمڙيءَ جو هڪ نئون ڪوپو ٺاهيندا آهن ۽ ان تي سهٽائپ جي حساب سان ٻنديءَ کي پيوند ڪري ڇڏيندا آهن. ورلي ايئن بہ ٿيندو آهي تہ لڙڪي پوڻ کان پوءِ اهڙا ارهہ گهڻا ننڍا نظر ايندا آهن جنهنڪري ڪيتريون عورتون چاهينديون آهن تہ اهي روڻرائي اهڙي ڪوٽ پوري ڪرائي وڃي. جڏهن تہ اهڙن لڙڪندڙ ارهن لاءِ رڳو روٽ ئي ڪافي ناهي هوندي. لڙڪندڙ ارهن

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

لاءِ جيڪي عورتون آپريشن ڪرائينديون آهن تن کي ارهه تي چمڙيءَ جي چڪ جا نشان به پيدا ٿي پوندا آهن. خاص طور تي ارهن جي مٿين حصن تي. جيتوڻيڪ اهڙيءَ واڌو چمڙيءَ جو وڌو حصو ڪڍيو به ويندو آهي پر تنهن هوندي به عام طور تي چڪ جا اهڙا نشان رهجي ويندا آهن ۽ اهڙن نشانن کي ختم ڪرڻ جو ڪوبه علاج ڪونهي.

ڦٽن ۽ سڙڻ جا نشان (Scars and burns):

ڪي عورتون اهڙيون به آهن جيڪي ارهن جي بايوپسي ڪرائينديون آهن. سندن ارهه سڙي پوندا آهن يا اهڙين ٻين ڳالهين سبب سندن ارهه جي چمڙيءَ کي نقصان پهچي ويندو آهي. جڏهن به ڊاڪٽر ارهه کي چير ڏيندو آهي پوءِ چاهي اهو لپ ڪڍڻ لاءِ هجي يا ڪنهن ٻئي ڪارڻ ته هو ڪوشش ڪري اهڙو چير پڙي جي مشابهت سان ڪماني نوءَ ۾ ڏيندو آهي ۽ اهڙا نشان جيڪي پڙي ۾ ڳوني ڪنڌ ۾ ڏنا وڃن سي تمام گهٽ نظر ايندڙ هوندا آهن. ورلي ائين به ٿيندو آهي ته جڏهن ارهه جي ڪنيءَ ۾ ڪو لپ يا سسٽ هجي ته انکي ڪڍڻ لاءِ سڌو سنئون چير ڏيڻ بجاءِ انگڙ ونگڙ چير ڏيا پوندا آهن. جڏهن ارهن وارا ڦٽ چٽي ويندا آهن تڏهن ممڪن هوندو آهي ته اهي جسم جي ٻين حصن جي پيٽ ۾ وڌيڪ گهرا ۽ موڪرا نشان پيدا ڪري وجهن جن کي ڪيلائڊس (keloids) سڏيو ويندو آهي. جيتوڻيڪ اهڙا ڪيلوائڊس ختم ڪري سگهبا آهن پر تنهن هوندي به اهڙين عورتن جو اڌ اهڙو هوندو آهي جن کي اهي وري پيدا ٿي پوندا آهن.

ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ ارهه کي نئين سر ٺاهڻ

(Breast reconstruction after mastectomy):

ان ۾ شڪ ناهي ته ماسٽيڪٽامي ڪرڻ دوران ڊاڪٽر جو اهو به فرض هوندو آهي ته، جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي اوتري قدر ٽيومر کي ڪوري ڪڍي سگهي پر ساڳئي وقت اها به ڪوشش ڪئي ويندي آهي ته جيئن آپريشن دوران ارهه جي گهٽ ۾ گهٽ چير ڦاڙ ڪرڻي پوي ۽ ان لاءِ جڏهن عورت جو ارهه ڪٽيو ويندو آهي تڏهن سندس زندگيءَ جي معيار کي به ذهن ۾ رکيو ويندو آهي. ان کان پوءِ جنهن قسم جي آپريشن ڪئي ويندي آهي تنهن کي سبڪٽينيس ماسٽيڪٽامي سڏجي. هن ۾ ڊاڪٽر آپريشن دوران يا پوءِ سليڪان جي روٽ ڪري سگهندو آهي. آمريڪا ۾ خاص طور تي، عورتون ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان اڳ پلاسٽڪ سرجن سان لهه وچڙ ۾ اينديون آهن ته جيئن اهو ڄاڻي سگهجي ته آيا، ارهه جي آپريشن کان پوءِ ڇا ڪجهه ڪري سگهجي ٿو. جڏهن ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان اڳ ڪيس اها خبر هجي ته آپريشن کان پوءِ هوءَ هڪ نئين قسم جي ارهه سان هونديءَ ته اهڙين حالتن ۾ سندس آپريشن ڪرائڻ جو خيال

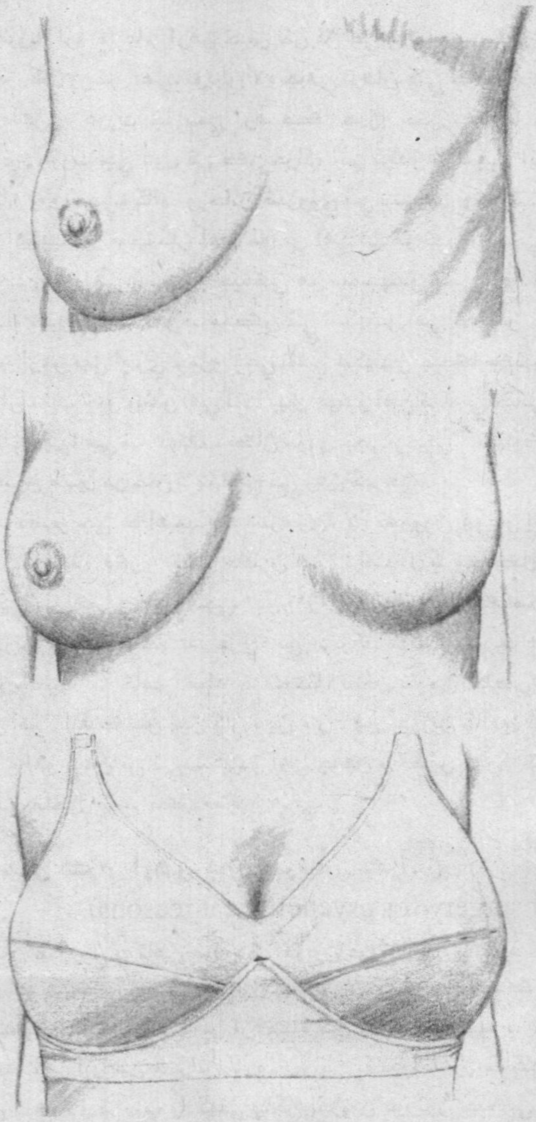
بدلجي بہ سگهي ٿو. اندازو لڳايو ويو آهي تہ اهڙيون عورتون جيڪي ماستيڪٽامي ڪرائيندين آهن تن مان 3/4 آپريشن کان پوءِ بنا ارھ جي بہ بلڪل خوش رهنديون آهن. جڏهن تہ اهڙين پنجن عورتن ۾ هڪ اهڙي بہ هوندي آهي جنهن لاءِ بنا ارھ جي زنده رهڻ جهڙوڪ ناممڪن ٿي پوندو آهي جن مان بہ ڪي چند وري ڪاسميٽڪ سرجري ڪرائينديون آهن.

ايئن برابر آهي تہ، ماستيڪٽاميءَ کان پوءِ ڪاسميٽڪ سرجري ڪيتري بہ سٺيءَ طرح سان ڇو نہ ڪرائي وڃي پر تنهن هوندي بہ اهڙو ارھ اصليءَ جهڙو ٿي ناهي سگهندو پر ان لاءِ جيڪي ڪجھ ڪري سگهبو آهي اهو، اهوئي هوندو آهي تہ ارھ جهڙو اپار ٺاهيو وڃي جيڪو ڪيترين عورتن لاءِ نعمت هوندو آهي، جنهن ۾ هنڌي بہ لڳائي ويندي آهي (اهڙيءَ هنڌيءَ جي روت لاءِ ٻيءَ هنڌي يا فرج جي چمڙي استعمال ڪئي ويندي آهي). اهڙيءَ عورت لاءِ پوءِ پراستيسس لڳائڻ ضروري ناهي هوندو، جڏهن تہ ان پاسي تي پيڊ واري انگي اوڍڻ سان بہ هوءَ خوش گذاري سگهي ٿي.

اوائلي طريقن ۾، جسم جي ٻين حصن تان ٽشو ڪوري پيوند ڪيا ويندا هيا جڏهن تہ اڄ ڪلھ سليڪان روتي ويندي آهي ۽ ايئن ان لاءِ جسم جي ٻين حصن تان ٽشو بہ حاصل ڪرڻا ناهن پوندا. ڪيترا سرجن تہ اهي ٻئي طريقا استعمال ڪندا آهن ۽ ان کان پوءِ ارھ جي پوئين مشڪ کي ورائي مٿائنس چاڙهي ڇڏيندا آهن.

ماضيءَ ۾ ٽينڊرڊ گهٽيون رئبيڪل ماستيڪٽاميون اهڙيون هونديون هيون جن جي ڪرڻ کانپوءِ ٿورڙي ڪا چمڙي بچي سگهندي هئي جنهن سان ڪيل پيوند کي ڍڪي سگهبو هو. جڏهن تہ اڄڪلھ جا طريقا وڌيڪ بهتر آهن ۽ انهن وسيلي ايتري چمڙي بچي سگهندي آهي جو چڱي ڀليءَ روت کي بہ ڍڪڻ جي گنجائش هوندي آهي، بشرطيڪ اهڙو فيصلو آپريشن ڪرڻ کان اڳ ڪيو وڃي. جيتوڻيڪ ماستيڪٽامي دوران بہ روت لڳائي سگهبي آهي پر تنهن هوندي بہ عام طور تي اهڙي روت ڇهن مهينن کان پوءِ ڪئي ويندي آهي تہ جيئن ڇاتيءَ جي چمڙيءَ ۾ ايتري گنجائش پيدا ٿي سگهي تہ اها سيني تي روترائي سگهجي. ان لاءِ ڊاڪٽر آپريشن دوران، ايتريءَ وڏيءَ روت وجهڻ جي ڪوشش ڪندو آهي جيتري هو سولائيءَ سان وجهي سگهندو آهي (ان لاءِ هو دبڙدوس کان ڪم ناهي وٺندو تہ جيئن ورندڙ چمڙيءَ تي دباءَ پئجي نہ سگهي) ۽ ان کانپوءِ هو ڪن مهينن يا سال کان پوءِ آپريشن ڪري ان کان بہ ڪجھ وڏي روت وجهي سگهندو آهي جو تيسيتائين چمڙيءَ ۾ انگهجڻ جي اهڙي صلاحيت پيدا ٿي چڪي هوندي آهي. سواءِ انهن عورتن جي جن جا ارھ تمام ننڍڙا هجن، پيوند ڪيل ارھ جو ڊڙو، باقي اصل ارھ جهڙو ڪڏهن بہ ناهي لڳندو. تنهنڪري کي ڊاڪٽر ان خيال جا هوندا آهن تہ

امڙي ارھ جي سائيز گھٽائي اھا عورت جي ٻول مطابق ٻٽائي وڃي. جيئن تہ ڊاڪٽرن کي اھا ہ ڄاڻ ھوندي آھي تہ ھڪ امڙي عورت جنھن جي ھڪ ارھ ۾ ڪينسر ٿي چڪي ھجي تہ سندس ٻئي ارھ ۾ بہ ڪينسر ٿيڻ جو گھٽو امڪان



1

2

3

ڪاسميٽڪ سرجري ۾ ٻين طريقن سان ارھن ۾ تبديليون آڻڻ.

1- ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ. 2- ارھ ننڍھڻ کان پوءِ. 3- انگي اوڏڻ کان پوءِ.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

رهندو آهي، بنسبت انهن عورتن جي جن کي ڪڏهن اره– ڪينسر ٿي ئي ناهي، ته اهڙين پهرين عورتن جي ٻنهي ارهن جي ڪاسميٽڪ سرجري ڪري ڪين نئين سر جوڙيو ويندو آهي.

نئين سر جوڙيل اره ۾ عام ارهن جيان لڏڻ لمڻ جي به خاصيت ناهي رهندي پر اهو ايئن جو ايئن ڪتل رهندو آهي، پوءِ ان لاءِ چاهي توهان ڪٽي چا به ڪيو. اهوئي سبب آهي جو اهڙيءَ عورت جا ٻئي اره هڪ جهڙا ڪري ناهيا ويندا آهن بشرطيڪ اهڙيءَ عورت جي ٻول تي ڪو خراب اثر پوندڙ نه هجي. انهن سيني ڳالهين ٻڌائڻ کان پوءِ به هيءَ ڳالهه ورجائڻ ضروري ٿي سمجهي وڃي ته، ڊاڪٽرن لاءِ ان ڳالهه کي اهميت ڏيڻ سڀ کان اهم هوندي آهي ته، هو نه رڳو سچي جو سچو ٽيومر ڪيي ڇڏي پر اهي ٽشو پڻ جيڪي هو سمجهندو هجي ته، ٽيومر سبب متاثر ٿيا هوندا. جنهن سبب اهو به ممڪن ٿي سگهندو آهي ته ڪن عورتن جي آپريشن ۾ سندن ارهن جي ايتري چمڙي بچي ناهي سگهندي جيڪا ڪنهن روت کي ڍڪي سگهي. ان سبب چيو ويندو آهي ته، "بهتر هوندو آهي ته لسي چاتيءَ سان پر زنده رهجي بجاءِ انهيءَ جي ته سهٽائپ ڪاڻ مڙدو بڻجي وڃجي." تنهنڪري اهڙي عورت کي ڊاڪٽرن ۾ ٻين مريضن لاءِ مثالي ٿي رهڻ گهرجي.

ڪنهن به قسم جي ڪاسميٽڪ سرجريءَ لاءِ ضروري هوندو آهي ته اها ڪو تجربيڪار ڊاڪٽر ڪري جنهن ڪنهن سٺيءَ اسپتال يا ميڊيڪل سينٽر ۾ ڪم ڪيو هجي يا ڪم ڪندڙ هجي. جو اهڙا ڪيترائي پيانڪ مثال موجود آهن جڏهن عورتن ڪاسميٽڪ سرجريءَ تي نه رڳو گهڻو پئسو خرچ ڪيو پر آپريشن کان پوءِ نتيجا به خاطر خواه نه نڪتا. سٺن نتيجن حاصل ڪرڻ لاءِ ضروري هوندو آهي، انفيڪشن ٿيڻ کان بچڻ ۽ رت هير جهڙين ڳالهين ڏانهن پورو پورو ڌيان ڏيڻ ۽ اهو تڏهن ئي ٿي سگهندو آهي جڏهن ڊاڪٽر نه رڳو تجربيڪار هجي پر هو سٺي ماحول ۾ به ڪم ڪندڙ هجي.

نفسياتي سببن ڪري ارهن جي آپريشن ڪرائڻ

:(Breast surgery for psychological reasons)

ضروري ايئن ضروري به ناهي هوندو ته اهڙيون عورتون جن جا اره گهٽا وڏا يا گهٽا ننڍا هجن تن کي ڪي مسئلا هوندا آهن ۽ ان لاءِ کين ڪاسميٽڪ سرجريءَ ڪرائڻ جي ضرورت هوندي آهي. پر ان بجاءِ کين اهڙا ڪي هيا به مسئلا ٿي سگهن ٿا جن سبب هو آپريشن ڪرائڻ لاءِ مجبور ٿي پونديون آهن. ساڳئي وقت اهو چوڻ به صحيح نه ٿيندو ته سڀ يا گهڻي ڀاڱي اهڙيون عورتون جيڪي پلاسٽڪ سرجريءَ لاءِ سوچين ٿيون تن کي ڪي نفسياتي يا جذباتي مسئلا هوندا آهن. جڏهن ته انهن مان ڪن کي واقعي اهڙا مسئلا ٿي سگهن ٿا. ساڳئي وقت پلاسٽڪ سرجن به عورتن جي اهڙين ڳالهين ٻڌڻ جا عادي ٿي ويندا آهن جڏهن کين ٻڌايو

ويندو آهي تہ، جي ڪا عورت پنهنجيمن ارهن جي ڪاسميٽڪ سرجري ڪرائيندي تہ منجهس وڌيڪ جاذبيت پيدا ٿيندي جنهن سبب سندس شادي ٽٽڻ کان بچي ويندي يا اهڙيون ٻيون بہ ڪيتريون ڳالهيون هونديون آهن جنهن ڪري ڊاڪٽر ٻڌائيندا آهن تہ اهڙين عورتن سان واقعي اهي مسئلا ٿي سگهن ٿا. ڪي نوجوان ناريون وري جڏهن ڪن سببن ڪري مردن سان لڳ لاڳاپا رکي ناهن سگهنديون تہ ان سبب بہ هو پنهنجن ارهن کي ڏوهہ ڏينديون آهن. جڏهن تہ سندن لاءِ بهتر اهوئي هوندو آهي تہ ڪين پلاسٽڪ سرجريءَ بجاءِ سائڪوٿراپي (نفسياتي علاج) ڪرائڻ گهرجي. ساڳئي وقت اهو بہ هڪ سنگين خطرو رهندو آهي تہ اهڙيءَ مهوسڻ عورت کي ڪاسميٽڪ سرجريءَ کان پوءِ بہ ايترو فائدو ملي نہ ٿو سگهي جيترو لاءِ هوءَ چاهيندي رهي هئي.

جڏهن تہ ٻئي پاسي کان اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ، اهڙيءَ عورت جا ارهہ ننڍڙا هجن ۽ هوءَ پنهنجين اهڙين حالتن سبب پريشان ٿي اجان بہ وڌيڪ ذهني پريشان ٿي سگهي ٿي. مثال طور، هڪ ٻينش ايپاس ۾ ماهرن ڏٺو تہ، ننڍن ارهن واريون عورتون سدائين نفسياتي دٻاءَ جو شڪار رهن ٿيون. انهن ۾ گهڻيون تمام وڌيڪ شرميليون ٿيو وڃن ٿيون، هو راند روند جهڙيون ڳالهيون ننڍيءَ عمر ۾ ئي ڇڏي ڏين ٿيون (تہ جيئن ٻيو ڪو پوشاڪون بدلائيندي سندن سينو ڏسي نہ سگهي). ڪين ڪپڙن خريدڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي، انگيون خريدڻ پسند نہ ٿيون ڪن، سنيوگ دوران ۽ اهڙن ٻين حالتن ۾ پنهنجا ارهہ لڪائينديون رهن ٿيون تہ ڪين پنهنجيون هڪ جيڏيون چيڙائينديون بہ رهن ٿيون. هن ايپاس مان ڏٺو ويو تہ اهي ٻاهريان دٻاءَ ئي هيا جنهن سبب اهڙيون عورتون پنهنجن ارهن کي وڏو ڪرائڻ لاءِ سوچينديون رهن ٿيون ۽ اهو ئي سبب آهي جو طلاق، جنسي ڳالهين ۾ نامطمئني ۽ هر دفعي نون ماڻهن سان سندن دوستي بہ ٿيندي رهي ٿي.

اهڙين عورتن کي جڏهن معياري شخصيتن جي ڪسوٽين تي جاچيو ويو تہ انهن مان 70 سيڪڙو نيوراٽڪ (neurotic) يا هسٽيريائي (hysteriac) شخصيتن جون مالڪ هيون. ٻين ماڻهن سان لڳ لاڳاپي جي لحاظ کان هو اڪيليون، پري پري رهندڙ البت الڙهہ هيون، پاڻ تائين محدود ۽ پاڻتي ڪين اعتماد نہ هيو. ارهن وڏن ڪرائڻ کان پوءِ اهڙين سيني عورتن ۾ نہ رڳو وڌيڪ خود اعتمادي پيدا ٿي پر هو ٻين سان بہ خوش رهندي ڏٺيون ويون. انهن مان ڪن جو چوڻ هيو تہ سندن ارهن واري مسئلي ختم ٿيڻ کان پوءِ هو ڪيترو نہ خوش آهن، تہ ٻين جو چوڻ هيو تہ، ارهن وڏن ڪرائڻ کان پوءِ هو ڪيئن نہ سمونڊن جي ڪنارن تي اگهاڙين ڇاتين سان بي ڌڙڪ گهمن ٿيون ۽ خوشي محسوس ڪن ٿيون، تہ ڪي اهڙيون بہ هيون جيڪي ٻين سان لاڳاپا وڌائڻ لاءِ پاڻ پتوڙيندڙ ۽ خوش رهندڙ هيون.

عورتن جي اهڙي هڪ ٻئي اپياس مان ڏٺو ويو ته ارهن وڏن ڪرائڻ ڪان پوءِ سندن جنسي زندگي عام طور تي سڌري وئي هئي. جڏهن ته انهن ۾ ڪي اهڙيون به هيون جن جو چوڻ هيو ته ارهه وڏي ڪرائڻ ڪان پوءِ ڪين پهريون دفعو انزال ٿيڻ جو تجربو ٿيو آهي.

هتي اها ڳالهه به دلچسپي ڪان خالي نه ٿيندي ته اهڙين عورتن جي مڙسن ڪان جڏهن راءِ ورتي وئي ته انهن مان ڪيترا اهڙيءَ آپريشن جي خلاف هيا ته ڪن کي خدشو هيو ته، آپريشن ڪان پوءِ سندن عورتون ٻين مردن لاءِ وڌيڪ پرڪشش بڻجي وينديون. هن اپياس مان اهو به ڏٺو ويو ته آپريشن ڪرائڻ جو مکيه سبب هميشه اهڙيون عورتون هيون جيڪي سدائين پنهنجن ارهن بابت پريشان رهنديون هيون. ڪين ان سبب جنسي لست گهٽ ايندي هئي، مردن جي آڏو ڪڏهن به ڇاتيون ظاهر نه ڪنديون ۽ سدائين سنڀوگ اونده ۾ ڪنديون هيون. اپياس ڪندڙ ورڪرن جو اهو به چوڻ هيو ته ننڍن ارهن وارين عورتن ۾ جنسي مسئلا وڌيڪ هيا. اهڙيون سڀ عورتون آپريشن ڪان پوءِ ايترو ته خوش ٿيون هيون جو هو پهرين مهينن دوران پنهنجن ارهن کي وري وري ڏسنديون ۽ انهن سبب پاڻ کي ساراهينديون رهيون هيون. آپريشن ڪان پوءِ شروعات ۾ اهڙن ارهن سان شغل گهٽ رهندو آهي جو اهي ڏکڻا رهندا آهن پر پوءِ آهستي آهستي پهرين مهينن ڪان پوءِ اهڙن ارهن سان لاڳاپو گهٽي قدر وڌي ويندو آهي. اهڙين ڪيترين عورتن جو چوڻ هيو ته هنن زندگيءَ ۾ پهريون ڀيرو، ارهه ۾ حساسيت/ جان محسوس ڪئي. اهڙيون سڀ عورتون اها به دعويٰ ڪرڻ لڳيون ته هو اگهاڙي رهڻ کي پسند ڪن ٿيون ۽ سندن جنسي ڳالهين ۽ سنڀوگ ۾ حصو وٺڻ وڌي ويو ٿو. ٽن مهينن گذرڻ ڪان پوءِ جيتوڻيڪ اهڙي نواڻ گهٽجي ويندي آهي پر تنهن هوندي به هو وڌيڪ خوشي ۽ معتبرائپ محسوس ڪنديون آهن. ارهن سان هٿ چراند ته وڌندي رهندي آهي پر سنڀوگ اوترو ئي ڪيو ويندو آهي جيترو آپريشن ڪان اڳ واري دور ۾ ٿيندو رهيو هو. آپريشن ڪان سُنت ئي پوءِ اهڙا ڪيڙا پاتا ويندا آهن، جيڪي ارهن کي ظاهر ڪندڙ ٿين ۽ اهي پائيندو رهڻ سندن لاءِ رواج بڻجي ويندا آهن. ارهن جي روت ڪرائڻ ڪان پوءِ ستن ڏينهن اندر اهڙي ڳالهه عورتون پنهنجي تصور ۾ آڻي ڇڏينديون آهن پر آپريشن ڪان پوءِ جڏهن ڪي پيچيدگيون پيدا ٿي پونديون آهن ته اهڙين ڳالهين کي اختيار ڪرڻ ۾ ڪين وڌيڪ وقت لڳي ويندو آهي.

اهڙيون عورتون جن جي ارهن کي وڏو ڪيو ويندو آهي تن جو سندن نفسيات ۽ جذبات تي وڏو اثر پوندو آهي ۽ آپريشن ڪان پوءِ جنسي ڳالهين (جهڙوڪ تعداد، معيار ۽ دلچسپي) وغيره ۾ ڊرامائي انداز ۾ واڌارو اچي ويندو آهي. اهڙو معاشرو جنهن ۾ ارهن کي گهڻي اهميت ڏني ويندي هجي تنهن ۾ ڪي عورتون، ننڍن ارهن سبب، پنهنجيءَ اصلي جنسي خواهش جو اظهار ڪري ناهن سگهنديون. پر تنهن

هوندي به اها هڪ حقيقت آهي ته سچيءَ دنيا جون اهڙيون لکين عورتون جن کي ننيڙا ارهه آهن تن مان هو لطف ماڻي ۽ جنسي زندگي پرسڪون گذاريندي آهن. اهڙين ٻنهي قسمن جي عورتن ۾ فرق جو شايد ته سبب سندن ذاتي سوچ آهي جيڪا انهن ڳالهين جو نتيجو هوندي آهي ته سندن پرورش ڪيئن ٿي آهي، خاص طور تي اهڙي دور ۾ جڏهن سندن ارهه واڌ ڪائي رهيا هوندا آهن.

ٿلهي ليکي ته پلاسٽڪ سرجريءَ جا ارهن تي تمام سٺا نتيجا پوندا آهن ۽ اهوئي سبب آهي جو اڪثريت اهڙين آپريشن مان خوش هوندي آهي. اهڙيون پيدا ٿيل تبدليون دائمي هونديون آهن. جڏهن ته عمر سان گڏوگڏ ارهن ۾ ڪي عام رواجي تبديليون به پيدا ٿينديون رهن ٿيون جيڪي فطرتي آهن. سواءِ اهڙين ڳالهين جي جڏهن وزن ۾ تمام گهٽو واڌارو اچي ويندو آهي، نه ته اهي ڳالهيون اثر انداز ٿي ناهن سگهنديون.

آپريشن کان پوءِ عام طور تي عورتون هفتي ڪن ۾ اسپتال ڇڏي ڏينديون آهن ۽ اهو به سندن تي ڇڏيل هوندو آهي ته هو سنيوڪ جهڙيون ڳالهيون ڪيترو جلدي شروع ڪن ٿيون. آپريشن کان پوءِ ارهن کي ڪڏائڻ وغيره جهڙيون ڳالهيون بلڪل نرميءَ سان ڪرڻ گهرجن يا ٽيسيٽائين ساڻن بلڪل ڇيڙ ڇاڙ نه ڪجي جيسيتائينڪ زخم بلڪل ڇٽي نٿا وڃن. زخم ڇٽڻ کان پوءِ ارهن کي ڪوبه خطرو ناهي هوندو پوءِ پلي ته ايئن دل کولي به چونه ڪيو وڃي. آپريشن کان پوءِ 10-14 ڏينهن تي تڙ ڪري سگهبو آهي ته مهيني کان پوءِ گهر جو ڪم ڪار به شروع ڪري سگهبو آهي. ڪاسميٽڪ سرجريءَ کان پوءِ ٻيون عورتون به پنهنجي زندگي اهڙي سٺيءَ طرح گهاري سگهنديون آهن جهڙوڪ ننڍيون نيٺيون.

ڪاسميٽڪ سرجري ڪرائڻ کان پوءِ به ضروري هوندو آهي ته، اهڙي عورت پنهنجن ارهن جي هر مهيني ذاتي تپاس ڪندي يا ميڊيڪل چيڪ اپ ڪرائيندي رهي، جو اهڙن ارهن ۾ به لپن ٿيڻ جا موقعا هوندا آهن تنهن ڪري انهن کان هوشيار رهڻ گهرجي.

سهڻائپ ۽ ارهه (Beauty and the breast):

عام چوڻي آهي ته، 'سهڻائپ ڏسندڙ جي اک ۾ هوندي آهي ۽ نه ڪي عورت جي ارهن ۾.' ارهن جي سنڀال ڪيئن لهجي ۽ سيني جي سونهن ڪيئن وڌائجي ان سلسلي ۾ ڪيتريون ڳالهيون ڪيون وينديون آهن. ساڳئي وقت عام ڪتابن ۽ رسالن وسيلي به ڪيتريون واهيات ڳالهيون عورتن کي هدايون ۽ سمجهائيون وينديون آهن. اهي ڳالهيون اهي ماڻهو ڪندا آهن جيڪي هڏسڌ تي پاڙيندڙ هوندا آهن.

انهيءَ ۾ شڪ ناهي ته هڪ اهڙي عورت جنهن جو جسماني ٻول سٺو ۽ هوءَ پنهنجي عورتپڻي مان خوش هجي سا پنهنجي ارهن مان به مطمئن رهندي آهي، جيڪي سندس جسم جو هڪ حصو هوندا آهن. سٺي ٻول ۽ کلها لڙڪندڙ نه

رکڻ سان ڪيترين عورتن جو مڃئيون ڏڙ وڏيڪ ڍولائتو ۽ عورت ۾ وڌيڪ خود اعتمادي پيدا ڪندڙ هوندو آهي. اهڙين عورتن جا ڪپڙا به سٺي ڏک ڏيندڙ هوندا آهن ۽ ايئن اهڙي عورت بہن عورتن جي وڌيڪ دل ڇڪيندي رهندي آهي. ٻئنهڪري ٻين لفظن ۾ ايئن چئي سگهجي ٿو ته، هڪ اهڙي عورت جنهن کي پنهنجو جسم پسند هجي سا پنهنجن ارهن مان به خوش رهندي آهي ۽ اها ڪڏهن به ناهي چاهيندي ته پنهنجي ٻول کي وڌيڪ بهتر بڻائي يا اسڙي ڪوشش ڪري.

تنهن هوندي به گهڻيون عورتون اهڙيون آهن جيڪي پنهنجن ارهن مان مطمئن ناهن هونديون ۽ چاهينديون آهن ته انهن کي وڌيڪ پرڪشش بڻائڻ لاءِ هو روزانه ملڪيون ڦلڪيون ڪسرتون ڪنديون رهن. ان لاءِ هيٺ ڪجهه بنيادي ٽپ ڏجن ٿا، جيڪي عام ۽ بي مضر آهن ۽ انهن جي روزاني ورجائڻ سان هوءَ وڌيڪ خوش رهي سگهي ٿي.

1- سدائين اهڙي انگي پائڻ گهرجي جيڪا چڱيءَ طرح سان ڦٻي بيهندڙ هجي، خاص طور تي تڏهن جڏهن سخت ڪسرتون ڪيون هجن. عام طور تي اڌ کان مٿي عورتون، اهڙيون انگيون پائينديون آهن جيڪي سائيز جي لحاظ کان ڦٽ ناهن هونديون. تنهنڪري ضروري هوندو آهي ته انگي خريدڻ کان اڳ، ۾ پنهنجي سائيز چيڪ ڪرائجي. اهڙي انگي جيڪا فيشن طور استعمال ڪئي ويندي هجي سا ٿورڙي وقت لاءِ استعمال ڪرڻ گهرجي جو ايئن ڪرڻ سان ارهه جي اندرئين جوڙجڪ تي گهٽ چڪ پوندي، ڇاتي وڌيڪ جاذب ۽ عورت وڌيڪ جوان لڳندي. ساڳئي وقت هيءَ ڳالهه به ياد رکڻ گهرجي ته، انگيءَ رستي ارهن جي ٻول ۾ سدارو آڻي ناهي سگهبو. جڏهن ته انگين رستي ڏکن پيدا ٿيندڙ لازمي ڳالهين کي روڪي سگهبو آهي.

2- پنهنجي سيني جي مشڪن کي طاقتور به رکجي، ان لاءِ بهتر هوندو آهي ته روزانو ڪسرت ڪبي رهجي. اهڙين ٻن قسمن جي ڪسرتن جو اڳ ۾ بيان ڪري آيا آهيون جڏهن ته هڪ نئين جو هتي ذڪر ڪجي ٿو: هيٺ سڌو ويهي پيٽ کي اندر ۽ پيرن کي سڌو ڪري ڇڏجي. به وڏا ڪتاب هٿن ۾ جهلي، ٻانهن جي ٻيگهه جيترا پري جهلي ڪين واپس سيني تائين پهچائڻ جي ڪوشش ڪجي. پوءِ ٻانهون سڌيون ڪري ڪتابن کي ڪجهه گهڙين لاءِ جهلجي. ايئن ايترا ڀيرا ڪجي جيترا ڀيرا ڪري سگهجي، پوءِ چاهي اهو هڪ منٽ جيتري وقت لاءِ هجي يا ان کان مٿي.

3- سواءِ ان جي ته جڏهن ٻنديءَ جي آس پاس ۾ ڪي نظر نه ايندڙ وار هجن جن کي سدائين ڪڍيو ويندو آهي باقي سڄي ارهه تي ڪنهن خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت ناهي هوندي. پر جي توهان جو ور توهانجي ارهن کي ڪريم لڳائي يا مساج ڪري رهيو آهي ۽ توهان کي ان مان مزو اچي رهيو آهي ته ٺيڪ آهي

نہ تہ، ان جي بہ ضرورت ناهي هوندي. باقي سڄيءَ چمڙيءَ جي پيٽ ۾ ارهن جي چمڙيءَ ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت نہ ڏئي.

4- اهڙين شين، ڪريمن ۽ مساج وغيره کان پرهيز ڪرڻ گهرجي جيڪي خشڪ يا غير معمولي قسمن جون هجن يا جاڏيئي اڻر ڏيڪاريندڙ سمجهيون وينديون هجن. پر جي ضرورت محسوس ٿئي بہ ٿي تہ ان لاءِ ڊاڪٽر سان اڳوات صلاح ڪرڻ گهرجي.

ڪتاب ۾ جيئن تہ هڪ سڄو باب، ”ارهن جي عام روڳن“ تي ڏنو ويو آهي ۽ ان مان توهان کي ڪافي خبر پئجي چڪي هوندي. تنهنڪري اسين اهو چوڻ نہ ٿا چاهيون تہ، ارهن کي سدائين طبي، سونهن يا ٻاهر لوڻ جوڙن مسئلن جي شڪار ٿيڻو پوي ٿو ڇو تہ، عورتن جي تمام وڏي اڪثريت اهڙي آهي جيڪا پنهنجن ارهن جي بچاءُ ۽ سنڀال لاءِ ڪجهہ بہ ناهي ڪندي جو ارهن کي بہ ائين ئي پاڻيءَ ويندو آهي جيئن جسم جا ٻيا عضوا/ حصا هجن.

باب ڏهون

انگيون

اڄڪلهه سڀني عورتن لاءِ انگيءَ جو استعمال ڪرڻ، هر روز جو معمول ٿي پيو آهي ۽ انگي سندن پوشاڪ جو هڪ اهم حصو سمجهي وڃي ٿي. جڏهن ته، انساني پوشاڪ ۽ فئشن جي پيٽ ۾، انگيءَ جي وجود ۾ اچڻ جي تاريخ بلڪل تازي آهي.

انگيءَ کي انگلش ۾، برا (bra) سڏجي جيڪو بريزيئر (brassiere) جو اختصار آهي. آڪسفورڊ انگلش ڊڪشنريءَ مطابق ته، عورتن بريزيئر جو استعمال 1912ع ۾ ڪرڻ شروع ڪيو. جڏهن ته اصل ۾ ان کان به اڳ، آمريڪا ۾ انگي استعمال ڪئي ويندي هئي. ساڳئي وقت اها به ڄاڻ پئجي ناهي سگهي ته، اهو اصطلاح ڪيئن مروج ٿيو. جيتوڻيڪ بريزيئر فرانسسي ٻوليءَ جو اصطلاح آهي پر تنهن هوندي به فرانسسي هي اصطلاح رڳو انگيءَ لاءِ استعمال ۾ ناهن آڻيندا. فرانسسيءَ ۾ بريزيئر ٻارن جي گنجيءَ/ چوليءَ لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي ۽ انگيءَ لاءِ ساتن گارج (sautien- gorge) اصطلاح استعمال ٿئي ٿو. جڏهن ته اهي پهريان آمريڪن ئي هيا جن بريزيئر لفظ جي يا ته استعمال يا مروج ڪيو. بهرحال اهو ڪنهن به استعمال ڪيو، ان کان پوءِ بريزيئر جو لفظ ايترو ته عام ۽ مروج ٿي ويو جو اهو هاڻ هر هڪ استعمال ڪري رهيو آهي. بريزيئر لفظ پهريائين 1937ع ۾ استعمال ڪيو ويو.

اهو ڏسڻ لاءِ ته انگيءَ جي استعمال ڪرڻ جو رواج ڪيئن پيو، اهو ضروري ٿيندو ته سڀ کان اول، اندران پائڻ جي ڪپڙن يعني انڊرويئر (under wear) جي تاريخ تي هڪ نظر وجهون (اسان وٽ انڊرويئر مان مطلب رڳو ڪڇي جو ورتو ويندو آهي جڏهن ته اصطلاحاً ان جي معنيٰ اهي ڪپڙا آهن جيڪي ڪپڙن جي اندران پاتا وڃن. تنهنڪري اسين جامع معنيٰ ۾ انڊرويئر ئي استعمال ڪنداسين).

اوائلي دور جا ماڻهو گهرگهلا ڪپڙا ۽ پوشاڪون اوڍيندڙ هيا. يونان جي ڪلاسيڪل دور جي عورتن ۽ مردن لاءِ چيو ويندو آهي ته اهي به پنهنجي وقت ۾ ڊريپڊ (draped) ۽ فولڊيڊ (folded) ڍڳها ويس پائيندا هيا. يوناني ۽ مصري ماڻهو جيڪي وڳا پائيندا هيا اهي به تها هوندا هيا پر پوءِ به اهڙن وڳن لاءِ اهو

چئي نہ ٿو سگھجي تہ اهي ڪي اصل ۾ انڊرويئر طور استعمال ڪيا ويندا هيا. ان وقت جي عورتن جي ٺهيل بتن (statues) جي ڏسڻ مان خبر پوي ٿي تہ، اهڙن بتن ڪي بہ ڪپڙن جي هيٺان ڪجھ بہ پهريل ناهي. پر ان وقت جي لکتين مان خبر پوي ٿي تہ عورتون لِينن جي ڪپڙن يا چيلي جي چمڙي جون پٽيون پنهنجي ڇاتين يا چيلھ سان ٻڌي ڇڏينديون هيون تہ جيئن هو، پنهنجن جسمن کي ٻولائتو ٻڻائي ۾ ضابطي هيٺ رکي سگھن. هڪ اهڙو پٽو جنهن کي ماسٽوڊيٽان (mastodetan) سڏيو ويندي هو، سو بہ ان زماني ۾ سيني سان ٻڌڻ جو رواج هيو تہ جيئن سيني کي ترڪڙو/ لسو رکي سگھجي. ايئن ڀانيو وڃي ٿو تہ، يونانين سپ کان اوائلي انگيون ٺاهيون هونديون.

ان کان پوءِ ڪي صديون گذري ويون پر پوءِ بہ عورتن جي پوشاڪن ۾ ڪي مڙيوئي تبديليون آيون. جڏهن تہ 1100ع ڌارا ڪڙتن جهڙيون ڍليون ڊريسون پائڻ جو رواج پيو، جن کي پاسن ۾ پٽاڙن کان ڪهيون ٻڌل هونديون هيون جن کي ڇڪي اهي جسم سان ٺائيٺ ڪري ٻڌيون وينديون هيون. ايئن عورتن ۾ اهو رواج پيو تہ هو ڪپڙا رڳو چيلھ ٺائين اوڍڻ لڳيون. ان جي سڌ ڪانهي تہ اهو ڪهڙو سبب هيو جو عورتن جي لباس ۾ اهڙي تبديلي پيدا ٿي، پر ڀانيو ويندو آهي تہ اهو شايد ان ڪري ٿيو جو چرچ جو اثر آهستي آهستي گھٽجي رهيو هو ۽ جديد نظرين تحت عورتون وڌيڪ آزاد ٿي پنهنجي جنسي ٻول جو نماءُ ڪرڻ لڳيون هيون. ان قسم جي تبديلي مختلف مرحلن مان گذرندي اڄڪلھ جي ٺائيٺ جين جي صورت ۾ ظاهر ٿي آهي. جنهن جي پائڻ سان عورتن جي پولھ وڌيڪ ظاهر ۽ بنا انگيءَ جي ارھ وڌيڪ جاذب ٿي پون ٿا ۽ عورتون اڳي کان گھٽيون وڌيڪ، جنسي پرڪشش لڳن ٿيون.

12 صدي ع ۾ عورتن جون ڊريسون جيئن جيئن وڌيڪ ٺهڪندڙ ٿينديون ويون تيئن تيئن انڊرويئر بہ وڌيڪ اهميت وارا ٿيندا ويا ڇاڪاڻ تہ، ڪيترين عورتن اهڙي ٻولن وارين نہ هيون جهڙو فئشن جو رواج پيو. 16 صديءَ جي پوئين اڌ ۾، ٺائيٺ قسمن جي باڊيس (bodices) پائڻ جو دور شروع ٿيو ۽ ڪارسيٽ (corset) طور وهيل مڇيءَ جا هڏا استعمال ٿيڻ لڳا. جن وسيلي ڇاتين کان مٿي سڄو پيٽ ۽ ڇاتي بند ڪئي ويندي هئي.

18 صديءَ جي آخر ڌارا زيباڻتا فئشن جنهن ۾ پيٽيڪوٽ، ڪارسيٽ، سموڪس (smocks) ڪانسواءِ مٿي جي پوشاڪن ۾ ٽوپلن وغيرھ پائڻ جهڙا فئشن اينڊڙ ڏهاڪو سالن اندر پراڻا ليکجڻ لڳا ۽ سنهي هجڻ کان سواءِ هاءِ ويسٽيڊ (high waisted) مسلن ۽ ڪاٽن گائونن جو رواج زور وٺڻ لڳو جيڪي جسم سان چهٽيل ٿي رهيا جنهن سبب مختصر انڊرويئر پاتا ويندا هيا. فئشن جي تڪڙيءَ مٽ جو سبب، فرانس جو انقلاب سمجھيو ويو جنهنڪري عورتن جي

پوشاڪن ۾ پيهرتين ۾ وڏي تبديلي آئي، طبقاتي وڇوٽي ختم ٿيڻ لڳي ۽ هڪ اهڙو ماحول پيدا ٿيو جيڪو پوشاڪ جي لحاظ کان اَطبقاتي هيو. ساڳئي عرصي ۾ سلڪ ۽ ڪاٽن وغيره جهڙين شين جي وڪري تي به ڪجهه وقت لاءِ پابندي وڌي ويئي ۽ رڳو سادي قسم جي پوشاڪ تي زور ڏنو ويو جنهن ۾ هڪ سادي قسم جو انڊرويئر ته ڪيترين عورتن، ان سان گڏوگڏ ڪارسيٽ پائي ڪم ڪرڻ لڳيون.

اهو پهريون عالمي جنگ وارو زمانو هيو جڏهن عورتن کي فوجي ۽ شهري وسندين ۾ جسماني پورهيو ڪرڻو پيو ۽ اهوئي، اهو دور هيو جڏهن انگيءَ جو استعمال زور وٺڻ لڳو. عورتن محسوس ڪيو ته، انگيءَ پائڻ سان جيڪا سهائتا ملي ٿي اها نه رڳو عملي طرح سان فائديمند ثابت، ٿئي ٿي پر اها فرحت ڏيندڙ به آهي. ان سلسلي ۾ 1951ع ۾ اهو چيو ويو ته، ”ڪنهن سهٽي جسم لاءِ انگي جو هجڻ ايترو ئي ضروري آهي جيترو ڪارسيٽ جو استعمال ڪرڻ ضروري آهي.“ جنگ جي خاتمي کان پوءِ عورتن پنهنجيءَ زندگيءَ کي مختلف پهلوئن سان ڏسڻ لڳيون چاڪاڻ ته، هو مردن سان گڏ ڪم ڪري، پاڻ کي سوسائٽي جو هڪ اهم رڪن ثابت ڪري چڪيون هيون، ڪين ووٽ جو حق ملي چڪو هو ۽ هڪ اهڙو فئشن مروج ٿيڻ لڳو هو جنهن سبب هو ڏسڻ ۾ مردن جيان ٿي لڳيون، سندن سڄو سينو تراڪڙو رهڻ لڳو، چاڪاڻ ته هو جيڪي ڪارسيٽ پهرڻ لڳيون هيون ان ڪين مٿان چاتيءَ کان وٺي هيٺ ہندڙن تائين هڪ خول جيان بند ڪري ڇڏيو هو. اهڙي، ڇوڪرين جهڙي ڊول پيدا ٿيڻ سبب نه رڳو چاتيون پر سندن چيلهه به ڍڪجي گم ٿي ويئي ٿي. ان دور جون انگيون، انگيون گهٽ پر چاتيءَ کي تراڪڙو ڪري ڇڏيندڙ وڌيڪ هيون. ان عرصي دوران ڪيترن مشهور ڪارسيٽري ڪمپنين، انگيون به ٺاهڻ شروع ڪيون ۽ 1920ع واري ڏهاڪي جي وچ/ارا هڪ اهڙو فئشن شروع ٿيو جو بسٽ (bust)، عورت جا ارهه/ چاتي، ڪنهن فرد جو مٿيون ڌڙ جنهن ۾ منڍي ڪلها ۽ چاتي اچي وڃن) ۽ چيلهه جي نماءَ ڪرڻ جو وري هڪ نئون دور شروع ٿيو.

1920ع واري ڏهاڪي دوران پهريون ڀيرو ٿوڪ جي حساب سان اهڙيون نراليون انگيون تيار ٿيڻ لڳيون جيڪي ارهن کي هڪ ٻئي کان الڳ ۽ ڌار ڪري بيهاريندڙيون هيون ۽ 1928ع ۾، انگين ۾ ارهن لاءِ اونهن کوپن جي به گنجائش رکي ويئي. جنهن سبب انگين جي دنيا جو هڪ مڪمل نئون دور شروع ٿيو ۽ اهڙيون انگيون متعارف ڪرايون ويون جن جي اوڏڻ سان، ارهه اپڻن ڏسجڻ ۾ اڇڻ لڳا جيئن اصل حالت ۾ اپندا آهن. ان عرصي دوران انگين ٺاهيندڙن کي پهريون ڀيرو اهو خيال پيدا ٿيو ته، مختلف عورتن لاءِ مختلف ٻولن جون انگيون ٺاهڻ گهرجن، جڏهن ته ان وقت تائين عورتن رڳو اهي انگيون پئي استعمال ڪيون جيڪي ڪين

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

مهيا ٿي ڪيون وينون.

اها آسٽريليا جي ’بيرلي‘ (Berlei)* ڪمپني هئي جنهن پهريون ڀيرو عورتن جي ٻولن جي سائنسي بنيادن تي ماپ ڪئي. ان لاءِ پنج هزار عورتن کي شامل ڪيو ويو ۽ هر هڪ عورت جون 26 ماپون ورتيون ويون. حاصل ٿيندڙ رزلٽ جي چنڊ ڇاڻ ۽ تجزيو ڪرڻ کان پوءِ اهي 1926ع ۾ ڇپرايون ويون. ان اڀياس مان سڌ پيئي ته، جسماني ٻول جي لحاظ کان عورتون پنجن ٻولن جون آهن. ساڳئي ڪمپنيءَ پاران 1976ع ۾ ساڳئي ڪوجنا ورجائي وئي، جنهن مان ڪمپنيءَ کي اها ڄاڻ حاصل ٿي ته، انڊرويئر جون ڪهڙيون ڪهڙيون سائيزون تيار ڪيون وڃن. 1935ع ۾ هڪ آمريڪن ڪمپنيءَ ’وارنر براس‘ ڪوپن واريون انگيون متعارف ڪرايون ۽ انهن جي اي، بي، سي ۽ ڊيءَ ۾ درجيبندي ڪئي، جيڪو طريقو اڄ به مروج آهي. پر، انهن جو اهو طريقو ڪيترن سالن تائين مروج ٿي نه سگهيو. ايئن 1940ع تائين برطانيه جو مروج ڪيل بسٽ جي سائيزن وارو طريقو هلندو رهيو جڏهن ته، 1939ع ۾ ارهن جي ڪوپن جي سائيز جي، جيڪا درجيبندي ڪئي وئي هئي اها جونيئر (junior)، ميڊيم (meduim)، فل (full) ۽ فل وڊ وائيڊ ويسٽ (full with wide west) جي حساب سان هئي.

1938ع ۾ بنا پٽين جي انگين جو رواج پيو پر اهي 1950ع واري ڏهاڪي تائين عام مروج ٿي نه سگهيون. جنگ واري دور کان پوءِ اهڙيون انگيون پڻ تيار ڪيون ويون جن ۾ وائر (wire) پيل هئي جڏهن ته پيڊ واريون انگيون ڏهاڪو سالن کان وٺي مروج هيون. 1939ع واريون انگيون اهڙيون هيون جن جي استعمال ڪرڻ سان ڇاتيون ابري ٿي بيٺيون ۽ 1950ع جي ڏهاڪي واريون گهٽيون نوڪدار ۽ ڪُنڊائتن قسمن جون هيون. جڏهن فلمي دنيا جون حسينائون جهڙوڪ: جين رُسل، جنسي ديويون ٿي ڀور وينديون هيون. اهڙن قسمن جي مصنوعي ارهن جو جنون، جيڪي ٻول ۾ نوڪدار ۽ ڀڙڪائيندڙ هجن تن جي شروعات آمريڪا ۾ ٿي ۽ اڄ به آمريڪي مرد ننهن جي پاڻ جي پيٽ ۾ ارهن کي شهوتي هنڌ سمجهي انهن ۾ وڌيڪ دلچسپي رکي ٿو.

1950ع واري ڏهاڪي دوران هر قسم جي مصنوعي ارهن جي گهرج وڌڻ لڳي جيڪي نمايان، نوڪدار ۽ ... هجن. اهي عورتون جيڪي قدرتاً اهڙن ارهن کان محروم هيون، تن لاءِ اهڙيون ڪيترن قسمن جون انگيون موجود هيون. 1955ع دوران اندازو لڳايو ويو ته عورتن جو چوٿون حصو، اهڙيون ڪيترن قسمن جون مصنوعي ڪٽيز / فالسيز (cuties / falcies) استعمال ڪري رهيو آهي جنهن سبب اهڙيون شيون ٺاهيندڙ سڀ ڪمپنيون مشهور ٿيڻ لڳيون ته گو بيٺري پر اهڙيون فالسيون به تيار ٿيڻ لڳيون جن کي گهربل سائيز ڏيڻ لاءِ استعمال ڪيو ويو، جڏهن ته انهن ۾ هڪ قباحت هي هئي ته

اهي هوائي سفر دوران سسي تي ويئن.●

1960ع جي ڏهاڪي دوران عورت جيئن جيئن آزاد ٿيندي تي ويئي تيئن تيئن مردن جي اهڙي آدرشي بست واري غير معمولي پاو ڪي پڻ ڌڪ لڳندو ويو ۽ جنهن سبب مردن ڪامي لحاظ کان پنهنجون نگاهون، ارهن کان هٽائي ٽنگن تي اٽڪائي ڇڏيون ۽ 1960ع واري ڏهاڪي دوران مني اسڪرٽ وڏيڪ مقبول ٿيڻ لڳو، خاص طور تي نوجوان نارين ۾، ايئن جيڪو فئشن مروج ٿيو تنهن سبب عورتن جون ٽنگون سٿرن تائين واضح ٿيڻ لڳيون. ڏاڪڻيون چڙهندي يا ڪنهن بہ سخت/ تڪڙي ڪم ڪندي نہ رڳو سندن سٿر پر هيو بہ گهڻو ڪجهہ ظاهر ٿيندو پئي رهيو.

اڄ جون انگيون:

اڄڪلهہ انگين جي خريد و فروخت هڪ وڏو بزنس بڻجي ويو آهي ۽ هر سال انگلنڊ ۾ رڳو ڏيڍ سو ملين پائونڊ جون انگيون خريد ڪيون وڃن ٿيون. 1979ع ۾ برطانيہ جي عورتن 45 ملين انگيون خريد ڪيون. جڏهن تہ فئشن طور ۽ مزي خاطر استعمال ۾ اينڊرڙ انگين جي مارڪيٽ ۾ اڃان بہ وڌيڪ واڌارو اچي رهيو آهي.

اسان اڳ ۾ اهو بہ ڏسي آيا آهيون تہ،’سوسائٽيءَ ۾ جيئن جيئن عورتن جي ڪردار ۾ تبديلي ايندي ويئي تيئن تيئن سندن پوشاڪن ۾ بہ ڦيرو آيو آهي پوءِ چاهي اهي ٻاهريون پوشاڪون هجن يا اندريون. اڄڪلهہ انگلنڊ ۾ پرٽيل عورتن جو اڌ کان مٿي مختلف ڪمن ڪارين ۾ رڌل رهي ٿو ۽ انهن مان گهڻين جو اهو چوڻ آهي تہ هو ڏينهن جي ۽ ڪم ڪار دوران اهڙيون انگيون اوڍڻ پسند ڪن ٿيون جيڪي آرامدهہ ۽ جهل ڏيندڙ هجن.

جيئن عام طور تي مشهور آهي ۽ اهو مردن جي گيان جي ابتڙ تہ، هر جمار جي عورتن جي وڏي اڪثريت اهو پسند ڪري ٿي تہ هو گهڻو وقت انگيون اوڍيل رهن. اسان جيڪا سروي ڪئي تنهن ۾ رڳو 2 سيڪڙو عورتون اهڙيون هيون جن ٻڌايو تہ، هو عام طور تي انگيون استعمال نہ ٿيون ڪن. جڏهن تہ، 16 سيڪڙي ٻڌايو تہ هو هميشہ بنا انگين جي رهيون آهن ۽ 62سيڪڙو اهڙو هيو جنهن ورلي انگي استعمال نہ ڪئي هوندي. عورتن جي اڪثريت جيڪا انگين کان سواءِ رهي ٿي تہ، هو ايئن رڳو شام جي وقتن ۾ ڪن سماجي گڏجاڻين وارن موقعن تي ڪن ٿيون.

انهيءَ ۾ ڪو شڪ ناهي تہ اڄ جي عورت جي انگين اوڍڻ جو مکيہ سبب پاڻ کي آرامدهہ رکڻ ۽ سهائتا ڏيڻ آهي ۽ اهو اسان جي سروي مان بہ ظاهر ٿيو. تجربيڪار انگيون ٺاهيندڙن ۽ وڪڻندڙن جو چوڻ آهي تہ، عورتون عام طور تي اهو پسند ڪنديون آهن تہ هو جڏهن هلن چلن يا ڊوڙن ڊڪن تڏهن سندس ارهن کي لڏڻ نہ گهرجي. تنهنڪري اڄڪلهہ عورتون اهڙيون انگيون خريد ڪرڻ پسند ڪن

ٺيون جيڪي ڪين آرام ڏين ۽ زيبائتو بڻائي سگهن ۽ اهي ئي سندن انگين خريد ڪرڻ وقت سڀ کان پهريون ۽ اهم ڪسوٽيون هونديون آهن.

ان ڳالهہ تي بہ گهڻي کوجنا ڪئي ويئي آهي تہ عورتن جا انگين جي باري ۾ ڪهڙا ويچار ۽ ان لاءِ ڪهڙيون گهرجون آهن. کوجنائن مان ظاهر ٿيو آهي تہ ان سلسلي ۾ سڀيئي عورتون بنا ڪنهن رڪ رڪاءَ جي پنهنجي بسٽ لاءِ وڏيڪ اوني ۾ رهن ٿيون جو هو پنهنجي بسٽ کي پنهنجي جنس، ڪام ۽ ڪردار جي نمائندگي ڪندڙ سمجهن ٿيون. تقريباً سڀني عورتن کي اها بہ سڌ هوندي آهي تہ هو ڪهڙو ٻول رکڻ چاهن ٿيون ۽ انگي پائڻ کان پوءِ هو ڪيئن ڏسڻ ۾ اچڻ چاهين ٿيون. هر عورت کي پنهنجي لاءِ اهڙو الڳ رايو هوندو آهي تہ هوءَ بهتر ڪيئن ٿي ڏسڻ ۾ اچي ۽ سندس اهڙي سوچ ان نسبت سان جنم وٺي ٿي تہ سندس نفسياتي- جنسي لحاظ کان ڪيئن پرورش ڪئي ويئي آهي ۽ ڪيس پنهنجي جسماني ٻول بابت ڪهڙا ويچار آهن. ڪيتريون عورتون پنهنجن ارهن مان ايتريون تہ ارهيون رهنديون آهن جو هو سنئين ۽ سهڻين انگين خريد ڪرڻ کان پوءِ بہ اهڙو چاڙهو محسوس ناهن ڪنديون. جڏهن تہ ڪي وري پنهنجي لاءِ انگيون دروزنن جي حساب سان خريد ڪن ٿيون ڇاڪاڻ تہ هو، پنهنجن ارهن مان لطف حاصل ڪن ٿيون ۽ انهن کي پنهنجي ۽ پنهنجن سائين لاءِ اهميت وارا پائين ٿيون.

عورتون سڀ کان پهريائين پوشاڪون ان لاءِ اوڍين ٿيون تہ جيئن هو پنهنجو پاڻ کي آرامدهہ رکي سگهن ۽ پوءِ، ان لحاظ کان تہ جيئن مردن کي متوجهہ ڪري سگهن. گهڻين عورتن جو چوڻ آهي تہ، "وٽن جيڪي ڪجهہ آهي هو ان مان وڌ ۾ وڌ حاصل ڪرڻ چاهين ٿيون." جڏهن تہ هو اهو سڀ ڪجهہ حاصل ڪري نہ ٿيون سگهن. ٿلهي ليکي تہ، عورتون ارهن جو گهڻو اڀار، نماءُ يا ٻنهي ارهن جو وچوارو ڍانڊو حصو وغيرهہ ظاهر ڪرڻ ناهن چاهينديون جنهن مان وڻشاپ جي ڏک ملندڙ هجي ۽ نہ ئي مصنوعي طريقا اختيار ڪري هو ايئن ٿيڻ چاهينديون آهن، تہ ساڳئي وقت اهو بہ ناهن چاهينديون تہ انگي نہ هجڻ جي ڏک ظاهر ٿيندڙ هجي جنهن سبب سندن لاءِ ڪجهہ بہ تصور ڪري سگهجي ٿو.

گهڻين عورتن کي اهو بہ چڱيءَ طرح سان ياد هوندو آهي تہ هنن، پهريون ڀيرو انگي ڪڏهن خريد ڪئي هئي، جيڪا ڳالهہ سندن ساماٽجڻ ۽ نسرندڙ جنسيت سان لاڳاپيل هوندي آهي. ايرندڙ ارهن وارو وقت بہ ڪين چڱيءَ طرح سان ياد هوندو آهي جو وڏيون جڏيون تڏهن ڪين چيڙائينديون رهنديون هيون ۽ ڪيترن کي تہ پهرين انگيءَ بابت اٿونڊڙ يادگيريون بہ هونديون آهن ڇاڪاڻ تہ، اها ان وقت ڪين ناپسند، اڻ ٺهڪندڙ ۽ اڻ سوهندڙ هئي جيڪا سندس ماءُ يا ڀيڻ جي چونڊ هئي يا ڪنهن ڪين سوکڙيءَ طور ڏني ڇڏي هئي. اهڙو ڪو مخصوص وقت بہ ناهي هوندو جڏهن کان انگيءَ اوڍڻ شروع ڪجي. جڏهن تہ عام طور تي ، 11 ۽ 13 سالن جي وچواري

عرصي ۾ اها ڪڏهن بہ استعمال ڪئي ويندي آهي. هڪ نوجوان ڇوڪريءَ کي تڏهن انگي استعمال ڪرڻ گهرجي جڏهن هوءَ سمجهي ٿي تہ هوءَ ان لائق ٿي ويئي آهي. مطلب تہ انگي ڪڏهن کان پائڻ شروع ڪجي ٿي ان جو ڪو مخصوص وقت ناهي هوندو. جيڪڏهن سندس ساهڙيون انگيون پائين ٿيون ۽ هوءَ بہ چاهي ٿي تہ انگي اوڍي پوءِ چاهي کيس ضرورت نہ بہ هجي تہ کيس هڪ اڌ استعمال ڪرڻ گهرجي. ان جي استعمال ڪرڻ سان ڪوبہ نقصان ٿي نہ ٿو سگهي.

ڪوجنا ڪندڙن جي راءِ موجب تہ نوجوان ڇوڪريون اهڙن قسمن جون انگيون پسند ڪن ٿيون جيڪي:

(1) ايتريون آرامده هجن جو انهن سبب ڪابہ تڪليف پيدا ٿي نہ سگهي پر اهڙو احساس ملندڙ هجي تہ جڻ انگي پاتل ئي ڪونهي. ڪنهن ڇوڪريءَ جي نفسياتي- جنسي اوسر جي لحاظ کان اها ڳالهہ دلچسپ هوندي آهي. ڇو تہ، ان عمر ۾ کيس پنهنجن نسرندڙ ارهن بابت ڳڻتي ويچار هوندا آهن. جڏهن تہ ڪيتريون ڇوڪريون انگيون تہ اوڍڻ چاهينديون آهن پر هو اهو ناهن چاهينديون تہ انهن ڪري هو جسماني يا نفسياتي لحاظ کان باخبر رهن.

(2) اهڙين نوجوان ڇوڪرين جي انگين پائڻ جو ٻيو سبب هي بہ هوندو آهي تہ، هو انگي پائي پنهنجي ڊول ۾ سهڻائپ پيدا ڪرڻ ۾ مزيدار لڳڻ چاهينديون آهن. جيڪڏهن اهڙين ڇوڪرين جون مائر سندن اها ڳالهہ سمجهڻ لڳن تہ، هوند ڪيترين ڇوڪرين لاءِ، پهرين انگي اوڍڻ واري يادگيري سندن لاءِ وڏيڪ خوشين واري ثابت ٿي سگهي ٿي. نوجوان ڇوڪريون نرم ۽ گول ڊول واريون انگيون اوڍڻ چاهينديون آهن، پر نہ ڪي اهڙيون جن جي پائڻ سان سندن ڇاتي لسي ٿي وڃي.

16 سالن جي عمر کي رسڻ کان پوءِ گهڻيون ڇوڪريون پنهنجن ارهن لاءِ وڌيڪ ڇنتاڪن ناهن رهنديون ۽ هو ارهن کي جنسي اڀارن طور وڌيڪ ڏسڻ لڳنديون آهن. هن عمر ۾ ڇوڪريون اهڙين انگين لاءِ سوچڻ لڳنديون آهن جيڪي اهو ڪجهہ ظاهر ڪري سگهن جيڪو ڪين آهي ۽ اهي انگيون جيڪي ارهن جي وچواري ڍانڍي حصي کي ظاهر ڪري سگهن هو خريد ڪرڻ پسند ڪنديون آهن.

ٿلهي ليکي تہ نوجوان ناريون ٻن قسمن جي انگين جو استعمال ڪرڻ چاهينديون آهن: هڪڙيون اهي جيڪي عام سادن قسمن جون هجن جيڪي هر روز پاتيون وڃن ۽ ٻيون، وڌيڪ موهيندڙ جيڪي شام جي وقت جو استعمال ڪجن. جڏهن تہ، مزي خاطر پاتل انگيون عام طور تي گهٽ آرامده، هلڪن رنگن ۾، ڍانڍو حصو وڌيڪ ظاهر ڪندڙ، ارهن جا گهٽ حصا ڍڪيندڙ ۽ ظاهراً وڌيڪ جنسي ڪشش پيدا ڪندڙ هونديون آهن. اڄڪلهہ جي عورت سراسري طور تي عام استعمال لاءِ ڇهن کان اٺن تائين انگيون رکي ٿي ۽ کيس خاص موقعن لاءِ ٻيون

ڪيترين مخصوص هجن ٿيون.

ڪوجنائن مان ظاهر ٿيو آهي تہ عورتون اهڙيون انگيون پسند ڪن ٿيون جيڪي:

- مشين رستي جهٽ ڌوئي صاف ڪري سگهجن.
- سينٿيٽڪ جهڙوڪ: ليڪرا (lycra) جون نُهيل هجن جو اهي لچڪدار، هلڪيون، سولائي سان صاف ٿي سگهندڙ ۽ جهليندڙ هونديون آهن.
- ڪاٽن جون انگيون راندين روندين ۾ خاص طور تي گرم موسمن لاءِ بهتر پانيون وينديون آهن. عام طور تي اهڙين انگين کي پراڻي رواج جو سمجهيو ويندو آهي جو منجهن ليڪرا واريون خوبيون نہ ٿين.
- انگيون اهڙي قسم جون نُهيل هجن جو اهي لچڪدار يا انهن جون پٽيون انگهدڙ ۽ موڪريون هجن تہ جيئن اهي ڪلهن ۾ ڏنا وجهي يا نشان پيدا ڪري نہ سگهن.
- انهن جون پٽيون سائيز آهر گهٽائي وڌائي نُهڪائي سگهجن.
- پاسن وارا گهير گهٽ هجن تہ جيئن ڪچ جي هيٺان واري پگهر سبب، چمڙيءَ جو رنگ ڦِٽي نہ سگهي.
- منجهن ڪهريون ڪيرون نہ هجن، هوند اهي ڪنهن حساس چمڙيءَ لاءِ تڪليف ده ٿي سگهن ٿيون خاص طور تي حيض اچڻ کان اڳ واري عرصي دوران.
- لاهڻ ۽ پائڻ ۾ سوليون هجن. ڪيترين عورتون انگين کي اڳيان هڏي پوءِ انهن کي پٺيان پنهنجي اصلي جاءِ تي ورائي چڙهينديون آهن. جڏهن تہ، ڪيترين عورتون پٺيان هڏجندڙ انگيون وڌيڪ پسند ڪنديون آهن. چو تہ، سندن خيال موجب انگين جا اهڙا هڏجندڙ هنڌ اڳيان نظر ايندڙ هوندا آهن ۽ ڪين خدشو هوندو آهي تہ انگيءَ جي اهڙي ڳنڍ جهٽ کلي بہ سگهي ٿي.
- ڪنهن اهڙي مادي جون نُهيل نہ هجن جنهن ۾ سختي هجي. انهن جون پٽيون اهڙيون هجن جيڪي جهل ڏيندڙ ۽ ايتريون موڪريون هجن جو اهي ماس ۾ گهڙي نہ وڃن ۽ نہ ئي هيٺاتجي پا وري وڃن.
- اهڙيون جيڪي چوليءَ وغيره مان نظر اچي نہ سگهن هين لفظن ۾ تہ اهڙي جيڪا ڏسڻ ۾ چمڙي جهڙي ايندي هجي. دنيا ۾ وڏ ۾ وڏ وڪامجندڙ انگي 'گوسارڊ ونڊر برا' آهي جيڪا وڏ ۾ وڏ خوبصورت، منجهس ڪي قدر پڏ پيل، ارهن کي ڪي قدر مٿي ڪٽي بيهندڙ ۽ انهن کي هڪ ٻئي کان مناسبت ۾ سٺيءَ طرح سان الڳ الڳ ڪندڙ آهي.

جيڪي ڳالهيون عورتن کي انگين کان بچڻ ڏياريندڙ آهن:

- مختلف ڪمپنين جوڻ انگيون جن جي سائڪي سائيز ۾ فرق تہ ساڳئي ڪمپنيءَ

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

جي ساڳين سائيزن ۾ بہ فرق هجي.

- جڏهن وچولي سائيزن جي ڪوپن واريون انگيون (جهڙوڪ اَي بي ۽ بي سي) ملي نہ سگهن.
- جڏهن ڪين ڪنهن سٺيءَ انگيءَ جي سڌ پوي ۽ اها مارڪيٽ ۾ ملي نہ سگهي.
- جڏهن انگيون محدود رنگن ۾ ملي سگهن.
- 36 انچن کان مٿي بسٽ جون انگيون جڏهن مختلف نمونن، رنگن ۽ ڊولن ۾ دستياب ٿي نہ سگهن.
- جڏهن وڏن ڪوپن واريون انگيون حاصل ڪري نہ سگهجن.
- جڏهن دڪاندار کي انگين بابت ڄاڻ نہ هجي.

انگي خريد ڪرڻ:

عورتون هر سال ڪيتريون نئي انگيون خريد ڪن ٿيون ۽ اهي بہ پنهنجون پاڻ دڪانن تان. ائين انگين خريد ڪرڻ مان هڪ فائدو هي ٿيندو آهي تہ، عورتون اهڙيون انگيون خريد ڪري سگهنديون آهن جيڪي سندن لاءِ بهتر هونديون آهن. جڏهن تہ ان مان هڪ نقصان بہ هوندو آهي ڇاڪاڻ تہ، هو اهڙيون انگيون موڊ/جوش ۾ اچي خريد ڪن ٿيون ۽ پوءِ جڏهن اهي گهرن ۾ پائي ڏسن ٿيون تہ انهن مان ناخوش رهن ٿيون. ڪيترين عورتن وٽ اهڙيون ڪيتريون نئي انگيون موجود ٿين جيڪي هو ڪڏهن بہ نہ يا ورلي پائينديون آهن. جنهن جو سبب اهو آهي تہ، اهي ڪين فٽ اچي ناهن سگهنديون. ساڳئي وقت اها انساني فطرت بہ آهي تہ هو اهڙيون انگيون دڪاندار کي واپس ناهن ڪنديون جنهنڪري سندن ڪيترو ناڻو ضايع ٿي ويندو آهي.

جڏهن تہ وڏن دڪانن ۽ انگين جي مخصوص دڪاندارن وٽ اهڙا ماهر موجود ٿين جيڪي انگين خريد ڪرڻ ۾ مدد ڏئي سگهندا آهن پر ڪيتريون نوجوان ناريون ۽ ڪراڙيون عورتون اهو ناهن چاهينديون تہ ڪو ٻيو ڪين انگيءَ خريد ڪرڻ ۾ صلاح ڏئي، جنهنڪري هو سندن صلاحن مان فائدو حاصل ڪري ناهن سگهنديون. انگين جي ماهرن کي اهڙي ڄاڻ هوندي آهي تہ هو توهان لاءِ بهترين قسم جي انگيءَ جي چونڊ ڪري سگهن. ساڳئي وقت اهو بہ بهتر سمجهيو ويندو آهي تہ، ڪجهہ سالن کان پوءِ پنهنجي اهڙي ماپ بہ نئين سر ڪرائيي رهجي خاص طور تي جيڪڏهن توهان، حمل کان پوءِ اهڙي انگي خريد ڪري رهيا آهيو تہ، ڪنهن انگين جي ماهر فٽر کان صلاح وٺڻ مان هڪ سٺو فائدو هي ٿيندو آهي جو ڪيس اها ڄاڻ هوندي آهي تہ، وٽس ڪهڙيون ڪهڙيون انگيون موجود آهن ۽ ائين هوءَ توهان جو گهڻو وقت ضايع ٿيڻ کان بچائي سگهندي ۽ نہ ئي ڪا اهڙي انگي ڏئي سگهندي جيڪا توهان کي پسند نہ هجي ۽ اها توهان وٽس واپس کڻي اچو. ڪيس اها بہ سڌ

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

هوندي آهي تہ، ڪهڙي ڪمپنيءَ جي انگيءَ جو ڪوپ وڏو (يا ننڍو) آهي ۽ ايئن سندس صلاح توهان لاءِ ڪارائتي ثابت ٿيندي، خاص طور تي تڏهن، جڏهن توهان اسٽينڊرڊ/ معياري سائيز جي انگي استعمال ڪندڙ ناهيو.

ڪيتريون عورتون پنهنجي لاءِ انگي ڪئٽلاگ ڏسي بہ گهرائينديون آهن جڏهن تہ، اهڙين انگين گهرائڻ کان اڳ ضروري هوندو آهي تہ، پنهنجي ڏيان سان ماپ وٺجي جنهن جو طريقو ڪئٽلاگ ۾ ڏنل هوندو آهي. پوسٽ رستي انگين گهرائڻ جو هڪ وڏو فائدو هي هوندو آهي تہ، اهي پوءِ توهان گهر ۾ واندڪائي ۾ ڪنهن بہ وقت پائي ڏسي سگهو ٿا، مختلف ڪپڙن پوشاڪن تي آزمائي سگهو ٿا تہ ان لاءِ پنهنجي ور کان بہ صلاح وٺي سگهو ٿا تہ اها ڪيس ڪيئن لڳي رهي آهي. جيڪڏهن پسند نہ اچي تہ اها واپس بہ ڪري سگهبي آهي.

ڪيتريون عورتون هڪ ئي وقت هڪ کان وڌيڪ انگيون خريد ڪنديون آهن ۽ پوءِ اهي انهن ڪپڙن تي پائي منھ ڪري ڏسنديون آهن جيڪي ڪين اوپٽا هوندا آهن. مشاهدن مان اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ، عورتون جڏهن اهڙيون انگيون خريد ڪن ٿيون جيڪي صحيح طرح سان فٽ ٿيندڙ ۽ موهيندڙ هجن تہ ان سبب عورتون هڪ بجاءِ وڌيڪ انگيون خريد ڪن ٿيون. ساڳئي ڳالھ تڏهن بہ ڪئي ويندي آهي جڏهن اهڙي ڪنهن انگيءَ جا هڪ کان وڌيڪ رنگ موجود هجن.

جڏهن عورتون انگيون خريد ڪرڻ چاهينديون آهن تہ اهي عام طور تي اڇي رنگ جون وڌيڪ پسند ڪنديون آهن. ان کان پوءِ پنهنجي چمڙيءَ جي رنگ سان منھ ڪندڙ ۽ ڪريم رنگ واريون وڌ ۾ وڌ پسند ڪيون وينديون آهن. ايئن ڇو ٿو ٿئي تہ عورتون عام طور تي اڇي رنگ کي وڌيڪ پسند ڪن ٿيون جڏهن تہ، ڪين اها بہ سڌ هوندي آهي تہ هر هر ڌوئڻ کان پوءِ اهي بدرنگ ٿي وڃن ٿيون. ان جو شايد تہ سبب هي آهي تہ، اڇو رنگ پوترتائي/ پاڪائي جي علامت آهي. جيتوڻيڪ ڪاٽن جون انگيون ٻين سينٿيٽڪ انگين جي ڀيٽ ۾ پنهنجو رنگ برقرار رکي سگهنديون آهن پر تنهن هوندي بہ ڪيتريون عورتون ڪاٽن جون انگيون استعمال ڪرڻ پسند ناهن ڪنديون.

انهيءَ ۾ ڪو شڪ ناهي تہ وائر/ تارن واريون انگيون گهٽيون پسند ڪيون وينديون آهن پر تنهن هوندي بہ ڪجھ عورتون ۽ ڪارسيٽري فٽر سدائين ان ڳالھ سبب تشويش ۾ رهندا آهن جڏهن اهي خاص طور تي، غلط سائيزن واريون واپرايون وينديون هجن. جڏهن تار واري انگي خريد ڪئي ويندي هجي تڏهن ان ڳالھ جو خاص احتياط ڪرڻ گهرجي تہ جيئن اها آرامده هجي ۽ وائر جو ڪو بہ حصو، انگيءَ جي ڪنهن بہ هنڌ تان ارهہ ۾ چڀي يا لڳي نہ سگهي. عام طور تي اهو بہ چيو ويندو آهي تہ، وائر واري انگي پائڻ سان ڪينسر ٿي پوي ٿي پر اهو هڪ غلط ويچار آهي. جڏهن تہ ان بجاءِ جيڪڏهن، اهڙيءَ انگيءَ جو ڪو حصو

ڪنهن هنڌ سان لڳاتار گسندو رهي ته ان سبب ان هنڌ تي، ڪنيڪٽو ۽ فائبرس ٽشوئن جي سوڄ پيدا ٿي سگهي ٿي، جيڪا ڪينسرياڻي ناهي هوندي. جڏهن اهڙي انگي پائڻ بند ڪري ڇڏجي ته اهڙي تڪليف جلد ختم ٿي ويندي آهي.

جيتوڻيڪ اڄڪلهه اهڙين انگين جي استعمال جو رواج آهي جنهن سان ارهه قدرتي ٻول وارا ٿي بيهن ٿا پر تنهن هوندي به ڪيترين عورتون اهڙيون انگيون پسند ڪنديون آهن جن جي استعمال سان سندن سينو نروار ٿي بيهي. نوجوان نارين ۽ ننڍين نينٽيون اهڙي ڪاٻه انگي استعمال ڪرڻ ناهن چاهينديون جن مان سندن ٻنديون ظاهر ٿيندڙ هجن، ساڳئي طرح سان هو اهڙا ڪپڙا به استعمال ڪرڻ ناهن چاهينديون. جڏهن ته ڪراڙين عورتن ڪي اهڙين ڳالهين لاءِ ڳنڀيل ويچار هوندا آهن. گهڻيون عورتون وري رڳو اهڙيون انگيون پسند ڪن ٿيون جن مان سندن ٻنڊين ۽ ان جي رنگ جي واڪاڻ ٿيندي رهي. پر هو وري اهڙا ڪپڙا اوڍڻ نه چاهينديون آهن جيڪي اهي شيون ظاهر ڪري وجهن. جڏهن ته، ڪي عورتون اهو چاهينديون آهن ته سندن ٻنديون ڪپڙن مان به ظاهر ٿينديون رهن.

ٿلهي ليکي ته، اهڙيون انگيون ٻن جي پيٽ ۾ عام طور تي وڌيڪ پسند ڪيون وينديون آهن جن ۾ لچڪدار پٽيون هجن چاڪاڻ ته اهي اوڍڻ ۾ وڌيڪ آرام ده هجڻ ڪانسواءِ سرڪي لهي به ناهن وينديون. اهڙين انگين ۾ رڳو خراب ڳالهه هيءَ هوندي آهي ته، انهن جون پٽيون تمام جلد ڳري ٻي رنگ ٿي وينديون آهن.

جيڪڏهن توهان انگيءَ جي سائيز ۽ ٺاهيندڙ ڪمپنيءَ کان واقف آهيو ته ٺيڪ آهي نه ته هر انگي خريد ڪرڻ کان اڳ اها دڪان تي ئي پائي جاچي ڏسجي. پانيو ڪٽي ته توهان کي پنهنجي سائيز جي خبر به آهي ته توهان پنهنجي لاءِ انگي ڪيئن خريد ڪندؤ. ان لاءِ هيٺ ڪجهه ٽپ ڏجن ٿا:

- انگي اها پسند ڪريو جنهن جي اسٽائيل ۽ رنگ توهان کي پسند ايندو هجي.
- انگي ڪٽي ڊريسنگ روم ۾ وڃي اها پائي ڏسو، پائڻ کان اڳ ڇاتيءَ تي اوڍيل سڀ ڪپڙا لاهيو چو ته چولي، چوليءَ يا سوئيٽر وغيره هجڻ جي حالت ۾ توهان کي انگيءَ جي صحيح خبر پئجي نه سگهندي.
- انگي ايئن پايو جيئن توهان هميشه پائيندا رهندا آهيو. انگي ٻڌڻ لاءِ ان جو هُڪ بلڪل آخري اَڪي ۾ وجهي ڇڏيو. جڏهن ايئن پائڻ سان انگي بلڪل فٽ ايندي هجي ۽ اها اڳتي هلي ڍوپ کان پوءِ انگهي وڃي ته هڪ اڪو اڳتي ڪري ٻڌي ڇڏيو.
- اهو خيال ڪرڻ گهرجي ته انگي ڇاتين تي سهنجائپ سان فٽ ٿي بيهندڙ هجي ۽ نه ڪي ڇاتين جي وچواري هنڌ کان پري يا ٻاهر ٿي بيهي.
- اهو به ڏسڻ گهرجي ته ڇاتيءَ جو هر حصو، انگي جي ڪوپيءَ ۾ مڪمل طور تي

ماپي وڃي. جڏهن ڪنهن هنڌ تي ڳهنج پوندا هجن يا ڪوپي جي هيٺان ڪا وٿي بچي پوندي هجي ته معنيٰ ته انگي جا ڪوپا گهٽا ننڍا آهن. پر جيڪڏهن سڄيءَ انگيءَ ۾ ڳهنج پوندڙ هجن ته معنيٰ ڪوپا گهٽا وڏا آهن. اهڙين انهن حالتن ۾ ٻين ڪوپن واري انگي پائي ڏسجي جڏهن ته انگيءَ جي سائيز ساڳئي هجڻ گهرجي.

– اهو به ڌيان ۾ رکڻ گهرجي ته انگي اوڍڻ کان پوءِ، ماس انگيءَ جي ڪوپن مٿان نڪري نه پوي (اهڙين حالتن ۾ چئن ارهن هجڻ جي ڏک ملندي آهي جيڪا هڪ خراب ڳالهه آهي). ساڳئي طرح سان ٻانهن يا پٺاڙن کان به اهڙو ماس نڪري پوندڙ نه هجڻ گهرجي. جيڪڏهن انڊربسٽ هيٺان ماس نڪري پوندو هجي ته اهڙين حالتن ۾ ڊگهيون انگيون بهتر ٿي سگهنديون آهن.

– جيڪڏهن انگي ۾ تار استعمال ٿيل آهي ته اهو خيال ڪرڻ گهرجي ته اها تار سڌي رهي نه ڪي چاتيءَ يا ٻئي ڪنهن هنڌ تي لڳندي رهي.

– اهو به ڏسڻ گهرجي ته انگيءَ جو پٽيون ايتريون موڪريون آهن جو اهي توهان لاءِ آرامده ٿي سگهن ٿيون ۽ ڇا اهي مناسب ڊيگهه جيتريون آهن؟

– اهو به ڏسو ته انگي جو هيٺيون حصو ڇاتيءَ سان گولائيءَ ۾ ملي بيهي ٿو ۽ نه ڪي ڇڪجي وري وڃي ٿو. جيڪڏهن ضرورت محسوس ڪجي ته پٽين کي گهرج آهر اڳتي پوئتي ڪري سيٽ ڪجي.

آخر ۾ انگي پائي هيٺ ويهي ڏسو. سڌي طرح سان فٽ ٿي بيهندڙ انگيءَ جي خوبي اها هجڻ گهرجي ته ان سان جڏهن ويهجي يا بيهجي ته اها آرامده لڳڻ گهرجي. جڏهن توهان وهندا هجو ته انگي جي هيٺين پٽي (جيڪڏهن منجهس آهي ته) وري وڃڻ نه گهرجي، انگيءَ جو مٿيون حصو ظاهر به ٿيڻ نه گهرجي ته ان جي ڪاڀ تار ڪنهن به هنڌ تي لڳڻ/ چيڻ به نه گهرجي.

ڪارسيٽري جي ماهرن جو چوڻ آهي ته، جڏهن توهان بيٺل حالت ۾ هجو تڏهن ٻنديءَ جو مرڪز، توهان جي ڏوري جي وچواري ليول تي هجڻ گهرجي جنهن جو انهيءَ ڳالهه سان به فرق نه ٿو پوي ته توهان جا ارهه ڪهڙي قسم جا آهن. جيڪڏهن انگي پائڻ کان پوءِ توهان جا ارهه اهڙيءَ حالت ۾ بيهن ٿا جنهن جو مٿي ذڪر ڪري آيا آهيون ته توهان ڪپڙن پائڻ کان پوءِ به ”سهڻا ڏسڻ ۾ ايندو.“ جڏهن اسان سهڻا ڏسڻ ۾ ايندا سين تڏهن اسان جو مطلب اڄڪلهه جي سوسائٽي ۾ هلندڙ رواج جو آهي.

انهن سڀني ڳالهين جي سڌ رکڻ ڪان پوءِ اهو سمجهيو وڃي ٿو ته، توهان کي پنهنجيءَ سائيز جي خبر آهي ته اها ڪيتري آهي. پر جي ڪٿي فرض ڪريو ته، توهان کي اها ڄاڻ ڪانهي ته توهان جي سائيز ڪهڙي آهي ته توهان انگيءَ لاءِ پنهنجي ماپ ڪيئن وٺندؤ؟ اهو تمام سولو آهي.

– ان لاءِ هڪ سينٽي ميٽرن واري ڦيٽ/ ٽيپ کڻي (اڄڪلهه سڀ انگيون يورپي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

سائيزن ۾ ملن ٿيون جڏهن تہ ڪيترين عورتون انچن ۾ حساب ڪنديون آهن) پنهنجي ڇاتيءَ تان سپ ڪپڙا ۽ انگي وغيرهہ لاهي آئيني آڏو سڌا ٿي بيهو.

– پنهنجيءَ ڇاتيءَ جي ماپ وٺڻ لاءِ ٽيپ کي پنهنجي سيني جي چوڏاري ڦيرائي ڇهليو. اهو بہ اهڙيءَ طرح سان جيئن اها بلڪل سڌي بنا ڪنهن ور جي توهان جيءَ ارهن هيٺان ٿي بيهي. ايئن ڪرڻ توهان لاءِ ڪجهہ ڏکيو ٿي سگهي ٿو جو ممڪن هوندو آهي تہ، توهان کي ڇاتين کي ڪجهہ مٿي ڪرڻو پوي ۽ توهان لاءِ اهو بہ ڏسي سگهڻ ڏکيو هوندو آهي تہ آيا ٽيپ ڇاتين جي هيٺان سڌي انداز ۾ آهي. تنهنڪري بهتر اهو ئي سمجهيو ويندو آهي تہ، ڪا ڦِتر ئي توهان جي سيني جي ماپ وٺي ۽ ان دوران توهان کي پنهنجيون ڇاتيون، هٿن سان ڪجهہ قدر مٿي ڪرڻيون پونديون.

هيٺين ٽيبل ۾ اهو ٻڌايو ويو آهي تہ توهان کي ڪهڙي سائيز جي انگيءَ جي ضرورت آهي جيڪي انچن ۾ پڻ ٻڌايون ويون آهن.

انڊر بسٽ جي ماپ س. م	انگيءَ جي ٿلهي ليکي سائيز	انگلش سائيز (انچن ۾)
72/68	70	32
77/73	75	34
82/78	80	36
83/87	85	38
92/88	90	40
97/93	95	42
102/98	100	44

× جڏهن ٽيپ سان ماپ وٺندا هجو تڏهن ٽيپ کي گهٽو ڇڪيو بہ نہ. ٽيپ کي رڳو ايترو ڇڪجي جيتري عام طور تي انگي ڇڪيل/ ڀاتل رهي ٿي. هاڻ توهان کي پنهنجي ڇاتيءَ جي سائيز جي خبر پئجي چڪي آهي تنهنڪري جڏهن توهان مختلف ڪمپنين جون انگيون خريد ڪندا هجو تہ، انهن جي سائيز ۾ وڏو فرق بہ هجڻ نہ گهرجي. جيڪڏهن توهان کي سائيز جي خبر س. م ۾ آهي (سمجهو ڪٿي تہ اها 80 آهي) تہ پوءِ ٽيبل ۾ پنهنجيءَ انگيءَ جي يورپي سائيز ڳولهيو (80) ۽ پوءِ ٽئين ڪالم ۾ ان جو انگلش بدل ڳولهيو (36 انچ). توهان جي ارهن جي هيٺان واري سينٽي ميٽرن ۾ ورتل ماپ جڏهن انچن ۾ تبديل ڪئي وڃي ٿي تہ اها بلڪل ساڳئي ماپ ناهي. ٻين لفظن ۾ تہ، جيڪڏهن توهان ماپ ڪريو ٿا ۽ توهانجي بسٽ مثال طور، 33 انچ آهي تہ ان جو اهو مطلب ناهي تہ، توهان کي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

جيڪا انگي گهربل هوندي تہ ان جي انگلش سائيز بہ 33 هوندي. توهان هميشہ سينٽي ميٽرن ۾ ماپ وٺو ۽ پوءِ اها ٽيبل جي مدد سان انچن ۾ تبديل ڪريو. ائين ڪرڻ سان توهان ڪڏهن بہ غلطي ڪري نہ سگهندؤ.

جڏهن انڊربسٽ جي ماپ سينٽي ميٽرن ۾ ورتي وڃي ٿي تہ اها رڳو انگين جي خريد ڪرڻ لاءِ ئي ڪارائتي ٿي سگهي ٿي. پر ان بجاءِ جڏهن توهان ڪنهن چولي، چوليءَ بلائوز يا گهگهي وغيره جي ماپ وٺندا هجو تہ ان لاءِ اووربسٽ جي ماپ وٺڻ گهرجي (ان لاءِ ڪا سنئي انگي بہ اوڊيل هجڻ گهرجي). چو تہ انڊربسٽ ماپ رڳو انگين لاءِ ئي صحيح ٿي سگهندي آهي پر نہ ڪي چولن ۽ قميصن وغيره لاءِ.

×× جڏهن تہ انگيءَ جي ڪوپي جي سائيز لهڻ ڪنهن ماهر فٽر لاءِ بہ ڏکيو ڪم هوندو آهي ۽ نہ ئي ان لاءِ ڪا اهڙي جدول موجود آهي جيڪا سيني عورتن لاءِ ڪارائتي ثابت ٿي سگهي. ان سلسلي ۾ ماهرن جو چوڻ آهي تہ، عورتون سدائين ڪوپي جو، وڏيڪ اندازو لڳائينديون آهن. بلڪل ائين جيئن هو پنهنجن پنڊڙن جي سائيز جو اندازو گهٽو گهٽ لڳائينديون آهن! جيڪڏهن توهان جا ارهہ گهٽا نيڙا آهن ۽ اهي لڙڪندڙ بہ بنهہ ناهن تہ پوءِ ممڪن آهي توهان لاءِ اَي ڪوپو صحيح هجي. پر جيڪڏهن توهان جون ڇاتيون گهٽيون وڏيون ۽ لڙڪندڙ آهن تہ پوءِ ممڪن آهي تہ، توهان کي ڊي ڪوپي جي گهرج هجي. پر جيڪڏهن توهان انهن بنهي جي وچتي آهيو تہ پوءِ توهان کي بي يا سي جي استعمال ڪرڻ جي گهرج ٿي سگهي ٿي. گهڻي ڀاڱي، عورتون بي يا سي ڪوپا استعمال ڪن ٿيون. جڏهن تہ توهان کي اهو ڄاڻو پوندو تہ، توهان لاءِ ڪهڙو بهتر ٿي سگهي ٿو. ان لاءِ دڪاندار توهان جي مدد ڪري سگهي ٿي.

ڪنهن بہ ماهر فٽر لاءِ اهڙو ڪم رڳو چند منٽن جو هوندو آهي. جڏهن تہ ڪيتريون عورتون ناهن چاهينديون تہ سندن ڇاتيون ڪي ٻيون عورتون ڏسن يا اهي کين هٿ لائن. اهو ڪنهن حد تائين صحيح بہ آهي. سڄي ملڪ ۾ اهڙيون هزارين سکيا ورتل عورتون ڪيترن دڪانن تي موجود ٿين جيڪي ان ڳالهہ ۾ بہ ماهر هونديون آهن تہ، هو توهان جي ماپ وٺندي يا انگي فٽ ڪندي توهانجين ڇاتين کي ڇهڻ بنا اهڙو ڪم ڪري سگهن. اهي توهان جي هر طرح سان مدد ڪنديون، خاص طور تي جيڪڏهن توهان وزن ۾ ڀريل آهيو يا توهانجي بسٽ گهٽي وڏي آهي، توهان جي ماسٽيڪٽامي ڪرايل آهي، پيٽ سان آهيو، ٿڻن تي ٻالنا ڪرايو پيا، توهان جا ارهہ گهٽ وڏ سائيز جا آهن يا جڏهن توهان کي ڪنهن مخصوص قسم جي انگيءَ جي ضرورت آهي تہ اهي توهان لاءِ وڏ ۾ وڏ ڪارائتيون ۽ مددگار ثابت ٿي سگهنديون. ڇاڪاڻ تہ، ڪيتريون مخصوص قسمن جون انگيون، عام سائيزن جي ابتڙ ممڪن هوندو آهي تہ، توهان پنهنجي سر اوڍي نہ سگهو يا فٽ اچي نہ سگهن. جيڪڏهن توهان ڪنهن فٽر وٽ وڃو ٿا تہ ان جو

مطلب اهو بہ ناهي هوندو تہ جي توهان کي ڪا انگي پسند نہ ٿي اچي تہ اها ڪانئس ضرور خريد ڪريو. ڪيترا اسٽورن وارا ۽ اهڙا مخصوص دڪاندار، فٽر ان لاءِ رکندا آهن تہ جيئن اهي توهان کي ماهرن طور صلاحون ڏئي سگهن.

اهو بہ معقول سمجهيو ويندو آهي تہ، حيض اچڻ کان چار يا پنج ڏينهن اڳ انگي خريد ڪرڻ نہ گهرجي ڇاڪاڻ تہ، انهيءَ عرصي دوران ڪيترين عورتن جا ارهہ ڦوڪجي/ سجي ويندا آهن. تنهنڪري انهن ڏينهن ۾ جيڪڏهن ڪا انگي خريد ڪئي ويندي تہ ان جا ڪوپا وڏا هوندا جيڪي حيض پوري ٿيڻ کان پوءِ باقي 25 ڏينهن جي استعمال ڪرڻ لاءِ بيڪار ثابت ٿيندا. ڪجهہ عورتون وري سياڻپ ڪري حيض جي اهڙن ڏينهن لاءِ ڪجهہ اهڙيون انگيون رکنديون آهن جن جا ڪوپا وڏا ٿين تہ جيئن، اهي ڦوڪجي ويل ارهن لاءِ استعمال ڪرڻ ۾ مناسب ٿي سگهن. جيسيتائين ارهن جي ڦوڪجي وڃڻ جو سوال آهي تہ، اها ڳالهہ بہ ذهن نشين ڪرڻ گهرجي تہ، ڳورهارپ دوران توهان جا ارهہ ڦوڪجي ويندا ۽ حمل جي اٽڪل چوٿين يا پنجين مهيني توهان ان لائق نہ رهندا تہ عام رواجي انگيون استعمال ڪري سگهو پر ان بجاءِ توهان کي وڏيءَ سائيز جون ڪتب آڻيون پونديون. گهڻيون عورتون اهو بہ محسوس ڪنديون آهن تہ، ڪنهن هڪ اهڙيءَ انگيءَ جي ضرورت آهي جيڪا ڪوپي جي لحاظ کان هڪ سائيز جي تہ انگي جي لحاظ کان هڪ سائيز وڏي هجي. ان لحاظ کان جيڪڏهن توهان حمل کان اڳ 34 B استعمال ڪري رهيا آهيو تہ پوءِ توهان کي شايد تہ، 36C جي استعمال ڪرڻ جي گهرج پوي. اهڙيءَ حالت ۾ جڏهن توهان حمل دوران انگي استعمال ڪرڻ چاهيندا هجو تہ هميشہ اهڙي ڪتب آڻيو جيڪا پائڻ کان پوءِ مڪمل طرح سان آرامدهہ ۽ منجهس ايتري گنجائش موجود هجي تہ جيئن ارهن ۾ واڌ ٿيڻ جي حالت ۾ بہ اها تڪليف دهہ ۽ سوڙهي ثابت ٿي نہ سگهي.

جيسيتائين بسٽ جي سائيز ۾ واڌاري اچڻ جو تعلق آهي تہ توهان کي اهو پڙهي شايد عجب لڳي تہ، گذريل پنجن سالن کان وٺي عورتن جي بسٽ جي سائيز ۾ واڌارو ٿيندي ڏٺو ويو آهي. چو تہ اج کان پنج سال اڳ وڌ ۾ وڌ عام وڪرو ٿيندڙ انگي جي سائيز 34B هئي جڏهن تہ هاڻ اها 36C آهي. ان جو ڪهڙو ڪارڻ آهي تنهن جي ڪنهن کي بہ ڄاڻ ڪونهي پر شايد تہ گهڻي کاڌ خوراڪ، ڳڀ روڪ گورين جي استعمال ۽ جسماني ڪسرتن جو وڌيڪ ڪندو رهڻ ان جا جواب ٿي سگهن ٿا. اهڙيون وڏيون بسٽون عورتن لاءِ فائديمند سمجهيون وڃن ٿيون. ڇاڪاڻ تہ، اڄڪلهہ وڌيڪ خوبصورت انگيون وجود ۾ آيون آهن جيڪي اهڙين بسٽن تي سهٺاپ سان فٽ ٿي سگهن ٿيون.

انگيءَ جي سنڀال رکڻ:

اڄڪلهہ جون ماڊرن انگيون نہ رڳو جٽاءُ ڪندڙ آهن پر اهي مهينن ۽ سالن

تائين اصلي حالت ۾ پڻ رهن ٿيون. توهان جيڪڏهن چاهيو ٿا ته، توهان کي پنهنجي انگي سدائين وٿندڙ لڳندي رهي ۽ سهٽي محسوس ٿئي ته ان لاءِ هيٺ ڪجهه ٽپ ڏجن ٿا:

- ڪابه انگي ڏينهن يا ٻن کان وڌيڪ استعمال نه ڪريو ته جيئن اها گهٽي ميري ٿي نه سگهي.
- هميشه انگي کي صابڻ رستي هٿن سان مهٽي ڌوئي صاف ڪريو.
- انگيءَ کي زوريءَ نه سڪايو پر ڇڏي ڏيوس ته اها آهستي آهستي پاڻ سڪي خشڪ ٿي وڃي. زوريءَ سڪائڻ جي حالت ۾ ان جا الاسٽڪ/ لچڪدار حصا خراب ته سڄي انگي بد رنگ ٿي ويندي.
- وقت به وقت پنهنجين انگين کي ڏسندا به رهو ته اها ڪٿان ڦري ته نه پيئي آهي. جيڪڏهن ڪٿان ڪا تار نڪري پيئي اٿس ته ان کي ٺيڪ ڪريو بشرطيڪ ان لائق هجي، پر جيڪڏهن اها وڌيڪ آرام ده ناهي رهي ته، نئين خريد ڪريو.

آخر انگي ڇو استعمال ڪجي:

اسان اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون ته عورتن جي وڏي گهٽائي، گهٽي وقت تائين رکو ان سبب انگيون استعمال ڪندي رهي ٿي ته جيئن ڪين آرام ۽ سهائتا ملندي رهي. جڏهن ته ڪن عورتن جي خيال ۾ اهو مردن جي ٺاڦيل سماج جو نتيجو آهي جيڪي چاهين ٿا ته، عورتون انگيون اوڍيل رهن ته جيئن هو قومي آدرش قائم رکي سگهن. تنهن ڪري هو ڪڏهن به انگيون استعمال ڪرڻ نه چاهينديون آهن. جڏهن ته دلچسپ ڳالهه هي به آهي ته، عورتن جي چڱي نسبت جيڪا پنجونجاهه سالن کان مٿي آهي، انگيون استعمال نه ٿي ڪري ۽ سندن انگين جي استعمال نه ڪرڻ بابت ويچار الڳ الڳ آهن.

هڪ سوال جيڪو اسان کان گهڻو عام پڇيو ويندو آهي ته، ”ڇا انگين بنا رهڻ هاڃيڪار آهي؟“ ان جو جواب ”نه“ ۾ آهي. جڏهن ته، اسان رکو ايترو چئون ٿا ته جيڪڏهن توهان جون ڇاتيون وڏيون آهن ته اهي توهان لاءِ تڪليف ده ٿي سگهن ٿيون ته ساڳئي وقت اهو به چئون ٿا ته، انگيءَ نه اوڍڻ سان، ڪوبه جسماني ڇيهو نه ٿو رسي. تهڙيءَ طرح سان سٺي فٽ ٿيندڙ انگيءَ اوڍڻ مان ڪو نقصان به نه ڪونهي. جيڪڏهن سال تائين انگي استعمال نه ڪئي وڃي ته ان سبب ارهه لڙڪي پون ٿا پر اها ڪا جوکم جهڙي ڳالهه ناهي. ڇاڪاڻ ته عورت جيئن جيئن عمر ۾ چڙهندي وڃي ٿي تيئن تيئن سندس ارهه به لڙڪندا وڃن ٿا. جڏهن ته انگي اوڍڻ سان رکو ايترو فائدو ٿئي ٿو ته اهي ڪنهن حد تائين ارهن جي ايئن لڙڪي پوڻ جي سلسلي ۾ دير وجهي سگهن ٿيون.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

جيڪڏهن توهان کي ڪو اهڙو تر آهي جيڪو انگيءَ جي پٽين سان، انڊربسٽ وٽ، وٽين سان يا انگيءَ جي هيٺي ڪنهن به حصي سان لڳندو گسندو رهي ٿو ته، اهو ڪيرائي ڇڏڻ وڌيڪ بهتر هوندو آهي ڇاڪاڻ ته ان جي وري وري گسڻ سبب ممڪن هوندو ته، اهڙا تر ورلي روڳي/ ڪينسريائي به ٿي پوندا آهن.

ڪيترين عورتن وري انگيءَ جي پلاسٽڪي حصن جهڙوڪ: پٽين ڪان الرجڪ هونديون آهن جيڪڏهن ايئن آهي ته، ان جو سولو علاج ۽ اپاءُ اهڙي انگي بدلائي ڇڏڻ هوندو آهي.

جيڪڏهن توهان جا ارهه وڏا آهن يا توهان حامله آهيو ته، اهو توهان لاءِ وڌيڪ آرامده ٿي سگهي ٿو ته رات جو انگيءَ سميت سمهو. ڪيترين عورتن جيڪي ارهن ۾ سور جي شڪايت ڪنديون آهن اهي جيڪڏهن چوويهه ئي ڪلاڪ انگيءَ جو استعمال ڪنديون رهن ته ڪين وڌيڪ آرام ملي سگهندو آهي.

توهان ڪيتري به سٺي طرح سان فٽ ٿيندڙ انگي ڪيتري به ڊگهي عرصي لاءِ استعمال ڇو نه ڪندا رهو پر تنهن هوندي به اها توهان جي بسٽ کي بهتر بڻائي نه ٿي سگهي. پر جيڪڏهن انگيءَ پائڻ سان توهان کي ڪو فائدو ٿئي ٿو ته اهو به تيسيتائين جيسيتائين اها استعمال ڪئي وڃي ٿي ۽ لاهي ڇڏڻ ڪان پوءِ اهڙو فائدو به ختم ٿي وڃي ٿو. جڏهن اسان ايئن چئون ٿا تڏهن اسان جو اهو به مطلب هوندو آهي ته، انگيءَ رستي دائمي فائدو تڏهن رسي سگهي ٿو جڏهن ان جي استعمال ڪرڻ سان چمڙيءَ ۾ پيدا ٿيندڙ گهنج پيدا ٿي نه سگهن ۽ اها ارهن کي ڪيترن سالن تائين لڙڪي پوڻ ڪان بچائيندي رهي. گهٽا ڊگها ارهه، حامله جا يا کير ڏارائيندڙ ڇاتيون ۽ پيڙا محسوس ڪندڙ پستان ۽ ڪاسميٽڪ سرجريءَ ڪان پوءِ اهڙن ارهن لاءِ جڏهن سهنجائپ سان فٽ ٿيندڙ انگيون استعمال ڪيون وڃن ته اهي گهٽيون سهائتا واريون ثابت ٿي سگهنديون آهن.

ٿڻن تي پالنا ڪرائيندڙ عورتن لاءِ ورلي اهڙيون مخصوص قسمن جون انگيون وڌيڪ ڪارائتيون ثابت ٿي سگهنديون آهن جيڪي اڳيان کلندڙ هجن جن رستي ڪنهن به هڪ پاسي جي ڇاتي سولائيءَ سان، ٻار کي ڏارائي سگهبي آهي. جڏهن ته گهٽيون عورتون عام انگين هوندي به اهڙي پالنا سولائيءَ سان ڪرائي سگهنديون آهن. جنهن لاءِ هو انگين جا ڪوپا يا ته هيٺ يا مٿي ڪري ڏک پياري سگهنديون آهن. جڏهن ته هرويرو اهو ضروري به ناهي هوندو ته، جيڪڏهن توهان ٿڻن تي پالنا ڪرائي رهيا آهيو ته ان لاءِ توهان کي اهڙيون مخصوص انگيون خريد ڪرڻيون پون.

جن عورتن جي ماسٽيڪٽامي ڪرايل ٿئي اهي جيڪڏهن چاهين ته، اهڙيون مخصوص انگيون خريد ڪري سگهن ٿيون، جن ۾ انهيءَ متاثر پاسي جي ڪوپي ۾ پراسٿيسس وجهرائي سگهبو آهي. ماسٽيڪٽامي ڪرايل عورتون جڏهن اهڙيون

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

انگيون اوپين تڏهن اهي ڏسڻ ۾ بلڪل ٻين عام عورتن جيان ايندين آهن، سواءِ انهن حالتن جي جڏهن اهڙو حصو اگهاڙو ڪنديون هجن.

بهرحال توهان انگي استعمال ڪريو ٿا يا نه، يا ڪهڙي قسم جي ڪتب آڻڻ پسند ڪريو ٿا اهو توهان تي ڇڏيل آهي. ڇاڪاڻ ته طبي لحاظن کان ان سلسلي ۾ فائدي يا نقصان تي بحث ڪرڻ جي ضرورت ناهي ته انگي استعمال ڪجي يا نه. ڇو ته مرد، عورتن کي سنئيءَ طرح سان فٽ ٽينڊڙ انگين ۾ ڏسڻ چاهيندا آهن يا انگين کانسواءِ. جڏهن ته اپياسن مان اها به خبر پيئي آهي ته ڪيترين عورتون، انهن ٻنهي ڳالهين سان سهمت ناهن هونديون، جڏهن ته اصل ۾ حقيقت هيءَ آهي ته، اسان جانورن جي جنهن گروهه سان تعلق رکون ٿا، تنهن کي پنهنجن جسمن، هڏڪاٺ ۽ قدبت جي لحاظ سان گهٽا وڌا ارهه آهن بنسبت ٻين ڪيترن جانورن جي ۽ گهڻيون عورتون پاڻ کي انگين ۾ هوندي وڌيڪ آرام ده محسوس ڪنديون آهن. جڏهن ته سڄي دنيا ۾ بيشمار لکين اهڙيون عورتون به آهن جي ٻنهه انگيون استعمال نه ٿيون ڪن ڇو ته، انگين کي هڪ ثقافتي پوشاڪ سمجهيو وڃي ٿو ۽ وڌيڪ ڪجهه به نه.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

باب ٻارهون

مرداڻو ارھ

ڄمڻ وقت مرد جي ٻبي ۽، بلڪل عورت جي ٻبيءَ جهڙي ٿئي ۽ جيئن اسين اڳتي هلي ڏسنداسين تہ اها بہ ڪجھ ڏينهن لاءِ کير پيدا ڪري سگهندي آهي. جڏهن تہ اصل ۾ ٻنهي جنسن، مردن ۽ عورتن جون ٻبيون سامائجڻ تائين بلڪل ساڳئي طرح سان واڌ ڪنديون رهن ٿيون. البت عورت جي حالت ۾ سندن ٻبيون وڌيڪ واڌ ڪائي ارهن جي صورت اختيار ڪن ٿيون پر مردن جي حالت ۾ نہ. اهو اڃان تائين هڪ اسرار رهندو آيو آهي تہ آخر مردن کي ٻبيون ڇو ٿيون پيدا ٿين. نہ رڳو ايترو پر مردن جي ٻبين ۾ اهي تشو پڻ هوندا آهن جيڪي ٻڪتن ۽ رت- واهڻن جا جڙيل ٿين. جڏهن تہ انهن ۾ رڳو کير پيدا ڪندڙ سيل نہ ٿين. تاريخ ۾ اهڙا واقعا بہ موجود آهن جڏهن مردن پنهنجن ٻارڙن کي ارهہ بہ ڌارايا آهن. البت تمام ورلي، ڇاڪاڻ تہ بالغ مرد جا ارهہ ٿڃ پيدا ڪري سگهن ٿا. جڏهن تہ مردن جي ارهن جو اهو ڪارج ناهي هوندو جنهن لاءِ عورتن جا خلقيا ويا آهن جيڪي ماهواريءَ جي اثرن هيٺ رهن ٿا.

مردن جو ارھ هڪ جنسي عضوي طور

(The male breast as a sex organ)

مردن جا ارھ جنسي عضوي طور ڪيتري اهميت رکن ٿا، ان تي جيتوڻيڪ تمام گهٽ کوجنا ڪئي ويئي آهي پر تنهن هوندي بہ، نفسياتي- جنسي لحاظ کان جن مردن جا انٽرويو ورتا ويا، تن مان ثابت ٿيو آهي تہ، ڪن مردن ۾ اهي جنسي لحاظ کان اهميت وارا ٿين ٿا. جڏهن عورتون پنهنجا جسم، مردن جي سيني سان گسائينديون آهن تہ ڪيترا مرد، هڪ وڻندڙ حس/ ڇهاءُ ماڻي سگهندا آهن. جڏهن تہ مرد اهڙو مزو، تڏهن پڻ ماڻي سگهي ٿو، جڏهن ڪا عورت سيني بجاءِ، مرد جي جسم جي، ڪنهن ٻئي حصي کي ڇهندي هجي.

ڪنهن مرد جون ٻنڊيون، عام طور تي ڇهاءُ سبب لطيف حس پيدا ڪنديون آهن. ساڳئي وقت اهو بہ مشاهدو ڪيو ويو آهي تہ جڏهن، انهن کي شهوتي لحاظ کان ڇهيو ويندو آهي تہ اهي، بلڪل ائين اپيون ٿي پونديون آهن جيئن عورتن جون شهوت ۾ ٿي وڃن ٿيون. ساڳئي وقت اها ڳالھ بہ دلچسپيءَ کان خالي ٿي نہ ٿي

سگهي ته جڏهن مردن جي ببين جي جراحي ڪري باريڪ بينيءَ سان مشاهدو ڪيو ويو ته ان مان اها خبر پيئي ته، مردن جي ببين ۾ به بلڪل ساڳين قسمن جون تنتائي پچڙيون موجود آهن جهڙيونڪ نارين جي ارهن ۾ آهن. ڪجهه مرد مشت زنيءَ دوران پنهنجين ہندين سان پڻ هٿ چراند ڪندا آهن، بلڪل ايئن جيئن عورتون ڪن ٿيون. جڏهن ته ڪيترا مرد اهڙا به آهن جيڪي جنسي لست جي لحاظ کان پنهنجين ہندين ۾ دلچسپي رکندڙ نه ٿين. انهن مردن جي پيٽ ۾ جيڪي ہندين جي حساسيت رستي مزو حاصل ڪري سگهندا آهن، اسان مان ڪيترا گهٽا اهڙا به هوندا آهن جيڪي هڪ ٻئي جي ہندين جي ڇهاءَ رستي، شهوت پيدا ڪري ناهن سگهندا. ڪيتريون عورتون اها به شڪايت ڪنديون آهن ته، سندن مرد اهو ڪجهه ڪري ناهن سگهندا جيڪي مزو هو سنيوگ دوران، پنهنجن ارهن جي مهٽ سهٽ رستي حاصل ڪري سگهنديون آهن. جڏهن ته اسان سيني کي اها به ڄاڻ آهي ته، عورتن جا ارهه، مردن ۽ عورتن ٻنهي لاءِ لذت حاصل ڪرڻ جا مرڪز آهن. ايئن ڪيترا مرد اهڙا به ٿي سگهن ٿا، جن جون جڏهن ہنديون ڇهيون وڃن ته اهي لطف حاصل ڪري سگهن بشرطيڪ هو اهڙي ڳالهه پنهنجي سائيءَ سان ڪن. ڇو ته جيسيتائين ڪين ان کان آگاهه نٿو ڪيو وڃي تيسيتائين هو اهو ڪيئن حاصل ڪري سگهنديون؟ ڪي مرد اهو به چوندا آهن ته، جنسي لحاظ کان سندن لاءِ اهو ڪيڏو نه لطف ڏيندڙ هوندو آهي جڏهن ڪا عورت سندن ہندين کي ڇهندي رهي جو ايئن ڪرڻ سان منجهن وڏيڪ سنهنڌ پيدا ٿئي ٿي. ٿلهي ليکي ته، ہندين جي ڇهاءَ ۾ شهوت پيدا ڪرڻ وارو مامرو به بلڪل ايئن آهي جيئن جنسي لحاظ کان ڪيتريون ڳالهيون تيسيتائين ماٺي ناهن سگهيون جيسيتائينڪ، اهي آزمايون نه وڃن.

ڇاتي چم جا عيب:

عورتن جي ارهن ۾ ڇاتي چم کان جيڪي عيب پيدا ٿين ٿا (وڌيڪ ڏسو باب 6) سي ساڳئي قسم جا سڀ عيب مردن ۾ به پيدا ٿي سگهن ٿا. جڏهن ته جيسيتائين واڌو ہندين جي پيدا ٿيڻ جو تعلق آهي ته اهي عورتن جي پيٽ ۾ مردن ۾ وڌيڪ عام پيدا ٿين ٿيون. جڏهن مردن ۾ اهي پيدا ٿينديون آهن تڏهن انهن جا هيٺيان ارهن وارا ڏشو به ناهن هوندا، جيڪي عورتن ۾ ورلي پيدا ٿين. جنهن جو مطلب اهو ٿيو ته، انهن جو علاج ڪرائڻ ضروري ناهي هوندو ڇاڪاڻ ته عورتن جي حالت ۾ ته اهي واڌ ڪائي سگهندا آهن پر مردن ۾ نه. واڌو ہنديون رڳو ان سبب ڪيرايون وينديون آهن ته جيئن ڪو عيب نه هجي جڏهن ته ڪيترا مرد، ان معمولي عيب کي رهڻ ڏيندا آهن.

جيئن ڪن عورتن کي ڇاتي چم کان ڪو هڪ ارهه هوندو ئي ناهي تيئن مردن سان به ٿي سگهي ٿو پر ان سبب ڪين ورلي ڪو مسئلو پيدا ٿي سگهندو آهي

چاڪاڻ تہ عورتن جي ابتڙ مردن ۾ اهڙيءَ ڪوٽ جو ڪو خراب اثر پيدا ناهي ٿيندو.

ٻنڌڻ جو وهڻ:

جيئن تہ مردن ۾ ٻيءَ جو هجڻ ڪنهن خاص ڪارج لاءِ ناهي هوندو تنهنڪري انهن جي ٻنڌ مان ڪنهن شي جي وهندي رهڻ جي حالت ۾ اها مرد ماڻهوءَ کي گهڻو پريشان ڪري سگهي ٿي. ورلي نون ڄاول ڇوڪرن جي ٻڀن مان پهرين ڪجهہ ڏينهن تائين کير وهي سگهي ٿو. اهڙي کير کي وچڙ ملڪ سڏبو آهي. ان کير جي پيدا ٿيڻ جو ڪارڻ ماءُ جي هارمونن جو، ڇوڪر جي ٻڀن جي ٽشوئن تي اثر انداز ٿيڻ هوندو آهي. ورلي ائين بہ ٿي پوندو آهي تہ ڪا کير ٻڪڻ ٻنججي ويندي آهي، جنهن سبب ٻيءَ ۾ نہ رڳو کير ڪٺو ٿي ويندو آهي پر اها انفيڪشن جو بہ شڪار ٿي پوندي آهي. نون ڄاول ڇوڪرن ۾ ٻڀن جا اهڙا انفيڪشن ورلي ڪي پيدا ٿي سگهندا آهن.

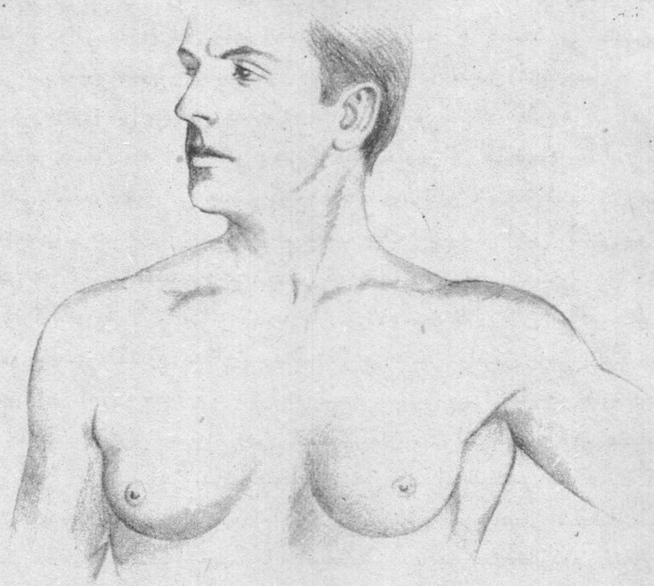
ڪنهن بالغ ٿيندڙ ڇوڪر جي ٻنڌيءَ مان ڪجهہ پاڻيٺ بہ وهي سگهي ٿي، جنهن جو مکيہ ڪارڻ گائنيڪوماسٽيا هوندو آهي.

ٻڀين جي سوڄ (Gynaecomastia):

مردن جي ٻڀن جي ٿي پوندڙ سوڄ گائنيڪوماسٽيا هڪ عام قسم جو روڳ آهي ۽ ان جي ٿي پوڻ جا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا. اهو ڪنهن عام رواجي فزيالاجيڪل حالتن سبب تہ ڪنهن اندرين مرض جي موجودگيءَ جي نشاني بہ ٿي سگهي ٿي. ان حالت ۾ ٻئي سڄي، عورت جي ارڌ جيان ڏسڻ ۾ ايندي آهي. جيڪڏهن توهان سمجهو ٿا تہ اها هڪ ورلي پيدا ٿيندڙ تڪليف آهي تہ، ساڳئي وقت توهان کي اهو بہ ذهن ۾ رکڻ گهرجي تہ سيني بالغ ٿيندڙ ڇوڪرن مان 3/4 حصي کي ڪنهن حد تائين اهڙي سوڄ پيدا ٿي سگهي ٿي، جنهن سبب هو عام طور تي سخت پريشان رهندا آهن.

جيئن اڳ ۾ بيان ڪيو ويو آهي تہ گائنيڪوماسٽيا جا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا. جڏهن تہ ڪنهن ڇوڪر جي وڏي ويل ٻڀن جو هڪ ڪارڻ سندس ماءُ جي هارمونن جو وڌيڪ هجڻ بہ آهي. نوجوان ڇوڪرن ۾ گهڻي ڀاڱي ائين ٿي ناهي سگهندو. جڏهن تہ بالغ ٿيڻ واري عرصي ۾ سندن ٻڀين عام طور تي سڄي پونديون آهن. جيڪا هڪ عام رواجي ڳالهہ سمجهي ويندي آهي.

بالغ ٿيندڙ ڇوڪرا عام طور تي 12 ۽ 17 سالن جي عمر دوران گائنيڪوماسٽيا جو شڪار ٿي پوندا آهن جيڪا الڳ، رهڙائين ۽ ملائم ٽشوئن جي تسريءَ جيان ٻنڌيءَ جي هيٺان موجود هوندي آهي. گهڻو ڇوڪرا تيسيتائين ان حالت کان بي خبر هوندا آهن جيسيتائينڪ اها وڏي سڄي نہ ٿي وڃي. اهڙي



گائنيڪوماسٽيا.

سوج ڪنهن هڪ پاسي تي ته ٻنهي پاسن کان به ٿي سگهي ٿي. اهڙن متاثر ڇوڪرن جي ڇوٽين حصي کي ٻنهي پاسن تي سوج پيدا ٿي پوندي آهي. جڏهن ڪو هڪ پاسو متاثر ٿي پوي ته اهو عام طور تي ڪاٻو هوندو آهي ۽ تمام ورلي ڪو ٻنڊي ۾ پڙو وڏي ويندا آهن. جڏهن ته ٻبيءَ جو وڏي عورت جي اڌ جيترو ٿي وڃڻ ڪو ورلي ٿيندو آهي.

اها ڄاڻ به پئجي ناهي سگهي ته اها پاڻ- هڙتي محدود تڪليف ڇوٽي پيدا ٿئي، جڏهن ته اها عام طور تي وڌ ۾ وڌ ٻن سالن اندر پاڻ ئي ختم ٿي ويندي آهي. اهي ڇوڪرا جن کي ٻن سالن کان وڌيڪ عرصي تائين اهڙي سوج رهي تن کي آپريشن ڪرائڻ جي ضرورت پوندي آهي. اهڙي سوج پيدا ٿيڻ جو ڪارڻ جيئن ته هارمون سمجهيا ويندا آهن پر تنهن هوندي به ان جا اڃان تائين پڪا ثبوت ملي نه سگهيا آهن. اهڙن ڇوڪرن ۽ سندن والدين کي آٿت ڏيئي سمجهائڻ جي گهرج هوندي آهي ته اها ڪينسر يا اهڙي ڪا ٻئي قسم جي روڳي حالت ناهي. ان عمر ۾ ٻبين جي ڪينسر ورلي ٿيندڙ هوندي آهي ۽ ان لاءِ بايوپسي ڪرائڻ جي به ضرورت ناهي هوندي.

بالغ ٿيندڙ ڇوڪر گائنيڪوماسٽيا سبب، ان جو نفسياتي لحاظ کان گهرائپ

سان شڪار ٿي پوندو آهي، خاص طور تي جڏهن اها سجي وڏي ويندي آهي. ڇاڪاڻ تہ نوجواني واري عمر خاص حساس ٿئي، جنهن ۾ جسم جي ڪنهن بہ پيدا ٿيندڙ عيب سان منهن ڏيڻ، پڻ ڏکيو محسوس ٿيندڙ لڳندو آهي. جيئن تہ، ان عرصي ۾ ڇوڪري ڪي پنهنجي جنس لاءِ اڳ ۾ ئي متضاد احساس هوندا آهن ۽ اهڙي حالت ۾ جڏهن ڪا ٻي وڏي وجي تہ اها سندس لاءِ هاجيڪار ثابت ٿي سگهندي آهي. خاص طور تي جڏهن ڪيس هڪ جيڏا، ان لاءِ چيڙائيندا بہ رهن. گائنيڪوماسٽيا سبب هو، اُن جو اهو بہ مطلب ڪيئي پريشان رهي سگهي ٿو تہ ممڪن آهي هو ڪڏرو يا خصي هجي، جڏهن تہ اهڙي ڳالهہ ناهي هوندي. اهڙا گهڻا ڇوڪرا ايترا تہ پريشان رهندا آهن جو پاڻ کي دوستن يارن کان بہ الڳ ڪري ڇڏيندا آهن. پنهنجي اگهاڙپ ڏيکارڻ برداشت ناهن ڪندا، راندين روندين ۾ شامل ٿيڻ کان لهرائيندا آهن ۽ ڪيترا تہ ايترا دل شڪستہ ٿي ويندا آهن جو ڇوڪرين سان ملڻ جلڻ بند ڪري ڇڏيندا آهن يا ساٿڻ ملڻ کان لهرائيندا آهن. ڪيترن ماهرن جو خيال آهي تہ، اهڙا پاڻ، ڇوڪرن جي نفسياتي جنسي شخصيت کي سڄيءَ عمر لاءِ متاثر ڪري وجهندا آهن. ايئن سنگين طرح سان شڪار ٿيل ڇوڪرن کي ڪنهن سائيڪالاجسٽ يا سائيڪياٽرسٽ جي سهڪار جي ضرورت هوندي آهي تہ سندن ڪتنبن لاءِ بہ ضروري ٿي پوندو آهي تہ اهي منجهن گهٽيءَ حد تائين حوصلو ۽ همت پيدا ڪن.

اهڙيون ڪيتريون طبي حالتون بہ آهن جن سبب نوجوان مرد گائنيڪوماسٽيا جو شڪار ٿي پوندا آهن. اهي ڇوڪرا ۽ مرد جن کي آلت ۽ خصين جي ڪن قسمن جا عيب هجن، اهي اهڙين حالتن سبب اندازي کان وڌيڪ پوڪيندڙ هوندا آهن. انهن ۾ خصين جو نہ لهڻ ۽ هائپواسپاڊياس (hypospadias, اها حالت جڏهن پيشاب نلي آلت ۾ منهن ۾ هجڻ بجاءِ هيٺ تي هجي) اهڙيون حالتون آهن جيڪي وڌ ۾ وڌ عام ٿين. گائنيڪوماسٽيا واري حالت ڪلينيفيلٽر سنڊروم (Klinefelter syndrome) سبب پڻ پيدا ٿي سگهندي آهي. جيڪي فرد ڪلينيفيلٽر سنڊروم جو شڪار ٿين انهن جا خصيا ننڍڙا تہ، ڪين تخمي جيو پيدا ٿي ناهن سگهندا. سندن جنسي ڪروموسوم، مخصوص(xxy)قسم جا هوندا آهن. اهڙن فردن ۾ عام رواجي حالتن جي ابتڙ، ارهہ جي ڪينسر ٿيڻ جا وڌيڪ امڪان هوندا آهن.

گائنيڪوماسٽيا وارن فردن ۾ جيڪي ٻيون لاڳاپيل بيماريون ٿي سگهن ٿيون اهي آهن، خصين ۽ ائڊرينل غدودن جا ٽيومر، جيري جي بيماري (cirrhosis)، گنڀير قسم جو لنگهڻ ڪاٽڻ، ڦڦڙن جي ڪينسر، ٽي بي جو شڪار ٿيڻ ۽ ٿائرائڊ غدود جو عام رواجي حالتن جي ابتڙ وڌيڪ ڪم ڪرڻ. اهي فرد جن جو هيٺيون ڌڙ سڪي ويندو آهي، تن جون ٻيون پڻ وڏي ويندين آهن. دوائن جي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

استعمال ڪرڻ سبب بہ مردن جون ٻيون وڏي وينديون آهن تہ ڪن هارمونن جي استعمال سبب بہ. جڏهن اهي علاج طور استعمال ڪيا وڃن تڏهن مردن ۾ عورتن جا ارهہ وڏي ويندا آهن. جڏهن پراسٽيٽ ڪينسر جي علاج طور عورتاڻا جنسي هارمون استعمال ڪيا وڃن تڏهن ان سبب بہ عام طور تي ٻيون وڏي وينديون آهن. اهڙن مريضن جي وڌندڙ ارهن کي جڏهن هلڪي ڊوز ۾ ريڊيئيشن ڏنا وڃن تہ اهڙي واڌ بيهجي ويندي آهي. ڪي دوائون جهڙوڪ جنسي هارموني دوائون، اسپائرونولئڪٽون، ريسرپائين، فينوٿائيزينس، ميٿائيلڊوپا، ميپروبامٽ، ڊاءِ ايٿائيل پروپوائن، ائمفيٽامائينس، ارگوٽامائين، ڊائفينائيل هائڊنٽوائن، ۽ گانجي جي استعمال سبب بہ ارهہ وڏي ويندا آهن. اهڙين دوائن جو جڏهن استعمال ڪرڻ بند ڪيو وڃي تہ ڪجهہ هفتن اندر ارهہ پنهنجي عام رواجي سائيز کي پهچي ويندا آهن.

ڪراڙا ماڻهو وري وڌڻ سبب سينائيل گائنيڪوماسٽيا جو شڪار ٿي پوندا آهن. هن حالت ۾ عام طور تي، پڙي جي هيٺان ننڍڙو ملائم لپ پيدا ٿي پوندو آهي جيڪو گهڻي ڀاڱي ڪجهہ مهينن اندر پنهنجو پاڻ ئي گم ٿي ويندو آهي. ڪيترن لحاظن کان اها حالت بالغ ٿيندڙ ڇوڪرن جي گائنيڪوماسٽيا جهڙي ٿئي، جنهن سبب ڪين گهڻي پريشاني ٿي پوندي آهي، البت هن حالت ۾ ورلي اهو بہ ڊپ رهندو آهي تہ اهو ڪينسريائي نہ هجي.

گائنيڪوماسٽيا سبب ٽن قسمن جون نشانيون پيدا ٿي پونديون آهن. ڪنهن لپ جو پيدا ٿيڻ، ہنديءَ جو وهڻ يا سور. جڏهن تہ گهڻي ڀاڱي مرد رڳو لپ جي شڪايت ڪندا آهن جڏهن تہ ہنديءَ جو وهڻ ورلي ٿي پوندڙ هوندو آهي.

ان کان اڳ ۾ جو گائنيڪوماسٽيا جي علاج جو ذڪر ڪيون، سڀ کان پهريائين سوڊو (pseudo) گائنيڪوماسٽيا جو ذڪر ڪنداسين. جيئن تہ اڪثريت اهڙن مردن جي آهي جيڪي ٿلها هوندا آهن ۽ جيئن جسم جي ٻئي ڪنهن حصي تي چربي گڏ ٿيندي ويندي آهي تيئن سندن سيني تي (عورتن جيان) بہ عام طور تي چربي گڏ ٿيندي رهندي آهي. اهڙن ماڻهن جي ارهن جا ٽشو وڏي ناهن ويندا ۽ انهن جو علاج رڳو اهوئي هوندو آهي تہ هو پنهنجو وزن گهٽائين. جڏهن تہ مردن جون اهي ڇاتيون جيڪي وهہ واريون ۽ لڙڪندڙ هجن سي تڪليفدهہ ۽ پريشان ڪندڙ هونديون آهن. جنهن لاءِ آپريشن ڪرائڻ جي ضرورت هوندي آهي.

اهڙن ارهن لاءِ ڪهڙي قسم جو علاج ڪيو وڃي ٿو، ان جو مدار ان جي ڪارڻ تي هوندو آهي. اهي نوان ڄاول جن جون ٻيون وڏي وڏيون ٿي وڃن، تن کي علاج جي ضرورت ناهي هوندي جڏهن تہ بالغ ٿيندڙ ڇوڪرن جي اڪثريت جون اهڙيون ٻيون ڪجهہ مهينن کان پوءِ عام رواجي حالت کي پهچي وينديون آهن. جڏهن تہ بالغ ڇوڪرن جي اهڙين وڌيل ٻين کي سنجيدگيءَ سان ناهي ورتو ويندو ۽

اهڙا ڪيترا مرد جن جي عمر 25 سالن کان مٿي هجي، تن کي اهڙيءَ تڪليف ٿيڻ جو ڪارڻ، ڪا اهڙي ڳالهه هوندي آهي جيڪا سندن جسم ۾ ٿي رهي هوندي آهي. انهن مان ڪيترن ڪارڻن جا اپاءَ وٺي سگهبا آهن. جهڙوڪ: جيڪڏهن ڪا دوا وغيره کائي رهيا آهن ته اها بند ڪرائي ان بجاءِ ان جو ڪو نعم البدل استعمال ڪرايو ويندو آهي.

مرد ماڻهوءَ جي وڏي ويل ارهن جا ڪارڻ به ڳولهڻ ڪنهن ذهين ماهر جو ئي ڪم هوندو آهي. عام طور تي، اهڙين حالتن ۾ ڪا به اهڙي بيماري يا ڪي اهڙا ڪارڻ لهي نه سگهبا آهن جن جو علاج ڪري سگهجي. جڏهن ته ماڻهو اهوئي چاهيندو آهي ته ڪيس اهڙيءَ پريشانيءَ کان آجو ڪيو وڃي. اهڙين حالتن ۾ ان جو آخري علاج آپريشن هوندي آهي، جڏهن ته دوائن رستي ڪوبه فائدو ٿي نه سگهندو آهي.

ڊاڪٽر آپريشن رستي اهڙي ارهه جا واڌو ٽشو ڪڍي ڇڏيندا آهن. جيڪڏهن پڙي جو گهير وڏي ويل هجي ته هو اهو به گهٽائي سگهندو آهي. آپريشن سبب پيدا ٿيل نشان تمام خسيس هوندا آهن جيڪي سال ٻن کان پوءِ اهڙا ڇٽي ويندا آهن جو اها لکا ئي ناهي پوندي ته ڪا آپريشن ڪرايل آهي. هن قسم جي آپريشن کي سبڪٽينيس، ماسٽيڪٽامي سڏبو آهي، جنهن ۾ ٻنڊي قائم رهندي آهي. آپريشن ۾ ارهه جا اندريان وڏي ويل ٽشو ڪڍيا ويندا آهن ۽ مرد جي ڇاتي ڇٽي بلڪل ٺيڪ ٿي ويندي آهي. اها آپريشن عورتن جي ڪلاسيڪل ماسٽيڪٽاميءَ کان بلڪل نرالي ٿئي جيڪا ارهه جي ڪينسر سبب ڪئي ويندي آهي. مردن جي اها آپريشن ڪا وڏي به ناهي هوندي. اسپتال ۾ رکو به ٿي ڏينهن رهڻ کان پوءِ، مريض کي گهر وڃڻ جي موڪل ڏني ويندي آهي.

ارهه ڪينسر:

ارهه جي هڪ سؤ ڪينسرن مان رڳو هڪ هن قسم جي ٿئي. ٻين لفظن ۾ ته 99 سيڪڙو ڪينسرون عورتن کي ٿي پونديون آهن. آمريڪا ۾ هر سال، ارهه ڪينسر جا هڪ لک کان مٿي مريض تشخيص ڪيا وڃن ٿا جنهن مان رڳو هڪ هزار اهي مريض مرد هوندا آهن جن کي ارهن جي ڪينسر ٿئي. تنهنڪري ضروري ٿو سمجهيو وڃي ته مردن جي ارهائين ڪينسر جي ڄاڻ رکي وڃي. آفريڪا ۾ مردن کي ارهن جي ڪينسر گهڻي عام ٿئي، جنهن جي ڪارڻن جي ڄاڻ پئجي ناهي سگهي.

مردن کي ٿي پوندڙ ارهه جي ڪينسر جا ڪارڻ ايترائي مبهم آهن جيترا عورتن جا. جيئن اهي عورتون ارهه جي ڪينسر جو گهڻو شڪار ٿي پونديون آهن جن جون ويجهيون مائٽائيٽون ڪينسر جو شڪار ٿيل هجن ته ساڳئي ڳالهه مردن سان به ٿي سگهي ٿي جڏهن ته ان جو واسطو رڳو مردن جي ارهائين ڪينسر سان آهي. جينوٽيڪ ماهر اڃان تائين ان ڳالهه تي يڪراءِ ناهن ته آيا ڪائنيڪوماسٽيا

بہ مردن ۾ ارهہ جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ آهي جڏهن تہ ڪن اڀياسن مان اهڙي لاڳاپي جي جاڻ ملي ٿي.

جڏهن تہ ڪلينيفيلٽر سنڊروم واري حالت يقيناً مردن کي ٿي پونڌڙ ارهہ جي ڪينسر سان لاڳاپيل آهي ۽ اهي مرد جيڪي ان سبب ارهہ جي ڪينسر جو شڪار ٿين ٿا، تن کي ايتري گهٽي ڪينسر ٿي سگهي ٿي جيتريڪ عورتن کي.

اهڙو مرد سراسري طور تي 60 سالن جي عمر ۾ ارهہ جي ڪينسر جو شڪار ٿئي ٿو (ساڳئي قسم جي مرض ۾ شڪار ٿيندڙ عورت کان 6 کان 11 سال وڏو) ڪين گهٽي ياڳي ڪاهي ارهہ ۾ ڪينسر ٿي پوي ٿي بنسبت ساجي جي ۽ ڏهن مان نو مرد، سڀ کان پهريائين ارهہ ۾ لپ جي هجڻ جي شڪايت ڪندا آهن. عورتن جي پيٽ ۾ هو ہنديءَ ۾ پڙي جون تمام گهٽيون شڪايتون ڪندا آهن. جنهن جو مکيہ سبب هي آهي تہ، مرداڻي ارهہ جي اهڙي هنڌ تي گهٽ ۾ گهٽ ماس ٿئي جنهنڪري، اتي جڏهن ڪا ڪينسر ٿي پوي ٿي تہ اها ستت ئي ہنديءَ ۽ چمڙيءَ تي اثر انداز ٿي پوندي آهي.

ہنديءَ جو وهڻ پڻ نسبتاً هڪ عام نشاني هوندي آهي. اهڙا مرد جيڪي ارهہ جي ڪينسر جو شڪار ٿي پوندا آهن، تن ستن مان هڪ جي ہندي ايئن وهندي رهندي آهي. وهندڙ پاڻيٺ گهٽي ياڳي هلڪي ڦڪائين رنگ جي يا رتهٽي هوندي آهي. جڏهن ان قسم جي پاڻيٺ وهندي هجي تڏهن ڊاڪٽر سان ان جو هڪدم ذڪر ڪرڻ گهرجي، ڇاڪاڻ تہ 75 سيڪڙو مردن ۾ اها ڪينسر هجڻ جي نشاني هوندي آهي. عورتن جي پيٽ ۾ ٿيڻ تي وڌيڪ عام.

مرد جڏهن ارهہ جي لپ جو شڪار ٿيندا آهن تہ هو عورتن جي پيٽ ۾ ڊاڪٽرن ڏانهن وڃڻ ۾ وڌيڪ گهل ڪندا آهن. مردن جي وڏي اڪثريت جيڪي ارهہ جي ڪينسر جو شڪار رهندا آهن سي پنهنجا لپ بہ لهي نہ سگهندا آهن (جڏهن تہ عورتن جي حالتن ۾ هو ارهن جا گهٽي ياڳي لپ پنهنجو پاڻ لهي سگهنديون آهن)

مردن جي اهڙي لپ جي، ڊاڪٽر لاءِ تشخيص ڪرڻ تمام سولي هوندي آهي جڏهن تہ ضرورت آهر مئموگرافي بہ ڪرائي ويندي آهي.

عورتن جي پيٽ ۾ مردن جي رئيڊيڪل ماسٽيڪٽامي ڪرڻ وڌيڪ ڏکي هوندي آهي ڇاڪاڻ تہ، مردن جي ارهن ۾ گهٽ ٽشو هوندا آهن. جيئن عورتن کي ارهن جي ڪينسر لاءِ رئيڊيوٿراپي/ ڪيموٿراپي ڏني ويندي آهي، تهڙيءَ طرح سان ساڳيو علاج مردن جو بہ ڪيو ويندو آهي جيڪو ہنهي مان ڪي بہ هڪڙو يا گڏيل بہ ٿي سگهي ٿو.

اهو اندازو لڳائڻ تہ ڪنهن ارهہ جي ڪينسريائي مريض جو اڳتي هلي آئيندو ڪهڙو ٿي سگهي ٿو، مشڪل هوندو آهي. جڏهن تہ مردن جي حالت ۾ اهو اجان

ٻہ وڌيڪ ڏکيو ٿئي. ٿلهي ليکي تہ عورتن جي پيٽ ۾، جيڪي ارهہ ڪينسر جو شڪار ٿيل هونديون آهن مردن جي آئينديءَ جي اڪثري ڪري ناهي سگهبي چاڪاڻ تہ، سندن ٽيومر گهٽو جلد، ارهہ کان ٻاهر جي ٽشوئن تائين وکري ويندو آهي. 1972ع دوران مشاهدو ڪيو ويو هو تہ، اهڙا مرد جيڪي ارهہ ڪينسر جو شڪار ٿين ٿا انهن مان 19 سيڪڙو پنجن سالن تائين زندهہ رهي سگهن ٿا، جڏهن تہ اجڪلهہ اهو انگ ٻيڻو لڳو ويو آهي. ان انگ مان جيتوڻيڪ اهو ظاهر ٿئي ٿو تہ ان ۾ گهٽو واڌارو ٿيو آهي پر تنهن هوندي بہ عورتن جي پيٽ ۾ اهو انگ گهٽو گهٽ آهي. اهو بہ ظاهر ٿئي ٿو تہ نوجوان مرد، پوڙهن جي پيٽ ۾ هن روڳ سبب، اڪثر هلي ان جو بدترين شڪار ٿين ٿا.

جيڪڏهن شروعاتي علاج ٿيڻ کان پوءِ بہ ڪينسر اٿلي پوي تڏهن ڪجهہ وڌيڪ اپاءَ پڻ اختيار ڪيا ويندا آهن. جيئن ارهہ جي ڪينسر جو شڪار ٿيل عورتن جون آنيدانيون ڪڍيون ويندريون آهن جنهن سبب سندن ڪينسر جي ڦوڙهائپ گهٽجي ويندي آهي تيئن مردن جي حالت ۾ سندن خصيا ڪڍيا ويندا آهن تہ جيئن خصين مان پيدا ٿيندڙ مرداڻن هارمونن جو، ڪينسريائي واڌ تي اثر پئجي نہ سگهي پر اهو علاج بہ بي فائدي ثابت ٿيو آهي. ان سلسلي ۾ هڪ نئين تپاس پڻ متعارف ڪرائي وئي آهي جنهن رستي اهو ڏٺو ۽ فيصلو ڪيو ويندو آهي تہ آيا ڪي دوائون ڏنيون وڃن يا هارمونن رستي علاج ڪيو وڃي. ان تپاس ۾ سيلن جي ڪن مخصوص حصن جي تپاس ڪئي ويندي آهي جيڪي ايسٽروجن لاءِ حساس ٿين جن کي ايسٽروجن رسپٽرس سڏجي. اهي اصل ۾ ٽيومرائي سيلن جا رسپٽر آهن جن جو ايسٽروجن هارمونن سان سيٽپو هوندو آهي، اهڙي تپاس پازيٽو ملڻ جي حالت ۾ اهو سمجهيو ويندو آهي تہ ٽيومر، ايسٽروجن تي پاڙيندڙ آهي ۽ ممڪن آهي تہ اهو هارموني علاج سان متاثر ٿي وڃي. ساڳئي قسم جي تپاس ارهہ جي ڪينسر شڪار عورتن لاءِ پڻ ڪري سگهبي آهي.

بهرحال، سڀ کان بهتر اهائي ڳالهہ سمجهي ويندي آهي تہ جڏهن ڪو مرد پنهنجي ارهہ ۾ لپ محسوس ڪري يا ٻنبي وهندي هجي تہ ڪيس جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي هو اوترو جلد ڊاڪٽر وٽ پهچي. ساڳئي وقت ڊاڪٽرن کي بہ صلاح ڏني وئي آهي تہ هو مردن جي هن روڳ کان هوشيار رهن ۽ هر اهو مرد، جنهن جي عمر 60 سالن کان مٿي هجي، تنهن جا ارهہ ضرور تپاسين.

سنڌيڪا جا ڇپايل ڪتاب

نوان رستا نيون راهون	عبدالسلام سلامي	(ڪيريئر پلاننگ)	120 رپيا
رڄ جهڙي سماج ۾ مور جي رڙ (حصو پهريون)	ف- م لاشاري	(سياست)	150 رپيا
منهنجي منڙي سنڌ	ڪرشن ڪتواڻي	(ناول)	45 رپيا
جنس جي سائنسي ڄاڻ	علي مرتضيٰ ڌاريجو	(ميڊيڪل سائنس)	40 رپيا
ٽين دنيا ۽ فوجي آمريتون	سهيڙيندڙ: رئوف نظاماڻي	(عالمي سياست)	75 رپيا
بند اکين ۾ ڪجهه يادون ڪجهه سپنا	طارق اشرف	(ڪهاڻيون)	130 رپيا
پٽ جو شاهه	ايڇ- ٽي سورلي	(لطيفيات)	250 رپيا
Bhutto Man and the martyre	سيد غلام مصطفي شاهه	(شخصيت)	150 رپيا
ڏيئا ڏيئا لاٽ اسان	سهيڙيندڙ: مظفر چانڊيو	(شاعري)	90 رپيا
شاهه لطيف هڪ مفڪر	سهيڙيندڙ: آفتاب ابڙو	(لطيفيات)	60 رپيا
رسالو شاهه عبداللطيف	مترجم: شيخ اياز	(لطيفيات-اردو)	300 رپيا
شاهه جو رسالو	غلام محمد شاهواڻي	(لطيفيات)	250 رپيا
عرفات کان فلسطين تائين	سنڌيڪار: اسلم خواجه	(شخصيت)	120 رپيا
ڄاڻين جي سائنسي ڄاڻ	علي مرتضيٰ ڌاريجو	(ميڊيڪل سائنس)	75 رپيا
نفسيات ۽ تعليم	عبدالغفار دائود پوٽو	(تعليم)	75 رپيا
سنڌين جي شڪست جا ڪارڻ	اڪرام ساگر عباسي	(تاريخ)	30 رپيا
سنڌوءَ جو سفر 1831ع	اليگزينڊر برنس	(سفرنامو- تمدن)	130 رپيا
سنڌوءَ جو سفر 1989ع	بدر ابڙو	(سفرنامو- تمدن)	230 رپيا
خطن جو سوانحي مطالعو	ڪليم لاشاري	(تنقيد)	120 رپيا
ڇپر جا سونهان (ف م لاشاري)	سهيڙيندڙ: نور احمد ميمڻ	(شخصيت)	100 رپيا
سائنس سيريز (6 ڪتاب)	سهيڙيندڙ: نور احمد ميمڻ	(سائنس)	120 رپيا سيٽ
روشن تارا گيت	ابراهيم جويو، ادل سومرو	(ٻول ۽ گيت)	20 رپيا
شخصيت سيريز (6 ڪتاب)	سهيڙيندڙ: نور احمد ميمڻ	(شخصيتون)	120 رپيا سيٽ
الف بي وار شاهه جو رسالو ۽ رسالي جي ڏسٽي	عبدالغفار دائود پوٽو	(لطيفيات)	250 رپيا
آزاديءَ جو امام (سيد تاج محمود امروٽي)	سيد محمود شاهه بخاري	(شخصيت)	150 رپيا
گيتانجلي	رابندرناٿ ٽئگور	(ڌاهپ)	50 رپيا
مذهب جو فلسفو	مولانا عبيدالله سنڌي	(اسلاميات)	50 رپيا
جديد صحافت	امين لغاري ۽ سعيد ميمڻ	(صحافت)	100 رپيا
قرآن مجيد جو سنڌي ترجمو	علامه علي خان ابڙو	(قرآنيات)	250 رپيا
تر (تاريخ ۽ آثار، ثقافت ۽	عبدالقادر منگي	(سنڌشناسي)	200 رپيا

ادب، سائنس ۽ تحقيق)

سوچ جو سفر	انعام شيخ	(ڏاهپ)	200 رپيا
سنڌ ڪوٽ ۽ قلعا	اشتياق انصاري	(قديم آثار)	230 رپيا
ٻاراڻا ٻول (ڇهه ڀاڱا)	احمد خان آصف مصرائي	(ٻول ۽ گيت)	180 رپيا سيٽ
ٻارن لاءِ لوڪ ڪهاڻيون3 حصا	فضل الرحمان ميمڻ	(ڪهاڻيون)	90 رپيا سيٽ
نصيحت ڀريون ڪهاڻيون3 حصا	خالد ڀٽي	(ڪهاڻيون)	45 رپيا سيٽ
ماحوليات بابت ٻاراڻو ڪتاب	آفتاب ابڙو	(ماحوليات)	40 رپيا
انسانيت جو ازلي ورثو	ابوالڪلام آزاد	(اسلاميات)	40 رپيا
انساني ڀلاين جو ديني شعور	علامه علي خان ابڙو	(اسلاميات)	30 رپيا
عملي زندگيءَ ۾ ناڪامين کان ڪيئن بچجي؟	ايل ران هبرڊ ۽ ڊيل ڪارنيگي	(سائنٽولاجي)	30 رپيا
سنڌ، جيئن مون ڏٺي.	ٽي پوسٽنس	(سنڌ شناسي)	130 رپيا
سنڌو، شير درياهه	جين فيئرلي	(تهذيب ۽ تمدن)	180 رپيا
جونيئر ناليج بينڪ (6 ڀاڱا)	سنڌيڪار: ع م ڏاريجو م ب سومرو ۽ نديم گل	(سائنسي علمن جي ڄاڻ)	90 رپيا
تاريخ جا اڏيندڙ	سنڌيڪار: محمد بخش سومرو	(شخصيات)	250 رپيا
خيما ڪاهوڙين	اشتياق انصاري	(سفرنامون)	115 رپيا
سرد جنگ جا پنجاهه سال	آندري گروميڪو	(عالمي سياست)	150 رپيا
شاعريءَ جو سجدو	شيخ اياز	(شاعري)	30 / 40 رپيا
ويهه م وساريج	ڊاڪٽر سليمان شيخ	(سفرنامو/سماجيات)	80 رپيا
ائين چيو محمد ﷺ	سهيڙيندڙ: نوراحمد ميمڻ	(اسلاميات)	30 رپيا
سنڌي ٻولي: لسانيات کان سماجي لسانيات تائين	ڊاڪٽر قاسم ٻگهيو	(لسانيات)	130 رپيا
اسلام ڪيئن شروع ٿيو؟	مولانا عبدالواحد سنڌي	(اسلاميات)	25 رپيا
اسلام ڪيئن پکڙيو؟	مولانا عبدالواحد سنڌي	(اسلاميات)	35 رپيا
سڪاري سنڌ ڏڪارا ماڻهو	منڪمردو/ عطا محمد ڀنڀرو	(تاريخ)	30 رپيا
زندگيءَ کي خوبصورت بڻايو	شولر / خليل الرحمان شيخ	(نفسيات)	40 رپيا
ڪائنات جي ڳولها	اسٽيفن هاڪنگ/ نديم گل	(سائنس)	130 رپيا
سنڌ ۾ انگريز حڪمت عملي	ايڊرين ڊيورٽي/ ع م ڀنڀرو	(تاريخ)	200 رپيا
سنڌو شينهن درياهه	جين فيئرلي/ ع م ڀنڀرو	تاريخ ۽ تمدن)	170 رپيا
دين جون صدائون	مولانا ابوالڪلام آزاد	(اسلامي فلسفو)	130 رپيا
مثنوي رومي (نثري ترجمو)	رومي / غلام محمد شاهواڻي	(تصوف/اخلاقيات)	130 رپيا
رڄ جهڙي سماج ۾ مور جي رڙ 2	فقير محمد لاشاري	(اداريا/سنڌ جي سياست)	200 رپيا
سنڌي سماج ادب ۽ سياست	انعام شيخ	(سنڌ شناسي)	90 رپيا
ازدواجي اخلاقتات	ابراهيم اميني/شبانه سولنگي	(اخلاقيات)	100 رپيا
اندر توڻ اجار	امام غزالي	(اخلاقيات)	30 رپيا
شريعت جا اسرار	مولانا عبيدالله سنڌي	(اسلاميات)	90 رپيا
داراشڪوه	قاضي ستار/ امان شيخ	(تاريخي ناول)	110 رپيا
فيلسوف	خليل جبران/ الله بخش ٽالپر	(فلسفو/اخلاقيات)	30 رپيا
قصص القرآن ڀاڱو 1 ۽ 2	مولانا حفظ الرحمان سيوهاروي	(اسلاميات)	350 رپيا

وي پيءَ ذريعي ڪتاب گهرائڻ لاءِ گهٽ ۾ گهٽ ٻه سؤ رپين جو آرڊر موڪلڻ ضروري آهي.

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

حياتين جي سائنسي ڄاڻ
علي مرتضيٰ ڌاريجو
17
سنڌيڪا اڪيڊمي

www.sindhsalamat.com books.sindhsalamat.com

پڙهندڙ نسُل . پَ نَ

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين ” اُداس نسلين“ نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻِڪَ ”لُڙهندڙ نسُل“ نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرندڙ، ڄُرندڙ، ڪِرَندڙ، اوسيئڙو ڪندڙُ، ياڙي، ڪاٺُو، ياڄوڪڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سگهجي ٿو، پَر اسان اِنهن سڀني وِچان ”پڙهندڙ“ نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان کڻي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعني e-books ٺاهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌائڻ، ويجهڻ ۽ هِڪَ ٻِئي کي ڳولي سَهڪاري تحريڪ جي رستي تي آڻِڻَ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نَسل (پَ نَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪو بہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهڙي دعوىٰ ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو ڪُوڙو آهي. نہ ئي وري پَنَ جي نالي کي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪڏهن ڪو اهڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بہِ ڪُوڙو آهي.

جَهڙيءَ طَرَح وڻن جا پَنَ ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اَهڙيءَ طرح پڙهندڙ نَسُل وارا پَنَ بہ مختلِف آهن ۽ هوندا. اُهي ساڳئي ئي وقت اُداس ۽ پڙهندڙ، بَرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وِڙهندڙ ۽ پڙهندڙ بہ ٿي سگهن ٿا. ٻين لفظن ۾ پَنَ ڪا خُصوصي ۽ ٽالي لڳل ڪِلَب Exclusive Club نہ آهي.

ڪوشش اها هوندي تہ پَنَ جا سڀ ڪَم ڪار سَهڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي تہ ڪي ڪم اُجرتي بنيادن تي بہ ٿِين. اهڙي حالت ۾ پَنَ پاڻ هِڪَٻِئي جي مدد ڪَرڻ جي اُصولَ هيٺ ڏي وَٺُ ڪندا ۽ غيرتجارتي non-commercial رهندا. پَنَن پاران ڪتابن کي ڊِجيِٽائِيز digitize ڪرڻ جي عَملَ مان ڪو بہ مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪئي ويندي.

ڪتابن کي ڊِجيِٽائِيز ڪرڻ کان پو ٻيو اهم مرحلو وِرهائڻ distribution جو ٿيندو. اِهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏهن ڪو پيسا ڪمائي سگهي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳو پَنَن سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ هوندو.

پَنَن کي ڪُليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي تہ هو وَسَ پٽاندڙ وڌِ کان وَڌِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليکڪَن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي هِمٿائِن. پر ساڳئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪَنهن بہ رُڪاوٽ کي نہ مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، ڄاڻَ، سمجهَ ۽ ڏاهپَ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ، پُڪارَ سان تَشبيهه ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو تہ:

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.

... ...

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جَڳَ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛

ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موتي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛

... ...

ڪالههَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهه نيلا پيلا آهن؛

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن........

... ...

هي بيتُ اَٿي، هي بَم- گولو،

جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!

مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نہ آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،

جنهن رِڻَ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڏَ ۽ چَمَ جو ساٿي آ ـ

اِن حسابَ سان اڄڪلهہ ڪي پاڻَ تي اِهو سوچي مَڙهڻ تہ ”هاڻي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ وڃايو“ ناداني جي نشاني آهي.

پَنَ جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر ڪڇي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اڄڪلهہ ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ بين

ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بڻائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پڙهندڙ نسُل جا پَنَ سيني کي **ڇو، ڇالاءِ ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوشش ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اٽل گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان بہ پڙهڻ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏِسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون ياڪِي پائي چيو تہ ”منهنجا ياءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ“.
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)

سنڌ سلامت

www.sindhsalamat.com

سنڌ سلامت جو مشن ۽ مقصد سنڌي ٻوليءَ جي ڊجيٽلائيزيشن ۽ پکيڙ کي وسيع ڪرڻ آهي ۽ پڻ دنيا سان گڏ سنڌس رفتار سان هلڻ جو سانباهو آهي، ڇو تہ تاريخ هميشہ انهن قومن جو احترام ڪيو آهي جن پنهنجي علمي سرمائي جي حفاظت ڪئي آهي. سنڌ سلامت پڻ پنهنجي ٻوليءَ جي بقاء خاطر سنڌي ٻوليءَ ۾ لکيل قيمتي ۽ ناياب ورثي کي ضايع ٿيڻ کان بچائڻ ۽ ان کي نہ رڳو محفوظ رکڻ پر پنهنجي اديبن، ليکڪن، محققن ۽ شاعرن جي علم، هنر ۽ تخليقن کي ڊيجيٽلائيز ڪندي دنيا جي ڪنڊ ڪڙڇ ۾ موجود سنڌين تائين مفت ۾ آسانيءَ سان پهچائڻ جو عزم ڪيو آهي.

اسان جي خواهش هئي تہ سنڌي مواد تي مشتمل هڪ اهڙو ڪتاب گهر قائم ڪجي جتي هر موضوع تي مشتمل ڪتاب موجود ملن. ڪتابن کي ڳولڻ ۽ ڊائونلوڊ ڪرڻ آسان هجي ۽ اينڊرائيڊ سميت آئي فون يا ونڊوز آپريٽنگ سسٽم سميت هر قسم جي ڊوائيس تي آساني سان آن لائين پڻ پڙهي سگهجي.

۽ اهو سڀ ”سنڌ سلامت ڪتاب گهر“ ذريعي ئي ممڪن ٿي سگهيو. اميد تہ سنڌ سلامت ڪتاب گهر ذريعي سموري دنيا ۾ موجود سنڌي نہ صرف ڀرپور لاڀ حاصل ڪندا پر سنڌ سلامت ڪتاب گهر کي وڌيڪ فائديمند بنائڻ لاءِ پنهنجو پورو ساٿ نڀائيندا.

books.sindhsalamat.com

سنڌ سلامت ڪتاب گهر جي اينڊرائيڊ اپليڪيشن پلي اسٽور جي هن لنڪ تان ڊائونلوڊ ڪريو:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sindhsalamat.book