سلسليوار

ايم.ڪي هيلٿ مئگزين

حيدرآباد

Publication of M.K foundation Hyderabad

Regt: No: 6651/12-13

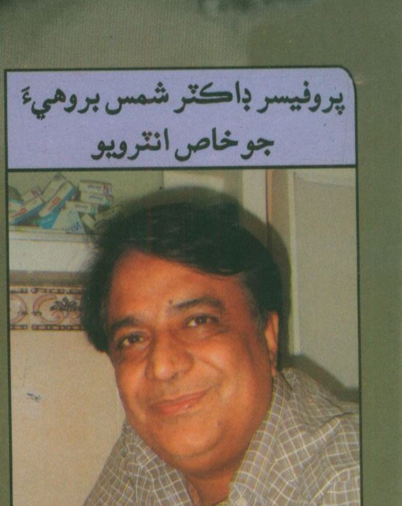
شمارو: ٽيون/ نومبر، ڊسمبر 2013ع

M.K Foundation Hyderabad Pakistan (Regd)

Humanity the Priority

- ڪاوڙ ۽ اُن کي قابو ڪرڻ جون تدبيرون
- ڊينگي بخار
- گهر ۽ نفسيات
- مايوسي ۽ نوجوانن ۾ خودڪشيءَ ڏانهن لاڙو
- هڪ ڊاڪٽر کي بي نيت مرڻو آهي.
- کل ۽ چمڙي جو سڙي پوڻ
- ۽ ٻيو گهڻو ڪجهه

پروفيسر ڊاڪٽر شمس بروهيءَ جو خاص انٽرويو



سلسليوار

ايم.ڪي هيلٿ

مئگزين

حيدرآباد

Publication of M.K foundation Hyderabad Regt: No: 6651/12-13-

شمارو: ڊيون/ نومبر، ڊسمبر 2013ع

سنڌاءُ

1	ايڊيٽوريل- اڇو تہ ٻين جي لاءِ جيئڻ سکون	ادارو	02
2	ڪاوڙ ۽ اُن کي قابو ڪرڻ جون تدبيرون	ڊاڪٽر شاهنواز ايم. ڪي دل	03
3	انٽرويو - پروفيسر ڊاڪٽر شمس رضا بروهي	علي اظهار	10
4	ڊينگي بخار	ڊاڪٽر محمد علي قريشي	17
5	گهر ۽ نفسيات	علي اظهار	20
6	اک ۽ اُن جون بيماريون	ڊاڪٽر شڪيل حيدر سومرو	25
7	مايوسي ۽ نوجوانن جو خودڪشي ڏانهن لاڙو	سنڌيڪار: سميرا قريشي	28
8	ايم.ڪي اسپتال پاران ٽن ڏينهن جي ٻارن جي آپريشنن واري مفت ڪئمپ	(رپورٽ)	32
9	هڪ ڊاڪٽر کي بہ نيٺ مرڻو آهي.	پروفيسر ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو	33
10	ڪل ۽ چمڙي جو سڙي پوڻ	سرجن ڊاڪٽر توفيق احمد	36
11	پيرسنَ جاڻ جي کاڻ آهن.	ڊاڪٽر شاهنواز ايم. ڪي دل	38

اعزازي سرپرست اعليٰ:
پروفيسر ڊاڪٽر نورمحمد ميمڻ

اعزازي سرپرست:
محمد هاشم دل
پروفيسر ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو

ايڊيٽر انچيف (اعزازي):
ڊاڪٽر شاهنواز ايم.ڪي دل

مينيجنگ ايڊيٽر:
غلام مرتضيٰ ايم. ڪي دل

ايڊيٽر (اعزازي):
علي اظهار

ايڊيٽر:
امين لاکو

اعزازي ايڊيٽوريل بورڊ:
ڊاڪٽر عنبرين شاهنواز دل
ڊاڪٽر شوڪت پنهور
سرجن ڊاڪٽر زبير يوسفاڻي
ڊاڪٽر عبدالستار دل
سرجن ڊاڪٽر جبين زبير يوسفاڻي
سرجن ڊاڪٽر نواز علي دل
ڊاڪٽر عبدالسلام دل
ڊاڪٽر عبدالحفيظ دل

سب ايڊيٽر:
نريش ڪمار پي. آر لاٽي
ڊاڪٽر عبدالقادر آفتاب قريشي
ڊاڪٽر بابو سنجي
ڊاڪٽر والي ڏنو دل
ڊاڪٽر اَرباب غلام قادر دل

سرڪيوليشن مينيجر:
ڊاڪٽر اسرار احمد لاکو
انصر رضا، شيراز پٺاڻ

مارڪيٽنگ مينيجر:
اشفاق قريشي

ليگل ايڊوائيزر:
ايڊوڪيٽ اياز علي ٽنيو

ڪمپوزنگ ۽ ڊزائننگ:
احمد الدين راڄپر

رابطي لاءِ
ايم.ڪي اسپتال، سٽيزن پلازه، آغا خان اسپتال مين ڄامشورو روڊ حيدرآباد
shahnawazbest74@gmail.com, www.mkfoundationhyd.com
فون نمبر: 0222781771, 0334-2628860

نوٽ: هن رسالي مان ملندڙ آمدني ايم.ڪي فائونڊيشن طرفان منشيات جي علاج ۽ بحالي واري پروجيڪٽ ايم.ڪي گرين هائوس تي خرچ ڪئي ويندي.

All the members of editorial board editors Bureau chief, representatives and coordinators are honorary.

قيمت: 40 روپيا

Digitized by M. H. Panhwar Institute of Sindh Studies, Jamshoro. پاران ايم ايڇ پنهور انسٽيٽيوٽ آف سنڌ اسٽڊيز، ڄامشورو.

اڇو ته ٻين لاءِ جيئڻ سڪون

درد, ڏک يا بيماري جنهن شيءِ جو نالو آهي اُهو ڪنهن نہ ڪنهن شڪل ۾ هر انسان وٽ موجود هوندو آهي. رُڳو ذاتي زندگيءَ جي خول ۾ بند ٿي جيڪڏهن ماڻهو پنهنجي اُنهيءَ دک يا درد کي ڏسي ٿي تہ اُهو درد دنيا جو وڏو ۾ وڏو درد محسوس ٿئي ٿو پر جيڪڏهن هڪ لمحي لاءِ اجتماعيت جي اک سان ڏسبو تہ اسان کي پنهنجو درد ڏاڍو حقير ۽ ننڍڙو نظر ايندو. ڪنهن ڏاهي چيو آهي تہ ٻين جي دک کي ونڊڻ ۾ جيڪا خوشي ۽ مسرت ملي ٿي سا پنهنجي سک جي (Comfort Zone) يعني ڪنج آفيت ۾ رهڻ کان تمام گهڻو وڌيڪ آهي. اِنسان ٻين حيوانات ۽ جمادات کان جيڪڏهن افضل آهي ۽ اشرف المخلوقات جي درجي تي پهتل آهي تہ رُڳو اِن ڪري جو هو ٻين جي درد کي محسوس ڪري سگهي ٿو. جي نہ تہ پنهنجي درد ۾ تہ ڪو بہ جانور سڄي زندگي گذاري ڇڏي ٿو. ٻين جي دک کي ونڊڻ جو هڪڙو فائدو اِهو بہ آهي تہ ائين ڪرڻ سان اسان ۽ اوهان کي پنهنجا دک, درد, اهنج, پريشانيون ۽ بيماريون ننڍڙيون ۽ بي معنيٰ لڳنديون آهن. هڪڙي وڏي نفسياتدان هڪ ڪنهن سيمنار ۾ هيٺ ويٺل ٻين عالمن, ڊاڪٽرن ۽ نفسيات جي شعبي سان لاڳاپيل ماڻهن کان پڇيو تہ جيڪڏهن آءٌ توهان کي چوان تہ هڪڙو اهڙو مريض آهي جيڪو ڊپريشن جي اُن حد تي پهتل آهي جتي بس هاڻي هو خودڪشي جي ڪناري تي بيٺو آهي ۽ شايد ڪجهہ ئي سيڪنڊن ۾ هو پنهنجي زندگيءَ جي ڪهاڻيءَ کي پنهنجي ئي هٿن سان لڪير ڏئي ڇڏي تہ توهان اُن جو علاج ڪيئن ڪندؤ؟ جنهن جي جواب ۾ ڪنهن دوا جي تجويز ڏني تہ ڪنهن وري ڪيس اسپتال ۾ داخل ڪرڻ جو مشورو ڏنو. اُن ڏاهي نفسيات دان چيو تہ جيڪڏهن اِهو مريض مون وٽ ايندو تہ مان ڪيس رُڳو ايترو چوندس تہ هُو ڪنهن اهڙي ماڻهن جي مدد ڪري جيڪو ڪنهن بہ صورت ۾ ڪجهہ بہ نہ هو ڏئي سگهي. ائين ڪرڻ سان سندس عزت نفس سگهاري ٿيندي ۽ هُو حقيقي طور تي زندگيءَ کي جيئڻ لڳندو.

ايم. ڪي هيلٿ مئگزين جو هي ٽيون شمارو اوهان جي مانائتن هٿن ۾ محسوس ڪندي اسان کي انتهائي سرهائي محسوس ٿي رهي آهي. هي ايم. ڪي هيلٿ مئگزين اسان جڏهن اجان سوچيوئي پئي تہ اُن وقت اسان کيِ اِن محبت ڀري موٽ جو اندازو بہ ڪونہ هو جيڪو اڄ اسان کي اوهان پاران ملي رهيو آهي. اسان جو پهريون شمارو ڊپريشن تي هو جڏهن تہ ٻئي شماري جو خاص موضوع شخصيت جي بگاڙ تي هو. ٻنهي شمارن ۾ جيتوڻيڪ ٻين بيمارين بابت مضمون شامل هئا پر اسان جي پهرين ڪوشش اِها رهي آهي تہ اُنهن نفسياتي بيمارين ڏانهن اوهان جو ڌيان ڇڪايون جن جي ڪري روين ۾ بگاڙ پيدا ٿئي ٿو ۽ سماج ناڪاريت جي ور چڙهي ٿو پر پوءِ بہ اسين اِن سڄي صورتحال کي بيماري تصور ڪرڻ لاءِ تيار ناهيون جن جو مثال اسان وٽ اڄ ڪلهہ ماڻهن جي روين ۾ اجائي ڪاوڙ ۽ تشدد وارو رجحان آهي ڀلي پوءِ اُهو تشدد عملي هجي يا نفسياتي.

نومبر ڊسمبر واري هن شماري ۾ اسان پنهنجي روايت کي برقرار رکندي ڪوشش ڪئي آهي تہ اوهان جي راءِ نظر ۾ رکون ۽ اُهوئي ڪجهہ ڏيون جيڪو اوهان پڙهڻ چاهيو ٿا. هن شماري ۾ پاڪستان جي ماهر ۽ مشهور نيورو سرجن ڊاڪٽر شمس رضا بروهي جي خاص انٽرويو سان گڏوگڏ ڪاوڙ ۽ اُن جي ضابطي تي پڻ خاص مضمون شامل آهي اُن سان گڏوگڏ گهر ۽ نفسيات, اک ۽ اُن جون بيماريون, مايوسي ۽ نوجوانن جو خودڪشي ڏانهن لاڙو ڪل يا چمڙي جو سڙي پوڻ وغيره شامل آهن.

اڄ ڪلهہ ڊينگي بخار تيزيءَ سان ڦهلجي رهيو آهي جنهن جو خوف هر پاسي نظر اچي ٿو. جيئن تہ هن مرض لاءِ اجان ڪو باقاعدي علاج ۽ ويڪسين نہ جُڙي سگهي آهي اُن ڪريِ اِن بيماريءَ کان بچڻ جو طريقو اجان تائين احتياط ئي آهي هِن شماري ۾ اسان ڊينگي بخار تي هڪ خاص مضمون ڏئي رهيا آهيون جيئن ڊينگي بابت جيڪا آگاهي هئڻ کپي سا اوهان تائين پهچائي سگهون, جيئن گهٽ ۾ گهٽ ماڻهو هن مرض جو شڪار ٿين. اسان جيِ اِها ڪوشش اُن وقت مڪمل ٿي سگهي ٿي جڏهن اوهان اسان سان هٿ هٿ ۾ ملائيِ اِن سڄي پيغام کي اڳتي پهچايو ۽ گڏوگڏ اسان جي رهنمائي پڻ ڪيو جيئن وڌ ۾ وڌ انسانيت جيِ اِن اعليٰ ۽ فرض کي نڀائي سگهجي.

ادارو

ڪاوڙ ۽ اُن کي قابو ڪرڻ جون تدبيرون

ڊاڪٽر شاهنواز ايم ڪي دل

اسان سيني کي ڪاوڙ جي باري ۾ خبر آهي ۽ بهتر نموني سان ڀرپور واقفيت پڻ رکون ٿا. ڇا اِها ڪاوڙ اسان کي بيزاري جي ڊهڻ ۾ نهوڙي غرق ڪري ٿي يا اِها ڪاوڙ مڪمل تشدد واري هيجان نما غصي ۾ وٺي وڃي ٿي.

ڪاوڙ ڇا آهي؟:

طب نفسيات ۽ سماجيات جي علمن جي تحقيق مطابق ڪاوڙ هڪ صحتمند جذبو آهي، پر جڏهن اِهو ضابطي مان ٻاهر ٿو نڪري ته وڏي تباهي جو سبب پڻ بڻجندو آهي. اِها تباهي توهان جي ڪم واري جاءِ، ذاتي تعلقن ۽ زندگيءَ جي سمورين سٺاين کي تهس نهس ڪري ڇڏيندي آهي. ڪاوڙ هڪ جذباتي ڪيفيت آهي جيڪا پنهنجي شدت ۾ هلڪي چڙ کان وٺي غضبناڪ ڪاوڙ ۽ تشدد جي حد تائين پهچي ويندي آهي. جيئن ٻيا جذبا طبي ۽ نفسياتي تبديلين جا باعث بڻجندا آهن، ائين ئي ڪاوڙ واري ڪيفيت ۾ پڻ جسماني نفسياتي ۽ سماجي تبديليون اينديون آهن. جڏهن توهان کي ڪاوڙ ايندي اُن وقت دل جي ڌڙڪن تيز ٿي ويندي، بلڊ پريشر وڌي ويندو، زبان خشڪ ٿي ويندي، جسم ۾ ڏڪڻي پيدا ٿي ويندي، اِهي سمورا عمل جسماني تبديلين جي نشاندهي ڪندا آهن. ڪاوڙ داخلي يا ٻين ٻاهرين مسئلن جي ڪري پيدا ٿيندي آهي. مثال طور: توهان ڪنهن خاص مخصوص ماڻهو تي ڪاوڙ جو اظهار ڪري سگهو ٿا، جيڪو توهان جو ساٿي يا توهان جو نگهبان هُجي يا اِهڙي حالت مثال طور ٽريفڪ جو بيهي وڃڻ، ڪنهن ڪم جو نه ٿيڻ، فلائيٽ منسوخ ٿي وڃڻ جهڙيون شيون پڻ ڪاوڙ جو سبب بڻجنديون آهن. يا وري توهان جي ذاتي مسئلن جي حل نه ٿيڻ سبب پڻ ڪاوڙ ٿي سگهي ٿي. پراڻن ايذائيندڙ حادثن جون يادگيريون پڻ ڪاوڙ کي جوش ڏيارينديون آهن. ڪاوڙ هڪ طاقتور جذبو آهي جيڪو پريشاني، بيزاري ۽ نا اميدي جي احساسن مان نڪرندو آهي اهو ذاتي مسئلن، ٻاهرين حالتن مثال طور ڪنهن ڪم جو اوچتو رڪجي وڃڻ وغيره جي ڪري به ڪاوڙ جي پيدا ٿيڻ جو امڪان هوندو آهي. ڪاوڙ انسان جو هڪ نارمل جذبو آهي. جيڪو هلڪي چڙ کان وٺي خطرناڪ حد جي غصي تائين ٿي سگهي ٿي. ڪاوڙ خطرناڪ حد تائين فائديمند توڙي نقصانڪار ٿي سگهي ٿي پر اها انهي ڳالهه تي انحصار ڪري ٿي ته انهي جو اظهار ڪهڙي نموني ڪيو ويو آهي. جيڪڏهن انهي کي صحتمند هاڪاري انداز ۾ ڪيو وڃي ۽ ٻي ڪنهن کي اهنج کان سواءِ بيان ڪيو وڃي ته اها هڪ هاڪاري رويي / جذبي طور ٿي سگهي ٿي. اندر ۾ روڪيل ڪاوڙ يا دٻايل ڪاوڙ معمولي ڪاوڙ جو روپ ڌاري وڃي ٿي يعني Getting back ماڻهن کي ٻڌائڻ ڪانسواءِ چتي تنقيد ڪرڻ، جارحاڻو رويو رکڻ يا جسماني بيمارين جهڙوڪ هاءِ بلڊ پريشر، شگر يا ڊپريشن ۾ مبتلا ٿيڻ ۽ اهو سمجهڻ ته ڪاوڙ کي ڪيئن صحيح نموني سڃاڻجي، يا بيان ڪجي ته ممڪن حد تائين ماڻهو پنهنجي مقصدن کي حاصل ڪري سگهي يا ايمرجنسي (حادثاتي) حالتن تي ضابطو آڻي سگهي ۽ گڏوگڏ مسئلا حل ڪري سگهي ۽ اهم تعلقن يا ڳانڍاپن کي ڪيئن بهتر نموني برقرار رکي سگهي.

ڪاوڙ هڪ اهڙو جذبو آهي جيڪو ڪنهن ماڻهو جي نفسياتي حالت بابت ٻڌائي ٿو ته جڏهن انهيءَ جي خلاف ڪو عمل ٿئي ته اهو ڪيئن رهي ٿو. شيلا ويڊبيڪ ڪاوڙ بابت چيو ته اهو هڪ صحتمند جذبو آهي جيڪو ڪنهن ماڻهو ۾ جوش يا اپار جي وقت بي چيني، بي ترتيبي کي ظاهر ڪندو آهي.

منطق هميشه ڪاوڙ کي هارائڻ جي صلاحيت رکي ٿي پوءِ ڪاوڙ ڪيتري به حقيقي ۽ سچ تي انحصار ڇو نه ڪندي هجي جلد ئي شديد چڙ جو روپ ڌاري وٺندي آهي. انهي مهل ٿڌي مزاج واري منطق وارن لفظن کي پنهنجو پاڻ لاءِ استعمال ڪريو. ڪاوڙ جو مثال انهي پريشر ڪڪر جيئن هوندو آهي جنهن تي اسان جيترو وڌيڪ دٻاءُ ڏينداسون اوترو جلدي ڦاٽي پوندو. ياد رکڻ گهرجي ته پنهنجي ادراڪ ۽ فهم جي ٻيهر ترتيب صحيح ڪرڻ سان اسان ڪاوڙ تي ضابطو آڻي سگهون ٿا ڪاوڙيل ماڻهو هميشه ٻين تي لعنت، ملامت ڪندي قسم کڻڻ يا زور زور سان ڳالهائي پنهنجي اندر جي خيالن / سوچن کي بيان ڪندا آهن جڏهن اسان سان ڪو ڪاوڙيل هوندو آهي انهي مهل اسان جي سوچن ۽ عملن ۾ بي ترتيبي ۽ ڊرامائي تبديليون اچي وينديون آهن. انهي وقت ڪنهن به غلط خيال کي عقلي منطق واري خيالن سان بدلايو يا ٻيهر ترتيب ڏيو هتي ادراڪ ۽ فهم جي ٻيهر ترتيب لاءِ هڪ مثال ڏجي ٿو ته جيڪڏهن توهان ڪاوڙ ۾ آهيو ۽ غير عقلي طور خيال اچي ٿو ته اهو جيڪو غلط ٿيو آهي اهو سڀ ڪجهه بيڪار، ناڪاره، خطرناڪ آهي جيڪو هر شي کي تباهه و برباد ڪري ڇڏيندو. پر جيڪڏهن انهي مهل انهي ساڳي خيال جي ٻيهر ترتيب ڏئي ائين چئجي ته: اهو بيزاري ۾ مبتلا ڪندڙ آهي اها ڳالهه سمجهه ۾ اچڻ جهڙي آهي ته آءٌ مسئلي ۾ منجهيل آهيان پر اها دنيا جي خاتمي واري گهڙي ناهي ۽ ڪاوڙ ۾ مبتلا ٿي هر شيءِ کي انهي جي آخري انجام تائين ناهي پهچائبو.

ڪاوڙ جو اظهار:

جبلتً ۽ فطري طور تي ڪاوڙ جو اظهار شديد غصي واري رد

عمل سان ڪيو ويندو آهي. ڪاوڙ فطري عمل آهي ۽ ڪنهن بہ خطري خلاف اختياريل ردِ عمل هوندو آهي،اِهو سدائين طاقتور جوشيلي احساسن ۽ روين ڪان متاثر ٿيندو آهي جيڪو اسان کي وڙهڻ ۽ پنهنجي حفاظت ڪرڻ جي اجازت ڏيندو آهي. جڏهن اسان تي ڪو حملو ڪندو آهي. تہ يقيني حد تائين ڪاوڙ اسان جي بقاءِ جي لاءِ لازمي هوندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن ڪاوڙ اسان کي پنهنجين ڪمزورين کي لڪائڻ ۾ پڻ مدد ڏيندي آهي. ٻئي پاسي اسان اُنهن ماڻهن يا شين کي جسماني طور تي ماري ڪُٽي نٿا سگهون جيڪي اسان کي ايذائيندا آهن يا چڙ ڏياريندا آهن. مثال طور قانون جا شڪ، سماجي قدر ۽ عام فهم جيڪي ڪنهن نہ ڪنهن طريقي سان اسان کي ڪاوڙ ڏانهن وڌي ويندا آهن. ماڻهو ڪاوڙ واري احساسن کي گهٽ ڪرڻ جي لاءِ ڪيترن ئي قسمن جا شعوري ۽ لاشعوري طريقا استعمال ڪندا آهن جيڪي اهم طريقا هوندا آهن اُنهن ۾ بيان ڪرڻ، دٻائڻ ۽ خاموش ٿي وڃڻ شامل آهن. توهان پنهنجي جذبن کي ڪاوڙ واري انداز بدران هاڪاري احساسن واري طريقي سان اظهار ڪريو تہ اهو اظهار جو صحتمند طريقو آهي. اهو ڪرڻ ائين آهي جيئن توهان کي پلي پت خبر هجي تہ توهان ٻين کي نقصان ۽ اهنج رسائڻ کانسواءِ پنهنجون ضرورتون ڪيئن حاصل ڪري سگهو ٿا. هاڪاري رهڻ معنيٰ ٻين تي دٻاءَ يا گهرج واري طريقي سان حاصلات ڪرڻ ناهي پر انهي جي معنيٰ تہ پنهنجي ۽ ٻين جي عزت ۽ احترام ڪندي ضرورتن جو پورائو ڪرڻ آهي. ڪاوڙ کي دٻائي سگهجي ٿو. يا انهي کي ٻي صورت ۾ بدلائي ۽ نئين طريقي سان واپس آڻي سگهجي ٿو. اهو تڏهن ممڪن ٿي سگهي ٿو جڏهن توهان کي ڪاوڙ تي ضابطو هجي. ۽ توهان انهي بابت نہ سوچيندا هجو ۽ ڪنهن هاڪاري شي / طريقي بابت سوچيندا هجو انهي مان اسان جو مقصد اهو آهي تہ ناڪاري ڪاوڙ کي روڪي يا دٻائي پوءِ هاڪاري ۽ تعميري انداز ۾ اظهار ڪجي. اُنهيءَ ردوبدل واري طريقي ۾ اهو نقصان ۽ هاڃو آهي تہ اُنهيءَ کي جيڪڏهن بيروني اظهار نہ مليو تہ اها توهان تي داخلي حملو ڪندي آهي. جيڪڏهن ڪاوڙ اندر يا داخلي حملو ڪندي تہ پوءِ اها بلڊ پريشر ۽ ٻين جسماني نفسياتي مسئلن کي پيدا ڪندي. اڻ اظهاريل ڪاوڙ ڪيترائي مسئلا پيدا ڪندي آهي. اهو اسان جي ڪاوڙ جي بيماري واري اظهار يعني اڻ سڌو ڪاوڙيل رويو (اڻ سڌي طريقي سان ماڻهن تي ڪاوڙ جو اظهار ڪرڻ) آهي اهي ماڻهو جيڪي سدائين ٻين کي هيٺ ڪرائڻ يا تذليل ڪرڻ، هر ڪنهن تي تنقيد ڪرڻ ۽ خبطي قسم جا رايا ڏيندا آهن انهن کي اها خبر ئي نہ هوندي آهي تہ ڪيئن پنهنجي ڪاوڙ کي تعميري انداز سان بيان ڪجي. اُنهي ۾ ڪا بہ حيرت جوڳي ڳالهہ ناهي تہ انهن جا سڄي زندگي ڪنهن سان بہ سٺا تعلق نہ ٿا رهي سگهن. توهان پنهنجي اندر کي پرسڪون ڪريو. ڪاوڙ ائين آهي جيئن ڪو ماڻهو زهر کائي ۽ پوءِ اها اميد ڪري تہ اهو زهر ٻي ماڻهو کي ماريندو. انهي لاءِ ضروري آهي تہ پنهنجو پاڻ کي پر سڪون رکو ۽ ذميدارين کي ورهايو.

ڪاوڙ تي ضابطو ڪيئن آڻجي؟:

ڪاوڙ جو مثال انهي پريشر ڪڪر جيئن هوندو آهي جنهن تي اسان جيترو وڌيڪ دٻاءُ ڏينداسون اوترو جلدي ڦاٽي پوندو. ياد رکڻ گهرجي تہ پنهنجي ادراڪ ۽ فهم جي ٻيهر ترتيب صحيح ڪرڻ سان اسان ڪاوڙ تي ضابطو آڻي سگهون ٿا ڪاوڙيل ماڻهو هميشہ ٻين تي لعنت، ملامت ڪندي قسم ڪڻڻ يا زور زور سان ڳالهائي پنهنجي اندر جي خيالن / سوچن کي بيان ڪندا آهن جڏهن اسان سان ڪو ڪاوڙيل هوندو آهي انهي مهل اسان جي سوچن ۽ عملن ۾ بي ترتيبي ۽ ڊرامائي تبديليون اچي وينديون آهن. انهي وقت ڪنهن بہ غلط خيال کي عقلي منطق واري خيالن سان بدلايو يا ٻيهر ترتيب ڏيو

اسان سمورن انسانن جو وڏي ۾ وڏو مقصد حاصلات هوندي آهي. پوءِ اها ڇو نہ ڪاوڙ تي هجي. ڪاوڙ تي ضابطو آڻڻ جو مقصد ڪاوڙ سبب ٿيندڙ جذباتي احساس ۽ جسماني حالتن کي گهٽ ڪرڻ هوندو آهي. توهان انهن ماڻهن مان جند ڇڏائي يا اُنهن کي نظر انداز نٿا ڪري سگهو انهن شين يا ماڻهن مان جيڪي توهان کي ڪاوڙ ۾ مبتلا ڪري سگهن ٿا نہ ئي توهان اُنهن کي تبديل ڪري سگهو ٿا، پر توهان پنهنجي رد عمل تي ضابطو ضرور آڻي سگهو ٿا.

ڪجهہ ماڻهو ٻين کان وڌيڪ ڪاوڙ وارا ڇو هوندا آهن؟ هڪ مشهور ماهر نفسيات جيري ڊيفنبيڪر مطابق ڪجهہ ماڻهو گهٽ دماغ وارا هوندا آهن، اهي عام ماڻهن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ جلدي شديد ڪاوڙ وارا رويا اختيار ڪري وٺندا آهن. اسان وٽ اهڙا ماڻهو پڻ ملندا جيڪي پنهنجي ڪاوڙ جو اظهار شدت سان نہ ڪندا آهن پر اُهي چڙ چڙا ۽ ناخوشي واري ڪاوڙيل مزاج وارا هوندا آهن. جلدي ڪاوڙ اختيار ڪندڙ ماڻهو ٻين تي لعنتون يا نازيبا لفظ استعمال نہ ڪندا آهن ۽ نہ وري ٻين تي جسماني ڪاوڙ وچان شيون اڇلي هڻندا آهن. اردوءَ جو مشهور شعر آهي تہ:

بن جائیں گے زہر پیتے پیتے

یہ اشک جو پیتے جا رہے ہو

مٿيون شعر اهڙن ماڻهن جي هوبهو ترجماني ڪري ٿو. اهي سماجي طور پاڻ کي اڪيلائپ غير دلچسپي واري مزاج ۽ پاڻ کي جسماني طور بيمار ڪري وجهندا آهن. ڪجهہ نفسيات جي ماهرن مطابق اهڙا ماڻهو جيڪي آساني سان ڪاوڙ ۾ اچي ويندا آهن انهن ۾ بيزاري ۽ برداشت ڪرڻ جي قوت گهٽ هوندي آهي. اهي ائين محسوس ڪندا آهن يا اميد ڪندا آهن تہ انهن کي بيزار نہ ڪيو وڃي. اُهي وڏا وڏا قدم نہ ٿا کڻي سگهن ماحول جي باري ۾ ۽ خاص

ڪري اُهي شديد غصي ۾ مبتلا ٿي ويندا آهن خاص طور تي تڏهن جڏهن ماحول اُنهن کي غير منصفاڻو ڏسڻ ۾ ايندو آهي. مثال طور: جيڪڏهن اُنهن کي ڪنهن ننڍي ڳالهه تي هر هر صحيح ڪيو وڃي. اُها ڪهڙي شيءِ آهي جيڪا ائين ڪرڻ ۽ ڪاوڙ ڪرڻ تي مجبور ڪري ٿي. انيڪ شيون آهن جيڪي ڪاوڙ جو سبب بڻجن ٿيون. هڪ سبب موروثيت يا جسماني عنوان پڻ آهي. سائنسي تحقيق سان اِها نشاندهي ٿي آهي تہ ڪجهه ٻار چڙچڙا ۽ آساني سان ڪاوڙ ۾ اچڻ وارا حساسيت رکندڙ ڄمندي هوندا آهن. ۽ اِهي سموريون علامتون شروعاتي عمر کان ئي هونديون آهن. ٻيو سبب سماجي ۽ ثقافتي بہ ٿي سگهي ٿو. ڪاوڙ اڪثر ڏکري ناڪاري هوندي آهي. اسان کي سڄي زندگي اِهو ئي سيکاريو وڃي ٿو تہ توهان تشويش، ڊپريشن، مايوسي سوڌو ٻين جذبن جو کلي اظهار ڪري سگهو ٿا پر ڪاوڙ جو اظهار نہ ٿا ڪري سگهو. اُنهيءَ ڪري اسان ننڍپڻ کان ئي نٿا سکون تہ ڪاوڙ کي ڪيئن ضابطي ۾ آڻيون ۽ اُنهيءَ کي تعميري طرز جو ڪيئن بڻايون. سائنسي تحقيق ثابت ڪيو آهي تہ خانداني پسمنظر جو ڪاوڙ جي سببن ۾ وڏو اهم ڪردار آهي خاص ڪري اُهي ماڻهو جيڪي آساني سان ڪاوڙ ۾ اچي وڃن ٿا اُهي اڪثر ڪري ٽُٽل ڦُٽل، ابتري جو شڪار ٿيل، غير هنرمند خاندانن مان هوندا آهن ۽ اُهي پنهنجي جذبن کي صحيح طريقي سان اظهار جي قوت کان موروثي طور تي خانداني پيچ ڊاهه جي ڪري محروم هوندا آهن.

ڏبايل ڪاوڙ جا ڪهڙا خطرا آهن؟

ڏبايل ڪاوڙ ڊپريشن ۽ تشويش جو هڪ اهم سبب پڻ ٿي سگهي ٿي. ڪاوڙ جنهن کي صحيح نموني اظهار نہ ڪيو وڃي تعلق کي بہ هانيڪو رسائي سگهي ٿي، رشتن تي اثرانداز ٿي سگهي ٿي، روين جي انداز کي پڻ نقصان رسائي سگهي ٿي ۽ اُن سان گڏوگڏ انيڪ قسمن جا جسماني مسئلا پڻ پيدا ڪري سگهي ٿي. پراڻي (Chronic) يا گهڻي عرصي واري ڪاوڙ صحت جي ڪيترن ئي حالتن سان جڙيل هوندي آهي جهڙوڪ هاءِ بلڊپريشر، مٿي ۾ سور دل جون بيماريون چمڙي جون بيماريون ۽ پيٽ يا آنڊن جون بيماريون. انهيءَ سان گڏوگڏ ڪاوڙ جي ڪري سماجي مسئلا جهڙوڪ: ڏوهه، جذباتي ۽ جسماني اذيت، ۽ ٻيا ڪيترائي جهيڙيڪار رويا، پڻ جنم وٺندا آهن.

ڪاوڙ تي ضابطو ڪيئن آڻي سگهجي ٿو؟

جڏهن ڪاوڙ اچڻ شروع ٿئي تہ وڏا وڏا ساهه کڻو هاڪاري طريقي سان چپن ۾ پڙهڪڻ شروع ڪريو پنهنجي ڪاوڙ وارن سوچن کي روڪڻ جي ڪوشش ڪريو. ساهه ايترو وڏو کڻو جو پيٽ ۽ ڦڦڙن کي ملائڻ واريون مشڪون مٿي ڇڪجي اچن. آهستي آهستي سڪون وارا لفظ چوڻ شروع ڪيو جهڙوڪ سڪون Relax، آسان وٺو Take it easy انهي سموري مشقن کي واري واري سان ڪندا رهو جيستائين ڪاوڙ ختم نہ ٿي وڃي.

جيتوڻيڪ ڪاوڙ جو اظهار نہ ڪرڻ، انهي کي اندر ۾ سانڍي رکڻ کان بهتر آهي ڪاوڙ جو اظهار مناسب طريقي سان ٿيڻ گهرجي. هر هر ڪاوڙ وارن روين جو اظهار انهن روين جي ابتڙ پيداوار هوندو آهي جنهن سبب ٻين سان تعلقات تي تمام گهڻو خراب اثر پئجي سگهي ٿو. هر هر ڪاوڙيل جذبن جو هيجاني انداز ۾ اظهار ڪرڻ دماغي سرشتي، دل جي نظام لاءِ پڻ دٻاءُ جو سبب هوندو آهي ۽ صحت جي صورتحال ۽ حالتن کي ابتر ڪري ٿو. هاڪاريت جي استعمال جو طريقو سکڻ ۽ انهي کي صحيح نموني بيان ڪرڻ صحت لاءِ تمام گهڻو فائديمند هوندو آهي. انهي هاڪاريت واري رويي کي احساسن، ضرورتن ۽ ترجيحن لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو. هاڪاري طريقن کي استعمال ڪرڻ هزار ڀيرا فائديمند هوندو آهي اُن جي اُبتڙ اهڙين حالتن ۾ ڪاوڙ جي استعمال سان وڌيڪ نقصان ٿيندو آهي. اُن کانسواءِ هيٺيان طريقا استعمال ڪري پڻ ڪاوڙ کي ختم ڪري سگهجي ٿو.

- جسماني ڪسرت يا ورزش ڪرڻ سان مزاج بهتر ٿئي ٿو. ذهني دٻاءُ ۽ ڪاوڙ ختم ٿئي ٿي.
- ٻين جي مدد ڪرڻ سان توهان کي روحاني سڪون ملندو توهان پنهنجي احساسن سان ڳالهايو ۽ پنهنجي مزاج کي تبديل ڪرڻ جي مشق ڪريو.
- جيڪڏهن توهان کي ڪاوڙ وارا خيال اچن ٿا ۽ انهن کي محسوس ڪرڻ يا انهي جو تدارڪ ڪرڻ ۾ توهان کي ڪا ڏکيائي ٿئي ٿي تہ توهان پنهنجي ڪاوڙ لاءِ هڪ ڪتابچو رکو جڏهن توهان کي ڪاوڙ اچي تہ انهيءَ مهل انهي ڪاوڙ جو جائز ناجائز سبب وقت ۽ طريقو لکو.
- جڏهن ڪنهن تي ڪاوڙ اچي تہ انهي جي ٻئي رخ تي سوچيو ۽ سامهون واري جي جڳهه تي پاڻ کي رکي عمل ڪريو.
- پنهنجو پاڻ تي کلو ۽ خوشي محسوس ڪريو ۽ حالتن جي اندر مزاح کي محسوس ڪريو.
- ٻڌڻ جي سٺي صلاحيتن جي مشق ڪريو ٻڌڻ جي سگهه توهان جي رابطي واري طاقت کي وڌائي اعتبار ڪرڻ واري قوت ۽ احساس کي ٻن ماڻهن جي وچ وارن لاڳاپن کي بهتر ڪري سگهي ٿي. اهو اعتبار توهان کي ڪنهن طاقتور ويڙهاڪ مزاج سان سٺي نموني نڀاءُ ڪرڻ ۾ مدد ڪري سگهي ٿو.
- پنهنجو پاڻ کي هاڪاريت واري مزاج ۾ رکڻ سکو. بنا ڪنهن دفاعي انداز واري ويڙهاڪ يا جذباتي طور ڀريل هجڻ جي، پنهنجا احساس خاموشيءَ ۽ سڌي طريقي

سان بيان ڪرڻ سگهو. پنهنجي مدد پاڻ بابت رهنمائي ڪندڙ اتساهيندڙ هاڪاريت وارن ڪتابن کان مدد وٺو يا ڪنهن معالج سان رابطو ڪريو تہ جيئن اهي توهان کي سيکارين تہ هاڪاريت جو استعمال ڪيئن ڪجي ۽ ڪاوڙ تي ضابطي آڻڻ جي صلاحيتن کي ڪيئن استعمال ڪجي.

جيڪڏهن توهان سمجهو ٿا تہ توهان جي ڪاوڙ يقيني طور تي ضابطي کان ٻاهر آهي ۽ انهي ڪري توهان جي ذات ۽ تعلقن تي ناڪاري اثر پئجي رهيا آهن تہ يڪدم ذهني صحت جي علاج ڪندڙ سان رابطي ۾ اچو ۽ مدد تلاش ڪريو. اِن ڏس ۾ هڪ ماهر نفسيات يا طب نفسيات جو ماهر ڊاڪٽر توهان جي مدد ڪري سگهي ٿو اهو جيڪو اهڙيون تدبيرون ناهي ڏيندو جنهن سان توهان پنهنجي ڪاوڙ، سوچ ۽ مزاج تي ضابطو ڪري تبديلي آڻي سگهي ٿو. ذهني صحت جو معالج توهان کي اهو پڻ ٻڌائي سگهي ٿو تہ انهي ڪاوڙ واري مزاج يا سوچ کي ڪيئن مددگار بڻائي سگهجي ٿو.

اِن ڏس ۾ پنهنجي معالج جي چونڊ ڪرڻ وقت احتياط ڪندي اهو يقين سان ڏسو تہ اهو معالج ڪاوڙ تي ضابطي واري ڪم بابت تربيت يافتہ هجي ۽ توهان کي ڪاوڙ تي ضابطي جا طريقا ۽ هاڪاري تدبيرون نيڪ نموني سان سيکاري سگهي.

ڪاوڙ جي ضابطي جا 17 نقطا: هي اهڙا نقطا آهن جن سان توهان مزاج کي بهتر رکي سگهو ٿا. پنهنجي مزاج کي ضابطي ۾ رکڻ وڏي چيلينج کان گهٽ ڪم ڪونہ آهي. جڏهن توهان ٽريفڪ جام ۾ ڦاٿل هجو انهي مهل توهان کي ڪو پاسو ڏيئي لنگهي وڃي انهيءَ مهل توهان ڪاوڙ ۾ تپي باهہ ٿي ويندا آهيو. انهي مهل توهان جي رت جو دٻاءَ Blood Pressure آسمان تي پهچي وڃي ٿو يا جڏهن توهان جو ٻار توهان سان تعاون نہ ڪري ۽ توهان جو چيو نہ مڃي؟

ڪاوڙ هڪ صحتمند ۽ نيڪ قسم جو رويو آهي پر اها ڳالهہ اهم آهي تہ انهي کي هاڪاري طريقي سان استعمال ڪجي. مٿي ٻڌايل 17 اصول هيٺ تفصيل سان ڏجن ٿا.

1. وقت ڪڍو:

عام طور تي ذهن تائين انگ ڳڻڻ واري ترڪيب گرم جوشيءَ واري ڪيفيت ۾ ممڪن نہ هوندي آهي پر جڏهن توهان ڪنهن دٻاءَ واري صورتحال ۾ رد عمل ڪرڻ وارا هوندا آهيو انهي مهل ڪجهہ گهڙيون خاموشي اختيار ڪيو ۽ وڏا وڏا ساهہ کڻو ۽ ذهن تائين انگ ڳڻيو. انهي آهستگي واري عمل سان توهان جي ڪاوڙ جو پارو آهستي آهستي هيٺ ڪرڻ شروع ٿي ويندو. جيڪڏهن ضرورت محسوس ڪريو ٿا تہ انهي صورتحال يا حالت کان ٿوري دير لاءِ ساهي وٺو يا انهي حالت يا ماڻهو کان پري ٿي وڃو جيستائين توهان جي ڪاوڙ گهٽجي نہ وڃي ۽ بيزاري ختم نہ ٿي وڃي.

2. جڏهن توهان جو مزاج ٺڌو هجي انهي مهل ڪاوڙ جو اظهار ڪريو:

جيئن ئي ساهي وٺڻ کان پوءِ توهان صحيح نموني سوچڻ شروع ڪريو انهي مهل توهان پنهنجي بيزاري ۽ ڪاوڙ هاڪاري نموني بيان ڪريو پر انهي کي تضاد Non confrontational واري نموني هر گز نہ بيان ڪريو. توهان پنهنجا تحفظات ۽ ضرورتون ٺيڪ نموني سڌي طريقي سان ٻين کي ايذائڻ ۽ ضابطي کانسواءِ بيان ڪريو.

3. ورزش ڪريو:

جسماني ورزش يا ڪسرت توهان جي مزاج لاءِ هڪ بهتر اوزار آهي، خاص ڪري انهيءَ وقت جڏهن توهان ڪاوڙ سبب ڦاٽڻ وارا هوندا آهيو. جيڪڏهن توهان محسوس ڪريو تہ توهان جي ڪاوڙ حد درجي کان وڌي رهي آهي انهيءَ مهل تڪڙو پنڌ يا ڊوڙڻ شروع ڪريو يا ڪجهہ وقت لاءِ جسماني ڪسرت وارا ڪم شروع ڪيو جنهن ۾ جسماني طور مشغولي هجي. جسماني ڪم ڪار دماغ جي اندر ڪيترن ئي ڪيميائي مادن کي اپارين ٿا جيڪو توهان کي سڪون واري مزاج ۾ روني وڃي ٿو. پوءِ توهان بهتر محسوس ڪريو ٿا.

4. ڳالهائڻ کان پهرين سوچيو:

اسان جڏهن ننڍا هوندا هئاسين انهي مهل استاد اخلاقي قدرن ۽ ڪردار سازي بابت جڏهن سمجهائيندا هئا تہ انهي مهل ايئن چوندا هئا تہ ٻابا ڳالهائڻ کان پهرين سوچيو، تڪيو ۽ توريو تہ جيئن غلط لفظن جي پڇتاءَ کان بچي سگهجي. جڏهن بہ ڪو وڏو فيصلو يا ڳالهہ ڪريو تہ انهي مهل ٿوري دير لاءِ پنهنجي لفظن کي روڪي ڳالهايو ڪاوڙ ۾ چيل ڳالهہ شرمندگي افسردگي ۽ پڇتاءَ جو سبب بڻجندي آهي. ائين توهان ٻين کي پڻ اهو ڪجهہ عملي طور ڪري ڏيکاري عادت جو حصو ناهيو تہ جيئن اهي پڻ انهي جو استعمال ڪري پنهنجي پاڻ کي وڏي هاڃيڪار صورتحال کان بچائي سگهن. توهان جڏهن انهي ڳالهہ تي عمل ڪندڙ تہ پوءِ توهان کي اڻ ڳڻي خوشي محسوس ٿيندي. اهڙي خوشي جيڪا ابدي هوندي.

5. مسئلن جا ممڪن حل ڳولهڻ جي ڪوشش ڪريو:

اهو سوچڻ تہ ڪهڙي شئي توهان کي جنوني بنائي ٿي جي

بدران اهو معاملو حل ڪرڻ جي سوچ اپنايو تہ انهي جو حل ڇا آهي. انهي حل جي ڳولها ۾ سچائپ اصلي خوشي جو رستو ثابت ٿيندي، ڇاڪاڻ تہ توهان مسئلي جي حل لاءِ جڏهن مصروف ٿي وينديؤ تہ مسئلي تان ڌيان هٽي ويندو پوءِ اهو مسئلو توهان لاءِ معمولي حيثيت جو ٿي ويندو.

6. آءٌ واري لفظ کي پنهنجي استعمال ۾ آڻيو:

سدائين ٻين تي تنقيد ۽ الزام مڙهڻ واري عادت کان پاسو ڪيو. ڇاڪاڻ تہ اها عادت ذهني دٻاءَ کي وڌائي ٿي، هميشہ آءٌ واري لفظ کي هر شيءِ ڪرڻ مهل استعمال ڪريو. سدائين هرشيءِ جي عزت ڪريو ۽ مخصوص طرح سان اُنهيءَ جي مناسبت بابت ڳالهايو. مثال طور: ائين چئو تہ آءٌ ڏورو پريشان ٿي ويو /وئي آهيان ڇاڪاڻ تہ توهان ڪاڏي جي ٽيبل تي پليٽون واپس رکڻ ۾ منهنجي مدد نہ ڪئي پر ائين هرگز نہ چئو تہ "توهان گهر جو ڪو بہ ڪم نہ ٿا ڪريو" ائين ڪرڻ سان ماحول ۾ روين وارو دٻاءُ وڌي ويندو ۽ اُنهيءَ ذهني دٻاءَ سبب ڪاوڙ وڌندي.

7. ڪنهن لاءِ بہ دل ۾ برائي نہ رکو:

معاف ڪرڻ هڪ سٺو عمل آهي جيڪڏهن توهان ڪاوڙ ۾ ٻين ناڪاري ۽ غلط قسمن جي سوچن کي پنهنجي دماغ ۾ جاءِ ڏيندا تہ اُهي توهان جي هاڪاري / صحيح احساسن کي گهيري ڇڏيندا ۽ توهان کي توهان جي ئي ڪاوڙ ۾ نا انصافي وارو رويو ڏيکهي ويندو. پر جيڪڏهن توهان اُنهن ماڻهن کي معاف ڪريو ٿا. جنهن جي ڪري اوهان کي ڪاوڙ آئي هُجي تہ توهان اُنهيءَ صورتحال مان پڻ گهٽو ڪجهہ سکي سگهو ٿا. اِهو هڪ غير حقيقي احساس هوندو آهي تہ توهان جيئن چاهيو ٿا اِئين هر ماڻهو اوهان سان سلوڪ ڪري.

8. مزاح جي حس کي استعمال ڪري ذهني دٻاءَ کي گهٽائڻ:

جيترو مزاح جو ڀرپور استعمال ڪيو اوترو ذهني دٻاءَ ۾ گهٽتائي ٿيندي. توهان ڪُوڙي قسم جو بيوقوفي وارو تنزيا مزاح نہ ڪيو اُنهن سان احساس ايذائجن ٿا ۽ حالتون ابتريءَ ڏانهن وڌنديون وڃن ٿيون. بيوقوفاڻن مزاح وارن جملن سان ڪاوڙ کي ختم ڪري سگهجي ٿو. ڪاوڙ ۾ ماڻهن کي ائين محسوس ٿيندو آهي تہ اخلاقي طور تي اُهي صحيح آهن. اُنهن جي منصوبابندين ۾ ڪابہ تبديلي يا رڪاوٽ ناقابل برداشت هوندي آهي ۽ اُنهن جي شان جي خلاف هوندي آهي. اُنهيءَ ڪري ڪاوڙ وارو پارو اڃان وڌندو ويندو آهي. مزاح وارن جملن تي هميشہ ڪاوڙ جي وقت ڀروسو ڪري سگهجي ٿو.

9. پنهنجو پاڻ کي ٺيڪ رکڻ واريون مشقون ڪريون:

جنهن وقت توهان جو مزاج بگڙي اُنهيءَ مهل جسماني طور پاڻ کي ٺيڪ محسوس ڪرڻ واريون مشقون ڪريو. مثال طور: وڏا وڏا ساهہ کڻو دماغ کي ٿڌو رکڻ وارا نظارا پنهنجي خيال ۾ تخيل ۾ آڻيو هر هر اهڙا لفظ ورجايو جيڪي دماغ سان گڏ جسم کي پڻ ٿڌو ۽ پرسُڪون رکن. مثال طور: (Take it Easy) آسان سمجهڻ، پاڻ کي پاڻ ئي سمجهڻ جي ڪوشش ڪريو موسيقي ٻڌڻ شروع ڪريو ڪنهن مئگزين يا رسالي لاءِ لکڻ شروع ڪريو يوگا جو مشقون ڪريو. ڪاوڙ آڻيندڙ شين ۽ سببن کي ڪاغذ تي لکو.

10. اِهو ضروري سمجهو تہ ڇا توهان کي مدد جي ضرورت آهي؟

ڪاوڙ تي ضابطو آڻڻ ارو طريقو سکڻ هڪ وڏي پيچيدگيءَ وارو مسئلو آهي. اُنهيءَ وقت ضرور ڪاوڙ کي گهٽ ڪرڻ بابت مدد حاصل ڪريو جڏهن توهان جي ڪاوڙ توهان جي ضابطي ۾ نہ هُجي ۽ توهان جي اِردگرد جي ماحول ۽ اُتي رهندڙن کي نقصان ڏئي يا توهان کي پشيماني جو شڪار ڪري توهان ڪاوڙ جي ضابطي لاءِ مدد ضرور حاصل ڪريو. پر اُنهيءَ سان گڏوگڏ توهان کي اِها خبر هُجڻ کپي تہ ڪاوڙ ڇا آهي؟ اُهي ڪهڙيون شيون آهن جيڪي ڪاوڙ کي اُڀارين ٿيون؟ اُهي علامتون ۽ اهڃاڻ سڃاڻي وٺو جيڪي ڪاوڙ مهل توهان تي حاوي هوندا آهن. اِهو پڻ سکي وٺو تہ بيزاري ۽ ڪاوڙ واري صورتحال تي ڪيئن صحتمند طريقي سان ضابطو آڻي سگهجي ٿو؟ پنهنجي اندروني ڪيفيتن يعني اُداسي مايوسي وغيره کي سڃاڻڻ جي ڪوشش ڪريو. سڄي دنيا ۾ ڪاوڙ تي ضابطي آڻڻ لاءِ ڪيترائي ادارا ڪم ڪري رهيا آهن پر هر اُهو ماڻهو جيڪو ڪاوڙ ڪيني، ڪدورت ۽ حسد جو شڪار هوندو آهي اهو اُنهن صحتمند طريقن مان پنهنجي زندگيءَ کي آسان بڻائڻ لاءِ تربيتي ڪورسن جو حصو ضرور ٿيڻ کپي.

11. پنهنجو ماحول بدلايو:

ڪڏهن ڪڏهن توهان جي ڀرپاسي جو ماحول ئي هوندو آهي جيڪو توهان کي بيزاري، چڙ ۽ ڪاوڙ ۾ مبتلا ڪندو آهي. مسئلا ۽ ذميواريون اسان کي انهيءَ مهل وڏيڪ چڙ وارو ڪري ڇڏينديون آهن جڏهن ڪجهہ حالتون يا ماڻهو اسان کي اُنهن مسئلن کي حل ڪرڻ توڙي اُنهن ذميوارين کي پورو ڪرڻ ۾ رنڊڪ وجهندا آهن. انهي وقت اسان کي گهرجي تہ اُنهيءَ صورتحال کان پري نڪري ننڍي ساهي يا وقفو وٺون. انهيءَ مهل پنهنجي ذات لاءِ وقت ڪڍون تہ جيئن توهان سهڻي نموني انهي ذهني دٻاءَ مان ٻاهر نڪري سگهو. مثال طور هڪ عورت جيڪا ڪنهن آفيس يا اداري ۾ ڪم ڪري جڏهن گهر پهچندي آهي تہ انهي وقت اها چاهيندي آهي تہ انهي کي ٿورو وقفو ملي يا ساهي ملي تہ جيئن آفيس ۽ آفيس کان گهر پهچڻ تائين واري ماحول جي دٻاءَ کي هضم ڪري سگهي، انهي مهل جيڪڏهن هن لاءِ ايندي شرط گهر ۾ هنگامي صورتحال هوندي تہ هوءَ ويتر پريشان ۽ ڪاوڙ ۾ مبتلا ٿي ويندي ۽ ٻارن يا گهر جي ڀاتين تي گوڙ گهمسان ڪري رڙين سان ڳالهائڻ شروع ڪندي. جنهن جي ڪري گهر جي اندر واري پيداواري صلاحيت سخت متاثر ٿيندي.

12. وقت:

صحيح وقت جي چونڊ ڪرڻ هڪ اهم تدبير آهي. اڪثر ڪري ڪم ڪار ڪرڻ وارا فرد جڏهن رات جو گهر ايندا آهن تہ انهي مهل اهي ٿڪل، ٿڪل ۽ سوچن جي حوالي سان ٽڙيل هوندا آهن ڇاڪاڻ تہ سڄي ڏينهن جي ڪم جو دٻاءُ اڳي ئي انهن کي بيزاري جو شڪار ڪري چڪو هوندو آهي پوءِ جيڪڏهن انهي مهل گهر واري

يا گهر جو ڪو فرد انهن سان ڪا ڳالهه چاهي اها صحيح هجي يا غلط بيان ڪرڻ چاهيندو آهي ته اهي فر پنهنجي مزاج ۾ ڪاوڙ جو اظهار ڪري ماحول کي ويتر خراب ڪري ڇڏيندا آهن. انهي وقت اُن فرد ڪانسواءِ ٻين ياتين کي گهرجي ته ڳالهه ڪرڻ لاءِ وقت جي صحيح چونڊ ڪن. انهي سان وڏي کان وڏا مسئلا پرسڪون ٿي حل ڪري سگهجن ٿا. ٻي صورت ۾ بحث مباحثي ۽ ڪاوڙ ڪانسواءِ ڪجهه به پلئه نه پوندو.

13. لنوائڻ:

توهان جي ٻارن ٻارن کيل شرارتن سبب جيڪڏهن توهان کي سخت ڪاوڙ اچي انهي مهل توهان دروازو بند ڪري ويهي رهو. انهي مهل انهي شين ڏانهن نه نهاريو جيڪي توهان کي چريائپ جي حد تائين ڪاوڙ ۾ آڻڻ جو سبب ٿين ٿيون. انهي وقت اهو نه سوچيو ته ٻار راند روند ڪانپوءِ ٽڙيل پکڙيل شيون ڪو سليقي سان رکي ويندا اٿين هر گز ناهي ٿيندو توهان پنهنجو پاڻ کي پر سڪون رکو ٻار ته مستقل بنيادن تي حرڪتون ڪندا رهندا آهن پوءِ توهان پنهنجي ڪاوڙ کي لنوائي ڇڏيو يا نظر انداز ڪري ڇڏيو.

14. متبادل ڳولهڻ:

مثال طور توهان پنهنجي آفيس يا ڪم واري جڳهه تي وڃڻ لاءِ روزانو ڪنهن اهڙي ريل يا گاڏي ۾ وڃو ٿا جيڪا هجوم يا ماڻهن جي گهڻائي يا انهيءَ مسافريءَ واري رستي جي ڏکيائين ڪري توهان کي ڪاوڙ ۾ مبتلا ڪري ٿي ته انهي لاءِ توهان ڪو اهڙو متبادل ڳولهڻ جي منصوبابندي ڪريو جو توهان جي رستي ۾ رڪاوٽون گهٽ هجن يا اهو متبادل رستو نظارن سان پرپور هجي ته جيئن توهان بيزاريءَ جو شڪار نه ٿيو.

15. ڇا توهان کي مشاورت جي ضرورت آهي؟:

توهان جڏهن محسوس ڪريو ته هاڻي توهان جي ڪاوڙ توهان جي ضابطي ۾ ناهي ۽ اها توهان جي تعلق ۽ سماجي ڪاروهنوار يا ڪٽنبي رهڻي ڪهڻي کي حد کان وڌيڪ متاثر ڪري ٿي ته انهي مهل توهان کي ڪنهن ماهر نفسيات ۽ مشاورت جي ماهر سان رابطو ڪرڻ ضروري بڻجي وڃي ٿو. اهي ماهر توهان کي مختلف تدبيرون ۽ ٽوٽڪا سمجهائيندا ته ڪيئن انهي صورتحال تي ضابطو ڪري سگهجي ٿو. سچي دنيا جا ماهر نفسيات ۽ مشاورت جا ماهر انهي ڳالهه تي قائم آهن ته ڪاوڙ معاشري کي ابتري ڏانهن وٺي ويندي آهي.

16. مسئلن جو حل ڳولهڻ:

ڪڏهن ڪڏهن ائين ٿيندو آهي ته اسان جي ڪاوڙ ۽ بيزاري اسان جي زندگي جي حقيقي مسئلن جي ڪري پيدا ٿيندي آهي ۽ اها ڪاوڙ قدرتي قسم جي ڏکيائين جي برخلاف هڪ رد عمل هوندو آهي. اهو تاريخي ۽ تهذيبي عقيدو آهي ته هر ڪاوڙ جو حل به موجود هوندو آهي. توهان جيڪڏهن مسئلن جو حل ڳولهڻ لاءِ منصوبا بندي ڪندؤ ۽ انهي دوران ٿيندڙ سرگرمي جو ڪاٿو لڳائڻ جي ڪوشش ڪندؤ ته توهان مسئلي مان ٻاهر نڪري سگهو ٿا. جيڪڏهن توهان پنهنجي بهترين ارادن ۽ عملن سان انهي کي ختم ڪرڻ لاءِ حل ڳولهيندؤ ته پوءِ اها ڪاوڙ جو سبب بنجندڙ صورتحال توهان کي بيزاري جو شڪار نه ڪري سگهندي ۽ توهان ڪاميابيون ماڻي وٺندؤ.

17. بهتر ڳالهه ٻولهه:

ڳالهه ٻولهه ۾ بهتر طريقي سان حصيداري ڪرڻ سان ڪاوڙ واري صورتحال مان آرام سان نڪري سگهجي ٿو. ڇاڪاڻ ته ڪاوڙ جا شڪار ماڻهو نتيجن تي عمل ڪندا آهن انهن جي اندر حل ۽ سببن بابت سوچڻ وارو صبر نه هوندو آهي. نتيجن بابت سوچڻ ڪڏهن ڪڏهن بهتر نه هوندو آهي. جيڪڏهن توهان ڪنهن اهڙي بحث مباحثي ۾ ويٺل آهيو يا اُن جو حصو آهيو جيڪو پڙڪندڙ لاوي وانگر تيز کان تيز ٿيندو ويندو هجي انهي مهل توهان خاموشي اختيار ڪري آهستي آهستي انهي جي محرڪن ۽ سببن تي ڌيان ڏيو. تڪڙ ۾ ڪابه ڳالهه نه ڪريو آهستي سوچيندي صحيح حل بابت فڪر انگيزي سان سوچيو. انهي مهل پرسڪون رهي ٻي ماڻهو جي خاموشي سان ڳالهه ٻڌو ته هو ڇا چئي رهيو آهي پوءِ ٿڌي دماغ سان انهي جو جواب ڏيو.

غور سان ۽ گهرائي سان ٻڌو ته انهي ڪاوڙيل ماڻهو جو موقف ڇا آهي؟ انهي جو سبب ڪهڙو آهي؟ مثال طور ٻين سان ويجهڙائپ ۽ تعلق رکڻ لاءِ توهان گهڻي حد تائين اظهار جي آزادي ۽ ذاتي حقيقتن کي ترجيح ڏيندا آهيو؟ انهي مهل ڪو جيڪڏهن توهان جي سرگرمين ۽ ڪم ڪار جي طريقي تي ڪا تنقيد ڪري اُن وقت توهان کي ائين محسوس ٿيندو آهي ته هو توهان تي ڪنهن جيلر يا وڏي جي حيثيت ۾ حڪم هلائي توهان کي هيٺ ڏيکارڻ چاهي ٿو. اهڙي سچي صورتحال مان نڪرڻ لاءِ ابلاغ يعني ڳالهه ٻولهه جي طريقن تي نظرثاني ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي. اهو اُن وقت فطري عمل آهي ته جڏهن ڪو توهان تي تنقيد ڪري ٿو انهي مهل توهان دفاعي انداز ۾ پنهنجي بچاءَ واري حالت ۾ اچي ويندا آهيو پر انهي ۾ اسان کي تنقيد جي مقابلي ۾ جهيڙي لاءِ تيار ٿيڻ نه گهرجي. ان وقت انهي ڳالهه جو ڌيان رکڻ ضروري آهي ته جيڪڏهن توهان تي ڪو تنقيد ڪري رهيو آهي يا ڇوهه ڇنڊي رهيو آهي اهو توهان جي ذات لاءِ ڪيترو ڪارآمد آهي پوءِ اهو عارضي طور تي توهان کي سخت ڪڙو به لڳندو پر اڳتي هلي اهو توهان کي فائدو ڏيندو. انهي تنقيد مان ڪهڙو پيغام ملي ٿو بهتر رابطا، ڳالهه ٻولهه جي نرمي پڙڪيلي ڪاوڙ کي ختم ڪري ڇڏيندي آهي. هر انسان کي هڪ مخصوص وقت لاءِ هن دنيا ۾ رهڻو آهي. پوءِ انهي جمار جي ڪارآمد دؤر ۾ جيڪڏهن اهو اڙي ڪري جيئڻ جي بدران جيڪڏهن "جيءُ" ڪري جيئندو ته وقت جون گهڙيون پرسڪون گذاريندو ۽ زندگي خوشين جي سرشاري سان گذرندي.

يوناني ڏاهي ارسطو ڪاوڙ جي باري ۾ ٻڌايو ته ڪاوڙ ۾ ته هر ماڻهو مبتلا ٿي سگهي ٿو ۽ اهو هڪ آسان ڪم آهي پر ڪاوڙ صحيح ماڻهو صحيح حد، صحيح مقدار صحيح مقصد، صحيح وقت ۽ صحيح طريقي سان ڪرڻ اِهو هڪ نا ممڪن ڪم آهي جيڪو ڪير به نه ٿو ڪري سگهي. ڪاوڙ ڪرڻ جو اُنهيءَ کي ئي

حق آهي جيڪو ارسطوءَ جي اِنهن سٽن تي عمل ڪندي ڪاوڙ کي ڪارائتو بڻائي ۽ سماج ۾ پنهنجي ڪردار کي سڌاري لاءِ استعمال ڪري. ڪاوڙ اسان جي روزاني زندگي جو سچو تاجي پيٽو يعني اُهو ابتدائي ادارو جنهن کي اسين گهر يا ڪٽنب چوندا آهيون کان وٺي وڏن وڏن سماجي، سياسي، اقتصادي ۽ معاشرتي ادارن کي مفلوج بڻائي رهي آهي. اسان اڪثر پنهنجي دماغ جي تنتي سرشتي کي هيجان ۾ وجهي وات مان گڦ لاڙي وڏي آواز ۽ رڙين سان ٻئي جي تذليل ڪندي سڪون محسوس ڪندا آهيون پر ائين هرگز ناهي پُرسڪون رهڻ جو هڪ الڳ مزو ۽ انداز آهي جنهن سان جسم جي ڪيميائي مادن توڙي جسم جي رئيس عضون کي هڪ الڳ سرشاري واري ڪيفيت ملندي آهي. اسان جنهن سماج جو حصو آهيون اُنهيءَ ۾ ذهني دٻاءَ کان ويندي نفسياتي، اعصابي بيمارين توڙي جسماني بيمارين جي هجڻ جو مقدار تمام گهڻو آهي. اهڙي وقت ۾ جيڪر اسان پنهنجو پاڻ کي پرسڪون رکڻ لاءِ "جيءَ" جو سهارو وٺون ته اسان انيڪ خطرناڪ بيمارين کان بچي سگهون ٿا. اڄڪلهه جي سڌريل دنيا پنهنجون سموريون قوتون علاج بدران احتياط تي خرچي رهي آهي. توهان پنهنجي روزاني جي ننڍين ننڍين جهيڙن کان وڏن وڏن جهيڙن تي نظر وجهندا ۽ اُنهيءَ جو اڀياس ڪندا ته اُنهي جو سبب هڪڙي ننڍي ڪاوڙ ئي هوندي آهي.

ڪاوڙ انساني طبيعت جو حصو آهي انهيءَ جي بنياد انساني جبلت ۾ موجود آهي انهي غير معمولي نفسياتي ڪيفيت جي شروعات انسان جي دل ۽ دماغ کان ٿيندي پوءِ اها ڪيفيت باهه جيان سڄي جسم ۾ پکڙجي ويندي آهي. اکيون ڳاڙهيون هٿن پيرن ۾ ڏڪڻي، منهن مان گڦ ۽ انسان جا اعصاب انهي جي ضابطي مان نڪري وڃن ٿا. ڪاوڙ واري ماڻهو جو عقل ڪم نٿو ڪري. انهي مهل ان ۾ ذهني توازن وڃايل مريض ۾ ڪو به فرق نه هوندو آهي انهي مهل اهو پڻ ممڪن آهي ته انسان کان ڪاوڙ ۾ ڪي اهڙيون به غلطيون ٿين جن جون سزائون انهي کي سڄي عمر لاءِ ڀوڳڻيون پون. حضرت علي عليه السلام فرمايو ته ڪاوڙ کان بچو ڇاڪاڻ ته اُنهيءَ جي شروعات جنون کان ٿيندي آهي ۽ خاتمو پشيماني تي ٿيندو آهي.

امام جعفر صادق عليه السلام جن فرمايو آهي ته ڪاوڙ تمام بڇڙاين جي ڪنجي آهي. ڪاوڙ انسان جي دين ۽ ايمان کي به نقصان پهچائي انهي جا نيڪ عمل پڻ ضايع ڪري ڇڏيندي آهي.

نبي ڪريم صلي الله عليه وسلم جن فرمايو آهي ڪاوڙ ايمان کي ائين ختم ڪندي آهي جيئن سِرڪو ماکي کي ختم ڪندو آهي.

هڪ مڪمل انسان کي پنهنجي ڪاوڙ تي حاوي هجڻ کپي

> **يوناني ڏاهي ارسطو ڪاوڙ جي باري ۾ ٻڌايو ته ڪاوڙ ۾ ته هر ماڻهو مبتلا ٿي سگهي ٿو ۽ اِهو هڪ آسان ڪم آهي پر ڪاوڙ صحيح ماڻهو صحيح حد، صحيح مقدار صحيح مقصد، صحيح وقت ۽ صحيح طريقي سان ڪرڻ اِهو هڪ نا ممڪن ڪم آهي جيڪو ڪير به نه ٿو ڪري سگهي. ڪاوڙ ڪرڻ جو اُنهيءَ کي ئي حق آهي جيڪو ارسطوءَ جي اِنهن سٽن تي عمل ڪندي ڪاوڙ کي ڪارائتو بڻائي ۽ سماج ۾ پنهنجي ڪردار کي سڌاري لاءِ استعمال ڪري.**

حضرت علي ع جو فرمان آهي ته ڪاوڙ هڪ بڇڙي ساٿي وانگر آهي جيڪو انسان جي اوڻاين کي ظاهر ڪري ٿو ۽ انسان کي بڇڙائي جي ويجهو ۽ نيڪي کان پري ڪري ٿو. ٻئي هنڌ حضرت علي ع جو اِهو به فرمان آهي ته جيڪڏهن ڪنهن انسان ڪاوڙ جي پيروي ڪئي ته اها انهي کي هلاڪت ۾ وٺي ويندي.

علم سماجيات ۽ نفسيات جا ڏاها اڪابر توڙي اتساهيندڙ علم جي ماهرن جي هڪ گڏيل راءِ اها پڻ آهي ته هر ڪاوڙ ناڪاري ۽ نقصان ڪار ناهي هوندي ۽ اهو پڻ صحيح ناهي ته انهي قوت کي بلڪل ختم ڪري ڇڏجي ۽ انسان لاتعلق ۽ غيرت بنا رهي. ائين هرگز ناهي ڪرڻو پر انهي قوت کي پاڻ تي حاوي ڪرڻ کانسواءِ نيڪ طريقي سان استعمال ڪجي ته انيڪ فائدا حاصل ڪري سگهجن ٿا. ڪاوڙ انسان جي ٻين صفتن جيان پيدائش کان وٺي واڌ ويجهه ڪندي آهي هي انسان جي تمام خوبين جيان هڪ حصو آهي پر انهي ۾ گهٽتائي يا واڌ ماحول ۽ والدين طرفان مليل تربيت سان ڪري سگهجي ٿي. انهي ڳالهه ڏانهن پڻ ڌيان ڏيڻ ضروري آهي ته انسانن جو مزاج هڪجهڙو نه هوندو آهي ڪن ماڻهن کي ڪاوڙ حد کان گهٽي ته وري ڪن کي گهٽ مقدار ۾ ايندي آهي پر والدين ٻار جي مزاجن کي سمجهندي ڪندي انهن جي تربيت کي اهڙي خوبصورت نموني سان ڪندا آهن جو اهي ناڪاري شين ۽ حرڪتن جي نقصانن کان پنهنجي ٻار کي بچائي ويندا آهن. اِها تربيت ئي ته هوندي آهي جيڪا ٻارن جي جبلتن کي اعتدال ۾ رکندي آهي. ڪاوڙ کي هر مذهب ناپسنديده ۽ نقصانڪار ثابت ڪيو آهي پر جيڪڏهن انهي کي صحيح نموني استعمال ڪجي ته ڪارآمد آهي جهڙوڪ انهي انساني جبلت کي پنهنجي جان، مال، دين، ملڪ ۽ ٻين انسانن جي دفاع لاءِ ڪارآمد آهي. انهي جبلت بنا انسان عزت ۽ آبرو واري زندگي نٿو گذاري سگهي پر انهي جبلت کي عقل جي تابع رکي استعمال ڪجي ته زندگي جنت روپ ڌاري پُرسڪون واري سرشاري، ترقي جا راهه جا سمورا گس کولي ڇڏي

❋❋❋

انٽرويو

پروفيسر ڊاڪٽر شمس رضا بروهي

پروفيسر آف نيورو سرجري پيپلز يونيورسٽي آف ميڊيڪل اينڊ هيلٿ سائينسز فار وومين نواب شاهه (شهيد بينظير آباد)

انٽرويو: علي اظهار

ڊاڪٽر شمس رضا بروهي ضلعي دادو جي شهر بوبڪ ۾ پيدا ٿيو جيڪو منڇر ڍنڍ جي ڪنڌيءَ تي آهي، 1986ع ۾ پاڻ لياقت ميڊيڪل ڪاليج ڄامشوري منجهان ايم بي بي ايس ڪيائون. جڏهن ته ايف سي پي ايس 1993ع ۾ پاس ڪيائون. هن وقت پاڻ پيپلز يونيورسٽي آف ميڊيڪل اينڊ هيلٿ سائينسز فار وومين نواب شاهه (شهيد بينظير آباد) ۾ پروفيسر آف نيورو سرجري طور ڪم ڪري رهيا آهن. سنڌن شمار ملڪ جي انتهائي ماهر نيورو سرجنز ۾ ٿئي ٿو.

ادارو: اسان وٽ دماغ جون ڪهڙيون بيماريون عام آهن، جيڪي روزانو اوهان جي نظر مان گذرن ٿيون؟.

- اسان وٽ دماغ جي عام بيماريءَ ۾ گهڻو ڪري اُهي بيماريون شامل آهن جيڪي مٿي ۾ ڌڪ لڳڻ جي ڪري ٿينديون آهن. جن ۾ گهڻو ڪري ڪهاڙين، بندوقن يا مختلف قسمن جي ايڪسيڊنٽس جي ڪري ٿينديون آهن. جن جو وڏو سبب اِهو آهي ته اسان وٽ ماڻهون قانون جي پابندي نه ٿا ڪن. مثال طور: "توهان ڏسندا آهيو ته موٽر سائيڪل جيڪا بنيادي طور تي ٻن ماڻهن لاءِ آهي، اُن تي پنج ماڻهو ويهندا آهن. جڏهن ته ڪوڙ سارن موٽر سائيڪلن ۾ سائيڊ وارا شيشا به ڪونه هوندا آهن جن جي ڪري روڊ حادثن ۾ ڏينهون ڏينهن اضافو ٿيندو وڃي ٿو. اُن کان سواءِ اڄ ڪلهه اسان وٽ ماڻهن ۾ اشتعال يا ڪاوڙ تمام گهڻي آهي. آءُ اڪثر ڪري چوندو آهيان ته اسان وٽ ماڻهن جا مٿا گرم آهن ۽ دليون ٿڌيون آهن. اِهو ئي سبب آهي جو اسان وٽ ننڍين ننڍين ڳالهين تي الائي ڪيترا قتل ٿي ويندا آهن جڏهن ته اهڙين ڳالهين جي بظاهر ڪا اهميت به ڪونه هوندي آهي. اِن ڪري اسان وٽ اسپتالن ۾ جيڪي گهڻا ڪيسز اچن ٿا اُهي گهڻو ڪري (Trauma) جا هوندا آهن. اُن کانسواءِ اسان وٽ دماغ جي ٻين بيمارين ۾ اهڙا مريض هوندا آهن جن کي گهڻو ڪري پيدائشي بيماريون هونديون آهن، جن ۾ اڪثريت ٻارن جي هوندي آهي. انهن ۾ اڪثر ڪري وڏن مٿن وارا ٻار يا اُهي ٻار جن جي ڪنڌي ۾ نقص هوندو آهي. ڪجهه بيماريون وري اهڙيون به آهن جيڪي گردن ٽوڙ بخار وغيره جي ڪري به ٿينديون آهن. اُن کانپوءِ اسان وٽ برين ٽيومر يا دماغ جو ڪينسر پڻ تمام گهڻو آهي. گڏوگڏ اسان وٽ فالج جا مريض پڻ جهجهي تعداد ۾ اچن ٿا.

ادارو: فالج کي عام طور ڳوٺاڻي نموني سان جنهن ريت ڏٺو ويندو آهي يا وري اُن جو علاج ڪيو ويندو آهي بحيثيت دماغ واري ڊاڪٽر جي اوهان اُن کي ڪيئن ٿا ڏسو؟.

- اسان وٽ فالج لاءِ ماڻهن جا عجيب و غريب نظريا آهن گهڻو ڪري اسان وٽ ائين ٿيندو آهي ته جيڪڏهن ڪنهن کي فالج ٿي پوي ته گرميءَ جي موسم اندر جون جي مهيني ۾ پڪا وغيره بند ڪري مريض کي سوڙيون وجهي ويهاريو ويٺا هوندا آهن. اِن لاءِ آءُ ڪوڙ سارن فورمن تي اهو چئي چُڪو آهيان ته اِن مرض جو هوا سان ڪو به تعلق ڪونهي جيڪڏهن مٿي ڀڏايل ٽريڊيشنل طريقي سان ڪنهن فالج جي مريض کي علاج هيٺ رکبو ته اڃان به وڌيڪ نقصان ٿيڻ جو انديشو هوندو آهي. مون فالج تي هن وقت تائين تمام گهڻو ڪم ڪيو آهي. ڪڏهن ڪڏهن آءُ اهڙي مريض جي اٽينڊنٽ کي چوندو آهيان ته هن کي وڃي وهنجاريو ۽ هُو حيران ٿي مون ڏانهن نهاريندا آهن.

ادارو: اوهان مٿي دماغ جون جيڪي ٽن قسمن جون بيماريون يا مرض ڀڏايا آهن، اُنهن مان وڌيڪ عام ڪهڙو قسم آهي؟

- مٿي ڀڏايل ٽنهي قسم جي مرضن منجهان اسان وٽ ٽراما يا مٿي جي ڌڪ لڳڻ جا ڪيسز تمام وڌيڪ آهن جنهن مان اندازو ٿئي ٿو ته اسان جا ماڻهو دماغي طور ڪيڏا گرم ۽ تڪڙا آهن ۽ هُو پنهنجي زندگيءَ وانگر پنهنجون گاڏيون به ڪيڏيون تيز هلائين ٿا.

ادارو: اسان وٽ دماغ جي ڪهڙين بيمارين جا آپريشن ٿين ٿا.؟

- هن وقت دُنيا ۾ دماغ جي سرجري جا جيترا به آپريشن ٿين ٿا اُهي اسان وٽ پاڪستان ۾ به ٿين ٿا. جن ۾ ٽيومر، ٽراما، هڏي پچڻ وغيره شامل آهن. اُن کانسواءِ اسان وٽ نيورو انڊواسڪوپي پڻ ٿئي ٿي. هن وقت پاڪستان ۾ 2 يا 3 سينٽر اهڙا آهن، جن ۾ نيوروانڊواسڪوپي ٿئي پئي جنهن ۾ پي. ايم. سي نواب شاهه پڻ شامل آهي. اسان جي نواب شاهه واري نيوروانڊواسڪوپي سينٽر جي خاص ڳالهه اِها آهي ته اسان هن وقت تائين ٻه ڪان ٽي سؤ آپريشن ڪري چُڪا آهيون. اِن کان سواءِ ٻارن جا ڪئين دماغن جا آپريشن، ٽراما وارن ڪيسن ۾ مٿي ۾ رت ڄمي وڃڻ وارا آپريشن پڻ شامل آهن. اُن ڪري اسين اِها دعوي ڪري سگهون ٿا ته هن وقت دنيا ۾ دماغ جا جيترا به آپريشن ٿي رهيا آهن اُهي اسين پڻ ڪري رهيا آهيون.

ادارو: جيئن اوهان چيو ته دنيا ۾ جيڪي به دماغ جا آپريشن ٿين ٿا اُهي اسان وٽ به ٿي رهيا آهن ته پوءِ ٻاهرين دنيا جي ڀيٽ ۾ اسان وٽ اُنهن آپريشنن جي ڪاميابيءَ جا ڪيترا امڪان هوندا آهن.

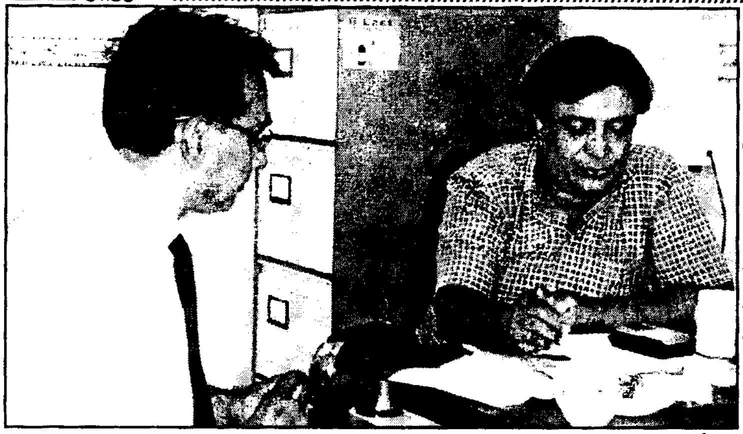
- اصل ۾ ڪاميابيءَ جو امڪان بيماريءَ جي نوعيت تي منحصر هوندو آهي. اُن حساب سان اسان وٽ آپريشن دوران يا آپريشن کان پوءِ جيڪو (Death rate)يا موت جو انگ اکر يا موت جا امڪان يا وري ڪاميابي جا امڪان موجود آهن اُهي دنيا جي بهترين سينٽرن جي برابر آهي. 1999ع ۾ جڏهن مان هتي پي ايم سي ۾ آيو هيس ته اِتي اهڙي قسم جون ڪي خاص سهولتون موجود ڪونه هيون. اُن کان پوءِ اسان ذاتي ڪوششون وٺي هڪڙو سنو وارڊ ٺاهيو جنهن ۾ الله جي مهرباني سان اڄ آپريشن ٿيٽر، آءِ سي يو ۽ چاليهه بيڊن وارو وارڊ آهي، جيڪا سچ پچ اسان جي محنتن ۽ محبتن جي حاصلات آهي. 1999ع کان اڳ ۾ ڪيترائي ماڻهو رُڳو سي ٽي اسڪين ڪرائڻ ڪراچي ويندا هُئا. جيئن اُهي جاچي سگهن ته دماغ جي اندر ڪو مسئلو ته ڪونه آهي. جڏهن ته اسان اِهي سڀ سهولتون اِتي جو اِتي ميسر ڪيون آهن. آءُ ته ائين به چوان ته جيڪڏهن اسين ماڻهن کي رُڳو اها سهولت به ڏيون جو اُنهن کي اِها پڪ ڏياريون ته سندن مريض خطري کان ٻاهر آهي ته کين ڪيڏي وڏي تڪليف کان بچائي وجهون. اُن کان پوءِ جيڪڏهن 10 سيڪڙو ڪو مسئلو آهي ته اُن جي لاءِ اسان وٽ وارڊ ۾ ٻيون سهولتون موجود آهن.

ادارو: اسان وٽ سرڪاري سطح تي اسپتالن بابت جيڪا عام راءِ آهي جنهن جي ڪري ماڻهو سرڪاري اسپتالن ۾ داخل ٿيڻ کان لنوائيندا آهن اوهان ڇا ٿا سمجهو ته اِن ۾ ڪيتري حقيقت آهي ۽ اوهان جي اچڻ کان پوءِ اوهان جي وارڊ ۾ اِها راءِ ڪيتري تبديل ٿي آهي؟

- اِن ڏس ۾ اسان جي پوري ڪوشش آهي ته سرڪاري اسپتالن جي حوالي سان اِهو رجحان گهٽجي پر اِن ۾ سسٽم جا ڪوڙ سارا مسئلا آهن. مثال طور جيڪڏهن بجيٽ به هجي ۽ ٻيون سهولتون به ميسر هجن پر مين پاور نه هجي ته پوءِ ڇا ٿو ڪري سگهجي؟. مثال طور اڪثر اسان ڏسندا آهيون ته سرڪاري اسپتالن جي وارڊ ۾ ڊاڪٽر ڪونه هوندو آهي. جڏهن ته ڪنهن به وارڊ ۾ جتي 24 ڪلاڪ ايمرجنسي هجي اُتي ڪو نه ڪو پروفيسر يا ڊاڪٽر موجود ته ضرور هجڻ کپي. اِهو سبب آهي جو جيڪي ماڻهو سرڪاري اسپتالن ڏانهن ويندا آهن اُهي چوندا آهن ته اسين اسپتالن ۾ ته وياسين پر اُتي ڪو به ڊاڪٽر ڪونه هو. اصل ۾ اِهو انتظاميه ۽ سسٽم جو ڪم آهي ته اُهي اهڙين جاين تي ڊاڪٽر مهيا ڪن. اِن ڪري سرڪاري اسپتالن ۾ رُڳو ايڊمنسٽريشن جو ئي مسئلو آهي باقي ٻيون سڀ سهولتون به موجود آهن ۽ گڏوگڏ دوائون پڻ ميسر آهن. اسان وٽ بنيادي طور تي مين پاور جي گهٽتائي هجڻ سبب جديد مشينري کي هلائڻ ۾ مسئلو پيش اچي ٿو. جو ته صحيح ٽيڪنيشن جيڪي لاڳاپيل مشين کي هلائي سگهن اسان وٽ اُنهن جي کوٽ آهي. ساڳي صورتحال اسان وٽ پي. ايم. سي ۾ به آهي مثال طور اسان وٽ ڪيتريون ئي اسڪيمون موجود آهن جن ۾ ٽراما سينٽر، يورولوجي انسٽيٽيوٽ، ميٽرنٽي چائيلڊ جو وارڊ ته ٺهي ٻيو پر آءُ اُنهن کي اڪثر چوندو رهندو آهيان ته اوهان جا اِهي سڀ قدم ته ٺيڪ آهن پر اُن کان اڳ ۾ اوهان اُنهن جا ايڪسپرٽ (ماهر) ته آڻيو. اِهو ته ائين آهي جيئن اسان بلڊنگون ته ٺاهي ڇڏيون پر اُنهن ۾ ماڻهو موجود نه هجن. يا وري ڪنهن کي F. 16 جهاز ته ڏئي ڇڏجي پر اُن کي هلائڻ نه اچي.

ادارو: دماغ جي رسولي ڇا آهي ۽ اُن جو علاج ڇا آهي؟

- رسولي عام زبان ۾ ڳوڙهي کي چئبو آهي ۽ دماغ جي رسولي جو مطلب آهي دماغ جي اندر موجود ڳوڙهو. اِها رسولي اهڙي شيءِ آهي جيڪا ماڻهو جي ضابطي ۾ نه هوندي آهي. رسولي کي ائين به سمجهي سگهجي ٿو ته هر شيءِ واڌ ويجهه ڪري ٿي پر اُها ضابطي هيٺ رهي ڪري وڌي ويجهي ٿي پر رسولي اهڙي شيءِ آهي، جنهن ۾ جسم جو ڪو به حصو پنهنجو پاڻ ئي وڌي ويجهي ۽ ضابطي ۾ نه هجي پوءِ اُهو پلي جيري، ڦڦڙ يا دماغ ۾ چونه هجي اُها ئي رسولي هوندي آهي جنهن کي ڪٽڻ جي ضرورت هوندي آهي. رسوليءَ لاءِ ٽن قسمن جا علاج هوندا آهن پهريون ڪيموٿراپي، ٻيو ريڊيو ٿراپي ۽ ٽيون سرجري.ريڊيو ٿراپي جو مثال ڪينسر وارڊ آهي، جنهن ۾ ڪيمو ٿراپي ۽ ريڊيو ٿراپي پڻ ڪئي ويجي ٿي، سرجري ۾ اسان ٽيومر جو علاج ڪندا آهيون جيڪو ڪامياب وڃي ٿو. اِن ڏس ۾ دماغ اندر ٻن قسمن جا ٽيومر هوندا آهن هڪڙا اُهي جيڪي دماغ کان ٻاهر آهن اُنهن جا آپريشن سؤ سيڪڙو ڪامياب ويندا آهن ۽ وري اُهي ٽيومر ڪونه ٿيندا آهن. باقي اُهي ٽيومر جيڪي دماغ جي اندر موجود هوندا آهن ۽ ڦهلجندا رهندا آهن اُن لاءِ جيڪڏهن توهان اُن کي ڪيڏي به ڇڏيو تڏهن به سڄي دنيا اندر اهڙن آپريشنن جي ڪاميابي جو تناسب تمام گهٽ



هوندو آهي. اهڙن مريضن جي آپريشن کان پوءِ به سندن بچڻ جو امڪان هڪ سال کان به گهٽ هوندو آهي.

ادارو: دماغ اندر پيدا ٿيندڙ اِنهن رسولين جو سبب ڪهڙو ٿي سگهي ٿو؟

- اِن ڏس ۾ اڄ تائين اِها خبر نه پئجي سگهي آهي ته دماغ اندر اهڙن رسولين جي پيدا ٿيڻ جا سبب ڪهڙا آهن پر ڪجهه محرڪ اهڙا ضرور آهن جهڙوڪ: موروثي طور تي ڪنهن خاندان ۾ ڪينسر جو موجود هجڻ. اُن کان سواءِ سگريٽ پيئڻ جي عادت. اُن کانسواءِ مختلف قسمن جا وائرس ۽ پڪريز يا (Infection) به ٿي سگهن ٿا. گڏوگڏ پان ۽ گهٽڪو وغيره پڻ اورل ڪينسر جا سبب ٿي سگهن ٿا. اُن کان سواءِ مختلف ريڊيئيشن، جن ۾ ايڪسري يا ائٽامڪ ريڊيئيشنس پڻ شامل آهن هن علائقي ۾ اسان هڪ ڳالهه محسوس ڪئي آهي ته جڏهن کان ائٽمي تجربو ٿيو آهي، تڏهن کان پيدائشي نقص وارا ٻار ڄمڻ شروع ٿيا آهن.

ادارو: ڇا اِن حوالي سان ڪي مستند انگ اکر موجود آهن ڇو ته اوهان جهڙن اداري سان گڏ ڪم ڪيو ٿا اُن ۾ ريسرچ به ضرور ٿيندي هوندي؟

- اِن ڏس ۾ اسان وٽ ڪا پراپر اسٽيٽسٽڪس يا انگ اکر موجود ڪونه آهن. پر اِهو اندازو لڳائي سگهجي ٿو ته اِن مرض ۾ هڪ پرسينٽ کان به گهٽ ماڻهو ورتل هوندا آهن.

ادارو: اسان وٽ مرگهيءَ بابت عجيب و غريب ڪهاڻيون هونديون آهن اوهان هڪ نيوروسرجن جي حيثيت سان مرگهيءَ کي ڪيئن ٿا ڏسو؟

- مرگهي اصل ۾ دماغ اندر ٿيندڙ تبديلين جي هڪ علامت آهي. جيڪا جسم جي مختلف حصن ۾ ظاهر ٿي سگهي ٿي. مرگهيءَ جا هڪ کان وڌيڪ قسم آهن اُنهن ۾ هڪڙا جنرلائيز آهن ته ٻيا فوڪس. جنرلائيز قسمن ۾ جيڪا مرگهي هوندي آهي، اُنهن ۾ ڪو فوڪس نه هوندو آهي اهڙي قسم جي مرگهي دوائن ذريعي ٺيڪ ٿي ويندي آهي. ٻي مرگهي اُها آهي جنهن ۾ فوڪس هوندو آهي مثال طور ڪنهن ماڻهوءَ کي دماغ ۾ رسولي يا ڪو ٽيومر آهي يا دماغ جو ڪو ٻيو مسئلو آهي ۽ اُن منجهان اليڪٽريڪل ڊسچارج ٿيندي رهي ٿي. اهڙي مرگهيءَ جي قسم جي سرجري ٿي سگهي ٿي. هن وقت دنيا ۾ نيوروسرجريءَ ۾ به الڳ الڳ شعبا اچي چڪا آهن جن ۾ ايپي ليپسي سرجري پڻ هڪ الڳ فيلڊ يا شعبو آهي. ٻاهرين ملڪن اندر دماغ جا سرجن اهڙا به آهن جيڪي رڳو ايپي ليپسي جي سرجري ڪندا آهن. اسان وٽ مرگهيءَ بابت ماڻهن ۾ عجيب و غريب خيال جوڙيا ويا آهن اول ته جيڪڏهن ڪنهن کي مرگهي ٿيندي آهي ته اُنهن کي پيرن فقيرن وٽ وٺي ويندا آهن اُن کان پوءِ جوتو سنگهائڻ وارو جيڪو رواج آهي اُهو عمل ۾ آندو ويندو آهي. جيئن ته مرگهي جو دؤرو هلي ٿي هڪ منٽ کان ٻن منٽن لاءِ ٿو اُن ڪري جيستائين ڪو جوتو ڪٺي مريض تائين پهچي ۽ سنگهائي تيستائين هُو ازخود ٺيڪ ٿي ويندو آهي ۽ ماڻهو سمجهندا آهن ته اُن جي ٺيڪ ٿيڻ جو سبب ان جوتي جو سنگهڻ آهي. اُن کانسواءِ ڪجهه ماڻهو جيڪي مرگهيءَ جو علاج شروع ته ڪندا آهن پر اُهي اُن علاج کي اڌ ۾ ڇڏي ڏيندا آهن ۽ ائين ڪرڻ سان مرگهيءَ جي بيماري وري ٿي پوندي آهي اُن ڪري اهو ضروري آهي ته جيڪڏهن اوهان مرگهيءَ جو علاج ڪرايو ٿا ته ڊاڪٽر جي هدايتن مطابق مستقل دوائون کائيندا رهو.

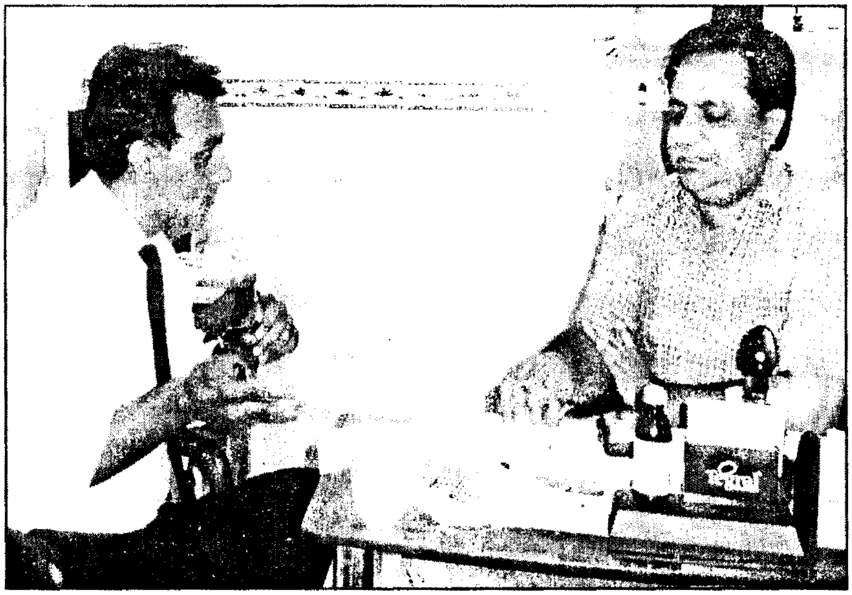
ادارو: ڇا مرگهيءَ لاءِ اسان وٽ سرجري به ٿيندي آهي؟

- يقينن مرگهي لاءِ سرجري به ٿيندي آهي پر اسان وٽ مرگهيءَ جي مرض ۾ سرجريءَ لاءِ گهٽو ڪري ماڻهو تيار ڪونه ٿيندا آهن جيڪڏهن اُنهن کي چئجي ته مرگهيءَ جو آپريشن ٿيندو ته هو اُهو ڪرائڻ لاءِ انڪار ڪندا آهن ڇو ته اڃان تائين اسان وٽ ايتري آگاهي ڪونه اچي سگهي آهي.

ادارو: جيئن اوهان ٻڌايو ته اسان وٽ ماڻهو مرگهيءَ جي بيماريءَ ۾ آپريشن ڪونه ٿا ڪرائين ته اِن جو سبب ڇا آهي؟

- اِن معاملي ۾ جتي عام آگاهي جي گهٽتائي آهي اُتي ساڳي وقت اسان ڊاڪٽرن جي به پڻ ڪوتاهي آهي، ڇو ته اڃان اسان ايترا ايڊوانس ڪونه ٿيا آهيون جو ايپليپسي سرجري جي اسان وٽ هڪ الڳ فيلڊ هجي. جيڪڏهن ائين ٿي پئي ته پوءِ ماڻهن جو اعتماد بحال ٿيندو ۽ شايد اُن کان پوءِ هو اهڙي قسم جي آپريشن جي لاءِ تيار ٿي وڃن. اُن کان سواءِ اسان وٽ عام ماڻهن وٽ مرگهيءَ جون اصل حقيقتون به بيان نه ڪيون ويون آهن ته مرگهي آخر آهي ڇا؟ ايتري قدر جو مرگهيءَ کي عجيب و غريب علامت (Tabo) سمجهيو وڃي ٿو ۽ اُن جو ڪو تاثر ايڏو سٺو ڪونه آهي. مون وٽ ڪوڙ سارا مرگهيءَ جا مريض جڏهن ايندا آهن ته آءُ کين ٻڌائيندو آهيان ته توکي مرگهي ڪونه آهي اصل ۾ تنهنجي دماغ جون به تارون جڏهن ملنديون آهن ته اُن جي نتيجي ۾ تنهنجي

جسم ۾ جهٽڪو محسوس ٿيندو آهي. جنهن جي نتيجي ۾ هو مهرباني مڃي چوندا آهن تہ سائين واقعي توهان صحيح تشخيص ڪئي آهي. اسان وٽ ڪوڙ سارا اهڙا ڪيسز موجود آهن جن ۾ ڪوڙ سارين ڇوڪرين جي شادي بہ ڪونہ ٿيندي آهي جن کي مرگهي هوندي آهي. اِن ڏس ۾ مون ڪوڙ سارين اهڙين ڇوڪرين جون شاديون بہ ڪرايون آهن جن کي مرگهي هئي ۽ جن جو علاج ڪري مون سندن مائٽن کي چيو تہ هاڻي هنن جي شادي ڪرايو. ايتري قدر جو سندس گهوٽن کي بہ گهرائي کين سمجهائيندو آهيان تہ اِها اُها بيماري آهي جيڪا دنيا جي وڏين وڏين هستين کي بہ رهي آهي. اسان جي چوڌاري بہ ڪوڙ سارا اهڙا وڏا وڏا آفيسر هوندا آهن جن کي پڻ مرگهي هوندي آهي پر ڇا هو پنهنجا ڪم ڪاريون سٺي نموني سان نہ ڪندا آهن. مثال طور بيون بہ تہ اهڙيون ڪيتريون ئي بيماريون آهن جيئن بلڊ پريشر، شگر وغيره تہ اُهي ماڻهو بہ پنهنجي زندگي گذاري رهيا آهن. اُن ڪري آءٌ اُنهن گهوٽن کي چوندو آهيان تہ اوهان رڳو هنن کي دوائون کارائيندا رهو باقي اهڙو ڪو بہ مسئلو ڪونہ آهي. اِن سڄي ڪم لاءِ اسان کي ڪائونسلنگ يا مشاورت جي بہ انتها ضرورت پوندي آهي.



ادارو: ڇا اِن حوالي سان اسان وٽ ڪائونسلنگ يا مشاورت وارو ڪو سرشتو نهيل آهي جنهن سان مريضن کي علاج ۽ آپريشن لاءِ راغب ڪيو وڃي؟

- اسان ذاتي طور تي ڪوشش ڪندا آهيون تہ مريضن ۽ اُنهن جي وارثن کي سمجهايون تہ اِهو ڪو اهڙو خطرناڪ مرض ڪونہ آهي، جنهن جو علاج نہ ٿي سگهي جيڪڏهن صحيح طور تي علاج يا آپريشن ڪجي تہ اوهان جو مريض ٺيڪ ٿي سگهي ٿو. اِن ڏس ۾ ڪائونسلنگ يا مشاورت جو هڪ اهم ڪردار آهي. بدقسمتي سان اسان وٽ ڪائونسلنگ يا مشاورت جي باقاعدي ڪا بہ سهولت موجود ڪونہ آهي. مثال طور اسان وٽ مريض اچي چوندو آهي تہ مون کي فالج ٿي پيو آهي فالج جو مطلب آهي تہ جسم جو ڪو بہ حصو ڪم ڇڏي وڃي تہ اُن کي فالج چئبو پر اُن جا بہ هزارين سبب ٿي سگهن ٿا. مثال طور ڪو ٽيومر ٿي سگهي ٿو اسٽروڪ يا ڪو بہ سبب بہ ٿي سگهي ٿو. جڏهن تہ اُن جا علاج بہ هزارين آهن. اسان وٽ سنڌ ۾ فالج جو جيڪو مروج علاج آهي اُهو اِهو آهي تہ اُن کي ڪوٺيءَ ۾ بند ڪري هوائن ۽ پکن کان پري رکجي. اُن کان سواءِ مليريا ڪنهن زماني ۾ خراب هوا کي چوندا هئا پر پوءِ جڏهن سائنس تحقيق ڪئي ۽ جڏهن اِها خبر پئي تہ اِها بيماري مڇر جي چڪ جي ڪري ٿئي ٿي تہ ڳالهہ واضح ٿي پئي. اسان وٽ هڪ رڍو معاملو اِهو آهي تہ ماڻهو بيماريءَ جي صورت ۾ يا تہ عطائي ڊاڪٽرن جي ور چڙهن ٿا يا وري اڻ لاڳاپيل ڊاڪٽرن ۽ جي بيز ٽي جي تجربن جو شڪار ٿي وڃن ٿا. ۽ جڏهن مرض آخري اسٽيج تي پهچي ٿو تہ پوءِ لاڳاپيل ڊاڪٽر سان رجوع ڪيو وڃي ٿو. اِن ڏس ۾ ضروري آهي تہ جيڪو مرض هجي اُن جو لاڳاپيل ڊاڪٽر کان ئي علاج ڪرائجي.

ادارو: ڏڪڻي يا ٽريمر جا ڪهڙا سبب ٿي سگهن ٿا؟

- ڏڪڻي يا ٽريمر جا الاهي سارا سبب آهن. هن وقت تائين ڏڪڻي يا ٽريمر تي اسان کي تحقيق ڪرڻ جي ڪوڙ ساري ضرورت آهي. ڪجهہ ماڻهو جڏهن نروس ٿيندا آهن تہ اُنهن جا هٿ ڏڪڻ لڳندا آهن. ڪڏهن ڪڏهن اوهان ڊائيس تي بيهي جڏهن تقرير ڪندا آهيو تڏهن بہ اوهان کي ڏڪڻي ٿيندي آهي اِها ڏڪڻي اينزائٽي يا ٽينشن سان لاڳاپيل ٽريمر آهي. اُن کان سواءِ بيو ٽريمر يا ڏڪڻي اُها آهي جيڪا وڏي عمر ۾ ٿئي ۽ اڪثر ڪري پوڙهن ماڻهن ۾ نظر ايندي آهي. بنيادي طور تي ڏڪڻي هڪ بيماري آهي جنهن جي لاءِ ڪجهہ دوائون بہ آهن ۽ گڏوگڏ سرجريءَ سان بہ اُن کي ختم ڪري سگهجي ٿو.

ادارو: اوهان جن ٻن قسمن جي جن ڏڪڻين جو ذڪر ڪيو مثال طور ڪو ماڻهو امتحان ڏئي ٿو يا ڪلاس ۾ ڳالهائي ٿو يا تقرير ڪري ٿو ۽ وڏي عمر ۾ ٿيندڙ ڏڪڻي ۾ فرق ڇا آهي ۽ اُنهن جا علاج ڪيئن ٿي سگهن ٿا؟

- پهرين قسم جي ڏڪڻي تہ اسٽريس يا پريشاني جي ڪري ٿئي ٿي اُن ڪري جيئن ئي اُن اسٽريس يا پريشاني واريون حالتون ختم ٿينديون آهن تہ ازخود اُها ڏڪڻي ختم ٿي ويندي آهي جڏهن تہ وڏي عمر ۾ ٿيندڙ ڏڪڻي Pin rolling يا تسبيح ڦيرڻ جهڙي ڏڪڻي هوندي آهي. اهڙي قسم جي ڏڪڻي گهڻو ڪري وڏي عمر جي ماڻهن ۾ ئي ٿيندي آهي. جڏهن تہ اِن جو باقاعدي آپريشن آهي جنهن سان اُهي ٺيڪ ٿي سگهن ٿا.

ادارو: اسان جي گهرن اندر جيڪي وڏي عمر جا بزرگ اهڙي قسم جي بيماريءَ ۾ مبتلا هوندا آهن ۽ جن جي هٿن سدائين اسان کي سهارو ڏنو هوندو آهي پيريءَ ۾ اسان اُنهن جي اهڙين بيمارين کي نظر انداز ڪندا رهندا آهيون تہ ڇا کي اهڙا ڪيسز هن وقت تائين ٿيا آهن جن ۾

ڪن ماڻهن پنهنجي بزرگن جو ان هٿن جي ڏڪڻيءَ جو آپريشن ڪرايو هجي ؟

- يقينن هاڻي ماڻهن ج ِان پاسي رجحان آهي. جيتوڻيڪ اسان وٽ نواب شاهه ۾ اج ' ن اهڙي قسم جي سهولت موجود ڪونه آهي پر جناح ڪراچي ۽ لاهور ۾ اهڙي قسم جا آپريشن ٿي رهيا آهن جن جي ڏاڍي سٺي رزلٽ پڻ ملي ٿي.

ادارو: هڏين جي مهر ' جون ڪهڙيون ڪهڙيون بيماريون آهن جن جو دماغ سان تعلق آ ي.

- اسان وٽ پ ي جي پوري اسپائين جا آپريشن نيورو سرجن ڪري ' ن. اهڙي قسم جي بيمارين جا مريض گهڻو ڪري آرٿو ڪ يا هڏن جي ڊاڪٽرن ڏانهن وڃن ٿا. منهنجي خيال ۾ اڪستان اندر آرٿوپيڊڪ اسپائن جي بيمارين ۾ ايترا ماهر ڪونه آهن جيترا نيورو سرجن آهن. ٻاهرين ملڪن ۾ ته اسپائنل سرجن ٿي الڳ هوندا آهن. اسپائن يا ڪرنگهي جي هڏيءَ جون ڪوڙ ساريون بيماريون آهن پر اسان وٽ اڪثر ڪري ڪرنگهي جي هڏيءَ جي ٽي بي عام آهي. شروع ۾ ته اسان اهڙن مريضن کي ٽي بي جون دوائون ڏيندا آهيون پر جيڪڏهن مريض پيرالائيز ٿي پئي ٿو يا اُن جو ڪنڌو ٽيڙو ٿي وڃي ٿو ته پوءِ اسين اُن جو آپريشن ڪندا آهيون. ۽ اهڙي قسم جو آپريشن سؤ سيڪڙو ڪامياب ٿيندو آهي. اُن کانسواءِ اسپائنل يا ڪرنگهي جي هڏيءَ جون بيماريون ڌڪ لڳڻ جي ڪري پڻ ٿين ٿيون، جن ۾ پيرالائيز ٿيڻ يا ڳاٽو ڀڄڻ پڻ شامل آهي. جيڪو ٽراما يا ڌڪ لڳڻ ۾ شمار ٿئي ٿو. اُنهن جو علاج ٿورو مشڪل هوندو آهي. ڇو ته سڄي اندر جيڪڏهن ڌڪ لڳڻ جي ڪري اسپائنل ڪارڊ يا ڪرنگهي جو هڏو ڀڄي پوي يا اُن کي نقصان پهچي ته اُن کي ٺيڪ ڪرڻ مشڪل هوندو آهي. اُن ڏس ۾ اسين ڪرنگهي جي هڏيءَ کي پنهنجي جاءِ تي بيهاري پليٽون يا اسڪرو لڳائي جوڙي ته سگهون ٿا پر اُهو ڪرنگهي جو هڏو وري ساڳي طرح پنهنجو ڪم نه ٿو ڪري سگهي.

ادارو: اسان وٽ ڪرنگهي جي ٽي بي ڪيتري قدر موجود آهي؟

- اسان وٽ ڪرنگهي جي ٽي بي تمام گهڻي عام آهي. اِها بيماري خاص طور تي اهڙن علائقن ۾ رهندڙ ماڻهن کي ٿئي ٿي جيڪي تمام گهڻي غربت واري زندگي جيئن ٿا اهڙا ماڻهو پڻ اِن بيماريءَ جو شڪار ٿين ٿا جيڪي معاشي بدحالي جو شڪار آهن. ڳوٺن اندر ڪوڙ سارا اوهان اهڙا ماڻهو به ڏسندا آهيو جن جو ٽي بي جي ڪري ڪنڌو ٽيڙو ٿي ويندو آهي، پنيان گند ٿي ويندو آهي يا ٽنگون ڪم نه ڪنديون آهن.

ادارو: اوهان جي خيال ۾ ڪهڙو طبقو اِن بيماريءَ سان وڌيڪ متاثر آهي؟

- اسان وٽ اُهو غريب طبقو جنهن وٽ رهائش ۽ کاڌي جو سٺو ۽ صاف انتظام نه هوندو آهي پلي اهو شهر ۾ئي ڇو نه رهندو هجي اُهو اِن بيماريءَ ۾ وڌيڪ وڪوڙيل نظر اچي ٿو. مثال طور اهڙا گهر جن ۾ هڪڙي ئي ڪمري ۾ پندرهن ماڻهون رهيل هوندا آهن اُنهن جو کاڌو سٺو ڪونه هوندو آهي ۽ جيڪڏهن اُنهن منجهان ڪو هڪڙو اُن مرض ۾ مبتلا آهي ۽ ڪنگهندو رهي ٿو ته تقريبن سڀ ماڻهو اِن بيماريءَ جي نشاني تي هوندا آهن.

ادارو: نيورو سرجري ميڊيڪل سائنس ۾ تمام وڏي فيلڊ آهي هن وقت اوهان جي خيال ۾ نيورو سرجري جي فيلڊ ۾ ڪيتري ترقي ٿي آهي؟

- هن وقت ميڊيڪل سائنس اندر نيورو سرجري ۾ تمام وڏي ترقي ٿي آهي خاص طور تي انويسٽيگشن سائيڊ تي نمايان ڪم ٿيو آهي جن ۾ ايم. آر. آئي، سي ٽي اسڪين يا وري، پيٽ اسڪين ۽ اسپيڪٽ شامل آهن. اڄ ڪلهه نيورو سرجري ۾ برين ميپنگ تي پڻ ڪم هلي رهيو آهي ڇو ته دماغ جسم جو وڏو ۾ وڏ ڳوڙهو ۽ ڳجهو عضوو آهي. ٻين لفظن ائين ڪٿي چئون ته دماغ هڪ تمام وڏو ڪمپيوٽر آهي.

چيو وڃي ٿو ته جيڪڏهن اوهان دماغ جيڏو وڏو ڪو ڪمپيوٽر ٺاهڻ چاهيو ته اوهان کي ٽيڪسا سٽي جيڏي وڏي ايراضي گهُرجي جنهن ۾ رُکو ڊيٽا رکڻ لاءِ اوهان کي سؤ سال گهرجن. نيورو واري حوالي سان اِها حقيقت آهي ته دماغ جا ڪوڙ سارا حصا اهڙا آهن جيڪي اڃان تائين اسان کي سمجهه ۾ نه اچي سگهيا آهن جن تي تمام وڏو ڪم ڪرڻ جي ضرورت آهي. اِن ڳالهه کي نظر ۾ رکندي اڄ ڪلهه برين ميپنگ تي ڪم هلي رهيو آهي. پيٽ اسڪين تي ڪراچي ۾ ڪم هلي رهيو آهي اُن کانسواءِ دماغ جي اِنويسٽيگيشن لاءِ نينو ٽيڪنالاجي پڻ اچي رهي آهي جيتوڻيڪ اسين اِن ميدان ۾ اڃان ٿورو پوئتي آهيون پر اڳتي هلي مستقبل ۾ اِن فيلڊ ۾ تمام گهڻو ڪم ٿيڻو آهي.

ادارو: اسان وٽ اڪثر ڪري مغرب منجهان جيڪا نئين ٽيڪنالاجي ايندي آهي اُها گهڻو ڪري اُتي استعمال ٿيل هوندي آهي اِن حوالي سان اوهان هتي ٿيل ترقي کي ڪيئن ٿا ڏسو.؟

- يقينن ائين ئي آهي مثال طور اڄ مان جڏهن وارڊ ۾ هئس ته مون هڪڙو سي ٽي اسڪين ڏٺو جنهن کي ٿري ڊي ري

ڪنسٽريڪشن سي ٽي اسڪين ڇٻو آهي جيڪو هتان جي لاءِ بلڪل نئين ۽ جديد ٽيڪنالاجي آهي پر ساڳيو سي ٽي اسڪين مون جاپان ۾ 1995ع ۾ ڏٺو هو. هاڻي ايتري پراڻي ٽيڪنالاجي اڄ اسان وٽ 2013ع ۾ پهتي آهي يعني اسين جديد دنيا جي ٽيڪنالاجي کان 10 کان 15 سال پوئتي آهيون ۽ مزي جي ڳالهه اِها آهي ته اُنهن ڏينهن ۾ جڏهن مان 1995ع ۾ جاپان ويو هيس ته جاپان اندر 5000 نيورو سرجن هئا جڏهن ته هن وقت اسان وٽ 2013ع ۾ ڪُل 150 نيورو سرجن آهن. هاڻي جيڪڏهن مان چوان ته نواب شاهه اندر نيورو سرجري به هجي ۽ وري مختلف شعبن جا ماڻهو به هجن جن مان هڪڙو اسپائنل سرجري ڪري، هڪڙو ٽراما ڪري، ٻيو برين ٽيومر ڪري ته اوترا ماڻهو به ته هجن. اُن ڪري آءٌ وري ڳالهه ساڳي ڪندس ته جيستائين ٽيڪنيڪل ماڻهو اسان وٽ ناهن تيستائين بلڊنگون ۽ مشينري جي هجڻ سان ڪو به فائدو نه ٿو ٿي سگهي.

ادارو: دماغ جي بيمارين ڏانهن اسان جي عام ماڻهن جو جيڪو رويو آهي مثال طور: جيڪڏهن اسان جي ٻار کي ظاهر طور تي ڪو زخم لڳي وڃي يا ڪنگهه ٿي پوي ته اسين يڪدم ڊاڪٽر ڏانهن ويندا آهيون پر جيڪڏهن اسان جي ڪنهن گهر ڀاتي جو رويو يا سڀاءُ تبديل ٿيندو آهي، جيڪو ڪڏهن ڪڏهن تشدد جي حد تائين وڃي ويندو آهي اُن کي اسين بيماري به تصور ڪونه ڪندا آهيون. اوهان عام ماڻهو جي اِن رويي کي ڪيئن ٿا ڏسو؟

- اُن جو هڪ وڏو سبب اِهو آهي ته اسان وٽ ماڻهن ۾ تعليم تمام گهٽ آهي ۽ لٽريسي ريٽ انتهائي ڪريل آهي. منهنجي خيال ۾ اِها ڪهاڻي رُڳو اڄ جي ڪونهي هر دور ۾ ائين ئي رهيو آهي اوهان جيڪڏهن ارسطو جي دور کي ڏسندؤ ته اُن وقت ماڻهن جو عام خيال اِهو هوندو هو ته دماغ رُڳو هڪڙي ريڊيئيٽر جو ڪم ڪري ٿو ۽ اِهو دماغ رُڳو ماڻهوءَ کي ٿڌي ڪرڻ جو ڪم ڪري ٿو اِن ڪري اُن زماني ۾ به اِهو ئي خيال هو ته دماغ رُڳو رت کي ٿڌي ڪرڻ جي مشين آهي. اسان جيتوڻيڪ ارسطو واري دؤر ۾ ڪو نه آهيون. پر اسان وٽ جيڪڏهن دماغ جون ڪي علامتون ظاهر ٿين ٿيون مثال طور ڪنهن جو رويو تبديل ٿيو ڪنهن کي مرگهي ٿي يا ڪنهن کي ڏڪڻي ٿي ته سڀ کان پهرين اسين اِهو سوچيندا آهيون ته هن تي ڪنهن جن ڀوت قبضو ڪيو آهي يا وري ڪنهن جي بددعا لڳي اٿس. اُن کان پوءِ اهڙي ماڻهوءَ لاءِ ڌاڳا ٽيڻا ڪيا ويندا آهن ايتري قدر جو جن به ڪڍايا ويندا آهن ۽ ساز سرور به ٿيندا آهن ۽ اسان جي لوڪل ثقافت ۾ جيڪي به حرفتون ٿي سگهن ٿيون اُهي سڀ آزمايون وينديون آهن ۽ نيٺ جڏهن ڪو پڙهيو لکيو ماڻهو اِن کي ڏسندو آهي ته اُهو چوندو آهي ته هِن کي اصل ۾ ڪا دماغ جي بيماري آهي اِن ڪري ڪنهن دماغ جي ڊاڪٽر کي ڏيکاريو ۽ پوءِ اُن ڊاڪٽر ڏانهن اُن مريض کي آندو ويندو آهي ۽ اُن وقت اُن مريض جي حالت ايتري خراب ٿي چُڪي هوندي آهي جو سندس مرض سندس آخري مرحلي ۾ هوندو آهي. اُن لاءِ ماڻهن ۾ آگاهي جي سخت ضرورت آهي.

ادارو: دماغ جي ڪهڙي به بيماري هجي اڪثر ڪري ماڻهو آپريشن ڪرائڻ کان ڪيٻائيندا آهن اِن لاءِ حڪومت طرفان يا اسان جي طرفان ڪيتري آگاهي ڏني وئي آهي؟

- اڄ ڪلهه ڪافي ماڻهن ۾ اِن بابت ڄاڻ ۽ آگاهي موجود آهي اڳي ماڻهن کي خبر ڪونه هوندي هئي پر هاڻي ماڻهو پاڻ اچي ڊاڪٽر کي ڳولي لهندا آهن مثال طور جيڪڏهن دماغ جو مسئلو آهي ته هو دماغ جي ئي ڊاڪٽر کي ڏيکاريندا آهن. منهنجي خيال ۾ جيڪڏهن آپريشن واري حوالي سان ماڻهن جو اعتماد بحال ٿئي ٿو ته هُو آپريشن ڪرائين ٿا اِن ڏس ۾ منهنجي خيال ۾ اسان ڊاڪٽرن جون به ڪوڙ ساريون ڪوتاهيون هونديون آهن ڇو ته اسان کي گهُرجي ته ماڻهن جي صحيح نموني سان ڪائونسلنگ يا مشاورت ڪيون يا وري اُنهن کي اِهو سمجهايون ته دماغ جي اِن آپريشن سان ڪيترو فائدو ۽ ڪيترو نقصان آهي. پر جيڪڏهن مشاورت کان سواءِ ڪنهن کي چئجي ته تنهنجو آپريشن ڪبو ته ڪوڙ سارا ماڻهو انڪار ڪري ڇڏيندا آهن.

ادارو: هن وقت سڄي دنيا ۾ مشاورت تي ڪم هلي رهيو آهي اُن ۾ دماغ يا دل جي ڪنهن وڏي آپريشن کان وٺندي نارمل ڊيليوري تائين اِن مشاورت کان ڪم ورتو ويندو آهي جيئن مريض ذهني طور تي پنهنجو پاڻ کي اِن سڄي مرحلي لاءِ تيار ڪري سگهي. ڇا اسان وٽ اهڙي قسم جو ڪو سرشتو موجود آهي؟

- منهنجي خيال ۾ مشاورت اُهو عمل آهي جيڪو علاج ڪندڙ ڊاڪٽر ۽ مريض جي وچ ۾ اعتماد بحال ڪري ٿو ڇو ته هر مريض وٽ اِهو سوال هوندو آهي ته جيئن ته آءٌ ڪو آپريشن ڪرائي رهيو آهيان يا ڪنهن علاج هيٺ وڃي رهيو آهيان ته مون کي اُن مان ڪهڙا فائدا حاصل ٿيندا يا وري ڪهڙا نقصان ٿيندا. ٻاهرين دنيا ۾ چو ته ماڻهو پڙهيا لکيا آهن اُن ڪري جڏهن ڊاڪٽر کين ٻڌائيندو آهي ته توکي برين ٽيومر يا اهڙي ڪا ٻي بيماري آهي ته اُهو مريض يڪدم نيٽ تي وڃي اُن بابت پڙهي وٺندو آهي جنهن ۾ هُو پاڻ ئي ڏسي وٺندو آهي ته اُن ۾ بچڻ جا امڪان ڪيترا هوندا آهن ۽ نقصان جا خدشا ڪيترا آهن. هن وقت اسان وٽ به اِهو رجحان وڌي رهيو آهي ڇو ته انٽرنيٽ تي اسان جا ڪيترائي نوجوان اهڙي قسم جي ڄاڻ حاصل ڪري وٺن ٿا. مثال طور مون وٽ جڏهن ڪو اسٽروڪ جو مريض ايندو آهي ته آءٌ کين ٻڌائيندو آهيان ته هن کي برين هيمريج ٿيو آهي جنهن ۾ آءٌ اهو به ٻڌائيندو آهيان ته اِن جي علاج ۾ 60 سيڪڙو موت جا امڪان آهن. اِن مرض ۾ 10 منجهان 6 ماڻهو هونئن به مري ويندا آهن جيڪڏهن اوهان اِن جو آپريشن نه به ڪرايو تڏهن به اهڙا مريض مري ويندا آهن. اِهي سڄي دنيا اندر موجود مستند انگ اکر آهن. اُن ڪري اهڙن مريضن جي مائٽن کي اِهو ٻڌائڻ ضروري هوندو آهي. باقي اِن سلسلي ۾ وڌيڪ وضاحت سان ٻڌائڻ ضروري نه هوندو آهي ته اسين آپريشن دوران سندس چمڙي ڪيئن لاهينداسين، ڪيئن

چيرانداسين، جيڪڏهن اسين اِهو سڀ ڪجهه ٻڌايون ته هُو اُن وقت ئي ڊڄي ويندا ۽ آپريشن ڪونه ڪرائيندا. جيئن آئون مٿي ٻڌائي آيو آهيان ته اِن سڄي ڪائونسلنگ جو مقصد رُڳو مريض ۽ ڊاڪٽر جي وچ ۾ هڪڙو اعتماد بحال ڪرڻ هوندو آهي ته اسين اوهان جا دوست آهيون اسين اوهان جي مريض کي ٺيڪ ڪرڻ چاهيون ٿا ۽ اسين اوهان کي ڪو نقصان پهچائڻ نه ٿا چاهيون. اوهين ۽ اسين جڏهن ڪائونسلنگ جي ڳالهه ڪيون ٿا ته اصولي طور تي اِها مشاورت هر ماڻهو سان ڪرڻي آهي. ۽ جيڪو به پروسيجر ڪرڻو هجي اُهو مريض کي ٻڌائڻو آهي اُهو سڀ ڪجهه ٻڌائڻ جو به هڪ طريقو آهي مثال طور اسين ڪيس رستي ويندي اِهو نه ٿا ٻڌائي سگهون ته تنهنجو آپريشن ٿيندو تون تياري ڪر پر ان ڏس ۾ ڪيس پنهنجي آفيس ۾ گهرائي اعتماد ۾ وٺي سنڌس ئي ٻوليءَ ۾ اِهو سڀ ڪجهه ٻڌائڻو آهي، ايتري قدر جو جيڪڏهن اوهان ڪنهن کي سُٽي به هڻو ٿا ته اُن لاءِ به ڪيس ٻڌائڻ ضروري آهي.

سوال: اوهان جي نظر ۾ دماغ جي بيمارين لاءِ ڪي اهڙا اُپاءَ جيڪي عام ماڻهن لاءِ هُجن جن تي عمل ڪري هُو دماغي بيمارين کان بچي سگهن؟

- جيڪڏهن ڄائي ڄم کان دماغ جي بيمارين کان بچاءَ ڪي ڏسجي ته آءٌ ته چوندو آهيان ته فولڪ ايسڊ استعمال ڪرڻ گهرجي، جيڪا نئين ڄمندڙ ٻارن جي پٺيان ڪنڊي ۾ ڄائي ڄم کان ٿيندڙ ڳوڙهن کان بچاءَ لاءِ ضروري هوندي آهي. اسان جي هڪڙي نيورو سرجن ڊاڪٽر هڪ ڀيري اِها ڪوشش ڪئي ته اِها فولڪ ايسڊ ماڻهن کي اٽي ۾ ملائي ڏجي آءٌ ته اڪثر چوندو آهيان ته جيڪڏهن اوهان ڇوڪريءَ جي شادي ڪرايو ٿا ته اُن کي ڏاج ۾ فولڪ ايسڊ ڏيو ڇو ته جڏهن اُن ڇوڪريءَ کي حمل ٿئي ٿو ته اُن وقت فولڪ ايسڊ کائڻ جو ٽائيم ئي گذري چڪو هوندو آهي. ڇو ته حمل کان پوءِ جيڪڏهن توهان اُن کي فولڪ ايسڊ کارائيندؤ ته ٽيهه ٽيٽائين ٻار جو دماغ ته ٺهي چُڪو هوندو آهي اُن کان پوءِ جيڪڏهن اُن کي فولڪ ايسڊ جي ڪا ٻوري به کارائيندؤ ته اُن جو ڪو به فائدو ڪونه هوندو. اِن جو مقصد ته فولڪ ايسڊ حمل ظاهر ٿيڻ کان اڳ ۾ کارائڻ کپي. اسان وٽ ڪيترن ئي خاندانن منجهان جڏهن اهڙا ٻار ايندا آهن ته آءٌ اُنهن کي چوندو آهيان ته اوهان فولڪ ايسڊ کائو. اُن کان پوءِ ٽيومر کان بچاءَ لاءِ اسان وٽ ڪو به ذريعو ڪونه آهي ڇو ته اِهو قدرتي طور تي دماغ ۾ پيدا ٿئي ٿو باقي پڪريز ۽ ٽي بي وغيره جو علاج ضرور آهي. ٽراما يا ايڪسيڊينٽ واري حوالي سان اسان جا ماڻهو قانون جو احترام ڪن ته ڪوڙ ساري نقصان کان بچي سگهجي ٿو. ڇو ته اسان هتي موٽرسائيڪل تي نه هيلميٽ پائيندا آهيون ۽ نه ئي وري سائيڊ وارو شيشو لڳل هوندو آهي جڏهن ته ٻاهرين ملڪن ۾ جيڪڏهن ٻه ڄڻا موٽر سائيڪل تي ويهندا آهن ته ٻنهي کي هيلميٽ ضرور پاتل هوندو آهي. اُن کان سواءِ جن ماڻهن وٽ ڪارون آهن اُهي ضرورت کان وڌيڪ ماڻهو جڏهن ويهارين ٿا ۽ اُن سان گڏوگڏ ٻارن کي اڳئين سيٽ تي ويهارين ٿا ته اِن سان به نقصان جا انديشا وڌي وڃن ٿا.

ادارو: ڇا ٽراما وارن ڪيسن ۾ اسان جي قانون جو به ڪو عمل دخل آهي يا نه؟

- اسان وٽ جيئن موٽر وي ۾ آهي تيئن جيڪڏهن روڊ تي سختي ڪئي وڃي جنهن ۾ ضـ رت کان وڌيڪ ماڻهو گاڏين ۾ نه ويهاريا وڃن، گاڏيو حد کان وڌيڪ تيز نه هلايون وڃن ۽ قانون جي خلاف ورزي ڪرڻ وارن تي سختيءَ سان ڌنڊ رکيا وڃن ته ٽراما واري حوالي سان ڪوڙ سارو بچاءُ ٿي سگهي ٿو. اِن ڏس ۾ افسوس جهڙي ڳالهه اِها آهي ته اسان وٽ پاڪستان ۾ روڊ جيڪي به ۽ جتي به ٺهيل آهن اُهي رُڳو گاڏين لاءِ ئي ٺهيل آهن جڏهن ته ماڻهن لاءِ اُنهن تي ڪو به رستو ڪونه آهي. اِن ڏس ۾ اسان وٽ ڪو به فوٽ پاٿ يا زيبرا ڪراسنگ جهڙي ڪا به شيءِ ڪونهي جتان پنڌ ويندڙ ماڻهو خير خيريت سان گذري سگهن. مزي جي ڳالهه اِها آهي ته اسان وٽ اِن سڄي صورتحال ۾ اهڙن روڊن تي پنڌ هلندڙ ماڻهن کي ڇڙ ڪرتب ڏيکارڻو هوندو آهي. ان ڏس ۾ حڪومت ۽ انتظاميه کي گاڏين کان سواءِ پنڌ هلندڙ عام ماڻهن لاءِ پڻ سوچڻ گهرجي.

ادارو: اسان جي پڙهندڙن لاءِ اوهان جو ڪو پيغام؟

- پنهنجي پڙهندڙ لاءِ پيغام اهو آهي ۽ آءٌ هميشه اِها ڳالهه چوندو به آهيان ته محبت ڪرڻ سکو ڇو ته محبت ڪرڻ سان اسان جا ڪوڙ سارا مسئلا حل ٿي ويندا آهن. منهنجي خيال ۾ مذهبي متڀيت کان آزاد ٿي انسان جي عزت ڪرڻ گهرجي ۽ انسانيت تي ايمان رکڻ گهرجي.اِن ڪري آءٌ چوان ٿو ته محبت ڪريو ڇو ته اسان وٽ محبت جي ڏاڍي کوٽ آهي. اُن کانسواءِ آءٌ اِهو پڻ چوندس ته ڏيڻ سکو ڇو ته ڏيڻ سان انسان جي عزت نفس طاقت ور ٿئي ٿي ۽ زندگيءَ ۾ سندس ويساهه وڌي ٿو.

ادارو: (مسڪرائيندي) هڪڙي نيورو سرجن جي حيثيت سان جنهن جو سڄو جو سڄو واسطو دماغ سان آهي اوهان پنهنجي پيغام ۾ دل جي ڳالهه ڪيئن ٿا ڪريو؟

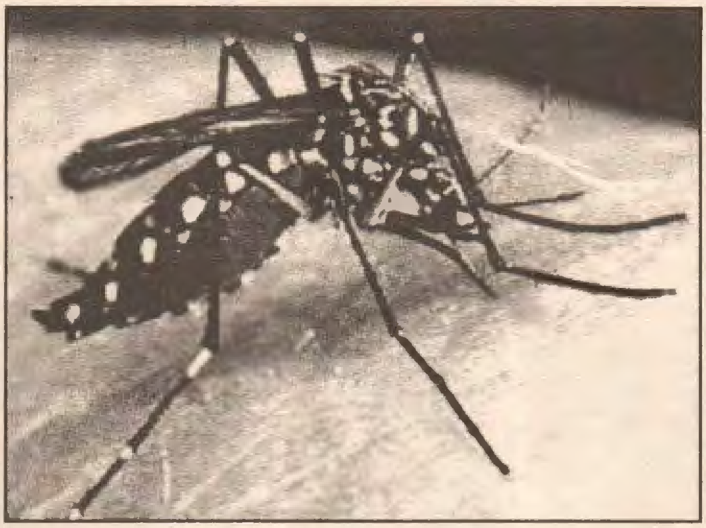
- (هڪ وڏو ٽهڪ) اصل ۾ دماغ کي جيڪو رت ملندو آهي اُهو دل کان ملندو آهي ۽ جيڪڏهن دل صاف ۽ محبت ڀري هوندي ته دل کان دماغ تائين پهچندڙ رت به ماڻهو جي سوچ کي مثبت ۽ محبت ڀرپور رکندو آهي.

***

ڊينگي بخار

(تاريخ، احتياط ۽ علاج)

ڊاڪٽر محمد علي قريشي



ڊينگي بخار آهي ڇا؟

هي بيماري هڪ وائرس جي ذريعي لڳي ٿي ۽ اهو وائرس (Aedes Aegypti) جي ذريعي جسم ۾ داخل ٿئي ٿو. اڪثر ڪري صبح جو سج نڪرڻ وقت ۽ شام سج لهڻ وقت هي پنهنجي ڪاروائي ڪري ٿو.

سڄي دنيا اندر مڇرن جا ساڍا ٽي هزار قسم موجود آهن. جن ۾ مليريا ۽ ڊينگي وائرس ڦهلائيندڙ مڇر پڻ شامل آهن. ياد رکڻ گهرجي ته ڊينگي وائرس رڳو مادي مڇر جي چڪ پائڻ سان انساني جسم ۾ داخل ٿيندو آهي. اهو مڇر عام طور تي صبح جو يا شام جي وقت انسان کي چڪ پائيندو آهي.

عام مليريا ڦهلائيندڙ مڇر ۽ ڊينگي مڇر ۾ واضح فرق اِهو هوندو آهي ته مليريا جي پيٽ ۾ ڊينگي جون علامتون وڌيڪ خطرناڪ هونديون آهن. اڪثر ڪري ڊينگي جي علامتن ۾ تيز بخار شديد بي چيني سيءُ لڳڻ، نڪ مان رت اچڻ، جسم تي ڪنهن ننڍڙي ڌڪ لڳڻ مهل يڪدم رت اچڻ، ڏند صاف ڪرڻ وقت مهارن منجهان رت نڪرڻ، مٿي ۾ شديد سور، گلي ۾ شديد سور، دل ڪچي ٿيڻ ۽ اُلٽي اچڻ، بک تمام گهٽ لڳڻ ۽ پنبڻن ۾ سور ٿيڻ شامل آهي. جيڪڏهن مٿي ڏنل علامتون ڪنهن مريض ۾ ظاهر ٿين ته يڪدم ڪنهن ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي. هڪ اهم ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته ڊينگي جي بيماري ٻارن ۾ وڌيڪ ٿئي ٿي. جڏهن ته وڏي عمر جا ماڻهوان بيماريءَ کان نسبتن گهٽ متاثر ٿين ٿا.

ڊينگي جي مختصر تاريخ:

دنيا ۾ هِن وقت تائين 1960ع کان اڄ ڏينهن تائين ڊينگي بخار جي ڪري تقريباً 10 ڪروڙ ماڻهو متاثر ٿي چُڪا آهن. پاڪستان اندر ڊينگي جي ابتدا 1994ع کان ٿي. ماهرن جي راءِ مطابق ڊينگي مڇر سنگاپور منجهان پاڪستان ۾ پهچندڙ پراڻن ٽائرن ذريعي پهتو. جو ته اُنهن ٽائرن اندر پاڻيءَ جو ٿورڙو مقدار يا پوسل موجود هوندي آهي. جنهن ۾ ڊينگي مڇر جي واڌ ويجهه پئي ٿي، جو ته اِنهن مڇرن جي واڌ ويجهه هڪ جيتري پاڻيءَ ۾ به آسانيءَ سان ٿي سگهي ٿي.

ڪجهه سال اڳ تائين عام پاڪستانين کي ڊينگي جي باري ۾ ڪا به خبر نه هئي پر جڏهن 1994ع ۾ ڪراچي اندر هن مرض جو پهريون شڪار منظر عام تي آيو ته ماڻهن کي ڊينگي بخار جي باري ۾ آگاهي ٿي، اُن ڪانپوءِ ان مرض جا ڪيترائي ماڻهو صرف ڪراچي ۾ ظاهر ٿيا. 2006ع ۾ WHO جي رپورٽ مطابق پاڪستان ۾ 4800 کان وڌيڪ مريض موجود هئا جن مان 50 کان وڌيڪ پنهنجيون زندگيون وڃائي ويٺا هئا.

وري ٻيو دفعو 2007ع ۾ لاهور اندر ڊينگي جي موجودگي بابت ثابتي ملي. هِن وقت موجوده حالت تشويشناڪ آهي هي مرض هاڻي پوري ملڪ ۾ پکڙجي چڪو آهي ۽ ڏينهون ڏينهن وڌندو پيو وڃي. گذريل ڪجهه مهينن ۾ پاڪستان اندر 127 ماڻهو فوت ٿي چڪا آهن ۽ اندازي مطابق هن وقت تائين 18000 ماڻهو ان بيماريءَ جو شڪار ٿي چڪا آهن. ڊينگي بخار کي سولي سنڌي ۾ ڊنگو بخار به چئبو آهي.

ڪجهه ماهرن جو خيال آهي ته اصل ۾ هي هڪ علائقائي مرض هو جيڪو مختلف ملڪ گهمندو، گهمندو اچي پاڪستان پهتو آهي. ڪافي وقت اڳ ۾ ڊنگي جا ڪجهه مريض امريڪا جي هڪ رياست ۾ ڏٺا ويا. جڏهن تحقيق ڪئي وئي ته خبر پئي ته امريڪي بندرگاهه تي بيٺل جهازن جي ٽائرن ۾ اهي مخصوص مڇر ڪنهن ٻئي هنڌان منتقل ٿيا هئا. پاڪستان ۾ به پهريون مريض ڪراچي ۾ ظاهر ٿيو ۽ ڪراچي بين الاقوامي بندرگاهه آهي. انهي ڪري اهو اندازو لڳايو ويو ته اتي به ٻاهران آيل سامان سان هي مخصوص مڇر اسان وٽ پهتو جتان وري پاڪستان جي باقي شهرن ڏانهن وڌندو رهيو.

ڊينگي بخار دوران جسم ۾ ڪهڙيون تبديليون اچن ٿيون؟:

ڊينگي جون علامتون ظاهر ٿيڻ جي صورت ۾ اوهان جو ڊاڪٽر يڪدم هڪڙي ٽيسٽ ڪرائيندو آهي. جنهن کي سي بي سي (CBC) ٽيسٽ چئبو آهي. هيءَ ٽيسٽ رت جي ٽيسٽ ٿيندي آهي جنهن جي ذريعي مريض جي رت اندر موجود (پليٽيليٽس) يعني اچن جزن جو تعداد معلوم ڪيو ويندو آهي. رت جي ڪنهن به عام رپورٽ ۾ چاليهه کان پنجاهه هزار پليٽيليس ظاهر ٿيندا آهن. ڪجهه مريضن ۾ ته اِنهن جو تعداد 15 کان 20 هزار تائين به هوندو آهي. اسان جي جسم اندر اهڙي قسم جا پليٽيليس ڪروڙن جي تعداد ۾ موجود هوندا آهن جن ۾ ريج ٻاهه ٿيندي رهندي آهي. اِهي پليٽيليس ڪنهن ٽائر جي پنچر جو ڪم ڪندا آهن ۽ رت کي وهڻ کان روڪيندا آهن. انساني جسم اندر اهڙن پليٽيليس جي عمر ڏهه

ڏينهن هوندي آهي. اهڙيون پليٽيليس هڏين جي مک ۾ پيدا ٿينديون رهنديون آهن. ڊينگي وائرس جي مرض ۾ مبتلا مريضن جي جسم اندر اِنهن پليٽيليس جو تعداد تمام گهٽ ٿي ويندو آهي اِن ڪري ڊاڪٽر اِن گهٽتائي کي پورو ڪرڻ لاءِ مريض جي جسم ۾ مختلف دوائن ۽ غذائن ذريعي گهربل پليٽيليس فراهم ڪندا رهندا آهن. سي بي سي ٽيسٽ کان سواءِ علاج ڪندڙ ڊاڪٽر ڪجهه ٻيون ٽيسٽون پڻ ڪرائيندا آهن جن کي اينٽي ڊينرجن ۽ ڊينگي وائرل اينٽي باڊي ٽيسٽ چئبو آهي. جيڪڏهن اهڙيون ٽيسٽون پازيٽو يعني مثبت اينديون آهن ته هڪ ڊاڪٽر لاءِ ڊينگي جي تشخيص آسان ٿي پوندي آهي ۽ مريض کي يڪدم اسپتال ۾ داخل ڪيو ويندو آهي. ياد رکڻ گهرجي ته ڊينگي ۾ رڳو 95 سيڪڙو ماڻهن کي بخار ٿيندو آهي. جڏهن ته 5 سيڪڙو مريضن ۾ بخار واري اِها علامت ظاهر ڪونه ٿيندي آهي. اهڙي صورتحال ۾ ڊاڪٽرن پاران بخار ختم ڪندڙ دوائون ڪارايون وينديون آهن. ڊينگي بخار کان اهڙا ماڻهو جلدي متاثر ٿيندا آهن جن جي جسم ۾ قوت مدافعت گهٽ هوندي آهي. اُن سان گڏوگڏ شگر يا ڊائبيٽيز جا مريض پڻ ڊينگي بخار ۾ جلدي وٺجي سگهن ٿا.

ڊينگي مڇر جون عادتون ۽ رهڻ جو طريقو:

ڊينگي مڇر جي شڪل ٻين عام مڇرن کان مختلف هوندي آهي. جيڪو پنهنجي سائيز ۾ وڏو هوندو آهي ۽ سندس جسم تي نمايان اڇا نشان موجود هوندا آهن. ڊينگي مڇر هر وقت چڪ ڪونه پائيندو آهي پر اِهو خطرناڪ مڇر رڳو صبح ۽ شام جي وقت ئي ماڻهن کي چڪ پائيندو آهي. اِهو مڇر گهرن ۾ موجود جمع ٿيل صاف پاڻيءَ ۾ آنا لاهيندو آهي. ڪُجهه وقت اڳ تائين اِهو سمجهيو پئي ويو ته اِهو مڇر رڳو صاف پاڻيءَ تي ئي پلجي ٿو پر ڊينگيءَ تي تحقيق دوران اِها ڳالهه پڻ سامهون آئي آهي ته اِهو مڇر روڊن تي بيٺل پاڻيءَ ۽ پاڻيءَ جي گڏ ٿيل ڍُبن تي پڻ پنهنجي نسل وڌائي ٿو.

ڊينگي مڇر کان ڪيئن بچجي؟:

جيئن ته ڊينگي بخار هن وقت تائين لاعلاج مرض آهي اُن ڪري ڊينگي مڇر جي واڌ ويجهه کي روڪي ئي اسان اِن کان بچي سگهون ٿا. اُن لاءِ ضروري آهي ته جيڪڏهن اسان گهرن ۾ پاڻي گڏ ڪري رکون ٿا ته اُنهن کي ڍڪي رکڻ گهرجي. جيڪڏهن اهڙي قسم جا ٽانڪو جن ۾ صاف پاڻي موجود هجي ته اُن پاڻيءَ ۾ مڇر پنهنجا آنا لاهيندو آهي. شهرن اندر اهڙا ماڻهو جيڪي پاڻيءَ جي کوٽ سبب پنهنجي گهر جي ڪنهن کُليل حصي يا ٻاٿ روم اندر پاڻي جمع ڪري رکندا آهن، اُنهن کي گهُرجي ته اُهو پاڻي ٻن ڏينهن کان وڌيڪ ذخيرو نه ڪن يا وري اُنهن بالٽين کي چڱيءَ ريت ڍڪي رکن جيئن اُنهن ۾ ڊينگي مڇر پنهنجي نسل نه وڌائي سگهي. ڊينگي مڇر جي آنن منجهان مڇر نڪرڻ ۾ چار ڏينهن لڳندا آهن. اُن کان اڳ جو ڊينگي مڇر اُن گڏ ٿيل پاڻيءَ ۾ پنهنجا بيضا ڏئي ۽ اُهي بيضا وڌن مڇرن ۾ بدلجي وڃن. گڏ ٿيل پاڻيءَ کي چئن ڏينهن اندر استعمال ڪري ڇڏڻ گهرجي. ياد رکڻ گهرجي ته ڊينگي مڇر صاف بيٺل پاڻيءَ ۾ بيضا ته ڏيندو آهي پر اُن جي پرورش گندي پاڻيءَ تي به ٿي سگهي ٿي. جيئن اسين مٿي ذڪر ڪري آيا آهيون.

گڏيل طور تي ڊينگي مڇر سان ڪيئن وڙهي سگهجي ٿو؟:

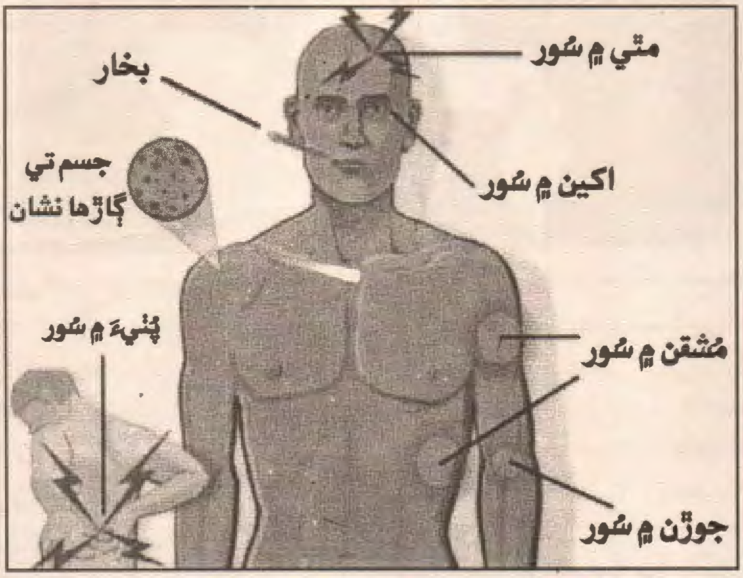
اسان وٽ اڪثر ڪري هر گهر جو مالڪ رڳو پنهنجي ئي گهر کي صاف رکي پنهنجو پاڻ کي ڊينگيءَ کان محفوظ سمجهندو آهي جڏهن ته اِها عام فهم جي ڳالهه آهي ته ڪو به مڇر جيڪو چاڙايل سڃي علائقي ۾ موجود هجي اُهو اوهان جو گهر صاف ڏسي اوهان جي در تان واپس ڪونه ويندو آهي. اِن ڏس ۾ اِها اسان سڀني جي اهم ذميواري آهي ته پنهنجي گهرن اڳيان گهٽين ۾ پاڻيءَ کي گڏ ٿيڻ نه ڏيون. خاص طور تي مينهن واري موسم ۾ اڪثر ڪري گهٽين ۾ پاڻي گڏ ٿي ويندو آهي. جيڪو ڊينگيءَ جي واڌ ويجهه لاءِ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. اِن ڏس ۾ ضروري آهي ته جيترو جلدي ٿي سگهي سڀ پاڙي وارا گڏجي اُن پاڻيءَ کي ڪيڍي ڇڏين. ڪن مجبورين جي حالتن ۾ جيڪڏهن اُهو گڏ ٿيل پاڻي جيڪڏهن جلدي ڪيڍائي نه به سگهجي ته گهٽ ۾ گهٽ ايترو ڪري سگهجي ٿو ته اُن پاڻيءَ ۾ گاسليٽ هاري ڇڏجي. اِن طريقي سان جيڪڏهن اُن پاڻيءَ ۾ مڇر جي واڌ ويجهه موجود هوندي آهي ته اُهي ازخود مري ويندا آهن. اِهو طريقو نسبتاً آسان آهي جو ته سڀني پاڙي وارن لاءِ اِهو سولو هوندو آهي. اُن سان گڏوگڏ گهٽين ۾ گند سان گڏ پلاسٽڪ جون ٿيلهيون بلڪل به نه ڦٽي ڪرڻ کپن جو ته اُنهن ٿيلهين ۾ اڪثر ڪري ڪجهه پاڻي رهجي

ويندو آهي جيڪو ڊينگي مڇر جي واڌ ويجهه جو سبب بڻجندو آهي. اِها ڳالهه تمام گهڻ ماڻهن جي ڌيان ۾ هوندي آهي تہ گهرن اندر ايئرڪنڊيشن منجهان نڪرندڙ پاڻي تي پڻ اِهو مڇر پنهنجو نسل وڌائيندو آهي اُن ڪري ائيرڪنڊيشن مان نڪرندڙ پاڻيءَ کي وقت بہ وقت هاريندو رهجي ۽ ان کي گڏ ٿيڻ نہ ڏجي.

ڊينگي بخار جون نشانيون:

ڊينگي بخار جو اثر هڪ هفتي کان ٻن هفتن تائين رهي ٿو. شروعات ۾ تيز بخار، مٿي ۾ سور ۽ جسم تي ڳاڙهاڻ ظاهر ٿئي ٿي، اُن سان گڏوگڏ سڄي جسم ۾ سور، مهارن مان رت اچڻ، اکين ۾ شديد سور ۽ هٿ ۽ پيرن جون ترين ڳاڙهيون ٿي وڃن ٿيون ۽ ساهہ ۾ ہوسٽ پڻ ٿي سگهي ٿي.

گڏوگڏ غدودن جي سوڄ، بيماري جي واڌ ۾ جسم مان رت جو اخراج، رت ڄمائڻ وارن جزن جي گهٽتائي ۽ رت جي رطوبت گهٽ ٿي سگهي ٿي، جنهن ۾ رت جو دٻاءُ بلڪل گهٽ ٿي وڃي ٿو. ڊينگي بخار ڪنهن کي بہ ٿي سگهي ٿو پر اڪثر ڪري گهٽ قوت مدافعت وارن ماڻهن تي جلدي اثر ڪندو آهي.



هن وائرس جا چار قسم هن وقت تائين ملي سگهيا آهن جن کي DEN 1, 2, 3, 4 جو نالو ڏنو ويو آهي.

ڊينگي بخار جو علاج:

اِها اسان جي بدقسمتي آهي جو اڄ تائين ڊينگي بخار لاءِ ڪا بہ ويڪسين ٺهي نہ سگهي آهي صرف علامتي علاج ڪيو وڃي ٿو جنهن ۾ سور، بخار يا رت جي جزن ذريعي مريض کي ٺيڪ ڪئي سگهجي ٿي. زياده پاڻياٺ جو استعمال، آرام ۽ ٻيهر مڇر جي حملي کان بچاءُ. بحالي: مخصوص ڊينگي ۾ فوتگي جو تناسب گهٽ آهي باقي هفتو پندرهن ڏينهن بخار ۽ جسم ۾ سُور رهندو ۽ ڪمزوري ۽ ساٿائي ڪجهہ هفتا هلي سگهي ٿي.

اُن ڪري احتياط ئي اِن موذي مرض جو وڏي ۾ وڏو علاج آهي. ڊينگي بخار لاءِ اسان وٽ جيڪي تصور جڙيل آهن اُنهن جي ڪري بہ اسان وٽ ڊينگي سبب وڏيڪ نقصان ٿيو آهي، ڇو تہ احتياط ۽ بروقت علاج جي ڪري اِن مرض تي آساني سان قابو پائي سگهجي ٿو. ياد رکڻ گهرجي تہ ڊينگي مڇر جي ڪري پيدا ٿيندڙ هي بيماري ايتري خوفناڪ ڪونہ آهي جيترو اِن بيماريءَ بابت ٻڌايو وڃي ٿو. اِن ڏس ۾ حڪومت ۽ صحت سان لاڳاپيل ادارن کي گهرجي تہ ڊينگي بخار کان بچاءُ لاءِ ماڻهن ۾ آگاهي پيدا ڪن جيئن ماڻهن منجهان اِن جو خوف ختم ٿئي ۽ هُو ڊپڻ بجاءِ صحيح طريقي سان پنهنجو علاج ڪرائين.

جيڪڏهن ڪنهن کي ڊينگي بخار ظاهر ٿي پئي تہ ڇا ڪرڻ گهرجي؟:

جيڪڏهن خدا نہ ڪري اوهان جي گهر جي ڪنهن ڀاتيءَ ۾ ڊينگي بخار ظاهر ٿي پئي تہ هيٺ ڏنل هدايتن تي عمل ڪرڻ گهرجي.

- يڪدم ڪنهن سُٺي ڊاڪٽر کي ڏيکارڻ گهرجي.
- ڊاڪٽر جي هدايت مطابق سي بي سي ٽيسٽ ڪرائجي جيئن خبر پئجي سگهي تہ مريض جي رت ۾ پليٽيليٽس يا رت جي اڇن جُزن جو انگ ڪيترو گهٽ آهي.
- مريض کي صوف جي رس يا مُربي ۾ هڪ چمچو ليمي جو ملائي پيارڻ گهُرجي يا.
- مريض کي هر ڪلاڪ کان پوءِ ٻڪريءَ جو کير پيارڻ گهرجي.

ائين ڪرڻ سان مريض جي جسم اندر رت جا اڇا جُزا يعني پليٽيليس وڌي ويندا ۽ آهستي آهستي سندس صحت بحال ٿيڻ لڳندي

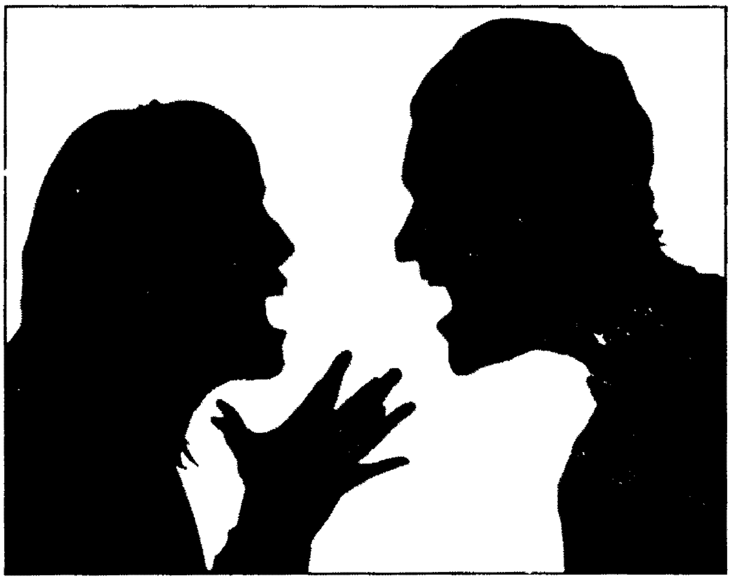
بچاءُ جا طريقا:

- مرض ۾ مبتلا ماڻهو کي وڌيڪ مڇر جي حملي کان بچائجي تہ ڦهلجڻ کي روڪي سگهجي. بيماري دوران مريض کي مڇر داني ۾ رکيو وڃي.
- هن بيماري کان بچڻ لاءِ مڇر جي واڌ ويجهہ کي روڪيو وڃي. هي مڇر گندي پاڻي نہ بلڪ صاف بيٺل پاڻي ۾ افزائش حاصل ڪري ٿو.
- غسل خاني، رڌڻي ۾ صاف پاڻي کليل نہ رکجي ٻوٽن جي ڪونڊين گلدستن ۽ باغيچن ۾ پاڻي بيهڻ نہ ڏجي ڪپڙا اهڙا پائجن جن سان سڄو جسم ڍڪجي وڃي سج نڪرڻ وقت ۽ لهڻ وقت احتياط ڪجي.
- جسم تي مڇر کي هٽائڻ وارو لوشن يا ڪريم لڳائجي.
- هي مڇر ٿڌي جڳهہ تي رهي ٿو بسترن جي هيٺيان پردن جي پويان ۽ غسل خانہ وغيره. در درين کي ڄاريون لڳائجن، مڇر داني استعمال ڪجي، ڪمرن ۾ مڇر مار دوا. گلوب ۽ ميٽ استعمال ڪري هن مرض کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري سگهجي ٿو.

❋❋❋

گهر ۽ نفسيات

علي اظهار



گهر (گهہ + ر) بظاهر ٻن اکرن جو مرڪب آهي پر جيڪڏهن غور سان ڏٺو وڃي تہ هڪڙي پوري ڪائنات هنن ٻن اکرن جي اِن مجموعي ۾ رهي ٿي. اسين شهرن يا ملڪن جي جنهن جهڳٽي کي سماج چئون ٿا گهر اُن سماج جو هڪڙو اهم ايڪو هوندو آهي. جنهن کانسواءِ ڪو بہ سماج جُڙي نہ سگهندو آهي. ساڳي ريت اسين ماڻهن جي جنهن جهڳٽي کي سماج چئون ٿا اُن جو ايڪو هڪڙو فرد آهي جيڪو اِنهن ئي گهرن منجهان ڪنهن هڪڙي گهر ۾ ضرور رهي ٿو. اُهو ماڻهو جيڪو سڄي سماج جو هڪڙو ايڪو آهي اُهو اسان مان ڪير بہ ٿي سگهي ٿو مان ٿي سگهان ٿو ۽ اوهان بہ ٿي سگهو ٿا. جيڪڏهن غور سان ڏٺو وڃي تہ اِهي سماج يا ملڪ جيڪي ترقي جي مٿاهين ڏاڪي تي بيٺل آهن جتي قانون ۽ روايتن جو تقدس برقرار آهي اُهو سڄو جو سڄو سرشتو هڪ ماڻهوءَ کان ئي شروع ٿئي ٿو. قومن ۽ ملڪن جي اِن ترقيءَ ۾ گڏيل نفسيات جو هڪ وڏو حصو آهي جنهن کي اسين "Collective Social Psychology" بہ چئي سگهون ٿا. چو تہ جيڪڏهن اسان جي گهرن جي فردن جي نفسيات مثبت ۽ تعميري هوندي تہ يقينن اسان جو سماج پڻ مثبت ۽ تعمير ۽ ترقي واري ڏس تي هوندو.

اڄ اسين جنهن دؤر مان گذري رهيا آهيون اُن دؤر ۾ هر ماڻهو ڪنهن نہ ڪنهن ٽينشن کي پاڻ سان گڏ کنيون گهمي ٿو جڏهن تہ هر ٻيو ماڻهو ڊپريشن جو پڻ شڪار آهي. ياد رهي تہ دماغي ۽ اعصابي بيمارين جي شروعاتي الف ب اِهو ٽينشن ۽ ڊپريشن آهي جيڪو اڳتي هلي هيلوسينيشن، شيزوفرينيا ۽ شخصيت جي بگاڙ جو سبب بڻجي ٿو. اِتي سوال اِهو ٿو پيدا ٿئي تہ آخر اِها ٽينشن ۽ ڊپريشن واري ڪيفيت ايتري پائيدار ۽ مستقل ڇو آهي؟ مردن ۾ هر ماڻهو جيڪو نوڪري ڪري ٿو يا پنهنجو ڌنڌو ڌاڙي ڪري ٿو اُهو اڌ کان وڌيڪ ڏينهن پنهنجي ڪم واري جاءِ تي گذاري ٿو جڏهن تہ ڏينهن جو باقي حصو پنهنجي گهر ۾ هوندو آهي. هجڻ تہ ائين کپي جو ٻاهريان ڪاروباري ۽ آفيس جا مسئلا وري سياڻي تي رکي گهر ۾ پنهنجن گهر ڀاتين سان پنهنجي زندگي گذارڻ گهرجي پر اسان وٽ اڪثر اهڙا ماڻهو ٻاهريون خارون ۽ ڪاوڙون جيڪي ٻاهرين گراهڪن ۽ وڏن صاحبن يا آفيسرن تي نہ ٽيون لاهي سگهجن اُهي پنهنجن گهر ڀاتين تي لاهيندا آهن. ٻئي پاسي عورتون جيڪي هن مرداڻي سماج ۾ قابل رحم مخلوق هونديون آهن اُهي اُنهن ماڻهن جا رويا جيڪي رشتي ۾ سندن مڙس، پيءُ يا ڀاءُ بہ ٿي سگهن ٿا تقدير جو لکيو سمجهي لوڙيندڙيون رهنديون آهن.

مختلف ڪردارن واري سماجي اداڪاري:

هر ماڻهو پنهنجي سڄي زندگي مختلف ڪردار ادا ڪندي گذاري ٿو ۽ اِهو قطعي طور تي ممڪن نہ آهي تہ ڪو بہ ماڻهو 24 ئي ڪلاڪ يا سڄي عمر هڪڙي ئي Costume يا ساڳئي ئي Props ۾ رهي ساڳيو ڪردار ادا ڪندو رهي. مثال طور: هر مرد ڪم واري جاءِ تي هڪ ئي وقت ۾ ماتحت بہ هوندو آهي تہ صاحب بہ هوندو آهي پر جڏهن گهر ويندو آهي تہ ماتحتي ۽ صاحبي وارا ڪردار ختم ڪري مڙس، پٽ، ڀاءُ ۽ پيءُ جا ڪردار ادا ڪندو آهي، جڏهن تہ وري شام جو هو جڏهن پنهنجي دوستن ۾ ويهندو آهي تہ اُتي نہ ماتحت هوندو آهي، نہ صاحب هوندو آهي نہ مڙس هوندو آهي نہ پيءُ هوندو آهي نہ پٽ هوندو آهي ۽ نہ وري ڀاءُ هوندو آهي. اُتي رڳو ڪيس دوست جو ڪردار ادا ڪرڻو پوندو آهي. مختلف ڪردارن واري هيءَ سماجي اداڪاري جتي هڪڙي صحتمند ۽ خوشحال گهر لاءِ ضروري آهي اُتي هڪڙي خوبصورت پُرامن ۽ مثبت سماج لاءِ پڻ ضروري سمجهي ويندي آهي. اسان منجهان ڪوڙ سارا ماڻهو جيڪڏهن پنهنجي آفيس ۾ وڏا صاحب هوندا تہ پنهنجي زال، پٽ ۽ ماءُ لاءِ بہ وڏا صاحب ئي هوندا آهن. اهڙي قسم جو رويو اڳتي هلي جيڪو بگاڙ پيدا ڪري ٿو اُن بگاڙ جي نتيجي ۾ اسان جون نفسياتي اسپتالون ڀرجي وينديون آهن. جنهن ۾ نہ رڳو متاثر ڪندڙ ڪردار موجود هوندو آهي پر اُن ڪردار جي غير فطري رويي جي ڪري اِرد گرد جا ماڻهو پڻ زير علاج هوندا آهن.

گهرن اندر نفسياتي بگاڙ جا سبب:

جيئن اسين مٿي چئي آهيون تہ ٻن اکرن واري لفظ "گهر" اندر جيئرا جاڳندا ساهہ کڻندڙ ۽ سوچيندڙ ماڻهو رهندا آهن. اهڙي ماحول

۾ هڪڙو آئيڊيل گهر اُهو چئبو آهي جنهن ۾ گهر ڀاتين جو هڪٻئي سان باهمي تعلق ۽ رشتو مضبوط هجي. اُنهن وچ ۾ جذباتي هم آهنگي ۽ هڪ ٻئي تائين آسانيءَ سان دسترس ميسر هجي. گڏوگڏ اُهي هڪ ٻئي جي خوشين ۽ غمن، سنن ۽ خراب وقتن ۾ پڻ هو هڪ ٻئي سان گڏ هجڻ کپن. اسين مٿي جيڪي به جملا لکي آيا آهيون اُهي اڄ ڪنهن لائبريري جي مٿئين شيلف تي رکيل پراڻي ڪتاب جا لفظ لڳن ٿا جنهن کي سالن کان ڪنهن ڇنڊيو به ڪونه هوندو آهي. ڇو ته گهر ڀاتين جي هڪ ٻئي سان جذباتي هم آهنگي ۽ ويجهڙائپ اسان کي ورلي ئي ڪنهن خاندان ۾ نظر اچي ٿي. هڪڙو مشهور لطيفو آهي ته ڪنهن شادي ۾ هڪ ئي ٽيبل تي به هڪ جيترا ماڻهو ويٺل هئا. کاڌي جي انتظار ۾ ٽيبل تي ويٺل ٻيا سڀ ماڻهو ته هڪٻئي سان کلي ۽ ٽهڪ ڏئي ڳالهائي رهيا هئا پر اُنهن ٻنهي نوجوانن هڪ ٻئي سان ڳالهائڻ پسند نه پئي ڪيو. شادي جي تقريب ۾ ويٺل ڪنهن ماڻهوءَ اِن ڳالهه کي نوٽ ڪندي ڪنهن ٽئين ماڻهوءَ کان پڇيو ته هي به ماڻهو ڪير آهن ۽ ڇا هي پاڻ ۾ وڙهيل آهن؟ تنهن تي اُن همراهه جواب ڏنو ته هي ٻئي ڀائر آهن هڪ ئي گهر ۾ رهندا آهن ۽ هڪڙو ننڍو ٻيو وڏو آهي.

> هر ماڻهو پنهنجي سڄي زندگي مختلف ڪردار ادا ڪندي گذاري ٿو ۽ اِهو قطعي طور تي ممڪن نه آهي ته ڪو به ماڻهو 24 ئي ڪلاڪ يا سڄي عمر هڪڙي ئي Costume يا ساڳئي ئي Props ۾ رهي ساڳيو ڪردار ادا ڪندو رهي. مثال طور: هر مرد ڪم واري جاءِ تي هڪ ئي وقت ۾ ماتحت به هوندو آهي ته صاحب به هوندو آهي پر جڏهن گهر ويندو آهي ته ماتحتي ۽ صاحبي وارا ڪردار ختم ڪري مڙس، پٽ، ڀاءُ ۽ پيءُ جا ڪردار ادا ڪندو آهي. جڏهن ته وري شام جو هو جڏهن پنهنجي دوستن ۾ ويهندو آهي ته اُتي نه ماتحت هوندو آهي، نه صاحب هوندو آهي نه مڙس هوندو آهي نه پيءُ هوندو آهي نه پٽ هوندو آهي ۽ نه وري ڀاءُ هوندو آهي. اُتي رڳو کيس دوست جو ڪردار ادا ڪرڻو پوندو آهي. مختلف ڪردارن واري هيءَ سماجي اداڪاري جتي هڪڙي صحتمند ۽ خوشحال گهر لاءِ ضروري آهي اُتي هڪڙي خوبصورت پُرامن ۽ مثبت سماج لاءِ پڻ ضروري سمجهي ويندي آهي.

اسان جي گهرن ۾ هلندڙ عام رواجي رويا:

مٿي ڏنل لطيفو اسان جي هر گهر جو آهي ڇو ته اسان جنهن گهر ۾ رهندا آهيون اُن جي سماج جو تاڃي پيٽو پاڻ ئي اُڻندا آهيون. اِها ڪيڏي نه عجيب ڏک ڀري ۽ کل جوڳي ڳالهه آهي ته ڪم وارين جاين ۽ دوستن اندر اسين اڪثر ڪري خوش مزاج پوڳائي ۽ چارلي چپلن مشهور هوندا آهيون. پر جيئن ئي اسين پنهنجي گهر ۾ گهڙندا آهيون ته ائين لڳندو آهي جڻ کلڻ اسان تي حرام هجي ۽ اسان جي اندر هٽلر ۽ نيپولين جو جنگجو روح سمائجي ويو هجي. اهڙي صورتحال ۾ جيڪڏهن توهان پيءُ آهيو ته ڪنهن اهڙي ديو مثل هوندا آهيو جنهن جون ٽي اکيون هونديون آهن. اوهان جي گهر ۾ اچڻ کان اڳ ۾ گهر جنهن ۾ ميلو متل هوندو آهي اوچتو اُهي محفلون برخاست ٿي وينديون آهن نوجوان گهرن کان ٻاهر هليا ويندا آهن. چوڪريون چرڪي ۽ ڏپ کان پنهنجي ڪمري ۾ هليون وينديون آهن باقي رهي اوهان جي زال اُن جي مجبوري اُها هوندي آهي ته مرڻ گهڙيءَ تائين مُوءَ اوهان سان گڏ رهڻي هوندي آهي. ٿورو سوچيو ته ڇا اوهان جي گهر جو اِهو ماحول ٻاهرين سماج کي صحتمند فرد ڏئي سگهي ٿو.

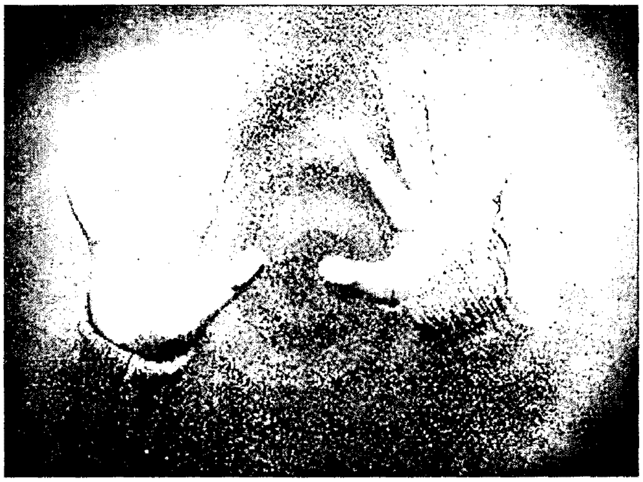
گهر ڀاتين سان امتيازي سلوڪ:

اهڙي صورتحال ۾ هڪڙو ٻيو ظلم اهو هوندو آهي ته اسين پنهنجن ٻارن ۽ گهر ڀاتين کي ته ڪا عزت ڪونه ڏيندا آهيون پر ڌارين يا ٻين ٻاهرين ماڻهن تي پنهنجي توجه ۽ خلوص جا گل نڇاور ڪندا رهندا آهيون. هڪڙو نوجوان جنهن جي پيءُ ڪڏهن ساڻس کلي به ڪونه ڳالهايو هوندو ۽ سدائين پنهنجي مطلب لاءِ يا ضرورت وقت ڪم ڪار جو حڪم ئي صادر ڪيو هوندو جڏهن اُن نوجوان جا دوست سندس گهر جي ڊرائنگ روم ۾ اُن سان ملڻ ايندا آهن اُهو ئي پيءُ جڏهن سندس دوستن سان بي انتها محبت پنهنجائپ ۽ روپي جي سخاوت جو مظاهرو ڪندو آهي ته ڇا اوهين اِهو محسوس ڪري سگهو ٿا ته اُن نوجوان جون حيرتون همالیه جي ڪهڙن چوٽين کي ڇُهنديون هونديون؟ ڀلا اِهو ظلم ڪونه آهي جو اسين پنهنجن ويجهن رشتن جي ته ڪا پرواهه نه ڪيون ساڻن نه شفقت سان ڳالهايون ۽ نه وري محبت وارو رويو اختيار ڪيون پر جڏهن انهن رشتن سان لاڳاپيل ٻاهريان ماڻهو اچن ته اسين اِهو ثابت ڪيون ته اسين ڪيڏا نه خوش اخلاق آهيون. اسين جنهن شخصيت جي بگاڙ جي ڳالهه ڪندا آهيون اهڙا سڀ رويا اهڙن ئي روين ۽ عملن سان شروع ٿيندا آهن. اِتي سوال اِهو ٿو پيدا ٿئي ته آخر اهو ڪهڙو محرڪ آهي جو اسين پنهنجن ويجهن رشتن پوءِ ڀلي اُهو پٽ هجي يا ڀاءُ اُن کي ڄاڻي ٻجهي نظر انداز ڇو ڪندا آهيون؟ اِن سوال جو جواب اِهو آهي ته اسين پنهنجي ڪم وارين جاين تان اُٿي جڏهن پنهنجي گهر ۾ داخل ٿيندا آهيون ته ڪاروباري رويا پاڻ سان گڏ آڻيندا آهيون ۽ پوءِ اسين پنهنجن تي پنهنجي مهرباني ۽ شفقت اِن ڪري نڇاور نه ڪندا آهيون جو اسان جا پنهنجا اسان کي

ڪجهه به نه ڏئي سگهندا آهن. جڏهن ته ٻئي پاسي پراوا يا ڌاريا اسان جو اهو رويو ڏسي ٻاهر وڃي اسان جي واکاڻ ڪندا آهن. هڪ بيمار ماڻهوءَ جي نظر سان ڏسجي ته سچ پچ هو صحيح آهن ڇو ته ڀلا پنهنجي کي جيڪڏهن پيار ڏيو پنهنجائپ ڏيو، وقت ڏيو ۽ توجه سان نوازيو ته هو اسان کي ڏئي ئي ڇا ٿو سگهي؟ سوچ جي اِن جملي کان پوءِ هڪڙو هلڪو تنزيه ٽهڪ آهي ۽ اِهو جملو ته پنهنجو ته پنهنجو آهي ڪاڏي ويندو؟

گهرن اندر ننڍن ٻارن ۾ وڌندڙ نفسياتي مونجهارن جا سبب:

جيڪڏهن اوهان کي خبر به هجي ته اوهان جو ٻار پڙهائي ۾ به هوشيار آهي، سٺو پيانو وڄائي سگهي ٿو، هو جوڊو ڪراٽي جو به سٺو رانديگر آهي ۽ فٽبال به سٺي کيڏي ٿو پر پوءِ به جيڪڏهن توهان جي گهر ۾ ڪي مهمان اچن جن جا ٻار پنهنجي شهري گهر جي سرشتي سبب ٻه ٽي جملا انگريزي جا ڦر ڦر ڳالهائين ته توهان جو رد عمل ڇا هوندو؟ منهنجي سامهون اِهو سچو لقاءُ ٿي چڪو آهي ته اهڙي ئي ڪنهن پيءُ اُن مهمان جي پٽ جون بي انتها تعريفون پئي ڪيون ۽ هر جملي کان پوءِ پنهنجي لائق پٽ کي ذليل ڪندي اِهو جملو پئي چيو ته "ڏس توکي ائين اچي ٿو؟. تون ائين ڳالهائي سگهين ٿو؟ "تون ته ڪنهن ڪم جو ئي ڪونه آهين" ڇا توهان سمجهو ٿا ته اهڙين حالتن ۾ ڪنهن به ڊوڙ ۾ ڪو بي انتها هوشيار ۽ اعليٰ ڪارڪردگيءَ وارو ٻار پلجي نپجي سگهي ٿو؟ مون مٿي جنهن گهر جو مثال ڏنو آهي اُهو گهر منهنجو به ٿي سگهي ٿو اوهان جو به ٿي سگهي ٿو. گهرن اندر ٻارن سان روا رکجندڙ اهڙا سڀ رويا اڳتي هلي اُنهن کي نه رڳو پنهنجن ويجهن رشتن کان ويڳاڻو ڪن ٿا، پر اڳتي هلي اعصابي ۽ نفسياتي بيمارين جو پڻ سبب بڻجن ٿا. اهڙن ٻارن ۾ اڳتي هلي پنهنجي اُن ڀاءُ يا پيءُ يا ڪنهن ٻئي منفي ڪردار جو اثر ايترو ته گهرو ٿئي ٿو جو وڏو ٿي پنهنجي ڪم واري جاءِ يا ٻين سماجي گڏجاڻين ۾ اُن شخصيت جهڙي ڪا رئبدار شخصيت سندن سامهون اچي ٿي ته هڪ دفعو وري هو پنهنجي ننڍپڻ واري اُن ساڳئي گردان ۾ ڦاسي پنهنجو اعتماد ۽ ڪارڪردگي وڃائي ويهي ٿو ۽ سدائين پنهنجي وڏن کي نفرت آميز نظرن سان ڏسندا رهندا آهن.



مان وڏو آهيان:

اسان اڪثر پنهنجن گهرن ۾ پنهنجون هڪڙيون خاص حيثيتون متعين ڪري ڇڏيندا آهيون. جنهن کان پوءِ اسين پنهنجي چوڌاري هڪڙي شيشي جي ديوار جوڙي ڇڏيندا آهيون جنهن کان پوءِ نه ڪو اسان کي ڇُهي سگهندو آهي نه ئي وري اسان ڪنهن ٻئي کي ڇُهي سگهندا آهيون. اِن سڄي صورتحال کي اسين هڪڙو عنوان ڏئي ڇڏيندا آهيون جيڪو "مان وڏو آهيان" هوندو آهي. جيڪڏهن اوهان جيڪي ٻاهرين دنيا ۾ بي حد خوش مزاج ۽ چارلي چيپلن آهيو ۽ پنهنجي گهر جي چائنٺ ٽپندي ئي پنهنجي چوڌاري اُهو گلاف چاڙهي "مان وڏو آهيان" واري حيثيت ۾ اچي ويندا آهيو ته ياد رکجو ته اوهين جڏهن بيمار ٿيندؤ ته اوهان جي تيمارداري اُنهن کي ئي ڪرڻي پوندي جيڪي توهان کي اِن موجوده صورتحال ۾ ڇُهي به نه ٿا سگهن. جن کي توهان ننڍو ۽ حقير سمجهندا آهيو. جيڪڏهن اوهان مري ويؤ ته اوهان جي ڪٽولي کي ڪلهو به اُنهن کي ئي ڏيڻو هوندو آهي. "مان وڏو آهيان" واري جملي کي هڪ دفعو جيڪڏهن توهان پاڻ حقيقت پسنديءَ سان ڏسندؤ ته اوهان کي ڪل اچي ويندي ته جيڪڏهن وڏي هجڻ جي ڪا درجه بندي آهي ته پوءِ اُٺ اوهان کان وڏو هوندو آهي، هاٿي اُٺ کان وڏو هوندو آهي ۽ زرافو شايد هاٿيءَ کان به وڏو هجي. اصل ۾ هجڻ ائين کپي ته وڏو اُهو هجي جيڪو ڪڏهن غلطي نه ڪري ۽ جيڪڏهن ائين آهي ته پوءِ اوهان روزانو ڏينهن ۾ پنج دفعا مسجدن مان اُن وڏي جو نالو به ٻڌندا آهيو يعني الله اڪبر. هڪ انسان جي حيثيت ۾ اسان منجهان جيڪو گهٽ غلطيون ڪندو آهي اُهو اسان کان وڌيڪ بهتر هوندو آهي. جيڪڏهن اوهان عمر ۾ وڏا آهيو ۽ اوهان کان ننڍي عمر جو ڪو ٻيو ماڻهو ڪا چڱي ڳالهه ڪري ٿو جيڪا اوهان نه ڪئي ته اصولن اهو اوهان کان وڏو هوندو آهي. اُن ڪري اِها ڳالهه ذهن ۾ رکڻ گهرجي ته جيڪڏهن هڪ سٺي صحتمند ۽ مثبت گهراڻي ناهڻ جو اسين خواب ڏسون ٿا ته اسان کي هڪ ته پنهنجي چوڌاري شيشي جي جوڙيل اِها ديوار ٽوڙڻي پوندي ۽ ٻيو پنهنجو پاڻ کي "مان وڏو آهيان" واري بيماريءَ مان ڪڍڻو پوندو.

گهر ۽ اُن ۾ رهندڙ عورتون:

اسان جي سماجن ۽ گهرن ۾ هڪ وڏو انگ عورتن جو هوندو آهي جيڪي رشتي ۾ اسان جون زالون، ڌيئرون، ڀينرون ۽ مائرون هونديون آهن. جيڪي بغير ڪنهن احتجاج جي اسان جي سڀني خراب روين کي برداشت ڪنديون رهنديون آهن پوءِ اُهي خراب رويا مڙسن پاران هجن، پٽن پاران يا وري ڀائرن پاران ڇو نه هجن. اسان اڄ جنهن سماج ۾ رهون ٿا اُهو سماج سئو سيڪڙو مرداڻو آهي جنهن

۾ عورت کي ڇاٽي ڳجهي پنيان رکيو ويندو آهي. شهرن ۾ جيتوڻيڪ هاڻي اهڙا رويا بدلجندڙ معاشي پسمنظر ۾ تبديل ٿي رهيا آهن پر اڄ به اسان جي ڳوٺن ۾ ڪئين اهڙيون عورتون موجود آهن جيڪي اسلامي جمهوري ملڪ ۾ به ڪنهن ستيءَ جيان گذارين ٿيون. اهڙين حالتن ۾ عورتن جي ٻين بيمارين جو جيڪڏهن ڪو علاج ڪرائجي به پر اُنهن جي نفسياتي مونجهارن ۽ مسئلن کي سؤ سيڪڙو نظر انداز ڪيو ويندو آهي ۽ اِها عورت پنهنجي طبعي موت کان اڳ ۾ ئي روين جي ڦاهي تي چڙهي سڏڪي سڏڪي مري ويندي آهي يا وري ذهني غير صحتمند زندگي گذارڻ تي مجبور هوندي آهن.

گهرن اندر رهندڙ عورتن جا نفسياتي مسئلا:

اسان منجهان اڪثر مرد پنهنجي مرداڻي سماج جو فائدو وٺندي اخلاقي ۽ سماجي حوالي سان ڪريل حرڪتن ڪرڻ باوجود به اعليٰ اُتم ۽ فضيلت ڀريا سمجهيا وڃن ٿا. ياد رکڻ گهرجي ته خدا جي ٺاهيل مخلوق جي حيثيت سان جتي مرد کي جسماني ذهني ۽ نفسياتي ڇانورا گهرجن ٿا ساڳي ريت عورت به خدا جي پيدا ڪيل مخلوق ئي آهي جيڪا پڻ انسان جي زمري ۾ اچي ٿي. اڪثر اِهو ڏٺو ويو آهي/ ته مرد پنهنجي زالن کان علاوه ٻين ڪيترين ئي ڌارين عورتن سان واسطا رکن ٿا. جيڪي جسماني ۽ ذهني ٻئي هوندا آهن اهڙا مرد اڪثر ڪري بي خيالي وچان يا ڄاڻي ٻجهي پنهنجي زالن اڳيان به ڌارين عورتن سان ڳالهائيندا ۽ موبائل تي ايس ايم ايس ڪندا رهندا آهن. اِها ڳالهه هڪ مرد هجڻ جي ناتي جيڪي مرداڻي سماج جو حصو هوندا آهن اُنهن لاءِ ته عام هوندي آهي پر اُنهن کي اندازو به نه هوندو آهي ته سندن زالون جيڪي سيني جذباتي ۽ جنسي حوالن سان ساڻن ڳنڍيل هونديون آهن اُهي ڪهڙين ذهني ۽ نفسياتي پيچيدگين مان گذرنديون آهن ۽ مٿان وري ظلم اهو هوندو آهي جو سندن جذباتي احتجاج جي جواب ۾ مردن پاران ڪين تشدد جو نشانو پڻ بڻايو ويندو آهي، پر جيڪڏهن جسماني تشدد ڪٿي ڪٿي نه به ٿئي تڏهن به جيڪي ذهني ۽ اعصابي بيماريون اهڙن گهرن ۾ پلجنديون آهن اُنهن جو شايد اندازو به نه ٿو لڳائي سگهجي. مردن پاران اِن سڄي رويي جو هڪڙو جواز اِهو ملندو آهي ته دنيا گلوبلائيزڊ ٿي چڪي آهي مختلف ڪلچر ۽ تهذيبون هڪ ٻئي ۾ ضم ٿي رهيون آهن ۽ اها معاشرتي آزادي هُنن جو حق آهي پر ساڳي جاءِ تي سوال اِهو ٿو پيدا ٿئي ته جيڪڏهن ڪو اهڙو شوقين مرد پنهنجي زال يا ڌيءَ کي ڪنهن اڻ ڄاڻ موبائل نمبر تي ايس ايم ايس ڪندي يا ڳالهائيندي ڏسندو آهي ته اُهو طالبان ڇو ٿي ويندو آهي؟. جيڪڏهن معاشرتي آزادي واقعي ڪا جائز آزادي آهي ته پوءِ اُها عورتن کي ڇو نه ملڻ کپي؟.

گهرن اندر عورتن مٿان شڪ واري نظر رکڻ وارو رويو:

اڪثر ڪري اِهو ڏٺو ويو آهي ته انتهائي پڙهيل لکيل گهراڻن ۾ به مردن پاران عورتن مٿان سدائين مشڪوڪ نظر رکي ويندي آهي. اسان جي گهرن جي رشتن جي تقدس کي برقرار رکندڙ هڪ ئي شئي هوندي آهي جنهن جو نالو "اعتماد" آهي. اهو هڪ نفسياتي اصطلاح آهي جنهن جي موجودگيءَ ۾ ڪنهن به نفسيابي بيماري ٿيڻ جو ڪو به امڪان ڪونه هوندو آهي. جيڪڏهن اوهان ۽ اوهان جي گهر واري ٻئي نوڪري ڪندڙ آهيو ته ڏينهن جو هڪ وڏو حصو اوهين ۽ اوهان جي زال الڳ الڳ مختلف ٻين ماڻهن سان گذاريندا آهيو اِن سڄي صورتحال ۾ اوهان جي ازدواجي ۽ ذهني رشتي ۾ اعتماد ئي اُها ڏوري هوندي آهي جيڪا اوهان ٻنهي کي هڪٻئي سان جوڙي هڪٻئي جي لاءِ وفادار رکندي آهي. اِها ڳالهه اُهي ماڻهو تطعي نه ٿا سمجهي سگهن جيڪي شڪي مزاج هوندا آهن. سندن اِن شڪ جو محرڪ سندن اُهي شوق ۽ عادتون هونديون آهن. جيڪي هُو مرداڻي سماج جو حصو هئڻ جي ڪري رُڳو پنهنجي لاءِ ئي روا سمجهندا آهن. ڀينرن جي معاملي ۾ اڪثر اِهو ڏٺو ويو آهي ته ڀاڻر جيڪي نوجوان هوندا آهن ۽ ٻاهرين دنيا جي مختلف طبقن جي عورتن سان لهه وچڙ ۾ ايندا رهندا آهن اُهي جڏهن پنهنجن گهرن ۾ ايندا آهن ته پنهنجي شڪ واري نظر پنهنجي ڀينرن تي ڄمائي رکندا آهن. نتيجي ۾ اهڙن گهرن اندر ڇوڪرين جو باغي ٿي وڃڻ يا خودڪشيون ڪرڻ يا خودڪشين جون ڪوششون ڪرڻ يا وري نفسياتي بيمارين جي ور چڙهي وڃڻ عام ڳالهه آهي. اسان منجهان جيڪي به ماڻهو شڪ جي اِن ذهني بيماريءَ ۾ مبتلا آهن. اُنهن کي گهرجي ته پنهنجي ذهن کي هڪ صاف ۽ صحتمند سوچ واري رستي تي هلائيندي پنهنجي گهر جي ماحول کي پرسڪون ۽ پُر مسرت رکن. ڇو ته اوهان جي سوچ جا لاڙا اوهان جي گهر ۽ سماج جي ايندڙ مستقبل جي پيشنگوئي ڪندا آهن.

گهرن اندر وڏي عمر جي پوڙهن ماڻهن سان عام رويو:

عمر جو قافلو جيئن جيئن اڳتي وڌندو پنهنجي انجام جي ويجهو پهچندو آهي تيئن تيئن ماڻهوءَ جي جسماني ۽ ذهني سگهه متاثر ٿيندي رهندي آهي. هڪ اندازي مطابق 50 سال کان پوءِ اسان جا حواس جنهن ۾ ڏسڻ، ٻڌڻ، ڇُهڻ، چکڻ ۽ سُنگهڻ جون حسون متاثر ٿيڻ شروع ٿينديون آهن. داغ دهلوي جو هڪ شعر آهي ته:

هوش وحواس تاب وتوا داغ جا چکے
اب ہم بھی جا رہے ہیں سامان تو گیے۔

عمر جي گذرڻ جي ڪري ماڻهوءَ اندر اهڙي بي سرو ساماني جتي جسماني طور تي ڪمزوري پيدا ڪري ٿي اُتي نفسياتي حوالي سان پڻ ڪيتريون ئي پيچيدگيون آڻي ٿي. اسان جي گهرن اندر اڪثر ڪري ملوڪيت وارو سرشتو رائج هوندو آهي يعني جيستائين گهر جو وڏو يعني پيءُ جي هٿ ۾ گهر واري سلطنت جا فيصلا ڪرڻ هوندو آهي اُن وقت تائين گهٽو ڪري هُو پنهنجي گهر

جي ننڍين فردن کان اُنهن فيصلن بابت صلاح مشورا ڪرڻ بہ گوارا ڪونہ ڪندو آهي. اِن جاءِ تي "مان وڏو آهيان" وارو ئي اصطلاح ئي اُن لاءِ سڀ ڪجهہ هوندو آهي. اهڙن گهرن ۾ جڏهن بادشاهيون متبيون آهن تہ پوءِ غير محسوس نموني سان انتقامي ڪارروايون پڻ شروع ٿي وينديون آهن. هر اُهو گهر جنهن ۾ اهڙي قسم جي ملوڪيت وارو نظام هن وقت بہ رائج آهي تہ اسين اهڙين بادشاهين جي شهنشاهن کي اڳواڻ سڏايون ٿا تہ اوهان جو ولي عهد جيڪو توهان کان پوءِ اوهان جي گديءَ تي ويهندو اُهو اوهان سان اهڙو ئي ورتاءُ رکندو جيڪو اوهان پنهنجي بادشاهي واري دور ۾ اُن سان رکيو هوندو آهي. پر ضروري ناهي تہ هر گهر جي ڪهاڻي اِها ئي هجي ڇو تہ اسان وٽ ڪجهہ گهراڻا جديد دور جي اثرن هيٺ پڻ پنهنجي گهر جي وڏڙن کي نظر انداز ڪندا آهن. جيڪڏهن ڏٺو وڃي تہ پيري پاڻ هڪ بيماري آهي جنهن ۾ ڪيترن ئي قسمن جون اعصابي ۽ جسماني ڪمزوريون شامل هونديون آهن، جن ۾ گهٽ ٻڌڻ، گهٽ ڏسڻ ۽ گهٽ سمجهڻ پڻ شامل هوندو آهي. اِنهيءَ ئي ڪيفيت دوران وڏي عمر جي ماڻهن کي ڪجهہ سُور يا تڪليفون اهڙيون بہ هونديون آهن جن کي Psodo pains يا ڪوڙا سُور پڻ چيو ويندو آهي. اُن کان سواءِ ويسر جي بيماري ڊيمينشيا پڻ پيريءَ جو هڪ حصو هوندي آهي.

اِنهن سڀني حقيقتن جي باوجود اڪثر اِهو ڏٺو ويو آهي تہ گهر جا اُهي فرد جيڪي عمر جي اِن آخري ليڪي تائين اجان نہ پهتا هوندا آهن، اُهي پنهنجي گهر جي وڏڙن کي سندن اِنهن اعصابي ۽ جسماني ڪمزورن سبب نظر انداز ڪرڻ سان گڏوگڏ تذليل آميز رويو پڻ رکندا آهن. جيڪا سراسر نا انصافي آهي. گهر جي اهڙن پيرسن فردن جي نفسيات اهڙن حالتن ۾ هڪ خاص موڙ وٺندي آهي ڇو تہ اِن عمر ۾ هُو ظاهري طور تي تہ وڏا هوندا آهن پر سندن ذهني ڪيفيت ساڳي ٻاراڻي عمر واري هوندي آهي.

گهرن اندر پوڙهن ماڻهن جا نفسياتي مسئلا:

جيڪڏهن توهان پنهنجو چيڪ بوڪ يا ٻي ڪا اهڙي ضروري شيءِ پنهنجي پوڙهي پيءُ يا ماءُ کي ڏيو ۽ وري گهرڻ تي اُن کان نہ ليي تہ توهان جو فوري رد عمل ڇا هوندو؟ جيڪڏهن اوهان جي گهر ۾ ڪو پوڙهو ساڳي ڳالهہ ٽي دفعا ٻڌي تہ توهان ڇا ڪندؤ؟ جيڪڏهن اوهان جي گهر جو ڪو بزرگ روزاني معمول کان هٽي ڪري ڪنهن اهڙي شيءِ يا کاڌي جي فرمائش ڪري جيڪا اُن وقت ميسر نہ هجي تہ اوهان جو ڪهڙو رد عمل هوندو؟ اِنهن سڀني سوالن جو جواب پڪ سان هڪ زوردار ڪاوڙ هوندي جنهن ۾ ڪجهہ اهڙا جملہ بہ هوندا جيڪي اڳيان ويٺل بزرگ جي لاءِ اهڙو ئي ڏک ۽ تڪليف ڏيندڙ هوندا جيئن ڪو ننڍو ٻار اوهان سان ڪا اهڙي فرمائش ڪري جيڪا توهان فوري طور تي پوري نہ ڪري سگهو. اڪثر ڪري گهرن اندر وڏي عمر وارن ماڻهن کي پنهنجي گهر ڀاتين سان هيٺيون شڪايتون هونديون آهن.

- منهنجي هن گهر ۾ ڪو ڳالهہ ٻڌڻ لاءِ تيار ناهي.
- مون کي ڪو بہ توجہ نہ ٿو ڏئي.
- فيصلا ڪرڻ وقت مون کان پڇيو نہ ٿو وڃي.
- مون سڀ ڪجهہ اِنهن لاءِ ڪيو آهي پر اڄ هي منهنجي لاءِ ڪجهہ بہ ڪرڻ لاءِ تيار نہ آهن.
- آءٌ سڄو ڏينهن اڪيلو ويٺو هوندو آهيان پر مون سان ڪير بہ ڳالهائڻ وارو ڪونہ آهي.
- ۽ اهڙيون ٻيون ڪئين شڪايتون.

اهڙي سڄي صورتحال ۾ جيڪڏهن وڏي عمر جي اهڙن ماڻهن کي توجہ نہ ڏني وڃي تہ هُو جسماني ضعيفيءَ سان گڏوگڏ ذهني ۽ اعصابي بيمارين جو پڻ شڪار ٿي پوندا آهن. جن جي علاج ۾ شايد اوهان کي اڃان بہ وڌيڪ ڏکيائي محسوس ٿيندي

گهر جي صحتمند ۽ مثبت اڳواڻ جو هاڪاري ڪردار:

مٿي اسين ٻڌائي چُڪا آهيون تہ گهر هڪ اهڙي ڪائنات هوندو آهي جنهن ۾ جذبن ۽ روين جو پورو وايو منڊل جُڙيل هوندو آهي، جنهن کي توازن ۾ رکڻ لاءِ اسان ۽ اوهان کي ڏاڍو سوچي سمجهي ۽ انتهائي ڏاهپ سان فيصلا ڪرڻا هوندا آهن ۽ رويا جوڙڻا هوندا آهن. ياد رکڻ گهرجي تہ گهر جي وڏي يا سربراهہ جي حيثيت ۾ جيڪڏهن اسان ۽ اوهان ڪو غلط فيصلو ڪندا آهيون تہ ڪڏهن ڪڏهن اُن جو ڦَل ايندڙ نسل بہ ڀوڳيندا رهندا آهن. جيڪڏهن اوهين پنهنجي گهر جا وڏا يا سربراهہ آهيو يا وري گهر جي فيصلن ۽ انتظامي ڪاميٽي ۾ اوهان جو چڱو خاصو اثر رسوخ آهي تہ مٿي ڏنل سڀني رشتن سان هڪجهڙائي، رواداري ۽ انصاف کي نظر ۾ رکندي فيصلا ڪيو. ڇو تہ ڪوڙ سارا اوهان جي گهر جا ڀاتي اهڙا بہ هوندا آهن جيڪي اوهان جي ڪيل فيصلي يا روا رکيل رويي تي بظاهر تہ ڪوبہ احتجاج ڪونہ ڪندا آهن پر اوهان جي اِن سُلوڪ جي ڪري اندران ئي اعسابي ۽ نفسياتي بيمارين جو شڪار ٿي پوندا آهن جن جو شايد توهان کي علم بہ نہ هوندو آهي.

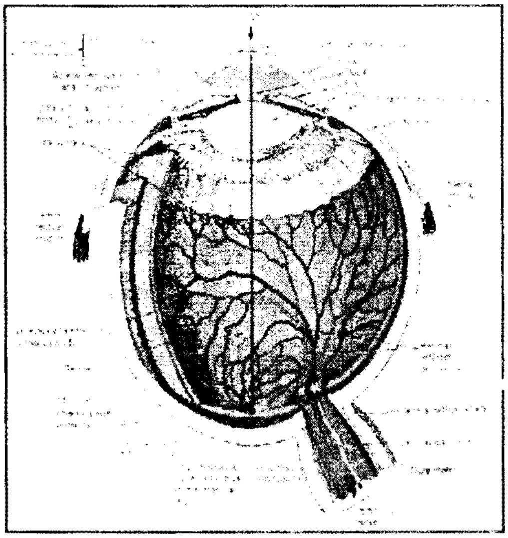
هي مضمون اسين هڪ اهڙي اشتهار جي تت سان ختم ڪيون تہ جيڪو شايد آئيني جو ڪم ڏئي جنهن ۾ اوهين پنهنجو پاڻ پنهنجي گهر ڀاتين ۽ پنهنجي مستقبل ڏسي سگهو. تازو ئي ٽيليوزن تي هڪڙو ڪمال جو اشتهار ڏيکاريو ويو هو جنهن ۾ هڪ مرد ۽ عورت پنهنجي ڊرائنگ روم ۾ ويٺا پنهنجي پٽ جو انتظار ڪري رهيا آهن، اوچتو ڪنهن ايمبولينس جو آواز اچي ٿو جيڪو سندن دروازي تي اچي بيهي رهي ٿو. هو جڏهن پنهنجي بالڪوني مان هيٺ پريشان ٿي نهارين ٿا تہ اِتي بيڪگرائونڊ مان هڪ آواز اچي ٿو اڃان ائين ٿيو ناهي، جيڪڏهن توهان پنهنجي پٽ جي حفاظت ۽ تربيت صحيح نہ ڪندؤ تہ شايد هي لمحو ايندڙ وقت ۾ سچ ثابت ٿئي.

❋❋❋

اک ۽ اُن جون بيماريون

ڊاڪٽر شڪيل حيدر سومرو

اک انسان جي رئيس عضون منجهان هڪ اهم عضوو آهي جنهن جي خرابي يا بيڪاري ڪانپوءِ انساني حياتيءَ ۾ هڪ چٽي کوٽ محسوس ٿيندي آهي. اکين جي بيمارين کي سمجهڻ کان اڳ ۾ اسان کي اول اک ۽ اُن جي جوڙجڪ کي سمجهڻو پوندو اک بنيادي طور تي دماغ جو هڪڙو حصو آهي جيڪو ظاهري طور تي اسان کي نظر ايندو آهي. اک جو هي ڪو گولو يا بال هوندو آهي اُن کي Eye Ball چيو ويندو آهي. ۽ اُهو اسان جي دماغ جو هڪڙو حصو هوندو آهي. اک جي متاڇري کي صاف رکڻ لاءِ اُن ۾ جمع ٿيندڙ پاڻي ۽ ٻيا اخراج جيڪي تنرن جي ذريعي جن کي اسين Eye Lets جي ذريعي انٽرنل مارجين اندرئين پاسي کان ننڍين سوراخن جي ذريعي اک ۾ جمع ٿئي ٿو. اِها پاڻياٺ اک جي بنيادي ڪمن کي هلائڻ لاءِ تمام ضروري هوندي آهي. اُهو اهو سڀ پاڻياٺ تنرن Eye Lets جي ذريعي نڪ مان خارج ٿئي ٿو ۽ اهڙي نموني اسان جي ساهه کڻڻ واري عمل کي به نمي فراهم ڪري ٿو. اک جي مٿان نهيل ڇپرن يا Eye Lashes جي هر هر هيٺ مٿي ٿيڻ جي ڪري اک جي سامهون نظر وارو عمل بغير ڪنهن رڪاوٽ جي جاري رهي ٿو اهي ڇپر اسان جي ڇهري جي کل سان جُڙيل هوندا آهن ۽ اُنهن جو کُلڻ ۽ بند ٿيڻ به اسان جي دماغ سان جُڙيل هوندو آهي. اصل ۾ اسين اک جنهن کي چئون ٿا اُهو اک وارو گولو يا Eye Ball ئي هوندو آهي. اُن ڪري اک ۽ اک جي بيمارين کي سمجهڻ کان اڳ ۾ اُن Eye Ball کي به سمجهڻو پوندو. اِهو هڪڙو بيضوي يا Ovel قسم جو بال آهي جنهن جي ڊگهائي 24 ملي ميٽر هوندي آهي. اک جي بناوٽ کي عام زبان ۾ انٽيرير سيگمينٽ ۽ پوسٽ اپرير سيگمينٽ يعني اک جو اڳيون حصو ۽ پويون حصو چئبو آهي. اڄ ڪلهه جي جديد سائنس واري جي دور ۾ پوسٽ اپرير سيگمينٽ جا آپريشن يا علاج جن کي ريٽينل سرجري چيو وڃي ٿو اُهي ڪافي ڪامياب ٿي رهيا آهن. پر اک جون تمام گهڻيون عام بيماريون اُهي اک جي اڳئين خاني ۾ ٿين ٿيون. اک جي بناوٽ سمجهڻ لاءِ اهو ڄاڻڻ ضروري آهي ته اک جي سامهون اسان اها جيڪا ڪاري پتلي نظر ايندي آهي يا ڪڏهن ڪڏهن اُن جو رنگ ناسي يا ساوو به هوندو آهي اُهو بنيادي طور تي اهو رنگ اک اندر موجود گوشت جو هوندو آهي. جڏهن ته ان رنگ جي ٻاهران جيڪو گول دائرو هوندو آهي اُهو بلڪل صاف شفاف اهڙي شيشي جهڙو



هوندو آهي جنهن جي پٺيءَ پاسي ڏسي سگهجي ٿو. اک جي اُن رنگين گوشت کي آئرس چئبو آهي. ۽ جهڙو به رنگ هِن آئرس جو هوندو اهو رنگ اکين جي پتلين مان نظر ايندو آهي. اک جي اندر موجود شفاف پتلي جنهن کي ڪارنيا چئبو آهي اک جو انتهائي اهم حصو آهي. جو ته اڪثر اوهان ٻڌو هوندو ته هڪڙي ماڻهوءَ جي اک ٻئي ماڻهو ۾ لڳي سگهي ٿي. اُن لاءِ هن مضمون پڙهندڙن کي اِها ڄاڻ ڏجي ٿي ته ٻين وانگر اک سڄي جو سڄي آئي بال سوڌو ٽرانسپلانٽ ڪونه ٿيندي آهي پر مٿي ذڪر ڪيل ڪارنيا ئي ٻئي ماڻهو جي اکين ۾ هنيو ويندو آهي. اِن ڪري اِهو مفروضو بلڪل غلط آهي ته ڪنهن هڪ ماڻهوءَ جي سڄي اک ڪنهن ٻئي ماڻهوءَ جي اک ۾ لڳائبي آهي. ڪارنيا جي ٽرانسپلانٽيشن لاءِ هڪ ڳالهه اِها به اهم آهي ته ڪڏهن ڪڏهن اِها ڪارنيا پلاسٽڪ جي به لڳائي ويندي آهي جيڪي آپريشن هن وقت يورپ ۾ ٿي رهيا آهن جو ته ڪن حالتن ۾ عام ڪارنيا جي ٽرانسپلانٽيشن ڪامياب نه ويندي آهي اُن ڪري پلاسٽڪ جي ڪارنيا استعمال ڪئي ويندي آهي. پلاسٽڪ واري ڪارنيا جا اهڙا آپريشن انتهائي مهانگا هوندا آهن.

اڪثر ڪري ڊونر جي مرڻ کان پوءِ يڪدم ڪجهه ڪلاڪن اندر ڪارنيا وارا ٽشوز ڪڍي محفوظ ڪيا ويندا آهن جيئن اُن جي ظاهري حالت جيئن جو تيئن برقرار رهي ٿي. اسان وٽ گهڻو ڪري سريلنڪا ۾ اکيون (ڪارنيا) ڊونيٽ ڪندا آهن اُن ڪانسواءِ ڪجهه ماڻهو پيسن عيوض به (مرڻ ڪانپوءِ) پنهنجيون اکيون ڊونيٽ ڪندا آهن. اسان وٽ ڪارنيا ڊونيٽ ڪرڻ جو رجحان ڪونه آهي جو ته اسلامي نقطهء نظر سان اِهو گناهه سمجهيو ويندو آهي. پر اُن جي باوجود به ڪارنيا ٽرانسپلانٽيشن جا آپريشن ٿيندا رهن ٿا. خاص طور تي L.R.B.T ۽ الابراهيم جهڙن ادارن ۾ اهڙي قسم جا آپريشن ٿين ٿا. اهڙن ادارن ۾ جيڪي ڪارنيا ڊونيٽ ڪئي وڃي ٿي اُها ٻاهرين ملڪن مان گهرائي ويندي آهي. جن ۾ اڪثر ڪري سريلنڪا ۽ انڊيا جا ڊونر شامل هوندا آهن. هڪڙي اک ۾ هڪ ملين به لک تائنڊورا هوندا آهن جن کي نيورانس چئبو آهي اُهي سڀ ملي ڪري گڏجي ڪم ڪري انساني اک ۾ عڪس ٺاهين ٿا جيڪو عمل بلڪل ڪنهن ڪيمرا وارو هوندو آهي جنهن ۾ عڪس ته اُبتو نهندو آهي پر اسان کي سڌو ڏسڻ ۾ ايندو آهي. ۽ اِهو سڄو عمل

روشنيءَ سان لاڳاپيل آهي.

هاڻي سوال اهو پيدا ٿئي ٿو ته هڪ صحتمند اک بيمار ڪيئن ٿي ٿئي؟ اک جي بيماريءَ جو سبب عام طور تي عمر جو وڌڻ هوندو آهي جيئن عمر وڌڻ جي ڪري جسم جا ٻيا عضوا ڪمزور ٿيندا آهن تيئن اک پڻ پنهنجي طاقت ۽ ڪارڪردگي گهٽائي ڇڏيندي آهي. اِن حوالي سان هڪ عام بيماري موتيو آهي جيڪا عمر جي وڌڻ سان ٿئي ٿي جيڪا ڪڏهن ڪڏهن اک ۾ ڪو ڌڪ لڳڻ سان يا وري ڪي دوائون استعمال ڪرڻ سان پڻ ٿئي ٿي مثال طور: جيڪڏهن ڪنهن کي دم جي بيماري هجي ته اُن بيماريءَ ۾ اسٽيرائيڊ گروپ استعمال ٿيندو آهي جنهن جي استعمال جي ڪري موتيو ٿي سگهي ٿو يا جيڪڏهن ڪنهن کي شگر هجي ته اُن ۾ به موتيي ٿيڻ جا امڪان هوندا آهن. اکين جي بيماريءَ واري حوالي سان هڪ ڳالهه اهم ته اک کي جيڪڏهن ڪو نقصان ٿيو آهي ته توهان اُن کي روڪي نه ٿا سگهو ڇو ته اک جي بنيادي جوڙ جڪ خراب ٿي چُڪي هوندي آهي ها اُها ئي ڳالهه آهي ته اُن کي مئنيج ضرور ڪري سگهجي ٿو. اِن ڏس ۾ اک جا مختلف آپريشن ڪرائي سگهجن ٿا اُن سان گڏوگڏ اڄ ڪلهه اک جي آپريشن جو جديد طريقو فيڪو سرجري جي سهولت پڻ هر جاءِ تي موجود آهي.

اُن کانپوءِ هڪ ٻي بيماري جيڪا اسان وٽ عام آهي اُها آهي ڪارو پاڻي اسان وٽ ڪاري پاڻي بابت تمام گهٽ ڄاڻ هوندي آهي ۽ اُن کي اڇي پاڻي يا موتيي وانگر ئي عام ۽ سولو سمجهيو ويندو آهي. پر حقيقت ۾ اِها اک جي تمام خطرناڪ بيماري آهي ڇو ته اِها بيماري اک جي اندر ڳجهي نموني سان وڌندي رهندي آهي ۽ ظاهري طور تي اُن بابت مريض کي به خبر نه پوندي آهي. اڄ جي جديد سائنس ۽ ٽيڪنالاجي پاران ڏنل سهولتن ۾ هاڻي اِن بيماريءَ کي ڳولڻ يا تشخيص ڪرڻ سولو ٿي پيو آهي، جنهن جي نتيجي ۾ اسان اِن بيماري کي جلد ئي تشخيص ڪري اُن جو علاج شروع ڪري سگهون ٿا. اِن بيماري کي اک جو خاموش قاتل يا انگريزي ۾ Silent Killer of Vision چيو ويندو آهي. بظاهر اِن بيماريءَ جون ڪي به چٽيون نشانيون يا علامتون ڪونه هونديون آهن ۽ تمام گهٽ ماڻهو اِن بيماريءَ بابت اڳواٽ تشخيص ڪري سگهندا آهن. جن ۾ هيٺيان عنصر پڻ مددگار ٿيندا آهن. مثال طور: خانداني اندر اڳ ۾ ڪنهن کي ڪارو پاڻي هجڻ. مستقل بلڊ پريشر جو رهڻ. شگر هجڻ وغيره. تنهن هوندي به ڪجهه ظاهري نشانيون اهڙيون آهن جن کي ڏسي اسين ڪاري پاڻي جي تشخيص ڪري سگهون ٿا.

- چشمي جي نمبرن جي جلدي جلدي تبديلي ۽ ڪنهن چشمي مان مطمئن نه هجڻ.
- ڪنهن مرڪز نقطي يا ٽي وي اسڪرين تي ڏسجندڙ ڪنهن عڪس جو لڏڻ يا ٿوري دير لاءِ اوهان محسوس ڪيو ته اُهو نقطو يا عڪس پنهنجي جاءِ تان لُڏي ويو آهي.
- ڇهن ميٽرن تائين رکيل ڪنهن به شيءِ کي پنهنجي ٻنهي اکين سان الڳ الڳ ڏسڻ.

ڪاري پاڻي واري بيماري جي ڪري اک جي اندر اُها نس جيڪا ڪو عڪس دماغ ڏانهن کڻي ويندي آهي اُن نس جي گهرڙن کي ڪارو پاڻي آهستي آهستي ختم ڪندو ويندو آهي. ۽ بيماري جي آخري مرحلي ۾ چڱيءَ طرح اِها بيماري سامهون ايندي آهي. دماغ ڏانهن عڪس کڻي ويندڙ اُن نس جي گهرڙن کي ڪارو پاڻي اهڙيءَ طرح ختم ڪندو ويندو آهي جو بظاهر توهان جي نظر بلڪل ٺيڪ هوندي آهي ۽ قطعي طور تي اِهو اندازو به ڪونه هوندو آهي ته ڪارو پاڻي اوهان جي نظر کي ڪاٽ هڻي رهيو آهي. پر جڏهن توهان آخري مرحلي ۾ ڊاڪٽر وٽ ويندا آهيو جيڪو اوهان جي نظر ٽيسٽ ڪندو آهي ته پوءِ خبر پوندي آهي ته 70 کان 80 سيڪڙو اوهان جي نظر ختم ٿي ويئي آهي. اُن لاءِ ضروري آهي ته جيڪي ماڻهو چشمو پائين ٿا اُهي پنهنجو ريگيولر چيڪ اپ ڪرائيندا رهن خاص طور تي جيڪي مائنس يا پري واري نمبر جو چشمو پائين ٿا. مثال طور:" هڪ کان وٺي 10 نمبر. اِن ڏس ۾ اک جي پريشر جو معائنو ڪرائڻ پڻ ضروري آهي ڇو ته ڪڏهن ڪڏهن ائين ٿيندو آهي جو اِهو پريشر به ٺيڪ هوندو آهي پر اُن اک لاءِ اُهو پريشر نارمل يا مناسب نه هوندو آهي. جنهن کي اُن کان وڌيڪ گهٽ رکڻو هوندو آهي. اڄ ڪلهه ڪاري پاڻي يا Glycoma لاءِ هڪ جديد ٽيسٽ O.C.T (Optical Cohirance tomography) پڻ ميسر آهي. اِن ٽيسٽ جي ذريعي اوهان جي نرو يا نس جي ٿولهه يا Ratina جي ٿولهه جاچي سگهجي ٿي اُن سان گڏوگڏ اُهو پڻ جاچي سگهجي ٿو ته اوهان جي نظر جو نقصان ڪيترو ٿي چُڪو آهي. يا اڃان ڪيترا گهرڙا اِهڙا آهن جن کي بچائي سگهجي ٿو. هڪ اهم ڳالهه اِها آهي ته جيڪڏهن اِن بيماريءَ جي ڄاڻ جلدي ٿي پئجي وڃي ته ماڻهو رُڳو ڦڙن جي ذريعي به پنهنجو علاج ڪري اک جي پريشر کي گهٽ ڪري پنهنجي نظر کي گهڻي حد تائين بچائي سگهي ٿو. بيماري ٿيڻ کانپوءِ اسان اُن جو علاج ڪرايون اُن کان بهتر آهي ته اڳ ۾ ئي مختلف احتياطي تدبيرون وٺي پنهنجي نظر جي حفاظت ڪيون اُن لاءِ ضروري آهي ته هر چشمي پائيندڙ ماڻهوءَ کي هر سال پنهنجي اک جو وري ڪنهن سُٺي ڊاڪٽر کان معائنو ڪرائڻ گهرجي جنهن ۾ پنهنجي اک ۽ چشمي جي نمبر ٻنهي جي چڪاس ڪرائڻ گهرجي. اِها بيماري رڳو هڪڙي رُخ يا سبب جي ڪري ڪونه ٿيندي آهي اُن جا هڪ کان وڌيڪ سبب هوندا آهن. خود اِن بيماريءَ جا به مختلف قسم آهن جن ۾ اوپن اينگل ۽ ڪلوز اينگل شامل آهن جن جو چيڪ اپ ڪرڻ کان پوءِ ئي خبر پوندي آهي ته بيماري ڪهڙي قسم جي آهي. اُن کانسواءِ ڪاري پاڻي جي قسمن کي هيئنءَ به سمجهي سگهجي ٿو.

قسم پهريون: پرائمري اوپننگ گلائيڪوما

قسم ٻيو: اينگل ڪلوير گلائيڪوما

قسم ٽيو: ايڪيوٽ اينگل گلائيڪوما

قسم چوٿون: ڪرونڪ اينگل گلائيڪوما

قسم پنجون: پيدائشي گلائيڪوما جيڪا ٻار جي اک جي بناوٽ مڪمل نہ ھئڻ ڪري ٿيندي آھي.

قسم ڇھون: موروثي گلائيڪوما

قسم ستون: سيڪنڊري گلائيڪوما

مٿي ڏنل بيمارين ۾ اُن جا قسم اک جون اُھي عام بيماريون آھن جيڪي عمر سان گڏ ٿين ٿيون ڇو تہ ھر ماڻھو جيڪو 40 کان 50 سالن جي عمر کان ٽپي ٿو اُن کي اِھي بيماريون ٿين ٿيون. خاص طور تي اڇو موتيو جيڪو اک جي بيماري آھي. اُن کانسواءِ اکين جي عام بيمارين جا جيڪي سبب ھوندا آھن اُنھن ۾ مختلف موسمي حالتن واريون بيماريون جهڙوڪ: وائرل انفيڪشنس جن ۾ اک جو اُٿلڻ، اک جو ڳاڙھو ٿيڻ، اک ۾ گدلاڻ جو پيدا ٿيڻ شامل آھن. ھي اُھي بيماريون آھن جيڪي اسان جي روزاني زندگيءَ سان تعلق رکن ٿيون. ڪن ماڻھن ۾ وري اکين جي حساسيت وڌيڪ ھوندي آھي، اُنھن ۾ اکثر ڪري ٻار شامل ھوندا آھن. اهڙن ماڻھن کي گهٽي گرميءَ واري موسم ۾ اکين جي تڪليف ٿيندي آھي. جيتوڻيڪ اهڙين بيمارين جون دوائون ۽ علاج موجود آھن پر اُھي عام ماڻھن جي پهنچ کان مھانگا آھن. اِن ڏس ۾ ھڪ ڳالھ انتھائي اھم آھي تہ جڏھن بہ ڪنھن کي اک جي ڪا تڪليف يا بيماري ٿئي يا وري اک جي پتليءَ تي ڪو نشان يا ڏڪ وغيره لڳي تہ ڪڏھن بہ پنھنجي مرضيءَ سان دوا استعمال نہ ڪرڻ گهرجي ۽ ڪنھن لاڳاپيل اکين جي ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي. ڇو تہ جيڪڏھن سڄي اک پنھنجي بيھڪ ۾ ثابت رھي ۽ رڳو اک جي پتلي خراب ٿي وڃي تہ اوھان جي اک جو سڄو ڪم ختم ٿي ويندو آھي ۽ اوھين اکين سان ڏسي سگهڻ واري نعمت کان محروم ٿي ويندا آھيو ۽ پوءِ اوھان کي ڪارنيا ٽرانسپلانٽيشن واري مرحلي ۾ داخل ٿيڻو پوندو آھي.

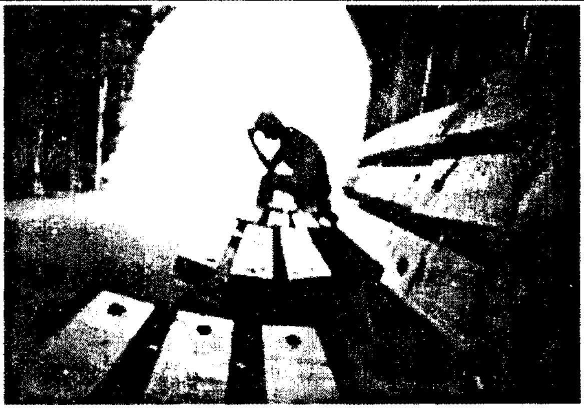
جڏھن بہ عام اکين کي ڪا بيماري ٿيندي آھي تہ اُنھن جو دوا کانسواءِ بہ علاج ممڪن آھي. پر جيڪڏھن اک جي پتليءَ سان ڪو مسئلو آھي تہ اُھو ضرور ڊاڪٽر کي ڏيکارڻ گهرجي. اِن ڏس ۾ وائرل بيمارين جو 7 کان 10 ڏينھن جو ڪورس ھوندو آھي. پر جيڪڏھن موسمي اثر آھي تہ اکين کي صاف سٿرو رکي اُنھن جي نقصان کان بچي سگهجي ٿو. اک جي ڳاڙھي ٿيڻ جو ھڪڙو وڏو سبب اِھو ھوندو آھي تہ اک نڪ سان گڏ ھوندي آھي ۽ گڏوگڏ گلي سان بہ اُن جو تعلق ھوندو آھي ۽ جڏھن بہ اسان کي وائرل زڪام ٿيندو آھي تہ ممڪن آھي اُن سبب جي ڪري بہ اک ڳاڙھي ٿي پوي اُن جي لاءِ گهڻو پريشان ٿيڻ جي ضرورت ڪونھي ۽ علاج طور رڳو اک جي صفائي رکڻ گهرجي. پاڪستان اندر ھن وقت اکين جي بيمارين کي ختم ڪرڻ لاءِ مختلف ادارن جون تمام گهڻيون خدمتون آھن اُن ڪري موتيي جي بيماري جيڪا تمام گهڻي عام آھي اُھا سئو سيڪڙو علاج لائق آھي.اِن ڏس ۾ LRBT ۾ اهڙي قسم جا آپريشن مفت ۾ ڪيا وڃن ٿا. اُن کانسواءِ سرڪاري ادارن سان گڏوگڏ ٻيا ادارا پڻ آھن جن ۾ اهڙا علاج ڪيا وڃن ٿا پر اُتي مريض جا ڪجھ پيسا ضرور خرچ ٿيندا آھن. پر جيڪڏھن پاڪستان اندر اکين جي بيمارين جو تناسب ڪنھن ٻئي ملڪ سان ڪبو تہ اُن لاءِ اول اِھو ڏسڻ ضروري آھي تہ اُن ملڪ جون موسمي حالتون ڪھڙيون آھن. ھن وقت تائين مان آفريڪا ۽ يمن جي ڪوڙ سارن شھرن ۾ اکين جا مختلف آپريشن ڪري چڪو آھيان جن ۾ فيڪو ٽيڪنالاجي پڻ شامل آھي. سڄي دنيا اندر ڪاري نسل جا ماڻھو پوءِ پلي اُھي آفريڪا جا ماڻھو ھجن يا انگلينڊ جا اُنھن ۾ ڪاري پاڻي جي بيماري عام جام ملي ٿي. اُن جو وڏو سبب اِھو آھي تہ اهڙن ڪارن (شيدين) اندر قدرتي طور تي اِن بيماريءَ لاءِ وڌيڪ سازگار حالتون موجود ھونديون آھن. اُن کانسواءِ اک جون ڪوڙ ساريون اهڙيون بيماريون آھن جن جو تعلق غربت سان ھوندو آھي جن جو تناسب منھنجي سروي مطابق آفريڪا ۽ يمن وڌيڪ آھي. اهڙين بيمارين لاءِ ضروري آھي پنھنجي اک جي انتھائي سار سنڀال رکجي. جيڪي ماڻھو صحتمند آھن ۽ اُنھن کي اڃان اک جي ڪا بہ بيماري ڪونہ ٿي آھي اُنھن کي گهرجي تہ پنھنجي اک جي حفاظت لاءِ صبح جو سوير اُٿڻ کانپوءِ اکين تي زور سان پاڻيءَ جا ڇنڊا ھڻي جيئن اکين جي ڇرپر بحال ٿئي اُن سان گڏوگڏ اکين کي ھيٺ مٿي ۽ کاٻي ساڄي حرڪت ڏيڻ سان پڻ اکين جي ڪارڪردگي بھتر ٿيندي آھي. اکين جي اِھا ورزش ڪرڻ سان اُھي ماڻھو جن جو ڪم ڪمپيوٽر سان گهڻو آھي اُنھن کي ڪوڙ سارو فائدو ٿيندو. جيڪڏھن اوھان سمجهو تہ اکين ۾ ڪو پگهر يا دونھون وغيره پيو آھي تہ يڪدم صاف پاڻيءَ سان ڌوئڻ گهرجي يا جيڪڏھن اکين کي صاف ڪرڻ ضروري آھي تہ ڪنھن ٽشو پيپر يا صاف ڪپڙي سان اُگهڻ گهرجي. ڇو تہ ڪڏھن ڪڏھن اسين اکين کي پنھنجي ھٿن يا قميص سان صاف ڪري ڇڏيندا آھيون ائين ڪرڻ سان اکين ۾ انفيڪشن ٿيڻ جا امڪان وڌيڪ ھوندا آھن. جيڪي ماڻھو آفيسن ۾ ڪمپيوٽرن تي گهڻو ڪم ڪن ٿا يا وري اُھي ٻار جيڪي گهرن ۾ ڪمپيوٽر واريون رانديون کيڏن ٿا اُنھن کي گهرجي تہ ڪمپيوٽر جي مانيٽر يا اسڪرين کي پنھنجي اک کان ٽي يا چار انچ ھيٺ رکن. اِن ڏس ۾ اِھا ڳالھ تمام اھم آھي تہ ڪمپيوٽر تي ڪم ڪرڻ دوران وقت بوقت اکيون ڇنڀڻ گهرجن ڇو تہ اڪثر نيٽ تي ويھي ڪا راند کيڏندي يا وري ڪنھن شيءِ کي ڳوليندي اسين اِھو وساري ويھندا آھيون تہ اسين اکيون ڪونہ ڇنڀي رھيا آھيون. اهڙي صورتحال ۾ ھر اڌ ڪلاڪ کانپوءِ پنج يا ڏھ سيڪنڊ اکيون بند ڪجن يا وري ڪمپيوٽر جي اسڪرين تان ڪجھ گهڙيءَ لاءِ اکيون ھٽائي ڇڏجن تہ جيئن اکين کي ساھي ملي. اِن ڏس ۾ ائين پڻ ڪري سگهجي ٿو تہ جيڪڏھين اوھين محسوس ڪيو تہ اوھان جي اک ٿڪجي پئي آھي تہ ڪجھ دير لاءِ اک کي بند پڻ ڪري سگهجي ٿو. اُن کانسواءِ انٽرنيٽ تي اک سان لاڳاپيل سڄي ڄاڻ CVS يعني Computer vision syndrome جي نالي سان موجود آھي. اُھا پڻ پڙھڻ سان ڪمپيوٽر تي ڪم ڪندڙ ماڻھو پنھنجي اک جي وڌيڪ بھتر نموني سان حفاظت ڪري سگهندا.

***

مايوسي ۽ نوجوانن جو خودڪشيءَ ڏانهن لاڙو

بينديڪو وٿيلو ايم. ڊي جين ايل
ٿرس (پي ايچ ڊي)
سنڌيڪار: سميرا قريشي

خودڪشيءَ ڏانهن رغبت وارو رويو هڪ بيماري آهي جنهن ۾ ماڻهو بنهه اڪيلو ٿي ويندو آهي ۽ جنهن جو علاج نہ ٿيڻ ڪري اوهان جي ڪنهن پياري جي زندگيءَ جو نقصان ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن اوهان جي گهر ۾ يا اوسي پاسي ڪو اهڙو نوجوان آهي جيڪو خودڪشيءَ جي رومانس ۾ مبتلا آهي تہ اُن کي ڪنهن ويجهي نفسيات جي ماهر ڊاڪٽر ڏانهن ضرور وٺي وڃو. (ادارو)



هڪ پندرهن 15 سالن جي اڇي چمڙي واريءَ انگريز نوجوان کي اسان جي اسپتال جي فوري طبي امداد واري شعبي ۾ ٻڌتي جهڙي حالت ۾ آندو ويو هو جنهن ڇاٽي واٽي بخار گهٽ ڪرڻ واري دوا جون ويهہ گوريون ڳهي خودڪشي جي ڪوشش ڪئي جنهن سبب داخل ڪيو ويو هو. هن جي ماءُ ڪيس کي تيز موسيقي جي آواز ۾ پنهنجي بستري تي پيل ڏٺو سندس پر ۾ گورين جي خالي شيشي پڻ پيل نظر آئي. سندس گهر وارن ٻڌايو تہ توري دير اڳ ئي هو بيس بال راند کيڏي گهر موٽيو هئو ۽ ڪجهہ پريشان ۽ منجهيل ٿي نظر آيو. معلوم ڪرڻ تي هن ٻڌايو هن جا دوست راند هارائڻ جو ذميوار هن کي قرار ڏئي رهيا هئا.

ڇاٽايل مريض پنهنجي ماءُ پيءُ ۽ ننڍي ڀيڻ سان گڏ رهندو هئو. هڪ سال کان هو اسڪول ۾ سني ڪارڪردگي ڏيکارڻ جي لاءِ جاکوڙي رهيو هو. هو وچئين درجي تائين تہ "A" گريڊ ۾ پئي آيو يعني بهترين شاگرد رهيو پر اڳتي هلي هو پاڻ کي سماجي حوالي ۽ پڙهائيءَ وارن معاملن اندر پاڻ مڃائڻ ۾ ناڪام رهيو هو ۽ هاڻي هن گهٽو ڪري "C" گريڊ ئي ڪنيو هو. نہ فقط اهو پر هو ڪجهہ پرچن ۾ ناپاس پڻ ٿيو هو. هن کي پڙهائيءَ جي انهن مضمونن تي صحيح ڌيان ڏيڻ ۾ ڏکيائي پئي پيش آئي ۽ هن جي ڪارڪردگي ابتر ٿيندي پئي وئي. گذريل سال انهن ڏکيائين جي ڪري ہہ ٽي ڀيرا هو نفسياتي ماهر ڏي پڻ وڃي چڪو هو ۽ پنهنجي باري ۾ فڪرمند نظر ٿي آيو. هڪ نوجوان هجڻ جي باوجود ہہ هو الڳ ٿلڳ رهڻ جي هيجاني ڪيفيت ۾ مبتلا هو. علاج ڪانپوءِ هن جي ان هيجاني ڪيفيت ۾ ڪجهہ بهتري تہ آئي هئي، پر هن جي سماجي حالتن ۾ اهڙي قسم جي ڪيفيت جو مظاهرو ساڳيو ئي انتهائي بي چيني ۽ نا آسودگيءَ وارو رهيو. ۽ هو اڪيلائيءَ طرف مائل ٿيڻ لڳو هو. هو جنسي حوالي سان ہہ متحرڪ نہ هو نہ ئي نشي جي عادت هيس ۽ نہ ئي وري هن سان ڪو قانوني مسئلو هو ها گذريل سال هن شراب واپرائڻ جو تجربو ضرور ڪيو هو.

گذريل ٻن مهينن کان هن پنهنجي ساٿين سان ہہ تمام گهٽ وقت ٿي گذاريو. هو ڳالهہ ڳالهہ تي ويڳاڻو ۽ چيڙاڪ ٿي پوندو هو ۽ ننڍين ننڍين ڳالهين تي هن کي ڪاوڙ جا دورا پوڻ لڳندا هئا. پر هن تنهن وقت تائين ہہ ڪنهن سان خودڪشي جي ڪا ڳالهہ نہ ڪئي هئي. هن جو پيءُ جيڪو هڪ سخت طبيعت جو مالڪ ۽ تذليل آميز طنزيہ لهجو رکندڙ شخص هو هن سان سندس تعلق اڪثر ڇڪتاڻ وارا ئي رهندا هئا. هڪ سؤٽ جنهن سان هو اڪثر دل جي ڳالهہ ڪري وٺندو هو. اُن جو تازو ئي هڪ ڪار حادثي ۾ موت واقع ٿي چڪو هو. هن جي ماءُ پڻ ڪيترن ئي سالن کان نفسياتي روڳ (مايوسي جي مرض) ۽ بي خوابيءَ واري مرض ۾ مبتلا هئي. هن جو پيءُ جوانيءَ کان ئي شراب واپرائيندڙ ۽ سماج کان ڪٽجي رهڻ جو عادي هو. هن جو هڪ چاچو گهڻي مقدار ۾ شراب واپرائڻ جي ڪري جيري (Liver) تباهہ ٿي وڃڻ سبب مري چڪو هو.

ايمرجنسي وارڊ ۾ فوري طور تي هن جي معدي جي صفائي ڪئي وئي، ڇو تہ هن جي معدي ۾ بخار گهٽ ڪرڻ واري دوا جي مقدار واريو گوريون 106 ملي گرام وزن جي ڇهن ڪلاڪن تي پهچي چڪيون هيون. (عام حالت ۾ هڪ ئي وقت ان دوا جو ايترو مقدار نہ ڏنو ويندو آهي پر هر ڇهن يا ڇهن ڪلاڪن کان پوءِ 325 ملي گرام يا ڪجهہ وڌيڪ مقدار ڏئي سگهجي ٿو.)

پهريان تہ هن کي اسپتال جي طبي وارڊ ۾ رکيو ويو ۽ ان کان پوءِ نفسياتي شعبي ڏانهن منتقل ڪيو ويو. هو مايوسي ۽ ٻين ذهني مونجهارن جي نفسياتي تشخيص جي ماپي ۾ ڪيترن ئي حوالن سان پورو ٿي لٿو. ٻارن ۾ اڪثر ڪري نفسياتي خرابين ۽ مايوسيءَ کي ماپڻ جو وڏ ۾ وڏ درجو گهٽ ۾ گهٽ ڪري 620 هوندو آهي. جڏهن تہ هن جي ڪيفيت ڪجهہ هن ريت هئي. خودڪشيءَ طرف واضح طور تي هن جو لاڙو ثابت ٿي چڪو هو. نوجوانن جي ان لاڙي کي سوالنامي ۾ 37 جي عدد سان ظاهر ڪيو وڃي ٿو. هو مايوس هو ۽ هو عمومي، ڳڻتي، خوف ۽ سماجي اڪيلائي واري خاني ۾ ہہ پورو ٿي لٿو. هن جي گذريل وقت واري چريائپ جي دورن يا جنون جي ڪا بہ هسٽري نہ هئي. هن ٻڌايو تہ جڏهن هن خودڪشي جي ڪوشش ڪئي پئي تہ ان وقت هو تمام گهڻو پريشان هو ۽ ان عمل جي خوفناڪ نتيجن تي هن غور ئي نہ ڪيو هو تہ هُو ڇا ڪرڻ وڃي رهيو هو. هن اهو پڻ مڃيو تہ ان وقت هُو فقط موت جي ئي خواهش رکي پيو ڇو تہ هو مسلسل ناڪامين کان بيزار ٿي چڪو هو. هن خودڪشيءَ جو ڪو باقاعدي منصوبو نہ ٺاهيو هو پر اهو هڪ اوچتو خيال هو. جنهن جي اچڻ تي هن هڪ خاني مان بخار گهٽ ڪرڻ واري دوا جون گوريون ڪڍي ورتيون. هن پنهنجي ان عمل کي "بيوقوفي" ڪوٺيو ٿي. ۽ ندامت پڻ محسوس ٿي ڪئي. هن کان پڇڻ تي تہ ڇا واقعي هن سمجهيو ٿي تہ ان عمل سان هن جي زندگي ختم ٿي ويندي؟. تہ هُن ٻڌايو تہ هن ان

ڳالهہ تي سوچيو ٿي ڪونہ هو.

هِن سڄي واقعي مان ڪجهہ هيٺيان سوال جنم وٺن ٿا تہ: "نوجوانن ۾ خودڪشيءَ جي لاڙي جا ڪهڙا ڪهڙا اهم سبب ٿي سگهن ٿا.؟ خودڪشي ڪندڙ نوجوانن جي علاج جا ڪهڙا ابتدائي مقصد ٿي سگهن ٿا؟. اهڙي نوجوان جي علاج جو بهترين طريقو ڇا آهي؟"

نوجوانن ۾ خودڪشيءَ جو رويو يا لاڙو:

خودڪشي ڪي پوري توانائي سان پاڻ کي نقصان پهچائڻ جي هڪ اظهاري يا ڄاڻي واڻي ڪوشش چئي سگهجي ٿو. جنهن ۾ انسان موت جي خواهش ڪري ٿو. 2005ع ۾ نوجوانن جي خودڪشي جي لاڙن جي قومي سروي/ جائزي مان خبر پئي تہ گذريل ٻارهن مهينن ۾ 8.5سيڪڙو هاءِ اسڪول جي شاگردن خودڪشي جي ڪوشش ڪئي هئي، جن مان 2.3سيڪڙو شاگردن جي لاءِ طبي علاج ضروري هو. اُن جائزي اها پڻ خبر پئي تہ گذريل ٻارهن مهينن دوران هاءِ اسڪول جي 1سيڪڙو نوجوانن کي خودڪشي جو خيال تمام گهڻا دفعا آيو هو. خودڪشيءَ جو خيال راصل ڪيترائي پيرا اچي ٿو. انهن جو دارومدار ٻار تي خودڪشيءَ ڏانهن مائل ڪندڙ محرڪن جهڙوڪ: شراب جي استعمال ۽ ويڙهہ ياجهيڙي واري عمل ۾ ملوث هجڻ تي آهي. 15 کان 19 سالن جي ٻارن ۾ خودڪشي اڪثر ڪري موت جو سبب بڻجي ٿي. (جنهن ۾ غير ارادي طور تي پاڻ کي نقصان پهچائڻ ۽ قتل شامل آهن) جڏهن تہ نوجوانن ۾ اهو لاڙو گهٽ آهي. ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ ڇوڪريون خودڪشي طرف وڌيڪ رجحان رکن ٿيون، پر ڇوڪرن جي موت واقع ٿيڻ جا امڪان وڌيڪ هجن ٿا. 2004ع ۾ آمريڪا اندر 15 کان 19 سالن جي 17,000 نوجوانن (1,345 ڇوڪرا) جو خودڪشيءَ جي ڪري موت واقع ٿيو. ان جو سيڪڙو 8.20 چئي سگهجي ٿو.

هڪ دفعو خودڪشي جي ڪوشش، ان عمل جي بار بار ورجاءَ موت جي خطري کي وڌائي ڇڏي ٿي. خودڪشي ڏانهن مائل ٿيڻ جو هڪ ٻيو وڏو سبب سخت نفسياتي بيماري بہ آهي. اڪثر خودڪشيءَ جي سوچ رکندڙ يا خود سوزيءَ ڏانهن مائل ماڻهو ڪنهن نہ ڪنهن نفسياتي خلل دوران گهڻو ڪري مايوسيءَ جو شڪار هجن ٿا. خودڪشي ڪرڻ وارن جي عمل جي جاچ مان خبر پئي تہ اهي انسان ناڪامي، مايوسي يا دٻاءَ واري حالت ۾ رد عمل ڏيکاريندڙ هوندا آهن ۽ ان رد عمل واري ڪيفيت کي نشو ۽ شراب اڃان بہ وڌائي ڇڏي ٿو. ڪنهن نفسياتي بيماري هجڻ، ڪاڏي ڀيٽي ۾ بي قائدگيون، اخلاقي بگاڙ ۽ ذهني مونجهارا پڻ خودڪشي واري امڪان کي وڌائڻ جو سبب بڻجن ٿا. ان سان گڏوگڏ ٻيا بہ ڪيترائي سبب دريافت ڪيا ويا آهن، جيڪي خودڪشي کان بچاءَ جو ذريعو ٿي سگهن ٿا. جهڙوڪ: خاندان اندر پاڻ ۾ ٻڌي، ٻار ۽ ماءُ پيءُ (والدين) جو خوشگوار تعلق، پنهنجن ساٿين سان جڙيل رهڻ، دوستي وارو رشتو خانداني، معاشرتي ۽ مذهبي قدرن سان موافقت ۽ هم آهنگي وغيره.

جيتوڻيڪ مختلف حالتن ۾ خودڪشي جي خطري ۾ هڪ چڱو خاصو شمارياتي تعلق نظر اچي ٿو پر جيڪڏهن هڪ سبب کي انفرادي طور جانچيو وڃي تہ شايد اهو خطرو تمام گهٽ نظر ايندو. ان خطري جا سبب هڪ ٻئي تي دارومدار رکن ٿا. جيتوڻيڪ انهن مان ڪجهہ سببن جي موجودگي پڻ ان خطري کي وڌائي ٿي. ايئن ڪٿي چئجي تہ خودڪشيءَ جي رجحان يا رويي جي طبي طور اڳڪٿي نٿي ڪري سگهجي پر پوءِ بہ انهن جي سڃاڻپ ممڪن ٿي وڃي ٿي. جيڪا احتياطي تدبيرون وٺڻ ۽ اهڙي مريض جي ذهني علاج ۾ مددگار ٿئي ٿي.

اِن ڏس ۾ نوجوانن ۾ خودڪشي جي خطري جو اڀياس، ان مسئلي جي مڪمل جانچ، جائزو ۽ خودڪشي جي ماضيءَ جي لاڙي جو ڳوڙهو اڀياس خطرا ۽ انهن کان بچاءَ جي تدبيرن کي سمجهڻ انتهائي اهم آهي. خودڪشي جي لاڳيتي سوچ کان وٺي اڪثر موت جي خواهش ۾ تبديل ٿيڻ ۽ ڪن ڪيسن ۾ ڪڏهن ڪڏهن پر مختصر وقت لاءِ اهڙو خيال اچڻ، غير ارادي ۽ اوچتو اهڙو خيال پيدا ٿيڻ يا پاڻ تي بهتر ضابطو هجڻ کان بغير سوچ سمجهہ جي ڪنهن مخصوص منصوبي تي عمل ڪرڻ. اڪثر اهڙي خيال اچڻ، اهڙي سوچ جو وڌي وڃڻ ۽ خودڪشي جي سوچ کي ذهن ۾ برداشت ڪرڻ، ڪنهن مخصوص منصوبي ۽ سوچ سان ۽ بار بار اهڙي پاسي ڌيان وڃڻ جهڙا واقعا پڻ خودڪشيءَ وارن لاڙن کي ڪنهن مضبوط نقطن واري معيارن سان پڻ ماپي سگهجي ٿو. مثال طور خودڪشيءَ جي سوچ کي جانچڻ لاءِ نوجوانن لاءِ سوالنامي وارو طريقو استعمال ڪيو وڃي ٿو. هڪ پندرهن نقطن وارو بيماري جي سڃاڻپ وارو سوالنامو جنهن ۾ 31 يا ان کان وڌيڪ انگن کي "Flag" يعني نشاني تصور ڪيو ويندو. خودڪشيءَ جي رجحان جو بالغن لاءِ بہ هڪ پئمانو مقرر ٿيل آهي. ان کانسواءِ مايوسيءَ دوران خودڪشيءَ جي لاڙي کي ماپڻ لاءِ اُن جي انگ اکرن جو ڪاٿو لڳائڻ لاءِ پڻ اهڙا ماپا استعمال ٿين ٿا. ياد رکڻ گهرجي تہ جيترو ماضيءَ ۾ مرڻ جي سوچ وڌيڪ رهي هوندي اوترو ئي اڳتي هلي خودڪشيءَ جو خطرو وڌي سگهي ٿو.

ڪنهن شيءِ جو ارادو يا نيت آخر ڪار ظاهر ٿي پوي ٿي. مثال طور ڪنهن جو چوڻ تہ "مان مرڻ چاهيان ٿو /ٿي" يا ان جي رويي مان اندازو لڳائڻ (جيئن خودڪشيءَ لاءِ منصوبا بندي، هلاڪت خيز طريقو اختيار ڪرڻ، مريض جو موت مار طريقي ۾ يقين، بچاءَ ۽ احتياطي اپائن کان بچڻ جي ڪوشش) ان عمل جي مختلف رُخن کان جانچ پڙتال علاج دوران معالج جي مدد ڪري ٿي، اُن کانسواءِ سلسلي وار واقعا ۽ خودڪشيءَ جي رجحان کي مختلف رخن کي سمجهڻ ۽ ان عمل کان بچاءَ لاءِ انفرادي منصوبہ بندي بہ مددگار ثابت ٿئي ٿي.

علاج:

اهڙو علاج بہ ڪجهہ مختلف سادين آزمائشن تي مشتمل آهي، ڇو تہ پهرين ڳالهہ اها آهي تہ مختلف تحريڪون يا سبب خودڪشيءَ جي خطري کي وڌائڻ جو سبب بڻجي سگهن ٿا، ان لاءِ علاج جو گهڻ رخو ۽ انتهائي منفرد يا انفرادي هجڻ لازمي آهي. ٻيو تہ ان قسم جي علاج لاءِ ثابتين وارو سائنسي مواد تمام مختصر تعداد ۾ ملي ٿو ڇو تہ خودڪشي ڪندڙ نوجوانن کي عام مريضن ۾ ڳڻيو ئي نٿو وڃي. آخري ڳالهہ تہ اهڙن مريضن جي علاج کي جاري رکڻ ڏاڍو

ڏکيو ٿئي ٿو ڇو تہ مريضن جي گهٽائي تجويز ڪيل علاج کي اڌ ۾ ڇڏي ڏئي ٿي. جنهن جو سبب انهن جا ذهني مسئلا ۽ ڪٽنب جا نفسياتي ۽ سماجي مسئلا ۽ رويا هوندا آهن.

مٿئين علاج جو اصل مقصد ان رجحان کي ڪِن موافق يا لچڪدار سببن تي عمل ڪري گهٽ ڪرڻ آهي. ايئن ڪٿي چئجي تہ ان جو علاج اصل ۾ هڪ ذهني تبديلي جنهن ۾ پوري ايمانداري ۽ توانائي سان اهم نفسياتي مونجهارن ۽ مسئلن کي سلجهائي مريضن ۾ دٻاءَ ۽ محروميءَ کي منهن ڏيڻ جي صلاحيت بيدار ڪرڻ ۽ هر هر خودڪشيءَ جي سوچ کان پري رکڻ ۽ ان جي خاندان سان خوشگوار لاڳاپا پيدا ڪرڻ آهي.

ذهني مسئلن ۽ بيمارين جو علاج:

نوجوانن ۾ ذهني دٻاءَ جي علاج بابت تمام گهڻي تحقيق ڪئي وئي آهي. 30 کان وڌيڪ نوجوانن جو وچٽرن جي لاڙن جي علاج يا باهمي علاج ۽ درجن کان وڌيڪ مريضن جي مايوسي جي علاج جي وچٽري تجرباتي سوچ سمجهہ جو جائزو ورتو ويو. جيتوڻيڪ انهن سيني تجربن ۾ خودڪشيءَ ڏانهن مائل نوجوان شامل نہ هئا پر مايوس ۽ خودڪشي ڏانهن راغب نوجوانن جي علاج جي سلسلي ۾ اهم معلومات فراهم ڪن ٿا. ماضيءَ ۾ خودڪشي جي رجحان ۽ ڪوشش جي ڪري مريض مستقبل ۾ بہ اهڙي خطري اندر رهي ٿو. ان ڪري اهو ئي مناسب آهي تہ ڪامياب علاج لاءِ مريضن کي مايوسي ۽ پريشاني کان ٻاهر ڪڍيو وڃي. جيتوڻيڪ اختياري اپياس مان اڃا اها ڳالهہ ثابت نہ ٿي آهي تہ مايوسي ۽ ذهني سڪون جي دوائن ۽ ٻئي 1*CBT طبي علاج سان نوجوانن جي مايوسي ۽ ذهني دٻاءَ جو مؤثر علاج ممڪن ٿي سگهي ٿو. ذهني دٻاءَ جي مرض ۾ ورتل نوجوانن جي علاج 2*TADS اڪيلي علاج Monotherapy (هڪ دوا سان علاج) جي اثرن CBT يا (مايوسي جي علاج جي دوا) جي ٻاهرئين مريضن کي وچولي درجي کان شِدت واري درجي وارن ٻاهرين مريضن سان پيٽيو ويو. مايوسي جي علاج جي دوا ذهني دٻاءَ جي علامتن کي سڌارڻ ۾ CBT کان وڌيڪ اثرائتي ۽ تيز ثابت ٿي. ۽ مليل جليل علاج اڪيلي سِر علاج واري طريقي کان وڌيڪ اثرائتو ۽ مرض جي شدت ۾ گهٽتائي جو سبب بڻيو. TADS واري طريقي مطابق 29سيڪڙو ماڻهو خودڪشيءَ جي گهڻي خطري ۾ هئا. جيئن تہ خودڪشيءَ واري سوالنامي ۾ ان جو تعدد 31 هو پر علاج جي دوران ان عدد ۾ تبديلي ايندي رهي ۽ اهو گهٽبو هيٺ اچي ويو بلڪہ مليل قسم جي علاج ۽ اڪيلي علاج سان ان ۾ وڌيڪ بهتري آهي. جيتوڻيڪ فلوڪسين جي انفرادي ۽ گڏيل علاج، جنهن ۾ فلوڪسين ۽ CBTپڻ شامل آهن.

جيتوڻيڪ ذهني دٻاءَ ۽ مايوسي جي حالت ۾ ڏنيون ويندڙ دوائون جيڪي Antideppresant (مايوسي جي علاج جي دوا) ۾ خودڪشيءَ جي سوچ ۽ ڪوشش کي وڌائڻ وارو عنصر پڻ ڏٺو ويو آهي. جيڪو نوجوانن ۾ ڪونہ آهي. انهن اثرن جي لاڳو ٿيڻ لاءِ جيتوڻيڪ ڪجهہ نٿو چئي سگهجي پر اهو اندازو لڳايو ويو آهي تہ 3*Serotenergic جو انتقال روين ۾ تيزي ۽ تبديلي آڻي ٿو. جنهن ۾ ڪجهہ ماڻهن ۾ چڙ، ڪاوڙ جارحاڻو رويو ۽ جذباتيت شامل ٿي ويندي آهي. 2004ع ۾ آمريڪا جي کاڌي ۽ دوائن واري شعبي FDA (خوراڪ ۽ دوا وارو عالمي ادارو) اهو لازمي قرار ڏئي ڇڏيو تہ خودڪشيءَ جي لاڙي رکڻ وارن ماڻهن لاءِ Black Box تي تنبيهہ جاري ڪئي وڃي. ايجنسي جي وارننگ خاص طور تي ٻارن ۽ نوجوانن لاءِ هئي. انهن تنبيهن کي 2007ع ۾ وري ورجايو ويو جنهن مان خبر پئي تہ اِهي اهڙو ڏيان ڇڪائڻ لاءِ هيون تہ خودڪشيءَ جو رجحان 24 سالن تائين وارن نوجوانن ۾ گهٽبو رهيو جڏهن تہ 24 سالن کان وڌيڪ وارن ماڻهن ۾ ان رجحان ۾ واڌارو نہ ڏٺو ويو پر 65 سالن يا اُن کان وڌيڪ عمر وارن بزرگن ۾ بہ ان قسم جا لاڙا نظر نہ آيا.

ان باري ۾ بحث ڪري سگهجي ٿو تہ ڇا مايوسي جي علاج جِي دوائن جو گهٽ استعمال واري تنبيهہ آمريڪا ۽ ٻين ملڪن اندر خودڪشي جي وڌڻ جو ڪارڻ هو يا نہ؟ حقيقت اُها آهي تہ ذهني دٻاءَ ۽ ٻيا ذهني مونجهارا خودڪشي جي رويي ۽ سوچ جو وڏو ڪارڻ بڻجن ٿا جنهن تي بهتر علاج ذريعي ئي قابو پائي سگهجي ٿو.

ٻئي پاسي 36 هفتن جي TADS فلوڪسٽين جي انفرادي علاج سان خودڪشي جي گهٽائي جي شرح 14.7 کان وڌيڪ هئي. اهڙي ريت CBT کي فلوڪسٽين جي 6.3سيڪڙو يا گڏيل علاج جي 8.4 سيڪڙو علاج ۾ مددگار ثابت تہ ٿي پر ذهني دٻاءَ کي وڌائڻ جو سبب پڻ بڻي. اهو بہ ممڪن آهي تہ CBTدوران شديد ذهني دٻاءَ، سماجي مسئلن کي سجاڻڻ، انهن کي حل ڪرڻ ۾ ۽ ذهني دٻاءَ جي سبب کي بحث هيٺ آڻڻ لاءِ موقعا بہ ملن ٿا. CBT کي خاص طور تي خودڪش روين ۽ اختياري علاج دوران خودڪشي ڏانهن مائل نوجوانن تي تجربن سان اهو ڏٺو ويو آهي تہ انهن کي اختيار ڪرڻ خودڪش روين کي روڪڻ ۾ ڪافي فائديمند ثابت ٿيو. جڏهن تہ بالغن لاءِ بہ ان قسم جي ريسرچ جاري آهي.

(خطري جي حالت ۾ منصوبہ بندي)

هنگامي حالتن جا انتظام.

خودڪش رويو رکندڙ نوجوانن کي ڪنهن دٻاءَ واري حالت کان بچائڻ لاءِ ۽ اهڙن واقعن جي مسلسل ٿيڻ کان روڪڻ جا ڪامياب انتظام ڪرڻ تمام ضروري هوندا آهن. اهو هڪ عام مريض ۽ ڊاڪٽر وارو معاهدو ڪونہ هوندوآهي جنهن جي ڪارڪردگي تي شڪ ڪيو وڃي يا اهو مشڪوڪ هجي پر اهو تہ گڏيل طور جوڙيل منصوبو هوندو آهي، جيڪو انهن مخصوص حالتن ۾ جيڪي خودڪشي ڏانهن مائل ڪن ٿيون جي تفصيلي جائزي، خودڪشيءَ طرف وٺي وڃڻ وارن جذباتي عنصرن يا ماضيءَ ۾ اهڙن عملن ۽ جذباتيت کي روڪڻ لاءِ متبادل ٿئي ٿو. جنهن سان بغير ڪنهن نقصان جي ڪاوڙ مايوسي يا ٿيندڙ تباهي کان مريض کي بچائي سگهجي ٿو.

اِن ڏس ۾ معالجن کي گهرجي تہ مريض جي ڪٽنب کي خودڪشي جي محرڪن جي موجودگي کان پرهيز جو مشورو ڏين. مثال طور ڊاڪٽري نسخي ۽ ضرورت کان وڌيڪ دوائن کي مريض جي پهچ کان پري رکجي ۽ آتشگير اوزارن (هٿيارن) ۽ ٻين خطرناڪ اوزارن کي پڻ مريض کان پري رکيو وڃي.

ڪٽنب جي باهمي رابطي کي بهتر بنائڻ:

خودڪشي جو لاڙو رکندڙ نوجوانن جي لاءِ خاندان جا باهمي لاڳاپا بهتر هجڻ تمام گهڻي اهميت رکن ٿا. خودڪشي جي هڪ دفعو ڪوشش کان پوءِ نوجوان جا ماءُ پيءُ اڪثر خوف، صدمي، احساس جرم ۽ ڪاوڙ واري ڪيفيت ۾ رهن ٿا. اهڙي حالت ۾ ڪٽنب جا پاڻ ۾ خوشگوار لاڳاپا نفسياتي علاج جا اهم جزا تصور ڪيا وڃن ٿا.

علاج شروع ٿيڻ کان پهرين ماءُ پيءُ کي علاج جي اختيارن، خطرن ۽ فائدن تي سوچڻو پوي ٿو. ڪنهن کي بہ مريض تي ذهني دٻاءَ ۽ مايوسي واري دوا ڏيڻ وقت ان جي امڪاني فائدن ۽ ان جي نقصانن ٻنهي کي نظر رکڻ گهرجي. اهڙي علاج وقت ماءُ پيءُ جي نگراني، رابطو معالج سان صلاح مشورو مايوسي واري ڪيفيت رويي ۾ بدلاءُ ۽ ڪنهن ٻئي نقصان ڪار اثر جي مسلسل نظرداري تمام ضروري هوندي آهي.

معالجاتي نظرداري:

خودڪشي جو لاڙو رکندڙ نوجوانن جي علاج دوران اسپتال ۾ گهري نظرداري تمام ضروري هوندي آهي. اِهو ڏنو ويو آهي تہ خودڪشيءَ جي ڪوشش جي ڪجھ مهينن اندر ٻيهر اهڙي ورجاءَ جو خطرو تمام گهڻو هوندو آهي. اسپتال مان مڪمل صحتيابي کان پوءِ مريض کي گهر موڪلڻ تمام اهم مرحلو هجي ٿو. سڪون آور يا خلفشار دور ڪندڙ دوائن سان نوجوانن جي رويي ۾ تبديلي بہ اچي سگهي ٿي ۽ هو خودڪشيءَ جي خيال ڏانهن ٻيهر مائل پڻ ٿي سگهن ٿا. ان ڪري دوا جو مقدار ڊاڪٽر جي مشوري مطابق استعمال ڪرڻ کانسواءِ دوا جي اثرن جو تعين ڪجي ۽ ڪنهن بہ خطري جي گنجائش تي پڻ نظر رکي وڃي. 2004ع ۾ ٻارن جي سڪون آور دوائن جي معالجاتي تجربن دوران تبديلي ۽ تجزيي ڪرڻ کانپوءِ FDA خاص طور تي سڪون آور دوائون کائڻ وارن نوجوانن کي هر هفتي ڊاڪٽر سان ملاقات لاءِ زور ڏنو آهي ۽ گهٽ ۾ گهٽ شروعاتي 4 هفتن لاءِ تہ اهو تمام ضروري قرار ڏنو آهي. اڳين چئن هفتن ۾ ورڻ هڪ هفتو ڇڏي ٻئي هفتي معائني لاءِ اچڻ ضروري آهي. اهڙي قسم جي سخت نگراني واري حڪمت عملي جيتوڻيڪ عمل ۾ نہ اچي سگهي آهي. لڳي ٿو تہ ڪِن علائقن ۾ معالجن ان تي عمل ئي نہ ڪيو آهي. 2007ع ۾ FDA اهڙيون تجويزون بليڪ باڪس يا برقي آلي مان خبردار ڪرڻ لاءِ ڇڏيون. دوائن سان گڏ اهو بہ تجويز ڪيو ويو تہ مريض جو چڱي طرح خيال رکيو وڃي ۽ گڏوگڏ لکت ۾ خبردار ڪيو ويو تہ مريض جو چڱي طرح مشاهدو ڪيو وڃي. خاص ڪري دوا جي گهٽ وڌائي يا ان جي وقت جي تبديلي يا معالجاتي بگاڙ ۽ خودڪشي جي رجحان جي شروعاتي دؤر ۾.

ڇاڪاڻ تہ علاج تي لڳاتار عمل پيرا ٿيڻ ڪو سولو ڪم ڪونہ هوندو آهي، ان ڪري مريضن ۽ انهن جي ڪٽنبن کي هڪ مڪمل طريقہ ڪار ۽ منصوبي تي عمل لاءِ پابند ڪرڻ ضروري آهي. جيڪڏهن ڪو مريض اسپتال ۾ داخل آهي تہ ان کي فارغ ڪرڻ کان اڳ ۾ ان کي اسپتال اچي علاج کي جاري رکڻ لاءِ پڻ تاڪيد ڪئي وڃي ٿي، ڇو تہ گهر وڃڻ کان پوءِ خودڪشيءَ جو خطرو وڌي سگهي ٿو. ان ڪري جيڪڏهن مريض ملاقات واري ڏينهن اسپتال نہ اچي سگهي تہ ان جي باري ۾ ٽيلي فون يا اي-ميل E-mail ذريعي مطلع ڪرڻ ضروري هوندو آهي. جيئن تہ مريض جو علاج هڪ ئي وقت مختلف ڊاڪٽر ڪري رهيا هوندا آهن ان ڪري نفسياتي ۽ طبي ڊاڪٽرن جو مريض سان هڪ جهڙو ورتاءُ سنو باهمي لاڳاپو ۽ رابطا ضروري آهن.

خلاصو ۽ علاج لاءِ هدايتون:

مايوسي ۽ خودڪشيءَ جي رجحان رکندڙ مريضن لاءِ علاج جي نفسياتي حالت جهڙوڪ هن جي خاندان جي فردن سان تعلق ۽ پنهنجن ساٿين سان رابطن جي نوعيت تي دارومدار رکي ٿو. ان سان گڏوگڏ دوائن جو ۽ ٻين آتشگير مادن جو هن جي پهچ کان پري رهڻ بہ انتهائي ضروري هوندو آهي. ڪو نوجوان جيڪڏهن ڪنهن ڊرامي يا فلم ۾ خودڪشي ڪندي ڪنهن کي ڏسي ولي تہ ان جا مستقبل ۾ خودڪشيءَ جا امڪان وڌي وڃن ٿا ۽ هو ذهني دٻاءَ جو شڪار ٿي وڃي ٿو. جنهن جي نتيجي ۾ هو نفسياتي مسئلن سان گڏوگڏ چڙ ۾ پڻ مبتلا رهي ٿو. جيڪڏهن هن جي خاندان ۾ نشي واپرائڻ سوداءَ ۽ مايوسي جا مرض موجود آهن تہ مريض جي سماجي اڪيلائيءَ جو ڪو نعم البدل نہ هجڻ، پنهنجي ڪاوڙ کي ظاهر ڪرڻ جو بي ضرر طريقو نہ هجڻ، گهر ۾ دوائن جي گهڻي مقدار ۾ موجود رهڻ هِن لاءِ خودڪشيءَ جي عمل ۾ مددگار ثابت ٿين ٿا. ٻين سببن ۾ پڙهائيءَ ۾ مشڪل پيش اچڻ، ساٿين سان ميل جول ۽ دوستاڻا تعلق نہ هجڻ، ڪنهن عزيز هستيءَ جو اوچتو وڇوڙو نشي جي عادت ۾ پوڻ، شامل آهن. ياد رکڻ گهرجي تہ مردن ۾ ان قسم جا خطره اجا بہ وڌيڪ ٿين ٿا. ان کان بچاءَ جا طريقا فقط ماءُ پيءُ جي مشاورت ۽ پُرمسرت گهريلو ماحول ئي ٿي سگهن ٿا.

هڪ گهِرو صدمو جنهن جي ڪري هڪ نوجوان خودڪشي ڪئي ڇا هو؟ فقط ٻيس بال ۾ ناڪامي ۽ ساٿين جي چِڙا پر خودڪشيءَ جو خيال تہ اڳ ۾ ئي موجود هو پر ان جو طريقہ ڪار ان جي منصوبہ بندي ۽ ان جي نتيجن جي اڻ ڄاڻائي ثابت ڪري ٿي تہ هن جو مرڻ جو ڪو ارادو ڪونہ هو. وڏي ڳالهہ تہ مريض پنهنجي خودڪشيءَ طرف ڪنهن جو بہ ڌيان ڪونہ ڇڪرايو هو. جنهن مان ثابت ٿيو تہ هن ان کي لِڪائڻ جي ڪوشش بہ نہ ڪئي اسيٽامينوفين جو گهڻو مقدار وٺڻ سان هاڃيڪار اثر ٿي سگهن ٿا. خاص ڪري جيري جي تيزابيت وڌائڻ ۾۔ نہ رڳو ايترو پر اڻ رٿيل خودڪشيءَ جي ڪوشش موت جو ڪارڻ پڻ ٿي سگهي ٿي.

اهڙي مريض جي مرض جي شدت کي ڏسندي مايوسي مان ڪڍندڙ دوا ۽ CBT مايوسي ۽ سوداءَ کي گهٽ ڪرڻ ۽ خودڪشي جي سوچ کي گهٽائڻ ۾ ڪار آمد ٿي سگهن ٿا. اهڙي رجحان کي گهٽائڻ لاءِ فِلوڪسٽين جي گهٽ مقدار کان ابتدا ڪرڻ بهتر آهي. ڏينهن ۾ 10 ملي گرام جي گوري کان شروعات ڪري هفتي اندر 20 ملي گرام ڪرڻ بهتر رهندو. جيڪڏهن علامتون قابو ۾ رهن تہ TADS ۾ هن دوا جو مقدار ڏينهن ۾ 30 ملي گرام رکيو ويندو آهي، جيڪو 12 هفتن تائين جاري رهي سگهي ٿو. CBT جو هڪڙو مقصد اهو بہ آهي تہ اهو منصوبو جوڙيو وڃي جيڪو ڪنهن بہ خطرناڪ صورتحال ۾ عمل جي قابل هجي. CBT کي طبي علاج سان گڏوگڏ هلائڻ بهتر رهندو ۽ گهٽ ۾ گهٽ 3 (ٽِن) هفتن تائين هفتي وار ڏني وڃڻ گهرجي ۽ مرض جي گهٽتائي جي صورت ۾ ان جي مقدار ۾ ڪمي آندي وڃي

عوامي آگاهي لاءِ (امريڪن جنرل آف سائيڪيٽري مارچ 2008ع تان ورتل)

***

1* CBT: (Cognitive Behavior Theropy) ادراڪ ۽ مزاج کي ٺيڪ ڪرڻ واري علاج جو زباني طريقو.

2* TADS: هڪ تحقيقي اڀياس جو نالو

3* Serotenergic : ڊپريشن ۾ عمل دخل ڪرڻ وارو دماغ ۾ موجود ڪيميائي مادو.

ايم. ڪي اسپتال پاران ٽن ڏينهن جي ٻارن جي آپريشن واري مفت ڪئمپ

ادارو

انساني ڀلائي ۽ بهبود جي تاريخ به اوتري ئي پراڻي آهي جهڙي انسان ڪي رنج ۽ ڇيهو رسائڻ وارن روين جي تاريخ. وقت بوقت مختلف ماڻهو جيڪي سماج ۾ بهتري آڻڻ چاهيندا آهن ۽ انسان جي خدمت جو جذبو ڪٽي ڀلائي جي اِن قافلي ڪي منزل ڏانهن وٺي ويندا رهيا آهن. ايم. ڪي اسپتال جيڪا ايم.ڪي فائونڊيشن تحت هلي رهي آهي جنهن ۾ مختلف ذهني، اعصابي ۽ جسماني مرضن جو ماهر ڊاڪٽرن ذريعي علاج ڪيو وڃي ٿو اُن ڪي اِهو اعزاز حاصل آهي ته تمام ٿوري وقت ۾ خدمتِ خلق جي جذبي تحت هُن ڪيترائي پروگرام ڪرايا آهن جن ۾ صحت بابت مختلف موضوعن تي ورڪشاپ، سيمينار، ڪيترين ئي مفت ميڊيڪل ڪئمپون ۽ غريب ۽ بي پهچ ماڻهن جي علاج جي مد ۾ مدد ڪرڻ پڻ شامل آهي.

تازو ئي 20 سيپٽمبر کان 22 سيپٽمبر 2013ع تي ايم.ڪي اسپتال حيدرآباد ۾ حيدرآباد جي تاريخ ۾ پنهنجي نوعيت جي پهرين ٻارن جي مفت آپريشن جي ڪئمپ لڳائي وئي. جنهن ۾ ٻارن جي ماهر سرجن ۽ انستيسيا جي بهترين ڊاڪٽرن پنهنجون خدمتون بغير ڪنهن معاوضي جي پيش ڪيون. 20 سيپٽمبر تي لڳايل هن ڪئمپ ۾ حيدرآباد جي ٻارن جي ماهر سرجن ڊاڪٽر نند لال ڪيلا ۽ ٻين ڊاڪٽرن ڪامياب آپريشن ڪيا. ايم.ڪي اسپتال ۾ لڳايل هن ڪئمپ جي خاص ڳالهه اِها هئي ته داخلا کان وٺي آپريشن تائين ۽ آپريشن کان وٺي ڊسچارج ٿيڻ تائين مريضن ڪي بغير ڪنهن خرچ جي مڪمل علاج، رهائش ۽ دوائون پڻ مهيا ڪيون ويون. هن ڪئمپ ۾ پري پري کان آيل ڪيترن ئي مريضن هن سهولت مان فائدو ورتو جيڪو ايم.ڪي اسپتال ۽ ايم.ڪي فائونڊيشن جي لاءِ ڪنهن مڃتا کان گهٽ ڪونه هو. ايم. ڪي اسپتال اندر لڳايل هن ڪئمپ ۾ داخل ٿيندڙ 14 سالن کان گهٽ عمر جا ٻار شامل هُئا جيڪي مثاني واري پٿري جي مرض ۾ مبتلا هئا جن جو ڪامياب آپريشن ڪيو ويو. اِن ڪئمپ ۾ آيل مريضن جو وڏيڪ تعداد اهڙي طبقي سان واسطو رکندڙ هو جن جا والدين رڳو معاشي لحاظ کان ڪمزور هُجڻ ڪري آپريشن ڪرائڻ کان نتائي ۽ ڪيٻائي رهيا هُئا.

خلق جي خدمت واري حوالي سان اهڙي مفت ڪئمپ ڊاڪٽر محمد علي قريشي پيڊياٽرڪ سرجن ۽ پبلڪ هيلٿ ڪنسلٽنٽ لياقت يونيورسٽي اسپتال ڄامشورو ۽ حيدرآباد پاران آرگنائيز ڪئي وئي. جنهن ۾ ٻارن جي ماهر سرجن ڊاڪٽر نند لال ڪيلا، ڊاڪٽر محمد علي جرواڙ ڊاڪٽر سنجي بابو ڊاڪٽر حامد رضا ملاح ۽ ڊاڪٽر پمر لال لڪاڻي پنهنجون خدمتون پيش ڪيون. اُن سان گڏوگڏ ڊاڪٽر نجيب، ڊاڪٽر آصف، ڊاڪٽر عمران پنهنجو پيشيوراڻو ۽ مالي سهڪار پڻ ڪيو. ٽن ڏينهن يعني 20 سيپٽمبر کان 21 ۽ 22 سيپٽمبر تائين آپريشن واري هن مفت ڪئمپ ننڍن ٻارن جي مثاني جي پٿريءَ جا آپريشن ڪري ڪيترن ئي غريب خاندانن جي صحت واري حوالي سان مدد ڪئي وئي. ايم.ڪي فائونڊيشن جنهن جي تحت پروجيڪٽ طور ايم.ڪي اسپتال جنهن ۾ علاج جون سڀ جديد سهولتون موجود آهن اُن سان گڏوگڏ نشي جي مرض ۾ ورتل ماڻهن لاءِ گرين هائوس پڻ ٺاهيو ويو آهي جنهن ۾ مريضن ڪي سائيڪو ٿراپي سوڌو مڪمل سهولتون مهيا ڪيون پيون وڃن. ايم.ڪي فائونڊيشن پاران عوامي آگاهيءَ لاءِ سنڌي زبان ۾ صحت جو هڪ مڪمل ۽ مستند رسالو "ايم.ڪي هيلٿ مئگزين" پڻ ڪڍيو پيو وڃي جيڪو هر ٻن مهينن کان پوءِ ڇپجي ٿو جنهن ۾ مستند ڊاڪٽرن ۽ ميڊيڪل واري شعبي سان لاڳاپيل شاگردن، پروفيسرن ۽ ڊاڪٽرن جا مضمون ۽ انٽرويو شامل هوندا آهن. ايم.ڪي فائونڊيشن پاران "ايم.ڪي هيلٿ مئگزين واري اِها ڪوشش سچ پچ ساراهڻ جوڳي آهي. ڇو ته اِن رسالي ذريعي عام ماڻهن ڪي پنهنجي مرضن ۽ اُنهن جي احتياطن ۽ صحيح ڊاڪٽر جي سڃاڻپ ۾ مدد ملي ٿي.

تازو ئي ايم.ڪي فائونڊيشن پاران بدين ۾ "ايم.ڪي ويلفيئر ميڊيڪل سينٽر" پڻ کوليو ويو آهي. جتي علائقي جي بي پهچ ۽ غريب ماڻهن جو گهٽ خرچ ۾ ماهر ڊاڪٽرن جي موجودگيءَ ۾ علاج ڪيو ويندو آهي.

❁❁❁

هڪ ڊاڪٽر ڪي بہ نيٺ مرڻو آهي

سنڌيڪار ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو

(هي مضمون ڪين مري (*Ken Murray, MD*)، ايم ڊي ڪلينيڪل اسسٽنٽ پروفيسر آف فيملي ميڊيسن ائٽ يو ايس اي جو لکيل آهي ۽ دُنيا جي ڪيترين ٻولين ۾ ترجمون ڪيو ويو آهي.) هڪ ڊاڪٽر جيڪو پنهنجي پيشي جي مهارت رکڻ سان گڏو گڏ هڪ انسان پڻ آهي ۽ انسانيت جي ناتي ڄاڻيس جيڪو مريض اچي ٿو اُن سان هن کي ڪهڙي قسم جو ورتاءُ ڪرڻ کپي؟. هي مضمون پنهنجي پڙهندڙن سان گڏو گڏ خاص طور تي اُنهن ڊاڪٽرن جي لاءِ پڻ آهي جيڪي مريض ۽ پنهنجي وچ ۾ هڪ پور وڇوٽي رکندا آهن.

اها ڪجھ سال اڳ جي ڳالھ آهي جڏهن ڊاڪٽر چارلي، جيڪو انساني هڏائين پيچري جو ماهر، ملڪ جو مشهور ڊاڪٽر ۽ منهنجو گرو بہ رهيو آهہ. ڪيس پنهنجي معدي ۾ هڪ ڳوڙهي هجڻ جي خبر پيئي. هن هڪ سرجن کان پنهنجي پيٽ جي اُنهيءَ حصي جي چڪاس ڪرائي . ڪيس لبلبہ جي ڪينسر جي ڄاڻ پيئي. چارلي نہ رڳو ملڪ جي مشهور سرجنن مان هڪ هيو پر هن، هن قسم جي ڪينسر جي علاج جو هڪ اهڙو طريقو بہ متعارف ڪرايو هو جنهن رستي اهڙن مريضن جي ڪينسر ڪانپوءِ عام طور تي پنجن سالن جي زندگي وڌيءَ پندرهن سالن تائين ٿِي ٿي سگهي. جڏهن تہ زندگي جو معيار ڪجھ گهٽ ٿي رهيو. ڪينسر جي تشخيص ڪانپوءِ ڊاڪٽر چارلي جي ڊاڪٽري ڪرڻ مان دلچسپي ختم ٿي ويئي. ٻئي ڏينهن تي هو اسپتال بند ڪري گهر هليو ويو ۽ وري ڪڏهن بہ اسپتال جو منهن نہ ڏٺو.

هن پنهنجو سڄو وقت پنهنجي ڪٽنب سان ۽ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهيس خوش زندگي گذارڻ شروع ڪئي. ڪجھ مهينن ڪانپوءِ هو پنهنجي گهر ۾ فوت ٿي ويو. جڏهن تہ علاج لاءِ هن نہ تہ ڪيموٿراپي، ريڊيوٿراپي ۽ نہ ئي جراحي ڪرائي. صحت جي ڪرايل ويمي مان بہ هن پنهنجي علاج تي مڙيوئي ڪو خرچ ڪيو.

جيتوڻيڪ ان موضوع تي گهڻو بحث نہ ٿيندو رهيو آهي پر اها حقيقت آهي تہ ڊاڪٽرن کي بہ هڪ ڏينهن مرڻو آهي. جڏهن تہ اهي اسان عام ماڻهن جيان موت جو ذائقو نہ ٿا وٺن. هن وقت ڊاڪٽرن لاءِ غير معمولي هيءَ ناهي تہ سندن ڪيترو گهڻو علاج ڪيو وڃي ٿو بنسبت هڪ عام شهريءَ جي پر اها تہ، سندن ڪيترو گهٽ علاج ٿئي ٿو. هو پنهنجو سڄو وقت، ٻين ماڻهن کي مرڻ کان بچائڻ جي ڪوشش ۾ گذارين ٿا پر جڏهن سندن مرڻ جو وقت اچي ٿو تڏهن گهڻي ڀاڱي شانت ۽ خاموش رهن ٿا. ڇو تہ، کين ڄاڻ هجي ٿي تہ هاڻ ساڻن ڇا ٿي رهيو آهي. کين بيماري جي خبر هجي ٿي ۽ عام طور تي کين هر اهڙي طبي سنڀال ۽ پرگهور بہ سولائي سان ملي سگهي ٿي جنهن جي هو سڌ ڪري سگهن ٿا. پر ان بجاءِ هو صبر کان ڪم وٺن ٿا.

ان ڳالھ ۾ بہ شڪ ناهي تہ ڊاڪٽر مرڻ نہ پر جيئڻ چاهين ٿا. جڏهن تہ کين جديد طب ۽ ان جي مجبورين جي بہ سٺي ڄاڻ هجي ٿي. کين ان ڳالھ جي بہ سٺيءَ طرح سان خبر آهي تہ سڀ ماڻهو موت کان وڌ ۾ وڌ ڊپ ۾ رهن ٿا جيڪو پيڙا ۾ لوڙي مرڻ ۽ اڪيلي مرڻ جو آهي. جنهن بابت هو پنهنجن سان ڳالهيون بہ ڪن ٿا. هو ان ڳالھ جي پڪ ڪرڻ چاهين ٿا تہ جڏهن اهڙو وقت اچي ٿو تڏهن ڪو بہ اهڙو طلسماتي ڪارنامو ٿي نہ ٿو سگهي جنهن جو هن ڌرتي تي آخري گهڙين دوران هو ڪڏهن بہ تجربو ڪري نہ سگهندا تہ ڪو کين ساهہ کڻائڻ جي ڪوشش ۾ سي. پي. آر (CPR) ڪندي سندس پاسرا ٽيون ڀڃي وجهي (جڏهن سي. پي. آر درست طريقي سان ڪئي وڃي تڏهن ائين ئي ٿئي ٿو).

اتڪل سڀني طبي ماهرن کي ان ڳالھ جو بہ آزمودو آهي جنهن کي اسان "اجائي پرگهور" سڏيون ٿا تنهن مان ماڻهن کي گذرڻو پوي ٿو. اهڙين حالتن ۾ ڊاڪٽر جديد کان جديد تر ٽيڪنالاجي رستي ڪنهن گنڀير بيماري ۾ مبتلا فرد کي جيڪو موت جي ڪنڌي تي هوندو آهي کيس بچائڻ جي ڪوشش ڪئي ويندي آهي جنهن لاءِ مريض جي جسم ۾ مختلف هنڌن تي ٽيوب وڌا ويندا آهن، مشينن سان ڳنڍيو ويندو آهي ۽ مٿس دوائن جي ڀرمار ڪئي ويندي آهي. اهو سڀڪجھ انتهائي-نگهداشت وارڊ ۾ ٿيندو آهي جنهن جا ڪيس روزانو هزارين ڊالر خرچ ڪرڻا پوندا آهن. ائين هو جيڪي ڪجھ ڳنهي ٿو اها سندس بدحالي ۽ پريشاني ئي هوندي آهي جنهن سان اسان ڪنهن دهشت گرد کي بہ روڳڻ نٿا چاهيون. مون کي پنهنجن دوست طبيبن اها ڳالھ ايترا دفعا ٻڌائي آهي جو اهو انگ بہ ياد ڪري نٿو سگهان ٻين لفظن ۾ سندن ان ڳالھ ۾ ٿورو گهڻو فرق بہ آهي جڏهن چوندا آهن تہ "واعدو ڪر تہ جيڪڏهن تون اسان کي ائين ڪندي ڏسين تہ ماري نہ ڇڏيندين." سندن اصل مطلب بہ اهوئي هوندو آهي. ڪيترن طبي ماهرن کي اهڙا بہ ميڊل پاتل هوندا آهن جن تي "No Code" لکيل هوندو آهي جنهن جو مقصد ٻين ڊاڪٽرن کي اهو ٻڌائڻ هوندو آهي تہ انهن جي سي پي آر نہ ڪئي وڃي جڏهن تہ مان ان کي رڳو ڏيکاءُ سمجهندو آهيان.

ماڻهن کي ڪنهن بہ اهڙي قسم جي طبي سهولت ڏيڻ جنهن سان کين تڪليف پيدا ٿئي ٿي ٻيڙاڪن هوندي آهي. ڊاڪٽرن کي اهو بہ سيکاريو ويندو آهي تہ هو پنهنجن احساسن ظاهر ڪرڻ بنا مريضن مان معلومات حاصل ڪن. جڏهن تہ خانگي طور تي ڊاڪٽر بہ پنهنجن ڊاڪٽر ڀائرن سان ان ڳالھ تي ڪاوڙ جو اظهار ڪن ٿا ۽ چون ٿا تہ "ڇا ڪو پنهنجن گهر ڀاتين سان بہ ائين ڪري سگهي ٿو؟" مان ڀائيان ٿو تہ، اهو ڊاڪٽرن جي ٻي جا گهڻي شراب واپرائڻ ۽ مايوسي جو هڪ سبب ٿي سگهي ٿو بنسبت ٻين پيشن ۾ ڪم ڪندڙن ماهرن جي. منهنجي خيال ۾ تہ، اهو ئي هڪ سبب آهي جو گذريل 10 سالن کان وٺي ڪنهن بہ اسپتال ۾ ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏنو

اٿم.

اهو به ڪيئن ٿو ٿي سگهي ته ڊاڪٽر پرگهور لهڻ لاءِ مريض کي ايترو ڪجهه هٽن ٿا جيڪو ڇا هو پنهنجي لاءِ پسند ڪندا؟ ان جو بلڪل سادو يا اڻ سادو ۽ سڌو جواب آهي: مريض، ڊاڪٽر ۽ اهڙو سرشتو/نظام.

اهو ڏسڻ لاءِ ته مريض پنهنجو پاڻ کي ڪيئن ٿا پيش ڪن، ان لاءِ هڪ اهڙي منظر جو تصور ڪريو جنهن ۾ هڪ فرد پنهنجو هوش وڃائي ويٺو آهي ۽ کيس ايمرجنسي روم ۾ داخل ڪيو ويو آهي. جيئن گهڻي ڀاڄي ٿيندو آهي ته ڪنهن به اهڙي صورتحال جي رٿا تيار نه ڪئي ويندي آهي ۽ مريض جا ڏکايل ۽ ڊپ ۾ ورتل مائٽ پاڻ کي مکيارين جي مونجهاري ۾ ڦاٿل محسوس ڪندا آهن. اهي گهڻي دٻاءَ هيٺ رهندا آهن. جڏهن ڊاڪٽر ڪانئن پڇندا آهن ته ڇا هو چاهين ٿا ته مريض کي بچائڻ لاءِ "هر ڳالهه ڪئي وڃي" ته سندن جواب هائوڪار ۾ هوندو آهي. ان ڪانپوءِ هڪ ڀيانڪ صورتحال جي شروعات ٿيندي آهي. ورلي، ڪٽنب اهوئي چاهيندو آهي ته واقعي به هر ڳالهه ڪئي وڃي. جڏهن ته عام طور تي ان مان سندن مطلب اهوئي هوندو آهي ته "هر اها ڳالهه جيڪا معقول ٿي سگهي ٿي." جڏهن ته مسئلو هي به آهي جو ممڪن آهي ته کين ان ڳالهه جي ڄاڻ نه هجي ته معقول ڇا آهي. هو پنهنجي پريشاني ۽ پيڙا ۾ ڊاڪٽر کان نه ته اها ڳالهه پڇندا آهن ۽ نه ئي ڪانئس ٻڌڻ چاهيندا آهن ته هو کين ڇا ٿو ٻڌائڻ چاهي. جڏهن ته هنن جي پاسي کان جڏهن ڊاڪٽرن کي هر ڳالهه ڪرڻ لاءِ چيو ويندو آهي ته هو اهڙي هر ڳالهه ڪن ٿا پوءِ چاهي اها مناسب هجي يا نه.

مٿئين صورتحال، هڪ عام رواجي ڳالهه آهي. ڪيترا ماڻهو سي پي آر کي زندگي بچائڻ جو هڪ معتبر طريقو سمجهندا آهن. جڏهن ته اصل ۾ ان مان حاصل ٿيندڙ نتيجا ناقص هوندا آهن. سي پي آر ڪرڻ ڪانپوءِ اهڙا سوين مريض جيڪي مون وٽ ايمرجنسي ۾ آندا ويا هوندا انهن ۾ ته هڪڙو اهڙو به صحتمند شخص هيو جنهن کي ڪڏهن به دل جي ڪا تڪليف نه رهي هئي پر کيس ٽينشن نيوموٿوريڪس (Tension pneumothorax) جي تڪليف هئي ۽ هو پاڻ پنڌ ڪري اسپتال مان هليو ويو هو. جيڪڏهن ڪو مريض ڪنهن سنگين بيماري، پيرسني يا موتمار مرض ۾ مبتلا آهي ته سي پي آر مان سٺن نتيجن اچڻ جي اميد اٽلڪي ٿئي ٿي. جڏهن ته ان سبب ڪنهن وڏيءَ مصيبت ۾ مبتلا ٿي سگهي ٿو. اڻ پوري ڄاڻ ۽ غلط اميدن رکڻ سان ڪيترائي غلط فيصلا ڪرڻا پون ٿا.

جڏهن ته اهي رڳو مريض به ناهن جن سبب اهڙيون ڳالهيون پيدا ٿين ٿيون پر اهي ڊاڪٽر به آهن جيڪي پنهنجن اختيارن سبب ائين ڪن ٿا. مسئلو هي به آهي ته جڏهن، ڊاڪٽر به اهڙو ڪو طريقو اختيار ڪرڻ نٿا چاهين جيڪو پرگهور لهڻ ۾ بيڪار ثابت ٿيندڙ هجي تڏهن کين ڪو نه ڪو اهڙو رستو/ اُپاءَ ضرور لهڻ گهرجي جنهن رستي هو مريض ۽ سندس ڪٽنب جون خواهشون پوريون ڪري سگهن. ان لاءِ هڪ دفعو وري به هڪ اهڙي ايمرجنسي روم جو تصور ته ڪري ڏسو جتي مريض جا پريشان حال ۽ ممڪن آهي ته هيجان ۾ مبتلا ڪٽنب وارا موجود هجن. اهي ته ڊاڪٽر کي به نٿا سڃاڻين. اهڙين حالتن ۾ ڪنهن تي اعتبار ۽ ويساه ڪرڻ هڪ تمام نازڪ ڳالهه ٿئي ٿي. ماڻهو اها ڳالهه به سوچڻ لڳن ٿا ته ڊاڪٽر، پنهنجن ذاتي مفادن کان متاهون ٿي، وقت، پئسو ۽ جاکوڙ گهٽائڻ چاهي ٿو. خاص طور تي اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڪو ڪنهن وڌيڪ علاج خلاف صلاحون ڏيندو هجي.

ڪي ڊاڪٽر ٻين کان وڌيڪ اثرائتي انداز ۾ پنهنجي ڳالهه ڪري سگهن ٿا ته ڪي وري پنهنجي ڳالهه تي اٽل رهن ٿا. جڏهن ته اهڙي سڀني ڊاڪٽرن کي هڪ ئي قسم جي دٻاءَ سان منهن ڏيڻو پوي ٿو. جڏهن مون کي به اهڙين ئي حالتن هيٺ، زندگي ختم ڪرڻ جهڙين مکيارين سان منهن ڏيڻو پيو تڏهن مان، رڳو اهڙين ڳالهين کي، جيڪي مناسب ۽ معقول سمجهيو (جيئن مان ڪنهن ٻيءَ صورتحال ۾ ڪندو آهيان) جيترو ترت ممڪن ٿي سگهيو اختيار ڪيو. جڏهن مريض يا ڪٽنب ڪن غير مناسب مکيارين جو ذڪر ڪندا آهن تڏهن مان ساڻن بلڪل سادي، هڪ عام ماڻهوءَ جي ٻوليءَ ۾ انهن مکيارين جي نقصانن جي وضاحت ڪندو آهيان. پر جي پوءِ به مريض ۽ ڪٽنب اهڙن علاجن لاءِ ضد ڪندڙ هوندا آهن جن کي اجايو، فضول ۽ هاڃيڪار سمجهندو آهيان تڏهن مان کين ڪنهن ٻئي ڊاڪٽر يا اسپتال سان لهه وچڙ ۾ اچڻ لاءِ صلاح ڏيندو آهيان.

ته ڇا اهڙين حالتن ۾ مون کي زوراور ٿيڻ گهرجي ها؟ خبر اٿم ته اهڙا ڪجهه ڪيس، جن کي ٻين ڊاڪٽرن يا اسپتالن جو مشورو ڏنو هيم اهي مون تي واسو ڪري رهيا آهن. هڪ اهڙو مريض جنهن سان منهنجي گهڻي دلچسپي هئي هڪ مشهور سياسي پارٽي جي اڳاڻي هئي. کيس نه رڳو سنگين ڊيابطيس پر سندس گردشي سرشتو به ڀيانڪ ٿي ويو هيو ۽ هڪ دفعي کيس هڪ پير تي پيڙاڪن ڦٽ ٿي پيو هو. اسپتالن جي جوکن ۽ خطرن کي ذهن ۾ رکندي مان هر ممڪن ڪوشش ڪئي ته جيئن کيس آپريشن/ سرجري ڪرائڻ کان بچائي سگهان پر تنهن هوندي به هن اسپتال کان ٻاهر، ڪنهن ماهر ڊاڪٽر سان صلاح مشورو ڪيو جنهن کي مان نه سڃاڻندو هوس. ايتري گهڻي ڄاڻ نه رکندي جيتري مون کي سندس باري ۾ هئي، ڊاڪٽر سندس ٻنهي ٽنگن جي ٻنجيل رت نيلن جي ٻاءِ پاس ڪرڻ جو فيصلو ڪيو. پر هو سندس گردش برقرار رکي نه سگهيا ۽ زخم پرجي نه سگهيا. سندس پير گينگرينئي ٿي پيا جنهن سبب سندس ٻئي ٽنگون ڪٽيون ويون. ٻن هفتن ڪانپوءِ ملڪ جي مشهور طبي سينٽر ۾ جتي ساڻس اهو سڀ ڪجهه ٿيو هو، هوءَ فوت ٿي ويئي.

ائين برابر آهي ته اهڙين ماجرائن مان، ٻنهي ڊاڪٽرن ۽ مريضن مان سولائيءَ سان نقص ڪڍي سگهجن ٿا جڏهن ته ڪيترن لحاظن کان سڀئي ڌريون، هڪ اهڙي وڏي سرشتي جو شڪار آهن جيڪو حد کان وڌيڪ علاج لاءِ همٿائي ٿو. اهڙن ڪن بدقسمت ڪيسن ۾ ڊاڪٽر پنهنجين خدمتن لاءِ في به وٺن ٿا ته جيئن هو اهڙي هر ڳالهه ڪري سگهن جيڪا ڪرڻ چاهين ٿا. پوءِ ڀلي اهي اجايون به هجن جو کين پئسو ڪمائڻو آهي. جيئن ته عام طور تي ڊاڪٽر، ڪورٽن سبب به ڊپ ۾ رهن ٿا تنهنڪري کين جيڪي چيو وڃي ٿو هو ڪن ٿا ۽ ان جي موٽ ۾ ڪابه معلومات نه ٿا ڏين ته جيئن ڪنهن به قسم جي مصيبت کان بچي سگهن.

پر جيڪڏهن سڀ تياريون اصولن هيٺ ڪيون به وڃن ٿيون تنهن هوندي موجوده سرشتو ماڻهو ڳڙڪائي وجهي ٿو. منهنجو هڪڙو مريض جنهن نالي 78 سالن جي ڄمار جو هيو جيڪو ڪيترن سالن کان بيمار رهندڙ هيو ۽ سندس اٽڪل 15 دفعا وڏيون آپريشنون ڪيون ويون هيون. هن هڪ دفعي مون کي وصيت ڪئي ته ڪيس ڪڏهن به، ڪنهن به حالت ۾ زنده رکڻ لاءِ پيهر، لائيف سپورٽ مشينن تي نه رکيو وڃي. هڪ ڇنڇر تي جنڪ کي اسٽروڪ (stroke) جو هڪ ناهوڪو حملو ٿيو جنهن سبب بيهوشي جي حالت ۾ سندس گهر واري جي غير موجودگيءَ ۾ ڪيس ايمرجنسي روم ۾ داخل ڪيو ويو. ڊاڪٽرن ڪيس بچائڻ جي هر ممڪن ڪوشش ۾ لڳي ويا ۽ ڪيس انتهائي-نگهداشت وارڊ ۾ لائيف سپورٽ مشينن تي رکيو ويو جيڪو جنڪ لاءِ هڪ انتهائي ڀيانڪ سپنو هيو. جڏهن مان اسپتال پهتس ۽ جنڪ جي پرگهور کي لڳي ويس ته مان سندس ونيءَ ۽ اسپتال جي عملي سان ڳالهايو. ان سان گڏ پنهنجي آفيس مان اهي نوٽ به ڪڍي آيس جن ۾ جنڪ پرگهور لهڻ دوران ڪن ڳالهين کي اهميت ڏيڻ جي وصيت ڪئي هئي. مان سندس لائيف سپورٽ مشين بند ڪري ساڻس گڏ ويهي رهيس. اٽڪل ٻن ڪلاڪن کان پوءِ هو فوت ٿي ويو.

جيتوڻيڪ سندس هر وصيت کي دستاويزي شڪل ڏني وئي هئي پر تنهن هوندي به جنڪ جو ائين موت ٿي نه سگهيو جيئن هن چاهيو هو. سرشتي ان ۾ مداخلت ڪئي هئي. اڳتي هلي خبر پيئي ته اسپتال جي هڪ نرس منهنجي خلاف اها به رپورٽ ڪئي ته مان سندس لائيف سپورٽ مشين بند ڪري جنڪ جو خون ڪيو آهي. پر ان شڪايت جو ڪجهه به نه ٿيو جو جنڪ پنهنجي وصيت ۾ هر ڳالهه واضح طور تي چئي ويو هو ۽ ثبوت طور اهڙو دستاويز ڇڏي ويو هو. جڏهن ته پوليس جي انڪوائري ڪنهن به ڊاڪٽر لاءِ پريشان ڪن ٿي سگهي. منهنجي گهڻو سولو هيو ته جنڪ کي سندس خواهش جي ابتڙ لائيف سپورٽ تي رهڻ ڏيان ها. سندس حياتي انگهبي رهي ها ۽ هو ڪجهه وڌيڪ هفتا پيڙا ۾ گذاري ها. مان به ڪجهه وڌيڪ پئسا ڪمايان ها ۽ سندس طبي انشورنس جو بل پنجن لکن ڊالرن کان ڪجهه وڌيڪ اچي ها. جڏهن ته ان ڳالهه تي عجب ڪري نٿو سگهجي ته ڪيترا ڊاڪٽر، حد کان وڌيڪ علاج جي غلطي ڪن ٿا.

جڏهن ته ڊاڪٽر اڄان به پنهنجو حد کان وڌيڪ علاج نٿا ڪن جو ڪين سدائين ان ڳالهه جي نتيجن ڀوڳڻ جو ڊپ رهي ٿو. گهڻي ڀاڱي هر ماڻهو پنهنجي گهر ۾ سڪون ۽ آرام سان مرڻ جو ڪو نه ڪو رستو ڳولهڻ چاهي ٿو جتي پيڙا ۽ درد کي سٺيءَ طرح سان منهن ڏئي سگهجي ٿو. جن اسپتالن ۾ بيمارين ۽ محتاجن جي پرگهور لڌي وڃي ٿي اتي اهڙن سخت بيمار مريضن کي آرامده ۽ شان سان رکيو وڃي ٿو بجاءِ ان جي تي ڪين اجايا علاج ڏجن. جنهن سبب ڪيترن ماڻهن جا آخري ڏينهن سٺيءَ حالت ۾ گذرن ٿا. اپياسن مان هڪ دلچسپ ڳالهه هيءَ به ڏٺي وئي آهي ته، جن ماڻهن کي پرگهور لاءِ هاسپس (hospice= هڪ اهڙي جاءِ جتي زندگي جا آخري ڏينهن گذاريندڙن کي سک ۽ سهولتون مهيا ڪجن) ۾ ڇڏيو وڃي ٿو سي عام طور تي انهن ماڻهن کان گهڻي ڊگهي ڄمار ماڻين ٿا جن کي ساڳين قسمن جون تڪليفون هجن ٿيون ۽ اهي پنهنجي علاج ڪرائيندا رهن ٿا. مان تازو اها ڳالهه ٻڌي به حيرت ۾ پئجي ويس ته "ملڪ جو هڪ مشهور رپورٽر، ٽام وڪر پنهنجي گهر ۾، گهر ڀاتين جي موجودگيءَ ۾ وڏي سڪون سان پرلوڪ پڌاريو." جڏهن ته خوشقسمتيءَ سان هن قسم جون ڳالهيون هاڻ عام ٻڌڻ ۾ اچن ٿيون. مون کان ڪي سال وڏو، منهنجو هڪ سوٽ نالي ٽارچ (جيڪو گهر ۾ ٽارچ جي روشنيءَ ۾ ڄائو هيو) کيس هڪڙو دورو پيو جيڪو کيس ڦڦڙي ڪينسر جي دماغ تائين وڃڻ پهچڻ سبب ٿيو هو. کيس ڪيترن مختلف ماهرن کي ڏيکاريم ۽ ڇڪاسرايم. جنهن مان اسان کي ٻڌايو ويو ته، سندس بيماريءَ جي حساب سان کيس طاقتور علاج ڏيڻ جي ضرورت آهي جنهن لاءِ کيس هر هفتي ٽن کان پنجن دفعن تائين ڪيموٿراپي ڪرائڻ لاءِ اچڻو پوندو ۽ شايد ته چئن مهينن تائين زنده رهي سگهندو.

ٽارچ ڪنهن به قسم جي علاج نه ڪرائڻ جو فيصلو ڪيو. پر دماغ جي سوزش گهٽائڻ لاءِ گوريون کائيندو رهيو. ٽارچ مون سان گڏ رهڻ لڳو.

ٻين اٺن مهينن تائين، اسان ڪيتريون ڳالهيون ڪندا رهياسين جن مان هو خوش رهندو ٿي آيو ۽ اسان ڪيتريون اهڙيون ڳالهيون به ڪندا رهياسين جيڪي گذريل ڪيترن ڏهاڪن دوران نه ڪيون هيون. اسان ڊزني لئنڊ گهمڻ وياسين (هو پهريون ڀيرو هليو هو) اسان گهڻوتڻو گهر ۾ گڏ گذاريندا هياسين. ٽارچ، رانڊين جو به شوقين هيو. ٽي وي تي رانڊين جا پروگرام ۽ منهنجو رڌل کاڌو کائي ڏاڍو خوش ٿيندو هو. منهنجو کاڌو کائي سندس ڪجهه وزن به وڌي ويو هو جو کيس پنهنجي پسند جون شيون ملنديون هيون بجاءِ اسپتال جي کاڌي جي. کيس ڪڏهن به ڪا پيڙا يا شديد سور محسوس نه ٿيو. سدائين خوش خوش رهندو هو. هڪ ڏينهن هو جيئن ئي ستو ته وري سجاڳ نه ٿيو. هو ٻيا ٽي ڏينهن سڪتي جهڙي ننڊ ۾ رهيو ۽ پوءِ دم ڏنائين. انهن اٺن مهينن دوران سندس طبي پرگهور لهڻ تي جيڪو خرچ آيو اهو ان هڪڙي دوا جو هيو جيڪا هو کائيندو هو. اٽڪل 20 ڊالر هيو.

جيتوڻيڪ ٽارچ ڊاڪٽر نه هيو نه پر تنهن هوندي به هن هڪ معياري، سٺي ۽ خوش زندگي گذارڻ پئي چاهي پر نه ڪي مقداري. ڇا اسان مان به گهڻا اهڙي نٿا چاهين؟ جيڪڏهن حياتي کي ڪنهن بي مثالي پرگهور جي فن رستي بچائڻ جي ضرورت آهي ته اهو آهي، شان سان مرڻ.

جڏهن ته منهنجي لاءِ منهنجن ڊاڪٽرن وٽ منهنجيون مکياريون آهن، جيڪي پوريون ڪرڻ سوليون آهن جو اهي ڪيترن ڊاڪٽرن لاءِ ئي آهن. ان ڪانسواءِ مون وٽ ڪا مکياري ڪونهي جو سنئون سڌو سڪون سان رات جي پيٽ ۾ ائين هليو ويندس جيئن منهنجو گرو چارلي، منهنجو سوٽ ٽارچ ۽ منهنجا ڪيترا ساٿي ڊاڪٽر.

***

ڪل - چمڙيءَ جو سڙي پوڻ

سرجن ڊاڪٽر توفيق احمد
ايم. بي. بي. ايس. ايس. ايم. ايس

ڪل ڪنهن بہ جاندار يا جانور لاءِ الله تعاليٰ جو بهترين تحفو هوندي آهي، جنهن سان جسم جا اندريان عضوا ٻاهرين حملن ۽ پڪريزن کان محفوظ رهن ٿا. انساني جسم مٿان ڪل جي شڪل ۾ جيڪا چمڙي نظر ايندي آهي اُها بنيادي طور تي ٽن تهن تي مشتمل هوندي آهي.

(1) ٻاهريون تهہ (2) وچون تهہ (3) هيٺيون تهہ. سڙڻ جي ڪنهن بہ واقعي دوران جيڪڏهن ٻاهريون تهہ متاثر ٿئي تہ اُن جو علاج آسانيءَ سان ٿي ويندو آهي، جيڪڏهن وچون تهہ متاثر ٿئي ٿو تہ اُن جي علاج ۾ ڪافي وقت لڳي ٿو پر جيڪڏهن ڪل جو هيٺيون تهہ متاثر ٿئي ٿو تہ اُن مان سڙڻ واري واقعي جي آخري حد ظاهري ٿئي ٿي ۽ گهڻو ڪري اهڙن مريضن جي ٺيڪ ٿيڻ جا امڪان تمام گهٽ هوندا آهن.

ڪل سوڙو ڪنهن بہ بيماريءَ جا بنيادي سبب چار هوندا آهن.

قدرتي يا پيدائشي نقص	(Congenital)
جراثيمن جو حملو	(Infections)
ڪينسر	(Cancer)
ڏڪ لڳڻ	(Accidental / Trauma)

سيني بيمارين سوڙو مٿي ڏنل سبب پڻ ڪل جي بيمارين يا سڙڻ وارن واقعن سان پڻ لاڳاپيل آهن. هونئن تہ هي موضوع تمام وڏو آهي جيڪو ڪل جي سيني بيمارين ۽ حادثن سان لاڳاپيل آهي پر هن مضمون ۾ اسين رُڳو ڪل جي سڙڻ بابت ڳالهائينداسين. ڪل جي سڙڻ جا ڪوڙ سارا سبب هوندا آهن جن ۾

1. Thermal Burns يعني باهہ يا گرم پاڻيءَ سان سڙي پوڻ.
2. Electric Current يعني بجليءَ ذريعي سڙي پوڻ.
3. Chemical Burns يعني ڪنهن ڪيميائي مادي سبب سڙي پوڻ.

ڪيمڪل برن يعني ڪنهن ڪيميائي مادي يا تيزاب ذريعي سڙڻ وارا واقعا اسان جي سماج ۾ اڄڪلهہ عام آهن ۽ روزانو ٽي وي، ريڊيو ۽ اخبارن ۾ اهڙي قسم جا واقعا رپورٽ ٿيندا رهن ٿا. جنهن ۾ ڪو مرد ڪنهن عورت جي منهن تي تيزاب هاري ڇڏيندو آهي يا وري تيزاب اُڇلڻ جي نتيجي ۾ منهن ڇاتي ۽ هٿ اڪثر ڪري متاثر ٿيندا آهن.

4. Radiation Burns يعني شعائن جي ذريعي سڙي پوڻ.

Radiation يا شعائن ذريعي ڪل تمام گهٽي متاثر ٿئي ٿي. اڪثر اهڙا ماڻهو جيڪي ائٽامڪ انرجي سينٽر، ايڪسري ۽ سي ٽي اسڪين جي مشينن تي ٽيڪنيشن طور ڪم ڪندا آهن اُنهن جي ڪل Radiation ريڊيئيشن ذريعي متاثر ٿيڻ جا امڪان وڌيڪ هوندا آهن. ڇو تہ اڪثر ڪري ڏٺو ويو آهي تہ اهڙي قسم جي مشينن تي ڪم ڪندڙ ماڻهو حفاظتي اُپاءَ نہ وٺندي ايپران يا شيلڊ وغيره نہ پائيندا آهن.

5. Mechanical Burns يعني مشين ذريعي سڙي پوڻ.

انسان جو جسم ٽن طريقن سان سڙي سگهي ٿو.

1. حادثاتي يعني Accidental
2. خودڪشي يعني Suicidal
3. دشمنيءَ جي طور تي يعني Homicidal

اسان جي سماج ۾ اڄڪلهہ Homicidal Burns يعني دشمنيءَ سبب ڪنهن کي ساڙڻ جا واقعا ڏينهون ڏينهن وڌي رهيا آهن جنهن ۾ پيٽرول، گاسليٽ، گئس يا بتي ذريعي ساڙيو ويندو آهي. اهڙي قسم جي واقعن ۾ اڪثر ڪري سَسُ يا مڙس پنهنجي زال کي باهہ ڏئي ڇڏيندا آهن.

مٿي ڏنل سيني سببن منجهان اسان جي عام زندگيءَ ۾ (Thumal Burns) يعني باهہ يا گرم مادن سبب سڙڻ جا واقعا تمام گهڻا ٿين ٿا. جن جو مرڪز اڪثر ڪري گهرن ۾ موجود عورتون ۽ ٻار هوندا آهن. عام طور تي گهرن اندر عورتون ۽ ٻار باهہ، گرم پاڻي يا کير سبب سڙي پوندا آهن اُن ڪانسواءِ گهرن اندر ڪل سڙڻ جو هڪڙو وڏو سبب غير معياري گئس جا چلها ۽ گئس جي سلينڊر جو ڦاٽڻ پڻ هوندو آهي جنهن جي ڪري اهڙي قسم جا واقعا گهڻو عام آهن. اڪثر ڪري سياري جي موسم ۾ پاڻي يا کير کي گرم ڪرڻ دوران اهڙا واقعا پيش اچن ٿا. اِها هڪ حقيقت آهي تہ اڪثر ڪري جڏهن بہ ڪٿي باهہ لڳندي آهي تہ اُتي اُن باهہ جي سڙڻ واري نقصان کان وڌيڪ بدحواسيءَ ۾ ڪنيل قدم نقصان جو سبب وڌيڪ بڻجندا آهن اُن ڪري اِهو ضروري آهي تہ اسان کي اِها ڄاڻ هجي تہ سڙڻ دوران اسان کي پهريون ڪم ڪهڙو ڪرڻ گهرجي جنهن لاءِ صحيح طريقو اِهو آهي تہ جڏهن بہ گهر اندر ڪنهن کي اهڙي قسم جو واقعو پيش اچي تہ يڪدم ڪا ٿلهي چادر، رلي يا ڪمبل ذريعي يڪدم باهہ وسائڻ گهرجي. عام طور تي اهڙن واقعن دوران اڪثر ماڻهو بدحواسيءَ وچان پنهنجي هٿن سان ئي باهہ وسائڻ لاءِ ڊوڙندا آهن جيڪو بلڪل غلط طريقو آهي، جنهن جي ڪري نہ رڳو باهہ لڳڻ واري ماڻهوءَ کي نقصان ٿيندو آهي پر باهہ وسائڻ وارا پڻ زخمي ٿي پوندا آهن. باهہ وسائڻ کان پوءِ پهريون عمل جيڪو ضروري هوندو آهي اُهو اِهو آهي تہ مريض تي وڏ کان وڏ پاڻي هارجي جيئن متاثر ٿيل ڪل جو حصو ۽ جيو گهرڙا (Cells) ٿڌا ٿين ۽ جيترو ٿي سگهي ڪل جو بچاءُ ٿي سگهي جنهن کان پوءِ اڳتي هلي علاج آساني ٿي سگهي. اُن جي اُبتڙ ڪجهہ ماڻهو باهہ وسائڻ کان پوءِ ٽوٿ پيسٽ، نير يا اهڙي قسم جون ٻيون شيون استعمال ڪندا آهن جنهن جي ڪري ڪل جي نقصان جا امڪان وڌي ويندا آهن. سڙڻ دوران متاثر حصو جيترو گهٽ هوندو ۽ سڙڻ وارو وقت پڻ جيترو گهٽ هوندو اوترو ئي مريض جي بچڻ ۽ ٺيڪ ٿيڻ جا امڪان وڌيڪ هوندا آهن. جنهن

ڪان پوءِ باقاعدي ڪنهن مستند ڊاڪٽر کان علاج ڪرائڻ لاءِ مريض کي ڪنهن صاف چادر ۾ ويڙهي اسپتال ڏانهن منتقل ڪرڻ گهرجي.

جيڪڏهن مريض گرم پاڻي يا کير سان سڙيو هجي ته اُن جي کل مٿان ڦلوڪڙا ظاهر ٿي پوندا آهن. عام طور تي اِهو ڏٺو ويو آهي ته اڪثر ماڻهو اُنهن ڦلوڪڙن جي مٿين کل کي ڪٽي ڇڏيندا آهن جيڪو پڻ کل جي صحت لاءِ هڪ نقصانڪار عمل آهي. ياد رکڻ گهرجي ته ڦلوڪڙن جي مٿي کل کي ڪٽڻ جي ڪري هڪ ته جسم جو پاڻي ذيان ٿيندو آهي اُن سان گڏوگڏ جسم جو اُهو حصو جيڪو سڙيو هجي جراثيمن جي حملي کان محفوظ نه رهندو آهي اُن ڪري ڪنهن به صورت ۾ ڦلوڪڻ کي نه ڪٽڻ گهرجي. اڪثر ڪري ڏٺو ويو آهي ته گهرن اندر عورتون ننڍين کير پيئندڙ ٻارن کي هنج ۾ کڻي رڌ پچاءُ ڪنديون آهن جيڪو انتهائي خطرناڪ عمل آهي، جيئن ته رڌڻي واري جاءِ ۾ گرم پاڻي، گرم تيل يا گيهه ۽ باهه جي موجودگي هوندي آهي اُن ڪري ڪنهن لاپرواهي جي صورت ۾ ڪو وڏو نقصان ٿي سگهي ٿو. ويجهڙائي ۾ ڪوڙ سارا اهڙا واقعا پيش پڻ آيا آهن جو ڪجهه عورتون پنهنجي ننڍين ٻارن کي کڻي رڌڻي ۾ ڪم به ڪن ٿيون ۽ اڪثر ڪري ٻار اُن گرم تيل، پاڻي يا ڪنهن گرم ٿانو ۾ ڪري پون ٿا جنهن جو نتيجو سئو سيڪڙو ٻار جو موت ٿي آهي. اُن ڪري ياد رکڻ گهرجي ته جڏهن به رڌ پچاءُ وارو ڪم ڪجي ته پنهنجن ٻارن کي اُن حصي کان پري رکجي.

حادثاتي طور سڙڻ کان بچڻ جا طريقا:

جيڪڏهن اسان ٿورڙي احتياط کان ڪم وٺون ته جيڪر ڪوڙ سارن حادثن کان بچي سگهجي ٿو. اِن ڏس ۾ هيٺين ڳالهين جو خيال رکڻ گهرجي.

غير معياري چلهن جو استعمال:

اڪثر ڪري اسان پنهنجن گهرن ۾ غير معياري گئس جا چُلها استعمال ڪندا آهيون جن مان وقت به وقت گئس خارج ٿيندي رهندي آهي ۽ اوچتو جيڪڏهن ڪو چلهو ٻارڻ لاءِ تيلي ٻاريندو آهي ته يڪدم باهه وڪوڙي ويندي آهي. اهڙي قسم جي ٿيندڙ نقصانن کان بچڻ لاءِ اسان کي گهرجي ته گهرن اندر مضبوط معياري ۽ محفوظ گئس جا چلها استعمال ڪجن. ڪاڌي وغيره پچائڻ کانپوءِ چلهو بند ڪرڻ وقت اِن ڳالهه جو خاص خيال رکڻ گهرجي ته ڪٿي گئس جو چلهو ليڪ ته ڪونه آهي. بهتر ائين به ٿيندو ته چلهي ڏانهن ايندڙ گئس جو مين وال بند ڪرڻ گهرجي.

غير معياري سلينڊرن جو استعمال:

جن گهرن يا جڳهين تي گئس موجود نه هوندي آهي اُتي گهڻو ڪري ماڻهو گئس جا سلينڊر استعمال ڪندا آهن جيڪي عام بازار ۾ ملندا آهن. ڏٺو اِهو ويو آهي ته اڪثر ڪري گهرن اندر استعمال ٿيندڙ گئس سلينڊر انتهائي ناقص ۽ غير معياري هوندا آهن. جيڪڏهن اوهان جي گهر ۾ ڪو اهڙو گئس سلينڊر آهي ته اوهان اِئين سمجهو ته اوهان جي گهر ۾ هڪ بم پيو آهي، جيڪو ڪيڏي مهل به ڦاٽي سگهي ٿو ۽ اوهان کي نقصان پهچي سگهي ٿو اُن ڪري ضروري آهي ته جيڪڏهن اوهان ڪو گئس سلينڊر استعمال ڪيو ٿا ته اُن گئس سلينڊر جي چڱيءَ ريت جاچ ٽيڙ ڪيو، اُهو گئس سلينڊر نئون ۽ مضبوط هجڻ کپي ۽ ڪنهن اهڙي جاءِ تي رکڻ گهرجي جيڪو حادثي جي صورت ۾ اوهان کان پري هجي.

رڌ پچاءَ جا چلها:

جيئن اسين مٿي ذڪر ڪري آيا آهيون ته ڪاڌي پچائڻ وارين جاين تي رڌ پچاءَ وارا چلها ڪنهن اهڙي جاءِ تي رکڻ گهرجن جيڪي ٻارن جي پهچ کان پري هجن. ڇو ته اڪثر اِهو ڏٺو ويو آهي ته گهرن اندر 50 سيڪڙو کان وڌيڪ سڙڻ جا واقعا رڌ پچاءَ جي چلهن جي ڪري سامهون ايندا آهن. ياد رکڻ گهرجي ته بورچي خاني اندر ٻرندڙ باهه جتي اوهان جي پيٽ جي باهه وسائڻ لاءِ تيار ٿيندڙ ڪاڌي لاءِ استعمال ٿئي ٿي اُتي ساڳي ئي وقت ٿورڙي بي احتياطي ۽ غفلت جي ڪري اُها اوهان جي ۽ اوهان جي ٻارن جي جسم کي به نقصان پهچائي سگهي.

گئس جي هيٽر جو استعمال:

اڪثر ڪري سياري واري موسم ۾ اسين پنهنجن ڪمرن اندر سيءَ کان بچڻ لاءِ گئس جي هيٽرن جو استعمال ڪندا آهيون. پر ڪڏهن ڪڏهن بي احتياطي جي ڪري اُن مان ٿيندڙ نقصان جي تلافيءَ جو ڪو به موقعو نه رهندو آهي. جيڪڏهن اخبارن کي ڏسبو ته سياري واري موسم ۾ اُهي اڪثر اهڙن خبرن سان ڀريل هونديون آهن جنهن ۾ گهٽجي مري وڃڻ سان گڏوگڏ گهرن کي باهيون پڻ لڳنديون آهن جنهن جي نتيجي ۾ رات جي وقت اُتي ستل ماڻهو پنهنجي زندگي وڃائي ويندا آهن. اُن ڪري اِن ڳالهه جو خاص خيال رکڻ گهرجي ته جڏهن به سياري جي موسم ۾ گئس جو هيٽر استعمال ڪيو ته سمهڻ کان اڳ اُن کي بند ڪري ڇڏيو گڏوگڏ اُن گئس جو مين وال بند ڪرڻ نه وساريو ۽ پنهنجن ننڍين ٻارن کي اُن گئس جي هيٽر جي ويجهو وڃڻ کان روڪيو يا وري هيٽر ڪنهن اهڙي جاءِ تي رکو جيڪا ٻارن جي پهچ کان پري هُجي.

جهوپڙين يا ڪکاون گهرن ۾ ميڻ بتين يا هٿ بتي جو استعمال:

ٻهراڙين اندر اڪثر ڪري جهوپڙين يا ڪکاون گهرن ۾ رات جي وقت روشني ڪرڻ جي لاءِ ميڻ بتين يا هٿ وارين بتين جو استعمال ڪيو ويندو آهي جن ۾ گاسليٽ پڻ پوندو آهي. اڪثر ڏٺو ويو آهي ته اهڙن جاين تي سڙڻ وارا واقعا وڌيڪ ٿيندا آهن. اُن ڪري بهتر اِهو ٿيندو ته اهڙن ڪکاون گهرن ۾ چارج واري لائيٽ استعمال ڪرڻ گهرجي يا وري اُتي روشني جو بندوبست ڪرڻ جي لاءِ بيٽري جو استعمال ڪجي.

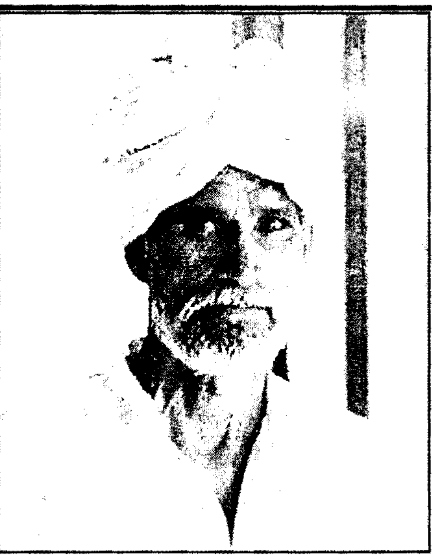
سنڌيءَ جي هڪ عام چوڻي آهي ته "احتياط علاج کان بهتر آهي" جيڪڏهن اسين مٿي ڏنل هدايتن تي عمل ڪريون ته ڪوڙ سارن نقصانن کان بچي سگهجي ٿو جن ۾ زندگيءَ جو ذيان پڻ شامل آهي. احتياط نه ڪرڻ جي صورت ۾ جيڪڏهن ڪو سڙي پوي ته اهڙن مريضن جي علاج تي لکين رُپيا خرچ اچي وڃن ٿا سو به جيڪڏهن سڙڻ جي اُها ڊگري چاليهه کان پنجاهه سيڪڙو آهي ته اهڙن مريضن جو بچڻ مشڪل ٿي پوندو آهي. پر جيڪڏهن سڙڻ جي ڊگري گهڙي به هجي پلي اُهو ٺيڪ به ٿي وڃي تڏهن به اڪثر ڪري کل مٿان اُن سڙڻ جا نشان سڄي عمر لاءِ رهجي ويندا آهن جيڪو پڻ اُن مريض لاءِ ٻين نفسياتي مسئلن جو سبب ٿئي ٿو.

***

10 آڪٽوبر ذهني صحت جو عالمي ڏينهن

پيرسن چاڻ جي کاڻ آهن

ڊاڪٽر شاهنواز ايم. ڪي دل



اڄ سموري دنيا ۾ ذهني صحت جو عالمي ڏينهن ملهايو وڃي پيو جيڪو ورلڊ فيڊريشن فار مينٽل هيلٿ ۽ صحت جي عالمي اداري WHO جي سهڪار ۽ ڪاوشن سان عوامي آگاهي طور هر سال 10 آڪٽوبر تي ملهايو ويندو آهي. اڄ جو ڏينهن بنيادي طور ذهني صحت جي آگاهي چاڻ ۽ اهميت کي اجاگر ڪرڻ لاءِ ملهايو ويندو آهي اهو اُنهيءَ لاءِ به فردن توڙي سماج لاءِ ضروري هوندو آهي جيئن سماج ۾ رهندڙ عام ماڻهن، سماجي تنظيمن ۽ حڪومتي ادارن ۾ هڪ ڳانڍاپو جڙي سگهي. هي ڏينهن هر سال هڪ نئين عنوان سان ملهايو ويندو آهي هن سال جو عنوان آهي. ”ذهني صحت ۽ وڏي عمر وارا پيرسن“ سڄي دنيا ۾ بزرگن لاءِ وڏو احترام موجود آهي. پيرسني يا وڏي عمر وارن کي هر معاشري ۾ مهانتا ۽ مڃتا ڏني وڃي ٿي. پر سڌريل توڙي اڻ سڌريل ملڪن ۾ انهن جي سارسنڀال ۽ نگهداشت لاءِ الڳ الڳ ماپا مقرر آهن. اسان اجتماعي طور پيرسن بزرگن جي عزت ۽ احترام جي دعوا ڪندا آهيون پر انفرادي طور گهٽ ئي پاڻ اسان پنهنجي والدين يا وڏڙن کي نظر انداز ڪندا آهيون. منهنجا گهڻا دوست منهنجي اُنهيءَ ڳالهه سان شايد سهمت نه هجن پر اها هڪ حقيقت آهي ۽ اُنهيءَ کي پلي پرکي پوءِ قبول ڪيو. اسان جي سماج ۾ پيرسن بزرگن لاءِ چيو ويندو آهي ته 80 مت کسي ائين هرگز ناهي. سوره ياسين جي آخري رڪوع جي شروعات ۾ آيت آهي ته ”وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ“ يعني جن جي عمر وڏي هوندي آهي انهن کي واپس تخليق ۾ وٺي ويندا آهيون. انهي آيت مان ثابت ٿئي ٿو ته جڏهن ڪنهن فرد جي پيرسني ايندي آهي ته اُنهيءَ ۾ بالڪپڻ موٽي ايندو آهي اُنهيءَ جي سڄي ٻاٽلاجي، نفسيات ۽ سماجيات ٻالڪ وانگر ٿي ويندي آهي. اهڙي صورتحال ۾ اهو بزرگ ٻارن وارو سلوڪ ڪندو آهي ۽ اُنهيءَ ۾ بنيادي جبلتون واپس موٽي اينديون آهن. تازو هڪ تحقيق مطابق 60 سالن کان وڏي عمر وارن ماڻهن جو تعداد سڄي دنيا ۾ 800 ملين جي لڳ ڀڳ آهي. جيئن جيئن سائينس ۽ صحت جي ميدان ۾ ترقي ٿي آهي ائين زندگي وڏي ٿيندي وڃي پئي ڇاڪاڻ ته زندگي بيمارين جي دٻاءَ جي ڪري موت جي منهن ۾ وڃي رهي هئي. صحت جي ميدان ۾ ٿيندڙ نئين ترقي ۽ ڪوجنائن ۽ ايندڙ موزون دوائن انسان جي صحت جي صورتحال کي بهتر ڪري موت کان پري ڪري ڇڏيو آهي. ڏکن ۽ بيمارين کان بنا زندگي آسان هوندي آهي. اسان وٽ بزرگن کي گهر جي ڪنڊ ۾ ناڪاره شيءِ وانگر رکيو ويندو آهي. اسان کي اها خبر پلي پت آهي ته بزرگ چاڻ جي کاڻ هوندا آهن هڪ بزرگ جو موت هڪ لائبريري جي موت برابر هوندو آهي. انهن جو تجربو هڻ شعر ۾ سمايل آهي.

سور کائي شعور پاتم

زندگي پر جو سور پاتم

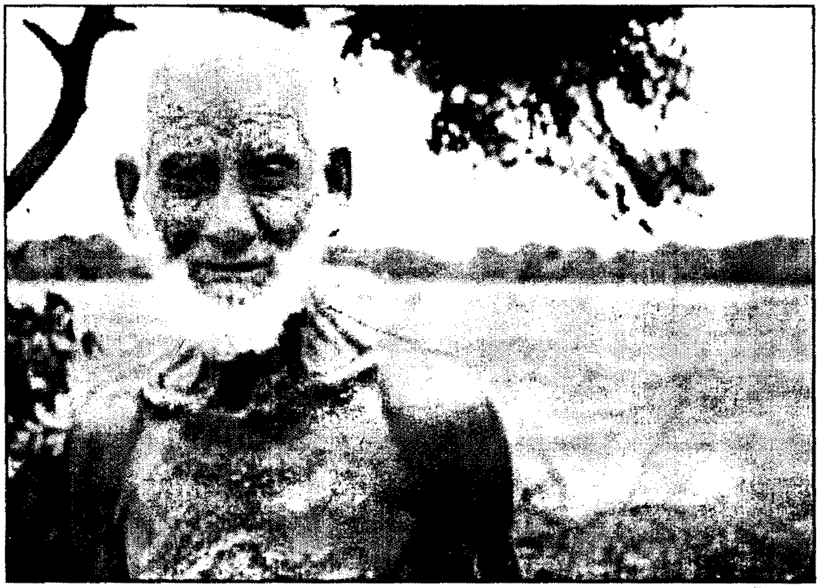
اڄ جهڙي طرح اسان پنهنجي پيرسن بزرگن سان سلوڪ ڪيون ٿا اسان جو اولاد پڻ اسان سان اهڙوئي سلوڪ ڪندو. لوڪ ڏاهپ جهولي ٿيل ڪٿ تي تنهائي جو شڪار ٿي رهي آهي اڳي اسان جون نانيون، ڏاڏيون پرين جون آکاڻيون ٻڌائينديون هيون نانا ڏاڏا، يا بابا پوڙها. بادشاهن جون ڪهاڻيون ٻڌائي نئين نسل جي اندر بهادري ۽ اخلاقي قدرن جي اهميت بابت جاڳرتا ڏيندا هئا. اڄ جيتري ترقي ٿي آهي اوترو لوڪ ڏاهپ دفن ٿيندي وڃي. نسلن جي شروعاتي تربيت گاهه ڪوري ۽ ٻي لاپ ٿيندي پئي وڃي جيڪا ڪردار سازي ۽ شخصيت، اٿڻ ويهڻ جا سليقا، رهڻ ڪرڻ ۽ ريتون رسمون ۽ رواج بزرگ سيکاريندا هئا اهي هاڻي ختم ٿيندا وڃن پيا. اسان پنهنجي بزرگن کي ڇڙپ ڏيئي شان محسوس ڪريون ٿا. ائين هر گز ناهي مادي ترقي ۽ جديديت جو چولو اسان کي آهستگي واري زهر جيان کائيندو وڃي پيو جن جي سينن ۾ انيڪ ڪهاڻيون، قصا ۽ تجربا دفن ٿيل آهن اُنهن لاءِ اسان وٽ وقت ڪونهي. انهن جي اهميت جو اسان کي قدر ڪونهي. معاشرو شهري هجي توڙي ڳوناٽو انهن ٻنهي مان روايت پسندي ختم ٿيندي وڃي ٿي اهو سماجي وايو منڊل اسان جي بزرگن کي جسماني ۽ نفسياتي بيمارين ۾ وٺي وڃي رهيو آهي. عام طور تي پيرسن بزرگن ۾ بيماريون مختلف طريقن سان ٿينديون آهن ڪن کي جسماني بيماري سبب نفسياتي بيماريون ٿينديون آهن ته وري ڪن کي نفسياتي ۽ دماغي بيمارين جي ڪري جسماني بيماريون ابتر ٿينديون آهن عام طور تي بزرگن ۾ ذهني، دماغي ۽ نفسياتي بيمارين جا ٻه پهلو زير غور آندا ويندا آهن. هڪ مزاج ۽ ٻيو جذبات اُنهن ۾ اڪثر ڪري شديد ويسر، ڊپريشن مايوسي، تشويش، شڪ شبها، ذهني دٻاءُ جو وڌڻ، مزاج ۾ اوچتو تبديلي اچڻ، خودڪشي جا خيال

اچڻ، چڙ ۽ ڪاوڙ جو وڌڻ، بين پاران تنقيد ڪرڻ تي ڪاوڙجي پوڻ ۽ گهٽ برداشت ڪرڻ، بظاهر خواهشن کان عاري محسوس ڪرڻ، جسم ۽ هٿن ۾ ڏڪڻي ٿيڻ، پيشاب جو باربار پاڻهي نڪري وڃڻ، چڪر اچڻ، غلط خيالن جو اظهار ڪرڻ جنسي خواهشن جو وڌي وڃڻ. ڏيان جو فقدان ٿيڻ، روئڻ، پنهنجي منهن پور پچائڻ، بنا ٻڌائڻ جي گهر مان نڪري وڃڻ، هر هر سوال پڇڻ، بيزاري جو اظهار ڪرڻ، ننڊ جو نہ اچڻ يا رات جو جاڳڻ ۽ ڏينهن جو سمهڻ، پنهنجي جسماني صفائي جو خيال نہ رکڻ. اهي عام علامتون آهن جيڪي اڪثر ڪري هر بزرگ پيرسن ۾ ملي ويندين پر اهي بزرگ جيڪي ذهني، دماغي ۽ نفسياتي ۽ جسماني بيماري جو شڪار هوندا آهن اهي جسماني طور معذور مفلوج ٿي ويندا آهن پوءِ اُنهن جو اولاد توڙي سار سنڀال لهندڙ اُنهن سان نازيبا سلوڪ ڪندا آهن صحت جي عالمي اداري (WHO) ناروا سلوڪ جي وصف هن ريت ڏني آهي تہ هڪ يا هڪ کان وڌيڪ دفعہ ورجايل عمل يا غير مناسب حرڪت جيڪو ڪنهن بہ تعلق رشتي سان ٿيندو هجي جيڪو ڪنهن بہ بزرگ پيرسن کي شديد ذهني دباءُ يا نقصان ۾ مبتلا ڪري اُنهي کي ناروا سلوڪ جي ذمري ۾ آڻي سگهجي ٿو. اُنهي نازيبا سلوڪ ۾ جسماني، جنسي، نفسياتي، جذباتي، اقتصادي تشدد شامل آهي. اُنهيءَ سان گڏ اُنهيءَ بزرگ کي زدوڪوب يا قيد ڪرڻ، نظر انداز ڪرڻ، خطرناڪ حد تائين اُنهيءَ جي عظمت ۽ ذاتي عزت کي نقصان رسائڻ پڻ نازيبا سلوڪ جي ذمري ۾ پڻ اچي ٿو.

سڌريل ملڪن جي انگ اکرن کي جڏهن گڏ ڪيو ويو تہ 4 کان 6 سيڪڙو تائين پيرسن بزرگن کي اُنهن جي پنهنجي گهرن ۾ ئي ناروا سلوڪ سان منهن ڏيڻو پوندو آهي اُنهيءَ ۾ اُنهن جو اولاد ئي ملوث هوندو آهي. اُنهيءَ جا انگ اکر اچان بہ وڌيڪ هوندا آهن ڇاڪاڻ تہ گهر نيڪالي جي خوف کان ڪيترائي بزرگ ناروا سلوڪ جو ڪنهن سان اظهار نہ ڪندا آهن پوءِ اهي جسماني، نفسياتي ۽ سماجي ايذاءُ وڏي نقصان جو باعث بڻجندا آهن. اهي بزرگ ڪم ڪار نٿا ڪري سگهن جسماني طور ڪمزور ۽ نبل ٿي ويندا آهن. ذهني/نفسياتي طور آهستي جو شڪار ٿي ويندا آهن معذور ٿي بي يارومددگار ٿي ويندا آهن. عمرن جو اهو تضاد بزرگ پيرسنن جي حالت وڌيڪ ابتر ڪري وجهندو آهي ذهني بيمارين جا جسماني بيمارين تي وڏا خراب اثر ٿين ٿا. جهڙوڪ ڪو بزرگ شگر جي بيماريءَ ۾ مبتلا آهي اُنهيءَ سان گڏوگڏ مايوسي ۽ ڊپريشن جي بيماري پڻ آهي تہ انهي جو علاج سان ڳانڊاپو گهٽجي وڃي ٿو. اُنهيءَ ۾ انيڪ پيچيدگيون پيدا ٿي وينديون آهن. دل جون بيماريون شروع ٿي وڃن ٿيون. زندگي گذارڻ جو ڍنگ ۽ نمونو بهتر نٿو رهي، صحت جي ٺيڪ ڪرڻ واري لاڳت وڌي وڃي ٿي، معذوري وڏي ڪم جي بچيل صلاحيت کي پڻ ختم ڪري ڇڏي ٿي ۽ موت جو خطرو وڌي وڃي ٿو.

بزرگن ۾ ٿيندڙ عام نفسياتي بيماريون:

ويسر جي بيماري (Dementia)، ڊپريشن، تشويش، شڪ وهم (Paronia) جي بيماري، ضد جي بيماري، جنسي رغبت وڌڻ جي بيماري، اُنهيءَ سان گڏوگڏ دماغ جي گهرڻ ۽ دماغ جي مقدار ۾ سڪڙجڻ جي بيماري ۽ نارمل پريشر هائيڊرو سيفليس واري بيماري ۽ ٻيون انيڪ بيماريون جيڪي جيئڻ ۽ رهڻ جي صلاحيتن کي گهٽائين ٿيون. مٿان وري پنهنجن جا رويا ۽ سلوڪ رهيل ڪسر پوري ڪري ڇڏين ٿا.



ڇا ڪجي؟

هڪ مهذب معاشري جي پڙهيل لکيل توڙي اڻ پڙهيل، سلجهيل فرد لاءِ اهو پيغام آهي تہ پيرسن بزرگ تاريخ سان گڏوگڏ تربيت گاهہ پڻ آهن اُنهن جي جسماني صحت کي ٺيڪ ڪرڻ سان گڏوگڏ انهن جي روحاني، نفسياتي ۽ سماجي صحت تي پڻ ڪم ڪرڻ گهرجي. ننڍيون ننڍيون خوشيون انهن سان گڏ ملهايو. پنهنجا رويا ۽ سلوڪ بهتر ڪريو. انهن کي مصروف رکڻ جي ڪوشش ڪريو. انهن جي رهائش، خوراڪ ۽ جسماني سار سنڀال جو خيال رکو. انهي وقت کي ياد ڪريو جڏهن توهان ننڍا ٻالڪ هئا ۽ پنهنجو حاجتون ڪپڙن ۾ ڪندا هئا. اُنهيءَ مهل توهان جا والدين توهان جي صفائي جو خيال وڏي پيار ۽ پاٻوهہ سان ڪندا هُئا. پنهنجا خيال انهن لاءِ هاڪاري رکو.

❋❋❋

اعصابي نظام ۽ اُن ۾ پيدا ٿيندڙ تڪليفون

اعصابي نظام رڳن، ڪرنگهي جي هڏيءَ ۽ دماغ تي مشتمل آهي. اعصابي رڳون اسان جي جسم ۾ بجليءَ جي تارن وانگر ڦهليل آهن. جيڪي جسم جي مختلف عضون ۾ ٿيندڙ محسوسات کي اسان جي دماغ تائين پهچائينديون آهن. مثال طور: ٿڌو، گرم، چڀندڙ ڪنهن شيءِ جي ڇُهڻ يا دٻاءَ جو احساس.

اعصابي سور ڇا آهي؟

- عام طور تي اعصابي رڳن تي ڌڪ لڳڻ جي ڪري اسان اعصابي سور جو شڪار ٿيندا آهيون.
- تحقيق ڪندڙ چون ٿا ته اعصابي سور جو هڪ عام سبب ڪرنگهي جي هڏيءَ تي لڳندڙ ڌڪ به هوندو آهي.
- اِها ڳالهه ذهن ۾ رکڻ گهرجي ته هر پاسي جو سُور يا ڪرنگهي جي هڏيءَ جي سور جو تعلق اعصابي سور سان ڪونه هوندو آهي.
- اعصابي سُور جو هڪ سبب شگر يا رت ۾ مٺاڻ جي بيماري به آهي. ۽ عام ماڻهن جو هڪ وڏو تعداد رت ۾ مٺاڻ جي بيماري جو شڪار آهي. شگر اسانجي ننڍين اعصابي رڳن کي نقصان پهچائيندي آهي. جنهن جي ڪري اسان سوڄ ۽ ساڙي جهڙين علامتن جو شڪار ٿي پوندا آهيون.

اعصابي سُور جون علامتون :

- اوچتو سُور جو وڌي وڃڻ.
- سوڄ يا ساڙي جو پيدا ٿي پوڻ.
- متاثر حصي تي چڪ محسوس ٿيڻ.
- متاثر حصي جو سُن ٿي وڃڻ.
- يا وري اِنهن سڀني علامتن جو هڪ ئي وقت ظاهر ٿيڻ.

نوٽ

ايم. ڪي هيلٿ مئگزين جي سالياني فيس 300 رُپيا رکي وئي آهي هن رسالي جو ساليانو خريدار ٿيڻ لاءِ اوهان پنهنجي ويجهي پوسٽ آفيس منجهان هيٺئين ائڊريس تي مٿي ڄاڻايل رقم مني آرڊر ڪريو. مني آرڊر ۾ پنهنجي پوسٽل ائڊريس صاف ۽ چٽن اکرن سان لکو. جيئن هر مهيني آساني سان اوهان جي ڏنل ائڊريس تي پهچائي سگهجي.

ائڊريس: ايم. ڪي اسپتال، سٽيزن پلازه ،آغا خان اسپتال مين ڄامشورو روڊ حيدرآباد

رابطي لاءِ: فون نمبر: 0300-9272856, 0334-2628860, 0222781771

Lamnet™

(Lamotrigine) Tablets 25mg, 50mg, 100mg

Life isn't far

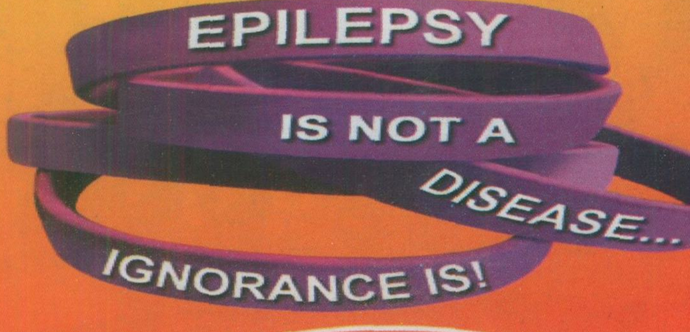
- In Refractory Epilepsy , Lamnet (Lamotrigine) has a better tolerability than Valproic Acid.
- Lamnet (Lamotrigine) is a weight neutral Antiepileptic.
- Lamnet (Lamotrigine) does not cause hormonal disturbances.

SEARLE
SOCIALLY RESPONSIBLE

The Searle Company Limited,
Formerly Searle Pakistan Ltd.
First Floor, N.I.C. Building,
Abbasi Shaheed Road,
Karachi, Pakistan.
www.searlepak.com

LUMARK

Mark the Change



Full prescribing information is available on request

SEARLE

The Searle Company Limited
Formerly Searle Pakistan Limited.
F-319, S.I.T.E., Karachi-Pakistan.